

ACTIVIDAD POR DESARROLLAR: VOLEY

DESCRIPCIÓN: El deporte del vóley cubre técnicas básicas: saque, antebrazos, voleos con los dedos, remate y bloqueo. En esta oportunidad se ejecutará tanto en primaria como en secundaria solo los antebrazos y el voleo con los dedos por un tiempo de 30 segundos (no pasar del tiempo)

A.- ANTEBRAZOS AL AIRE O FRENTE A UNA PARED.

B.- VOLEOS AL AIRE O FRENTE A UNA PARED, DEMOSTRANDO SEMI FLEXIÓN DE RODILLAS

C.- COMBINADO DE ANTEBRAZOS Y VOLEOS

INSCRIPCIÓN: <https://forms.gle/p9DmHGfkFnPha1YS8>

NIVELES:

PRIMARIA: CICLOS: III-IV-V –VI-VII

1. Lanzar y recibir: A pie firme lanzar con las manos el balón hacia arriba y recibir con las manos y dedos separados, con o sin desplazamiento. Otro ídem realizarlo frente a la pared
2. Lanzar y ejecutar un antebrazo para recibir (atrapar) el balón debajo de la cintura con las manos abiertas. Esta acción puede ser también en la pared
3. Lanzar y recibir el balón de vóley en una posición de arme (recibir por encima de la cabeza) con o sin desplazamiento. Esta misma acción deportiva puede ser frente a una pared.
4. Lanzar y recibir con antebrazo y voleo (puede ser mixto) de manera continua
5. Control del balón con los antebrazos de forma fluida con todas las partes de las extremidades superiores
6. Ejecución del voleo de forma fluida con los dedos de la mano con o sin desplazamiento y también se puede realizarlo frente a una pared. Sin agarrar o atrapar el balón de vóley
7. Puede combinar los antebrazos y los voleos sin detenerse hasta completar los 30 segundos

SECUNDARIA: Ciclo VI y VII

- 1.- Ejecuta antebrazos a pie firme o frente a una pared (El balón es en zona de antebrazos)
- 2.- Realiza los voleos con los dedos (Por encima de la cabeza) a pie firme o frente a la pared.
- 3.- Domina el control del balón con los antebrazos y combina con el voleo.
- 4.- Domina los antebrazos y el voleo realizando la complejidad de arrodillarse, sentarse y echarse

MATERIAL POR UTILIZAR:

Pelotas simples de vóley o lo que tuviese el estudiante o elaboradas por RECICLAJE (Pelota de papel o pelotas de bolsas plásticas)

LUGAR DE DESARROLLO: Se puede realizar al aire libre, en áreas verdes, espacios deportivos o las múltiples deportivas, teniendo en cuenta los protocolos de seguridad.

PRESENTACIÓN: Los videos serán editados y publicados vía Facebook de la UGEL 02

VIDEO A ENVIAR:

Cada video deberá tener una duración de 30 segundos y debe estar renombrado: Nombre y apellido completo, nivel y grado con sección y colegio a que pertenece.

- 1.- Ana María LOPEZ DAVILA 986928704
- 2.- Wilma Zunilda TORO SOTO 943689966
- 3.- Hoover FERNANDEZ 983063443

FECHA DE RECEPCIÓN DE LOS VIDEOS DE VOLEY: ANTEBRAZOS Y VOLEOS EN PRIMARIA Y SECUNDARIA: HASTA EL 5 DE OCTUBRE DE 2021