

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ				
	ESTRATEGIAS DE APOYO		COMPLEMENTARIAS	PLAN DE MEJORAMIENTO	
DOCENTE	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO				
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA			PERÍODO	2
GRADO	11°	FECHA DE ENVÍO			
<p>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.</p>					
ACTIVIDAD	Taller			Evaluación escrita	100 %
Fecha de entrega				Pendiente programación de Coordinación	
TALLER					
<p>PARA TENER EN CUENTA</p> <p>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.</p>					

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**

