|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES**  | Educación física  | **GRADO:** | 7 |
| **PERÍODO**  | 2 | **AÑO:** | 2025 |
| **NOMBRE DEL ESTUDIANTE** |  |
|  |
|  |
| **ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)**Responde las siguientes preguntas teniendo en cuenta los temas trabajados durante el segundo periodo académico.1. Define que es el Atletismo.2. Cuál es la Prueba Reina del Atletismo.3. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia Aeróbica.4. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la Resistencia Anaeróbica.5. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de Saltos.6. Escriba 2 pruebas del Atletismo que correspondan a la modalidad de Lanzamientos.7. Que son los Testimonios o Testigos en las carreras de Relevo del Atletismo, cuanto miden y pesan.8. Escriba 2 implementos usados para las Competencias de Lanzamientos.9. Escriba 1 implemento usado para las Competencias de Saltos.10. Escriba1 implemento usado para las Competencias de Velocidad.11. Explica las características principales del ejercicio físico regular.12. Cita cuatro beneficios que para la salud tiene el ejercicio físico.13. Enumera los beneficios del entrenamiento de resistencia.14. Explica el término Anaeróbico.15. Porque es tan importante el Calentamiento.16. Explica cuáles son los cambios fisiológicos del cuerpo al practicar una actividad física.17. Define el término flexibilidad.18. Define el término Fuerza.19. Define el término Velocidad.20. Define el término Agilidad.21. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades físicas básicas. Por un tiempo de 3 minutos realizaras el ejercicio y anotaras el número de repeticiones logrado. (estos ejercicios se realizarán en el colegio en presencia de la docente).

|  |  |
| --- | --- |
| Base | Número de repeticiones |
| Base 1: saltar la cuerda por un tiempo determinado (2 minutos) |  |
| Base 2: burpie (flexiones de brazos combinado con saltos) 2 minutos |  |
| Base 3: salto continúo llevando rodillas al pecho. 2 minutos  |  |
| Base 4: abdominales. 2 minutos  |  |

**BIBLIOGRAFIA:**  |
| **METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)****El plan de mejoramiento tendrá un valor del 50% el taller y 50% la actividad práctica.**  |
| **RECURSOS: hojas de block, medios informáticos.** |
| **OBSERVACIONES:** El taller debe ser entregado en hojas de block, con buena presentación y su respectiva portada.  |
| **FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:** | **FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:**  |
| **NOMBRE DEL EDUCADOR(A):** ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ  | **FIRMA DEL EDUCADOR(A)****ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ**  |
| **FIRMA DEL ESTUDIANTE** | **FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA** |