



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

TEMA: ACONDICIONAMIENTO FISICO

- 1) ¿QUÉ SON CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 2) ¿CUÁL ES EL OBJETIVO PRINCIPAL DE LA PREPARACION FISICA?
- 3) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 4) ¿QUÉ SON HABILIDADES FÍSICAS?
- 5) ¿CUALES SON LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 6) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 7) ¿QUÉ ES CALENTAMIENTO Y PARA QUE SIRVE?
- 8) ¿CUÁLES SON LAS PARTES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?
- 9) ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TRABAJO FÍSICO Y EJERCICIO FÍSICO?
- 10) ¿QUÉ ES PULSO?
- 11) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA Y DEFÍNALOS?
- 12) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y DEFÍNALOS?

NOTA:

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



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

TEMA: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO

- 1) ¿QUÉ ES EL ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PARA QUE SIRVE?
- 2) ¿CUÁLES SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 3) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS?
- 4) ¿QUÉ SON HABILIDADES FÍSICAS?
- 5) ¿CUALES SON LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 6) ¿DEFINA CADA UNA DE LAS HABILIDADES FÍSICAS?
- 7) ¿QUÉ ES CALENTAMIENTO Y PARA QUE SIRVE?
- 8) ¿CUÁLES SON LAS PARTES DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?
- 9) ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE TRABAJO FÍSICO Y EJERCICIO FÍSICO?
- 10) ¿QUÉ ES PULSO?
- 11) ¿QUÉ ES FMT Y PARA QUE SIRVE?
- 12) ¿CUÁL ES LA FORMULA DEL FMT?
- 13) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE RESISTENCIA Y DEFÍNALOS?
- 14) ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE COORDINACIÓN Y DEFÍNALOS?

NOTA:

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



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

TEMA: BALONMANO

TEÓRICO

1. ESCRIBA LA HISTORIA DEL BALONMANO HACIENDO ESPECIAL ÉNFASIS EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS: ORÍGENES, EVOLUCIÓN Y BIOGRAFÍA DEL CREADOR DEL DEPORTE.
2. EN UNA HOJA TAMAÑO CARTA DISEÑE LA CANCHA DE BALONMANO, DISCRIMINANDO TODAS LAS ZONAS DE JUEGO, MEDIDA DE LAS LÍNEAS Y DIMENSIONES DE LA MISMA. LAS ZONAS DE LA CANCHA DEBEN IR COLOREADAS SEGÚN EL CAMPO OLÍMPICO.
3. DESCRIBA BREVEMENTE EL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL Y DIBUJE EL BALÓN INDICANDO EL PESO Y EL MATERIAL DE ACUERDO A LAS CATEGORIAS.
4. QUE PROCESOS DE COORDINACIÓN SE DESARROLLAN CON LA PRÁCTICA DEL BALONMANO.
5. GRAFIQUE LAS SEÑALIZACIONES DE LOS JUECES CON SU RESPECTIVA EXPLICACION.
6. CUALES SON LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONMANO Y EXPLIQUE CADA UNO DE ELLOS.

PRÁCTICO

1. REALIZAR DIEZ LANZAMIENTOS A LA PORTERIA.
2. REALIZAR DIEZ PASES A DIFERENTES ALTURAS.
3. REALIZAR 5 DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCION
4. REALIZAR UN EJERCICIO DONDE SE EVIDENCIE LAS HABILIDADES DE AMAGUEL O FINTA.

NOTA:

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



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

TEMA: BALONMANO

- 1.- ¿EN QUÉ CONSISTE EL JUEGO DEL BALONMANO?
- 2.- ¿CUÁNTOS JUGADORES HAY POR EQUIPO EN UN PARTIDO DE BALONMANO?
- 3.- ¿CUÁNTO MIDE UN CAMPO DE BALONMANO?
- 4.- ¿QUÉ ES EL ÁREA DE PORTERÍA?
- 5.- ¿A CUÁNTOS METROS ESTÁ LA LÍNEA DE PENALTI?
- 6.- ¿LA LÍNEA DE TIRO LIBRE O GOLPE FRANCO ES CONTINUA O DISCONTINUA?
- 7.- ¿HASTA CUÁNTOS METROS SE PUEDE ADELANTAR UN PORTERO, DESDE LA LINEA DE PORTERÍA, CUANDO LE VAN A LANZAR UN PENALTI?
- 8.- VERDADERO O FALSO: "EL PORTERO PUEDE UTILIZAR SUS PIES Y PIERNAS PARA DEFENDER SU PORTERÍA SIEMPRE Y CUANDO SE ENCUENTRE DENTRO DE SU PROPIA ÁREA".
- 9.- ¿QUE LABOR Y CARACTERÍSTICAS TIENE EL JUGADOR **CENTRAL** EN UN PARTIDO DE BALONMANO?
- 10.- ¿QUÉ LABOR Y CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS **LATERALES** EN UN PARTIDO DE BALONMANO?
- 11.- ¿QUÉ LABOR Y CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS **EXTREMOS** EN UN PARTIDO DE BALONMANO?
- 12.- ¿QUÉ LABOR Y CARACTERÍSTICAS TIENE LE **PIVOT** EN UN PARTIDO DE BALONMANO?
- 13.- VERDADERO O FALSO: " UN JUGADOR DE BALONMANO PUEDE DAR MAS DE TRES PASOS SEGUIDOS CON EL BALÓN EN LAS MANOS SIN BOTARLO"
- 14.- ¿QUÉ FALTA COMETE UN JUGADOR QUE BOTA EL BALÓN, LO COGE Y VUELVE A BOTARLO?
- 15.- ¿QUÉ FALTA COMETE UN JUGADOR QUE CON EL BALÓN EN LAS MANOS DA MAS DE TRES PASOS SEGUIDOS SIN BOTARLO?
- 16.- ¿EN QUÉ CONSISTE LA REGLA DE LOS TRES SEGUNDOS?
- 17.- ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN LANZAMIENTO EN APOYO Y OTRO EN SUSPENSIÓN?

NOTA:

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



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

TEMA: EL ATLETISMO

1. EXPLIQUE QUÉ ES EL ATLETISMO.
2. ¿EN QUÉ AÑO TUVIERON LUGAR LOS PRIMEROS JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS?
3. ¿QUIÉN FUE SU IMPULSOR?
4. DE DÓNDE PROVIENE LA IDEA DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS ACTUALES.
5. EXPLIQUE DOS PRUEBAS DE VELOCIDAD Y UNA PRUEBA DE LANZAMIENTO..
6. ¿QUÉ SON LOS TACOS DE SALIDA?
7. EXPLIQUE UNA CARRERA DE MEDIO FONDO.
8. ¿CUÁL ES LA CARRERA DE FONDO MÁS POPULAR?
9. ¿CÓMO SE LLAMA LA MODALIDAD DE CARRERA QUE TIENE LUGAR EN CAMINOS DE TIERRA?
10. ¿EN QUÉ CONSISTE UNA CARRERA DE RELEVOS?
11. ¿QUÉ OBSTÁCULOS PODEMOS ENCONTRARNOS EN UNA CARRERA DE 3.000 OBSTÁCULOS?
12. ¿CUÁL ES LA REGLA PRINCIPAL DE LA MARCHA?
13. ¿EN QUÉ CONSISTE EL SALTO DE ALTURA?
14. ¿QUIÉN ES CONSIDERADO EL MEJOR PERTIGUISTA DE LA HISTORIA?
15. ¿EN QUÉ CONSISTE EL SALTO DE LONGITUD?
16. ¿QUÉ PRUEBAS FORMAN PARTE DEL DECATLÓN?
17. ¿CUÁL ES EL LEMA OLÍMPICO?
18. EXPLIQUE LAS FUNCIONES DE LOS JUECES DURANTE UNA CARRERA DE OBSTACULOS.
19. CUANTO MIDE UNA PISTA DE ATLETISMO.

NOTA:

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



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

TEMA: EL ATLETISMO

“LO QUE UN ATLETA DEBE SABER”

Reiteradamente los atletas en las competencias departamentales, nacionales e internacionales elegimos pruebas que no son compatibles, este error lo efectuamos por el desconocimiento de las pruebas o por acomodar nuestra participación de acuerdo a programa horario, debido a ello es que se pretende hacer conocer e informar estos y otros puntos que son muy importantes.

1. ¿Qué es la IAAF?
2. ¿Qué es atletismo?
3. ¿Cuántos tipos de pruebas existen en atletismo?
4. ¿Cuáles son las pruebas de pista?
5. ¿Cuales son las pruebas de velocidad?
6. ¿Cuáles son las pruebas de media distancia o medio fondo?
7. ¿Cuáles son las pruebas de larga distancia o fondo?
8. ¿Cuales son las pruebas de vallas?
9. ¿Cuales son las otras pruebas colectivas (por equipos) adicionales?
10. ¿Cuales son las pruebas de campo?
11. ¿Cuáles son las pruebas de saltos?
12. ¿Cuáles son las pruebas de lanzamientos?
13. ¿En que consiste la prueba de Decatlón?
14. ¿En que consiste la prueba de Pentatlón?
15. ¿En que consisten las pruebas de Heptatlón?
16. ¿En que consisten las especialidades de ruta?
17. ¿En que consisten las pruebas Cross Country?

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



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

TEMA: EL VOLEIBOL

TEORICO

1. DEFINA QUE ES EL VOLEIBOL?
2. CUAL ES LA FUNCION DE LOS ZAGUEROS Y ATACANTES, QUE JUGADAS ESTAN PROHIBIDAS PARA ELLOS?
3. ESCRIBA LA HISTORIA DEL VOLEIBOL HACIENDO ESPECIAL ÉNFASIS EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS: ORÍGENES, EVOLUCIÓN, PASES Y/O GOLPES MÁS COMUNES Y BIOGRAFÍA DEL CREADOR DEL DEPORTE.
4. EN UNA HOJA TAMAÑO CARTA DISEÑE LA CANCHA DE VOLEIBOL, DISCRIMINANDO TODAS LAS ZONAS DE JUEGO, MEDIDA DE LAS LÍNEAS Y DIMENSIONES DE LA MISMA. LAS ZONAS DE LA CANCHA DEBEN IR COLOREADAS SEGÚN EL CAMPO OLÍMPICO.
5. DESCRIBA BREVEMENTE EL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL Y DIBUJE EL BALÓN Y LA MALLA, INDICANDO EL PESO Y LA ALTURA RESPECTIVAMENTE.
6. QUE PROCESOS DE COORDINACIÓN SE DESARROLLAN CON LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL.
7. GRAFIQUE LAS SEÑALIZACIONES DE LOS JUECES CON SU RESPECTIVA EXPLICACION.
8. CUALES SON LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO Y EXPLIQUE CADA UNO DE ELLOS.

PRÁCTICO

1. REALIZAR DIEZ GOLPES DE ANTEBRAZOS.
2. REALIZAR DIEZ GOLPES DE DEDOS
3. REALIZAR 5 SERVICIOS DE SEGURIDAD.
4. REALIZAR UN EJERCICIO DONDE SE EVIDENCIE LAS HABILIDADES DE SERVICIO.
5. RECEPCIÓN Y DEFENSA EN EL VOLEIBOL.

NOTA:

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



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

TEMA: EL 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