



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA		Grado: 10°
Período académico: 3	Docente: DIANA MILENA CASTILLO CÓRDOBA	
Competencias Competencia motriz. Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de MEJORAMIENTO ACADÉMICO:		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller		1. Semana 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas		2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega		3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación		4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar		
• Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO o en el cuaderno bien organizado. 30% • Sustentación oral. 70%		
HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES TALLER 1. A partir de lo visto en clase, consulta y responde las siguientes preguntas. 2. ¿Qué se entiende por hábitos saludables y cuáles son sus principales características? 3. Define el concepto de estilo de vida saludable y explica cuáles son las dimensiones que lo conforman. 4. ¿Qué diferencias existen entre un hábito saludable y un hábito perjudicial para la salud? Escribe tres ejemplos de cada uno. 5. ¿Qué es la alimentación equilibrada y cuáles son los principales grupos de alimentos que deben considerarse para mantener una alimentación variada? 6. Define la actividad física y explica en qué se diferencia del ejercicio físico planificado y del deporte. 7. ¿Qué es la hidratación y qué funciones cumple el agua en el organismo humano? 8. Define el descanso y el sueño, y explica su importancia para la recuperación física y el funcionamiento del cerebro.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

9. ¿Qué se entiende por higiene personal y cuáles son las prácticas básicas que contribuyen a prevenir enfermedades?
10. ¿Qué es la salud mental y emocional? Menciona cuatro factores que contribuyen a conservarla.
11. ¿Qué es el sedentarismo y cuáles son sus principales consecuencias para la salud física y el bienestar general?
12. ¿Qué son las enfermedades no transmisibles y cuáles son algunos ejemplos relacionados con factores de riesgo modificables del estilo de vida?
13. ¿Qué es la prevención en salud y cuáles son las acciones cotidianas que permiten reducir determinados riesgos para el organismo?
14. ¿Qué se entiende por uso responsable de las pantallas y qué prácticas ayudan a mantener un equilibrio entre las actividades digitales, el descanso y el movimiento corporal?
15. ¿Qué relación existe entre la actividad física regular y el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular?
16. ¿Qué es el estrés y cuáles son algunas estrategias saludables que pueden utilizarse para gestionarlo en la vida escolar y familiar?
17. ¿Qué significa tener una alimentación consciente y qué aspectos deben considerarse para tomar decisiones alimentarias informadas, sin recurrir a restricciones innecesarias?
18. ¿Qué factores familiares, sociales, económicos, culturales y ambientales pueden influir en la adquisición y el mantenimiento de hábitos saludables?
19. ¿Qué es la educación para la salud y cuál es su importancia en la formación de personas capaces de tomar decisiones responsables sobre su bienestar?
20. ¿Qué se entiende por bienestar integral y cómo se relacionan la salud física, mental, emocional y social en la construcción de un estilo de vida saludable?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de PROFUNDIZACIÓN ACADÉMICA :	Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Publicación del taller	1. Semana 8 del 19 al 23 de Octubre
2. Asesorías y resolución de dudas	2. Semana 9 del 26 al 30 de Octubre
3. Proceso de entrega	3. Semana 10 del 2 al 6 de Noviembre
4. Sustentación	4. Semana 11 del 9 al 13 Noviembre
Parámetros para evaluar • Trabajo escrito en hojas de block conservando la margen, con portada, letra legible, dibujos, impresiones NO. o en el cuaderno bien organizado 30% • Sustentación oral. 70%	
TALLER ARGUMENTATIVO Lee cada pregunta y desarrolla una respuesta argumentada. No te limites a definir conceptos: explica tus ideas, presenta razones, establece relaciones de causa y consecuencia y utiliza ejemplos de situaciones reales. 1. Una persona afirma que tener buena salud depende exclusivamente de practicar deporte. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación? Argumenta tu respuesta 2. Algunos estudiantes dedican gran parte de su tiempo libre a utilizar dispositivos electrónicos y reducen sus actividades físicas. ¿Qué consecuencias podría tener este comportamiento a corto y largo plazo? 3. ¿Por qué una persona puede conocer la importancia de los hábitos saludables y, aun así, no ponerlos en práctica? Analiza los factores personales, familiares, sociales y ambientales que pueden influir en esta contradicción. 4. Imagina que un estudiante duerme pocas horas, omite algunas comidas y no organiza su tiempo de estudio. ¿Cómo podrían relacionarse estos hábitos con su rendimiento académico, su estado de ánimo y su participación en Educación Física? Justifica tu respuesta. 5. Algunas personas consideran que alimentarse saludablemente significa eliminar por completo determinados alimentos. ¿Por qué esta idea puede ser equivocada? Argumenta la importancia de la variedad, el equilibrio y las necesidades individuales en la alimentación.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación:

6. ¿Hasta qué punto las decisiones individuales son suficientes para mantener un estilo de vida saludable? Explica cómo influyen las condiciones económicas, la disponibilidad de espacios deportivos, el entorno familiar y las oportunidades de acceso a alimentos variados.
7. ¿Por qué el descanso debe considerarse una necesidad fundamental y no una pérdida de tiempo? Argumenta tu respuesta relacionando el sueño con la memoria, la concentración, la recuperación física y la regulación emocional.
8. Una persona practica actividad física únicamente para mejorar su apariencia física y deja de hacerlo cuando no observa los resultados que esperaba. ¿Qué limitaciones presenta esta motivación? Explica cómo una visión centrada en la salud, el disfrute y el bienestar puede favorecer la continuidad de la práctica.
9. ¿Cómo puede afectar la presión social la construcción de hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física y el descanso? Analiza
10. Algunas personas consideran que la salud mental debe atenderse únicamente cuando aparecen problemas graves. ¿Por qué es importante cuidar el bienestar emocional de manera preventiva? Fundamenta tu respuesta con ejemplos de acciones cotidianas que favorezcan la salud mental.
11. Si tu grupo escolar quisiera promover hábitos saludables, pero algunos compañeros no mostraran interés, ¿qué estrategias propondrías para motivarlos sin imponerles comportamientos? Justifica tus propuestas
12. ¿Por qué los hábitos perjudiciales pueden convertirse en conductas difíciles de modificar, incluso cuando una persona reconoce sus consecuencias? Explica
13. Analiza la siguiente afirmación: «Una comunidad saludable no se construye solamente con personas que toman buenas decisiones, sino también con entornos que facilitan esas decisiones». ¿Qué significa?
14. Si tuvieras que diseñar una propuesta para mejorar los hábitos y estilos de vida saludables de los estudiantes de tu institución, ¿cuáles serían tus tres prioridades y por qué? Argumenta cómo las desarrollarías, qué dificultades podrían presentarse y cómo evaluarías los resultados.
15. Realiza un listado de tus hábitos de vida saludables, realizarlo de forma honesta.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión
Fecha de
aprobación: