

# ES N°1

## Educación física, 1ro 1ra.

**Profesor: Ricardo Chambers**

### Actividad de Voley 3.

Fecha: 2 de noviembre de 2020.

## CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

### **Saque Bajo:**



- > Pelota en mano no habil.
- > Piernas flexionadas



- > Pelota a la altura de la cintura.
- > Brazo habil atrás extendido.



- > Golpeo la pelota con el brazo habil.
  - > Extiendo las piernas y voy con el peso hacia adelante.
-

## Saque alto:



>Pelota en mano no habil, arriba de la línea del hombro.



>Brazo habil, atrás, arriba y semiflexionado.



>Brazo habil golpeará la pelota con toda la palma de la mano.

En el siguiente link encontrarás un video explicativo de ambos saques.

Video ➡ <https://youtu.be/Ro8UAwYUqCs>

## Actividades

Pelota de voley o similar de goma

Lugar con una pared alta. Soga atada entre dos arboles.

Buscar un compañer@ o colaborador

ENFRENTADOS EN UNA PARED (5 MINUTOS CADA EJERCICIO)

POSICIONARSE PARA SAQUE BAJO Y GOLPEAR LA PELOTA ATRÁS Y ABAJO, HACIA LA PARED.

IGUAL QUE EL EJERCICIO ANTERIOR, PERO TRATARÉ DE QUE PASE POR ARRIBA DE LA SOGA.

POSICIONARSE PARA SAQUE ALTO Y REALIZAR MISMAS ACTIVIDADES ANTERIORES, CONTRA LA PARED Y POR ENCIMA DE LA SOGA.

SI TENGO UN COMPAÑERO, SE UBICARÁ PARA RECIBIR DEL OTRO LADO DE LA SOGA.

---

---

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

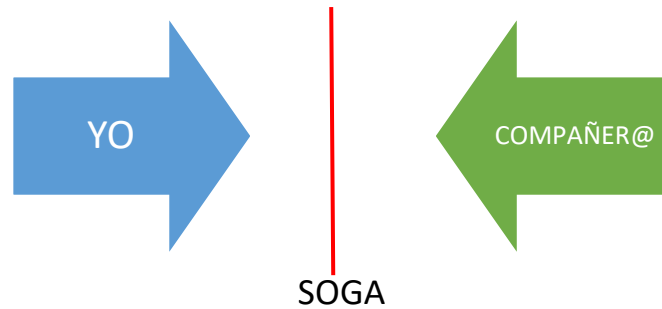
**1:** MARCO AL OTRO LADO DE LA SOGA UN ESPACIO. REALIZO SAQUE BAJO CON LA INTENCIÓN DE QUE LA PELOTA CAIGA EN LA ZONA MARCADA.

**2:** REPITO ACTIVIDAD 1, PERO UTILIZANDO SAQUE ALTO.

**3:** REALIZO SAQUE BAJO EN DIRECCIÓN A MI COMPAÑERO, QUIEN SE ENCUENTRA AL OTRO LADO DE LA SOGA.

**4:** REPITO MISMA ACTIVIDAD 3, PERO CON SAQUE ALTO.

*(5 minutos cada ejercicio)*



**POR ÚLTIMO, RALIZARÁN UN ENFRENTAMIENTO  
1 VS. 1 INICIANDO CADA PUNTO CON SAQUE ALTO.**

**SI EL SAQUE ES BUENO, CONTINUAR EL  
ENFRENTAMIENTO UTILIZANDO LOS GOLPES  
TRABAJADOR EN LAS DOS CLASES ENTERIORES.**

**SI EL SAQUE NO ES BUENO TENDRÁN UN SEGUNDO  
SAQUE PERO EN ESTE CASO SAQUE BAJO, LUEGO  
CONTINUAR.**

- Nota: ¡no apresurarse, el aprendizaje de gestos técnicos lleva tiempo de práctica!
- ¡¡¡Realizar las actividades priorizando la diversión o motivación en vez de la competencia, divertite!!!

***¡¡¡Les dejo un gran abrazo!!!!***

***Prof. Ricardo.***