

## EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPO: 23

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 4 ( 2da. etapa )

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 11/11

# Actividades teóricas a realizar. Principios básicos de defensa colectiva.

1. a-Graficar y explicar la posición de cada jugador en defensa cuando el ataque del equipo contrario se efectúa por la posición de 2 ( dos )

b-Graficar y explicar la posición de los jugadores en defensa cuando el ataque del equipo contrario se produce por la posición de 4 ( cuatro )

c-Graficar dos situaciones de juego en defensa utilizando en el bloqueo 2 (dos ) jugadores.

#Actividades prácticas a realizar: Capacidades condicionales.

2. Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico diferentes a los T.P. 2 y 3 . de acuerdo a los espacios y materiales disponibles, teniendo en cuenta los tres momentos fundamentales.

a- Inicial: Entrada en calor.

b- Central: Capacidades condicionales motrices.

c- Final: Elongación muscular.

3. Llevar a la práctica la sesión desarrollada 3 (tres) veces durante la semana