

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ					
	ESTRATEGIAS DE APOYO					
	COMPLEMENTARIAS		PLAN DE MEJORAMIENTO		PROMOCIÓN ANTICIPADA	
DOCENTE	JOAQUIN EMILIO CORREA CASTILLO					
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA			PERÍODO	1	
GRADO	11°	FECHA DE ENVÍO				
TALLER						
PARA TENER EN CUENTA Esta actividad la vamos a desarrollar en el cuaderno de Educación Física.						

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.

La recreación, la lúdica y el ocio son componentes esenciales para el bienestar humano, representando el uso del tiempo libre en actividades voluntarias y placenteras que buscan la diversión, el desarrollo personal, la socialización y la liberación de tensiones. Incluyen juegos, deportes, arte y actividades al aire libre, mejorando la calidad de vida física y mental.

Conceptos Fundamentales

Momento disponible tras cumplir con las obligaciones laborales, educativas y tareas domésticas esenciales. Es un estado de libertad en el que la persona elige qué hacer para descansar, divertirse o desarrollarse personalmente.

Se define como el conjunto de actividades (deportivas, artísticas, sociales) que se realizan durante el tiempo de ocio para generar placer, entusiasmo y relajación. Funciona como un "satisfactor" de la necesidad de ocio.

Es una dimensión del ser humano que se manifiesta a través del sentimiento de placer, goce y creatividad. No se limita al juego, sino que es una actitud que puede estar presente en diversas actividades de aprendizaje y socialización.

De acuerdo con los anteriores enunciados identifique estos tres conceptos. **TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACION. Deberás hacer un dibujo característico de cada uno.**