



**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>	1	<b>AÑO:</b>	2024
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE</b>			

- Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.
- Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación persona

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

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. ¿Cuál es la importancia del calentamiento?
3. ¿Qué lesiones se pueden dar en nuestro cuerpo, si no calentamos?
4. ¿Cuáles son las fases del calentamiento?
5. Explique y dibuje 10 ejercicios de calentamiento.
6. 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 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.



**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”***

**OBSERVACIONES:**

El taller debe ser entregado en hojas de block, con buena presentación y su respectiva portada.

<b>FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:</b>	<b>FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN:</b>
6 de mayo	7 de mayo
<b>NOMBRE DEL EDUCADOR(A):</b>	<b>FIRMA DEL EDUCADOR(A)</b>
ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ	ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ
<b>FIRMA DEL ESTUDIANTE</b>	<b>FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA</b>