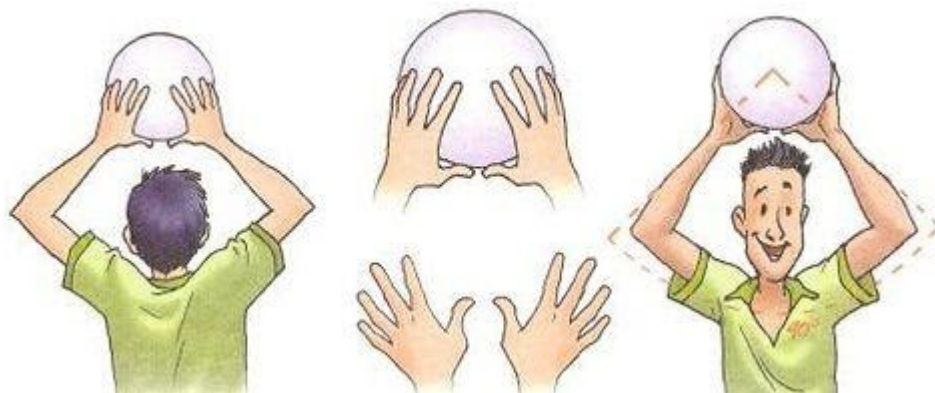


Guía Educación Física No. 8 Golpes en Volleyball

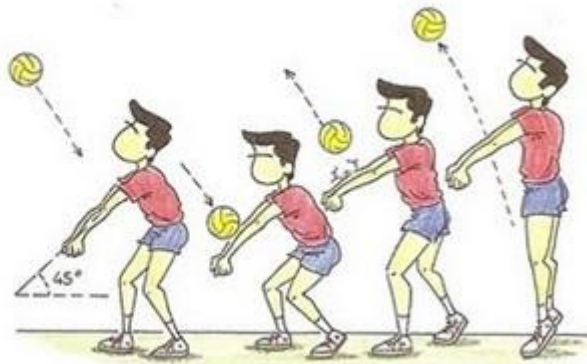
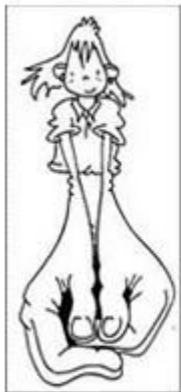
En esta ocasión iniciaremos con el aprendizaje y refuerzo de algunas técnicas en los utilizados en el deporte de volleyball o voleibol, como son el golpe de dedos y el golpe de antebrazo, a continuación haremos la descripción.

***Obligatorio**

Golpe de Manos Altas o Golpe de Dedos: Es un golpe que se realiza en forma simétrica (es decir, las dos manos al mismo tiempo), con las manos y los dedos (en especial: pulgar, índice, corazón y los otros dos ayudan) formando un triángulo o rombo con los mismos y flexión de muñecas, ayudados por los miembros superiores e inferiores en la ejecución, en acciones de juego en pases, defensas y colocación o armado en ataques y muy poco en recepción del saque, la posición sobre el balón es como se muestra en la gráfica, el balón no debe ser detenido en las manos en ningún momento, debe ser golpeado con los dedos. Como ejercicio golpearás continuamente el balón usando esta técnica y sin dejarlo caer al suelo.



Golpe de Manos Bajas o Golpe de Antebrazo: Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques, así como se ve en la gráfica, puedes practicar este ejercicio golpeando el balón continuamente sin dejarlo caer al suelo.



1. Nombres y apellidos *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 501
- ☐ 502
- ☐ 503
- ☐ 601
- ☐ 602
- ☐ 603
- ☐ 604
- ☐ 703
- ☐ 704
- ☐ 1101
- ☐ 1102

3. Utilizando un balón liviano, de voleibol o en su defecto una bomba de tamaño R12 inflada al tamaño de un balón graba un corto video realizando golpes continuos con cada una de estas técnicas, es decir, puedes hacer 20 golpes de dedos y 20 golpes de antebrazo, en lo posible continuo. Si tienes inconvenientes con el envío de tu video puedes enviarlo al correo jongo2704@yahoo.es o al whatsapp del número 302 3402699 *
- 50 puntos

Archivos enviados:

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios