



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## PROGRAMA DE EXAMEN

### ***Asignatura: Educación Física*** **Agente Voleibol**

**CURSO: Voleibol Mujeres Principiantes Turno: Mañana y tarde**

#### **UNIDAD 1: FORMACION FISICA GENERAL**

- Desplazamientos. Técnicas de los distintos desplazamientos: trote, galope, etc. Combinaciones
- Carrera. Su técnica específica
- Saltos, giros. Combinaciones.
- Recorridos de obstáculos
- Coordinaciones varias con y sin elemento

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Apuntes de Cátedra

#### **2: UNIDAD 2: FORMACION FISICA ESPECIAL**

- Resistencia. Concepto de resistencia aeróbica y anaeróbica
- Velocidad. De reacción, de traslación, etc
- Fuerza: abdominal, dorsal, brazos, piernas
- Flexibilidad. Concepto de flexibilidad. Diferentes formas de trabajo

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Apuntes de cátedra

#### **UNIDAD 3: VOLEIBOL**

- Golpe manos altas: Posición básica. Ubicación manos. Ubicación debajo de la pelota. Movimiento de flexo – extensión. Reglamento
- Golpe de manos bajas: Posición básica. Ubicación de brazos. Ubicación debajo de la pelota. Movimiento de flexo – extensión. Reglamento
- Saque: de abajo: ubicación del cuerpo. Movimiento del brazo con acompañamiento del cuerpo. Reglamento
- Saque: de abajo: ubicación del cuerpo. Movimiento del brazo con acompañamiento del cuerpo. Reglamento
- Remate: Iniciación a la carrera y al golpe. Reglamento
- Juegos aplicados: 1 vs. 1 y 3 vs. 3
- Iniciación al 6 vs. 6 con pelota facilitada

**BIBLIOGRAFIA:**

- Apuntes de cátedra

***UNIDAD 4: REGLAMENTO DE VOLEIBOL***

- Reglamento de Voleibol.

**BIBLIOGRAFIA:**

- Reglamento oficial de Voleibol