



<b>PLAN DE APAYO</b>	<b>ÁREAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y ARTÍSTICA</b>	<b>DOCENTES:</b> Carlos Mario Flórez y Magda Osorio
<b>GRADO 8º1, 8º2 y 8º3</b>	<b>FECHAS DE ENTREGA:</b> Del 26 de abril al 14 de mayo	<b>TEMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Actividad física y Hábitos saludables</li></ul>

**INDICADOR DE DESEMPEÑO:**

- Reconocimiento de la importancia de los hábitos saludables en el mantenimiento de salud y la calidad de vida
- Reconocimiento de la actividad física como elemento fundamental en la conservación de la salud.
- Aplicación de técnicas creativas a través del dibujo y la plástica para la elaboración de la cartilla, que demuestren una mirada estética.

**OBJETIVO DE CLASE:**

Fomentar los hábitos saludables en los estudiantes por medio de la autorreflexión y representación artística de realidades alimentarias de cada uno

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

**Actividad 1. Realización del video de las fases del calentamiento**

**Actividad 2. Realización del video de yoga**

**Actividad 3. Entrega de la cartilla de hábitos saludables con todos sus anexos**



<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	Puntualidad en la entrega de los productos, capacidad de autorreflexión. Elaboración y entrega de cartilla con excelentes parámetros estéticos, de orden, color, limpieza, ilustración
<b>PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>	El estudiante debe entregar el plan de apoyo en el transcurso de las fechas acordadas ( <b>entre el 26 de abril y el 14 de mayo</b> ) teniendo presente las instrucciones dadas por el docente para cada una de las tres actividades. Las evidencias del plan de apoyo deberán ser enviadas al WhatsApp 3104713204 o al correo electrónico <a href="mailto:carlos.florez@iejva.edu.co">carlos.florez@iejva.edu.co</a> estas actividades serán evaluadas tanto en el área de artística como en el área de educación física.



### ACTIVIDAD Nº1

Esta actividad deberá ser realizada teniendo presente las tres fases del calentamiento físico: **movimiento articular, activación del sistema cardiovascular y estiramiento de músculos y articulaciones**. Posteriormente el estudiante deberá realizar un video teniendo presente las siguientes indicaciones:

1. Duración del video mínimo 3 minutos.
2. Utilizar el uniforme de ed. Física del colegio o ropa deportiva.
3. Se deben evidenciar las tres fases del calentamiento físico.

**NOTA: El docente compartirá un video por WhatsApp a modo de ilustración a la actividad a realizar.**

### ACTIVIDAD Nº2

Realización del video de yoga teniendo presente las siguientes indicaciones:

1. Debe durar mínimo 2 minutos donde se evidencien 6 posturas básicas del yoga con una duración de 20 segundos en la ejecución de cada una de ellas.
2. Utilizar el plano entero de fotografía para la filmación del video.
3. Utilizar el uniforme de educación física para la elaboración del video o ropa deportiva.
4. Utilizar música de fondo acorde con la actividad (práctica de yoga).

**NOTA: Para esta actividad también se enviará un video ilustrativo a través del WhatsApp de la actividad a realizar.**



### ACTIVIDAD N°3

En esta actividad se debe enviar un video donde se evidencie la cartilla de hábitos saludables con todos sus anexos. Los cuales son:

1. Portada
2. Cuestionario de hábitos saludables
3. Beneficios de la actividad física
4. Historieta sobre la importancia de la actividad física
5. Contraportada

**A CONTINUACIÓN, ANEXO ESTAS ACTIVIDADES:**

### Cuestionario de hábitos saludables

Observa con atención el video “El plato saludable de la familia colombiana” <https://www.youtube.com/watch?v=DmKHHW2jsZc> Enviado por tu profesor al grupo WhatsApp y contesta las siguientes preguntas orientadas a la reflexión

1. ¿Consumiste alimentos de los 6 grupos de alimentos durante los últimos 6 días? ¿Cuál te hizo falta? Dibújalo
2. ¿Consumes granos como frijol, lenteja y garbanzo todas las semanas 2 o 3 veces? Con que los acompañas
3. ¿En los últimos 6 días cuantos productos de paquete, dulces y gaseosas consumes? Realiza una tabla para responder, cuantifica cada uno
4. ¿Cuántos vasos de agua consumes en un día normal?
5. ¿En tu casa, la familia come unida o cada uno en momentos y espacios diferentes? Realiza un dibujo donde muestras tu respuesta
6. ¿Consideras que tienes un peso saludable, bajo peso o sobre peso? ¿Cuáles crees que son las razones de esto?
7. ¿La recomendación de actividad física para niños y jóvenes es de 1 hora diaria, cumples con esta recomendación? Si no los cumples di por que no.
8. ¿Qué actividades estás haciendo en tu tiempo libre? Realiza un collage con ilustraciones de estas actividades
9. ¿Crees que en general cuidas tu salud en cuanto a lo que le das a tu cuerpo, haces con tu cuerpo y proteges tu cuerpo? Explica tu respuesta.

Transcribe el texto presente en la imagen con sus respectivos dibujos.

## HABITOS SALUDABLES

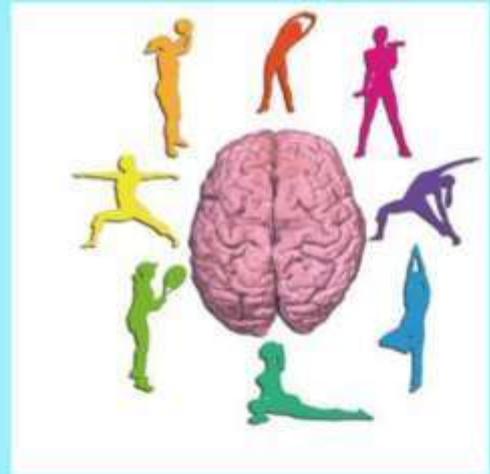
# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



### Beneficios fisiológicos :

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

"El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental".  
Carol Welch.



### Beneficios psicológicos:

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.



### Beneficios sociales:

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



Realiza una historieta (mínimo 10 viñetas) cuyo tema principal sea la importancia de la actividad física para nuestro cuerpo.

## INDICACIONES PARA TU HISTORIETA

Para realizar la actividad de esta semana primero vas a diagramar tus hojas.

Utiliza las hojas necesarias para contar una buena historia.

**QUE TU HISTORIETA  
TENGA MÍNIMO 10  
VIÑETAS**

Letra clara y legible  
dibujos coloreados y  
del tamaño de  
acuerdo a cada  
cuadro

Hábitos saludables .....

Hábitos saludables .....