**Cierre**: Al llegar al término de la clase me gustaría que reflexionaras con algunas preguntas que son muy fundamentales de lo aprendido en esta clase ¿**Para qué te ha servido la clase de hoy**? **¿De que otra manera puedo trabajar las habilidades motrices especificas ahora que estás en tu casa?**

**Material complementario: Anota frente a cada ejercicio que tipo de habilidad motriz es pero ahora enfocado en los fundamentos técnicos y tácticos propios del deporte voleibol. Luego realiza alguna rutina de ejercicios en tu casa para tener una vida más saludable por ejemplo:**

**1.- Saltar la cuerda en el lugar por 3 minutos, descansa 1 minuto y luego repite 3 minutos de saltar la cuerda.**

**2.- Flexión Abdominal 3 series de 25 abdominales.**

**3.-Sentadillas 3 series de 30 sentadillas, descansa 1 minuto entre cada serie.**

**4.-Flexibilidad: Sentada en el piso con piernas juntas baja el troco hacia adelante y mantén por 30 seg repite por 3 veces.**

**Habilidades Motrices: LOCOMOCION, MANIPULACION, ESTABILIDAD.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ejercicios** | **Habilidades motrices específicas.** |
| **Saque** |  |
| **Golpe de dedos** |  |
| **Golpe de antebrazos.** |  |
| **Bloqueo.** |  |
| **Remache.** |  |
| **Rotaciones.** |  |
| **Saltar.** |  |

