



Guía Nº 15 A. Físico, habilidades motoras especializadas (Voleibol) **y actividad en casa II MEDIO.**

1- Respuesta guía anterior:

Análisis personal de diferentes posiciones en el campo de juego y tácticas básicas del básquetbol para ser aplicadas en clases presenciales futuras.

Posiciones:

El base: el base normalmente es el encargado de subir el balón para posteriormente empezar a jugarlo en el campo de ataque. En muchos equipos el base es el jugador con menos altura del equipo, y el que más habilidad tiene para botar.

El escolta: el escolta es un jugador parecido al base. En la mayoría de los equipos el escolta también tiene las habilidades requeridas para subir el balón. A este jugador se le añade también las habilidades de tirar. Un ejemplo de un escolta es Kobe Bryant.

El alero: el alero es un jugador que tiene la habilidad de botar el balón, también de tirar, especialmente desde el perímetro, y de penetrar al aro. Un ejemplo de un alero es LeBron James.

El ala-pívot es un jugador alto, habilidoso para el salto y el rebote, que puede jugar bajo el aro, pero también que puede convertir tiros de media distancia o desde dentro de la zona. Un ejemplo de un ala-pívot es Anthony Davis.

El pívot es por norma general el jugador más alto y corpulento del equipo, y también el que más envergadura tiene. Suelen jugar por dentro de la zona, y debajo del aro, para conseguir la canasta fácil. También suelen ser especialistas en los rebotes, y grandes taponadores. Un ejemplo de un pívot es Marc Gasol.

Actividad práctica 1

Instrucciones:

- Para ejecutar y responder a esta guía que tiene tanto ejercicios prácticos como teóricos, se le solicitará al estudiante llevar un calendario de los días en que realice ejercicios físicos para el progreso del entrenamiento físico.
- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Trabajo práctico: 20 a 30 minutos.
- Trabajo teórico: 40 a 50 minutos.

Objetivo de aprendizaje 3: Diagnosticar y adaptar ejercicios de carácter aeróbico y anaeróbico, con el fin de mantener y mejorar la condición física general, Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando

(CALENTAMIENTO) Previo comienzo tomar frecuencia cardíaca.

- A. Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicios tendrá una duración de 10 segundos): **Duración 5 minutos**
- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
 - Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
 - Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
 - Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
 - Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
 - Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.
 - Realizo el ejercicio de payasito durante 20 segundos.
 - Realizo un trote de forma estacionaria por 1 minuto.

HIDRATACION 2 MINUTOS

2. CIRCUITO DE EJERCICIOS ESTACIONARIOS.

En este circuito habrá 5 estaciones, el cual se tendrá dos veces: 1. Abdominales, 2. Flexión y Extensión de codos (Lagartijas), 3. Burpees con flexión y extensión de codo, 4. Plancha, 5. Sentadillas.

Cada ejercicio tendrá una duración de 40 segundos con un descanso de 20 segundos. Tomar frecuencia cardíaca en 1 minuto.

HIDRATACION 2 MINUTOS

3. ACONDICIONAMIENTO NEUROMUSCULAR (CALENTAMIENTO).

Realizar una elongación muscular de forma descendente (cada ejercicio tendrá duración de 10 segundos):

- Extendiendo completamente mi cuerpo hacia arriba.
- Realizo presión en mi codo derecho frente a mi cuerpo llevando la mano de ese mismo brazo a hombro opuesto (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Realizo presión en mi codo derecho colocando el brazo detrás de la cabeza y la mano de ese mismo brazo buscando el centro de la espalda (hacer lo mismo con el izquierdo).
- Flexiono la cadera colocando mis pies juntos y tocándome la punta de los mismos sin flexionar las rodillas.
- Separo las piernas y me toco los tobillos con ambas manos sin flexionar las piernas.
- Tomo mi rodilla derecha delante de mi cuerpo y hago lo mismo con la izquierda.
- Tomo mi tobillo derecho flexionando la pierna detrás de mi cuerpo y hago lo mismo con el izquierdo.

HIDRATACION 2 MINUTOS

***A continuación les dejaremos distintos ejercicios para las zonas del cuerpo que trabajaremos en el circuito, para que a medida que vayan avanzando con su propia rutina vayan cambiando o agregando otros ejercicios con mayor intensidad.**

Ejercicios para la zona abdominal

- https://m.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4&t=476s

Ejercicios para el tren inferior

- <https://m.youtube.com/watch?v=HNosAVcpsz4>

Ejercicios para tren superior

- <https://m.youtube.com/watch?v=Tyg8j1VdYTQ&t=327s>

1- Actividad práctica 2:

Habilidades Motrices

OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: un deporte (VOLEIBOL)

En el primer video podrás ver los diferentes golpes de voleibol con su técnica correcta.

- Ejercita con un balón de cualquier tipo el golpe de dedos siguiendo el ejemplo
- Ejercita el golpe de antebrazo, puedes pedir ayuda o utilizar una pader para la devolución del balón

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

En el segundo video podrás ver los distintos tipos de saques de voleibol, con la técnica correcta.

- Realiza el saque bajo y alto en un espacio más amplio (comienza incrementando la distancia paulatinamente, utiliza una lana, cuerda o similar, para simular la red) el objetivo es pasar por arriba el balón.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs>

Actividad teórica

1- Revisa el siguiente link y analiza las reglas básicas del voleibol

<https://www.youtube.com/watch?v=EHimR7ryTpQ>