



Programa de Voley

**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)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN RENDIR LOS TESTS DE APTITUD FÍSICA CONSIDERANDO LOS PUNTAJES PREESTABLECIDOS EN EL CICLO LECTIVO, CONSIDERANDOSE 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 FISICA.

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 o tríos. Desplazamiento, antero-posterior y latero-lateral.
- ◆ G.M.B: en pareja o tríos. Desplazamiento, antero-posterior y latero-lateral.
- ◆ Saque de abajo. Recepción.

**UNIDAD 2: "FORMACIONES - SITUACIONES DE JUEGO"**

- ◆ Drill combinando saque, golpe de manos bajas y golpe de manos altas.
- ◆ Juego 2 vs. 2.
- ◆ Juego 3 vs. 3.

**UNIDAD 3:**

- ◆ Saque de arriba.
- ◆ Ataque, Defensa.
- ◆ Conocimiento del reglamento. aplicación en el juego.
- ◆ Juego 6 vs. 6.

**BIBLIOGRAFÍA:** Reglamento de Voleibol. Apuntes recopilados del Deporte

**PROFESORA ALVAREZ MARÍA JULIA. 2010.**