|  |  |
| --- | --- |
| Plan de Mejoramiento de Educación Física | |
| Grado: Once | Primer periodo 2025 |
| Docente: Hamilton Cano Sánchez | Correo: hamilton.canos@cooperativo.edu.co |
| Aprendizaje:  Identifica hábitos de vida saludable que promueven la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, reconociendo de una manera teórico práctica conceptos tales como actividad física, ejercicio físico, deporte y nutrición. | |
| Actividad:   1. Revisar los contenidos presentes en el LMS del primer periodo. 2. Cuáles son los aspectos mas relevantes a tener en cuenta cuando se habla sobre los hábitos de vida saludables 3. Realice un informe sobre los hábitos de vida saludable. 4. Realice un cuadro comparativo de los alimentos más comunes de la canasta familiar que sean saludables y alimentos que sean nocivos para la salud. 5. Elabore un plan de alimentación personal para 1 mes. | |
| “Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”. Albert Einstein.  ¡Muchos éxitos! | |