



**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>	Edu. Física	<b>GRADO:</b>	9°
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

**DESEMPEÑOS:**

- Seleccione técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución.
- Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.

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

1. Realiza una investigación sobre la importancia de la educación física y responde:
  - a. ¿Cuáles son las competencias que trabaja la educación física con los estudiantes?
  - b. ¿Para qué sirve el desarrollo de estas competencias en la vida cotidiana?
  - c. Identifica por qué se habla de higiene corporal en educación física y cuál es su importancia para el desarrollo de los estudiantes.
2. Realiza una cartelera en la que presentes:
  - a. La comparación entre la salud de una persona sedentaria y de una persona activa, describiendo las características en salud de cada una.
  - b. Plantea 10 prácticas que eviten el riesgo de la salud que provoca el sedentarismo.
  - c. Explica 10 beneficios de la higiene corporal realizando recomendaciones para las personas.
3. Realiza los siguientes ejercicios en forma de circuito donde se desarrollarán las capacidades físicas básicas trabajadas durante el primero periodo académico. Por un tiempo de 3 minutos realizaras el ejercicio y anotas 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:**



**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”***

**METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)**  
Los planes de mejoramiento serán evaluados 50% el taller y 50% la actividad práctica.

**RECURSOS:** hojas de block, internet, cartulina, marcadores

**OBSERVACIONES:**

La entrega del taller debe ser en hojas de block con buena presentación y su respectiva portada.  
Entregar las carteleras marcadas, de igual manera con buena presentación y acorde a los puntos descritos.

**FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:**  
7 de mayo

**FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:**  
7 de mayo

**NOMBRE DEL EDUCADOR(A):**  
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

**FIRMA DEL EDUCADOR(A)**  
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

**FIRMA DEL ESTUDIANTE**

**FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA**