

INST. "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación física

Profesoras: Servino Rosana
Rozza Gloria

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

Año lectivo: 2.007 / 2008

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.....
Cemino Valeria.....