

INST. "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación física

Profesoras: Servino Rosana
Rozza Gloria

Curso: 4to, 5to, 6to, año. Escuadra Voleibol

Año lectivo: 2.005

Unidad 1 Condición física

Capacidades motoras, principios y técnicas de entrenamiento personal.

Cap. Fuerza: ejercicios de brazos, abdominales, piernas, glúteos. (cantidad a determinar)

Cap. Resistencia: trote (cantidad a determinar).

Flexibilidad: parte posterior de la pierna. (cantidad a determinar).

Potencia de piernas.

Velocidad.

Ejercicios de coordinación.

Unidad 2 Voleibol

Fundamentos individuales y sus combinaciones.

Golpe a dos manos altas.

Golpe a dos manos bajas.

Saque de arriba.

Triangulación.

Desplazamientos.

Técnica de remate.

Recepción de saques y remates.

Ataque y defensa.

Sistema W.

Reglamento oficial.

Características del examen: oral y práctico. Certificado médico actualizado, si no pudiera hacer la parte práctica. Presentarse con uniforme de Educación física.

Firmas:

Servino Rosana.....
Rozza Gloria.....

