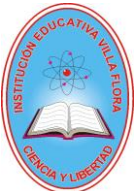


| | | | | |
|--|--|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
|  | INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA | | CÓDIGO: ED-F-27 | VERSIÓN 3 |
| | PLAN DE APOYO | | | FECHA: 18-09-2020 |
| Área y/o Asignatura: Educación Física | | | Grado: Tercero | Período: segundo |
| Docente (s): Luz Inés Gutiérrez, Eliana Ascuntar y Yuliana Gallo | | | | |
| INDICADOR(ES) DE DESEMPEÑO: | | | | |
| SABER SER (ACTITUDINAL) <ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • 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) <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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**

GRASAS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento y la actividad física y mental.

CARBOHIDRATOS

Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.

PROTEÍNAS

Aportan gran cantidad vitaminas y minerales.

FRUTAS Y VERDURAS

Ricos en calcio.
Mantienen nuestros huesos y dientes fuertes.

FIBRA

Nos proporcionan energía y protegen 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 comida chatarra.**

- Tiene una gran cantidad de calorías que provocan un exceso de peso y obesidad.

- Proporciona nutrientes necesarios para el organismo.

- Tiene poca sal, siendo buena para nuestro corazón.

- Genera adicción.

- Contiene mucha azúcarlo que puede dañar el hígado.



