



Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

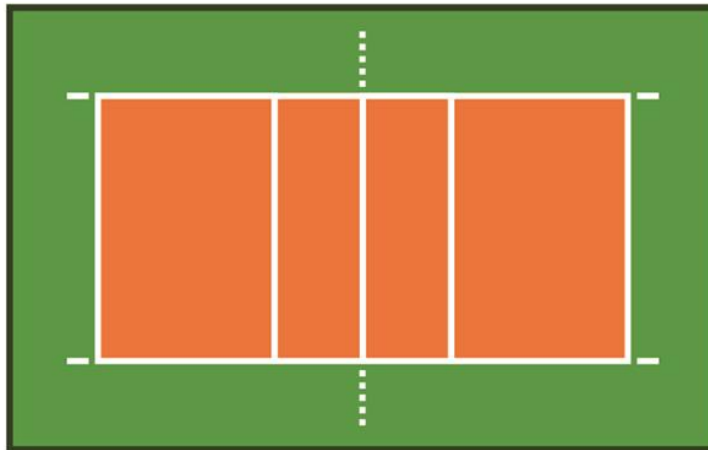
NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

TALLER DE REFUERZO

Nombre del estudiante:		Grupo: Séptimo
Docente: Bernardo Guzmán Montoya	Área o Asignatura: Ed. Física	Fecha: mayo- 2026

El siguiente taller se resuelve en el cuaderno de educación física y se prepare la sustentación desde la práctica.

1. Define que es el calentamiento
2. Porque es importante realizar un buen calentamiento.
3. Como se debe hacer un buen calentamiento.
4. Como propondrías un calentamiento para una clase de educación física.
5. Como defines el voleibol.
6. Que tiene de particular la práctica del voleibol.
7. Dibuja el terreno de juego del voleibol y señala que dimensiones que tiene.
8. Ubica las posiciones de juego y describe como sería su rotación.



9. Como se gana una jugada.
10. Cuantos puntos tiene un set o periodo de juego.
11. Cuantos periodos o sets tienen un partido de voleibol.
12. Como se inicia una jugada en el voleibol.
13. Que superficie de contacto se utiliza para el saque. Dibújalo.
14. Que otras superficies de contacto son las indicadas para tocar el balón. Dibújalas.
15. Como se gana un partido de voleibol.

"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"



Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co



Institución Educativa La Milagrosa

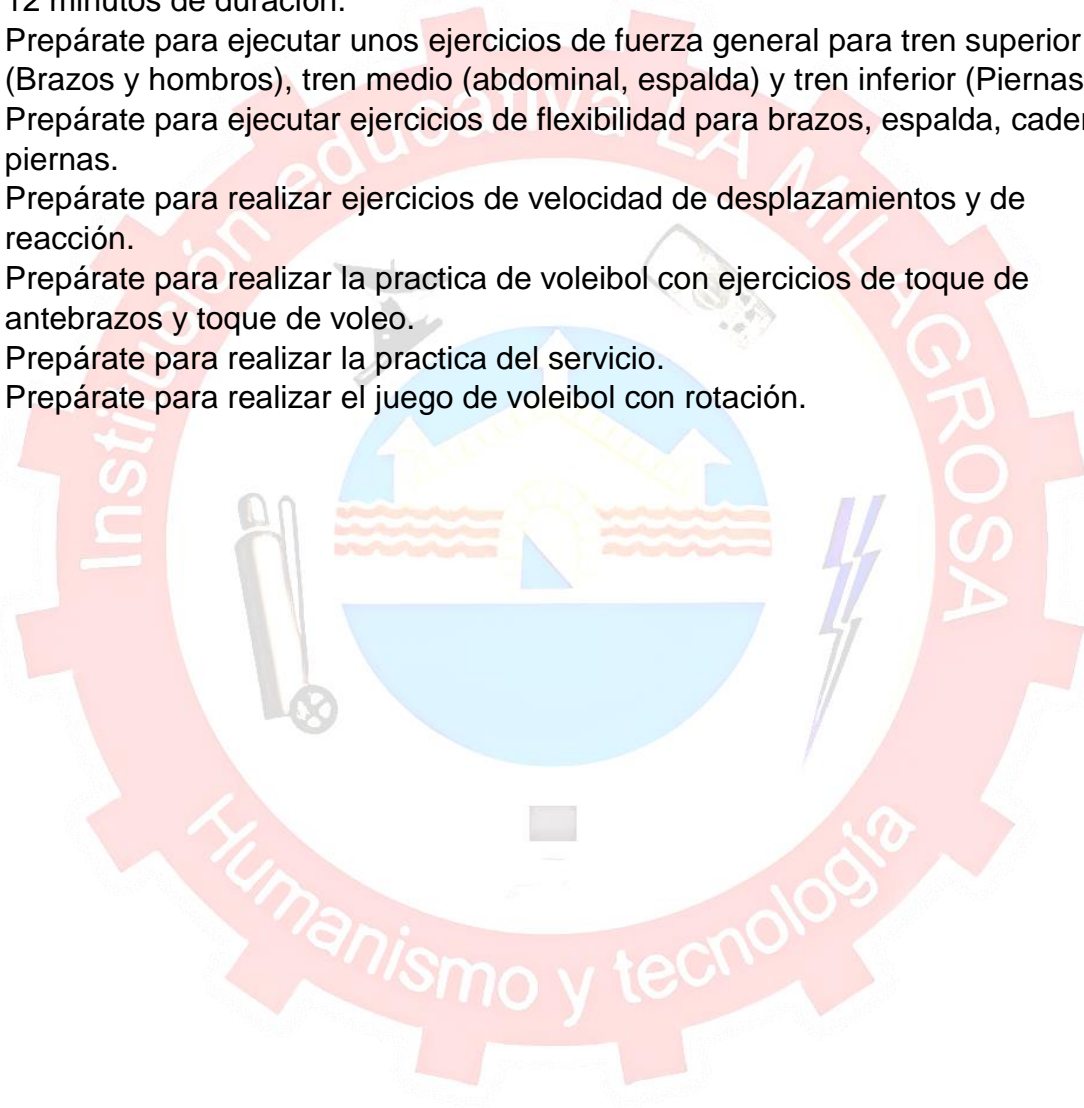
Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

16. Que faltas se penalizan en el juego del voleibol.
17. Prepara un esquema de calentamiento para iniciar la sustentación.
18. Prepárate para desarrollar una actividad física de resistencia aeróbica entre 8 y 12 minutos de duración.
19. Prepárate para ejecutar unos ejercicios de fuerza general para tren superior (Brazos y hombros), tren medio (abdominal, espalda) y tren inferior (Piernas).
20. Prepárate para ejecutar ejercicios de flexibilidad para brazos, espalda, cadera y piernas.
21. Prepárate para realizar ejercicios de velocidad de desplazamientos y de reacción.
22. Prepárate para realizar la practica de voleibol con ejercicios de toque de antebrazos y toque de voleo.
23. Prepárate para realizar la practica del servicio.
24. Prepárate para realizar el juego de voleibol con rotación.



"Humanismo y Tecnología para Formar Jóvenes Emprendedores y Competentes"



Sede Central +57 3243009932
Sede Santo Tomás +57 3243009934



Sede Central: Carrera 29 No. 41-14, Medellín
Sede Santo Tomás: Carrera 33 No. 36A-28, Medellín



secretaria@ielamilagrosa.edu.co