



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”

ASIGNATURA /AREA/DIMENSIONES	EDUCACIÓN FISICA	GRADO:	7°
PERÍODO	3	AÑO:	2023
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

- **Comprender que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.**
- **Participar de manera adecuada en los diferentes juegos cooperativos.**

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

Lee el texto y responde las siguientes preguntas:

LA EDUCACIÓN FISICA

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

ACTIVIDADES DE LA ED FISICA

La enseñanza de la educación física consiste en un conjunto de estrategias didácticas que promueven el acondicionamiento físico con actividades que ejercitan las destrezas motoras como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.

En las escuelas, un currículo básico de educación física suele tener tres partes:

- En una primera fase, se realiza un acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos, como carreras, saltos o rutinas aeróbicas.
- En la segunda parte se realizan actividades rítmicas y expresivas, como la gimnasia artística.
- En la parte final del período escolar se suelen practicar deportes grupales, como básquet, fútbol o voleibol como una forma de afianzar los conocimientos teóricos sobre la anatomía humana y para integrar lo aprendido durante el ciclo de enseñanza.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FISICA

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- Combate el sedentarismo,
- Impulsa a una vida activa,
- Enseña a aprovechar el tiempo libre,



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”

- Mejora la autoestima,
- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.
- Además, enseña a desarrollar algunos valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

ACTIVIDAD.

- 1 ¿Cuál es la definición de la educación física?
- 2 ¿Qué aspectos ayuda a mantener y controlar la ed. física?
- 3 ¿La ed. física es una disciplina que se puede ver en qué actividades?
- 4 ¿Que incentiva la ed. física?
- 5 ¿Qué destrezas motoras se ejercitan con la ed. física?
- 6 ¿Cuáles son las partes del currículo básico de la ed. Física?
- 7 ¿Cuáles son los beneficios más importantes de la ed. física?
- 8 Buscar el significado de las siguientes palabras:
 - Terapéutica
 - Lúdica
 - Expresión corporal
 - Autoestima
 - Sedentarismo
- 9 realiza un juego de mesa con material reciclable, con las siguientes indicaciones:
 - Nombre del juego
 - Objetivo del juego
 - Reglas del juego

BIBLIOGRAFIA: <https://concepto.de/educacion-fisica-2/>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN: (EVALUACION FLEXIBILIZADA CON AJUSTES RAZONABLES)

Porcentajes de evaluación:

- Taller: 30%
- Juego de mesa: 30%
- Prueba física: 40%

RECURSOS:

Hojas de block
Cancha deportiva
Material reciclable

OBSERVACIONES:

- Las actividades de refuerzo deben ser presentadas en su totalidad para poder ser recibidos, luego de ser entregadas se programará para realizar una prueba física.
- El taller de refuerzo será desarrollado en hojas de block, con buena presentación, con su respectiva portada.



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”

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO: 14 al 17 de noviembre	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN: 14 al 17 de noviembre
NOMBRE DEL EDUCADOR(A): ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ	FIRMA DEL EDUCADOR(A)
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA