

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?
3. Consulte que es una alimentación adecuada y cual es su importancia. Cual es la alimentación que deben tener los niños y los adolescentes
4. 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 revista 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.

5. 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 azúcares	3	5		

PLAN DE APOYO DE NOVENO

PRIMER PERIODO

Conteste en su cuaderno las siguientes preguntas y haga una cartelera sobre el autocuidado.

1. ¿Qué quiere decir autocuidado y cómo lo puedes aplicar a tu vida personal.
2. Consulte qué es una bebida energizante y cuáles son los efectos sobre la salud
3. Haga un listado de actividades que atentan contra la salud (mínimo 10)
4. 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 ONCE

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

Planeación, desarrollo y dirección de un juego con su ficha técnica