	INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUVENIL NUEVO FUTURO	GAF-FO 012
		GESTIÓN ACADÉMICA Y FORMATIVA
	TALLER	FECHA: 20 - 02 - 2012
		PÁGINAS: 2

ÁREA / DIMENSIÓN: Ed. Física.	DOCENTE: Alba Nury Velásquez Trujillo.
PERÍODO: 1	FECHA: Marzo
NOMBRES Y APELLIDOS:	
GRUPO: 2° _____	JUICIO VALORATIVO:

Lee con atención los siguientes textos y luego realiza las actividades que se te indique.

COORDINACIÓN

Es la capacidad que permite realizar varios movimientos al mismo tiempo, ordenados y dirigidos, obteniendo una ejecución correcta de dichos movimientos.

TIPOS DE COORDINACIÓN:

Coordinación óculo - pédica.- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y

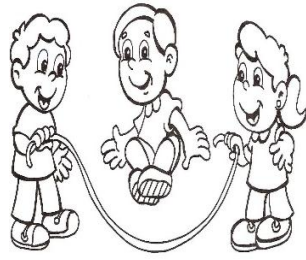
Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos a mover todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos, como saltos, lanzamiento de objetos, baloncesto entre otros.

1. Escribe debajo de cada imagen si la coordinación es óculo-pédica o dinámica general.









HABITOS SALUDABLES

Son acciones que se realizan a diario y que van en favor de nuestra salud.

Algunos de ellos son:

- Hacer ejercicios físicos o deportes
- Jugar al aire libre y caminar
- Evitar el sedentarismo (menos televisión, por ejemplo)
- Ofrecer buena, variada y equilibrada alimentación
- Beber agua y evitar bebidas gaseosas

- No pasarse con los dulces y las frituras
- Cuidar de la higiene del cuerpo y los dientes
- Comer, siempre que sea posible, juntos y en la mesa

- No excederse en las comidas,

2. Selecciona 4 hábitos saludables del texto y dibújalos.

NOTA: El taller debe ser resuelto en hojas y devolverlo a más tardar el viernes 16 de marzo. GRACIAS.