



# Profesor: José Antonio Colop Ordóñez

FASE VI

1ro. Básico, secciones "A", "B" y "C"  
EDUCACIÓN FÍSICA

## TEMA: VOLEIBOL I

### INSTRUCCIONES GENERALES:

Practicar en casa las siguientes tareas enfocados en el deporte de voleibol. Realizar un calentamiento previo antes de desarrollar los temas principales. Se enviará video al grupo del grado explicando la ejecución de las tareas.

1. Calentamiento 5 minutos
2. Acondicionamiento físico (fuerza)
  - 2.1 despechadas 3 series de 8 repeticiones
  - 2.2 abdominales 3 series de 8 repeticiones
3. Parte principal
  - a. posiciones fundamentales y desplazamiento.
  - b. Control de balón.
4. Recuperación

### MATERIALES A UTILIZAR

- Pachón.
- Toalla.
- 1 lazo
- Globo inflado.
- Pelota de plástico.
- Pieza de cartón grueso de 50cm. \*1 metro



# Profesor: José Antonio Colop Ordóñez

FASE VI

**2do. Básico, secciones "A", "B" y "C"**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

**TEMA: VOLEIBOL II**

## **INSTRUCCIONES GENERALES:**

Practicar en casa las siguientes tareas enfocados en el deporte de voleibol.  
Realizar un calentamiento previo antes de desarrollar los temas principales.  
Se enviará video al grupo del grado explicando la ejecución de las tareas.

1. Calentamiento 5 minutos
2. Acondicionamiento físico (fuerza)
  - 2.1 despechadas 4 series de 10 repeticiones
  - 2.2 abdominales 4 series de 10 repeticiones
- 3 parte principal
  - 3.1 Recepción con y sin desplazamiento
4. Recuperación

## **MATERIALES A UTILIZAR**

- Pachón.
- Toalla.
- 1 lazo
- Globo inflado.
- Pelota de plástico.
- Pieza de cartón grueso de 50cm. \*1 metro



# Profesor: José Antonio Colop Ordóñez

FASE VI

**3ro. Básico, secciones “A”, “B” y “C”**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**TEMA: VOLEIBOL III**

## **INSTRUCCIONES GENERALES:**

Practicar en casa las siguientes tareas enfocados en el deporte de voleibol.  
Realizar un calentamiento previo antes de desarrollar los temas principales.  
Se enviará video al grupo del grado explicando la ejecución de las tareas.

1. Calentamiento 5 minutos
2. Acondicionamiento físico (fuerza)
  - 2.1 despechadas 5 series de 12 repeticiones
  - 2.2 abdominales 5 series de 12 repeticiones
- 3 parte principal
  - 3.1 Recepción en diferentes situaciones.
4. Recuperación

## **MATERIALES A UTILIZAR**

- Pachón.
- Toalla.
- 1 lazo
- Globo inflado.
- Pelota de plástico.
- Pieza de cartón grueso de 50cm. \*1 metro



# Profesor: José Antonio Colop Ordóñez

FASE VI

**4to. Bachillerato "A" y "B"**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

## **TEMA: CONSOLIDACIÓN DE VOLEIBOL**

### **INSTRUCCIONES GENERALES:**

Practicar en casa las siguientes tareas enfocados en el deporte de voleibol.  
Realizar un calentamiento previo antes de desarrollar los temas principales.  
Se enviará video al grupo del grado explicando la ejecución de las tareas.

1. Calentamiento 5 minutos
2. Acondicionamiento físico (fuerza)
  - 2.1 despechadas 6 series de 14 repeticiones
  - 2.2 abdominales 6 series de 14 repeticiones
- 3 parte principal
  - 3.1 Dominio de balón
  - 3.2 Recepción en diferentes situaciones.
4. Recuperación

### **MATERIALES A UTILIZAR**

- Pachón.
- Toalla.
- 1 lazo
- Globo inflado.
- Pelota de plástico.
- Pieza de cartón grueso de 50cm. \*1 metro