

# ES N°1

## Educación física.

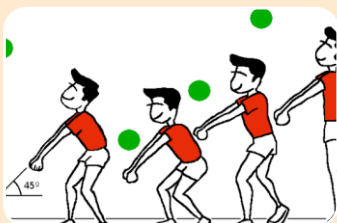
Profesor: Ricardo Chambers

Actividad de Voley

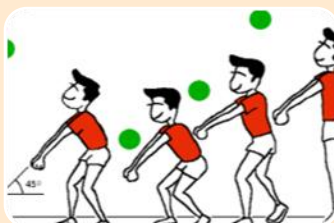
Fecha: 19 de octubre de 2020.

### CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

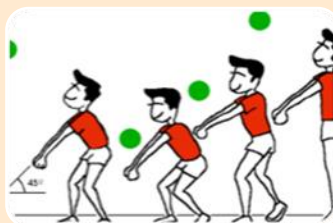
#### **GOLPE DE MANOS BAJAS**



**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

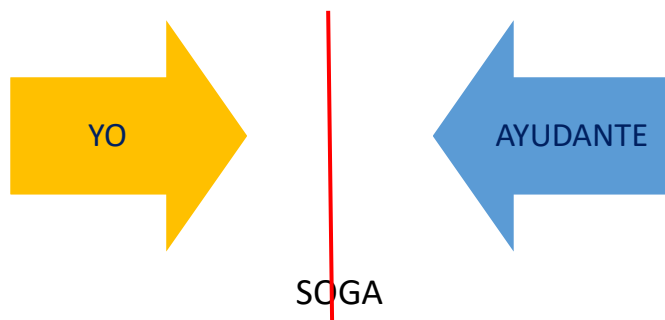
REALIZAR TRES GOLPES DE MANOS BAJAS SEGUIDOS CONTRA LA PARED

AL MOMENTO DE IMPACTAR LA PELOTA EXTENDER LAS PIERNAS

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

- 1: Me lanzaran la pelota 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 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.

(8 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.