**GUIA DE TRABAJO Y ENTRENAMIENTO EN CASA**

**EDUCCIÓN FÍSICA 2020.**

**Asignatura:** EDUCACION FISICA Y SALUD **Curso :** 5TO AÑO BÁSICO

**Fecha :** LUNES 18 AL VIERNES 22 DE MAYO **Docente:** VICTOR MARIPANGUI R.

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**I.- Objetivo de Aprendizaje**

Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

**II.- Contenido**

* Definiciones y normas básicas del Voleibol.
* Guía de ejercicios fundamentos básicos del voleibol.

**III.- Objetivo de la clase**

* Deportes colectivos (voleibol)

**IV.- Indicaciones generales**

**NO OLVIDE LA IMPORTANCIA DE:**

* Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
* Realizar siempre el calentamiento antes de la práctica deportiva.
* Al finalizar la actividad física no olvides realizar el ejercicio de estiramiento muscular.

**V.- Actividad a desarrollar**

|  |
| --- |
| **El voleibol** es una disciplina deportiva colectiva en la cual dos equipos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. |
|  |
| **Algunas Reglas básicas del voleibol.** |
| * En el juego, son seis jugadores en el campo y todos deben evitar que el balón bote en el suelo.
 | * Cuando la pelota sale del campo, la contabilizamos como falta, sacando el equipo contrario.
 |
| * Solo es posible dar como mucho tres toques por equipo antes de mandar el balón al equipo contrario. Un mismo jugador no puede dar dos toques consecutivos, salvo que el segundo toque sea después de haber hecho un bloqueo.
 | * Es posible que el balón toque la red va a estar en juego hasta de que un bote o se produzca una infracción.
 |

1. **Definiciones y normas básicas del voleibol**

|  |
| --- |
| 1. **Dibuje la superficie de Juego (cancha) con sus respectivas medidas**
 |

1. **Guía de entrenamiento en casa, marca con un los días realizadas (realiza a lo menos 3 días a la semana.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJERCICIOS** | **EJEMPLO DE EJERCICIO** | **MATERIALES** | **Día 1**  | **Día 2** | **Día 3** |
| **RECUERDA HIDRATARTE CON AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO.****CALENTAMIENTO** * Trote en el puesto por 1 minuto
* Skiping por 30 segundos
* Taloneo por 30 segundos
* Saltos diferentes direcciones por 30 segundos

**Soltura articular.**Movimiento articular de piernas, cadera, espalda, brazos y Cuello |  | * No se requieren materiales
 |  |  |  |
| **PRACTICA DE DEPORTES COLECTIVOS (FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL)** |
| SAQUE BAJO Utilizando un globo simulando ser e balón de voleibol, Realizar saque bajo como se representa en la imagen. Repetir el ejercicio a lo menos por 20 saques con el globo (que simula ser el balón).**Link de ejercicio.**<https://www.youtube.com/watch?v=EnLxPbz0O-w> |  | * Un globo
 |  |  |  |
| GOLPE DE ANTE BRAZOS Ejecutar golpe de antebrazos con un globo (que simula ser el balón) en 20 repeticiones, sin que este caiga al suelo desde un lado a otro. Si el globo cae al suelo iniciar nuevamente.Link de ejercicio.<https://www.youtube.com/watch?v=1fg9MnzHRlc> | tecnica antebrazos | * Un globo
 |  |  |  |
| GOLPE DE DEDOS Lanzar el Globo (que simula ser el balón) por encima de la cabeza, ubicar las manos como se indica en la primera imagen.Posteriormente realizar a lo menos 20 golpes de dedos sin que el globo caiga, si este cae debes comenzar nuevamente.Link de ejercicio.<https://www.youtube.com/watch?v=-gQgWKVvx-8> | GOLPE DE DEDOS – GOLPE DE ANTEBRAZO – SAQUE POR ABAJO Y SAQUE POR ... | * Un globo
 |  |  |  |
| **EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA** |
| Realiza cada uno de los ejercicios de estiramientos manteniendo cada uno por un tiempo de 20 segundos |  | * No se requiere implemento.
 |  |  |  |

**VI.-** **Retroalimentación**

Preguntas claves:

* ¿Qué fue lo que más te resultó difícil de realizar en relación a los ejercicios de los fundamentos básicos del voleibol y por qué crees tú?

* Comentarios Positivos y negativos de lo que realizaste.

**VII.- Fecha de envío**

* Lunes 25 de Mayo por medio de correo electrónico
* Martes 26 de Mayo de forma presencial al Profesor de educación física en el establecimiento.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar**

Esta guía de trabajo y entrenamiento debe ser enviada con el **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CURSO**, vía correo electrónico a **profevictoreducfisica@hotmail.com** o hacer el día **MARTES 26 de 09:00 a 13:00 hrs.** a profesor de educación física en el establecimiento.