CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
SEDES A y D



PLAN DE MEJORAMIENTO

CULTURA FISICA

Instructor: LUIS EDUARDO PINTO

ACTIVIDAD 1

INTRODUCCION, EVOLUCION, EDUCACION FISICA Y CULTURA FISICA

Estimados aprendices. Por favor estar pendientes al **ENCUENTRO VIRTUAL** organizado por el instructor. Es importante que investigue más acerca de las preguntas para enriquecer las respuestas. Posteriormente, realizar las siguientes actividades:

1. Realice la encuesta que está a continuación (FIT AND HEALTHY), haga la sumatoria de las respuestas, escriba cuales son los resultados arrojados y propósitos para mejorar sus hábitos de vida saludable.

2. 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, en tiempos de Covid.

3. ¿Qué es la ergonomía? Describa el concepto en un párrafo. Tómese una foto, dibújele una cuadricula y describa que observa en su postura.

4. Haga un cuadro comparativo entre las similitudes y diferencias de CULTURA FISICA y EDUCACION FISICA.

5. Realice un solo pdf con el desarrollo de la información.

6. En su carpeta (MARCADA CON SU NOMBRE), anexe la evidencia colocando ACTIVIDAD 1.



FIT AND HEALTHY?

Take the quiz!

1. How many servings of fruits or vegetables do you eat each day?

Five or more.	5
Between one and four.	3
I don't eat fruits or vegetables.	0

2. How much sugar do you use in food and drinks?

I hardly ever use sugar in my food and drink.	5
A little, but I'm careful.	3
A lot. I love sugar!	0

3. How often do you eat junk food?

Never.	5
Maybe once a week.	3
As often as possible.	0

4. How many glasses of water do you drink each day?

Eight or more.	5
Between one and three.	3
I almost always drink soda.	0

5. Do you eat oily fish (for example, sardines, salmon)?

Yes, I love fish!	5
Yes, about twice a month.	3
No, I really don't like fish.	0

6. How often do you exercise?

I usually exercise every day.	5
Two or three times a week.	3
What's exercise?	0

7. Do you walk or bike to work or school?

Yes, whenever I can.	5
I do when I have time.	3
No, never.	0

8. Is fitness important to you?

Yes, it's extremely important.	5
I think it's pretty important.	3
No, it's not important at all.	0

9. What do you do on weekends?

I play as many kinds of sports as I can!	5
I sometimes go for walks or bike rides.	3
I watch TV all day long.	0

10. When you're at work or school, how active are you?

Very active. I walk around a lot.	5
A little active. I go for a walk at lunchtime.	3
I sit at my desk and order lunch.	0

RATE YOURSELF!

42 to 50: Good job! You're doing all the right things for a healthy life.

28 to 41: You're on the right track. With a little more work, you'll be great.

15 to 27: Keep trying! You can be very fit and healthy, so don't give up!

14 or below: It's time to improve your health and fitness. You can do it!



CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
SEDES A y D



PLAN DE MEJORAMIENTO

CULTURA FISICA

Instructor: LUIS EDUARDO PINTO

ACTIVIDAD 2

EL CEREBRO Y LA ACTIVIDAD FISICA

Estimados aprendices. Por favor estar pendientes al **ENCUENTRO VIRTUAL** organizado por el instructor. Es importante que investigue más acerca de las preguntas para enriquecer las respuestas. Posteriormente, realizar las siguientes actividades:

1. Realice un mapa mental o mapa conceptual en donde explique la relación de la actividad Física y el CEREBRO.

2. Elabore un ensayo en donde explore el tema del himpocampo, modelo cognoscitivo, máquina de la felicidad, memoria, aprendizaje, entre otros.

3. ¿Cómo se fortalece el sistema inmunológico? Escriba, anexe alguna bibliografía y explique su respuesta. Apóyese con mínimo tres gráficos.

4. Realice un solo pdf con el desarrollo de la información.

5. En su carpeta (MARCADA CON SU NOMBRE), anexe la evidencia colocando ACTIVIDAD 2.

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
SEDES A y D



PLAN DE MEJORAMIENTO

CULTURA FISICA

Instructor: LUIS EDUARDO PINTO

ACTIVIDAD 3

LA PIRAMIDE ALIMENTICIA

Estimados aprendices. Por favor estar pendientes al **ENCUENTRO VIRTUAL** organizado por el instructor. Es importante que investigue más acerca del tema para enriquecer las respuestas. Posteriormente, realizar las siguientes actividades:

1. ¿Cuáles son las partes de la pirámide nutricional? Realice un dibujo.

2. Que alimentos componen cada una de ellas. Realice una descripción.

3. ¿Por qué considera que es importante establecer la nutrición como un hábito de vida saludable? Explique su respuesta.

4. ¿Qué dice la OMS (organización mundial de la salud) en relación a la nutrición?

5. Realice un solo pdf. con el desarrollo de la información.

6. En su carpeta (MARCADA CON SU NOMBRE), anexe la evidencia colocando ACTIVIDAD 3.

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
SEDES A y D



PLAN DE MEJORAMIENTO

CULTURA FISICA

Instructor: LUIS EDUARDO PINTO

ACTIVIDAD 4

EL CALENTAMIENTO Y SUS PARTES

Estimados aprendices. Por favor estar pendientes al **ENCUENTRO VIRTUAL** organizado por el instructor. Es importante que investigue más acerca de las preguntas para enriquecer las respuestas. Posteriormente, realizar las siguientes actividades:

1. ¿Qué es la frecuencia cardiaca? ¿Cuáles son las formas de tomarla en el organismo?

2. ¿Qué es el calentamiento? ¿En cuántas partes se divide? ¿Por qué es importante realizarlo?

3. Tómese 10 fotos (mínimo) realizando usted las partes del calentamiento. Recuerde tener la indumentaria adecuada (camiseta blanca y sudadera, pantaloneta, leggins o bermuda negra.

4. Realice un solo pdf. con el desarrollo de la información.

5. En su carpeta (MARCADA CON SU NOMBRE), anexe la evidencia colocando ACTIVIDAD 4.

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
SEDES A y D



PLAN DE MEJORAMIENTO

CULTURA FISICA

Instructor: LUIS EDUARDO PINTO

ACTIVIDAD 5

CREACION DE RUTINA

Estimados aprendices. Por favor estar pendientes al **ENCUENTRO VIRTUAL** organizado por el instructor. Es importante que investigue más acerca de las preguntas para enriquecer las respuestas. Posteriormente, realizar las siguientes actividades:

1. Escoja una actividad física. Puede apoyarse en una rutina de entrenamiento, una práctica deportiva o posiblemente un juego.

2. Realice ¨TRES¨ videos, en donde evidencie los momentos o partes del Calentamiento: Movilidad articular con sistema aeróbico, fase central o actividad específica y vuelta a la calma con estiramiento.

3. Cada video debe ser nombrado con cada uno de los momentos.

4. En su carpeta (MARCADA CON SU NOMBRE), anexe la evidencia colocando ACTIVIDAD 5 (1, 2, 3).