



Actividad N°7 Educación Física. Ejecutar fundamentos básicos de Vóleybol.

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

- 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 Vóleybol.

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 Vóleybol

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