



# INSTITUTO HISPANO INGLÉS

CICLO ESCOLAR 2019- 2020  
DEPARTAMENTO DE EXTRAESCOLARES  
PLANEACIÓN SEMANAL

DOCENTE: Sergio Armando Tapia Cedillo

EXTRAESCOLAR DE VOLEIBOL

SECUNDARIA 1° Y 2°

Semana (del 25 al 29 de mayo del 2020)

## OBJETIVO:

- Mejorar voleo.
- Mejorar golpe bajo.
- Mejorar la recepción.
- Obtener un mayor control del balón.
- Mejorar capacidades coordinativas.

### **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.

Salto continuo 5 minutos.

### **PARTE MEDULAR (30 minutos)**

#### **Ejercicios Físicos.**

Sentadillas 25 repeticiones, 3 series.

Sentadillas con desplante, 25 repeticiones, 3 series.

Sentadillas con movimiento a la izquierda y derecha, (lateral lunges) 25 repeticiones y 3 series.

Sentadillas con salto, 15 repeticiones, series 2.

burpees 30 repeticiones y 3 serie.

Abdominales normales 25 repeticiones, 3 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.

**Día 1 y 2**

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

Lagartijas normales 25 repeticiones, 3 series.

Tijeras de pie 25 repeticiones, 3 series.

### **Ejercicios con balón.**

- 🌀 Empezaremos con antebrazos realizando una palmada en la espalda. Como evolución podemos intentar realizar la palmada por debajo de las piernas. (Repeticiones 25, series 2).
- 🌀 Antebrazos o Boleo, podemos tocar alto, entre toque y toque, realizar algún tipo de ejercicio físico (sentadillas, zancada, burpee, flexiones). Todo dependerá del control de balón y la velocidad de reacción del alumno. (Repeticiones 15, series 4).
- 🌀 Siguiendo la misma idea de un toque alto controlado, podemos hacer ejercicios que impliquen además del toque alguna actividad más. En este caso dos ejercicios simples: una primera donde tras el toque pasemos un objeto de un lado a otro; y una segunda donde tengamos que realizar una construcción antes de que el balón caiga. Seguro que en casa tenemos varios objetos que pueden ayudarnos a montar estos ejercicios. (Repeticiones 20, series 2). <https://youtu.be/uGwaNyTOHP4N>

Con ayuda de una persona realizaremos los siguientes ejercicios.

- 🌀 Podemos realizar un ejercicio muy simple donde aprenderemos el movimiento de brazos. En él ambos jugadores realizan el gesto de armado: el brazo ejecutor se mueve hacia atrás con el codo flexionado, mientras que el brazo contrario se mantiene elevado para chocar la mano con el compañero y, a continuación, se realiza el movimiento con el brazo de ataque chocando también esta mano. Con nuestro ayudante sujetará el balón para realizar el gesto de golpeo y trabajar el armado y contacto con el balón. (Repeticiones 15, series 2)
- 🌀 Podemos trabajar nuestro golpeo de muñeca con nuestro ayudante pasándonos balones devolviéndole el balón mediante un ataque controlado. Es ideal si mantenemos una posición de “arquero” a la espera del lanzamiento para centrarnos bien en la técnica. (Repeticiones 15, series 2)
- 🌀 Armado situándonos pegados a la pared de manera que nuestro brazo ejecutor se encuentre pegado a la misma, realizamos golpes al balón que nos pasa nuestro ayudante. El objetivo es mantener el tronco recto y hacer el movimiento de brazo sin tener que alejarnos de la pared. (Repeticiones 15, series 2) <https://youtu.be/EoPUnnqnctU+>
- 🌀 Empezamos con nuestro ayudante en la silla sujetando el balón para que realicemos saltos de bloqueo tocando el balón. (Repeticiones 25, series 3).
- 🌀 También podemos realizar pasos de ajuste laterales siempre que nuestro ayudante mueva el balón de un lado a otro. (Repeticiones 25, series 3). <https://youtu.be/kIEbd7pDX7w>
- 🌀 **CIERRE (5 minutos)**
- 🌀 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.

