



# INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



DOCENTE: Sergio Armando Tapia Cedillo

EXTRAESCOLAR DE VOLEIBOL

PRIMARIA 5° Y 6°

Semana (del 10 al 15 de mayo del 2020).

## OBJETIVO:

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

DÍA 1, 2 y  
3

### CALENTAMIENTO. (10 minutos)

- 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.

Salto continuo 5 minutos.

### PARTE MEDULAR. (30 minutos)

Sentadillas 25 repeticiones, 1 series.

Sentadillas con desplante, 25 repeticiones, 1 series.

Sentadillas con movimiento a la izquierda y derecha, (lateral lunges) 25 repeticiones y 1 series.

burpees 30 repeticiones y 1 serie.

Abdominales normales 25 repeticiones, 1 series.

Plancha 3 series, una de 20 segundos, 35 segundos y la tercera de 1 minuto.

Plancha lateral derecho 2 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

plancha lateral izquierdo 2 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

Lagartijas normales 25 repeticiones, 1series.

Tijeras de pie 25 repeticiones, 1series.

### Ejercicios con balón.

Estático golpe bajo 25 repeticiones, 1 series.

Estático con voleo 25 repeticiones, 1 series.

Estático con golpe bajo y voleo 25 repeticiones, 1 series.

Voleo alto y corto, voleo acostado 25 repeticiones, 2 series: como se ve en el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTCK>



## INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



	<p>1.- Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 1 series. 2.- Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 1 series. 3.- De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 1 series. 4.- Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 1 series. 5.- Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 1 series. 6.- En posición de recibir con ayuda de la pared, realizar golpe bajo. 25 repeticiones, 1 series. 7.- realizar auto pase + mini voleo + ataque contra la pared. 25 repeticiones, 1 series: como se muestra en el siguiente video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vqjG7tU">https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vqjG7tU</a></p> <p><b>CIERRE (5 minutos):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Se contará en todos los ejercicios del 1 al 10 y del 10 al 1: 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.</li></ul>
<p><b>DÍA 4, 5 y 6</b></p>	<p><b>CALENTAMIENTO. (10 minutos)</b></p> <p>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.</p> <p>Salto continuo 5 minutos.</p> <p><b>PARTE MEDULAR (35 minutos)</b></p> <p>Sentadillas 20 repeticiones, 3 series. Sentadillas con desplante, 20 repeticiones, 3 series. Sentadillas con movimiento a la izquierda y derecha, (lateral lunges) 20 repeticiones y 3 series. burpees 20 repeticiones y 3 series. Abdominales normales 20 repeticiones, 3 series.</p>



## INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C. COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Plancha 3 series, una de 20 segundos, 35 segundos y la tercera de 1 minuto.

Plancha lateral derecho 3 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

plancha lateral izquierdo 3 series, 30 segundos y la otra de un minuto.

Lagartijas normales 20 repeticiones, 3 series.

Tijeras de pie 20 repeticiones, 3 series.

### **Ejercicios con balón.**

Estático golpe bajo 25 repeticiones, 3 series.

Estático con voleo 25 repeticiones, 3 series.

Estático con golpe bajo y voleo 25 repeticiones, 3 series.

Voleo alto y corto, voleo acostado 25 repeticiones, 3 series: como se ve en el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTCk>

1.- Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 3 series.

2.- Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.

3.- De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.

4.- Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 3 series.

5.- Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 3 series.

6.- En posición de recibir con ayuda de la pared, realizar golpe bajo. 25 repeticiones, 3 series.

7.- realizar auto pase + mini voleo + ataque contra la pared. 25 repeticiones, 3 series: como se muestra en el siguiente video

[https://www.youtube.com/watch?v=PI2\\_vqjG7tU](https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vqjG7tU)

### **2. CIERRE (5 minutos)**

3. Se contará en todos los ejercicios del 1 al 10 y del 10 al 1:

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.

### **NOTA:**

- 🌀 *La sesión está diseñada para realizarse en aproximadamente una hora, es criterio de los papás el tiempo que se decida hacerlo, así como el momento y la intensidad que se le pida al alumno.*
- 🌀 *Se recomienda hacer todos los ejercicios en familia, para motivar al niño.*