**PLAN DE APOYO Y NIVELACIÓN DE EDUCACIÓN FISICA**

**PRIMER PERIODO**

**GRADO DECIMO**

1. Consulte qué significado tiene la palabra “**habito”**
2. Enumere 10 hábitos saludables que toda persona debe practicar para cuidar su salud

* En una tabla o cuadro diga cuales hábitos si practicas habitualmente y cuales no
* Haga una conclusión de este cuadro donde reflexiones que debes mejorar, como lo harías y que consecuencias pueden haber en caso de no hacerlo.
* Consulte que es el índice de masa corporal (IMC), para que sirve y como se obtiene, es decir cual es la fórmula para hallarlo y la tabla de rangos según el resultado.
* Calcule su IMC. (si necesita pesarse busque a la profesora para eso)
* Según su resultado crees que tienes un peso saludable? O estas bajo de peso? O por el contrario tienes exceso de peso?

1. Consulte que es una alimentación adecuada y cual es su importancia. Cual es la alimentación que deben tener los niños y los adolescentes
2. El plato saludable de la familia colombiana invita a toda la población a consumir alimentos de los siguientes grupos que observas en la imagen



Consigue recortes o laminas de reviste de alimentos y clasificalos asi como lo indica la imagen, n o tienen que ser exactamente los mismos alimentos, lo importante es que sepas hubicarlos en el grupo que corresponde.

1. Realiza el siguiente cuadro

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo de alimentos | Requerimiento mujeres | Requerimiento Hombres | Consumo real | Diferencia |
| Lacteos | 2 | 3 |  |  |
| Carnes, huevos, legumi | 2 | 2 |  |  |
| Frutas y verduras | 4 | 5 |  |  |
| Cereales, tuberculos | 9 | 12 |  |  |
| Grasas | 4 | 5 |  |  |
| Dulces y azucares | 3 | 5 |  |  |

PLAN DE APOYO DE NOVENO

PRIMER PERIODO

El estudiante se debe presentar a la clase con los dibujos de los huesos de los pies y de las manos y ser sustentados. Además, se debe presentar con el uniforme de educación física para la realización de actividades y ejercicios que mejoran las capacidades físicas

PLAN DE APOYO DE OCTAVO

PRIMER PERIODO

El estudiante se debe presentar a la clase con el uniforme de educación física para la realización de actividades y ejercicios que mejoran las capacidades físicas