



TALLER DE NIVELACION

Nombre del estudiante:		Grupo: UNDECIMO
Docente: Bernardo Guzman Montoya	Área o Asignatura: Ed. física	Fecha: Abril - 2025

La condición física

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física (1). De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular” (2), que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

EL VOLEIBOL

El juego de voleibol es una constante combinación de trabajo en equipo, rapidez y habilidades técnicas. Aunque cada jugador tiene un rol específico, el éxito de un equipo depende de la coordinación y la comunicación entre todos. Los entrenadores suelen diseñar tácticas y jugadas que permitan a los jugadores aprovechar sus fortalezas, como la capacidad de servir o de bloquear. Además, la rotación es una regla importante en el voleibol, donde los jugadores deben cambiar de posición de manera ordenada.

Los fundamentos del voleibol se refieren a las diferentes técnicas motrices que se ejecutan para golpear e impulsar la pelota durante las diversas acciones de juego.

.

Taller

1. Define con tus palabras lo que es la condición física.
2. Como puedes conseguir una mejor condición física. Da 3 ejemplos
3. Describe 3 ejercicios de resistencia que permitan mejorar tu condición física.
4. Describe 3 ejercicios de fuerza que lleven a mejorar esta condición física en tu cuerpo.
5. Define lo que es el voleibol con tus propias palabras.
6. Dibuja la cancha de juego y las posiciones de rotación correctas.
7. Describe los fundamentos técnicos del voleibol a tener en cuenta para una adecuada práctica.
8. Prepara 3 ejercicios de resistencia para aplicarlos en el colegio en una clase.
9. Prepara 3 ejercicios de fuerza general o específica en algún grupo muscular para mejorar la fuerza
10. Prepara la técnica del servicio en voleibol al igual que el toque de voleo y de antebrazos para hacer una práctica jugada.