

## 5° Y 6°

### VOLEY- ARMADO PELOTA

Este link que tienen a continuación es para que puedan armarse su pelota de vóley, pueden pedirle ayuda a papá y a mamá. Para que luego puedan empezar a hacer los ejercicios que voy a proponerles. El que tiene pelota de vóley puede usarla o también puede armarla si quiere. Traten de evitar el uso de pelotas de futbol, básquet, por su mayor peso y tamaño.

<https://www.youtube.com/watch?v=SWWY3K-xFHw>

### GOLPE DE MANOS ALTAS

Luego de haber confeccionado su pelota y ya tenerla lista para poder empezar, les dejo otro link para que presten atención de los secretos claves para que el GOLPE DE MANOS ALTAS les pueda salir bien. El video comienza con el GOLPE DE MANOS ALTAS (GMA), sigue con el GMA en suspensión y finaliza con el GMA hacia atrás.

Yo quiero que le presten atención al GOLPE DE MANOS ALTAS.

En el segundo video van a poder encontrar ejercicios con explicación y con los errores que suceden habitualmente. Miren el video, practiquen con la pelota y si algo no sale vuelvan a mirar el video nuevamente para poder corregirlo.

PRACTIQUEN, PRACTIQUEN Y PRACTIQUEN, es la única manera que los ejercicios salgan. Y si no salen, tranquilos, miren nuevamente los videos y vuelvan a intentarlo que ustedes van a poder!!!

[https://www.youtube.com/watch?v=d3kT3AiM\\_3Q](https://www.youtube.com/watch?v=d3kT3AiM_3Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=gTKI60uLY4g>