SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

Denominación:	Acondicionamiento Físico
Nombre y código del Programa de formación:	FICHA 20 TGGSSTNN/2206114
Identificación del taller	Guía de aprendizaje No 6
Duración estimada horas y fecha de entrega:	2 horas
Modalidad del trabajo:	virtual
Ambiente de formación:	Ambiente aula. INTERNET
Instructor :	Javier Grosso Cortes
Nombre aprendiz	

I. OBJETIVO(S)

- Aplicar los conceptos de cualidades físicas en la elaboración de una serie de ejercicios básicos.
- Prevenir la aparición de lesiones y situaciones médicas.
- Mejorar la condición física mediante la ejecución de ejercicios.
- Crear el hábito de la actividad física.

.

2. INTRODUCCION

Es importante ya que aumenta las capacidades de la persona ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte, es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico provoca en la persona el desencadenamiento de procesos metabólicos, los cuales nos ayudan a controlar el peso, mejorar los componentes de la sangre como lo es la hemoglobina, la cual transporta el oxígeno a todo el cuerpo, recuerda que el O2 sirve en los procesos metabólicos de las moléculas energéticas y en el cerebro, por lo cual el pensamiento y la capacidad de estudio de la persona que realiza actividad física , es en un grado mejor que la que lleva un sedentario, el sudar en las sesiones de entrenamiento te provoca una limpieza de toda la piel, lo que es un drenaje de los poros y por consiguiente una piel más saludable y radiante, en concepto de vitalidad el organismo entrenado posee mayor energía para la realización de las actividades cotidianas, además un cuerpo entrenado, tonificado es más atractivo que un cuerpo sedentario, esto unido a que la actividad física es un des estresante, que ayuda a liberar las tensiones, también brinda estabilidad , relajación , además de quemar calorías le ayuda a desarrollar sus habilidades y capacidades y hace parte de lo más importante para tener una excelente salud y mejorar su calidad de vida.

3. DESCRIPCION DEL TALLER

1. Crear un video (duración 15 minutos dividido 3 partes)

Ejercicios a trabajar:

a. Trabajo de brazos tiempo 5 minutos (bíceps o tríceps)

b. Trabajo de Laso 5 minutos (colocar los registros de saltos trabajados por cada minuto 1 así hasta que complete los 5 minutos trabajando laso)

c. Trabajo de glúteos 5 minutos.

De esos 3 ejercicios escoger uno y hacer un reto de ese ejercicio que escogió. Como evidencia del reo tomar fotografías o video corto del reto realizado.

2. hacer un taller o cuestionario (20 preguntas) de un deporte de conjunto o de deportes individuales

PLAZO DE ENTREGA DOMINGO 28 DE MARZO /2021 HORA 10 P.M