



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas</b>	<b>Área: Educación física</b>
<b>Grado: 10°</b>	<b>Periodo: 2</b>
<b>Fecha de entrega: 6 de septiembre 2021</b>	<b>Fecha de devolución: 13 de septiembre 2021</b>

#### Actividad:

1. ¿consulta qué es el voleibol?
2. Consulta la historia del voleibol y realiza un breve resumen de un párrafo donde menciones los aspectos básicos de donde surgió con qué fines.
3. Dibuja una cancha de voleibol con la malla y escribe el nombre de todas las líneas y sus partes.
4. Marca las zonas de la cancha y ubica los jugadores dentro de esta y explica o dibuja un diagrama de cómo realizar la rotación.
5. Consulta y describe cómo se realiza el gesto técnico del saque en el voleibol.
6. Consulta y describe cómo se realiza el gesto técnico del remate en el voleibol
7. Consulta y describe cómo se realiza el gesto técnico del golpe de antebrazos.
8. Realiza un dibujo de los siguientes gestos técnicos: bloqueo, golpe de dedos, saque
9. consulta qué otras variantes o tipos de voleibol hay y describe por lo menos una.
10. Escoge 5 gestos que utilice el árbitro en voleibol para marcar faltas al reglamento, puntos o acciones a realizar por los jugadores, dibújalos y explica cada uno.