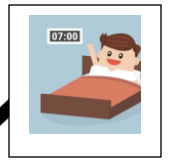
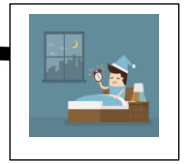
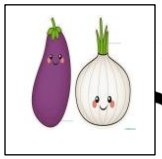
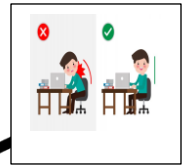
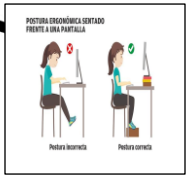
Cultura Fisica

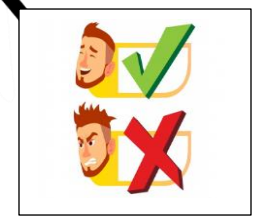
Hecho por: CONCEPTUALES MENTALES

Hábitos

- Leer
- Dejar las comidas rápidas
- Levantarse temprano
- Comer vegetales y frutas
- Buenas posturas
- Tu imagen y texto aquí
- Dejar el celular
- Hacer ejercicio
- Positivismo



El video nos deja una reflexión, de que tenemos que dejar los malos hábitos como lo son , el uso de aparatos electrónicos , comidas y bebidas dañinas y cambiarlos por buenos como lo es el deporte, la lectura y la buena alimentación , ya que estos ayudan a mejorar nuestra calidad de vida y no solo eso también ayuda a mejorar nuestro rendimiento físico sino también el laborar , en el estudio , a la hora de pensar y a la hora de actuar.

- ✓ PRESENTADO POR: SANTIAGO HURTADO CAMPO, NATHALIA COTAZO , CRISTIAN CARDENAS – 2143079 GESTION DE MERCADOS

PODER DE LOS HABITOS

PRESENTADO A

VICTOR MONDRAGON

INTEGRANTES

DIANA CHILITO

YILBER GUACHETA

ANA LUCIA SAMBONI

JUAN JOSE ORDOÑEZ

CENTRO DE COMERCIOSY SERVICIOS

GESTION DE MERCADOS

POPAYAN CAUCA

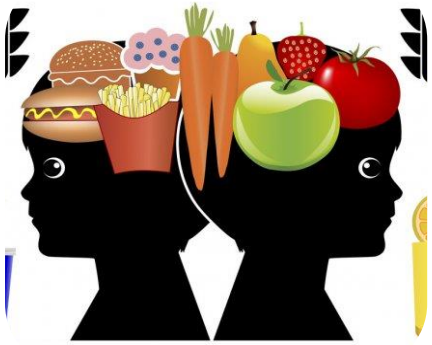
2021

Es importante el tecnólogo gestión de mercados porque nos ayuda a reducir los síntomas de estrés, depresión y ansiedad. Lo cual contribuye a mejorar las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

Por otro lado, podemos decir que nos sirve para mejorar las relaciones sociales y emocionales, en cuanto a la salud mental. Cabe resaltar que los hábitos son un elemento importante, ya que nos ayuda a reducir riesgos tales como enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, debilidad de los huesos y mejorar el rendimiento físico y cardiorrespiratorio.

Se recomienda tener una dieta balanceada, baja en azúcar, grasas, no consumir alimentos procesados y ultrapocesados para así evitar el desarrollo de las enfermedades, mantener buenos hábitos de higiene como cepillado dental, baño diario, entre otros.

EL PODER DE LOS HABITOS



ahorro de esfuerzo

•secuencias de acciones

•rutinas automaticas

estos se forman y operan de manera separada y responsable a la memoria de nuestro cerebro

deseo de repeticion de acciones automatico

ejemplos (deporte, hijiene, alimentacion etc repetirlas hasta que se vuelvan automaticas y generen un buen habito para el crecimiento personal

formacion de un habito

señal

(orden al cerebro)

rutina

(accion)

recompensa(premio: recordacion bucle)

habitos

malos

(ejemplos mirar tv, ir al cine, internet estos no aportan nada al crecimiento personal)

Buenos

(salir a caminar, leer un libro, hacer ejercicio, etc estos si aportan buenos al crecimiento personal

PLAN DE ENTRENAMIENTOS PARA DIFERENTES TIPOS DE PERSONAS.

PRESENTADO A:
VICTOR MONDRAGON

PRESENTADO POR:
NATHALIA GUTIERREZ---ALEXANDRA VIVEROS.
YEIMI ANDREA OROZCO---PAULA CHILITO.

TÉCNICO EN COCINA
FICHA:
2254879

POPAYÁN CAUCA

2021

PLAN DE RUTINA PARA UNA PERSONA CON SOBREPESO.

- Las primeras dos semanas salir dos días a caminar 20 minutos. (debe incluir ejercicio tanto de tipo aeróbico como de trabajo de fuerza)
- De inicio, la recomendación serían rutinas de 30-60 minutos, divididas en fracciones de 10 minutos inicialmente para aumentar de manera progresiva.
- Los ejercicio de tipo aeróbico (caminar, bicicleta, elíptica) se pueden hacer tanto en casa como en el gimnasio, pues se trata de tonificar los grandes grupos musculares. (x2-3 sesiones de 8-10 repeticiones)

- EJERCICIOS:

1.Ejercicio cardiovascular.
2.Rotación de tronco (desde supino) a un lado.
3.Extensión de cadera y hombro a gatas.
4.Sentadilla con extensión de hombro y rotación de tronco.
5.Remo a dos manos.
6.Integrado de equilibrio y extensores.
7.Flexibilidad general anterior de la cadera y lateral de tronco.

ALIMENTACIÓN PARA PERSONA CON SOBREPESO.

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	COMIDA
• Café o infusión con leche desnatada • Pan con queso desnatado • Pieza de fruta.	• Compota de manzana	• Ensalada de Coliflor • Filete de ternera con guisantes • 1 Fruta	• Yogur griego • 2 barritas de cereal	• Ensalada de tomate • queso fresco • Brocheta de pollo • Pan • Fruta de temporada

PLAN DE RUTINA PARA UNA PERSONA NORMAL

Antes de empezar con un entrenamiento primero debe ser examinado por un profesional para descartar algún factor de riesgo

Para el calentamiento debe de ser entre 5 y 20 minutos, la actividad física en sí es de 1 hora durante al menos cinco días a la semana

a. Entrenamiento de fuerza series de 8 a 10 ejercicios

b. Ejercicio de flexibilidad 2 a 3 veces a la semana

c. Ejercicio aeróbico 30 minutos todos los días de la semana

ALIMENTACIÓN PARA UNA PERSONA NORMAL

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	MERIENDA	COMIDA
• Leche • Yogur • Jugo de naranja • Pan • Galletas • Cereales	• Infusión • Queso • Jamón • Fruta	• Pastas • Arroz • Legumbre • Carne, pescado o huevos • Guarnición, ensalada o verduras • Pan • Fruta	• Leche • Yogur • Cereales • Frutas	• Ensalada o verdura • Carne, pescado • Guarnición, patatas o arroz • Fruta • Postre lácteo

PLAN DE RUTINA PARA UNA PERSONA EN DESNUTRICIÓN

- Monitorea el peso
- Mantener un registro semanal.
- Los cambios en la forma en que queda la ropa también pueden indicar pérdida de peso
- •Fomenta la actividad física regular.
- El ejercicio diario, aunque sea liviano, puede estimular el apetito y fortalecer los huesos y los músculos.

ALIMENTACIÓN PARA UNA PERSONA EN DESNUTRICIÓN

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA
• ingerir carbohidratos. • Hidratarse • Cereales o panes integrales • Leche con bajo contenido de grasa • Jugo • Yogur	• Alimentos ricos en nutrientes • incluir frutas y vegetales frescas. • pescado y carnes sin grasa.	• Usa plantas aromáticas y especias para agregar sabor a las comidas y mejorar el interés en comer • • Pavo en pan integral con verduras • • bebidas nutritivas suplementarias para ayudar con la ingesta de calorías • aumentar las proteínas sin añadir grasas saturadas.

¡GRACIAS!

CULTURA FISICA

VICTOR MONDRAGÓN
INSTRUCTOR

LEIDY FERNANDA MAINGUEZ

KAREN SOFIA FERNANDEZ

APRENDICES

CENTRO COMERCIO Y SERVICIOS

COMPETENCIA CULTURA FISICA

TECNOLOGO GESTIÓN DE MERCADOS

POPAYÁN- CAUCA

2021

1. ¿Qué es cultura física?

La Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas.

La cultura física, además de ser una actividad educativa puede ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

2. ¿Cuáles con las técnicas de cultura física?

1. Identifica cuál es tu ejercicio favorito: descubre qué tipo de ejercicio es el adecuado de acuerdo a tu aptitud física. Lo primero es averiguar si te gusta hacer ejercicio solo, con un compañero o en un grupo. Experimenta clases en grupo en un gimnasio o al aire libre
2. No te limites a realizar ejercicio por falta de tiempo: puedes distribuir el tiempo de ejercicio aeróbico por periodos de 10 minutos por sesión, y distribúyelos durante la semana de manera que cumpla con las recomendaciones de las Guías de Actividad Física por el CDC. (Mira el recuadro)
3. Haz ejercicios en tu trabajo.
   Haz ejercicios de estiramiento mientras estás en tu silla:
   Brazos: levanta los brazos por encima de la cabeza y estíralos. Mantén esa posición por al menos 10 segundos.
   Cuello: inclina la cabeza hacia el hombro. Luego, presiona suavemente con la mano, la cabeza hacia el hombro. Repite con cada lado.
   Muslo y espalda: aleja la silla del escritorio y pon el pie sobre el escritorio, de manera que la pierna quede estirada. Inclínate hacia la pierna hasta que sientas un estiramiento en la parte posterior de ésta. Repite con la otra pierna.
   Camina: Haz una caminata luego de almorzar por los alrededores de tu trabajo y aprovecha despejar la mente.
4. Siéntate inteligentemente: si se te hace difícil estar de pie, mantén la postura mientras estés en la silla. Coloca la cadera lo más al fondo de la silla, mantén los hombros hacia atrás y la espalda derecha utilizando el espaldar. Ajusta la silla de modo que las piernas queden en el suelo y tus rodillas estén a la misma altura de la cadera. De esta manera aseguras mantener los músculos activos limitando los riesgos asociados con estar mal sentado.
5. Mantente activo en tu casa: limpiar, cocinar, fregar, lavar el carro, y hacer el jardín son algunas actividades que involucran actividad física

que puedes hacer en tu casa. Realiza ejercicios mientras ves el televisor en una silla o mesa, como los que mencionamos en el área de trabajo. De esta manera disminuyes el tiempo que permaneces sentado por varias horas.

3. ¿Qué son los hábitos saludables en educación física?

Todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Por ejemplo: tomar agua, higiene personal, buena alimentación, dormir bien, calentar antes de hacer ejercicio, realizar ejercicios adecuadamente

4. ¿Qué es acondicionamiento físico y entrenamiento deportivo individual y grupal?

Acondicionamiento físico: es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.
Entrenamientos deportivo individual y grupal: El entrenamiento grupal es una modalidad de entrenamiento personal pensado para practicar en grupo. Los instructores de ejercicios grupales enseñan, conducen o motivan a las personas a través de clases de ejercicios grupales diseñados intencionadamente y especialmente para ello.Los programas de grupo están diseñados para ser motivadores y eficaces para personas con diferentes niveles de condición física, con instructores que utilizan técnicas de liderazgo que ayudan a las personas en sus clases a alcanzar los objetivos de acondicionamiento físico.Dentro de los entrenamientos grupales surge además con fuerza una modalidad que gana adeptos cada día, que es el crossfit, un tipo de entrenamiento de ejercicios funcionales, muy variados, de una alta intensidad.

5 ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?

Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas

Resistencia: Es la cualidad física que permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.

6. **¿Qué componentes se deben tener en cuenta al planear una sesión de entrenamiento?**

Introducción
Es importante entender lo que se va a realizar. Ser partícipe de la visión general de la sesión proporciona consciencia y potencia la focalización y logro de los objetivos previamente establecidos. Por ello, debemos tener una visión global de las tareas y objetivo de la sesión de entrenamiento. Lo que queremos y cómo vamos a lograrlo.

Calentamiento
El propósito del calentamiento es preparar al organismo para la sesión y minimizar el riesgo de lesión. Este debe estar acorde con el volumen e intensidad de la sesión.
No existe una regla que establezca el contenido y duración del calentamiento. Pero este debería contener ejercicios abdominales, ejercicios específicos de la sesión y estiramientos con pequeños rebotes, que nos ayuda a evitar problemas musculares.

Parte principal
Aquí es donde se desarrollan los ejercicios y tareas principales de la sesión. Suele ser la parte que más tiempo conlleva.

Vuelta a la calma
Al terminar la sesión, debemos finalizar con una buena sensación y no debemos irnos demasiado estresados o activos. Se recomienda realizar ejercicios divertidos y de relajación.

Objetivo/s de la sesión de entrenamiento
Los objetivos deben presentar:

- Claridad de formulación.
  - Se deben entender sin problemas.

  Accesibles
  - Tiene que ser factible lograr esas metas. Realistas con las particularidades de los practicantes.

  Específicos.
  - Elaborar los objetivos para cada persona o grupo de trabajo.

  Elementos cuantificables.
  - Debe existir una manera objetiva de averiguar si hemos alcanzado esos objetivos.

Dentro de cualquier planificación deportiva debe existir una organización previa de lo que se quiere conseguir y de cómo se va a conseguir. Esta organización se puede distribuir en:

1. Fase de análisis.
   Donde se realizará un estudio previo de las condiciones iniciales en las que se encuentra en sujeto o los sujetos.
2. Fase de previsión.
   La definición de los objetivos es clave. Estos representan la meta que quiere lograr. La estructura de los objetivos debe aplicarse tanto a la planificación deportiva como a las propias sesiones
3. Fase de programación.

- Calendario. Es necesario saber cuándo programar las sesiones de entrenamiento. Pero aún es más importante saber cuando programar los descansos, pues son la clave de la mejora en el entrenamiento. Además, lo habitual es que tengamos que compaginar nuestras sesiones de entrenamiento con la vida cotidiana. Por lo tanto, es primordial consensuar ambos aspectos.
- Medios de entrenamiento. Qué vamos a utilizar, cómo y dónde vamos a entrenar. La utilización de los medios a nuestro alcance puede ser un lastre, pero el hecho de disponer de los mejores medios, no significa, necesariamente que obtengamos los mejores resultados. Lo realmente importante es saber qué hacer y cómo realizarlo. Esto sí nos asegura los mejore resultados a nuestro alcance.
- Distribución cargas de trabajo. Conocer cómo vamos a variar las cargas de trabajo, cómo combinarlas con las recuperaciones y, sobre todo, cuando aplicarlas, puede suponer la diferencia entre progresar y fracasar. Entrenar mucho no significa que se mejore de igual manera.

4. Fase de realización.
   Bueno. Llegó la hora de sudar. Lo ideal sería contar con un profesional que depure nuestros gestos a la vez que corrige la ejecución si es necesario. Y que haya diseñado las tareas a ejecutar de la mejor manera posible. La mayor parte del éxito se encuentra en estos detalles.
5. Fase de control.

Es interesante incluir elementos de evaluación antes, durante y después del programa de entrenamiento. Esto nos asegura que estamos en la progresión adecuada, y nos brinda un margen para corregir posibles deficiencias o desequilibrios.

A grandes rasgos, una sesión de entrenamiento debe contener los siguientes elementos:

REFLEXIÓN DE VIDEO

El poder y la responsabilidad que tenemos como personas de cambiar nuestros hábitos malos y destructivos por hábitos buenos y constructivos, el autocuidado vela por el bienestar de nuestra salud física y mental, son tareas y hábitos que incluimos en nuestro diario vivir, tanto en la vida personal como laboral.

El tomar nuevos hábitos en nuestra vida, nuestro cerebro nos hará sentir incomodos ya que estamos saliendo de nuestra zona confort, al salir de nuestra zona de confort tendremos como recompensa la manera tan diferente de ver y vivir la vida.