



TALLER DE NIVELACION

Nombre del estudiante:		Grupo: PS201-202
Docente: Bernardo Guzman Montoya	Área o Asignatura: Ed. física	Fecha: Noviembre - 2025

COMPETENCIAS:

- Motriz
- Expresiva corporal
- Axiológica corporal

UNIDADES TEMATICAS:

- ✓ Cualidades físicas
 - ✓ Condición física
 - ✓ Hábitos de vida saludable
 - ✓ Actividades Atléticas
- * Voleibol
 - * Baloncesto
 - * Futbol sala

Taller

1. Define con tus palabras el concepto de resistencia.
2. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la resistencia.
3. Define con tus propias palabras el concepto de fuerza.
4. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la fuerza
5. Define con tus palabras el concepto de flexibilidad.
6. Describa 3 ejemplos de cómo se puede desarrollar la flexibilidad.
7. Define con tus palabras que es el voleibol
8. Dibuja la cancha de voleibol y las posiciones de juego con rotación.
9. Cuáles son los gestos técnicos más importantes para el juego del voleibol.
10. Prepara 3 ejercicios de fuerza (1 para brazos o tren superior, 1 para abdomen o tren medio y 1 para piernas o tren inferior).
11. Prepara 15 minutos de trote sin caminar y sin parar como ejercicio de resistencia aeróbica.
12. Prepara 3 ejercicios de flexibilidad.
13. Prepara 3 ejemplos de cómo trabajar el músculo abdominal.
14. Prepara el servicio o saque en voleibol.
15. Prepara el toque de voleo y de antebrazos en el juego del voleibol.
16. Describa los fundamentos básicos de la práctica del baloncesto
17. Describa como se realiza el drible
18. Describa como se realizan los pases al compañero
19. Describa como se realiza el lanzamiento al aro.
20. Describa como se realiza el doble ritmo
21. ¿Cuáles son las principales reglas del baloncesto?
22. Define con tus palabras que son los hábitos de vida saludable.
23. Cuáles son los hábitos de vida saludable
24. Realiza un dibujo del hábito de vida que tu más aplicas
25. Porque es difícil seguir o aplicar algunos hábitos de vida saludable.
26. ¿Qué es el futbol sala?
27. ¿Cómo se practica el futbol sala?
28. Describa en qué tipo de terreno se practica
29. Cuantos jugadores hacen parte de un equipo en el terreno de juego.
30. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos básicos para su práctica?
31. ¿Cuáles son las superficies de contacto propias para su práctica?
32. Describe 3 normas técnicas o disciplinarias que ayudan a una buena práctica del futbol sala
33. Describe algunas diferencias con la práctica del futbol de salón.
34. Porque es importante practicar el futbol sala
35. ¿Que aspectos puede desarrollar en el ser humano la práctica del futbol sala
36. ¿Qué son las actividades atléticas?
37. Describa las actividades atléticas vistas en clase.
38. Como se realizaron las actividades de carreras.
39. ¿Que tipo de actividades de salto se realizaron en el colegio
40. Como se puede estimular el trabajo de las carreras y de los saltos en el colegio