



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LICEO LOS ÁNGELES
EDUCACIÓN CON CALIDAD
PLAN DE MEJORAMIENTO
PRIMER PERÍODO
2024

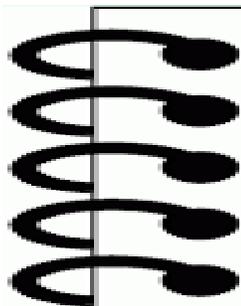
ÁREA: Educación física

DOCENTE: Jeisson Fabian Segura Panadero

FECHA:

GRADO: Cuarto: A, B, C

NOMBRE ESTUDIANTE: _____



Tener en cuenta que:
CALENTAMIENTO FISICO

Son ejercicios que intervienen los músculos y las articulaciones del cuerpo humano con la finalidad de preparar el organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar alguna lesión física. Debe ser progresivo de menor a mayor intensidad y se debe ir aumentando conforme se va incrementando la temperatura muscular.

1. ¿Para qué sirve el calentamiento físico?

2. Mencione 3 beneficios del ejercicio físico.

3. ¿Explique 2 ejercicios que sirven para hacer un calentamiento?

*“Cree **en** ti mismo y **en** lo que eres ...”*