



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 recuperación segundo periodo

Área: Educación Física

Grado: Pensar _____

Docente: Luis Hender Castrillón Álvarez

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Objetivo: Fortalecer los componentes temáticos desarrollos en el área de Educación Física durante el primer segundo del calendario escolar, buscando así la recuperación del proceso académico, así como la asimilación conceptual y procedimental de los temas desarrollados por parte de los estudiantes del grado pensar 2 de la I.E La Milagrosa.

Competencias

- Competencia motriz
- Competencia expresivo corporal
- Competencia axiológico corporal

Observaciones

- La sustentación que presentará el estudiante, retomará preguntas y/o procedimientos referentes a las actividades propuestas en este taller de recuperación.
- Diligenciar el trabajo con lapicero negro, los dibujos deben ser realizados con lápiz y utilizar colores de ser necesario.
- La presentación del taller de recuperación debe ser en hojas de block, se debe presentar de forma ordenada, sin tachones ni enmendaduras.
- Se debe tener en cuenta el uso de una buena ortografía en el desarrollo del taller de recuperación.
- Se debe entregar el taller de recuperación dentro de las fechas establecidas.

Desarrolla los siguientes puntos:

1. Investiga el origen del voleibol e identifica quién fue su creador, en qué país surgió y cuáles fueron las razones que motivaron su creación.
2. Consulta cómo ha evolucionado el voleibol desde su creación hasta la actualidad y menciona tres cambios importantes que hayan contribuido a su desarrollo.
3. Investiga el reglamento básico del voleibol y explica al menos cinco reglas fundamentales que deben respetar los jugadores durante un partido.

"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

4. Consulta cuáles son las dimensiones oficiales de la cancha de voleibol y explica cómo está organizada el área de juego.
5. Investiga cuáles son los principales fundamentos técnicos del voleibol y describe la ejecución y función de cada uno dentro del juego.
6. Consulta qué son los fundamentos tácticos del voleibol y explica cómo contribuyen al funcionamiento colectivo de un equipo.
7. Investiga las diferentes posiciones de juego en el voleibol y describe las funciones que cumple cada una dentro del equipo.
8. Consulta cuáles son las funciones específicas del colocador y del líbero y explica su importancia dentro del sistema de juego.
9. Investiga qué es el voleibol sentado, cómo surgió esta modalidad deportiva y cuál es su objetivo principal como deporte adaptado.
10. Consulta las principales diferencias entre el voleibol convencional y el voleibol sentado en aspectos como el reglamento, el desplazamiento y la forma de juego.
11. Investiga el concepto de ejercicio físico y explica las diferencias entre ejercicio físico, actividad física y deporte.
12. Consulta cuáles son los beneficios del ejercicio físico para la salud física, mental y social de las personas.
13. Investiga qué capacidades físicas pueden desarrollarse mediante el ejercicio físico y explica la importancia de cada una.
14. Consulta el origen del método Táбата, explica cómo se estructura una sesión de entrenamiento y cuáles son sus principales beneficios.
15. Investiga el método de entrenamiento por repeticiones y explica sus características, forma de aplicación y beneficios para el desarrollo de las capacidades físicas.
16. Consulta cómo pueden combinarse el método Táбата y el método por repeticiones dentro de un programa de entrenamiento orientado al mejoramiento de la condición física.

"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

Nota: Se debe reforzar a nivel práctico los siguientes temas: Voleibol, método tábata

- Baloncesto
- Ejercicio físico de alta intensidad

COMO ACUDIENTE DEL ESTUDIANTE:	
DEL GRUPO:	
Certifico que el trabajo está completamente terminado por el estudiante y se ha hecho a conciencia	
NOMBRE DEL ACUDIENTE:	
CÉDULA:	
NUMERO DE CONTACTO:	
FECHA DE ENTREGA:	
FIRMA ACUDIENTE:	



"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