



Institución Educativa La Milagrosa

Secretaría de Educación de Medellín

Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación

Núcleo Educativo 926 La Milagrosa

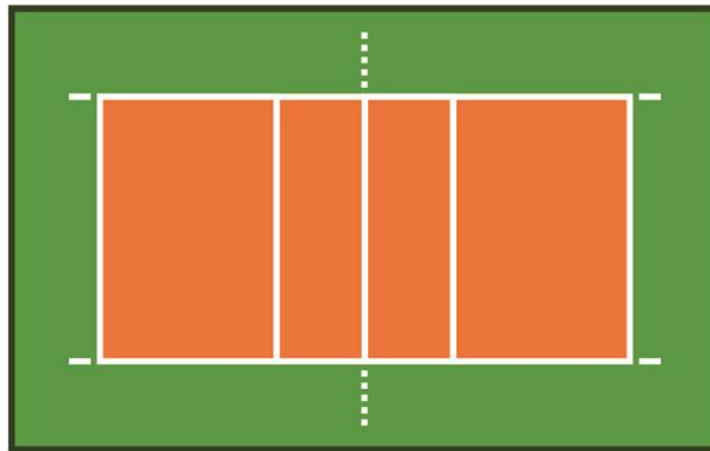
NIT: 811.017.366-7 DANE: 105001000418

TALLER DE REFUERZO

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

Resuelva en el cuaderno de educación física y prepare la sustentación desde la practica

1. Define que son las capacidades físicas básicas.
2. Describe cuales son las capacidades físicas básicas en las personas y explica cada una de ellas.
3. Realiza un dibujo por cada una de esas capacidades físicas básicas.
4. Describe con un ejercicio en clase como se puede desarrollar la fuerza
5. Dibuja el terreno de juego del voleibol y señala que dimensiones que tiene.
6. Ubica las posiciones de juego y describe como sería su rotación.



7. Como se gana una jugada.
8. Cuantos puntos tiene un set o periodo de juego.
9. Cuantos periodos o sets tienen un partido de voleibol.
10. Como se inicia una jugada en el voleibol.
11. Que superficie de contacto se utiliza para el saque.
12. Que otras superficies de contacto son las indicadas para tocar el balón.
13. Como se gana un partido de voleibol.
14. Prepare una actividad física de resistencia aeróbica entre 5 y 10 minutos de duración.
15. Prepare ejercicios de fuerza general para tren superior (Brazos y hombros), tren medio (abdominal, espalda) y tren inferior (Piernas).

"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. Prepare ejercicios de flexibilidad para brazos, espalda, cadera y piernas.
17. Prepare ejercicios de velocidad de desplazamientos y de reacción.
18. Prepare practica de voleibol con ejercicios de toque de antebrazos y toque de voleo.
19. Prepare practica de servicio.
20. Prepare 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