EVALUACIÓN FORMATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA
 SEGUNDOS.

Nombre:

Curso:

Profesor: abnerjaque@hotmail.com

Objetivos: OA1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte de oposición/colaboración: Vóleibol

Contenidos: Habilidades motrices básicas aplicadas al voleibol.

* **Responde con tus palabras y profundiza en las siguientes preguntas, considerando el conocimiento adquirido en la guía de trabajo sobre “las habilidades motrices básicas aplicadas al voleibol”. Las respuestas puedes hacerlas en el mismo documento o escribirlas en un cuaderno, fotografiarlas y enviarlas al correo.**
1. ¿Qué tipos de ejercicios consideras más relevante para la práctica del voleibol?
2. ¿Qué ejercicios realizarías, si tuvieras que desarrollar un proceso de entrenamiento en voleibol?
3. Explica detalladamente y con tus palabras, como acciona cada parte del cuerpo en el pase de antebrazos.
4. Explica detalladamente y con tus palabras, como acciona cada parte del cuerpo en el saque.
5. Explica detalladamente y con tus palabras, como acciona cada parte del cuerpo en la posición fundamental.
6. ¿Qué características debe tener el pase de dedos para que sea eficaz?
7. ¿Cómo y en que momentos del juego se realiza el bloqueo?
8. Dibuja el gesto técnico del remate.
9. Dibuja el gesto técnico del saque bajo.
10. ¿Para que crees que te puede servir la práctica del voleibol en la vida?
11. ¿Qué segmentos del cuerpo entrenarías principalmente si fueras un jugador profesional de esta disciplina?
12. ¿Qué valores crees que te podría entregar la práctica de este deporte?
13. ¿Qué cualidades físicas están presentes cuando juegas voleibol?
14. ¿Por qué recomendarías a un amigo la práctica sistemática del voleibol?
15. ¿Cómo crees que mejoraría tu condición física al practicar este tipo de deportes?