*PROGRAMA CFG FUNDAMENTOS TÉCNICOS*

*Y FÍSICOS DEL VÓLEIBOL 2021*

**OBJETIVO GENERAL**

Ejecutar fundamentos técnicos del vóleibol y comprender el juego 6 v/s 6.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

-Conocer generalidades del vóleibol y de motricidad

-Ejecutar y practicar tareas motrices individuales que ayudan al desarrollo de los fundamentos técnicos del vóleibol (coordinación, desplazamientos, etc.)

-Aprender la teoría y ejecutar parte de la práctica de los fundamentos técnicos del vóleibol (golpes de dedos y antebrazos, remache, saque alto y bloqueo)

-Conocer y comprender la teoría del juego colectivo desde el 2 v/s 2 hasta el 6 v/s 6

\*La evaluación será por participación y asistencia a clases

**ACTIVIDADES POR SEMANA**

-Semana 1: Inicio y presentación del ramo. Contenidos 1: generalidades

-Semana 2: Coordinación y lateralidad. Contenidos 2: marco teórico

-Semana 3: Desplazamientos y velocidad de reacción. Contenidos 3: golpe dedos

-Semana 4: Golpe dedos. Contenidos 4: Golpe antebrazos

-Semana 5: Golpe antebrazos. Contenidos 5: 2 v/s 2

-Semana 6: Dedos y antebrazos (domino de balón). Contenidos 6: Saque alto

-Semana 7: Saque alto. Contenidos 7: Remache

-Semana 8: Remache. Contenidos 8: bloqueo

-Semana 9: Bloqueo. Contenidos 9: juego colectivo

-Semana 10: Repaso técnicas. Observación videos

-Semana 11: Cuestionario final

-Semana 12: Resolución de atrasos.

-Semana 13: Cierre de semestre.