



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

PLAN DE MEJORAMIENTO

Nombre del docente: Pablo Leandro Castro Arias	Área: Educación Física
Grado: 6°	Periodo: 2
Fecha de entrega: 9 de septiembre de 2021	Fecha de devolución: 13 de septiembre de 2021

Actividad: Resolución de Cuestionario de Análisis y Consulta.

- 1- Consulta 3 definiciones diferentes para actividad física.
- 2- ¿Qué diferencias y similitudes tienen la actividad física y el deporte?
- 3- ¿Cómo puedo lograr estilos de vida saludable a través de la actividad física?
- 4- Menciona 5 juegos tradicionales, que permitan realizar una actividad física con una buena intensidad.
- 5- ¿De qué manera puedo construir hábitos que me posibiliten el mejoramiento de la calidad de vida?
- 6- ¿Cómo se define el sedentarismo y que implicaciones tiene para la salud de las personas?
- 7- ¿Cómo definirías la Obesidad y como se puede minimizar a través de la actividad física?
- 8- ¿De qué maneras las personas pueden evitar lesiones, al practicar actividad Física?
- 9- ¿De qué Formas es posible saber el nivel de intensidad, con el que una persona está realizando su actividad física?