

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Superior

GRUPO: 24

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 3 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN : Hasta el 28/10

Actividades teóricas a realizar. Principios básicos de defensa colectiva. (seis jugadores)

1. a-Graficar y explicar la ubicación de cada jugador en el área de juego de acuerdo al reglamento correspondiente.

b-¿Cuál es objetivo de la defensa de campo?

c-Graficar una formación básica de defensa.

#Actividades prácticas a realizar: Capacidades condicionales.

2. Proponer y desarrollar una sesión de acondicionamiento físico diferente al 2do. T.p. 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 .