

**3ºAÑO**

**Educación Física**

**Nombre y Apellido:**

**Curso:**

**ACTIVIDADES**

- 1. Huesos: definición, función y clasificación.**
- 2. Articulación, según su clasificación dar 2 ejemplos de cada una.**
- 3. Realizar 2 ejercicios de fuerza de piernas, 2 de brazos y 2 de abdominales.  
Elaborar 2 ejercicios de flexibilidad para lo trabajado anteriormente.**

**Marcar la respuesta correcta.**

- 1. ¿Cuáles son las medidas de una cancha de vóley?**
  - a. 18x9
  - b. 20x10
  - c. 40x20
  - d. 15x10
- 2. ¿Dónde se encuentra la zona de saque?**
  - a. A la derecha de la cancha
  - b. Detrás de la línea de fondo
  - c. Detrás de la línea de fondo y a la derecha
  - d. Ninguna es correcta
- 3. ¿Con cuántos jugadores puede componerse como máximo un equipo?**
  - a. 6 jugadores
  - b. 7 jugadores
  - c. 11 jugadores
  - d. 12 jugadores
- 4 Para ganar el encuentro hay que ganar...**
  - a. 2 sets
  - b. 3 sets
  - c. 4 sets
  - d. 5 sets
- 5 ¿Cómo se realiza la rotación?**
  - a. En el sentido de las agujas del reloj
  - b. En sentido contrario a las agujas del reloj
  - c. En forma aleatoria
  - d. De atrás hacia adelante
- 6 Un jugador bloquea, se le escapa y vuelve a tocar la pelota. ¿Qué pasa?**

- a. No vale porque hizo doble golpe
  - b. Se sigue jugando porque primer golpe fue bloqueo
  - c. Se corta la jugada y saca el otro equipo
  - d. Ninguna es correcta
- 7 Dentro del campo de juego hay un jugador con una camiseta diferente a la de su equipo ¿Quién es?
  - a. El capitán del equipo
  - b. El libero
  - c. Un suplente
  - d. El jugador que está sacando
- 8 ¿Cuándo se cierra un cambio?
  - a. Cuando un jugador cambia por el libero, y vuelve a entrar
  - b. Cuando un jugador que fue reemplazado vuelve a la cancha únicamente por el jugador que había ingresado en su lugar
  - c. Cuando un jugador lesionado cambia por un suplente
  - d. Cuando se cambia un jugador que tenía una falta disciplinaria
- 9 Defecto más común en la posición de manos:
  - a. Pegar con las uñas
  - b. Manos planas
  - c. Índices flexionados
  - d. Tibia extendida
- 10 Es un tipo de Saque:
  - a. Saque de abajo
  - b. Saque de pecho
  - c. Saque de tenis
  - d. A y C son correctas
  - e. Ninguna es correcta
- 11 En el saque de abajo como golpea la mano?
  - a. Forma plato`
  - b. En forma de cuchara
  - c. Con el dorso
  - d. Con el puño
- 12 ¿En el golpe de mano bajas como deben estar los brazos?
  - a. Estirados
  - b. Arrugados
  - c. Flexionados
  - d. Separados
- 13 ¿Como van las manos en el golpe de manos bajas?

- a. Dedos entrelazados**
- b. Una mano sobre otra con pulgares juntos**
- c. Puños juntos**
- d. Ninguna es correcta**