**Espacio curricular: Educación Física**

**Curso: TERCER AÑO – VARONES Y MUJERES**

**Divisiones: Todas**

**TEMA/S: DEPORTE CONJUNTO VOLEY**

EL VOLEY son deporte que se juega en equipo y requiere de destreza y rapidez individual pero también coordinación y trabajo grupal. Mediante su práctica se refuerza la concentración, el trabajo en equipo y la coordinación.

A -Te invito a realizar un circuito con los fundamentos técnicos de cada uno de ellos…

**PRIMERA SEMANA**

 PRIMER DIA X 2 SERIE CADA EJERCICIO

SEGUNDO DIA X 3 SERIE CADA EJERCICIO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FUNDAMENTO | EJERCICIO | cantidad |
| 1 -GMA( golpe manos altas) | Acostado boca arriba golpear la pelota con una mano u luego con la otra, en forma alternada manteniendo el control de la pelota  | 20 rep. |
| 2 -GMA | Acostado boca arriba golpear la pelota con ambas manos manteniendo el control de la pelota | 20 rep. |
| 3 -GMA | En posición de pie me siento en el piso ME ACUESTO y me vuelvo a parar golpeando siempre la pelota con golpe de manos altas | 3 veces.  |
| 4- GMA | Sentada contra la pared golpear la pelota y dejarme caer para atrás en posición bolita y volver a golpear | 20rep |
| 5 - GMA | En posición de pie manejo de arriba controlando la pelota | 30 rep |
| 6- GMA | En posición de pie contra la pared desplazarse golpear la pelota con manos altas desplazándose para un lado 5 pasos y para el otro 5 pasos(ida y vuelta cuentan 1 vuelta) | 5 vueltas |
|  |  |  |
|  |  |  |

**EJERCICIO 1 Y 2**



**EJERCICIO 3**



**EJERCICIO 4**

 

**EJERCICIO 5**

 **EJERCICIO 6**

 

RECORDAR SIEMPRE MANTENER EL CONTROL DE LA PELOTA Y EL GOLPE SALE DESDE LA FRENTE…

**SEGUNDA SEMANA**

 PRIMER DIA X 2 SERIE CADA EJERCICIO

SEGUNDO DIA X 3 SERIE CADA EJERCICIO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FUNDAMENTO | EJERCICIO | cantidad |
| 1 -GMB( golpe manos bajas) | En posición de pie golpear la pelota con antebrazo  | 20 rep.con cada brazo |
| 2 -GMB | En posición de pie o de defensa golpear la pelota con antebrazo en forma alternada | 30 rep. |
| 3- GMB | En posición de defensa contra la pared golpear la pelota con un antebrazo y luego con el otro  | 20rep. Cada brazo |
| 4 – GMB | En posición de defensa manejo de abajo controlando la pelota | 30 rep |
| 5- GMB | En posición de defensa contra la pared golpear la pelota con manejo de abajo manteniendo la pelota en un lugar( si es posible marcar la pared con una cruz | 30 rep |
|  |  |  |
|  |  |  |

**EJERCICIO 1**

****

**EJERCICIO 2**

**** 

**EJERCICIO 3**

****

**EJERCICIO 4**

** **

**EJERCICIO 5**

** **

TENER SIEMPRE PRESENTE LA POSTURA… Y EL CONTROL DE LA PELOTA

**Observación:**

- Antes de comenzar el circuito debes realizar una entrada en calor, que incluya ejercicios como caminar, trotar, movimientos articulares etc.

 -Entre cada EJERCICIO descansar 3 minutos.

-Realizarlo a una intensidad moderada o de acuerdo a tus posibilidades

-Tomar agua siempre

-en caso de no contar con pelota de vóley pueden una con 1 globo, papel de diario y cinta scotch.

1er paso: inflar bien el globo como el tamaño de una pelota, anudar fuerte.

2do. Paso: forrar con hoja de diario y fijar a la vuelta con cinta . Repetir 2 veces el paso dándole forma redonda.

3er.paso: por último colocar una bolsa de supermercado y forrar con cinta

. -No te olvides de higienizarte al final de la rutina.

B - Responder a las siguientes preguntas, para ello deberás tener un registro por semana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Preguntas | Primer semana | Segunda semana |
| 1° día | 2° día | 1° día | 2° día |
| ¿Cómo te resulto la realización de la actividad?  |  |  |  |  |
| Frecuencia cardiaca al final de la rutina Mirar el link para poder medirla.<https://www.youtube.com/watch?v=h95uu2qJct8> |  |  |  |  |
| ¿Del 1 al 10 que nivel de intensidad le otorgarías a la actividad desarrollada?  |  |  |  |  |
| ¿Cuánto tiempo te llevo realizar todos los ejercicio ?   |  |  |  |  |
| ¿Realizaste alguna modificación de los ejercicios de acuerdo a tus posibilidades?  |  |  |  |  |