




## Actividad N°7 Educación Física. Ejecutar fundamentos básicos de Vóleibol.

<b>Asignatura:</b>	Educación Física y Salud	 <b>Departamento de Educación Física.</b>
<b>N° Actividad:</b>	N° 7	
<b>Nombre Actividad:</b>	Fundamentos básicos de Voleibol	
<b>Cursos:</b>	8° año A / B	
<b>Profesor:</b>	Marcela Rojas Cisterna	
<b>Tiempo de Trabajo</b>	2 clases: 12 y 19 de junio	
<b>Fecha de Entrega</b>	Viernes 19 de Junio	

\*Esta guía está diseñada para 2 clases: 12 al 19 de junio

### Instrucciones de entrega actividades

1.- De esta guía, debes enviar, al menos 5 fotografías de los ejercicios practicados, al correo del profesor correspondiente, indicando claramente tus datos (nombre, curso).

- Marcela Rojas correo: [cisternarojasmarcela@gmail.com](mailto:cisternarojasmarcela@gmail.com)

- Marcela Rojas: Whatsap +56965235837

2.- Fecha de entrega 19 de junio

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribir a los correos anteriormente mencionados.

### **OA1:**

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en: un deporte de oposición/colaboración.

### **Objetivo de la clase:**

Practicar fundamentos básicos del Vóleibol.

### **ACTIVIDAD**

- Observar los siguientes videos, de Remache y bloqueo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XowLN5WuB6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YsGEIBz0mdA>

- Realizar pasos metodológicos con cada ejercicio.
- Practicar 5 minutos cada ejercicio que aparece en el video, no olvidar realizar calentamiento antes de comenzar a trabajar.
- Materiales: 1 balón de Vóleibol

Observación: Si no posee un balón de Vóleibol, lo puede realizar con una pelota de goma, Balón de fútbol o Hándbol.