



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física **Agente Voleibol masculino**

PRIMER AÑO

UNIDAD Nº 1

-----Información sobre el juego. Número de jugadores. Tanteados. Rotaciones. Saqueo. Numeración de los jugadores y puestos. Campo de juego. Zonas. Posiciones básicas.

UNIDAD Nº 2

- Desplazamientos. Pasos
 - Saltos
 - Corridas
- Pasos prácticos: Autopasos con y sin desplazamiento.
- Pasos al compañero: filas enfrentadas y a través de la red.

UNIDAD Nº 3

- Saqueo básico
- Recepción baja

UNIDAD Nº 4

Conocimiento de las reglas fundamentales

UNIDAD Nº 5

- Juego con reglas simples.
- Predeportivo: Tres pasos

SEGUNDO AÑO

UNIDAD Nº 1

- Repaso de lo visto el año anterior
- Desplazamientos: Tres pasos

UNIDAD N° 2

- Remate básico: Péndulo y tenis
- Bloqueo, fijo y con desplazamiento

UNIDAD N° 3

- Idea de defensa y cubrimiento
- formación 3 -1- 2

UNIDAD N°4

Coordinar saque de arriba con recepción de abajo

UNIDAD N° 5

- Reglamento y referato

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

- Repaso de lo anterior.
- Juego 3- 1-2-

UNIDAD N°2

- Saque de arriba
- Idea de amague y cubrimiento.

UNIDAD N° 3

Triangulación simple, con golpe de manos bajas

UNIDAD N° 4

Levantadas del N° 3

UNIDAD N° 5

Reglamento y referato

CUARTO AÑO

UNIDAD Nº 1

Repaso de lo anterior
Iniciación de penetración por el Nº 1 y el 6

UNIDAD Nº 2

Cubrimiento para estos sistemas

UNIDAD Nº 3

Doble bloqueo, levantada del Nº 1 y el 2. Pasos

UNIDAD Nº 4

-Reglamento y referato

QUINTO AÑO

UNIDAD Nº 1

-Juego y ejercitaciones

UNIDAD Nº 2

-Para el perfeccionamiento de todos los fundamentos aprendidos.

UNIDAD Nº 3

-Defensa del campo con jugador N 5 atrasado.

UNIDAD Nº 4

-Juego: 6 Vs 6, con cambios en la cancha de acuerdo a la función de cada jugador

UNIDAD Nº 5

Reglamento y referato.