



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

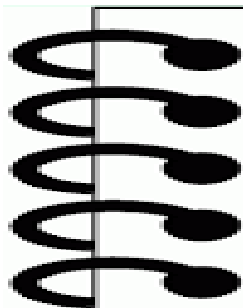
ÁREA: Educación física

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 ...”*