



**INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA**  
**RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013**  
**RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014**  
**NIT 900709106-1 DANE 105001012581**  
**“Educando con integridad transformamos sociedad”**

<b>ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES</b>	Educación física	<b>GRADO:</b>	7
<b>PERÍODO</b>	2	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN: (ACTIVIDADES FLEXIBLES Y AJUSTES RAZONABLES)**

Responde las siguientes preguntas teniendo en cuenta los temas trabajados durante el segundo periodo académico.

1. ¿Qué es el atletismo?
2. Cuáles son las características del atletismo.
3. Como se clasifican las pruebas atléticas y define cada una de ellas.
4. Cuáles son las generalidades técnicas del salto con vallas.
5. Realiza un cuadro comparativo entre las carreras con obstáculos y salto de vallas.
6. Cuáles son las bases técnicas para el salto triple.
7. Que capacidades físicas se logran al practicar el atletismo como deporte.
8. Realiza el dibujo de la pista del atletismo y sus respectivas medidas.
9. 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 anotarás el número de repeticiones logrado.

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 continuo 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:**  
**30 DE AGOSTO**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:**



**INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA**  
**RESOLUCION N° 10032 DE OCTUBRE 11 de 2013**  
**RESOLUCION N° 013989 DE DICIEMBRE de 2014**  
**NIT 900709106-1 DANE 105001012581**

***“Educando con integridad transformamos sociedad”***

<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A):</b>  ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>  ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>