



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