

## EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPOS: 23 y 24

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa )

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 28/09

# Actividades teóricas a realizar. Instituciones deportivas (Voleibol)/ Capacidades condicionales y coordinativas motrices.

1- Averiguar cómo está constituido en nuestro país:

- a- Las Federaciones provinciales de Voleibol.
- b- La Federación Jujeña de Voleibol ( F.J.V.)
- c- Federación del Voleibol Argentino ( F.E.V.A)

2- Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico (resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad) teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales

- a- Inicial: Entrada en calor.
- b- Central: Capacidades físicas
- c- Final: Elongación

3- Llevar a la práctica la sesión desarrollada de acuerdo a los espacios y materiales disponibles que posee.

Observación: Ejecutar 3 ( tres ) veces durante la semana.