



CONTENIDOS PRIORITARIOS - 2017
EDUCACIÓN FÍSICA (Mujeres) 5º AÑO
Prof. Elsa Sanchez

PARTE PRÁCTICA

Golpe de manos altas

1. 10 autopases sobre cabeza sin desplazamiento.
2. 10 autopases sobre cabeza con desplazamiento.
3. 10 autopases contra la pared

Golpe de manos bajas

4. 10 autopases sobre cabeza
5. 10 autopases contra la pared

Saque de abajo

6. 10 saques a posiciones determinadas (mitad derecha, y mitad izquierda de la cancha)

Remate

7. Ejecutar la carrera de remate sin pelota.

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 (10)
- 8- Faltas durante el juego)

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?