



VOLEIBOL

LEE CON ATENCIÓN Y HAZ UN DIBUJO DE CADA UNO DE LOS GESTOS TÉCNICOS SIGUIENTES (primeramente, en la posición de espera y luego, golpeando el balón):

Los puntos más importantes a tener en cuenta a la hora de ejecutar el “TOQUE DE DEDOS” son:

<https://www.youtube.com/watch?v=uNFRwBGU-Rg&list=RDCMUCiOmu1Y0nkqB-prdezI6L0A&index=4>

TOQUE DE DEDOS http://www.pequevoley.com/videos/gestos/toque-de-dedos.php		POSICIÓN DE ESPERA	→	GOLPEO AL BALÓN
	<i>Manos / dedos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Dedos abiertos y estirados en forma de copa - Pulgares enfrentados - Manos encima de la frente 		<ul style="list-style-type: none"> - Contacto con la yema de los dedos - Dedos y muñecas rígidas (no se flexionan)
	<i>Brazos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Semiflexionados 		<ul style="list-style-type: none"> - Se extienden para golpear
	<i>Tronco</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Recto 		<ul style="list-style-type: none"> - Se mantiene recto
	<i>Piernas</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Semiflexionadas 		<ul style="list-style-type: none"> - Se extienden para golpear
	DIBUJO		→	

Los puntos más importantes para ejecutar el “TOQUE DE ANTEBRAZOS” son:

<https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4&list=RDCMUCiOmu1Y0nkqB-prdezI6L0A&index=5>

TOQUE DE ANTEBRAZOS http://www.pequevoley.com/videos/gestos/toque-de-antebrazos.php		POSICIÓN DE ESPERA	→	GOLPEO AL BALÓN
	<i>Manos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Una palma sobre la otra y cerradas quedando juntos los pulgares y hacia delante 		
	<i>Brazos</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Completamente estirados, a la misma altura y alejados del cuerpo 		<ul style="list-style-type: none"> - Con los antebrazos, dirigiéndose los brazos hacia arriba y hacia delante
	<i>Tronco</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Flexionado hacia delante, barriga hacia dentro 		<ul style="list-style-type: none"> - Ligera extensión al golpear
	<i>Piernas</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Muy flexionadas y abiertas. Posición del cuerpo baja 		<ul style="list-style-type: none"> - Extensión para golpear
	DIBUJO		→	

Los puntos más importantes a tener en cuenta en la ejecución del “SAQUE DE MANO BAJA”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs&list=RDCMUCiOmu1Y0nkqB-prdezI6L0A&index=7>



SAQUE DE MANO BAJA http://www.pequevoley.com/videos/gestos/saque-de-mano-baja.php		POSICIÓN PREVIA	→ GOLPEO AL BALÓN
	<i>Manos</i>	-La que golpea, tensa, en forma de cuchara -La otra sujetando el balón, situándolo delante del brazo que lo va a golpear	-Golpeo con la mano tensa
	<i>Brazos</i>	-Ambos estirados	-Estirados en todo momento. El que golpea describe un movimiento de abajo-arriba y de atrás hacia delante
	<i>Tronco</i>	-Flexionado hacia delante	-Extendiéndose para golpear sin rotarlo
	<i>Piernas</i>	-Ambas flexionadas, estando la pierna correspondiente a la mano que golpea mas retrasada	-Extensión de ambas piernas para golpear -La más retrasada avanza hacia delante en el golpeo
	DIBUJO		→

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DE GESTOS TÉCNICOS EN VOLEIBOL

1. Describe y dibuja 8 ejercicios para la mejora del gesto técnico del “**toque de dedos**” en voleibol.



2. Describe y dibuja 8 ejercicios para la mejora del gesto técnico del “**pase de antebrazos**” en voleibol.

[Algunas ideas de ejercicios en: <http://www.pequevoley.com/videos/etapa-1-jugador-balon.php>]

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES	
CRITERIO 1	<i>Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</i>
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º ESO	1.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad