

ES N°1

Educación física, 4to. 1ra.

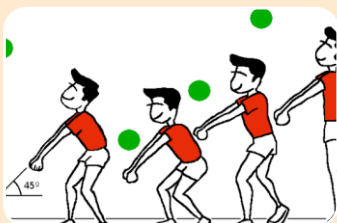
Profesor: Ricardo Chambers

Actividad de Voley

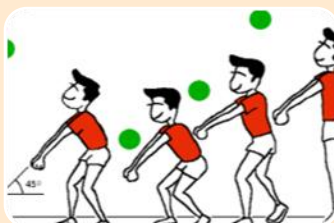
Fecha: 19 de octubre de 2020.

CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

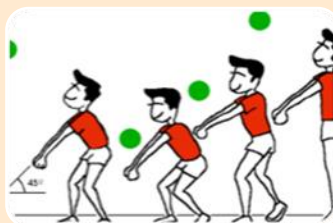
GOLPE DE MANOS BAJAS



BRAZOS
EXTENDIDOS Y
CON LAS
MANOS
TOMADAS



UBICARSE
DEBAJO DE LA
PELOTA.
PIERNAS
FLEXIONADAS.



DEJAR QUE LA
PELOTA
IMPACTE EN
LOS
ANTEBRAZOS
SIN MOVERLOS
DEMASIADO.

Actividades

LANZAR LA PELOTA HACIA ARRIBA

UBICARSE BAJO LA LINEA DE LA
PELOTA

IMPACTAR LA MISMA CON GOLPE DE
MANOS BAJAS

ENFRENTADOS EN UNA PARED (4 MINUTOS CADA EJERCICIO)

LANZAR LA PELOTA HACIA LA PARED CUANDO
REBOTA RECIBIRLA CON GOLPE DE MANOS
BAJAS

REALIZAR DOS GOLPES DE MANOS ALTAS
Y EN EL TERCERO RECIBIRLA CON GOLPE
DE MANOS BAJAS

REALIZAR TRES GOLPES DE MANOS
BAJAS SEGUIDOS CONTRA LA PARED

AL MOMENTO DE IMPACTAR LA PELOTA EXTENDER LAS PIERNAS

>>>>> Enfrentado/a con alguien que me acompañe a realizar la actividad,
soga de por medio a la altura de la cabeza <<<<<<<

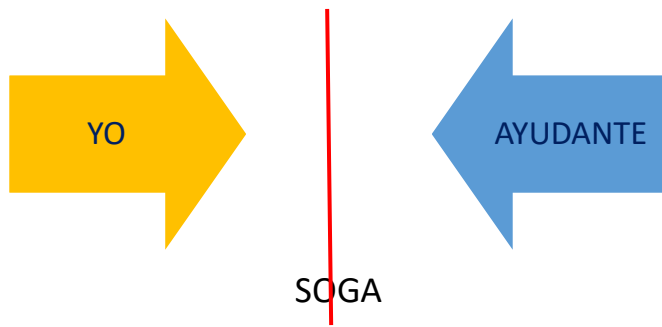
ACTIVIDAD EN PAREJAS

1: Me lanzaran la pelota (con saque de abajo) con las dos manos y yo tendré que devolverla hacia el otro lado con golpe de manos bajas y continuar una partida. Utilizar una soga como red, a la altura de la cabeza.

2: La lanzo con golpe de manos altas hacia el otro lado, me la devuelven (a una ubicación diferente a la que me ubico) y entonces ahí recibo con golpe de manos bajas y continuar la partida hasta que alguno de los jugadores gana el punto.

3. Me lanzan la pelota con un saque de arriba y a un costado de donde me encuentro, tendré que desplazarme lateralmente para poder recibir con golpe de manos bajas y entonces continuar un juego por puntos.

(10 minutos cada ejercicio)



- Nota: ¡no apresurarse y solo utilizar golpe de manos altas o bajas según corresponda!
- Buscar una pelota blanda o realizar los golpes de manos bajas con un buzo o alguna prenda que me de protección en el antebrazo.

¡¡¡¡Les dejo un saludo!!!!

Prof. Ricardo.