



## 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](mailto:ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com)

### PLAN DE MEJORAMIENTO

<b>Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas</b>	<b>Área: Educación física</b>
<b>Grado: Cs2°</b>	<b>Periodo: 1</b>
<b>Fecha de entrega: 29 de abril del 2022</b>	<b>Fecha de devolución: 6 de mayo del 2022</b>

#### Actividad:

1. ¿qué son los hábitos de vida saludable?
2. ¿quién es la OMS y que tiene que ver con los hábitos de vida saludable?
3. Enumera una lista de 10 hábitos de vida saludable y 10 contrarios que afecten nuestra salud física o mental.
4. Consulta y enumera 5 ventajas a nivel social que nos puede favorecer practicar deportes de conjunto.
5. Consulta y enumera 5 enfermedades que se pueden prevenir por medio de la practica de actividad física regular.
6. Consulta que es el sedentarismo y menciona 5 consecuencias graves de este.