**Guía entrenamiento de Voleibol:**

 **5° básico**

**7 de diciembre**

**Deporte en casa:**

***Juegos pre deportivos orientados al voleibol:***

***Fundamentos técnicos.***

Recuerda siempre:

**1.- Usar ropa adecuada**: Cómoda que permita moverte sin problemas.

**2.- Realizar un buen calentamiento**: con movilidad articular y activación muscular.

**3.- Tomar agua** antes, durante y/o después del entrenamiento.

**4.- Realizar elongaciones** después del entrenamiento.

**5.-Asearte y cambiarte ropa** después del entrenamiento.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CALENTAMIENTO**   **X**   **X** | Actividad:Ubica dos conos y la caja como en la imagen. | Tiempo ejecución | Tiempo de descanso |
| Movilidad articular y activación.-Trota alrededor de los conos en un sentido y luego en otro, siempre mirando hacia adelante.- Mueve los brazos en círculo hacia adelante y hacia atrás.- Mueve los hombros hacia adelante y hacia atrás.- Toma el globo y llévalo a un lado, al otro, arriba y abajo.  | 5 minutos | 30 seg |
| **DESARROLLO** **X**   **X** | 1 | Realiza el **golpe dedos** recordando ubicarse debajo de la bolsa para el gesto técnico. | 30 seg. | 30 seg |
| 2 | Realiza **golpe de antebrazos** realizando una sentadilla en cada gesto técnico. | 30 seg. | 30 seg. |
| 3 | Realiza el **saque bajo** recordando tener el pie y mano débil adelante. | 30 seg. | 30 seg. |
| 4 | Realiza el **saque alto** recordando golpear con la palma de la mano.  | 30 seg. | 30 seg. |
| 5 | Realiza el **remache** recordando saltar al momento de golpear. | 30 seg. | 30 seg. |
| 6 | Con la bolsa en las manos, trota formando un ocho entre los conos, siempre mirando hacia adelante, al llegar al punto de inicio, toma la bolsa y realiza **golpe de dedos** tratando de acertar en la caja. | 1 minuto | 30 seg. |
| 7 | Con la bolsa en las manos, trota formando un ocho entre los conos, siempre mirando hacia adelante, al llegar al punto de inicio, toma la bolsa y realiza **saque bajo** tratando de acertar en la caja. | 1 minuto | 30 seg. |
| 8 | Con la bolsa en las manos, trota formando un ocho entre los conos, siempre mirando hacia adelante, al llegar al punto de inicio, toma la bolsa y realiza **saque alto** tratando de acertar en la caja. | 1 minuto | 30 seg. |
| 9 | Con la bolsa en las manos, trota formando un ocho entre los conos, siempre mirando hacia adelante, al llegar al punto de inicio, toma la bolsa y realiza **golpe de antebrazos** tratando de acertar en la caja. | 1 minuto | 30 seg. |
| 10 | Con la bolsa en las manos, trota formando un ocho entre los conos, siempre mirando hacia adelante, al llegar al punto de inicio, toma la bolsa y realiza **un remache** tratando de acertar en la caja. | 1 minuto | 30 seg. |
| **VUELTA A LA CALMA** | Elongaciones y estiramientos. | 5 minutos |  |

**Recuerda enviar trabajos o consultas a tus profesores:**

**Si eres del 5°A:** **c.valencias@colegiosfnvalpo.cl** **Si eres del 5° B:** **j.toloza@colegiosfnvalpo.cl**