

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de Examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Gabriel Romero
Jorge Carrizo

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

Año lectivo: 2007/2008

Unidad 1: Condición Física

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

Unidad 2: Voleibol

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

Característica de examen: oral y práctico

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

Firmas: Romero, Gabriel

Carrizo, Jorge

