



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

Plan de apoyo tercer periodo
Asignatura
Educación Física
Nombre del docente o los docentes
John Mario García Loaiza
Grupo
5°1, 5°2, 5°3
Nombre del estudiante
Estándar
Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. CM Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo. CAC
Competencia
Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal Competencia motriz
Indicadores de desempeño
<ul style="list-style-type: none">✓ Practica hábitos saludables en su salud corporal a partir de los fundamentos de la educación física y la prevención de lesiones.✓ Reconoce las lesiones más comunes que sufre una persona durante una práctica deportiva.✓ Practica una alimentación saludable, clasificando los alimentos según su valor nutricional.
Contenidos
Hábitos de higiene Clasificación de los alimentos Lesiones deportivas

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

Desarrolla cada uno de los puntos propuestos:

1. Ubica en la sopa de letras las palabras indicadas subrayando de un color diferente cada palabra. Escribe al frente si es un alimento saludable, procesado o ultraprocesado.

ALIMENTACION	DULCES																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center; width: 100%; height: 300px;"> <tr><td>F</td><td>L</td><td>F</td><td>C</td><td>X</td><td>T</td><td>Ñ</td><td>J</td><td>L</td><td>Z</td><td>F</td><td>C</td><td>T</td><td>Q</td><td>Z</td></tr> <tr><td>E</td><td>Q</td><td>D</td><td>A</td><td>I</td><td>R</td><td>E</td><td>T</td><td>S</td><td>O</td><td>P</td><td>E</td><td>R</td><td>M</td><td>S</td></tr> <tr><td>B</td><td>H</td><td>E</td><td>Ñ</td><td>S</td><td>A</td><td>L</td><td>U</td><td>D</td><td>A</td><td>B</td><td>L</td><td>E</td><td>F</td><td>A</td></tr> <tr><td>Ñ</td><td>G</td><td>A</td><td>S</td><td>E</td><td>O</td><td>S</td><td>A</td><td>S</td><td>N</td><td>C</td><td>H</td><td>L</td><td>Y</td><td>N</td></tr> <tr><td>S</td><td>E</td><td>C</td><td>L</td><td>U</td><td>D</td><td>S</td><td>A</td><td>M</td><td>S</td><td>R</td><td>N</td><td>F</td><td>K</td><td>I</td></tr> <tr><td>C</td><td>H</td><td>F</td><td>N</td><td>V</td><td>T</td><td>L</td><td>O</td><td>I</td><td>W</td><td>G</td><td>V</td><td>T</td><td>C</td><td>E</td></tr> <tr><td>S</td><td>Ñ</td><td>R</td><td>K</td><td>U</td><td>S</td><td>T</td><td>C</td><td>W</td><td>O</td><td>E</td><td>I</td><td>J</td><td>E</td><td>T</td></tr> <tr><td>R</td><td>Q</td><td>U</td><td>F</td><td>A</td><td>V</td><td>T</td><td>I</td><td>I</td><td>R</td><td>Z</td><td>L</td><td>Y</td><td>Q</td><td>O</td></tr> <tr><td>R</td><td>R</td><td>T</td><td>S</td><td>E</td><td>V</td><td>B</td><td>J</td><td>D</td><td>Q</td><td>E</td><td>X</td><td>U</td><td>G</td><td>R</td></tr> <tr><td>Ñ</td><td>J</td><td>A</td><td>M</td><td>D</td><td>P</td><td>S</td><td>U</td><td>Z</td><td>L</td><td>G</td><td>D</td><td>J</td><td>Y</td><td>P</td></tr> <tr><td>L</td><td>A</td><td>S</td><td>E</td><td>U</td><td>G</td><td>R</td><td>U</td><td>B</td><td>M</td><td>A</td><td>H</td><td>T</td><td>L</td><td>E</td></tr> <tr><td>A</td><td>V</td><td>T</td><td>O</td><td>M</td><td>A</td><td>T</td><td>E</td><td>C</td><td>L</td><td>A</td><td>T</td><td>S</td><td>N</td><td>S</td></tr> <tr><td>A</td><td>P</td><td>K</td><td>R</td><td>S</td><td>Z</td><td>S</td><td>T</td><td>H</td><td>Y</td><td>G</td><td>U</td><td>N</td><td>V</td><td>V</td></tr> <tr><td>P</td><td>M</td><td>Q</td><td>Z</td><td>S</td><td>V</td><td>Y</td><td>R</td><td>D</td><td>K</td><td>R</td><td>O</td><td>K</td><td>W</td><td>S</td></tr> <tr><td>O</td><td>K</td><td>G</td><td>S</td><td>O</td><td>B</td><td>C</td><td>J</td><td>B</td><td>W</td><td>K</td><td>L</td><td>X</td><td>S</td><td>P</td></tr> </table>	F	L	F	C	X	T	Ñ	J	L	Z	F	C	T	Q	Z	E	Q	D	A	I	R	E	T	S	O	P	E	R	M	S	B	H	E	Ñ	S	A	L	U	D	A	B	L	E	F	A	Ñ	G	A	S	E	O	S	A	S	N	C	H	L	Y	N	S	E	C	L	U	D	S	A	M	S	R	N	F	K	I	C	H	F	N	V	T	L	O	I	W	G	V	T	C	E	S	Ñ	R	K	U	S	T	C	W	O	E	I	J	E	T	R	Q	U	F	A	V	T	I	I	R	Z	L	Y	Q	O	R	R	T	S	E	V	B	J	D	Q	E	X	U	G	R	Ñ	J	A	M	D	P	S	U	Z	L	G	D	J	Y	P	L	A	S	E	U	G	R	U	B	M	A	H	T	L	E	A	V	T	O	M	A	T	E	C	L	A	T	S	N	S	A	P	K	R	S	Z	S	T	H	Y	G	U	N	V	V	P	M	Q	Z	S	V	Y	R	D	K	R	O	K	W	S	O	K	G	S	O	B	C	J	B	W	K	L	X	S	P	<table border="0"> <tr><td>FRUTAS</td></tr> <tr><td>GASEOSAS</td></tr> <tr><td>HAMBURGUESA</td></tr> <tr><td>PROTEINAS</td></tr> <tr><td>REPOSTERIA</td></tr> <tr><td>SALSAS</td></tr> <tr><td>SALUDABLE</td></tr> <tr><td>TOMATE</td></tr> <tr><td>VERDURAS</td></tr> </table>	FRUTAS	GASEOSAS	HAMBURGUESA	PROTEINAS	REPOSTERIA	SALSAS	SALUDABLE	TOMATE	VERDURAS
F	L	F	C	X	T	Ñ	J	L	Z	F	C	T	Q	Z																																																																																																																																																																																																																													
E	Q	D	A	I	R	E	T	S	O	P	E	R	M	S																																																																																																																																																																																																																													
B	H	E	Ñ	S	A	L	U	D	A	B	L	E	F	A																																																																																																																																																																																																																													
Ñ	G	A	S	E	O	S	A	S	N	C	H	L	Y	N																																																																																																																																																																																																																													
S	E	C	L	U	D	S	A	M	S	R	N	F	K	I																																																																																																																																																																																																																													
C	H	F	N	V	T	L	O	I	W	G	V	T	C	E																																																																																																																																																																																																																													
S	Ñ	R	K	U	S	T	C	W	O	E	I	J	E	T																																																																																																																																																																																																																													
R	Q	U	F	A	V	T	I	I	R	Z	L	Y	Q	O																																																																																																																																																																																																																													
R	R	T	S	E	V	B	J	D	Q	E	X	U	G	R																																																																																																																																																																																																																													
Ñ	J	A	M	D	P	S	U	Z	L	G	D	J	Y	P																																																																																																																																																																																																																													
L	A	S	E	U	G	R	U	B	M	A	H	T	L	E																																																																																																																																																																																																																													
A	V	T	O	M	A	T	E	C	L	A	T	S	N	S																																																																																																																																																																																																																													
A	P	K	R	S	Z	S	T	H	Y	G	U	N	V	V																																																																																																																																																																																																																													
P	M	Q	Z	S	V	Y	R	D	K	R	O	K	W	S																																																																																																																																																																																																																													
O	K	G	S	O	B	C	J	B	W	K	L	X	S	P																																																																																																																																																																																																																													
FRUTAS																																																																																																																																																																																																																																											
GASEOSAS																																																																																																																																																																																																																																											
HAMBURGUESA																																																																																																																																																																																																																																											
PROTEINAS																																																																																																																																																																																																																																											
REPOSTERIA																																																																																																																																																																																																																																											
SALSAS																																																																																																																																																																																																																																											
SALUDABLE																																																																																																																																																																																																																																											
TOMATE																																																																																																																																																																																																																																											
VERDURAS																																																																																																																																																																																																																																											

2. Realiza un listado de los hábitos de higiene que practicas regularmente (siempre), ilustra algunos de estos hábitos.

3. Escribe un texto de dos párrafos en el que expreses la importancia de la higiene, tanto para la salud como para las relaciones sociales.

4. Relaciona con los literales según corresponda:

Tipo de lesión

- a) Aguda
- b) Crónica
- c) Por sobre esfuerzo

Ejemplo

- () Dolor en la rodilla por correr todos los días
- () Golpe fuerte en el brazo al caer
- () Dolor en el músculo por levantar mucho peso

5. Busca en el diccionario cada una de las siguientes palabras y escribe su significado

Lesión deportiva
Esguince
Fractura
Calentamiento
Estiramiento
Prevención

Construye una oración con sentido y significado con cada una de estas palabras.

6. Colorea la imagen que representa los vestidos propios de los bailarines de cumbia.



Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

Los estudiantes presentan el plan de apoyo en hojas de block, debe contener una página con el **nombre completo del estudiante y el título “Plan de Apoyo Tercer Periodo Educación Física”**.

La entrega tiene como **fecha máxima el 14 de noviembre, no se reciben después de esa fecha.**

Después de revisado el plan de apoyo **el docente evalúa al estudiante con relación a las temáticas tratadas.**