



**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?