

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ					
	ESTRATEGIAS DE APOYO					
	COMPLEMENTARIAS		PLAN DE MEJORAMIENTO	X	PROMOCIÓN ANTICIPADA	
DOCENTE	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO					
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA				PERÍODO	2
GRADO	10°	FECHA DE ENVÍO				
Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación escrita equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.						
ACTIVIDAD	Taller			Evaluación escrita 100 %		
Fecha de entrega				Pendiente programación de Coordinación		
TALLER						
PARA TENER EN CUENTA Debes de presentar esta actividad de recuperación en hojas de papel oficio con su respectiva portada en donde ira tu nombre, grado, profesor. Ojo este trabajo deberá ser presentado a puño y letra, nada de copiar y pegar.						

Marque solo la respuesta correcta

1. ¿Qué es el esquema corporal?

- a) El dibujo de una persona.
- b) La conciencia que tenemos de nuestro propio cuerpo.
- c) Un ejercicio de respiración.
- d) Una técnica de relajación.

2. ¿Cuál de las siguientes partes pertenece al tronco?

- a) Cabeza.
- b) Pierna.
- c) Espalda.
- d) Mano.

3. ¿Qué sentido nos ayuda principalmente a conocer nuestro cuerpo en el espacio?

- a) El oído.
- b) La vista.
- c) El tacto.
- d) La propiocepción.

4. ¿Qué actividad ayuda a mejorar el esquema corporal en los niños?

- a) Juegos de imitación de posturas.
- b) Hacer sumas y restas.
- c) Escuchar música pasivamente.
- d) Leer un cuento.

5. ¿Por qué es importante trabajar el esquema corporal?

- a) Para dibujar mejor.
- b) Para mejorar el control del movimiento y la coordinación.
- c) Para aprender a hablar.
- d) Solo para hacer deporte.

6. ¿Cuál es la mejor manera de mantener una alimentación saludable?

- a) Consumir comida rápida todos los días.
- b) Comer frutas, verduras, proteínas y cereales integrales.
- c) Saltarse las comidas para no subir de peso.
- d) Tomar solo bebidas energéticas.

7. ¿Qué beneficio trae la actividad física regular?

- a) Aumenta el estrés y el cansancio.
- b) Mejora la circulación, fortalece los músculos y reduce riesgos de enfermedades.
- c) Hace que uno necesite dormir menos.
- d) Evita la necesidad de alimentarse bien.

8. ¿Cuál de los siguientes hábitos contribuye a un estilo de vida saludable?

- a) Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- b) Pasar más de 8 horas sentado sin moverse.
- c) Fumar para relajarse.
- d) Evitar tomar agua.

9. ¿Qué se recomienda para mantener una buena hidratación?

- a) Tomar al menos 6 a 8 vasos de agua al día.
- b) Sustituir el agua por gaseosas o refrescos.
- c) Beber solo cuando se sienta sed extrema.
- d) No tomar líquidos durante el día.

10. ¿Cuál de estas acciones ayuda a cuidar la salud mental?

- a) Mantener relaciones sociales positivas y practicar técnicas de relajación.
- b) Aislarse completamente de los demás.
- c) Ignorar los problemas y no hablar de ellos.
- d) Trabajar sin descanso ni tiempo libre.

Observa esta imagen y trata de darle la mejor explicación teniendo en cuenta lo que esta escrito **MIND FULL OR MINDFUL**

