



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



DOCENTE: Sergio Armando Tapia Cedillo

EXTRAESCOLAR DE VOLEIBOL

PRIMARIA 5° Y 6°

Semana (del 18 al 22 de mayo del 2020).

**OBJETIVO:**

- 🌀 Mejorar voleo.
- 🌀 Mejorar el golpe bajo.
- 🌀 Mejorar recepción.
- 🌀 Mejorar el control del balón.
- 🌀 Mejorar capacidades 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.  
Salto continuo 5 minutos.

**PARTE MEDULAR. (30 minutos)**

Voleo alto y corto, voleo acostado 25 repeticiones, 4 series: como se ve en el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=U8H40U3jTCK>

- 1.- Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 4 series.
- 2.- Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 4 series.
- 3.- De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 4 series.
- 4.- Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 4 series.
- 5.- Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 4 series.



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



6.- En posición de recibir con ayuda de la pared, realizar golpe bajo. 25 repeticiones, 4 series.

7.- realizar auto pase + mini voleo + ataque contra la pared. 25 repeticiones, 4 series: como se muestra en el siguiente video

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

Realizar toques tumbados boca abajo 25 repeticiones, 3 series, como se muestra en el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF1dP05Z5jM>

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

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

Toque de dedos tumbado, 25 repeticiones, 3 series, como se muestra en el enlace

[https://www.youtube.com/watch?v=qF\\_KpfDPG2s&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=qF_KpfDPG2s&feature=emb_logo)

- 🌀 Lanzamientos para el saque en una posición cercana a la pared y dejándolo caer. Podemos colocar un cojín o almohada como objetivo, que además nos servirá para amortiguar el golpe. (15 repeticiones, 2 series).
- 🌀 Haciendo una señal en la pared, repeticiones del movimiento de lanzamiento, armado y golpeo en el saque. (15 repeticiones, 2 series).
- 🌀 Golpeos parando el balón contra la pared. Tened cuidado con el posible rebote tras una mala ejecución y recordad parar el balón en la máxima altura. (15 repeticiones, 2 series).
- 🌀 Para jugadores que deben mejorar su armado y que abren en exceso el brazo o no lo extienden lo suficiente es ideal mecanizar el movimiento situándose con el brazo que golpea el balón pegado a la pared y repetir el gesto manteniendo el cuerpo lo más recto posible. (15 repeticiones, 2 series).
- 🌀 Por último, podemos mejorar nuestro golpeo haciendo repeticiones contra la pared. (15 repeticiones, 2 series)  
Como se muestra en el siguiente enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=sKvGiSzD3F8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=sKvGiSzD3F8&feature=emb_logo)
- 🌀 Acostado realizaremos abdominales y voleo 25 repeticiones, 3 series.
- 🌀 Con la ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.
- 🌀 De rodillas y con ayuda de la pared realizar voleo alto 25 repeticiones, 3 series.
- 🌀 Recostado realizaremos voleo cruzado con las piernas 25 repeticiones, 3 series.
- 🌀 Sentado realizar golpe bajo corto 25 repeticiones, 3 series.



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



- 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\\_vgjG7tU](https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vgjG7tU)
  - Bloqueos sin movimientos, buscando un buen alcance y apertura de manos. A una distancia de aproximadamente un codo de la pared, saltamos y empujamos en nuestra máxima altura. (15 repeticiones, 3 series)
  - Evolucionamos realizando pasos de ajustes laterales, saltamos y empujamos igualmente la pared. (15 repeticiones, 3 series):  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=24&v=8TwJkEigkEc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=8TwJkEigkEc&feature=emb_logo)
- 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.