|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Docente** | Oscar Vargas – Educación Física | | |
| **Estudiante** |  | | |
| **Curso** |  | **Fecha de entrega** |  |

**Guía de trabajo virtual Grado 11°**

La siguiente guía tiene como fin que el estudiante refuerce y complemente los conocimientos vistos en clase, los cuales van enfocados a que pueda afianzar los fundamentos teóricos y prácticos para la presentación de las pruebas correspondientes.

Los trabajos escritos deberán ser realizados a mano y para su presentación se deben escanear o tomar fotos para ser enviados mediante correo electrónico. [ovargasm@educacionbogota.edu.co](mailto:ovargasm@educacionbogota.edu.co)

1. Realizar un **trabajo escrito a mano con normas apa** el cual debe contener historia del voleibol, reglamento, dibujo de la cancha con medidas oficiales, además de realizar la descripción de los elementos propios de este deporte tales como:

* Tipos de saque
* Golpe de dedos
* Golpe de antebrazo
* Remate
* Rotaciones

1. Como complemento a lo anterior se debe incluir en el trabajo La definición de:

* Resistencia cardio vascular
* Fuerza (En educación física)
* Elasticidad
* Habilidad
* Capacidad
* Técnica
* Aptitud
* Deporte

1. Mediante la observación de un partido de voleibol en video, realizar un escrito en cual resuma la dinámica del juego y las apreciaciones que tiene con respecto a las funciones de cada uno de los jugadores.
2. El estudiante debe realizar una rutina de ejercicios enfocados a reforzar los vistos en clase y con ellos generar la preparación de las pruebas físicas que se presentaran cuando se retomen las clases presenciales para ello se sugiere el siguiente esquema:

* Realizar al menos 3 veces a la semana un trote de intensidad media entre 12 a 15 minutos diarios.
* Trabajos de fuerza con el propio cuerpo:
* Flexiones de brazo 4 series de 15 a 20 repeticiones.
* Abdominales 4 series de 20 a 25 repeticiones.
* Sentadillas 4 series de 15 repeticiones.
* Con un balón de voleibol, pelota de caucho o en su defecto bomba, practicar:
* Saque básico y playero.
* Golpe de antebrazo
* Golpe de dedos.