

## TRABAJO PRACTICO DE EDUCACION FISICA

GRUPO: 25- 32

DEPORTE: VOLEY

PROFESOR: JARAMILLO DARIO

TEMAS A INVESTIGAR

- 1- QUE SON LAS CUALIDADES FISICAS, NOMBRARLAS Y DEFINIRLAS CON SUS PALABRAS.
- 2- QUE SIGNIFICA FUNDAMENTOS TECNICOS DE VOLEY. NOMBRAR 5 EJEMPLOS.
- 3- AVERIGUAR EL SIGNIFICADO DE RESISTENCIA AEROBICA Y RESISTENCIA ANAEROBICA. EXPLICAR CON SUS PALABRAS Y MARQUE LAS DIFERENCIA ENTRE ELLAS
- 4- BUSCAR EL SIGNIFICADO DE FLEXIBILIDAD Y DE ELONGACION, MARCAR LAS DIFERENCIAS Y LOS BENEFICIOS DE CADA UNA.
- 5- NOMBRAR CARACTERISTICAS TECNICAS DE LOS JUGADORES DE VOLEY, SEGÚN LA POSICION QUE OCUPE EN LA CANCHA.
- 6- MEDIDAS DE LA CANCHA DE VOLEY.
- 7- CUANTOS CAMBIOS DE JUGADORES SE PUEDE REALIZAR EN VOLEY.