

ES N°1

Educación física

Profesor: Ricardo Chambers

Actividad Práctica.

Fecha: 30 de septiembre de 2020.

EDUCACIÓN FÍSICA

VOLEY

Golpe de manos altas:



Preparo golpe

- Ubicar las manos por encima de la cabeza con los dedos abiertos



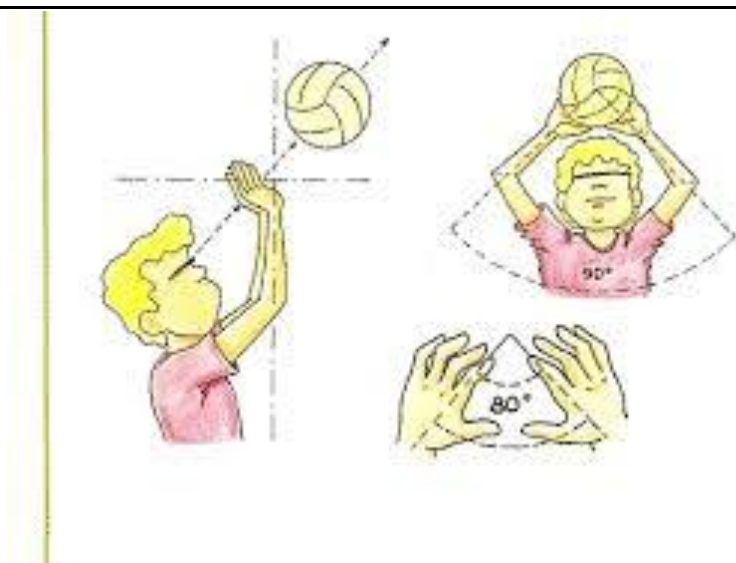
Ubico la pelota

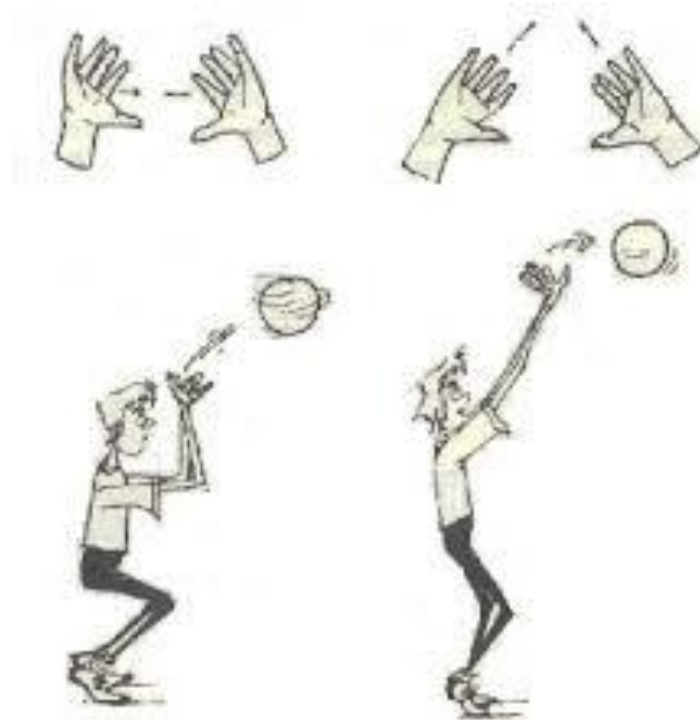
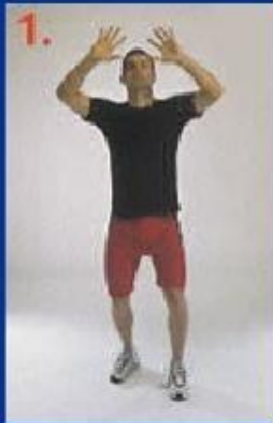
- Los codos semiflexionados



Golpeo

- Impactar la pelota con la yema de todos los dedos.
- Al finalizar el golpe cuando la pelota sale, los brazos deben quedar extendidos.





Noten como en el momento del contacto se flexionan codos y rodillas. Luego al momento de despedir la pelota se extienden.

Actividades:

1 -Entrada en calor: Con una pelota del tamaño n°3 o 4 (si pueden de goma o de vóley mejor). Lanzarla para arriba con fuerza con las dos manos (sin golpearla) y tomarla sin que toque el piso.

2- Lanzarla verticalmente, igual el ejercicio n°1 pero esta vez la deberán golpear con golpe de manos altas respetando las recomendaciones del cuadro.

3- Si tengo alguien que me ayude, me lanzara la pelota para que me llegue por arriba de la cabeza, me ubico en la trayectoria de la pelota, la tomo con las dos manos y la devuelvo con golpe de manos altas.

4- Igual al ejercicio n°3 pero pondremos una soga entre los dos a la altura de la cabeza.

5- Con la soga a la altura de la cabeza, realizaremos un partido de vóley (puede ser 1vs1 o 2vs2). Tratando de que la pelota del contrario no pique en mi cancha. La puedo agarrar y una vez que la agarro la lanzo hacia el campo contrario con golpe de manos altas.

Nota: ¡no apresurarse y solo utilizar golpe de manos altas!}

¡¡¡¡Les dejo un gran abrazo!!!!

Profe Ricardo.