

## **PARA EL ALUMNADO DE 1º BCHTO. C**

**(de vuestra profesora de Educación Física, Carmen)**

¡Hola, chicos y chicas! ¿Cómo estáis? Espero que todos bien, cuidando mucho vuestra salud y la de vuestras familias, ayudando en casa, sin demasiados agobios.

¿Echáis de menos el instituto? Imagino que especialmente a vuestros compañeros y compañeras de clase. Yo os echo mucho de menos.

¿Estáis haciendo un poco de ejercicio en casa? Seguro que sacáis un ratito para hacer alguna actividad física, de la gran cantidad que se están compartiendo a través de las redes.

No he podido mandaros antes los trabajos por problemas técnicos, mi ordenador decidió que no quería arrancar y hasta ahora no he conseguido otro... lo siento.

Os dejo aquí varios trabajos sencillos que debéis realizar individualmente A medida que los vayáis acabando, por favor, me los mandáis a este correo electrónico:

**cggonzalez066**

Me podéis también contar cómo estáis y todo lo que queráis. ¡Os leeré con mucho interés!

Espero veros pronto. ¡Un abrazo grande!

Carmen

### **TRABAJOS:**

**A) “ LAS REGLAS OFICIALES DE VOLEIBOL: FORMATO Y ACCIONES DE JUEGO”**

**B) “GIMKANA DE JUEGOS DE VOLEIBOL”**

**C) “ ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PARQUE DE MARÍA LUISA”**

Si tenéis cualquier duda sobre cómo hacer los trabajos, podéis preguntármela por correo electrónico. :)

## **A) “ LAS REGLAS OFICIALES DE VOLEIBOL: FORMATO Y ACCIONES DE JUEGO”**

- Busca en internet las **Reglas Oficiales de Voleibol de la FIVB**. Céntrate en :

### **Parte 2, Sección 1: Juego.-**

#### **Capítulo 3: Formato de juego**

#### **Capítulo 4: Acciones de juego**

- Lee estos dos capítulos con detenimiento.

- Una vez que lo hayas hecho, debes elaborar treinta preguntas en las que pondrás **cuatro posibles respuestas, donde al menos una debe ser verdadera.**

Pueden ser: todas verdaderas, tres verdaderas y una falsa, dos verdaderas y dos falsas o una verdadera y tres falsas. No pueden ser todas falsas.

**Intenta repartir las preguntas entre los dos capítulos para que no quede ninguna parte de los dos capítulos de la que no hayas elaborado alguna pregunta con sus cuatro posibles respuestas).**

**- Al lado de cada una de las cuatro posibles respuestas debes poner una V o F , según sea verdadera o falsa.**

## **B) GIMKANA DE JUEGOS DE VOLEIBOL”**

- Cada uno de vosotros va a **crear una gimkana de voleibol** en el espacio de pista deportiva donde damos clase (en el patio).

- La gimkana estará pensada para que la realicen **equipos de 6 personas**.

- Cada equipo **saldrá de forma escalonada cada “x” tiempo**. Debéis decidir cuánto debe ser ese tiempo para que los grupos no coincidan en una misma zona.

- **En cada una de las zonas** que decidáis, debéis asignar **un juego de voleibol** donde participen siempre los 6 componentes de cada grupo.

- Cada juego de voleibol que inventéis, tiene que basarse en los **gestos técnicos aplicados en clase** (recordad todos los ejercicios y juegos que hemos hecho, con **toque de dedos, toque de antebrazos, saques..**).

- Poned un **tiempo máximo de realización de cada juego** en cada zona (para que no se eternicen los equipos en una misma zona).

- Una vez finalice el juego cada equipo le haréis **una pregunta sencilla de cultura general**.

- En el trabajo que me tenéis que enviar, cada vez que describáis un juego, ponéis al final la pregunta de cultura general que les haréis. También pondréis un tiempo máximo de respuesta correcta, anotando si la aciertan o no, antes de pasar al siguiente juego.

- Debéis decidir quién gana la gimkana, dependiendo si ha conseguido realizar todos los juegos correctamente y ha contestado bien las preguntas de cultura general.

- Si podéis, me mandáis adjunto un gráfico con la situación de cada uno de los juegos en la pista. Si no tenéis posibilidad de hacer el gráfico, no pasa nada.

### **C) “ ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL PARQUE DE MARÍA LUISA”**

Como aún no sabemos exactamente cuando volveremos al instituto este curso y tenemos pendiente realizar la **carrera de Orientación**, te propongo que hagas:

#### **Un trabajo por escrito sobre cómo organizarías una carrera de Orientación en el Parque de María Luisa.**

- **Eres el organizador o la organizadora de la carrera de Orientación.**
- Tienes **60 balizas** y un grupo de **1º de Bachillerato con 24 alumn@s** (sin contar contigo).
- **Dos de es@s alumn@s no van a poder correr** por diversos motivos. **Es@s dos alumno@s tienen que participar en la carrera colaborando contigo**, por lo que tienes que asignarles una función en la organización el día de la prueba.
- Dispones de todo el **horario** de la mañana, de **8'30h a 15h. para realizar la carrera.**
- Tienes que organizar la carrera de Orientación con todo lo que eso supone, desde entregar y recoger las **autorizaciones** (te puede ayudar alguien...) hasta **hacer tú los equipos** ,¿o crees que es mejor que se agrupen libremente?. Puedes elegir lo que quieras pero debes razonar tu elección.
- Debes decidir la forma de desplazamiento desde nuestro instituto hasta el Parque de María Luisa y la vuelta. Razona tu elección.
- Debes decidir el **número de alumn@s por equipo** y el **distintivo de cada equipo** para reconocerlos cuando los veamos durante la carrera (deben ser fácilmente distinguibles desde lejos).
- **¿Quién va a colocar las balizas?** ¿Las vas a colocar tú o lo van a hacer los diferentes grupos? Razona tu elección.
- ¿Cuanto **tiempo** vas a asignar **para la colocación de las balizas?**
- ¿Cuál va a ser el **tiempo máximo de la carrera?**
- ¿Cuales van a ser las **normas generales** que vas a poner en la carrera de Orientación? (Por ejemplo: si todo el equipo debe ir corriendo a la vez, si las balizas hay que cogerlas por orden, qué hace un equipo si no encuentra una baliza, quién gana la prueba...y todas las normas necesarias para que la carrera se desarrolle correctamente, sin que se quejen los equipos al organizador o la organizadora).

Todos los trabajos los debes realizar por escrito y mandármelos al correo electrónico que te he puesto arriba.

Un abrazo grande, con cariño.