



Plan de Mejoramiento Planeación - Salud Ocupacional

Evidencia 1: Secuencia de ejercicios físicos realizadas en Adobe Premiere

Para desarrollar contenido multimedia es necesario pasar largas horas frente a un computador o un escritorio y este tipo de falta de actividad física puede afectar considerablemente el funcionamiento de su cuerpo si no se toman medidas que lo ayuden a equilibrar su estilo de vida con las necesidades de su organismo.

La realización del test físico y de biotipo le facilitará conocer las necesidades particulares de su organismo y los ejercicios que pueden resultar más efectivos para mantenerse saludable.

Por ello lo invitamos a crear una rutina de ejercicios especialmente diseñada según las características específicas de su organismo y de su forma de vida, lo que le permitirá desarrollar hábitos saludables que no interfieran con su tipo de trabajo. A continuación debe realizar una secuencia de vídeo que represente esta rutina de ejercicios utilizando la herramienta Adobe Premiere.

Para realizar satisfactoriamente esta tarea debe tener en cuenta los documentos Test de Biotipos, el cual lo encuentra en la guía 6, Test Físicos, el cual lo encuentra en la guía 7, Manual de Adobe After Effects y Adobe Premiere y Vídeo Tutoriales de Adobe After Effects, que le proporcionarán el conocimiento necesario para diseñar la rutina de ejercicios y para representarla en una secuencia de vídeo.

Se debe presentar el link de youtube del video realizado.