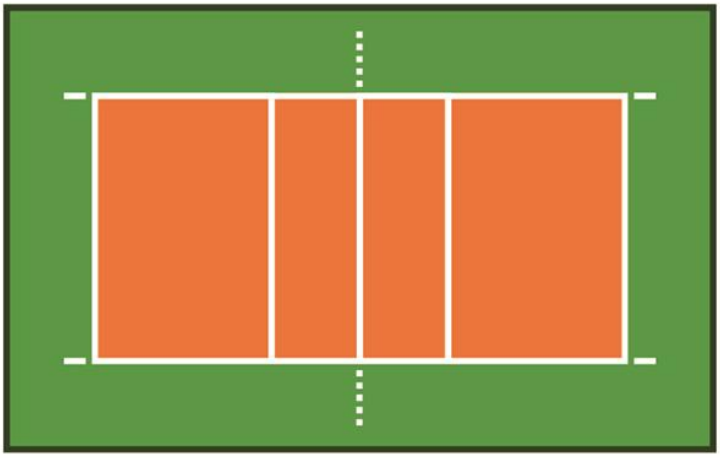
TALLER DE NIVELACION AÑO

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

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

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.
25. Defina que es la gimnasia y como se practica.
26. Explique qué tipos de gimnasia que existen y descríbelos de que se tratan.
27. Describe como se realizan las siguientes destrezas gimnásticas.
    - Volteo adelante con piernas juntas
    - Volteo atrás con piernas separadas
    - Trípode
    - Kit de cabeza
    - Arco o puente
    - Parada de manos
    - Escorpión
    - Arado
    - Vela
    - Rueda lateral o vuelta estrella
28. Dibuja 5 de esas destrezas gimnasticas
29. Que es el futbol sala y cuál es su objetivo de juego.
30. Dibuja una cancha de futbol sala con sus líneas y zonas.



31. Enuncia algunas de las reglas fundamentales del futbol sala para su practica
32. Describe como se hace la conducción del balón y sus pases.
33. Que es el control del balón y como se hace.
34. Prepara las diferentes destrezas gimnasticas realizadas en las clases.
35. Prepara la conducción, los pases y la recepción del balón en futbol sala.
36. ¿Qué es el baloncesto y Cuál es el objetivo de su juego?
37. ¿Cuáles son las superficies de contacto en el juego del baloncesto?
38. ¿Cuantos jugadores participan del juego por cada equipo?
39. ¿Cómo son los periodos de juego en el juego del baloncesto?
40. ¿Cómo es el sistema de puntuación en el juego del baloncesto? Explíquelo en una gráfica de media cancha.
41. ¿Describe 3 normas principales para el juego del baloncesto?
42. ¿Qué es el drible en el baloncesto y como se realiza de forma adecuada?
43. Realiza una gráfica de la cancha de baloncesto con sus medidas y líneas.
44. Explique cómo se realiza el pase del balón en el juego del baloncesto
45. Explique cómo se realiza la recepción del balón en el baloncesto
46. ¿Qué cualidades físicas se deben tener para la práctica del baloncesto?
47. Descríbelas y da un ejemplo como se utilizarían para el desempeño en el juego.
48. En forma práctica se realizarán las actividades de baloncesto en la cancha como son: drible, pases al compañero, recepción y control del balón, lanzamientos al aro y entrada al aro.
49. En forma práctica se realizarán las prácticas de las cualidades físicas para la práctica del baloncesto como son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad.