

# INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA

CÓDIGO: ED-F-27 VERSIÓN 3

## PLAN DE APOYO

FECHA: 18-09-2020

Área y/o Asignatura: Educación Física

Grado: Tercero

Período: segundo

Docente (s): Luz Inés Gutiérrez, Eliana Ascuntar y Yuliana Gallo

## INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO:

#### SABER SER (ACTITUDINAL)

- Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.
- Comparte los cambios y mejoras al realizar actividades motrices y fisiológicas con los compañeros de clase.

#### SABER HACER (PROCEDIMENTAL)

- Sigue orientaciones durante la realización de la actividad física que favorecen su bienestar.
- Ejecuta movimientos técnicos que ayudan a la regulación fisiológica que se presentan durante la actividad física.

#### SABER CONOCER (CONCEPTUALES)

 Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia.
Identifica cambios fisiológicos que se presentan durante la actividad física

| FECHA de presentación | ACTIVIDAD A REALIZAR             |
|-----------------------|----------------------------------|
| 26 al 30 de agosto    | Realización y entrega del taller |
| 26 al 30 de agosto    | Sustentación del taller          |
|                       |                                  |

### OBSERVACIONES:

- Lea cuidadosamente el plan de apoyo y tenga en cuenta la ortografía
- La realización y entrega del taller tiene un valor del 50%
- La sustentación oral o escrita del taller tiene un valor del 50%
- Tenga en cuenta las fechas estipuladas para la entrega de este plan de apoyo.

# DIETA SALUDABLE



 Une cada grupo con su función en nuestro organismo Son la mejor fuente de energía para el GRASAS crecimiento y la actividad física y mental. Combate el estreñimiento y las CARBOHIDRATOS enfermedades intestinales. **PROTEÍNAS** Aportan gran cantidad vitaminas y minerales. Ricos en calcio. FRUTAS Y VERDURAS Mantienen nuestros huesos y dientes fuetes. Nos proporcionan energía y protegen FIBRA nuestros órganos, aunque deben consumirse con moderación. LÁCTEOS Materia prima de las células y tejidos. Marca V (verdadero) o F (falso) en la siguientes afirmaciones de la comid chatarra. - Tiene una gran cantidad de calorías que provocan un exceso de peso y obesidad. - Prorporciona nutrientes necesarios para el organismo. Tiene poca sal, siendo buena para nuestro corazón. Genera adicción. - Contiene mucha azúcarlo que puede dañar el hígado.

# 3° ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO? Ficha 9

## 1.- Lee atentamente y aprende:

El ejercicio es beneficioso para la salud. Haciendo ejercicio conseguimos efectos positivos para nuestro organismo:

- 1.- Crecen nuestros huesos y músculos.
- 2.- Mejoramos nuestra capacidad para movernos.
- Mejoramos nuestras funciones orgánicas (mejora la respiración, aumenta el tamaño del corazón y mejora la digestión) y nuestra forma física.
- 4.- Mantenemos buenas posturas andando, sentados y acostados.
- Prevenimos enfermedades.
- 6.- Nos divertimos y sentimos placer.
- 7.- Nos relajamos y olvidamos problemas.
- 8.- Prevenimos la obesidad.
- 9.- Dormimos mucho mejor.
- 10.- Hacemos amigos.

Por todo ello: iDEBES HACER EJERCICIO!

| <br> | <br> |  |
|------|------|--|
| <br> | <br> |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
| <br> | <br> |  |
| <br> | <br> |  |
|      | <br> |  |
|      |      |  |
| <br> | <br> |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
|      |      |  |
| <br> | <br> |  |
| <br> | <br> |  |
|      | <br> |  |
| <br> | <br> |  |
|      | <br> |  |
| <br> | <br> |  |
|      |      |  |