

Nombre completo del aprendiz:

Numero de cedula

Numero de ficha:

Denominación del Programa de Formación:

Competencia: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
2. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Apreciado aprendiz por favor **responda a mano** cada uno de los siguientes ítems solicitados por el instructor de Cultura Física, al término de la actividad recuerde adjuntar la actividad desarrollada y cargarla en plataforma con la respectiva firma del instructor

1. Defina con sus palabras un hábito saludable y describa brevemente el hábito que a usted más le cuesta trabajo adoptar a su estilo de vida
2. De todos los hábitos buenos que conoce, mencione el que a usted más le gustaría conservar y cómo haría para mantenerlo.
3. Que apreciación tiene sobre sus resultados en la ficha antropométrica y las pruebas físicas realizadas en clase y que ajustes cree necesarios realizar para mejorar o continuar con una vida saludable.
4. Defina los siguientes términos:
 - a. Deporte
 - b. Recreación
 - c. Actividad física
 - d. Ejercicio físico
 - e. Hábito saludable
5. Describa las fases de un entrenamiento de acuerdo con lo que vimos en clase.
6. Realice un ensayo de mínimo una página de hábitos saludables, puedes hablar de cualquiera de los siguientes temas:
 - Dificultades para tener hábitos saludables
 - La información o desinformación en redes sociales
 - Su relación con el ejercicio
 - Relación con la alimentación
 - La vida saludable que sueña
 - cualquier otro relacionado.

7. Diligencie el cuadro de sus entrenamientos el de pesas y el de cardio, mencione en cuál de estos fue en el que mejor le fue.

Tabla de registro de entrenamientos Cultura física 2026					
SEMANA	Ejercicio	Series	Reps	Peso	Nivel de Intensidad

8. Con que cambios en tu rutina propia crees que podrías descansar mejor
9. Cuáles son los síntomas que puede causar la deshidratación en el cuerpo, desde los más leves a los más graves
10. Defina que es una pausa activa.
11. ¿Por qué se debe realizar pausa activa durante la jornada laboral y académica?
- 12. Si una persona está haciendo actividad física de manera constante, se está alimentando de manera adecuada y el peso de la báscula no cambia entre una medida y otra ¿en qué otros aspectos creen que deba fijarse la persona para determinar su progreso?**
13. En el lenguaje Coloquial se refieren a A.C.P.M. como Arroz, Carne, Papa y Maduro.
¿Cómo cree que se puede mejorar un plato de A.C.P.M.?

-
14. realice un folleto en Canva o su programa de diseño favorito dónde promueva la práctica de pausas activas en el entorno laboral o académico y anéxelo a la **carpeta 5**
- nota:

- Partes del Folleto:

- **PORTADA**
- **ESTRUCTURA Y JERARQUÍA VISUAL**
- **CONTENIDO SINTETIZADO**
- **ELEMENTO GRÁFICO DE APOYO**
- **LLAMADO A LA ACCIÓN**