

**COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**  
**EDUCACION FISICA RERCREACION Y DEPORTE**  
**JORNADA UNICA**  
**2017**  
**GRADOS 10 ° Y 11°**  
**DOCENTE: LUZ ANGELA PORTILLA CASTILLO**

Trabajo para estudiantes de excusa médica – estudiantes desescolarizados III período

1. Conocimientos: Científicos y técnicos del Voleibol
  - a. Reseña Histórica
  - b. Generalidades
  - c. Objetivos del voleibol
  
2. Principios generales del Voleibol
  - a. Zona defensiva
  - b. Zona ofensiva
  
3. Formas jugadas del Voleibol
  - a. Rotaciones
  - b. Cambios
  - c. Anotaciones
  
4. Fundamentos técnicos básicos
  - a. Recepción
  - b. Posición básica - Desplazamientos
  - c. Golpe de antebrazo
  - d. Golpe de dedos
  
5. Servicio: Saque de tenis y saque de seguridad
6. Consulta: Maratón atlética
7. Aspectos técnicos y reglamentarios: Capítulos I - II - III
8. Terminología
  - a. Resistencia Cardiorrespiratoria
  - b. Resistencia Muscular
  - c. Capacidad Aeróbica
  - d. Capacidad Anaeróbica
  - e. Oxígeno
  - f. Obesidad
  - g. Plasma
  - h. Respiración

**NOTA:** Los alumnos de excusa médica presentan el trabajo escrito a mano, hojas tamaño carta con normas Icontec. Sustentar. Presentarse el día 20 de noviembre en la 3 hora clase. Los estudiantes desescolarizados en la respectiva coordinación Ciclo V