



PLAN DE APAYO	ÁREAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y ARTÍSTICA	DOCENTES: Carlos Mario Flórez y Lina Rúa
GRADO 10º1, 10º2 y 11º	FECHAS DE ENTREGA: Del 26 de abril al 14 de mayo	TEMA: <ul style="list-style-type: none">• Actividad física y Hábitos saludables

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

- Cuestionario hábitos saludables
- Transcripción del texto sobre los beneficios de la actividad física
- Collage con material alternativo
- Historieta relacionada con los beneficios de la actividad física



CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Puntualidad en la entrega de los productos, capacidad de autorreflexión. Elaboración y entrega de cartilla con excelentes parámetros estéticos, de orden, color, limpieza, ilustración
PRODUCTO O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	El estudiante debe entregar el plan de apoyo en el transcurso de las fechas acordadas (entre el 26 de abril y el 14 de mayo) 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 carlos.florez@iejva.edu.co esto para el caso de los grados 10º1 y 10º2. Para los grados 11º las evidencias deberán ser enviadas a la docente Lina Rúa: WhatsApp 3117521203 o al correo electrónico lina.rua@iejva.edu.co estas actividades serán evaluadas tanto en el área de artística como en el área de educación física.



ACTIVIDAD A DESARROLLAR

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

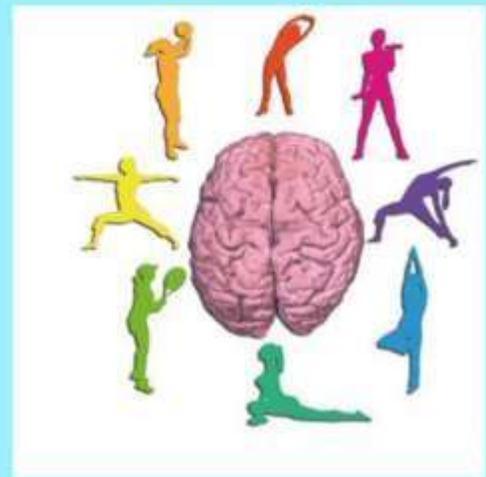
Observa con atención el video “El plato saludable de la familia colombiana” <https://www.youtube.com/watch?v=DmKHHW2jsZc> Enviado por tu profesor al grupo WhatsApp y contesta las siguientes preguntas orientadas a la reflexión

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.



Realizar un collage con las imágenes presentes en el texto de los beneficio de la actividad física. Este collage debe ser realizado con material alternativo (lana, recortes, lentejas, hojas de árbol, entre otras)

COLLAGE

PASOS PARA REALIZARLO:

1. Selecciona fotos con un tema, para contar una historia con un collage.
2. Acomoda las fotos y materiales que hayas elegido. Selecciona un diseño y acomódalos para que tu historia cobre vida.
3. Personaliza bordes. Añade color, textura y patrones para resaltar tu collage.
4. Añade una **Frase-**





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