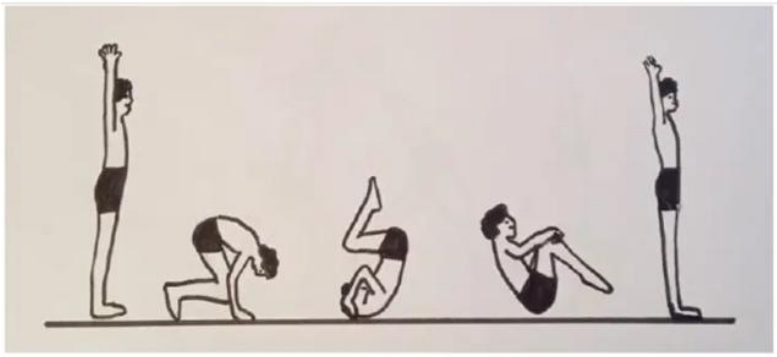
TALLER DE NIVELACIÓN AÑO

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

Resuelva en el cuaderno de educación física y prepare la sustentación en teoría y práctica.

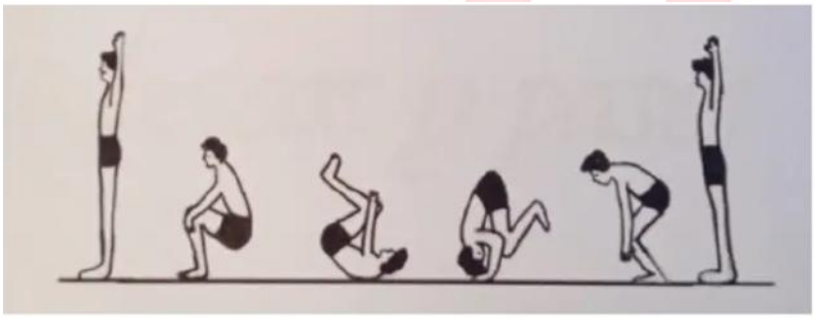
1. Define que son las capacidades físicas básicas.
2. Describe cuales son las capacidades físicas básicas en las personas y explica cada una de ellas.
3. Realiza un dibujo por cada una de esas capacidades físicas básicas.
4. Describe con un ejercicio en clase como se puede desarrollar la fuerza
5. Dibuja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

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.
21. Que es la gimnasia y para qué sirve.
22. Explica tres beneficios puede ofrecer la práctica de la gimnasia
23. ¿Qué son las habilidades gimnasticas?
24. Cuales habilidades o destrezas gimnasticas conoces y has practicado.
25. Explica cómo se hace el volteo adelante
26. Dibújalo en tu cuaderno.



27. Explica cómo se hace el volteo atrás.

Dibuja el volteo hacia atrás



28. Describe como se hace el trípode

Dibújalo en tu cuaderno.



29. ¿Qué es el fútbol sala y Cuál es el objetivo de su juego?

30. ¿Cuáles son las superficies de contacto en el fútbol sala? ¿Y cuáles las del portero?

31. Realiza un dibujo de un jugador de futbol sala en plena acción de juego.

32. ¿Cuantos jugadores participan del juego?

33. ¿Cómo son los periodos de juego en el futbol sala?

34. ¿Describa 3 normas del juego del futbol sala?

35. Realiza una gráfica del terreno de juego del futbol sala con líneas y medidas

36. Explica cómo se realiza el pase al compañero en el futbol sala

37. Explica cómo se realiza la recepción del pase en el futbol sala.

38. ¿Cuál norma de juego del futbol sala lo hace distinto del futbol once o futbol convencional?

39. ¿Qué cualidades físicas se deben tener para la práctica del futbol sala?

40. Descríbelas y da un ejemplo como se utilizarían para el desempeño en el juego.

41. En forma práctica se realizarán las actividades de futbol sala en la cancha como son: conducción de balón, pases al compañero, recepción y control del balón, remates al arco.

42. En forma práctica se realizarán las prácticas de las cualidades físicas para la práctica del futbol sala como son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad.