**CPEM N°46**

TRABAJO PRACTICO INTEGRAL: Vóley-Entrada en calor-Capacidades fisicas

Profesor: Garcia Rubén Darío

CURSOS: 5to Años

1. ¿Cuál es el objetivo del juego?
2. ¿cuántos jugadores pueden integrar el equipo? ¿cuál es la función del capitán?
3. ¿cuál es la función del entrenador durante el juego?
4. ¿cuándo un equipo gana un punto? ¿cuándo es ganado el partido?
5. ¿cómo se numeran las posiciones de los jugadores?
6. ¿Como se realiza la sustitución de un jugador? ¿cuál es el máximo de sustituciones que se permiten?
7. ¿De qué modo puede tenerse contacto con el balón?
8. Describa el golpe de manos altas
9. Describa el golpe de manos bajas
10. Describa el saque
11. ¿Cuál es la numeración de las distintas zonas de la cancha de vóley?
12. ¿Qué es la rotación? ¿Es obligatoria? ¿Como se realiza?
13. Definir que es una entrada en calor. Explicar su importancia como previo a la practica de una actividad física
14. ¿Cuáles son los objetivos de una entrada en calor?
15. Comentar la diferencia entre una entrada en calor general y una especifica
16. Cuáles son las capacidades condicionales. Explicar o definir cada una de ellas

Entrega mediante mail: dari\_pechu@hotmail.com