



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ**  
**SEDE LUCRECIO JARAMILLO VELEZ**

**PLAN DE RECUPERACIÓN**

**Área:** Educación Física, Recreación y Deporte

**Asignatura:** Educación Física

**Docente:** Rómulo Arango Tobón **Grado:** Décimo

**Fecha:** Diciembre 2 de 2022

**Temas:** Acondicionamiento físico, Reglamento de voleibol, Recreación y Pliometría.

**Indicador a evaluar:** Realizar las actividades del plan de mejoramiento y con ellas aprobar el área.

**1. Actividades propuestas y descritas:**

- a) Presentación de examen escrito compuesto por 20 preguntas de las temáticas descritas en la parte superior (temas).
- b) Realización de circuito de acondicionamiento físico, evaluación práctica gesto técnico del saque por arriba y por debajo en el voleibol.



**PLAN DE RECUPERACIÓN**

**CUESTIONARIO**

**1) De las siguientes opciones, ¿Cuál no es un tipo de velocidad?**

- a) Velocidad de reacción.
- b) Velocidad cíclica o de traslación.
- c) Velocidad Inicial.
- d) Velocidad gestual o acíclica.

**2) De las siguientes opciones, ¿Cuáles son factores que determinan el nivel de condición física de un individuo?**

- a) El nivel de colaboración entre el sistema nervioso central, el periférico y la musculatura.
- b) Las características psíquicas que determinan la personalidad, como, por ejemplo, la fuerza de voluntad, la confianza en sí mismo, la motivación, la vitalidad, etc.
- c) Los hábitos y la relación establecida con el entorno.
- d) El desarrollo desequilibrado conforme a la edad, en el proceso niño-adolescente adulto-anciano.

**3) Las capacidades motrices que determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques:**

- a) Coordinativas y excepcionales.
- b) Coordinativas y funcionales.
- c) Coordinativas y condicionales.

**4) De las siguientes opciones, ¿Cuál es la capacidad física que ayuda a mejorar el ángulo articular?**

- a) Fuerza.
- b) Resistencia.
- c) Flexibilidad.
- d) Velocidad.

**5) ¿Cómo se identifica al líbero en el voleibol?**

- a) Por una cinta pegada en la manga de la camiseta.
- b) Por un número más grande que el de los demás jugadores.
- c) Por una camiseta de diferente color a la de los demás jugadores.

d) Ninguna de las anteriores.

**6) ¿La zona de ataque en voleibol tiene un área de?**

- a) 3 x 9.
- b) 4 x 9.
- c) 5 x 9.
- d) 2 x 9.

**7) ¿En una cancha de voleibol el espacio libre desde el piso debe tener una altura mínima de?**

- a) 7m.
- b) 5m.
- c) 6m.
- d) 4m.

**8) ¿Qué características debe tener el terreno de juego en una cancha de voleibol?**

- a) Rugoso y liso.
- b) Liso y plano.
- c) Liso y desigual.
- d) Rugoso y desigual.

**9) ¿Cuánto mide de alto la malla de voleibol para varones?**

- a) 2.40 mts
- b) 2.43 mts.
- c) 2.24 mts.
- d) 2.23 mts.

**10) ¿Qué dimensiones tiene una cancha de voleibol?**

- a) 18x8
- b) 19x10
- c) 19x8
- d) 18x9

**11) ¿Cómo se identifica al capitán en el voleibol?**

- a) Por una franja en la espalda.
- b) Por una cinta en el brazo.
- c) Por una franja debajo del número del pecho.
- d) Por una camisa de diferente color.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ**  
**SEDE LUCRECIO JARAMILLO VELEZ**

**PLAN DE RECUPERACIÓN**

**12) ¿Qué medida debe de tener la malla de alto para damas en voleibol?**

- a) 2.24
- b) 2.43
- c) 2.23
- d) 2.20

**13) ¿Cuántos jugadores participan en un partido de voleibol por equipo?**

- a) 12
- b) 6
- c) 8
- d) 10

**14) De las siguientes opciones, ¿Cuál no es una ventaja del juego?**

- a) Nos ayuda a desprendernos de los problemas cotidianos.
- b) Libera la parte irracional del ser humano.
- c) Ayuda a alcanzar el equilibrio y la buena forma psicológica.
- d) Mantiene la tensión emocional de la persona.

**15) De las siguientes opciones, ¿Cuál no es un atributo o característica del juego?**

- a) Es espontáneo y libre.
- b) Se deriva placer o satisfacción inmediata.
- c) Son gobernadas por reglas implícitas o explícitas.
- d) Comúnmente es competitivo.

**16) ¿Cuál de las siguientes opciones no es un ámbito social del juego?**

- a) Juegos infantiles.
- b) Juegos representativos.
- c) Juegos autóctonos.
- d) Juegos populares.

**17) De las siguientes opciones, ¿Cuál no es un atributo o característica de la recreación?**

- a) Ocurre principalmente en el tiempo libre.
- b) Ofrece satisfacción inmediata y directa.
- c) Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.
- d) Mejora las condiciones ambientales del ser.

**18) Si hablamos de los beneficios que tiene el trabajo pliométrico, es inevitable mencionar que estos nos ayudan a conseguir aumentar la eficiencia de tu sistema neuromuscular y así mejorar...**

- a) coordinación y la fuerza.
- b) Flexibilidad y la fuerza.
- c) coordinación y el equilibrio.
- d) fuerza y el equilibrio.

**19) "La pliometría es un tipo de entrenamiento que te ayudará a mejorar la fuerza, tanto del tren inferior como del tren superior".**

- a) Fortalecimiento de los Músculos
- b) Prevención de Lesiones
- c) Aumento de la Velocidad
- d) Pérdida de Peso y Tonificación.

**20) El objetivo principal de los ejercicios pliométricos es \_\_\_\_\_ la fuerza y la velocidad.**

- a) mantener
- b) aumentar
- c) disminuir
- d) nivelar