

EDUCACION FISICA

PROFESORA DESTEFANIS VANINA

SEÑO VANI

vdestefanis@institutonsvalle.cba.edu.ar

¡Hola chicos !

Continuamos aprendiendo jugando ..

CONTENIDOS A TRABAJAR:

CONTINUACION DE TECNICAS BASICAS DE VOLEY: SAQUE BAJO

REGLAMENTO BASICO

ELEMENTOS A UTILIZAR:

UNA PELOTA QUE PIQUE (no muy pesada)

UNA SOGA O SIMILAR

SAQUE BAJO:

Es el que más se utiliza para recibir los saques, defender los remates del otro equipo y dar pases. Como lo vimos en la clase anterior para sacar nos ubicamos detrás de la línea de fondo sin pisarla, se adelanta el pie contrario al brazo que utilizaras para sacar, se flexiona un poco las dos piernas, se sostiene la pelota a la altura de la cintura mientras se estira hacia atrás el brazo que golpeara la pelota, lo hará de forma extendida (sin doblar el brazo que golpea) y con la muñeca.



\_Practicar el saque bajo teniendo en cuenta la técnica correcta, luego colocar una soga a una altura determinada e intentar sacar desde cerquita, luego alejarse un poco más e intentar nuevamente el saque, así hasta lograr el saque desde una larga distancia.

REGLAMENTO BASICO:

<https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M>

RECORDAR TAREA:

Enviar la devolución de esta clase: practica de “saque bajo” y tener leído “reglamento básico” para poder responder preguntas en la próxima clase a través de Meet.

NOS VEMOS EN LA PROXIMA CLASE POR MEET!!