



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



DOCENTE: Sergio Armando Tapia Cedillo

EXTRAESCOLAR DE VOLEIBOL

SECUNDARIA 1° Y 2°

Semana (del 08 al 12 de junio del 2020)

OBJETIVO:

- Mejorar voleo.
- Mantener control del golpe bajo.
- Desarrollar y mejorar la recepción.
- Obtener un mayor control del balón.
- Desarrollar fuerza en brazos, piernas y abdomen.
- Mejorar capacidades físicas y coordinativas.

DÍA 1 y 2

CALENTAMIENTO. (10 minutos)

1. Movimiento de las articulaciones:

Movimiento de cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha.

Mover hombros de hombros de arriba hacia abajo.

Mover brazos en círculos de atrás hacia adelante, abrir y cerrar, arriba y abajo. Parados, leve flexión de rodillas hacia adelante y hacia atrás.

Levantar rodillas y tocárselas.

Levantar los pies.

PARTE MEDULAR. (30 minutos)

Salto sin cuerda 1 minuto.

Sentadillas 25 repeticiones, 2 series.

Sentadillas con salto 25 repeticiones, 2 series.

Sentadillas con desplante, 25 repeticiones, 2 series.

Sentadillas con movimiento a la izquierda y derecha, (lateral lunges) 25 repeticiones y 2 series.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Sentadilla en pared 3 series, 40 segundos, 1 minuto y un minuto 20 segundos.

burpees 30 repeticiones y 2 serie.

Levantamiento de pantorrilla izq con apoyo de la pared 25 repeticiones, 1 serie.

Levantamiento de pantorrilla der con apoyo de la pared 25 repeticiones, 1 serie.

Abdominales normales 25 repeticiones, 2 series.

Abdominales cruzadas 25 repeticiones, 2 series.

Zancada cruzada 25 repeticiones, 2 series.

Inchworms 25 repeticiones, 2 series.

Plancha 3 series, 1 minuto.

Plancha lateral derecho 3 series de un minuto.

plancha lateral izquierdo 3 series de un minuto.

Lagartijas normales 30 repeticiones, 2 series.

Flexiones escalonadas 15 repeticiones, 2 series.

Hiperextensión 30 repeticiones, 2 series.

Tijeras de pie 30 repeticiones, 2 series.

Ejercicios con balón.

Remate con apoyo de la pared, 30 repeticiones, 3 series.

Estático golpe bajo 30 repeticiones, 3 series.

Estático con voleo 30 repeticiones, 3 series.

Estático con golpe bajo y voleo 30 repeticiones, 3 series.



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>Acostado voleo 30 repeticiones, 3 series.</p> <p>Golpe de antebrazo con el brazo izq. 30 repeticiones, 3 series.</p> <p>Golpe de antebrazo con el brazo der. 30 repeticiones, 3 series.</p> <p>Golpe de antebrazo con intercalando brazo izq y der. 30 repeticiones, 3 series.</p> <p>Sentado golpe bajo 30 repeticiones, 3 series.</p>
	<p><i>CIERRE (5 minutos)</i></p> <ul style="list-style-type: none">● Se contará en todos los ejercicios del 1 al 10 y del 10 al 1:<ul style="list-style-type: none">Estiramiento extensión de la espalda.Estiramiento del puente.Estiramiento inclinado hacia un lado.Estiramiento de estocada lateral.Estiramiento de los isquiotibiales sentado.Estiramiento del tendón de la corva.Estiramiento sentado con las piernas abiertas.Torsión de la columna, sentado