



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## PROGRAMA DE EXAMEN

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

**CURSO: Voleibol Mujeres Avanzado 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

#### 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  
Saque de tenis: Mano eyectora. Brazo ejecutor. Ubicación respecto al balón. Acompañamiento con todo el cuerpo. Reglamento
- Remate: Carrera, impulso, vuelo, golpe caída. Reglamento
- Bloqueo: individual y colectivo: posición de brazos, salto, caída. Reglamento
- Juego: 6 vs. 6. Táctica: 6 adelante: cubrimiento y apoyos. Reglamento

BIBLIOGRAFIA:

- Apuntes de cátedra

**UNIDAD 4: REGLAMENTO DE VOLEIBOL**

- Reglamento de Voleibol.

BIBLIOGRAFIA:

- Reglamento oficial de Voleibol