

COLEGIO N° 6 D. E. 2° “ MANUEL BELGRANO”

TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS REGULARES Y LIBRES

AÑO 2018

VOLEIBOL

PRIMER AÑO

PARTE PRÁCTICA

- A) POSICIONES BÁSICAS: ALTA, MEDIA Y BAJA, RECONOCIMIENTO Y EJECUCIÓN.
- B) GOLPE CON DOS MANOS DE ARRIBA: EN PAREJAS, DIEZ CADA UNO A 6 METROS DE DISTANCIA.
- C) GOLPE CON DOS MANOS DE ABAJO: EN PAREJAS DIEZ PASES CADA UNO A 6 METROS DE DISTANCIA UNO CON GOLPE DE ARRIBA Y EL OTRO DE ABAJO.
- D) SAQUE DE ABAJO: 10 SAQUES A DISTINTOS SECTORES DE LA CANCHA.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL VOLEIBOL.

REGLAMENTO: REGLAS DESDE LA 1 HASTA LA 10 INCLUSIVE.

---

SEGUNDO Y TERCER AÑO

PARTE PRÁCTICA

- A) GOLPE CON DOS MANOS DE ARRIBA Y ABAJO: EN PAREJAS, DIEZ PASES CADA UNO A 6 METROS DE DISTANCIA UNO DE ARRIBA Y EL OTRO DE ABAJO.
- B) SAQUE DE ABAJO: 10 A DISTINTOS SECTORES DE LA CANCHA
- C) SAQUE DE ARRIBA: 10 A DISTINTOS SECTORES DE LA CANCHA.
- D) RECEPCIÓN DE SAQUE: EN DISTINTAS POSICIONES.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL VOLEIBOL

REGLAMENTO: DESDE LA REGLA 1 HASTA LA 20 INCLUSIVE.

---

CUARTO Y QUINTO AÑO

PARTE PRÁCTICA

- A) RECEPCIÓN, LEVANTADA Y REMATE: EN TERCETOS DESDE DISTINTAS POSICIONES.
- B) SAQUE TENIS: 10 A DISTINTOS SECTORES DE LA CANCHA.
- C) BLOQUEO: DESDE DISTINTOS SECTORES.

PARTE TEÓRICA

HISTORIA DEL VOLEIBOL

REGLAMENTO: COMPLETO.