PLAN DE MEJORAMIENTO
CULTURA FISICA
Instructor: LUIS EDUARDO PINTO



COMPETENCIA A OBTENER: Identificar elementos, tópicos e ideas relevantes para un buen desempeño en cultura física y deporte.

- Estimado(a) aprendiz:

A continuación, encontrara una serie de interrogantes y ejercicios que lo llevaran a hacer un análisis y reflexión acerca de la importancia de la Cultura Física y el deporte, en pro de mejorar su calidad de vida. Por favor, si debe entre 2 a 6 horas, equivalentes a 3 sesiones, desarrolle los puntos 1, 3, 5 y 10. Si por el contrario debe más tiempo, desarrolle todos los puntos.

ACTIVIDADES

1. Haga un cuadro comparativo entre las similitudes y diferencias de CULTURA FISICA y EDUCACION FISICA.
2. ¿Por qué es importante realizar actividad física frente a la situación actual del COVID-19?
3. Haga un dibujo en donde explique ¿cuáles son los químicos de la felicidad? y ¿qué relación tienen estos con los hábitos de vida saludable?
4. Explique en que beneficia la actividad física, el ocio y el deporte a la hora de trabajar el aspecto de la SALUD MENTAL y la SALUD FISICA.
5. ¿Cómo se fortalece el sistema inmunológico? Escriba, anexe y explique su respuesta. Apóyese con mínimo tres gráficos.
6. ¿Qué es una rutina de entrenamiento? Cree su rutina de entrenamiento para desarrollar un habito.
7. ¿Qué es la frecuencia cardiaca? ¿Cuáles son las formas de tomarla en el organismo?
8. ¿Cuáles son las partes de la pirámide nutricional? Realice un dibujo y explique cada una de ellas, explique, ¿Por qué es importante la nutrición como un hábito de vida saludable?
9. ¿Qué es el calentamiento? ¿En cuántas partes se divide? ¿Por qué es importante realizarlo?
10. Escoja una actividad física. Realice ¨tres¨ videos, en donde evidencie los momentos o partes: Calentamiento, actividad central y vuelta a la calma. Cada video debe ser nombrado con cada uno de los momentos. Súbalos a su carpeta en el Drive.

Recuerde:

a. Los puntos del 1 al 9, deben ser desarrollados a mano.
b. Realice un solo PDF para las actividades del 1 al 9. La actividad 10 debe tener 3 videos.
c. Cada aprendiz deberá tener su propia carpeta. Ésta, debe estar en su carpeta del centro y en su tecnología respectiva. Por ejemplo, si usted es de Gestión integrada de la calidad, sede A, debe CREAR una carpeta con su nombre dentro de ella.
d. Las evidencias serán observadas por cualquiera de los instructores del CGI. Sea tan gentil de no borrar, ni entrar a otra carpeta que no sea la suya. Así, evitamos retrasos en la revisión de las evidencias.
e. Una vez subidas las evidencias al Drive. El instructor Luis Eduardo Pinto revisará y evaluará. Posterior a ello, enviara el reporte a sus compañeros. Estos a su vez, informarán a los instructores de interacción idónea.
f. Las evidencias se entregarán la fecha establecida con el instructor.

Con el desarrollo de este plan de mejoramiento, usted estimado(a) aprendiz, tendrá un insumo valioso para su construcción personal y profesional.

¡Muchos éxitos!