



(Antes I.E. Las Golondrinas)  
Aprobado por la Secretaría de Educación del Municipio de Medellín  
Según Resolución 09994 de 2007 DANE: 105001025771 NIT: 811040137-3

“Formamos ciudadanos integrales que dejan huella en el universo”

<b>ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>Período: 2</b>	<b>Año 2024</b>
<b>DOCENTE: MAGDA YANETH OSORIO</b>	<b>Grado / Grupo: 11°</b>	<b>Fecha:</b>
<b>ESTUDIANTE:</b>		

## PLAN DE APOYO

1. Consultar sobre los siguientes temas y conceptos vistos en clase ( fracturas, esguinces, contracturas, calambres, desgarres, luxaciones, contusiones)

De cada uno consultar,:

- Tipos
  - Causas
  - Síntomas
  - Tratamiento
  - Grafico
2. Higiene postural y ergonomía
    - Que es cada una
    - Explique detalladamente y dibuje cuatro normas o posturas correctas de la vida cotidiana
    -
  3. Presentarse con el uniforme de educación física bien portado, con tiempo y disposición para a realizar ejercicio físico, haber desayunado.

**Nota: Entregar escrito a mano con lapicero en hojas de block de forma organizada y limpia. Si no está completo no lo entregue**

**Plazo hasta el viernes 16 de agosto de 2024 10.30 am**