Motivación - Valoración de las condiciones psicomotrices y hábitos de vida saludable = Foro temático e Infografía
de LINA MARIA BASTIDAS ARCOS - lunes, 31 de agosto de 2026, 13:36

TECNÓLOGO EN DESARROLLO MULTIMEDIA Y WEB

Cordial saludo apreciados aprendices,

La actividad física y los hábitos de vida saludable constituyen elementos fundamentales para el bienestar integral y el adecuado desempeño en los contextos académicos, laborales y personales. Comprender cómo funciona nuestro cuerpo, identificar nuestras capacidades psicomotrices y adoptar prácticas saludables contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida y fortalecer nuestro desempeño diario.

Los invito a fortalecer sus conocimientos a través del material de formación **"Actividad física y hábitos de vida saludable"**, el cual les permitirá reconocer la importancia de la coordinación motriz, la nutrición, la higiene y los hábitos saludables como factores esenciales para el cuidado de la salud y el mejoramiento de las capacidades físicas.

Como apoyo para el desarrollo de las actividades, los invito a consultar el video de la sesión en línea:

https://www.youtube.com/watch?v=CmpZeURtyZE

Recuerden que en ZAJUNA encontrarán la grabación de la sesión sincrónica realizada el **27 de agosto de 2026**, en la ruta:

SESIONES EN LÍNEA / Fase 2 Planeación / Grabaciones sesiones en línea / AGOSTO 2026

"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada."

Arthur Schopenhauer

Lina María Bastidas Arcos
Instructora SENA

