

PLAN DE APOYO TERCER PERIODO 2019

| | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|
| PROGRAMA | Educación Regular | AREA/ ASIGNATURA | Educación física |
| SEDE | Robledo | FECHA | |
| ESTUDIANTE | | GRADO | 11° |

De acuerdo con lo leído y estudiado responda las siguientes preguntas:

1. Realice un mapa conceptual sobre las características de los deportes individuales y grupales
2. Investigue la historia del voleibol
3. Consulta el reglamento oficial del voleibol
4. Dibuja el campo de juego o cancha del voleibol y sus componentes técnicos
5. ¿Cuál es la rotación y como se enumera cada jugador?
6. ¿Cuáles son posiciones de los jugadores en un partido o encuentro)
7. Investiga los tipos o modalidades del voleibol que existen
8. Realiza un cuadro de diferencias y semejanzas sobre los tipos de voleibol
9. Dibuje una muestra de 10 ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular
10. ¿Cuál es la importancia fundamental, para la vida cotidiana, de desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica?
11. Cite 10 especialidades deportivas en las que la resistencia anaeróbica tenga un papel fundamental.
12. Describa factores que afecten la fuerza muscular
13. Establezca la diferencia entre fuerza y resistencia
14. Dibuja una muestra de 10 ejercicios de fortalecimiento del tren superior y 10 ejercicios del tren inferior
15. Investiga cuales son las lesiones principales que produce al jugar voleibol

NOTA

1. Presenta este plan de apoyo en hojas de block de forma escrita y a mano.
2. Cuando presente el plan de apoyo, debe realizar la evaluación escrita y una práctica dirigida de resistencia aeróbica.

¡TE DESEO MUCHOS ÉXITOS!