Juego n°2

Inicio: Reforzamiento sobre las habilidades motrices básicas, explicar cuales son y como se componen.

Calentamiento: movilidad articular, jumping jacks 2 veces 1 minuto con descanso de 1 minuto.

Actividad 1.

Demostración de los fundamentos del voleibol, el cual principalmente se trabajará será el golpe de antebrazo u recepción, comenzando con aprender atrapar el balón.

En esta actividad lanzaremos un balón hacia arriba, donde el compañero del grupo tratará de que el balón pase por entremedio del aro para dar un bote y atraparlo.

Circulo azul: espacio del grupo.

Cuadrado negro: Aro.

Circulo amarillo: balón de voleibol.

Actividad 2.

Comenzar a realizar la recepción con antebrazo, en grupos lanzando el balón los unos a los otros de manera ordenada en dos filas por grupo.

Cierre activo con preguntas sobre HMB y voleibol, dar espacio para hacer preguntas o experimentar con el balón