

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Educación física	GRADO:	SEPTIMO
PERÍODO	2	AÑO:	2025
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS:

Ejecuta sistemáticamente acciones gimnásticas como hábito de vida saludable.
 Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y de grupo.
 Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.
 Entiende las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular
 Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.
 Realiza cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución
 Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria

En hojas de block, a mano y sin tachones realizar el siguiente trabajo escrito:

1. Explica en tus palabras, ¿Qué es la técnica de carrera? (guiarse del texto guiarse del Texto 1: Técnica de carrera)
2. Describe la técnica de carrera con tus palabras. (guiarse del Texto 1: Técnica de carrera)
3. Dibuja una persona corriendo con una técnica de carrera adecuada (guiarse del texto 1: Técnica de carrera)
4. Consulta por qué es bueno para los adolescentes realizar Actividad Física regularmente, mencionar 20 beneficios.

Texto 1: Técnica de Carrera

¿Qué es la Técnica de Carrera?

La técnica de carrera se refiere a la forma en que una persona corre, incluyendo la postura, el movimiento de los brazos y piernas, y la manera en que los pies impactan el suelo. Una técnica de carrera adecuada no solo mejora el rendimiento, sino que también reduce el riesgo de lesiones. Comprender y perfeccionar la técnica de carrera es esencial para cualquier corredor, desde principiantes hasta atletas avanzados.

Descripción Detallada de la Técnica de Carrera

Postura Corporal:

Mantén una postura erguida con una ligera inclinación hacia adelante desde los tobillos.
 Evita inclinarte demasiado hacia adelante o hacia atrás, ya que esto puede causar desequilibrios y aumentar el riesgo de lesiones.

Movimiento de los Brazos:

Los brazos deben moverse de manera relajada y coordinada con las piernas.
 Mantén los codos flexionados a unos 90 grados y mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás, no cruzando el cuerpo.

Cadencia y Longitud de Zancada:

Una cadencia más alta (número de pasos por minuto) puede ayudar a reducir el impacto en las articulaciones.

La longitud de la zancada debe ser natural y no forzada, evitando pasos demasiado largos que pueden causar lesiones.

Impacto del Pie:

El pie debe aterrizar debajo del centro de gravedad del cuerpo para minimizar el impacto y mejorar la eficiencia.

<https://www.adfisioterapiavalencia.com/blog/la-tecnica-de-carrera/>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

El estudiante deberá acercarse al docente en caso de presentar dudas e inquietudes.

El trabajo deberá ser sustentado al momento de presentarlo para cumplir con el plan de mejoramiento.

Taller escrito: 50%

Sustentación oral: 50%

OBSERVACIONES: Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) ANDRES HIGUITA MONSALVE	FIRMA DEL EDUCADOR(A) ANDRES HIGUITA MONSALVE
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA