



*Colegio Aurora  
de Chile*  
CORMUN RANCAGUA

# Educación física y salud

PROFESOR: GASTÓN CERDA

SEMANA 32

# LINEAMENTOS DE LA ASIGNATURA

- Mantén cerca una botella con agua para hidratarte en todo momento
- Busca un espacio que te permita realizar la clase sin arriesgarte a sufrir un accidente
- Utiliza ropa cómoda

# Ruta de aprendizaje

Inicio de la clase,  
recordar  
normas de  
clases virtuales

Conocer y  
comprender  
el objetivo de  
la clase

Conocer las  
actividades a  
realizar

Desarrollar la  
clase

Analizar lo  
aprendido en  
la clase

## Objetivo de la clase

**Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Voleibol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.**



# Como manipular el balón de voleibol



# Toque o golpe de dedos



- ▶ El Toque de Dedos o Colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:
- ▶ Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- ▶ Que el balón nos llegue con poca velocidad.

# Golpe de antebrazo





# Saque bajo



- ▶ En cuanto a la forma adecuada de hacerlo, pondremos el pie del lado contrario al brazo con el que vamos a golpear ligeramente adelantado.
- ▶ Si somos diestros, vamos a golpear con la derecha por lo que adelantaremos un poco el pie izquierdo.
- ▶ Siguiendo con el ejemplo, cogerías la pelota con la mano izquierda y golpearías con la derecha. Aprovecha el movimiento del cuerpo de atrás hacia adelante para imprimirle velocidad a la pelota.
- ▶ Siempre **intentando darle en la zona céntrica**, ya que si golpeamos por los laterales existirá la posibilidad de que echemos el balón fuera.



# Actividad: Ejercicio en casa

## Materiales:

- » 2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.
- » Una silla o piso



# Rutina de ejercicios en casa<sup>10</sup>

» **Movilidad articular**

**3 series de 12  
repeticiones**



» **Flexoextensiones**

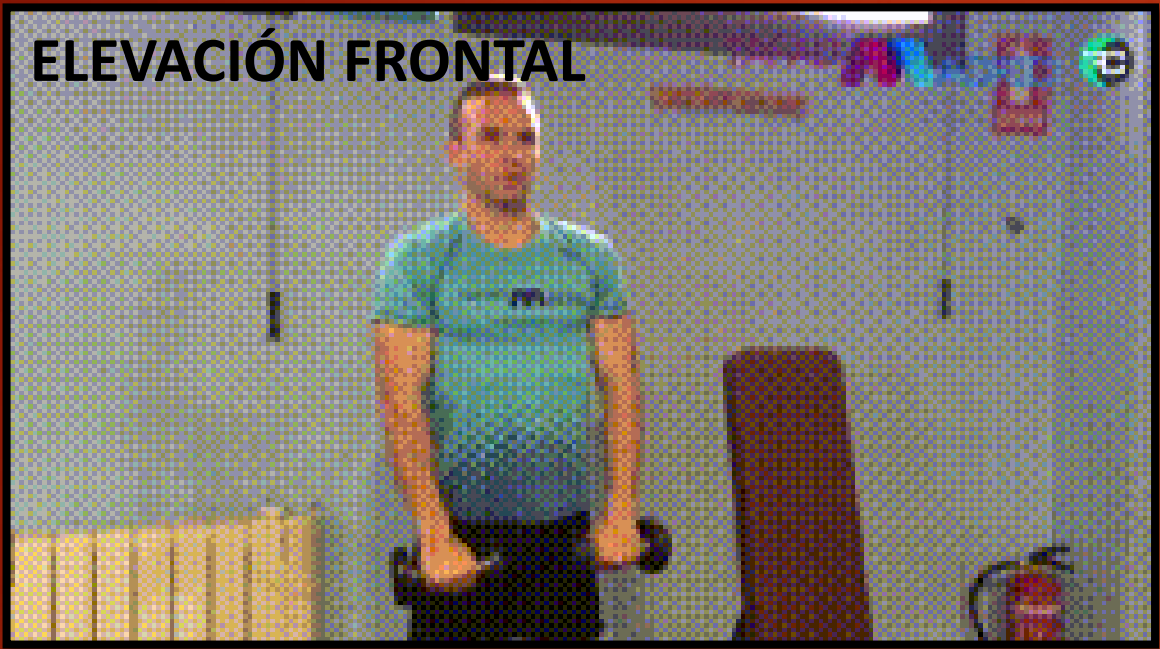
» **Estocadas**

» **Elevación Frontal**

» **Vuelta a la calma**

**DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO, CADA VEZ  
QUE TERMINES UN EJERCICIO.**

# ELEVACIÓN FRONTAL



# FLEXOEXTENSIONES



# ¡BUEN TRABAJO!

