



CONTENIDOS PRIORITARIOS - 2017
EDUCACIÓN FÍSICA (Mujeres) 1º AÑO
Prof. Elsa Sanchez

PARTE PRÁCTICA

Golpe de manos altas

1. 5 autopases sobre cabeza sin desplazamiento.
2. 5 autopases sobre cabeza con desplazamiento.

Golpe de manos bajas

3. 5 autopases sobre cabeza
4. 5 autopases contra la pared

Saque de abajo

5. 5 saques al otro lado de la cancha desde la zona de saque

PARTE TEÓRICA

Reglamento de Voleibol

- 1- Medidas de la cancha. Zona de saque, zona de ataque, zona de defensa.
- 2- Jugadores que componen un equipo, cuerpo técnico.
- 3- Sustitución de jugadores.
- 4- Duración de un set.
- 5- Duración de un partido.
- 6- Set definitorio.
- 7- Faltas en el momento del saque (5)
- 8- Faltas durante el juego (5)

Historia del Voleibol

- 1- ¿Quién fue su creador?
- 2- Motivo de su creación.
- 3- Año de su creación y lugar.
- 4- Nombre del juego.
- 5- ¿Qué es la YMCA?