



Programa de 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"

- ◆ G.M.A: EN PAREJA.
- ◆ G.M.B: 30 SEGUNDOS.
- ◆ SAQUE DE ABAJO.

UNIDAD 2: "FORMACIONES - SITUACIONES DE JUEGO"

- ◆ DRILL COMBINANDO SAQUE, GOLPE DE MANOS BAJAS Y GOLPE DE MANOS ALTAS.
- ◆ JUEGO 2 VS. 2
 3 VS. 3

UNIDAD 3:

- ◆ SAQUE DE ARRIBA
- ◆ CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO. APLICACIÓN EN EL JUEGO.

BIBLIOGRAFÍA: Reglamento de Voleibol. Apuntes recopilados del Deporte

PROFESOR JORGE ASOREY - AÑO 2006