



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 1ro

**TEMA:** PLANEACION DEPORTIVA Y ACONDICIONAMIENTO FISICO.

1. QUE ES LA PLANEACION DEPORTIVA Y PARA QUE SE UTILIZA.
2. DEFINA LA PALABRA FIXTURE.
3. CUALES SON LOS TIPOS DE FIXTURE, EXPLICAR CADA UNO DE ELLOS.
4. DAR UN EJEMPLO DE CADA UNO DE LOS TIPOS DE FIXTURE.
5. QUE ES UN CUADRO DE RESULTADOS DEPORTIVOS Y COMO SE GRAFICAN.
6. QUE ES LA PREPARACION FISICA.
7. EXPLIQUE CADA UNA DE LAS FASES DE LA PREPARACION FISICA.
8. CUALES SON LOS TIPOS DE PREPARACION FISICA Y EXPLICAR CADA UNO DE ELLOS.
9. QUE ES UN CIRCUITO AEROBICO.
10. DISEÑAR UN CIRCUITO AEROBICO CON OCHO ESTACIONES Y EXPLICAR CADA ESTACION.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 1ro

**TEMA:** PLANEACION DEPORTIVA Y ACONDICIONAMIENTO FISICO.

- 1 ¿QUÉ HAY QUE HACER ANTES DE CUALQUIER ACTIVIDAD?
- 2 ¿CÓMO SE SABE QUE UN CALENTAMIENTO ES APROPIADO?
3. SI EL TERRENO ES IRREGULAR ¿EN QUÉ ORDEN SE REALIZA EL CALENTAMIENTO?
- 4 SI EL ESPACIO ES REDUCIDO ¿QUÉ PARTE DEL CALENTAMIENTO DEBEMOS MODIFICAR?
- 5 ¿QUÉ DEBEMOS HACER CUANDO SE NOS PRESENTAN TEMPERATURAS MUY ALTAS?
- 6 ¿Y A TEMPERATURA MUY BAJAS?
- 7 ¿CUÁNTOS MINUTOS DE CALENTAMIENTO SON NECESARIOS PARA UNA CLASE DE EDUCACIÓN FISICA?
8. DI LOS FACTORES EXTERNOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDEN CONDICIONAR UN CALENTAMIENTO.
- 9¿POR QUÉ PODEMOS SUSTITUIR LOS DESPLAZAMIENTOS EN ESPACIOS REDUCIDOS?
- 10¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO?
- 11¿QUÉ LESIONES MÁS TÍPICAS SE PRODUCEN POR NO CALENTAR ADECUADAMENTE?
- 12 EL PRINCIPAL EFECTO FÍSICO DEL CALENTAMIENTO ES EL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL.
- 13CONCEPTO DE DEPORTE SALUDABLE Y RECREATIVO
- 14PARA QUE LAS ACTIVIDADES SEAN SALUDABLES TIENEN QUE CUMPLIR LAS SIGUIENTES CONDICIONES: (
- 15¿QUÉ ES NECESARIO PARA QUE UNA ACTIVIDAD ESTÉ DENTRO DEL CONCEPTO “DEPORTE-SALUD”?

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 2do

**TEMA: GIMNASIA**

1. HAS UNA BREVE RESEÑA DE LA HISTORIA DE LA GIMNASIA.
2. DEFINE QUE ES UN ESQUEMA GIMNASTICO.
3. CREA UNA SECUENCIA DE CON 10 EJERCICIOS, EXPLICALOS Y DIBUJALOS.
4. QUE SON LA S PIRAMIDEZ GIMNASTICAS
5. CUALES SON LAS CAPACIDADES QUE SE DEBEN DESARROLLAR PARA LA CREACION DE UNA PIRAMIDE GIMNASTICA, EXPLICAR CADA UNA DE ELLAS.
6. DIBUJA LAS SIGUIENTES PIRAMIDEZ:
  - 3 PIRAMIDEZ DE 6 PERSONAS
  - 3 PIRAMIDEZ DE 10 PERSONAS
  - 3 PIRAMIDEZ DE 14 PERSONAS
7. CUALES SON LAS MODALIDADES GIMNASTICAS QUE SE PRACTICAN EN LOS JUEGOS OLIMPICOS, EXPLICAR CADA UNA DE ELLAS.
8. REALICE UNA MAQUETA DE UN COLISEO COMPLETO DE GIMNASIA CON TODOS SUS IMPLEMENTOS Y DIMENSIONES, LA MEDIDA DE ESTA MAQUETA SERA DE 50 CENTIMETROS DE LARGO POR 30 CENTIMETROS DE ANCHO.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 2do

**TEMA: GIMNASIA**

1.- ES EL TIPO DE GIMNASIA QUE TIENDE A DAR MAYOR SOLTURA, FLEXIBILIDAD Y GRACIA A LOS MOVIMIENTOS AL COMPÁS DE LA MÚSICA.

- A) OLÍMPICA      B) MÉDICA      C) RÍTMICA      D) SUECA

2.- ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL ORGANISMO PARA DESPLAZARSE RÁPIDAMENTE CON PRECISIÓN EN SUS MOVIMIENTOS.

- A) AGILIDAD      B) EQUILIBRIO      C) FUERZA      D) COORDINACIÓN

3.- A LA CAPACIDAD NEUROMUSCULAR QUE TIENE EL ORGANISMO PARA MOVILIZAR LAS DIFERENTES MASAS

MUSCULARES DE MANERA SELECCIONADA Y ORDENADA SE LE LLAMA:

- A) AGILIDAD      B) EQUILIBRIO      C) FUERZA      D) COORDINACIÓN

4.- ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL ORGANISMO PARA CONSERVAR EL CENTRO DE GRAVEDAD SOBRE SU BASE:

- A) AGILIDAD      B) EQUILIBRIO      C) FUERZA      D) COORDINACIÓN

5.- ES EL MOVIMIENTO PROVOCADO CON APOYO EXTERIOR PARA EJERCER UNA FUERZA Y REGRESAR AL

ESTADO NORMAL AL DEJAR DE RECIBIR EL APOYO EXTERIOR.

- A) BASCULAR      B) MUELLAR      C) BALANCEAR      D) ROTAR

6.- MOVIMIENTO DEL CUERPO ALREDEDOR DE SU PROPIO EJE:

- A) BASCULAR      B) MUELLAR      C) BALANCEAR      D) ROTAR

7.- ¿CÓMO SE LE LLAMA AL MOVIMIENTO DE ROTACIÓN DE LA MANO HACIA DENTRO?

- A) PRONAR      B) SUPINAR      C) INVERTIR      D) ABDUCCIÓN

8.- ES LA POSICIÓN DE UNA PERSONA TENDIDA BOCA ARRIBA, O DE LA MANO CON LA PALMA PARA ARRIBA:

- A) PRONAR      B) SUPINAR      C) INVERTIR      D) ABDUCCIÓN

9.- ES LA CAPACIDAD DE UN ORGANISMO PARA REALIZAR UN MOVIMIENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE:

- A) RESISTENCIA      B) FLEXIBILIDAD      C) VELOCIDAD      D) AGILIDAD

10.- ES UN TIPO DE CARRERA QUE TIENE COMO MÍNIMO UN RECORRIDO DE 42 KM DE COMPETENCIA ATLÉTICA.

- A) MARCHA      B) CARRERA CON RELEVOS      C) CAMPO TRAVIESA      D) MARATÓN

11.- ES UN TIPO DE SALTO EN DONDE EL OBJETIVO PRINCIPAL ES RECORRER CON UN SOLO SALTO LA MAYOR

DISTANCIA POSIBLE EN LÍNEA RECTA.

- A) SALTO DE ALTURA      B) SALTO DE LONGITUD      C) SALTO TRIPLE      D) MARCHA

12.- ES UN TIPO DE CARRERA QUE SE MANIFIESTA POR UNA PROGRESIÓN EFECTUADA PASO A PASO DE TAL

MANERA QUE EL CONTACTO CON EL SUELO SE MANTENGA SIN INTERRUPCIÓN.

- A) MARCHA      B) CARRERA CON RELEVOS      C) CAMPO TRAVIESA      D) MARATÓN

- 13.- PAÍS EN EL CUAL SE INVENTÓ EL VOLEIBOL:  
A) ESTADOS UNIDOS      B) RUSIA      C) MÉXICO      D) INGLATERRA
- 14.- EL NOMBRE DEL INVENTOR DEL VOLEIBOL ES:  
A) DR. JAMES A. NAISMITH      B) FRANK MAHA  
C) MICHAEL JORDAN      D) WILLIAM C. MORGAN
- 15.- LA CANCHA DE VOLEIBOL ES UN RECTÁNGULO QUE A LO LARGO Y A LO ANCHO MIDE:  
A) 28 M X 15 M      B) 32M X 16 M      C) 18 M X 9 M      D) 90 M X 45 M
- 16.- ES LA ALTURA A LA QUE SE DEBE COLOCAR LA RED DE VOLEIBOL PARA HOMBRES:  
A) 2.65 M      B) 2.24 M      C) 2.43 M      D) 2.10 M
- 17.- AÑO EN EL QUE SE INVENTÓ EL BÁSQUETBOL:  
A) 1950      B) 1891      C) 1850      D) 1968
- 18.- ¿QUIÉN INVENTÓ EL BÁSQUETBOL?  
A) DR. JAMES A. NAISMITH      B) FRANK MAHA  
C) MICHAEL JORDAN      D) WILLIAM C. MORGAN
- 19.- EL BASQUETBOL SE DESARROLLA EN UNA CANCHA RECTANGULAR QUE A LO LARGO Y A LO ANCHO MIDE:  
A) 18 M X 9 M      B) 18 M X 15 M      C) 28 M X 15 M      D) 90 M X 45 M
- 20.- ES LO QUE MIDE EL DIÁMETRO DEL ARO DESDE SU PARTE INTERIOR:  
A) 52 CM      B) 40 CM      C) 1.80 M X 1.20 M      D) 45 CM

**NOTA:**  
**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 3ro

**TEMA:** VOLEIBOL

- 1.- ¿QUÉ ES EL VOLEIBOL?
- 2.- ¿CÓMO PUEDE SER TOCADO EL BALÓN DE VOLEIBOL?
- 3.- DIBUJA UN CAMPO DE VOLEIBOL CON SUS MEDIDAS
- 4.- ¿CUÁL ES LA ALTURA DE LA RED PARA ADULTOS EN HOMBRES Y MUJERES?
- 5.- ¿CÓMO ES EL BALÓN DE VOLEIBOL?
- 6.- ¿CUÁNTOS SETS SE PUEDEN JUGAR EN UN PARTIDO?
- 7.- ¿CUÁNTOS SETS DEBE ACUMULAR UN EQUIPO PARA GANAR UN PARTIDO?
- 8.- ¿CUÁNTOS PUNTOS HACEN FALTA A UN EQUIPO PARA GANAR UN SET?
- 9.- ¿QUÉ PASA CUANDO LOS EQUIPOS VAN EMPATADOS A 2 SETS (2-2)?
- 10.- ¿CUÁNTOS JUGADORES TIENE CADA EQUIPO?
- 11.- ¿CUÁNDO ROTAN LOS JUGADORES?
- 12.- ¿QUÉ ES EL LÍBERO?
- 13.- ¿POR QUÉ SE INTRODUCE EL LÍBERO?
- 14.- ¿QUÉ NO PUEDE HACER EL LÍBERO?
- 15.- ESCRIBE LAS TRES REGLAS MÁS IMPORTANTES DEL VOLEIBOL
- 16.- ¿CUÁLES SON LOS DOS TIPOS DE SAQUE?
- 17.- ¿CÓMO SE RECIBEN LOS BALONES BAJOS?
- 18.- NOMBRA LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS MÁS IMPORTANTES.
- 19.- ¿CÓMO SE REALIZA EL PASE DE ANTEBRAZOS?
- 20.- ¿CÓMO SE REALIZA EL PASE DE DEDOS?

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 3ro

**TEMA:** VOLEIBOL

**OBJETIVOS GENERAL:**

-AL FINALIZAR ESTE TALLER, LOS ESTUDIANTES ESTARÁN EN CAPACIDAD DE DEMOSTRAR COMPETENCIAS (SER, SABER Y SABER HACER) PARA PRACTICAR, ORGANIZAR, EJECUTAR ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL VOLEIBOL RECREATIVO.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

1. RESPONDAN POR ESCRITO EL SIGUIENTE CUESTIONARIO: (UTILICEN BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA.)

A. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR VOLEIBOL MODERNO?

B. ¿QUÉ ELEMENTOS CONTIENE LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL MODERNO?

C. ¿DIFERENCIAS ENTRE VOLEIBOL RECREATIVO Y VOLEIBOL DEPORTIVO PLAYA?.

D. ¿QUÉ VENTAJAS Y/O DESVENTAJAS PARA LA SALUD TIENE LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL?

E. ¿QUÉ IMPORTANCIA FÍSICA TIENE LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL?

F. ¿QUÉ CONTENIDOS TÉCNICOS Y ESTRATÉGICOS SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL VOLEIBOL RECREATIVO .

G. ¿DÓNDE, CUANDO, PARA QUÉ PODEMOS DESARROLLAR UN PROGRAMA DE VOLEIBOL RECREATIVO?

2. ELABORAR UN FICHERO CON MÍNIMO 10 JUEGOS DE DIFERENTE TIPO, APLICABLES A ACTIVIDADES RECREATIVAS, LA FICHA DEBE CONTENER:

- NOMBRE DEL JUEGO, DURACIÓN, OBJETIVO, ORGANIZACIÓN DEL JUEGO, DESCRIPCIÓN Y MATERIALES NECESARIOS.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**



*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 4to

**TEMA: ULTIMATE**

1. ¿DÓNDE SE JUEGA?
2. ¿CÓMO SE JUEGA
3. ¿QUIÉN GANA?
4. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?
5. ¿CÓMO EMPEZAR?
6. ¿CÓMO SE ATACA?
7. ¿CÓMO SE DEFIENDE?
8. ¿CUÁNDO SE PIERDE LA POSESION DEL DISCO?
9. ¿CUÁNDO SE CAMBIA DE CAMPO?
10. ¿CUÁNDO HAY UNA FALTA?
11. ¿QUÉ SE HACE DESPUÉS DE UNA “LLAMADA”? SI ALGUIEN “CANTA FALTA” O HACE UNA LLAMADA (POR EJEMPLO UNA LESIÓN,... O UN PERRO EN EL CAMPO).
12. ¿CÓMO FUNCIONAN LAS SUSTITUCIONES?

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**





*Institución Educativa Ciudadela las Américas*

**Actividades De Apoyo**

Docente: MAURICIO URIBE Grado: ONCE Área: ED. FISICA Período: 4to

**TEMA: ULTIMATE**

1. CUANTOS JUGADORES/AS REQUIERE EL ULTIMATE Y CUÁL ES EL OBJETIVO DEL JUEGO?
2. ¿QUÉ CARACTERIZA AL ULTIMATE?
3. ¿CUÁNDO SE CONSIGUE GOL?
4. ¿CUÁNDO SE GANA UN PARTIDO?
5. LOS TIEMPOS MUERTOS
6. EXPLICA LAS REGLAS DEL JUEGO RELATIVAS AL SAQUE DE INICIO, EL DESPLAZAMIENTO DEL DISCO Y EL DESPLAZAMIENTO CON EL DISCO.
7. EXPLICA LAS REGLAS DEL JUEGO RELATIVAS AL MANTENIMIENTO DEL DISCO EN LA MANO, LA CAÍDA DEL DISCO AL SUELO Y LA DEFENSA DE DOS JUGADORES/AS A LA VEZ.
8. EXPLICA LAS REGLAS DEL JUEGO RELATIVAS AL AGARRE SIMULTÁNEO DEL DISCO ENTRE DOS JUGADORES DE DIFERENTE EQUIPO.
9. EXPLICA LAS REGLAS SOBRE EL COMPORTAMIENTO DEL DEFENSOR Y A LAS FALTAS COMETIDAS DENTRO DE LA ZONA DE GOL.

**NOTA:**

**EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO**