

INSTITUTO "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel

Curso: Escuadra de Voleibol (cuarto, quinto y sexto-Varones)

Año lectivo: 2005

Unidad 1: Condición Física

- Capacidades motoras, principios y técnicas de entrenamiento personal
- Cap. Fuerza: ejercicios de brazos, abdominales, piernas. (cantidad a determinar)
- Cap. Resistencia: carrera continúa (cantidad a determinar)
- Flexibilidad: ejecución de ejercicios de flexibilidad general
- Potencia de piernas
- Velocidad
- Ejercicios de coordinación
- Nutrición, conductas alimentarias y actividad física
- Núcleos articulares y grandes grupos musculares. Identificación y funcionalidad.
- Contracción muscular, tipos y características

Unidad 2: Voleibol

- Fundamentos individuales: manejo alto, manejo bajo, saque alto, remate, bloqueo
- Fundamentos colectivos ofensivos: tres fases, armado y remate, ataque con uno o dos armadores
- Fundamentos colectivos defensivos: defensa en semicírculo y en W, doble y triple bloqueo
- Reglamento, interpretar situaciones de juego.

Características del examen: oral y práctica

Concurrir al examen con uniforme de Educación Física. El alumno que presente algún impedimento físico para realizar la parte deberá presentar certificado médico autorizado.

Firmas:

Romero, Gabriel

