



**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**DOCENTE: HENRY ALEXANDER CARO ORTIGOZA**  
**GRADO: ONCE**

Recuerda que estas actividades las debes realizar con el fin de fortalecer y mantener la forma física; ampliar el conocimiento sobre el reglamento del deporte y continuar con la formación académica en tiempos emergentes.

El desarrollo comprende de un módulo teórico y uno práctico, el primero debe ser enviado al correo [iedmredufisica@hotmail.com](mailto:iedmredufisica@hotmail.com) y el segundo debe realizarse en **CASA** y presentarlo mediante videos o fotografías en el retorno a clases.

**Módulo Teórico:** Realiza un escrito sobre la reglamentación, juzgamiento e historia del Voleibol.

**Módulo Práctico:** Realiza de 3 a 4 sesiones por semana. Hazlo de acuerdo a las fases de la clase presencial, las cuales se dividen en: Parte inicial, central y final.

**MÓDULO PRÁCTICO**

**PARTE INICIAL**

Escoge uno de los calentamientos generales para cada sesión y luego realiza el estiramiento dinámico.

Para realizar el calentamiento dibuja en el piso una línea horizontal en frente de ti.

**Calentamiento general:**

- Calentamiento No 1: Salta adelante y atrás con ambos pies, sin pisar la línea durante un minuto. Terminado este primer momento descansa 1 minuto. (Repite de 6 a 8 veces según tu condición física).
- Calentamiento No 2: Salta adelante y atrás sin pisar la línea solo con el pie derecho durante 30 segundos, ahora realízalo solo con el pie izquierdo durante 30 segundos más, luego descansa 1 minuto (Repite de 6 a 8 veces según tu condición física).
- Calentamiento No 3: Salta alternando los pies derecho e izquierdo sin pisar la línea durante 1 minuto, luego descansa 1 minuto (Repite de 6 a 8 veces según tu condición física).
- Calentamiento No 4: Salta de forma lateral con ambos pies sin pisar la línea durante un minuto. Terminado este primer momento descansa 1 minuto. (Repite de 6 a 8 veces según tu condición física).

**Nota:** Una vez finalizado el calentamiento general, debes realizar el estiramiento dinámico. Puedes incluir Laterales, Skipping, Talones atrás, Muslos al pecho, Caballito, Recoger monedas, etc.


## PARTE CENTRAL

De las siguientes imágenes debes escoger de 3 a 4 ejercicios. Realiza en cada uno de ellos de 20 a 40 repeticiones por cuatro series. (Tú le pones el ritmo y la cantidad máxima).


CHART<sub>2.0</sub>

# Bodyweight Exercises


by DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)




**abs**




**quads**




**glutes**




**triceps**













































**biceps**



**back**



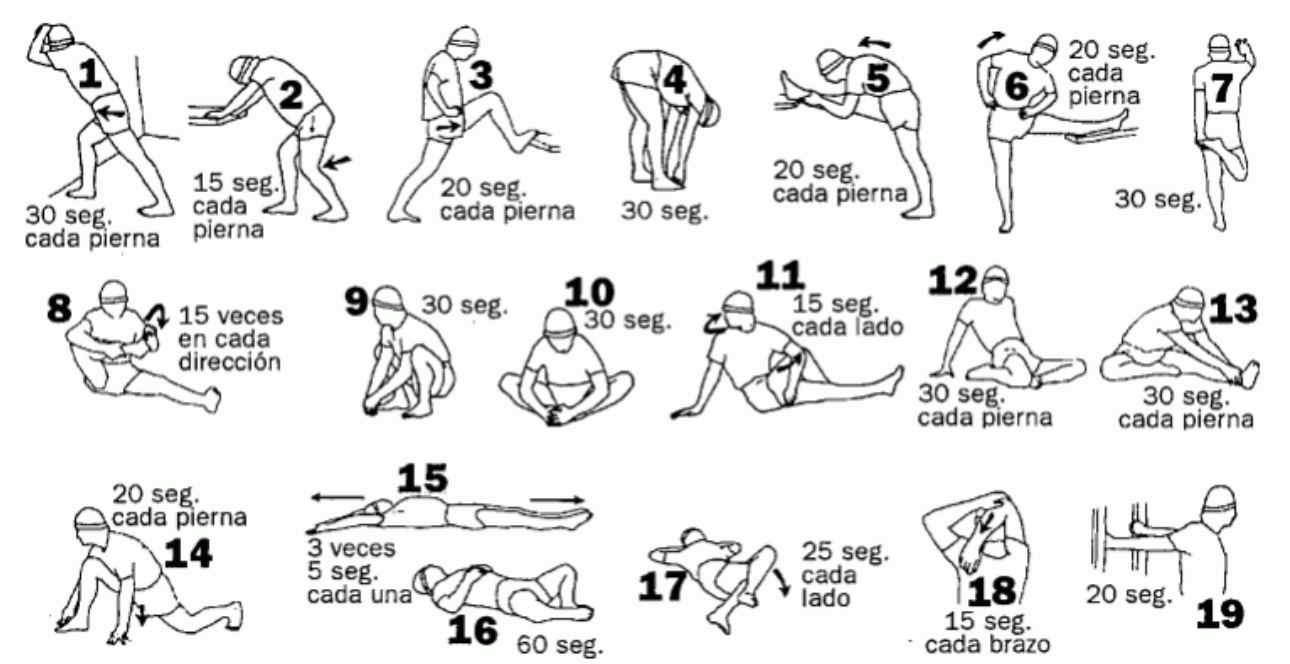
**chest**

 sit-ups	 lunges	 squats	 close grip push-ups	 chin-ups	 pull-ups	 push-ups
 reverse crunches	 high knees	 donkey kicks	 tricep dips	 backfists	 scapular shrugs	 chest expansions
 bicycle crunches	 side kicks	 bridges	 tricep extensions	 doorframe rows	 superman	 chest squeezes
 flutter kicks	 climbers	 jump knee tucks	 get-ups	 body rows	 back lifts	 pike push-ups
 leg raises	 plank jump-ins	 fly steps	 punches	 sitting pull-ups	 alt arm/leg plank	 shoulder taps
 elbow plank	 lunges step-ups	 side leg raises	 side-to-side chops	 pseudo planche	 reverse angels	 clapping push-ups

Tomado de <https://adictamente.blogspot.com/2018/11/tabla-de-ejercicios-utilizando-tu.html>

## PARTE FINAL

Realiza el estiramiento en los tiempos presentados. Recuerda realizarlo de acuerdo a tu condición, no te excedas (Si recuerdas más estiramientos vistos en clase, ponlos en práctica).



Tomado de <https://ceipvalentingyebra.wordpress.com/2016/10/13/lamina-con-estiramientos-musculares/>