

Continuidad Pedagógica Ed. Física. 2do ciclo

4to A Y 6to A y B. Prof: Senlle Daniela

Semana: 9 de Noviembre de 2020. Actividad N 16

Juego: ACTIVIDAD DE VOLEY I. Link de YouTube: <https://youtu.be/Plcsg36YFTA>

Hola ¿chicos cómo están?, este mes en nuestras actividades lo vamos a dedicar para trabajar el deporte voley. Esta primera etapa ejercitaremos el golpe de manos altas o GMA. Son ejercicios que pueden realizar con cualquier tipo de pelota y no necesitan de mucho espacio en sus casas para poder hacerlos. Vamos a hacer lo básico ya que, recursos como la cancha, compañeros y oponentes por el momento no tenemos. Les muestro en el video los ejercicios y también se los dejo escrito.

EJERCICIOS:

LUEGO DE LA ENTRADA EN CALOR.

- 1) Posición de manos, agarre de pelota en distintas posiciones, arrodillado luego parados
- 2) Auto pase en el lugar, también puedes realizarlo en estas dos posiciones.
- 3) Toques continuos en la pared, si en casa alguien puede ayudarte, puedes realizarlo con esa persona.

Forma de entrega: DE FORMA VISUAL, POR MEDIO DE UNA FOTO O VIDEO CORTO **●** ESCRITA CONTESTANDO EL SIGUIENTE CUETIONARIO CON TUS PALABRAS:

Resolviendo el siguiente ejercicio:

- 1- Dibujen la cancha de voley con sus líneas y medidas
- 2- Expliquen con sus palabras el golpe de manos altas.
- 3- Describan la posición del cuerpo al realizar el golpe de manos altas

ALGUNA DUDA PODES ENVIARME TU CONSULTA A MI MAIL:

Mail: danielasenlle@abc.gob.ar