

Escuela Secundaria N° 1
Año: 2B
Educación Física.
Profesor: Cugnata Valeria.
Fecha de Entrega: 16/11/2020

Hola chicos ¿Cómo están? espero que estén bien, acá les envió las actividades estaremos jugando en casa al Vóley sentados 1vs 1 es ideal si tenemos espacios chicos y pocos integrantes para jugar en familia y por distintas situaciones debemos jugar adentro para evitar accidentes. Si tienen espacio (patio verde o de cemento) pueden jugar el vóley tradicional.

También les comparto algunas consignas para analizar el juego.

Construimos la pelota: Acá va el link para confeccionar la pelota en casa de vóley <https://youtu.be/SWWy3K-xFHw>

VOLEIBOL SENTADOS 1 VS 1- VOLEY PARADOS 1 VS 1

- Hoy te proponemos adaptar un deporte que todas y todos conocemos como es el voleibol, a un espacio reducido de tu casa y con una pequeña cantidad de integrantes.
Vas a tener que invitar, al menos, a alguien de tu familia a jugar con vos. También vas a necesitar una pelota liviana (la podés armar con una media grande y papel o tela en su interior) y una “cancha” de 1,5 metros por 1,5 metros de cada lado aproximadamente (para marcarla podés usar tiza, ladrillo, lana o hilo) con una red intermedia (a aproximadamente 0.80 centímetros del piso) que podés hacer con una soga, dos remeras o buzos atados y sujetos a dos sillas u otra alternativa que se te ocurra o esté a tu alcance en el espacio que tengas.
- Chicos elijan para jugar un espacio que permita cuidarte y cuidar los diferentes objetos a tu alrededor.



- El “voleibol sentados” se juega, lógicamente, con todas las jugadoras sentadas y todos los jugadores sentados y con las mismas reglas que el voleibol tradicional, por lo que el objetivo es sumar la mayor cantidad de puntos y gana quien primero logra 25 con diferencia de dos puntos de la o del oponente.
Como te propusimos antes, te pedimos que invites a jugar a alguien de tu familia y te animes a enseñarle cómo jugar, explícale quién gana, qué cosas no se pueden hacer y cuáles sí.

- 1- Acá les comparto un video con las reglas para jugar así las repasamos lo miramos: <https://www.youtube.com/watch?v=8YUVHnTSXJw>
- 2- *¡Ahora te proponemos que prestes atención a todas las sensaciones del “voleibol sentados- Voleibol tradicional” y te diviertas!*
- 3- Después de jugar, analiza la experiencia de juego y registra en tu cuaderno:

- ¿Pudieron cumplir las reglas que explicaste? ¿Por qué?
 - ¿Tuvieron que modificar alguna mientras jugaban? ¿Por qué?
 - ¿Qué sentiste al jugar el voleibol en posición “de sentado o de pie”?
¿Te resultó fácil o difícil?
 - ¿Te sentiste cómoda o cómodo frente a la experiencia de explicarle a alguien más un juego y sus reglas? ¿Por qué?
 - ¿Cómo te sentiste jugando con alguien con quien vivís?
- 4- Te propongo, si está dentro de tus posibilidades, jugar un último partido sumando a más integrantes de la familia.
- 5- **¡Acordate que tenés que explicarles las reglas del juego o modificarlas para que todos puedan jugar!**