

# ES N°1

## Educación física, 2do 1ra.

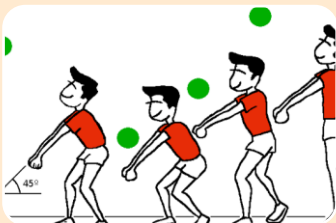
Profesor: Ricardo Chambers

Actividad de Voley

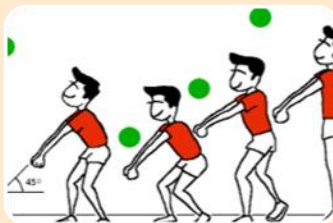
Fecha: 19 de octubre de 2020.

### 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

---

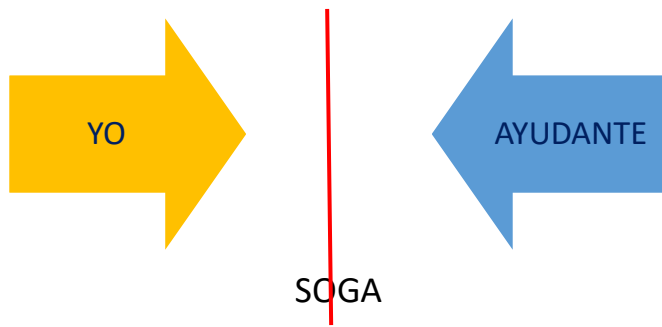
>>>>> Enfrentado/a con alguien que me acompañe a realizar la actividad,  
soga de por medio a la altura de la cabeza <<<<<<<

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.

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.

3. Me lanzan la pelota alta 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.

*(5 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 gran abrazo!!!!

Prof. Ricardo.