

# Profesor: Elías Abraham Zúñiga Rodríguez.

## Formando campeones.

Actividades para la semana del 25-05-2020 al 29-05-2020.

El último día para mandar evidencia es el viernes 29 de mayo de 2020 antes de las 6:00pm.

Investigar y registrar en sus libretas acerca del Volibol, historia y reglas.

Investigar y registrar en sus libretas el movimiento de voleo y recepción.

Buscar en youtube un video de voleo y recepción de volibol.

Material: balón de volibol o pelota de vinil o balón de futbol.

Iniciamos con un calentamiento:

-nos estiramos parándonos sobre las puntas con las manos extendidas hacia arriba.

-tocamos la nuca con las manos y hacemos torsiones del dorso.

-levantamos la pierna derecha y el pie solo hacia arriba y abajo, cambiamos de pierna y es el mismo ejercicio.

-20 sentadillas.

-20 segundos en posición de lagartija

-20 segundos realizando paso yogui.

-trote suave durante 10 minutos alrededor de su sala.

Una vez que hicieron el calentamiento y su investigación ejecutaran el movimiento de voleo durante 15 minutos.

Ejecutaran el movimiento de recepción durante 15 minutos.