

Actividades que se Desarrollan en la Disciplina de Voleibol de Sala

El voleibol es un deporte en donde juegan 2 equipos conformados por 12 jugadores (6 de cada lado) en una cancha que sus medidas son de 18 metros dividida por una red y de ancho 9 metros. De los cuales solo podrán entrar 6 a la cancha, actualmente nos especializamos en una posición que esta permite que cualquier jugador se puede integrar a otro equipo sin ningún problema y con entendimiento de sistema, estas posiciones son conocidas como: acomodador, centros y bandas, en donde siempre te permite tener la misma posición pasando el saque regresa uno a la misma posición.

Para iniciar cualquier partido se recomienda hacer un calentamiento previo para evitar cualquier lesión.

Para el calentamiento iniciamos con un poco de estiramiento siempre de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo.

- 1.-Levantamiento de tobillos y parando de puntas en 15 repeticiones
- 2.-Levantamiento de puntas 15 repeticiones
- 3.-Tobillos de lado 3 repeticiones
- 4.-Círculos de cada de cada pie a ambos lados 8 repeticiones de cada uno
- 5.-Círculos con las rodillas
- 6.-Estiramiento hacia la derecha con rodilla doblada y el otro pie estirado al lado contrario
- 7.-Rodillas levantadas hacia enfrente y pie hacia atrás
- 8.-Movimientos circulares hacia enfrente y hacia atrás
- 9.-Movimientos circulares de muñecas, abrir y cerrar puños
- 10.-Estiramiento de brazos hacia atrás de la cabeza hasta tocar la espalda (ambos brazos)
- 11.-Movimiento suave de cabeza para ejercitar el cuello.
- 12.-Preparado el cuerpo hacemos un poco de trote, trote con salto movimientos laterales con salto, velocidad, ejercicios de rapidez.

Nota: todos los ejercicios los realizamos en series de 10 repeticiones

Actividades que se Desarrollan en la Disciplina de Basquetbol

Como inicio se realiza un calentamiento previo que consta de activación con carrera ligera, carrera de costado, carrera hacia atrás y carrera con movimientos diversos como son: cruce de pies, levantamiento de talones, levantamiento de rocillas.

Realizando movimientos de estiramiento en brazos, espalda y piernas, con movimientos circulares al frente, atrás y arriba, estiramiento con balón lanzándolo después de un movimiento determinado.

Ruedas de entrada, estas constan de bote de balón en carrera hacia el tablero, ejecutados movimientos diferentes, giros en ambos lados, bote cruzado de entrada normal, cruce de espalda y se terminan en remates directos a la canasta.

Basquetbol: juego entre dos equipos de 5 jugadores que a través del dominio del balón tiene el objetivo de realizar encestes a la cesta o canasta en el fin de acumular puntaje.

Conceptos básicos de basquetbol:

Bote.

Parado

Lance, tiro o regate (entrada).

Arbitraje

Faults y su cobro de penalización.

Tiempos.

Desplazamiento

Violaciones al reglamento.

Actividades que se Desarrollan en la Disciplina de Box

Calentamiento: músculos y rotación de cuellos.

Pera fija.

Pera loca.

Combinación de costales.

Cinta y calistenia.

Actividades que se Desarrollan en la Disciplina de Futbol Soccer

1. Calentamiento.
2. Saque de banda.
3. Tiro penal.
4. Ubicación de jugadores.
5. Tiro libre e indirecto.
6. Estiramientos.
7. Preparación física y mental.
8. Tiro de esquina.
9. Juegos recreativos.
10. Como cabecear el balón (frente, lado izquierdo y derecho).
11. Formas para cubrir el balón.
12. Como recibir un balón (pie, pecho, cabeza y pierna).
13. Fuera de lugar.

Actividades que se Desarrollan en la Disciplina Natación

En este proceso de planificación de enseñanza, no se debe olvidar en ningún momento el objetivo que queremos conseguir, y que en cualquier momento podrán ejecutar el estilo y la técnica apropiada, sin olvidar que no todas las personas aprenden igual.

Previo a la actividad física se hace un pequeño calentamiento con el objetivo de preparar al cuerpo para un trabajo posterior de mayor intensidad y duración, dedicando unos minutos a la activación articular, a fin de mejorar la temperatura, lubricación de las articulaciones y calentar ligamentos.

OBJETIVOS DEL PRIMER PERIODO.

1. Desarrollo de las 5 cualidades básicas. (sumersión, respiración, flotación, salto y locomoción)
2. Saltar de pie en aguas profundas.
3. Flecha ventral y dorsal.
4. Bombas.
5. Flotación ventral y dorsal.
6. Saltos en aguas profundas de cabeza.
7. Flecha dorsal en buena posición.
8. Perfeccionamiento de la flecha de dorso.
9. Juegos en el agua (recreación).

OBJETIVOS DEL SEGUNDO PERIODO.

1. Piernas de libre con respiración y ejercicios de brazos.
2. Piernas de dorso.
3. Libre completo (global).
4. Piernas de dorso con ejercicios de brazos.
5. Arrancadas de libre y dorso, en forma general.
6. Libre, reforzar los elementos técnicos.

7. Dorso, reforzar los elementos técnicos.
8. Vueltas simples.