



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente: EDGAR DE JESUS URIBE GIL</b>	<b>Áreas: EDUCACIÓN FÍSICA.</b>
<b>Grado: CAMINAR A LA SECUNDARIA 1 (CS1)</b>	<b>Periodo: 1</b>
<b>Fecha de entrega: 7/05/2021</b>	<b>Fecha de devolución: 14/05/2021</b>

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

GRADO:

#### Lectura: **LA INACTIVIDAD FÍSICA**

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; por el contrario, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT enfermedades no transmisibles.

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física; Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física y el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.

- De acuerdo a la lectura anterior debes consultar los siguientes términos:
  - ¿Qué es actividad física? Dar tres (3) ejemplos.
  - ¿Qué es ejercicio físico? Dar tres (3) ejemplos.
  - Menciona mínimo tres (3) beneficios de la importancia de hacer actividad física.
- ¿Cuál es la importancia del calentamiento corporal antes de realizar cualquier práctica deportiva o actividad física?
  - Menciona por lo menos tres (3) beneficios del calentamiento.
  - Describe como se debe de hacer una correcta rutina de calentamiento: cuantos minutos debe durar, como se inicia, cual es la parte central y como se debe terminar.
- Consulta: ¿Cuáles son las capacidades físicas?
  - Describe en que consiste cada una de las capacidades físicas.
- Consulta: ¿Con qué finalidad se utilizan los test o pruebas físicas en la Clase de Educación Física?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

[ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

5. Realiza en no menos de cinco (5) renglones un breve resumen sobre la historia del atletismo.

6. Menciona por lo menos cuatro (4) pruebas que se realizan en el atletismo.

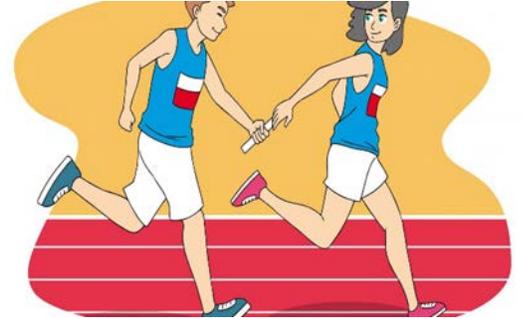
7. Consulta: ¿Cuáles son las pruebas de medio fondo en el atletismo?

8. Consulta:

a) Cuántos carriles tiene una pista de atletismo

b) Cuántos metros tiene la pista de atletismo

9. De acuerdo a la imagen describe en mínimo tres renglones (3) en qué consiste esta actividad dentro del atletismo.



10. Consulta. ¿Cuántos kilómetros recorren los atletas en una maratón?

## CONTACTO

[edgarurgil@gmail.com](mailto:edgarurgil@gmail.com)

WhatsApp: 3043867547