



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

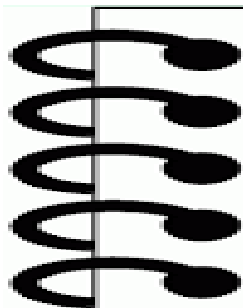
**ÁREA:** Educación física

**DOCENTE:** Jeisson Fabian Segura Panadero

**FECHA:**

**GRADO:** Séptimo: 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. ¿Cuál es la importancia de hacer un buen calentamiento?

---

---

---

---

2. Mencione 3 beneficios del ejercicio físico.

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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