



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMERAL

GUARNE, ANTIOQUIA

TALLER DE RECUPERACIÓN SEGUNDO SEMESTRE 2018

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Investigar la historia del voleibol en Colombia.
2. Consultar las posiciones de los jugadores en el voleibol y las funciones que desempeñan en el terreno de juego.
3. Explicar el sistema de juego con las rotaciones y las reglas del voleibol.
4. Investigar la historia del microfútbol en Colombia.
5. Consultar las posiciones de los jugadores en el microfútbol y las funciones que desempeñan en el terreno de juego.
6. Explicar el sistema de juego con las rotaciones y las reglas del microfútbol.
7. Consultar y enumerar los bailes típicos más representativos de cada una de las regiones de Colombia.
8. Del punto anterior debe elegir dos bailes típicos por región y realizar lo siguiente:
 - Consultar la historia.
 - Dibujar y nombrar los instrumentos musicales.
 - Dibujar los trajes y el vestuario típico.
9. Explicar con sus propias palabras la importancia que tiene para el bienestar y la salud la práctica regular de actividad física. (mínimo 1 página).
10. Explicar con sus palabras y con dibujos cómo se realiza un circuito físico por estaciones en donde se involucren los siguientes grupos musculares (pectoral, cuádriceps, tríceps y abdomen). Cada ejercicio debe estar bien explicado.
11. Explicar con sus palabras y con dibujos 5 ejercicios de fortalecimiento para cada una de las siguientes regiones del abdomen:
 - Recto abdominal.
 - Transverso del abdomen.
 - Abdomen oblicuo.

NOTA ACLARATORIA:

- PRESENTAR EL TRABAJO EN HOJAS DE BLOCK.
- EL TRABAJO DEBE SER REALIZADO A MANO POR EL ESTUDIANTE.
- LOS DIBUJOS DEBEN REALIZARSE A MANO (NO PEGAR IMÁGENES), Y DEBEN ESTAR PINTADOS.
- DEBE ESTUDIAR PARA LA SUSTENTACIÓN DEL TALLER.

ELABORADO POR: Carlos Alejandro Ramírez Herrera, Docente del área de Educación Física.