



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

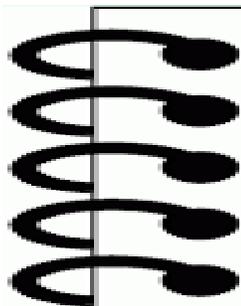
**ÁREA:** Educación física

**DOCENTE:** Jeisson Fabian Segura Panadero

**FECHA:**

**GRADO:** Decimo: A, B, C

**NOMBRE ESTUDIANTE:** \_\_\_\_\_



**Tener en cuenta que:**

**EJERCICIO FISICO**

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, teniendo en cuenta que es una actividad estructurada cuyo fin es mejorar nuestra forma física, mejorando algunas de nuestras habilidades específicas, como la fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad.

1. ¿Cuál es la importancia del ejercicio físico?

---

---

---

---

2. Mencione 4 beneficios del ejercicio físico.

---

---

---

---

3. Describa 3 ejercicios físicos que se puedan realizar:

---

---

---

---

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