



Programa de Orientación Voleibol

ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Drills sobre Técnicas específicas.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en situaciones de juego.
- ◆ Driles evaluativos del deporte que practican.

Todos los alumnos deberán rendir los tests de aptitud física considerando los puntajes preestablecidos en el ciclo lectivo, considerándose una nota del promedio de los test de fuerza y otra de la de resistencia; las cuales a su vez se promediaran, dando la nota final de los test de aptitud física.

Esta nota, conjuntamente con la de las actividades complementarias a evaluar, como las capacidades psicomotoras y la aplicación del reglamento del atletismo. El puntaje final será el promedio de estas notas.

UNIDAD 1: "DESTREZAS INDIVIDUALES"

GOLPE DE MANOS ALTAS:

- ◆ Desplazamiento y lectura de la trayectoria del balón.
- ◆ Posición previa al golpe, acción propiamente dicha y finalización.
- ◆ Golpe de manos altas vertical o autopase.
- ◆ Variante del pase de manos altas: vertical, atrás y en suspensión.

GOLPE DE MANOS BAJAS:

- ◆ Desplazamiento y lectura de la trayectoria del balón.
- ◆ Posición previa al golpe, acción propiamente dicha y finalización.
- ◆ Variante del pase de manos bajas: lateral.

UNIDAD 2 "DESTREZAS INDIVIDUALES"

SAQUE DE ABAJO:

- ◆ Posición previa al golpe, acción propiamente dicha y finalización.
- ◆ Trayectoria variable.
- ◆ Velocidad variable.

- ◆ Blancos variables.
- ◆ Técnicas variables: saque de arriba y en suspensión.

TÁCTICA:

- ◆ Triangulación.
- ◆ Pase en ángulo.

UNIDAD 3: "NOCIONES TÁCTICAS"

TÁCTICAS:

- ◆ Armado: seguridad, precisión y criterio táctico .
- ◆ Ataque: técnica individual, táctica individual.
- ◆ Cubrimiento al propio ataque: técnica y táctica individual.
- ◆ Remate: carrera, salto, golpe y caída.
- ◆ Bloqueo: acción de brazos-manos, salto y desplazamiento.
- ◆ Defensa: mentalidad, técnica individual y sistemas.

UNIDAD 4: "SISTEMA BASE DE JUEGO"

- ◆ 2 vs. 2
- ◆ 3 vs. 3
- ◆ 4 vs. 4
- ◆ 6 vs. 6 (Armadora de turno y 4 : 2)
- ◆ TRABAJO Y FUNCIONES SEGÚN POSICION

BIBLIOGRAFÍA: Reglamento de Voley. (FMV). Apuntes recopilados del Deporte