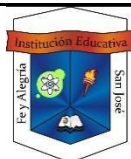


ESTUDIANTE

GRUPO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

ESTRATEGIAS DE APOYO



COMPLEMENTARIAS

**PLAN DE
MEJORAMIENTO**

x

**PROMOCIÓN
ANTICIPADA**

DOCENTE JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO

ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

PERÍODO

2

GRADO

7

FECHA DE ENVÍO

Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación escrita equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.

ACTIVIDAD

Taller

Evaluación escrita 100 %

Fecha de entrega

**Pendiente programación de
Coordinación**

TALLER

Recomendaciones para la realización y sustentación del taller

Este taller lo debe realizar en hojas tamaño oficio con su respectiva portada con la siguiente información: Nombre del estudiante, grado, fecha, área, profesor. Nota se debe hacer con su puño y letra.

Responde las siguientes preguntas.

¿Qué es la gimnasia?

Menciona al menos 3 beneficios de practicar gimnasia.

Nombra y describe brevemente 3 disciplinas de la gimnasia.

¿Qué elementos de seguridad se deben tener en cuenta antes de practicar gimnasia?

¿Qué es el calentamiento y por qué es importante antes de hacer actividad física?

Marca la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de las siguientes es una disciplina de la gimnasia artística?

- a) Gimnasia rítmica
- b) Gimnasia de trampolín
- c) Barras asimétricas

2. ¿Cuál es uno de los beneficios principales de practicar gimnasia?

- a) Aumenta la agresividad
- b) Mejora la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio
- c) Reduce la capacidad pulmonar
- d) Solo sirve para competir

3. ¿Qué objeto se utiliza comúnmente en la gimnasia rítmica?

- a) Mancuernas
- b) Aros
- c) Pesas
- d) Redes

4. ¿Cuál de estas opciones es una regla básica de seguridad al hacer gimnasia?

- a) Hacerlo solo sin supervisión
- b) No calentar antes de comenzar
- c) Usar ropa cómoda y seguir instrucciones
- d) Comer durante los ejercicios

5. ¿Qué parte del cuerpo se fortalece especialmente con la gimnasia?

- a) Solo las piernas**
- b) Solo los brazos**
- c) Todo el cuerpo**
- d) Solo el cuello**

Realiza el siguiente dibujo y debes de identificar que tipo de gimnasia está ejecutando la atleta



Responde la siguiente pregunta con la mayor sinceridad

¿Qué pasa con los niños y jóvenes en la actualidad que son tan irresponsables con las tareas escolares?

