ACTIVIDAD FISICA: SALUD, CONCIENCIA Y PREVENCION

MIGUEL ANGEL TORO LADINO

ACTIVIDAD FISICA (2184146)

CENTRO DE COMERCIO Y TURISMO SENA REGIONAL QUINDIO

2021

PERFIL PROFESIONAL

- EGRESADO DEL SENA COMO TECNOLOGO EN ACTIVIDAD FISICA CON SABERES EN CONCEPTOS Y CARACTERISTICAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE; CARACTERSITICAS Y VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FISICA; PAUSAS ACTIVAS Y USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE.
- CERTIFICADO POR LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA (SEMINARIO SUJETO, JUEGO, TERRITORIO E IDENTIDAD)
- CEETIFICADO POR LA UNIVERSIDAD DEL QUINDIO (6 SEMINARIO NACIONAL Y 1 INTERNACIONAL DE INVESTIGACION EN EDUCACON FISICA Y AREAS AFINES)

OBJETIVOS

- GENERAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LA PARTE EMPRESARIAL Y COMUNAL.
- PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE.
- IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA.



MISION Y VISION

- CONTRIBUIR EN LA MEDIDA INTEGRAL DE LOS PROCESOS EN LOS QUE SE INVOLUCREN NIÑOS, JOVENES Y ADULTOS A TRAVES DE LA PRESTACION DE SERVICIOS COMO CHARLAS DE SENSIBILIZACION, TALLERES DE FORMACION Y PRACTICA.

- EN EL AÑO 2025 SER UN LIDER EN LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, APLICANDOLA EN LOS CONTEXTOS DE SALUD, OFRECIENDO SERVICIOS DE CALIDAD PERSONAL Y DEPORTIVA.



PORTAFOLIO DE SERVICIOS

ALIMENTACION SALUDABLE

- PARA LOGRARLO, ES NECESARIO EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, LECHE, CARNES, AVES Y PESCADO Y ACEITE VEGETAL EN CANTIDADES ADECUADAS Y VARIADAS. SI LO HACEMOS ASÍ, ESTAMOS DICIENDO QUE TENEMOS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



PRACTICA DEL DEPORTE

- ES UNO DE LOS PILARES PARA UNA VIDA SALUDABLE A CUALQUIER EDAD. YA SEA SALIR A CORRER, DAR LARGOS PASEOS, JUGAR UN PARTIDO DE FÚTBOL CON LOS AMIGOS O HACER YOGA, PRACTICAR ALGÚN DEPORTE TE HARÁ ESTAR MÁS SALUDABLE, ADEMÁS DE PERMANECER MÁS FELIZ Y CON MÁS ENERGÍA GRACIAS A LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



PORTAFOLIO DE SERVICIOS

EJERCICIO FISICO

- CUALQUIER MOVIMIENTO VOLUNTARIO REALIZADO POR LOS MÚSCULOS, QUE GASTA ENERGÍA EXTRA, ADEMÁS DE LA ENERGÍA QUE NUESTRO CUERPO CONSUME Y NECESITA PARA MANTENER LA VIDA O ACTIVIDAD BASAL (DORMIR, RESPIRAR, PROCESOS METABÓLICOS...).



SEDENTARISMO

- SON AQUELLOS PERIODOS DE TIEMPO EN LOS QUE SE LLEVAN A CABO ESTAS ACTIVIDADES QUE CONSUMEN MUY POCA ENERGÍA, COMO POR EJEMPLO, ESTAR SENTADOS DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS, EN EL TRABAJO O LA ESCUELA, EN EL AMBIENTE DOMÉSTICO Y DURANTE EL TIEMPO DE OCIO.



PORTAFOLIO DE SERVICIOS

ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA

- BUSCAN APORTAR DE MANERA SIGNIFICATIVA EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS TRABAJANDO LA MAYOR CANTIDAD DE CAPACIDADES FÍSICAS POSIBLES, ENTRE ELLAS: FUERZA, RESISTENCIA, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, RITMO, LATERALIDAD Y FLEXIBILIDAD.



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCION

