

PLAN DE MEJORAMIENTO
PRODUCCION MULTIMEDIA
TRANSVERSAL SEGURIDAD INDUSTRIAL

Tema: Motricidad

Objetivos:

- Reconocer la importancia de la motricidad para evitar el sedentarismo en la realización de sus labores diarias
- Buen desempeño laboral, mayor concentración y buena salud física, salud mental.

Criterios de evaluación

Implementar actividades de motricidad en la vida laboral, para mejorar el desempeño del individuo en cada una de sus tareas.

Forma de entrega

Para la entrega de la evidencia se debe enviar un archivo en formato PDF con el desarrollo de la actividad; responder claramente cada pregunta.

Instrucciones para el desarrollo de la actividad

Desarrolle la siguiente lectura:

- https://senaintro.blackboard.com/bbcswebdav/institution/semillas/228101_2_VIRTUAL/OAAPs/OAAP1/act4/material/motricidad/oc.pdf

De acuerdo con la lectura anterior responda concretamente las siguientes preguntas:

1. Que son las habilidades motrices?
2. Explique las clases de motricidad e ilustre con imágenes cada una de ellas
3. Cuáles son los tipos de coordinación motriz?
4. Por medio de un video realice una serie de ejercicios con los cuales pueda mejorar su capacidad motriz y le permita aumentar la concentración en sus actividades laborales.

**PLAN DE MEJORAMIENTO
PRODUCCION MULTIMEDIA
TRANSVERSAL SEGURIDAD INDUSTRIAL**

Tema: socialización análisis ergonómico.

Objetivos:

- Reconocer los diseños ergonómicos para los puestos de trabajo
- Implementación de buenas posturas
- Generar un buen desempeño laboral, buena salud física.

Criterios de evaluación

Implementar actividades de motricidad en la vida laboral, para mejorar el desempeño del individuo en cada una de sus tareas.

Forma de entrega

Para la entrega de la evidencia se debe enviar un archivo en formato PDF con el desarrollo de la actividad; responda claramente cada pregunta.

Instrucciones para el desarrollo de la actividad

Observe atentamente y analice el siguiente video

- <https://www.youtube.com/watch?v=a5pXLcGkvjY>

Luego de revisar, observar y analizar los videos y proceda a contestar las siguientes preguntas:

1. Que es la ergonomía?
2. Identifique las diferentes posturas ergonómicas en su puesto de trabajo e ilustre con imágenes
3. Realice 5 conclusiones y 2 recomendaciones de acuerdo con el video.