

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELLO HORIZONTE</b> Aprobada por Resolución No 4518 del 22 de noviembre de 2005 <b>PLAN DE APOYO EDUCACION FISICA</b> <b>TALLER DE NIVELACION</b>	GRADO 11
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

### INSTRUCCIONES:

- Estimado estudiante a continuación encontrarás las respectivas actividades para el cumplimiento del plan de apoyo.
- Entregar el trabajo el día indicado.
- El trabajo debe estar muy bien presentado, con las normas ICONTEC, y no olvide ponerle portada.
- Presentarse a la sustentación y evaluación, el día y la hora indicada.
- Valoración de las actividades: El trabajo escrito: 50 %, sustentación oral: 50%.

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Que es la actividad física.
2. Defina los conceptos de: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA.
3. Que es fuerza máxima.
4. Medidas de la cancha de futbol de salón.
5. Cuáles son las posiciones del futbol de salón.
6. Diga 5 reglas del voleibol.
7. Que altura tiene la malla de varones en el voleibol.
8. Que cualidad física se trabaja principalmente en el voleibol.