**PLAN DE TRABAJO
ACLES C.T.I DON BOSCO CALAMA**

Nombre Acle: VOLEIBOL MIXTO.

Monitor a Cargo: FERNANDO CALDERON MORALES.

**Introducción:**

|  |
| --- |
| El Voleibal es una de los deportes Dinámicos, donde se requiere tanta concentración para lograr llevar a cabo el objetivo, de anotar un punto al adversario, en este deporte los jugadores tienen que disponer de una gran capacidad física como mental para lograr dicho objetivo, el objetivo de pase balón mano, pero se juega con la capacidad grupal en juego de papel importante a la hora de definir un punto al adversario por encima de la red. |

**Fundamentación:**

|  |
| --- |
| Para lograr entender este juego debemos saber que en la cancha de voleibol, mide aproximadamente 9mts x 18mts y este cuadro se divide en dos partes para definir la zona de adelante o la zona del ataque y zona de atrás como zona de defensa, en cada lado de este es un cuadro de 9mts x 9mts. No obstante los jugadores deben mantener el balón suspendido sin tocar el suelo, tocando solo 3 toques máximos, realizando un cambio de rotación constante para que todos los estudiantes tengan la oportunidad de destacar tanto en la defensa como en ataque |

**Objetivo General:**

|  |
| --- |
| Lograr desarrollar control y manejos del Balón mano, y conocer las reglas generales establecidas del voleibal. |

**Objetivos Específicos:**

|  |
| --- |
| Aprender a Recepcionar con antebrazos y control del balón manos |
| Aprender a Realizar saques con lantepalmas, antebrazos y rechazos con ambas manos. |
| Manejar el control de defensa y ataque, aprendiendo a contra atacar, y realizar relevos circulares. |

**Horario y lugar**

|  |
| --- |
| MIERCOLES 16.30 A 18:00HRS |