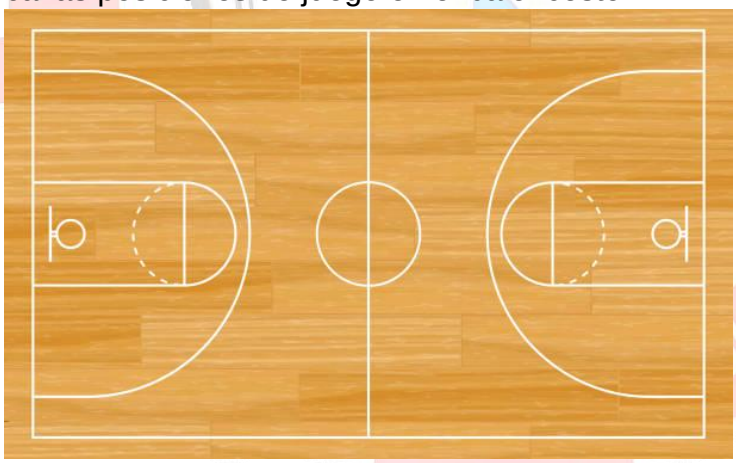
TALLER DE NIVELACIÓN AÑO

Nombre del estudiante:		**Grupo: Pensar 101-2**
Docente: Bernardo Guzmán Montoya	**Área o Asignatura: Ed. Física**	**Fecha: Noviembre-2026**

Resuelva en el cuaderno de educación física y prepare la sustentación desde la teoría y la 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 Baloncesto y señala que dimensiones que tiene.
6. Ubica las posiciones de juego en el baloncesto.



7. Como se cuentan o se registran los puntos que se anotan.
8. Cuánto dura un periodo de juego en el baloncesto.
9. Cuantos periodos de juego tiene un partido oficial de baloncesto.
10. Como se inicia el juego de baloncesto.
11. Que es el drible y como se debe realizar.
12. Que faltas se pueden cometer con el drible.
13. Cuáles son las faltas más comunes en el juego del baloncesto.
14. Como se gana un partido de baloncesto.

15. Prepárate para realizar una actividad física de resistencia aeróbica entre 5 y 10 minutos de duración.
16. Prepárate para desempeñar unos ejercicios de fuerza general para tren superior (Brazos y hombros), tren medio (abdominal, espalda) y tren inferior (Piernas).
17. Prepárate para realizar ejercicios de flexibilidad para brazos, espalda, cadera y piernas.
18. Prepárate para ejecutar ejercicios de velocidad de desplazamientos y de reacción.
19. Prepárate para realizar la práctica de drible, pases y entrada al aro.
20. Prepárate para el juego de baloncesto.
21. ¿Que son las habilidades motrices básicas?
22. Enuncia algunas que hayas practicado.
23. Porque será importante aprender a reconocer estas habilidades.
24. Describe como se realizan las siguientes destrezas gimnásticas.
25. Como se realizan las siguientes destrezas gimnasticas:
    - 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.
26. Escoge 5 de estas destrezas y realiza un dibujo que la caracterice.
27. Que es el futbol sala y cuál es su objetivo de juego.



28. Dibuja una cancha de futbol sala con sus líneas y zonas.
29. Enuncia algunas de las reglas fundamentales del futbol sala para su practica
30. Describe como se hace la conducción del balón y sus pases.
31. Que es el control del balón y como se hace.
32. Prepara las diferentes destrezas gimnasticas realizadas en las clases.
33. Prepara la conducción, los pases y la recepción del balón en futbol sala.
34. ¿Qué es el voleibol y como se juega?
35. ¿Qué tiene de particular la práctica del voleibol?
36. Dibuja la cancha de voleibol con sus áreas y dimensiones ubicando las posiciones de juego y describiendo como sería su rotación.
37. ¿Cómo se gana una jugada en el voleibol?
38. ¿Cuántos puntos tiene un set o periodo de juego?
39. ¿Cuantos periodos o sets tienen un partido de voleibol?
40. ¿Cómo se inicia una jugada en el voleibol y con qué superficie de contacto se realiza?
41. ¿Cómo se realiza el toque de antebrazos y el voleo? Explíquelas.
42. ¿Qué faltas se penalizan en el juego del voleibol?
43. ¿Qué cualidades físicas se deben tener para la práctica del voleibol?
44. Describe esas cualidades y da un ejemplo como se utilizarían para el desempeño en el juego.
45. En forma práctica se realizarán las actividades de Voleibol en la cancha como son: toque de antebrazos, toque de voleo, recepción al saque, golpes o remates y saques o servicios.
46. En forma práctica se realizarán las prácticas de las cualidades físicas para la práctica del voleibol como son: la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad.

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