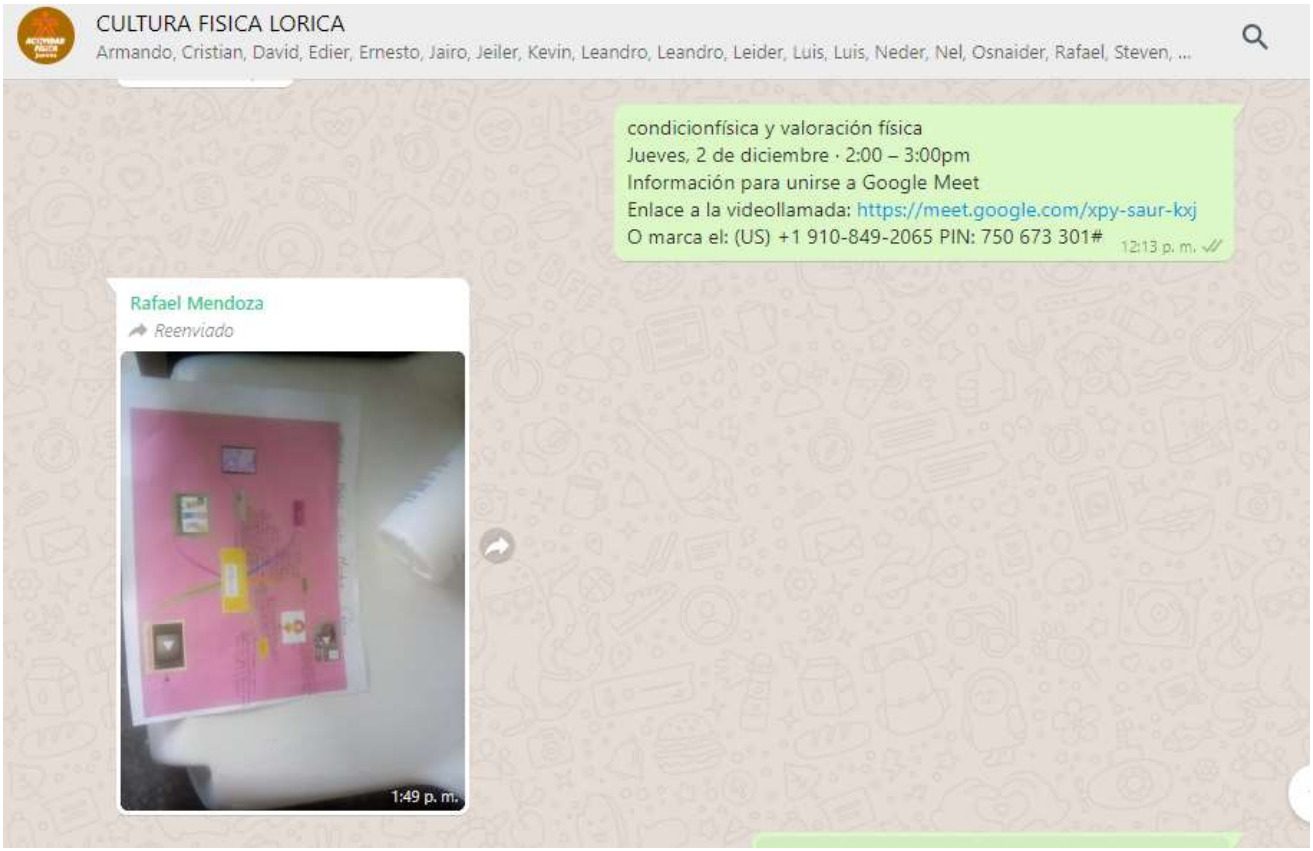
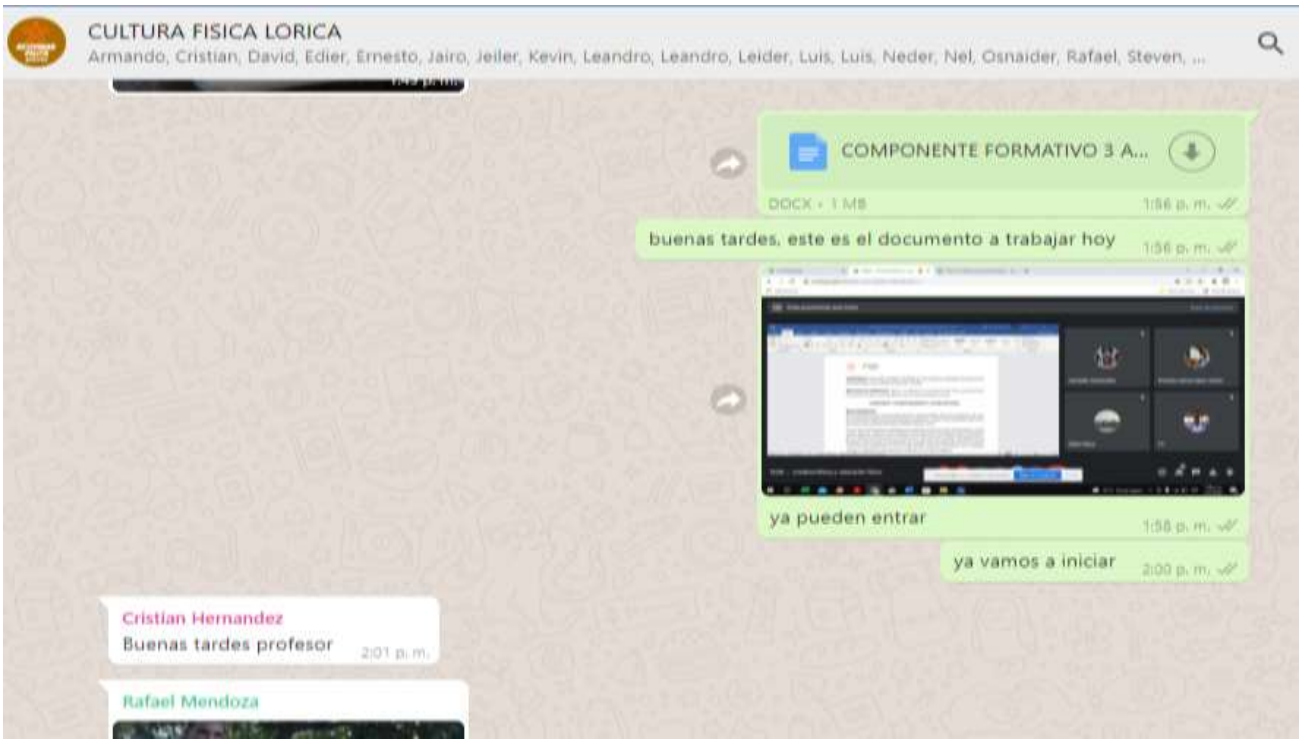
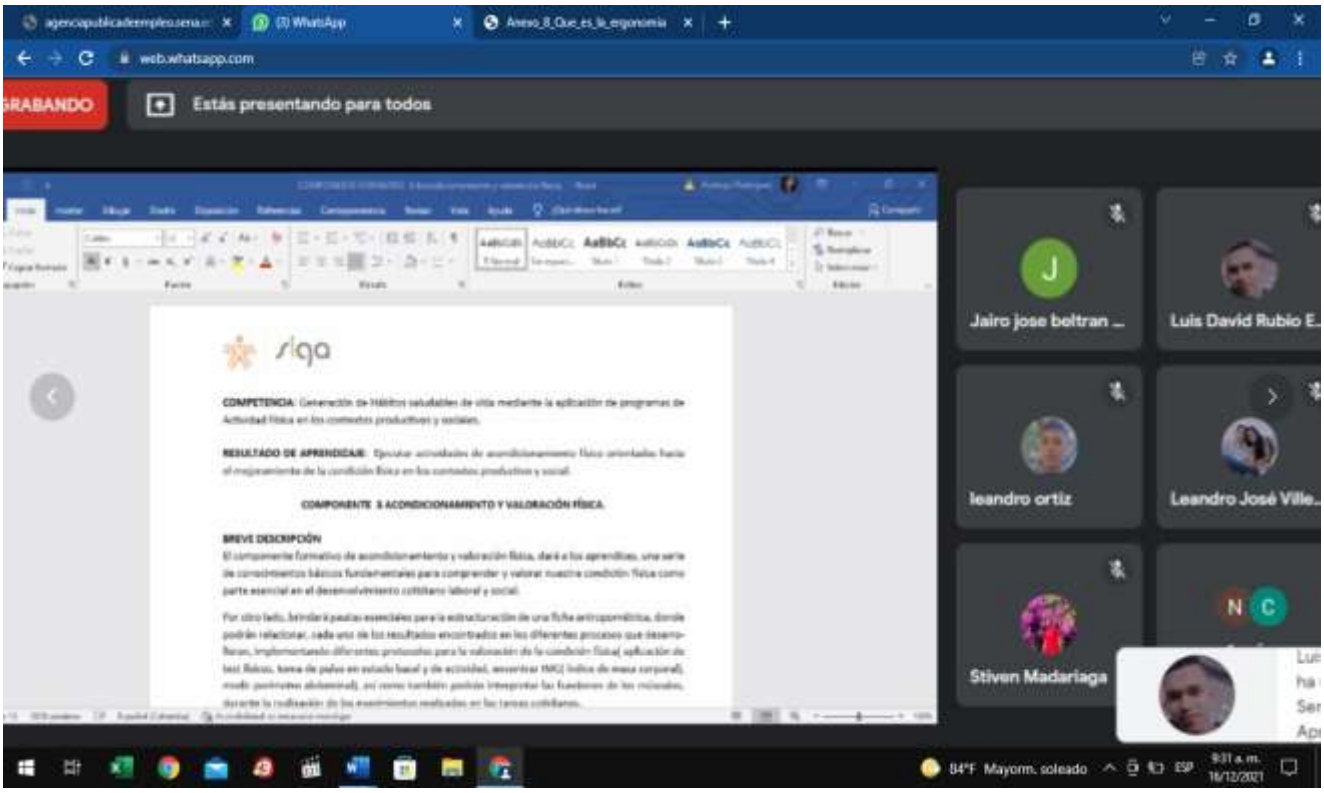
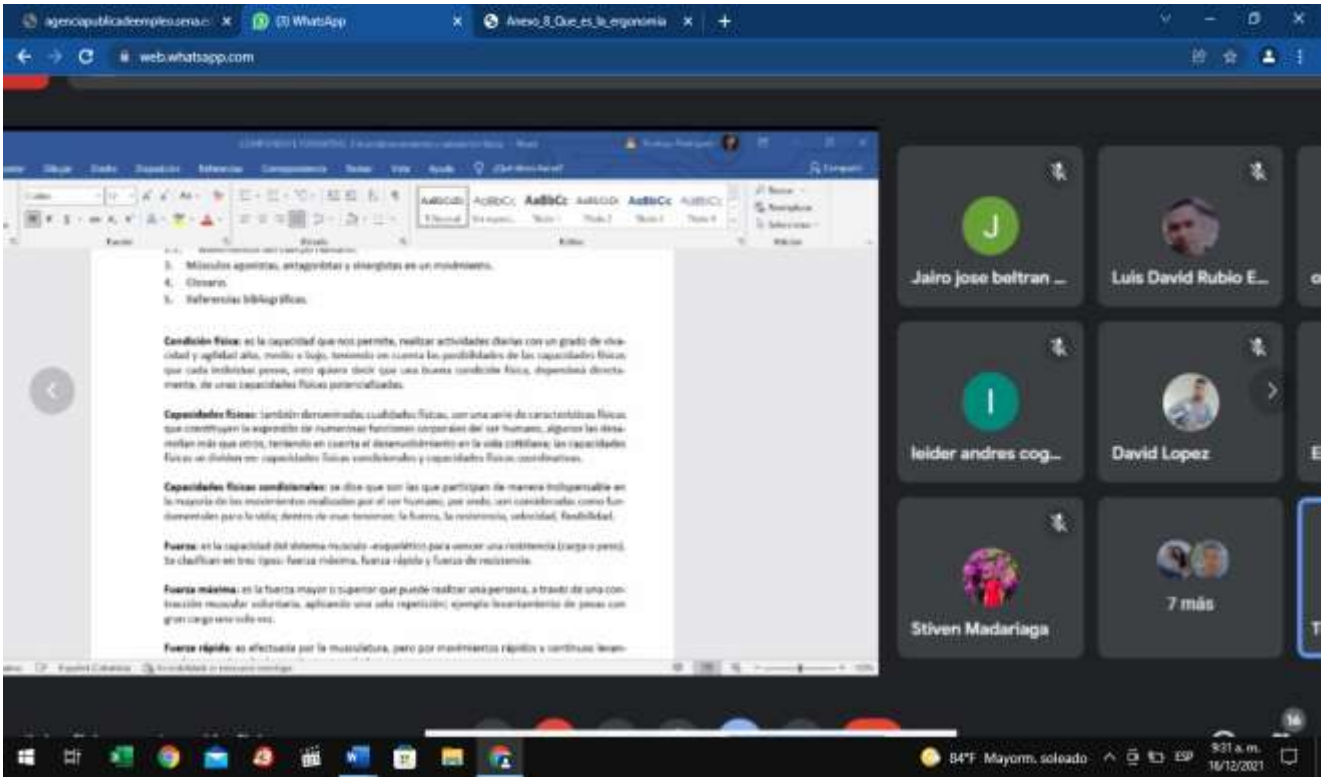
2 DE DICIEMBRE DEL 2021

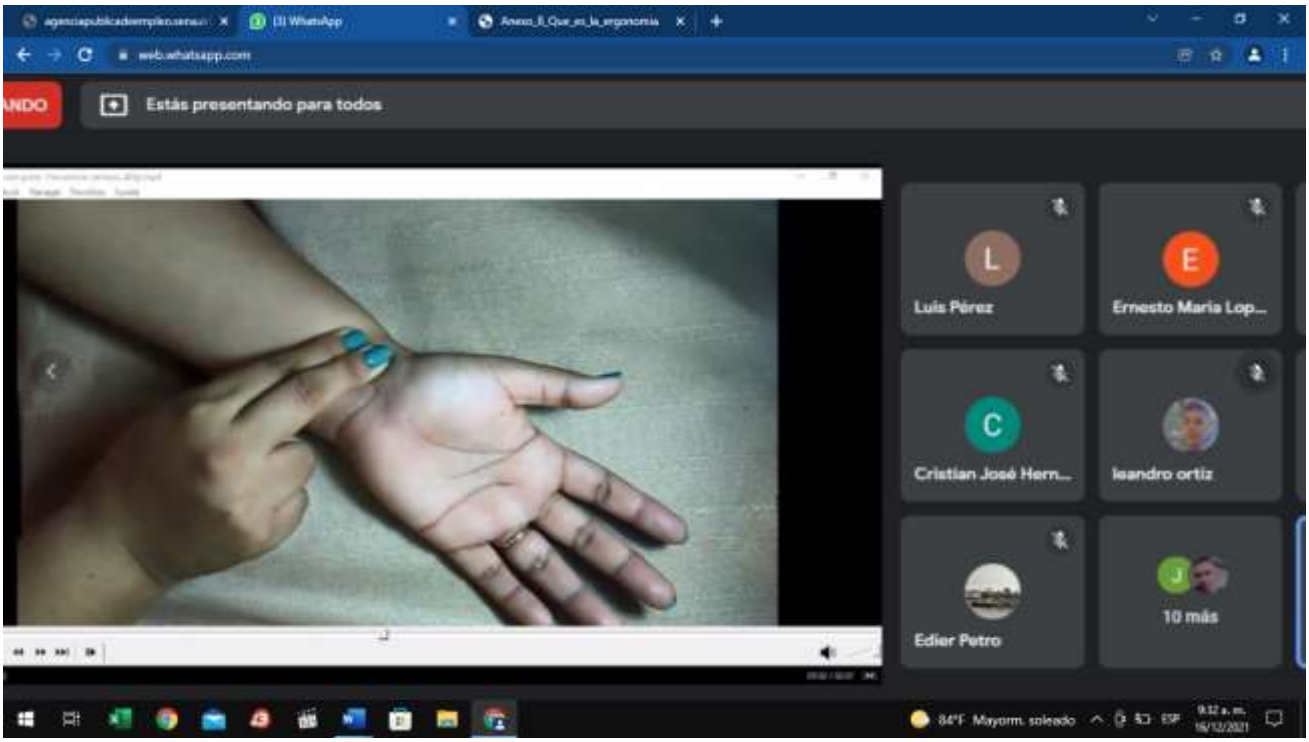
refrigeración Ficha 2396081

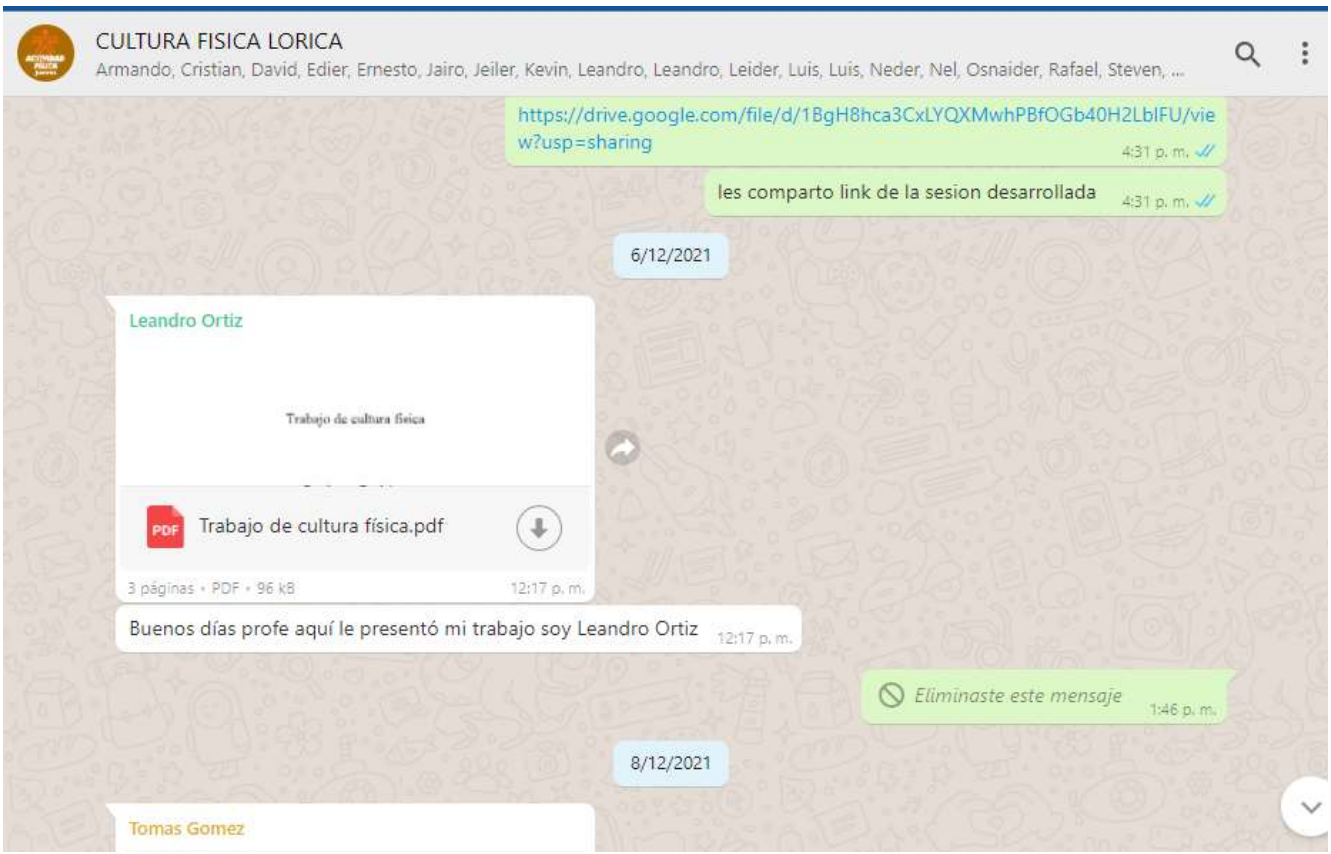





web.whatsapp.com
GRABANDO
Estás presentando para todos
siga
COMPETENCIA: Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
RESULTADO DE APRENDIZAJE: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
COMPONENTE 3 ACONDICIONAMIENTO Y VALORACIÓN FÍSICA
BREVE DESCRIPCIÓN
Jairo jose beltran ...
Luis David Rubio E...
leandro ortiz
Leandro José Ville...
Stiven Madariaga
84°F Mayorm. soleado
9:31 a. m.
16/12/2021

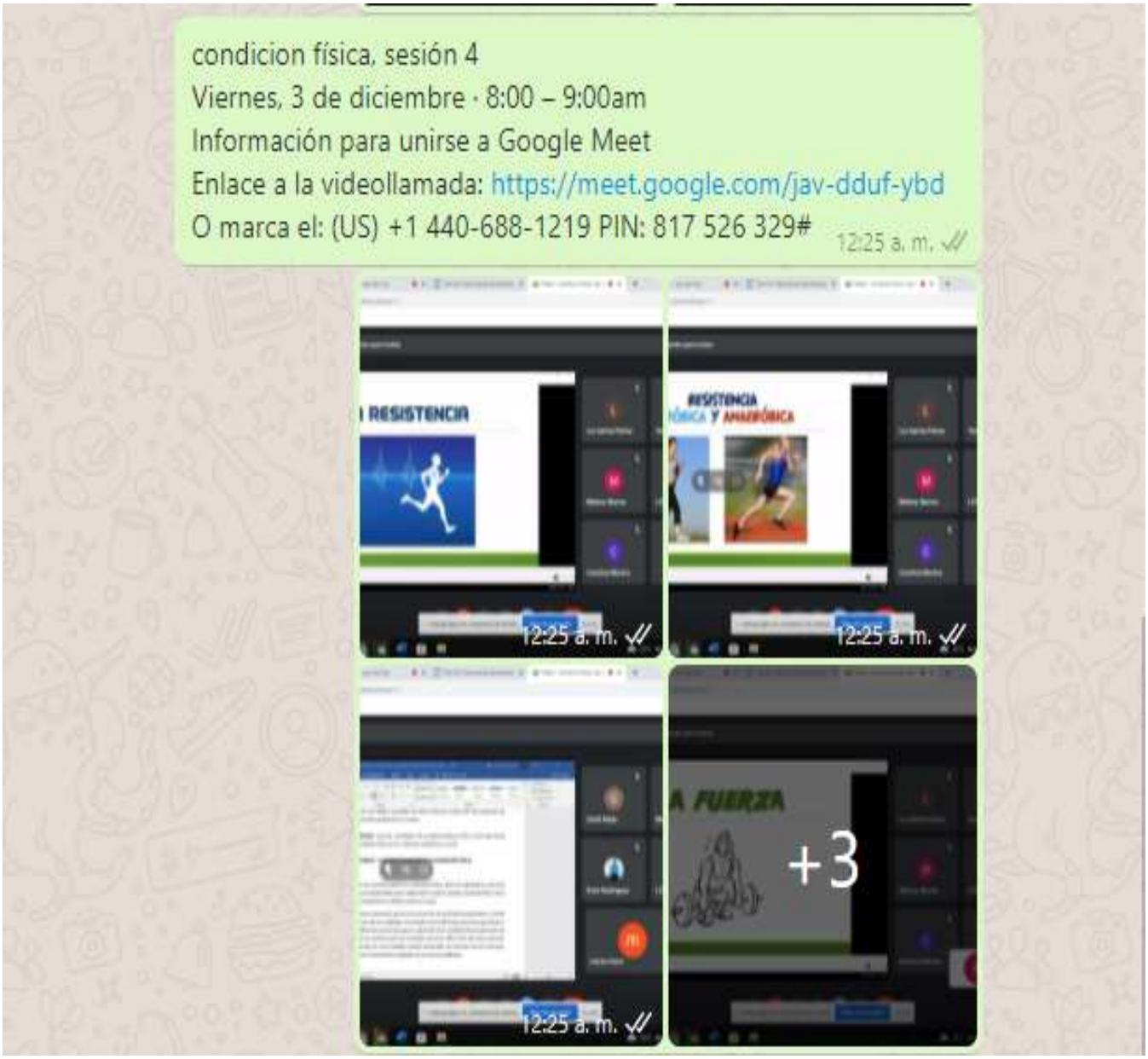

web.whatsapp.com
3. Músculos agonistas, antagonistas y sinergistas en un movimiento.
4. Glosario.
5. Referencias bibliográficas.
Condición física: es la capacidad que nos permite, realizar actividades diarias con un grado de vivacidad y agilidad alto, medio o bajo, teniendo en cuenta las posibilidades de las capacidades físicas que cada individuo posee, esto quiere decir que una buena condición física, dependerá directamente, de unas capacidades físicas potenciadas.
Capacidades físicas: también denominadas cualidades físicas, son una serie de características físicas que constituyen la expresión de numerosas funciones corporales del ser humano, algunos las desarrollan más que otros, teniendo en cuenta el desenvolvimiento en la vida cotidiana; las capacidades físicas se dividen en: capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.
Capacidades físicas condicionales: se dice que son las que participan de manera indispensable en la mayoría de los movimientos realizados por el ser humano, por ende, son consideradas como fundamentales para la vida; dentro de esas tenemos: la fuerza, la resistencia, velocidad, flexibilidad.
Fuerza: es la capacidad del sistema muscular -esquelético para vencer una resistencia (carga o peso). Se clasifican en tres tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza de resistencia.
Fuerza máxima: es la fuerza mayor o superior que puede realizar una persona, a través de una contracción muscular voluntaria, aplicando una sola repetición; ejemplo levantamiento de pesas con gran carga en solo vez.
Fuerza rápida: se efectuada por la musculatura, pero por movimientos rápidos y continuos (exan-
Jairo jose beltran ...
Luis David Rubio E...
leider andres cog...
David Lopez
Stiven Madariaga
7 más
84°F Mayorm. soleado
9:31 a. m.
16/12/2021

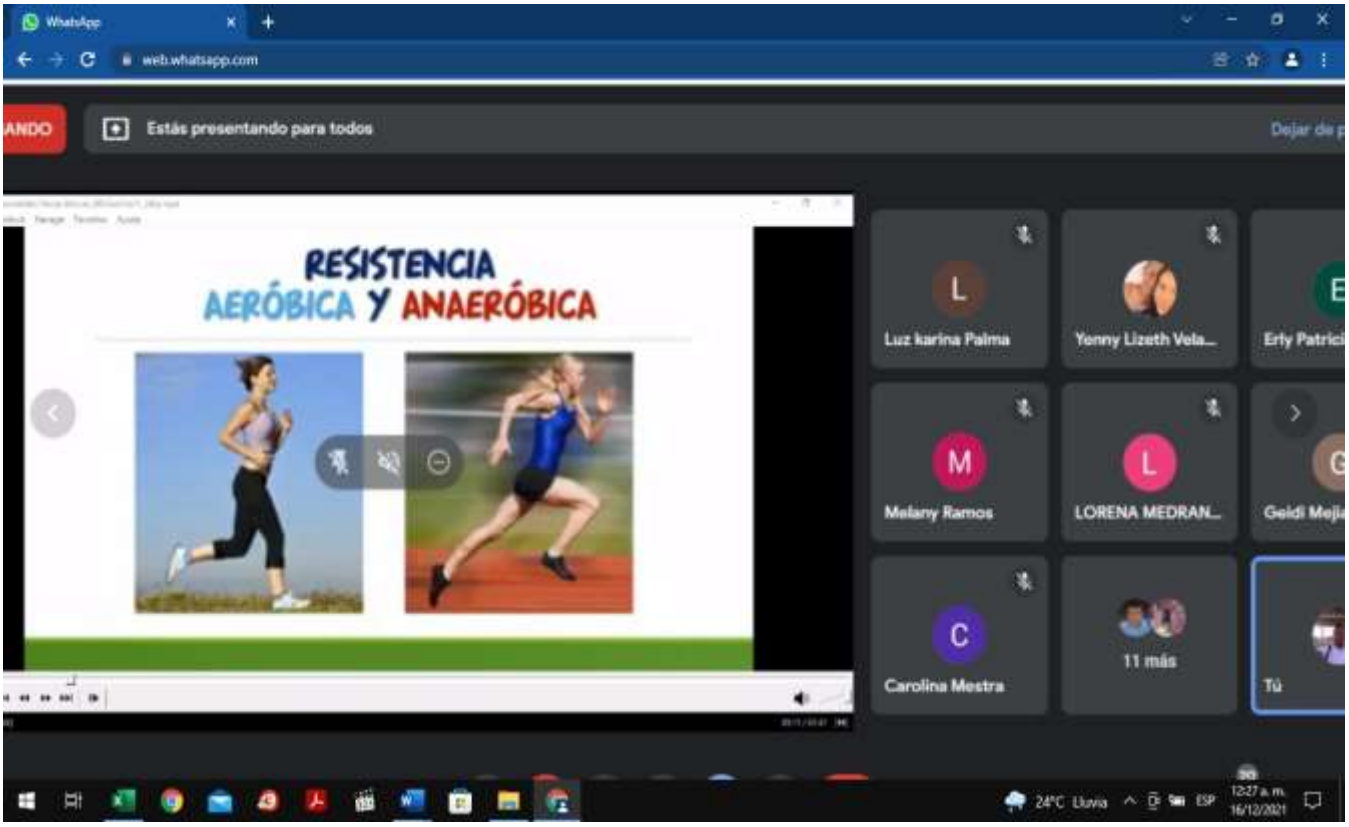

web.whatsapp.com
Estás presentando para todos
Luis Pérez
Ernesto Maria Lop...
Cristian José Hern...
leandro ortiz
Edier Petro
10 más

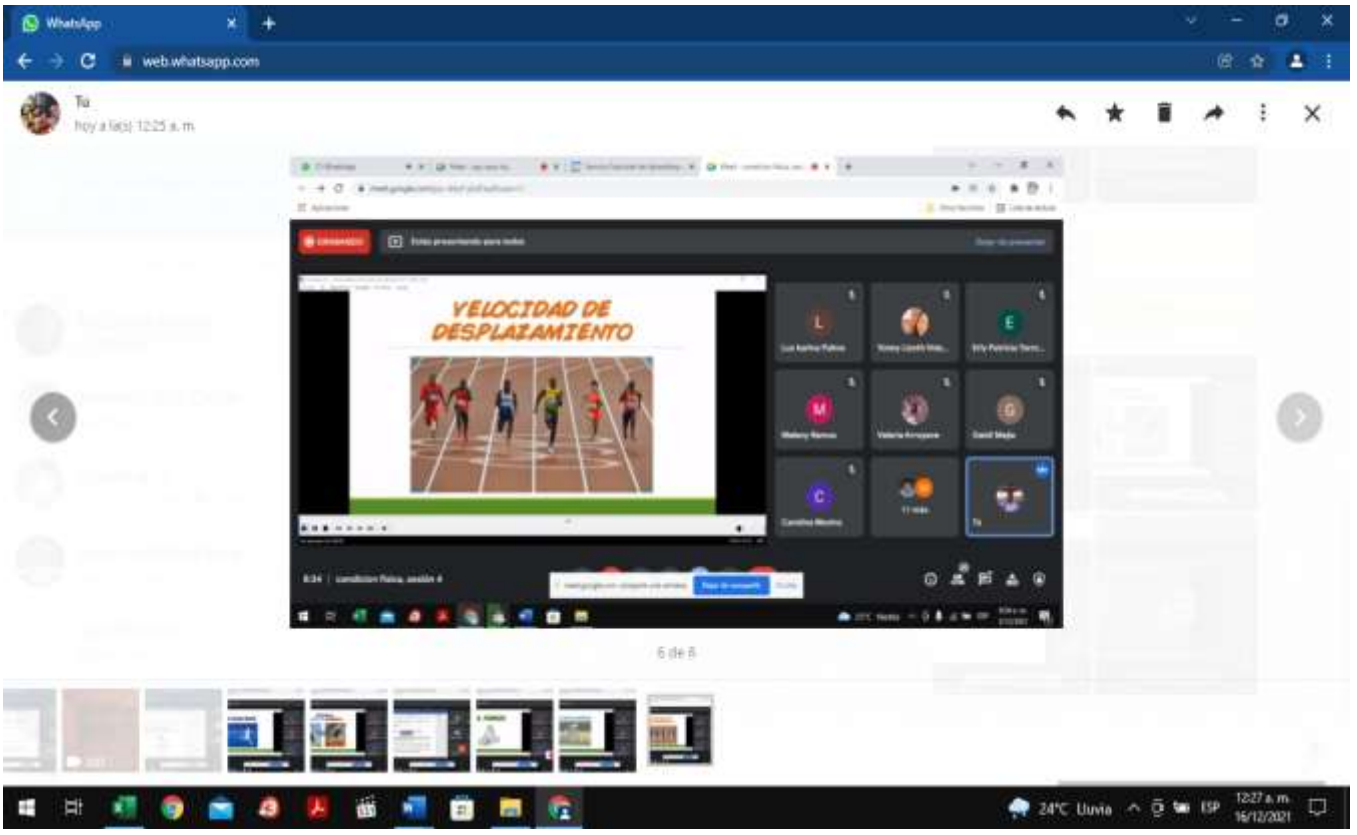

CULTURA FISICA LORICA
Armando, Cristian, David, Edier, Ernesto, Jairo, Jeiler, Kevin, Leandro, Leandro, Leider, Luis, Luis, Neder, Nel, Osnaider, Rafael, Steven, ...
https://drive.google.com/file/d/1BgH8hca3CxLYQXMwhPBfOGb40H2LblFU/view?usp=sharing
4:31 p. m.
les comparto link de la sesion desarrollada
4:31 p. m.
6/12/2021
Leandro Ortiz
Trabajo de cultura física
Trabajo de cultura física.pdf
3 páginas • PDF • 96 kB
12:17 p. m.
Buenos días profe aquí le presentó mi trabajo soy Leandro Ortiz
12:17 p. m.
Eliminaste este mensaje
1:46 p. m.
8/12/2021
Tomas Gomez

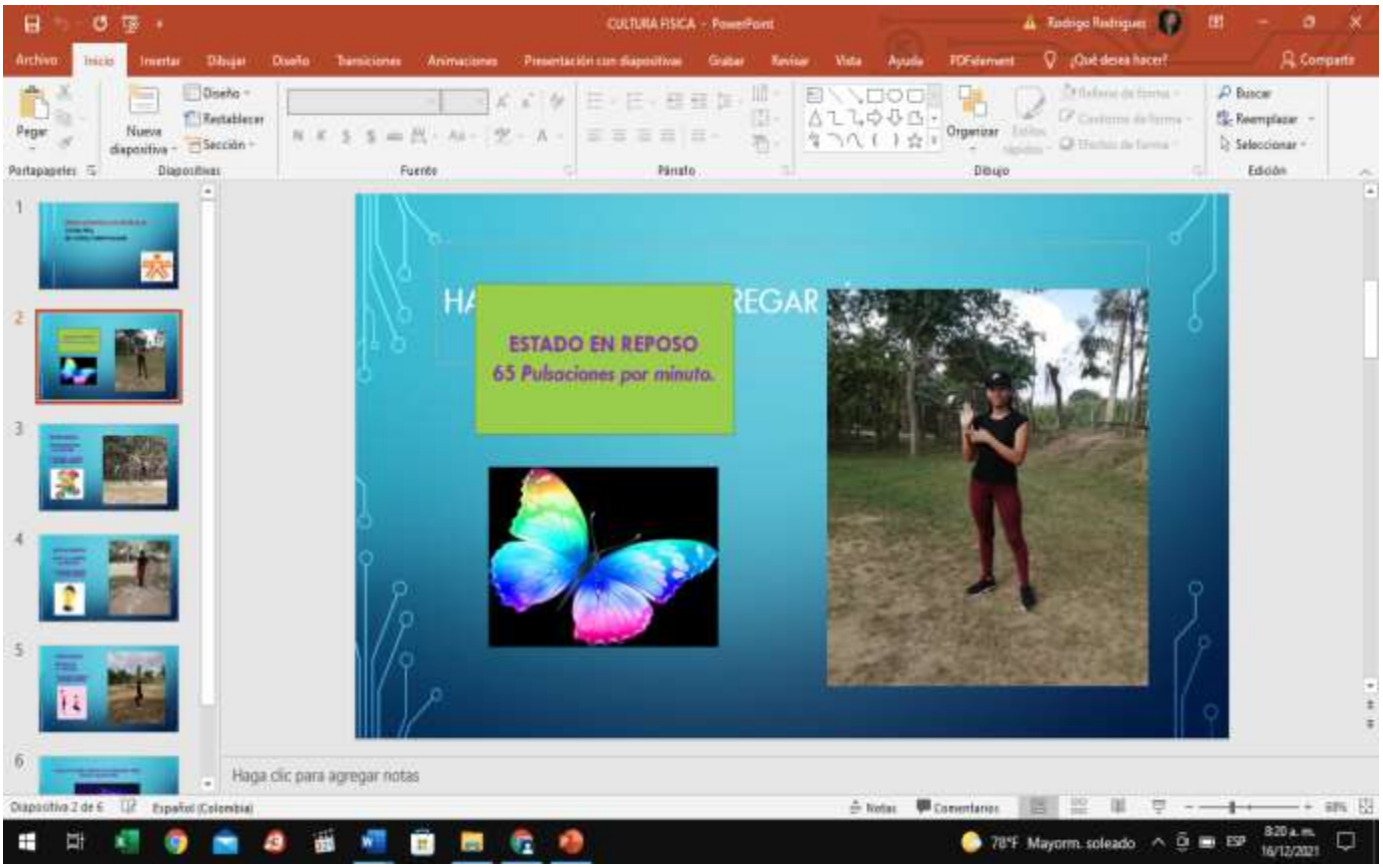
3 DE DICIEMBRE DEL 2021

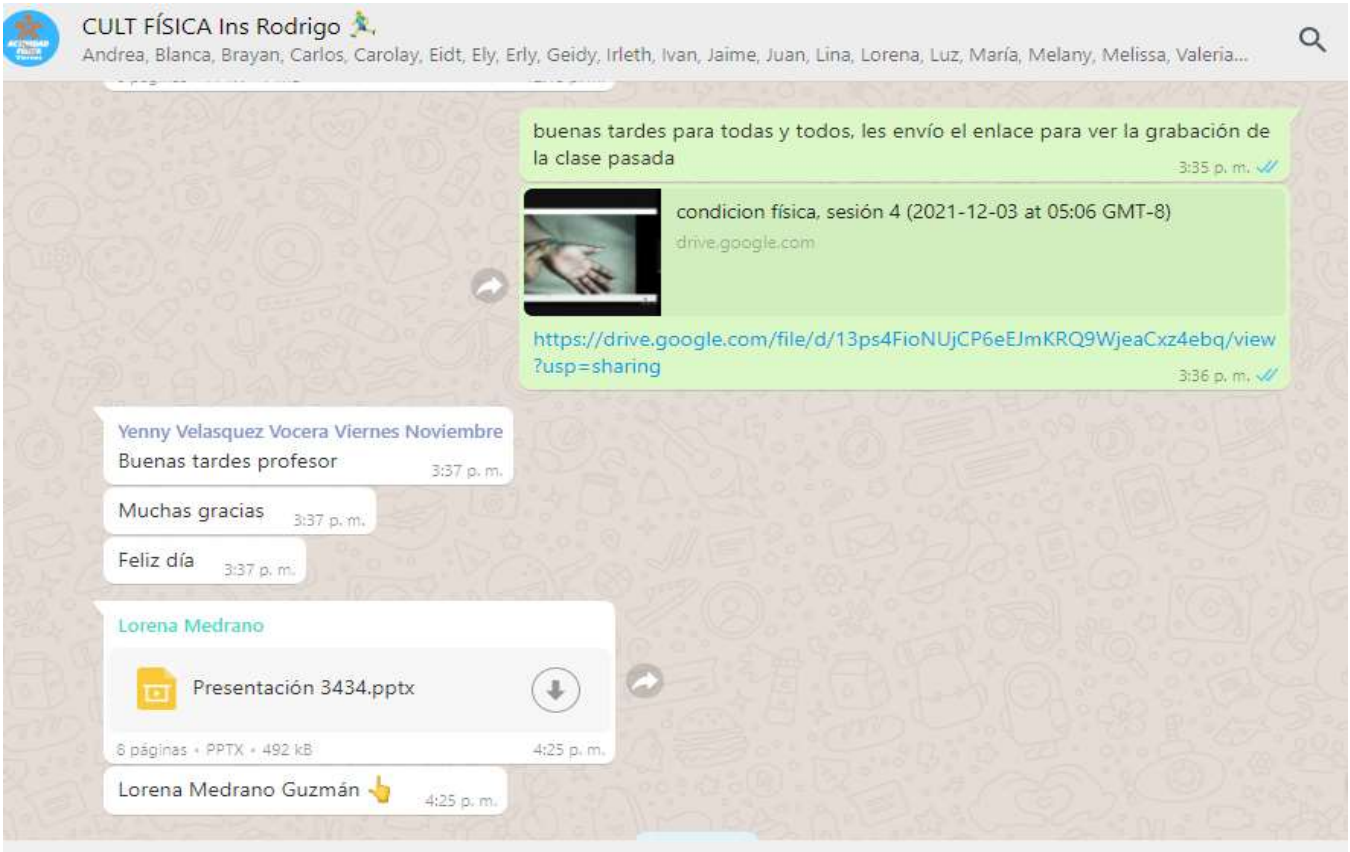
gestión administrativa en salud ficha 2366851




WhatsApp
web.whatsapp.com
Estás presentando para todos
RESISTENCIA
AERÓBICA Y ANAERÓBICA
Luz karina Palma
Yenny Lizath Vela...
Melany Ramos
LORENA MEDRAN...
Carolina Mestra
11 más
Tú
24°C Lluvia
ESP
12:27 a. m.
16/12/2021


WhatsApp
web.whatsapp.com
Tú
hoy a las 12:25 a. m.
VELOCIDAD DE
DESPLAZAMIENTO
6 de 6
24°C Lluvia
ESP
12:27 a. m.
16/12/2021

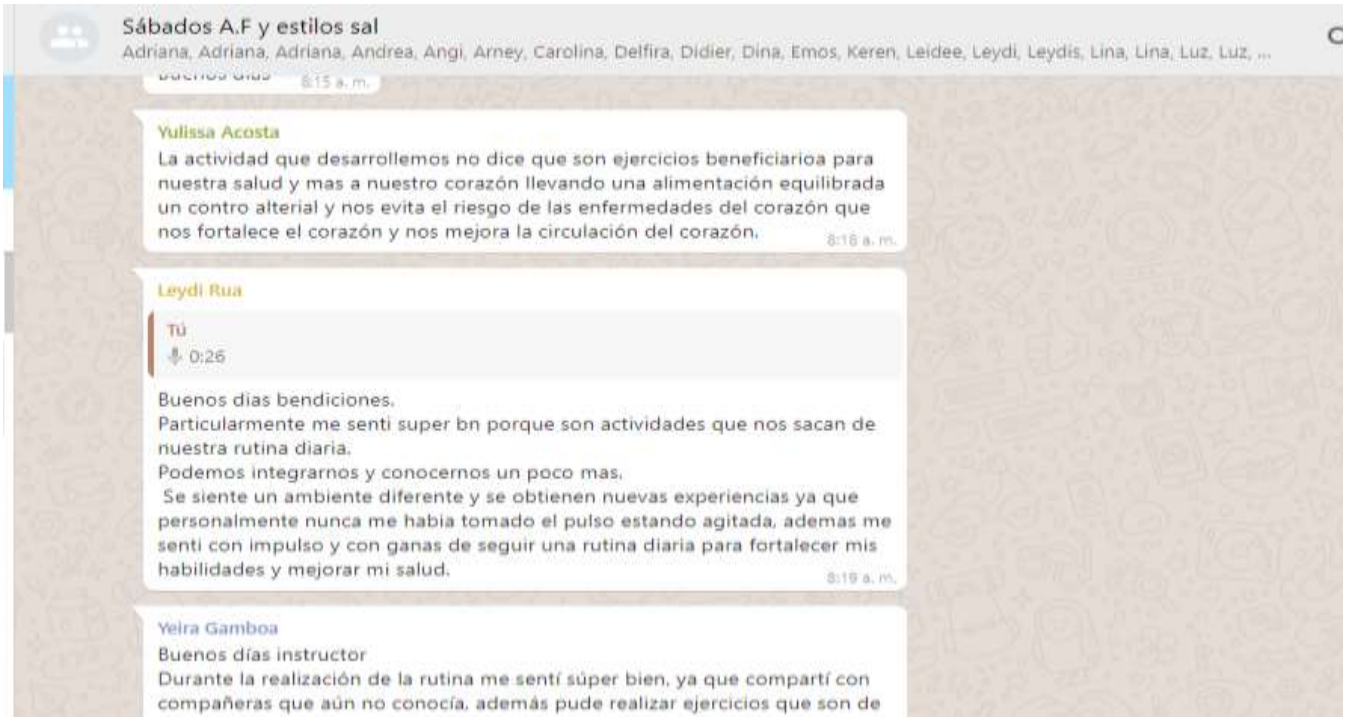

CULTURA FISICA - PowerPoint
ESTADO EN REPOSO
65 Pulsaciones por minuto.
Haga clic para agregar notas


CULT FÍSICA Ins Rodrigo
Andrea, Blanca, Brayan, Carlos, Carolay, Eidt, Ely, Erly, Geidy, Irleth, Ivan, Jaime, Juan, Lina, Lorena, Luz, María, Melany, Melissa, Valeria...
buenas tardes para todas y todos, les envío el enlace para ver la grabación de la clase pasada
3:35 p. m.
condicion física, sesión 4 (2021-12-03 at 05:06 GMT-8)
drive.google.com
https://drive.google.com/file/d/13ps4FioNUjCP6eEJmKRQ9WjeaCxz4ebq/view?usp=sharing
3:36 p. m.
Yenny Velasquez Vocera Viernes Noviembre
Buenas tardes profesor
3:37 p. m.
Muchas gracias
3:37 p. m.
Feliz día
3:37 p. m.
Lorena Medrano
Presentación 3434.pptx
6 páginas • PPTX • 492 kB
4:25 p. m.
Lorena Medrano Guzmán
4:25 p. m.

4 de diciembre del 2021

Asistencia en organización de archivos 2395976





Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

Buenos días pues yo durante la rutina me sentí plena caminando trotando y asiendo otros ejercicios más q son buenos para la salud del cuerpo 8:23 a. m.

Andrea Romero

Buenos días instructor bueno me pareció excelente nos sentimos super bn por que no solo compartimos entre los compañeros que lo hicimos si no que salimos de la rutina de no estar siempre sentados haciendo solo los ejercicios en casa si no que caminamos trotamos hicimos un poco de ejercicio nos reímos 8:24 a. m.

Morelos Martinez

En la actividad que desarrollamos tenía ratos que no hacía esa clase de rutinas y pues la verdad me sentí el cuerpo distinto como más relajado a mí me hizo bien 8:24 a. m.

Yeis Bedoya

buenos días, en la actividad física que realice me sentí muy bien aparte de eso mi estado de animo cambio pues me sentí con mas energía para trabajar, pero al día siguiente sentí mucho dolor en la piernas por las sentadillas 8:25 a. m.

Adriana Genes

Buenos días, yo no hice la actividad como tal pero si camino todas las mañanas 20 minutos, me parece una rutina buena y saludable para nuestro cuerpo 8:25 a. m.

Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...



Angi Arrieta

Ok 8:53 a. m.

Tú

3:53 Video

Ver video y comentarios para desarrollar el proceso de la formula 8:53 a. m.

Yulissa Acosta

> Tú
> Ver video y comentarios para desarrollar el proceso de la formula

Es muy importante el imc o el indice corporal por que atravez de esa variación evaluada sabemos como estamos de peso o un cuerpi estable para las actividad fisica 9:01 a. m.

Yaquelin Lopez

Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

Tú

3:53 Video

4/12/2021



Me pareció super importante como calcular el IMC porque por medio de éste es que nos damos cuenta si nuestro cuerpo tiene un peso adecuado o estamos por encima del peso normal para así prevenir futuras enfermedades

9:07 a. m.

Valentina Mercado

Es importante calcular el IMC ya que por medio de este vamos a saber como bien de peso

9:08 a. m.

Marcela Hernández

IMC realmente importante no sabia su significado pero me queda claro como podemos ver si estamos bien de peso mediante la estatura

9:09 a. m.

Keren Florz

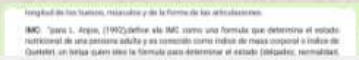
Tú

3:53 Video



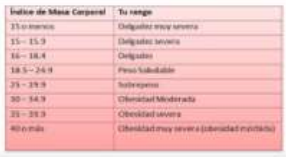
Muy importante aprender sobre la cantidad o menos masa corporal con esta evaluación ya que sabemos en que estado podría estar nuestra salud

9:10 a. m.

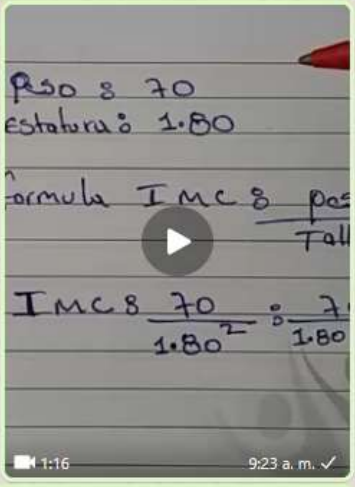


Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...



9:23 a. m.



1:16 9:23 a. m.

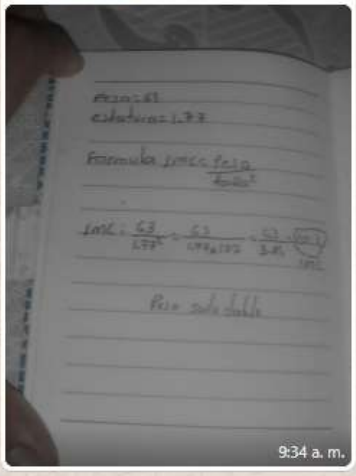
Aquí tienen un ejemplo para que apliquen la fórmula y también la tabla para que luego busquen el estado nutricional

9:24 a. m.

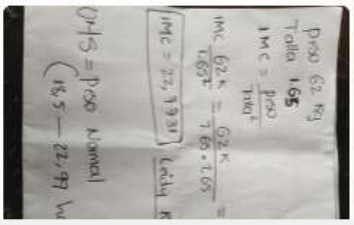
Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

Arney Arrieta



Leydi Rua



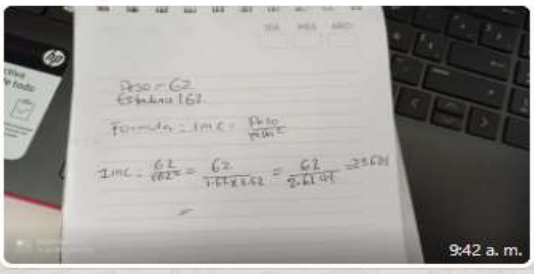
Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

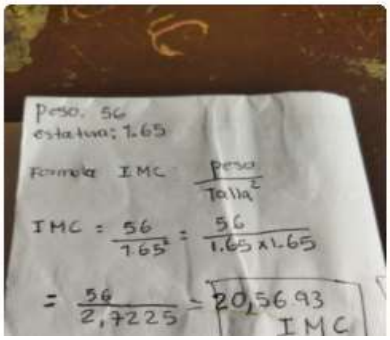
y estoy en esas instructor. 9:41 a. m.

4/12/2021

Yeis Bedoya



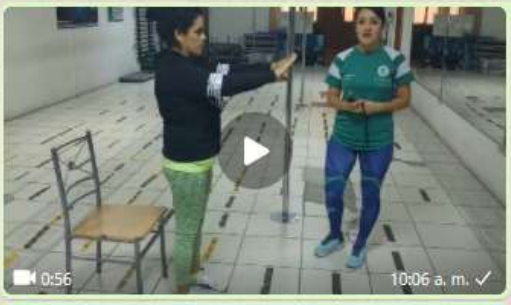
Adriana Genes



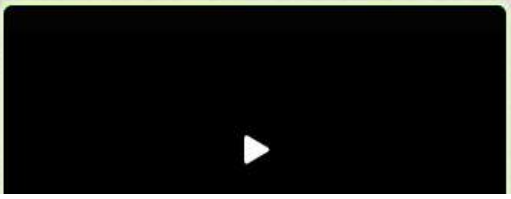
Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

4/12/2021







Sábados A.F y estilos sal

Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...

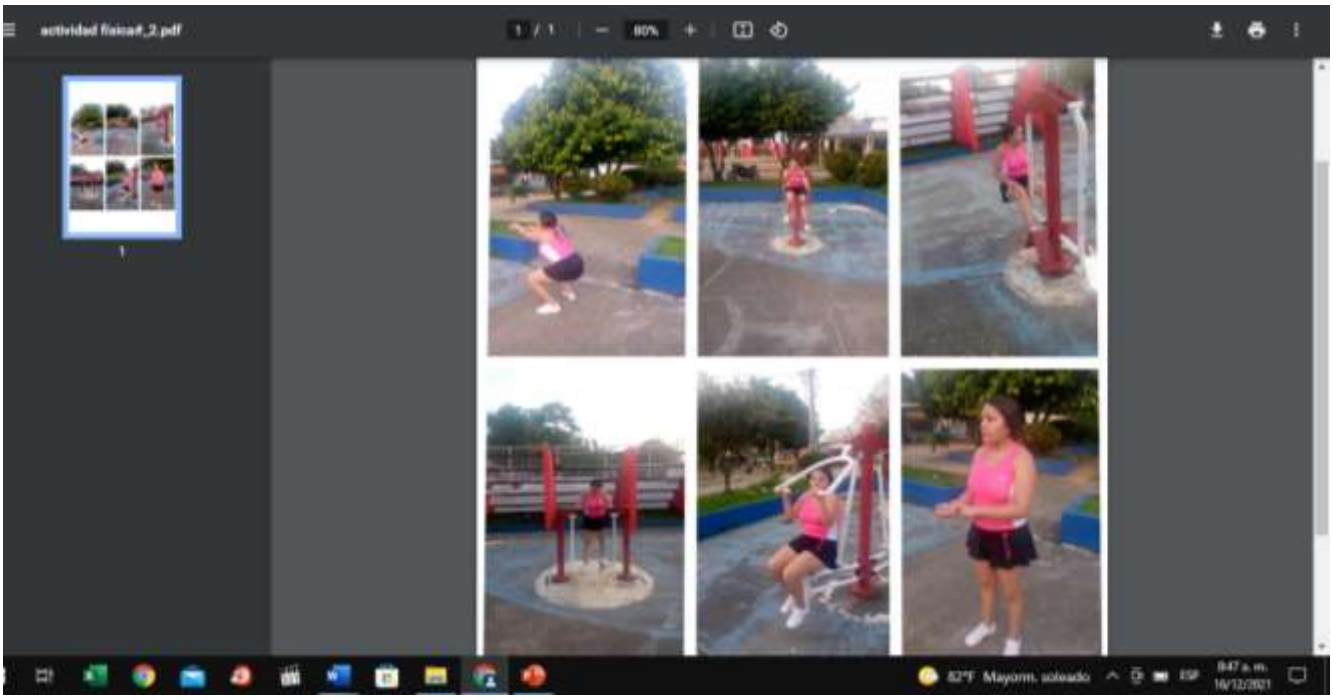
4/12/2021





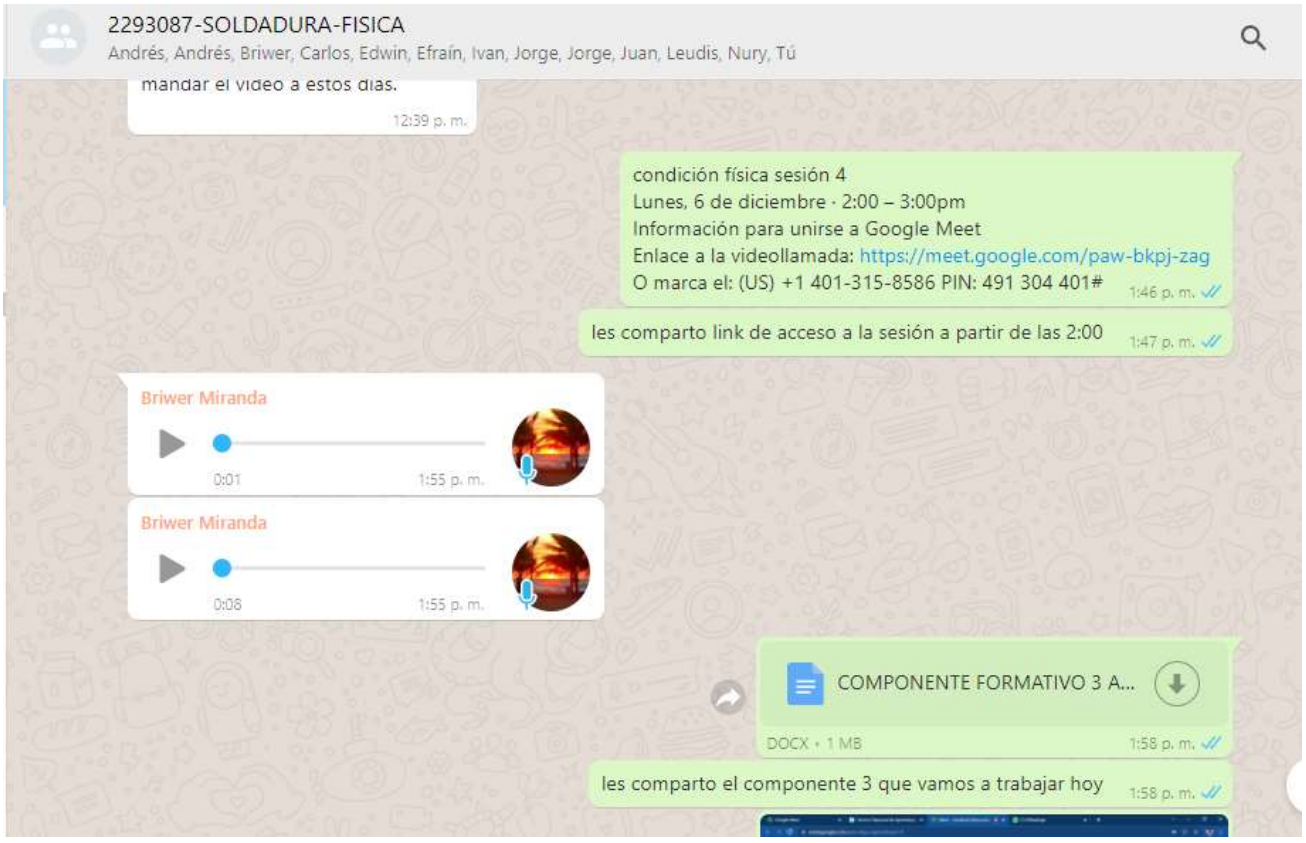
Andrea Romero

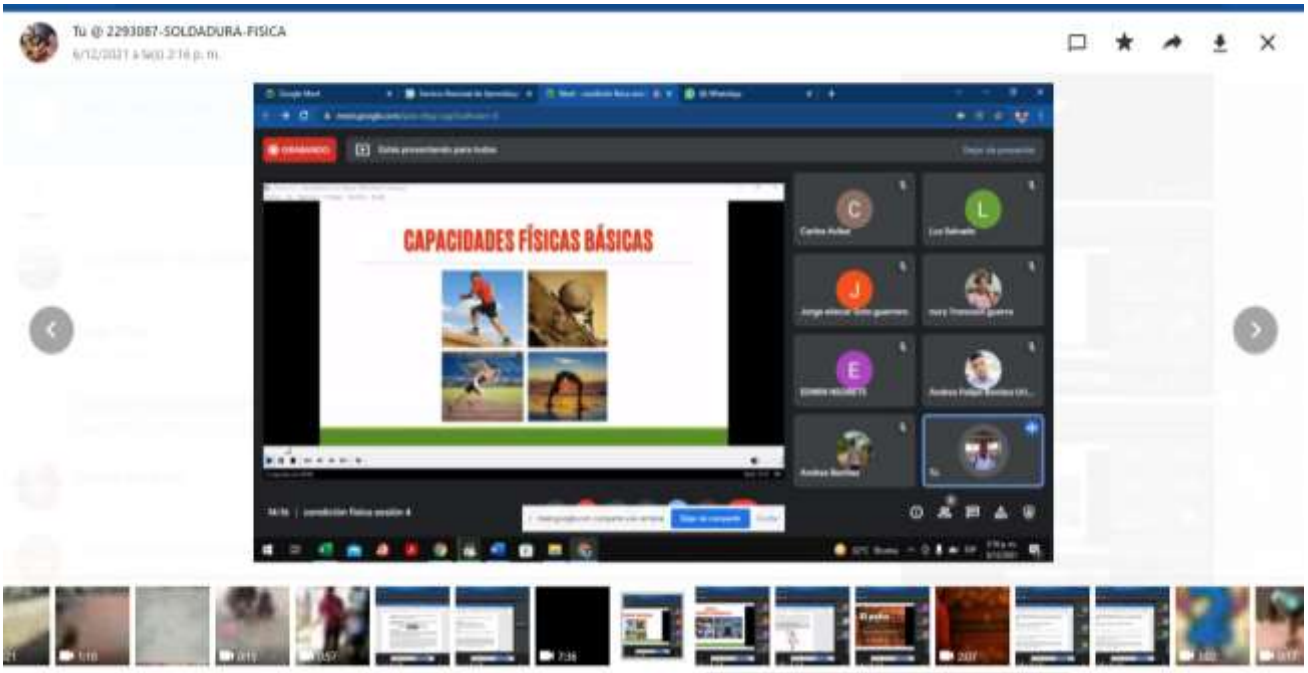


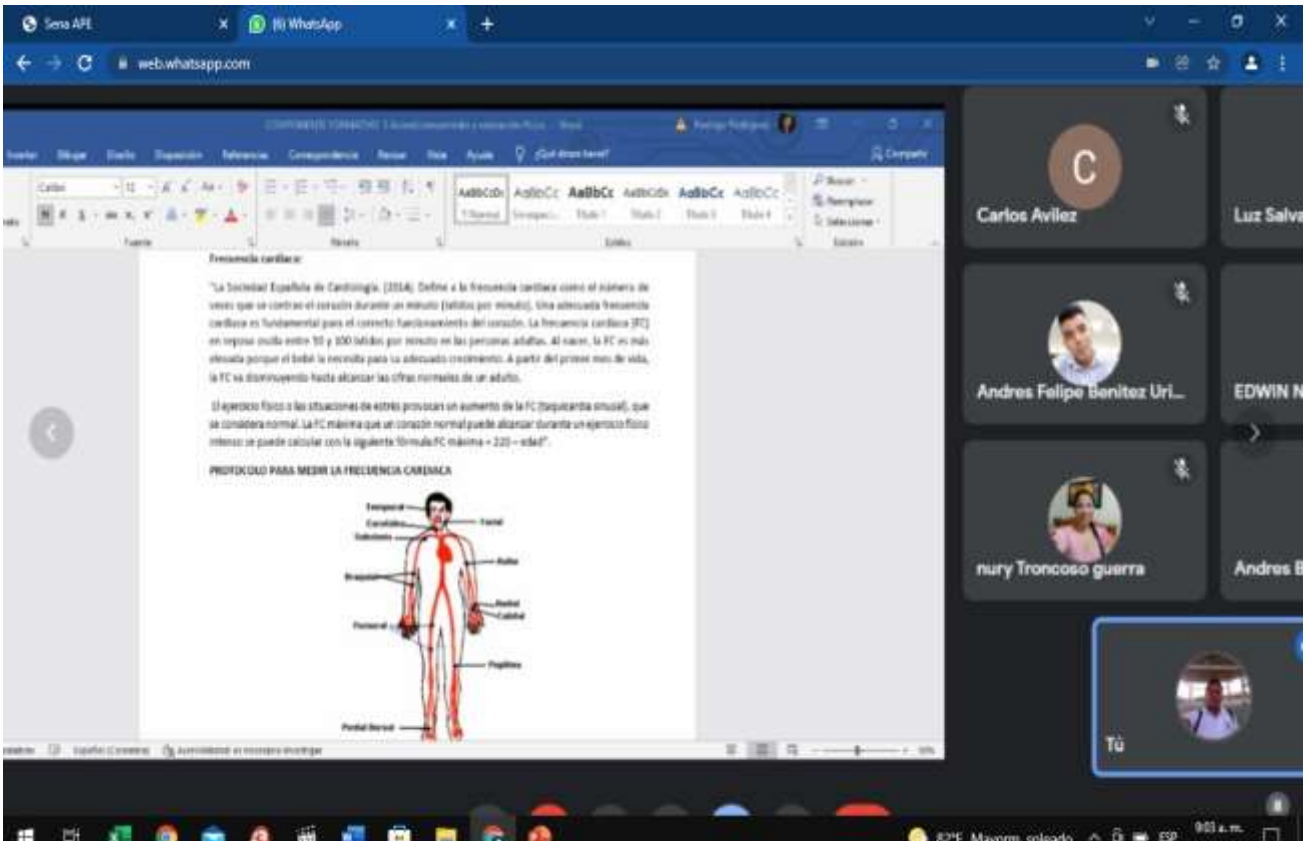


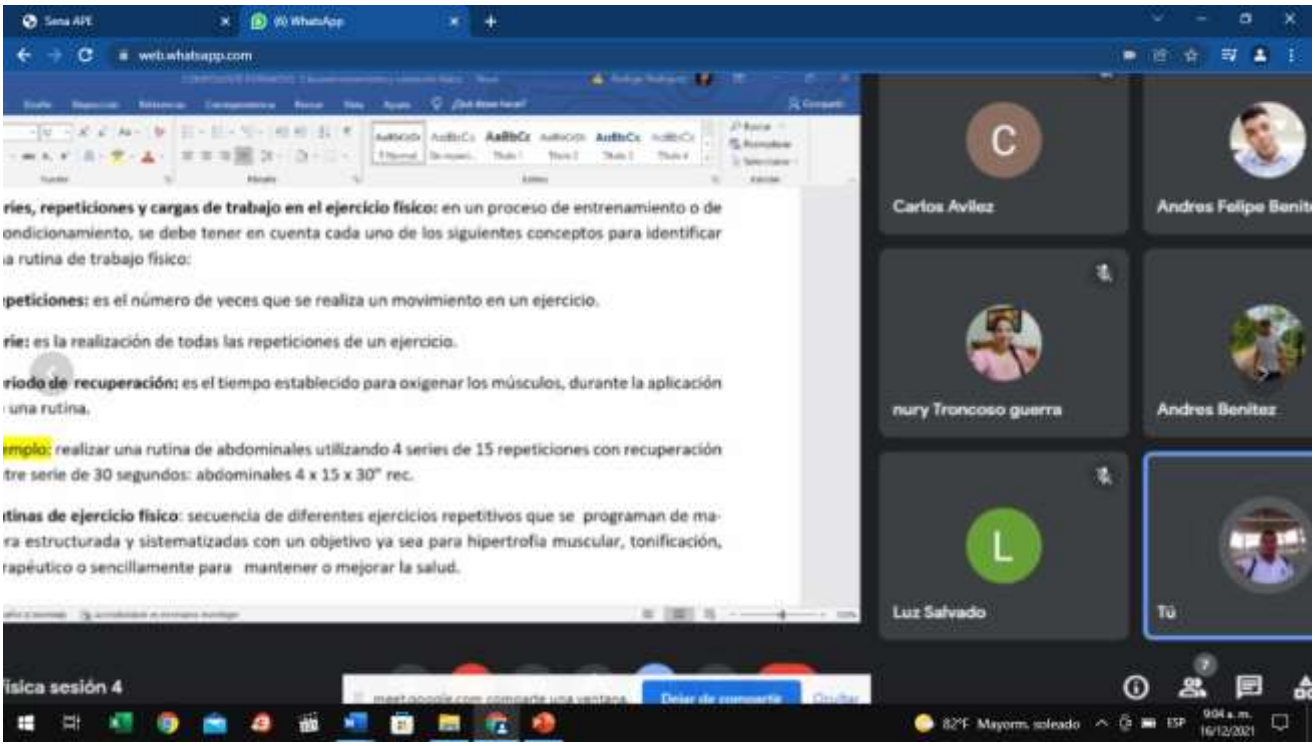
6 DE DICIEMBRE DEL 2021

Soldadura 2293087



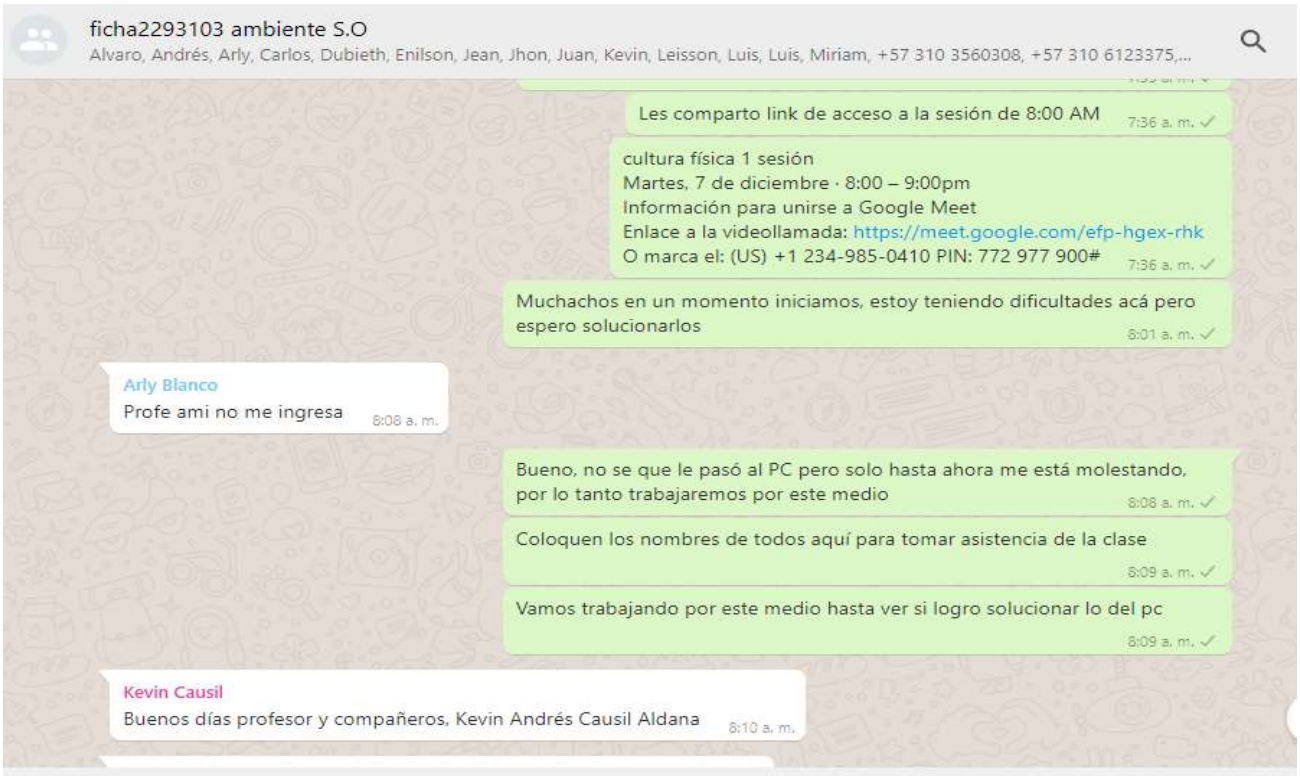

Tu @ 2293087-SOLDADURA-FISICA
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS


Sena APE
WhatsApp
web.whatsapp.com
Frecuencia cardiaca
PROTOCOLO PARA MEDIR LA FRECUENCIA CARDIACA
Carlos Avilez
Andres Felipe Benitez Uri...
nury Troncoso guerra
Tú
82°F Mayorm. soleado
ESP
9:03 a. m.
16/12/2021



7 de diciembre del 2021

mantenimiento de equipos refrigeración 2293103



ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

DESARROLLO MOTRIZ (1).DOCX

DOCX • 2 MB 8:14 a. m.

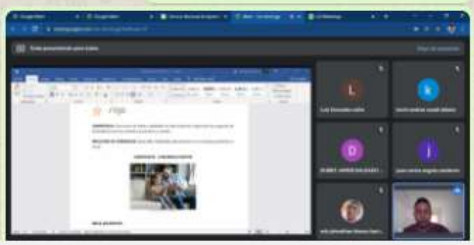
Juan Angulo
Buenos dias 8:15 a. m.

Juan Carlos Angulo 8:15 a. m.

parece que pude solucionar 8:15 a. m.

nueva reunión cultura física
Martes, 7 de diciembre · 8:15 – 9:15am
Información para unirse a Google Meet
Enlace a la videollamada: https://meet.google.com/rvw-ibmd-jgx
O marca el: (US) +1 540-669-0028 PIN: 952 098 377# 8:16 a. m.

ingresen por este link 8:16 a. m.



ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

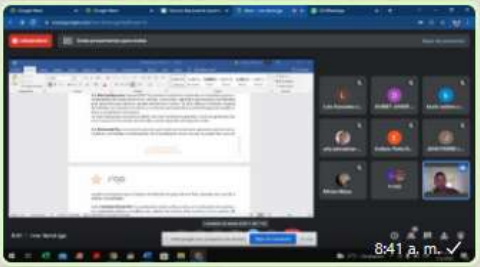
7/12/2021



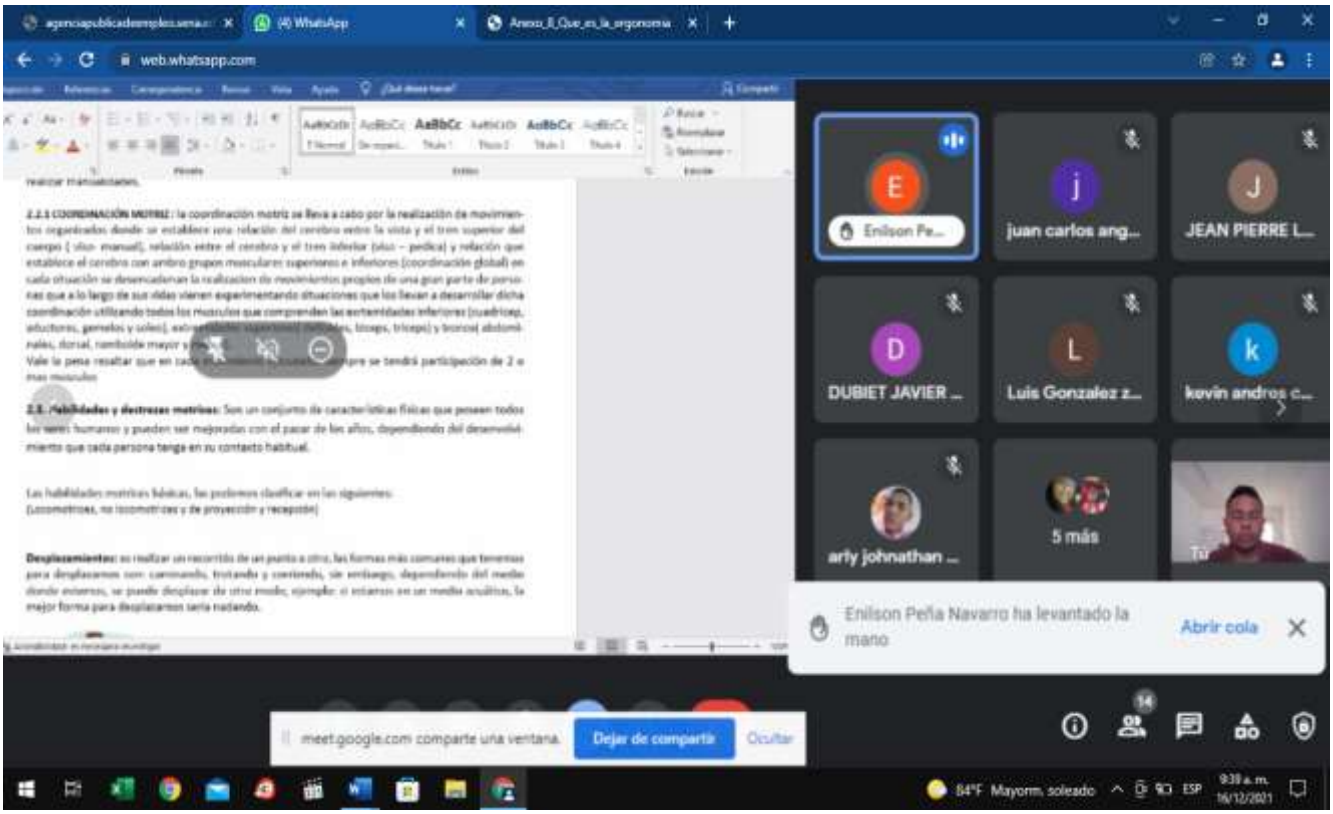
Anexo_1_Material_Habilidades_...

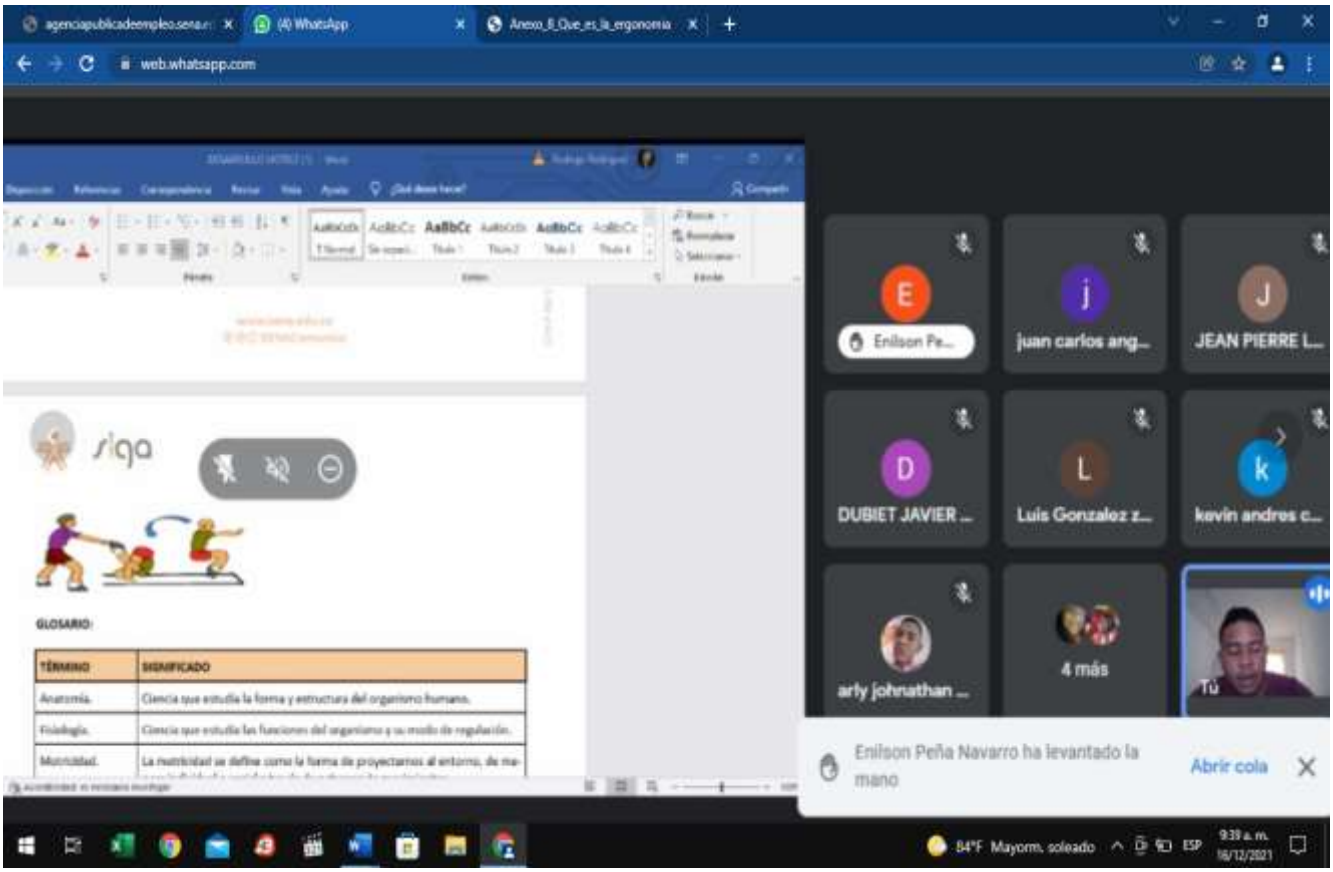
12 páginas • PDF • 883 kB 8:33 a. m.

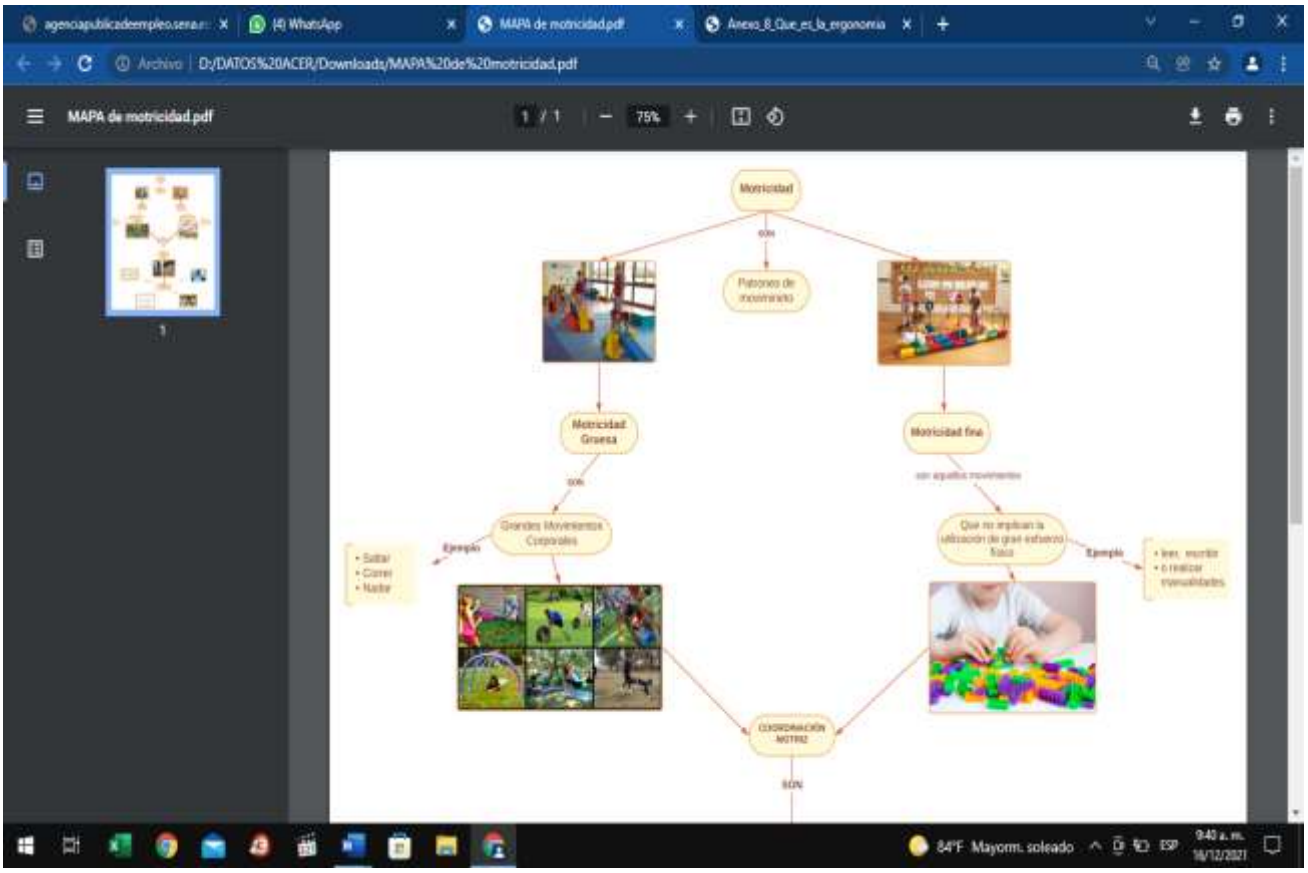
componente para estudio 8:33 a. m.

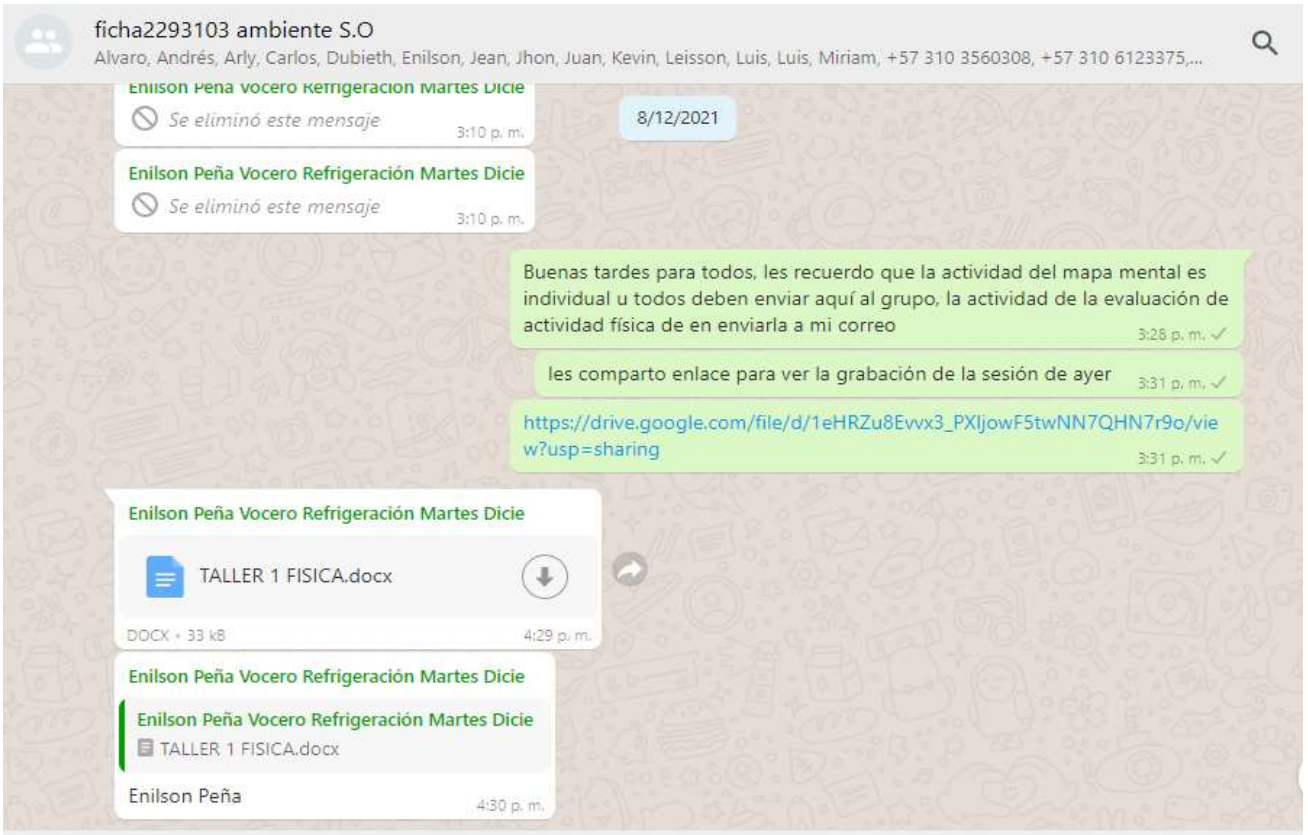





web.whatsapp.com
Enilson Pe...
juan carlos ang...
JEAN PIERRE L...
DUBIET JAVIER ...
Luis Gonzalez z...
kevin andres c...
arly johnathan ...
5 más
Tú
Enilson Peña Navarro ha levantado la mano
Abrir cola
meet.google.com comparte una ventana.
Dejar de compartir
Ocultar
84°F Mayorm. soleado
ESP
9:39 a. m.
16/12/2021

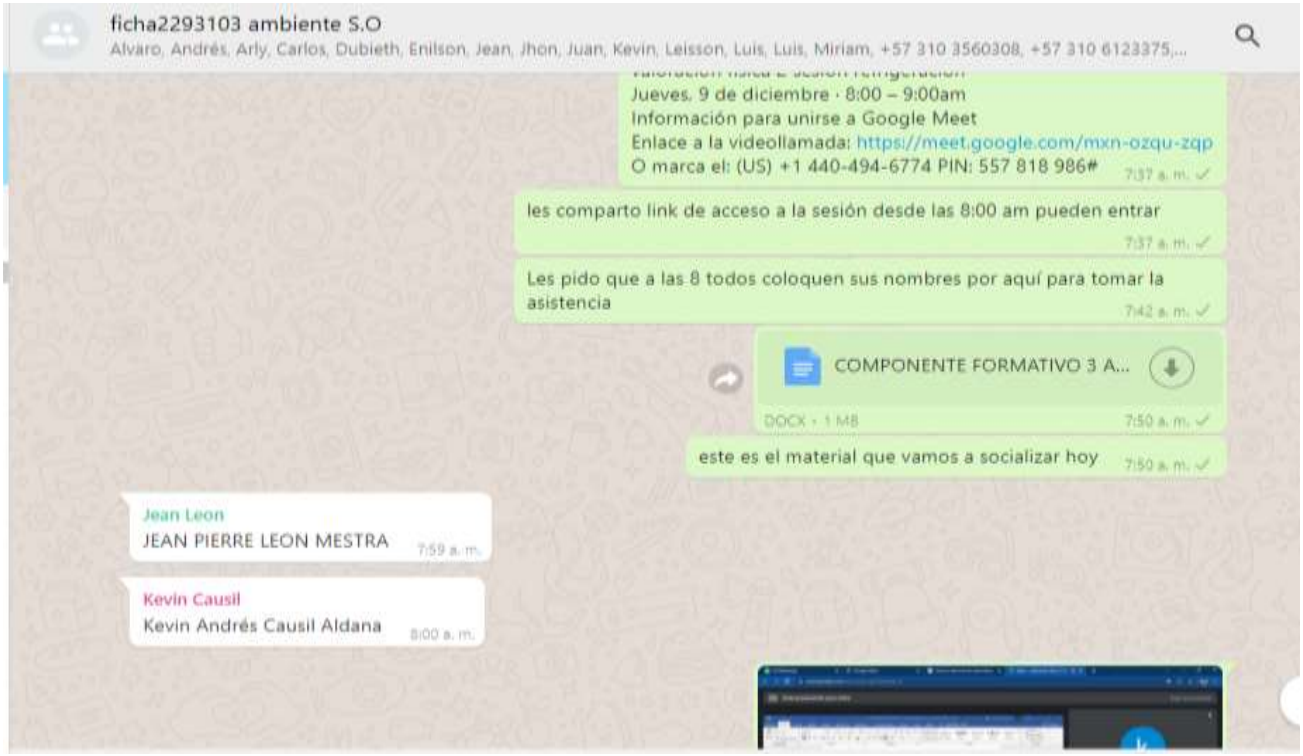

web.whatsapp.com
GLOSARIO:
TÉRMINO
SIGNIFICADO
Anatomía.
Ciencia que estudia la forma y estructura del organismo humano.
Fisiología.
Motricidad.
Enilson Pe...
juan carlos ang...
JEAN PIERRE L...
DUBIET JAVIER ...
Luis Gonzalez z...
kevin andres c...
arly johnathan ...
4 más
Tú
Enilson Peña Navarro ha levantado la mano
Abrir cola
84°F Mayorm. soleado
ESP
9:39 a. m.
16/12/2021

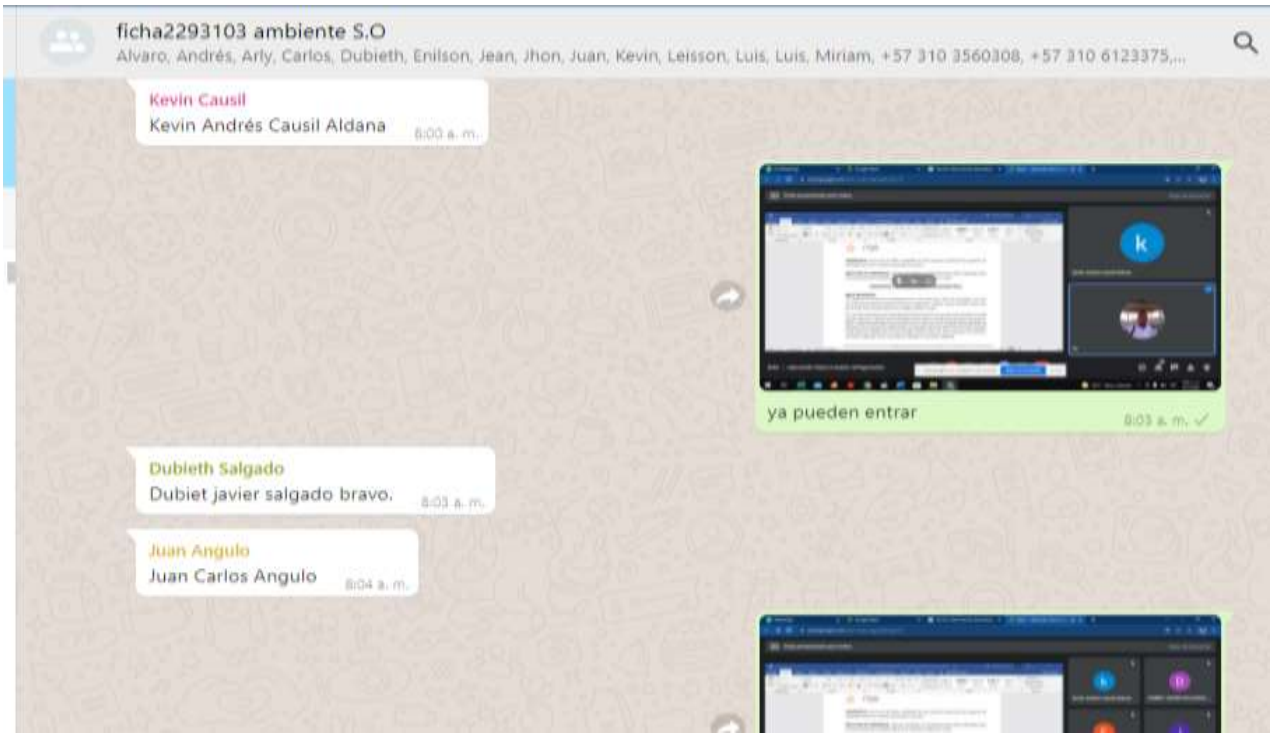

MAPA de motricidad.pdf
Motricidad
Motricidad Gruesa
Motricidad fina
Grandes Movimientos Corporales
Que no implican la utilización de gran esfuerzo físico
COORDINACIÓN MOTRIZ


ficha2293103 ambiente S.O
Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...
Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie
Se eliminó este mensaje
3:10 p. m.
Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie
Se eliminó este mensaje
3:10 p. m.
8/12/2021
Buenas tardes para todos, les recuerdo que la actividad del mapa mental es individual u todos deben enviar aquí al grupo, la actividad de la evaluación de actividad física de en enviarla a mi correo
3:28 p. m.
les comparto enlace para ver la grabación de la sesión de ayer
3:31 p. m.
https://drive.google.com/file/d/1eHRZu8Evvx3_PXIjowF5twNN7QHN7r9o/view?usp=sharing
3:31 p. m.
Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie
TALLER 1 FISICA.docx
DOCX • 33 kB
4:29 p. m.
Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie
Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie
TALLER 1 FISICA.docx
Enilson Peña
4:30 p. m.

9 DE DICIEMBRE DEL 2021

2293103 mantenimiento de equipos refrigeración



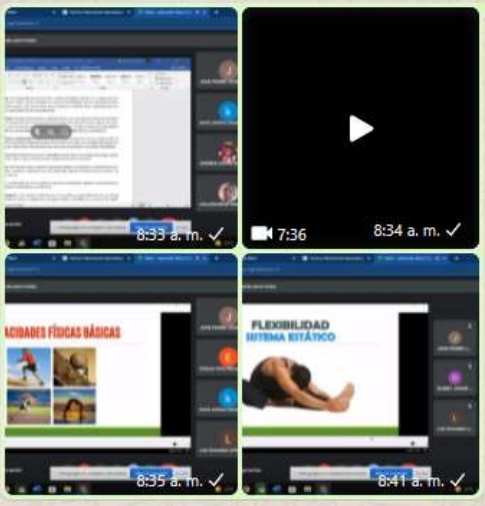


ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

Arly Blanco 8:30 a. m.

9/12/2021



Miriam Mesa

Mirian mesa sierra 8:42 a. m.

Luis Rodriguez

Profe se me fue el internet y no he podido entrar a clases edtan haciendo mantenimiento aca en el sector al las redes wifi 9:09 a. m.

ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

Andrés Rodelo



PDF mapa mental.pdf

1 página • PDF • 183 kB 3:31 p. m.

9/12/2021

Andrés Rodelo

Andrés Rodelo

mapa mental.pdf • 1 página



Andrés Rodelo Hernández 3:31 p. m.

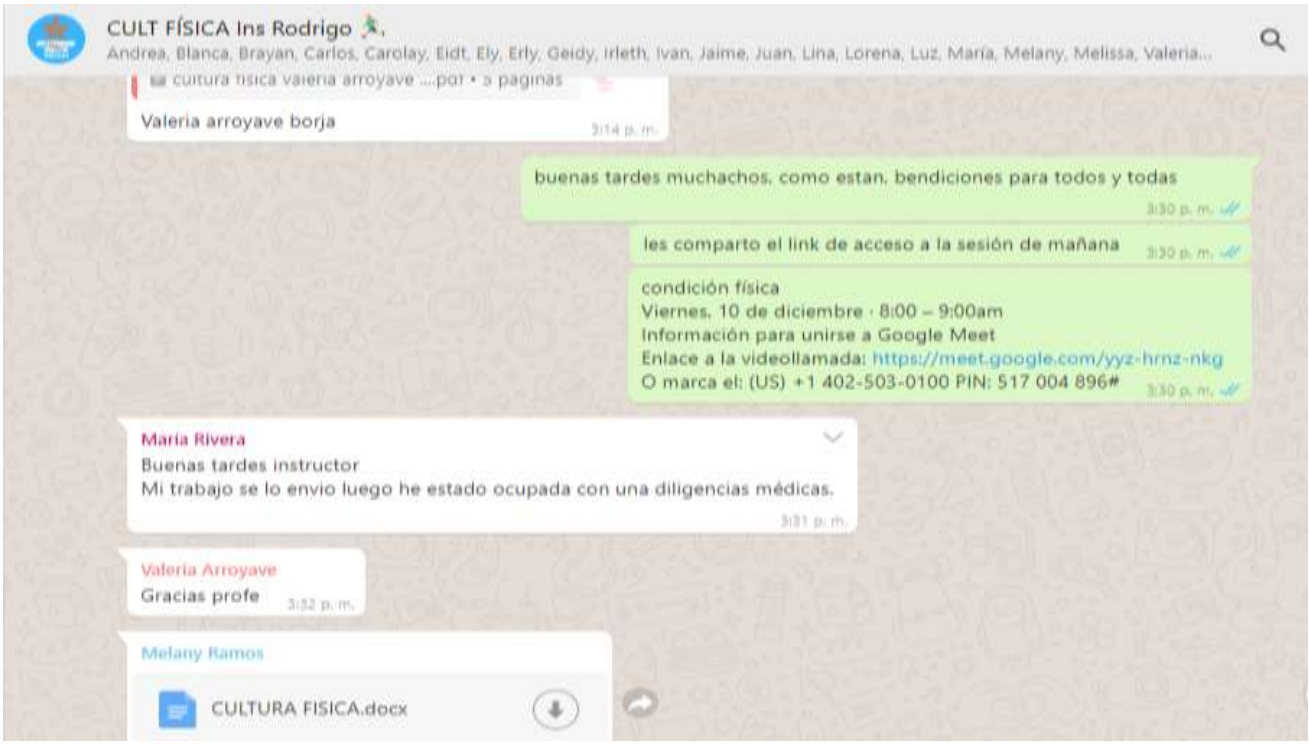
muchachos como estam 3:35 p. m.

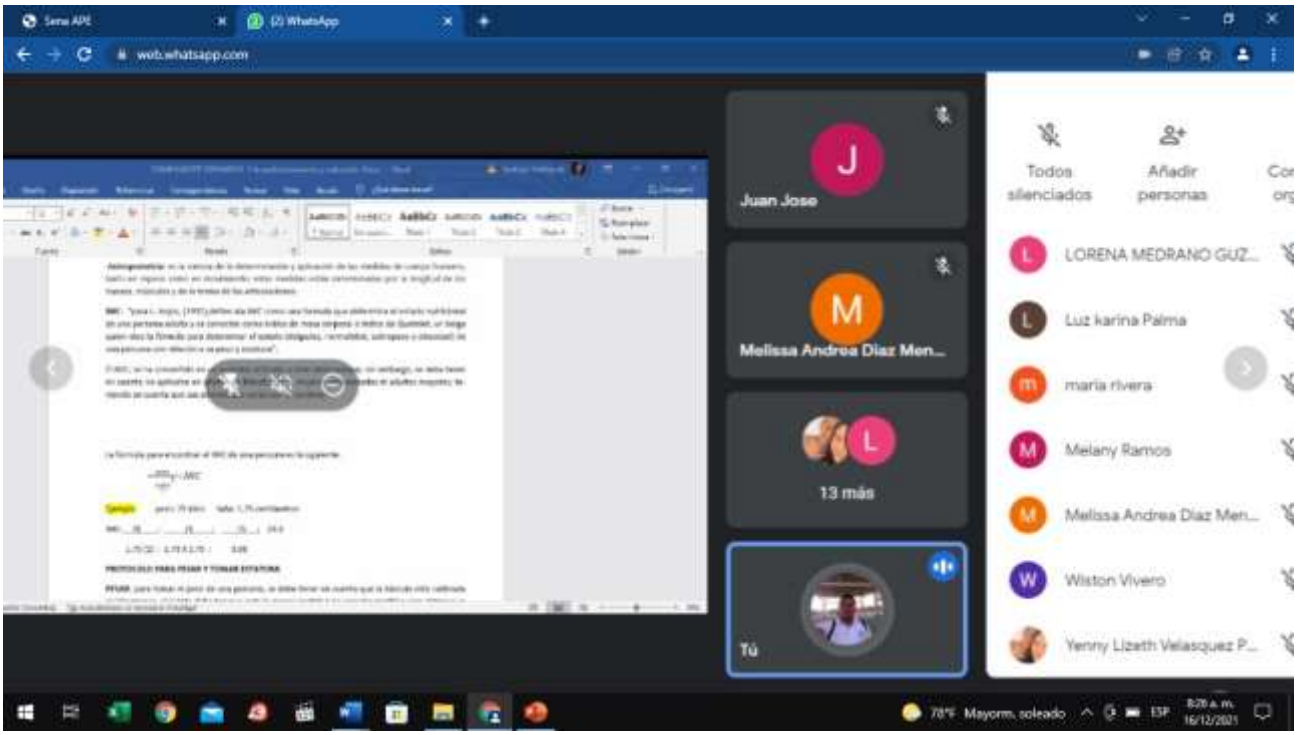
https://drive.google.com/file/d/1oQVhP2gCUDidt7jF_zlyDPoyO-ehLcoG/view?usp=sharing 3:35 p. m.

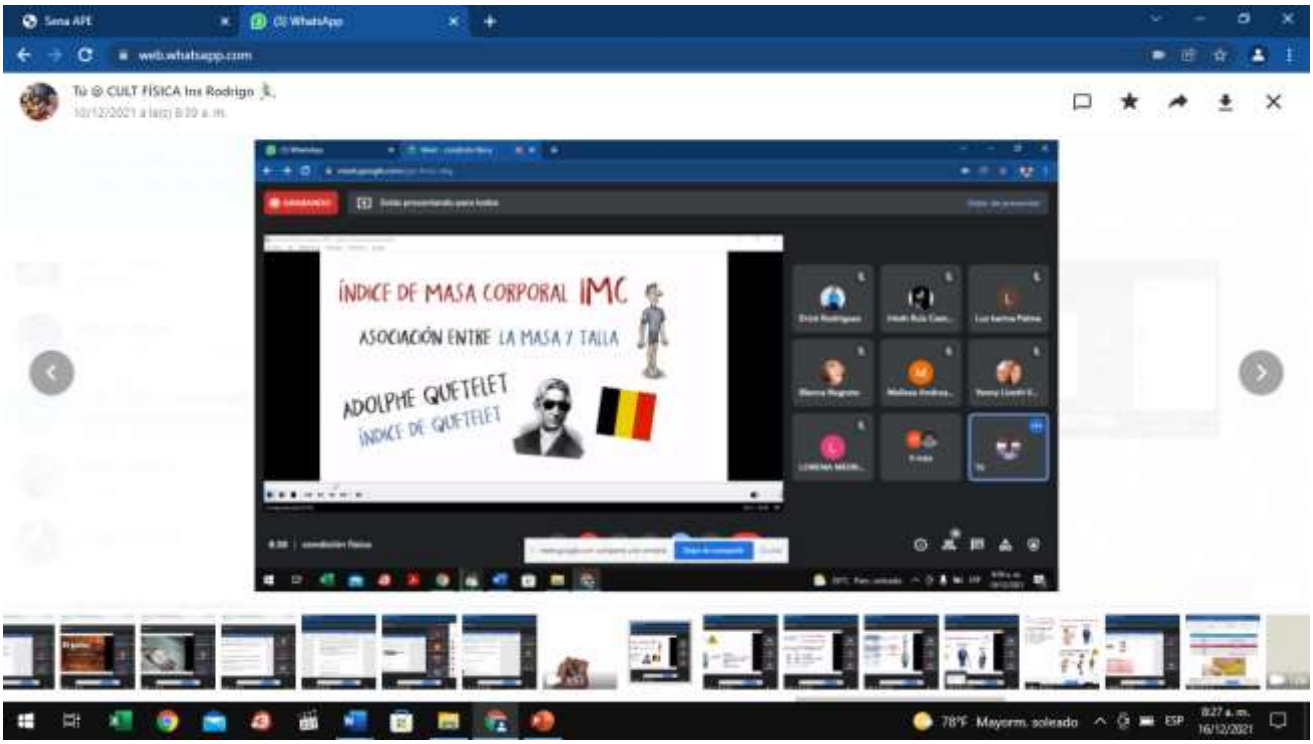
ese es el lin para ver la grabación de la sesión de esta mañana 3:35 p. m.

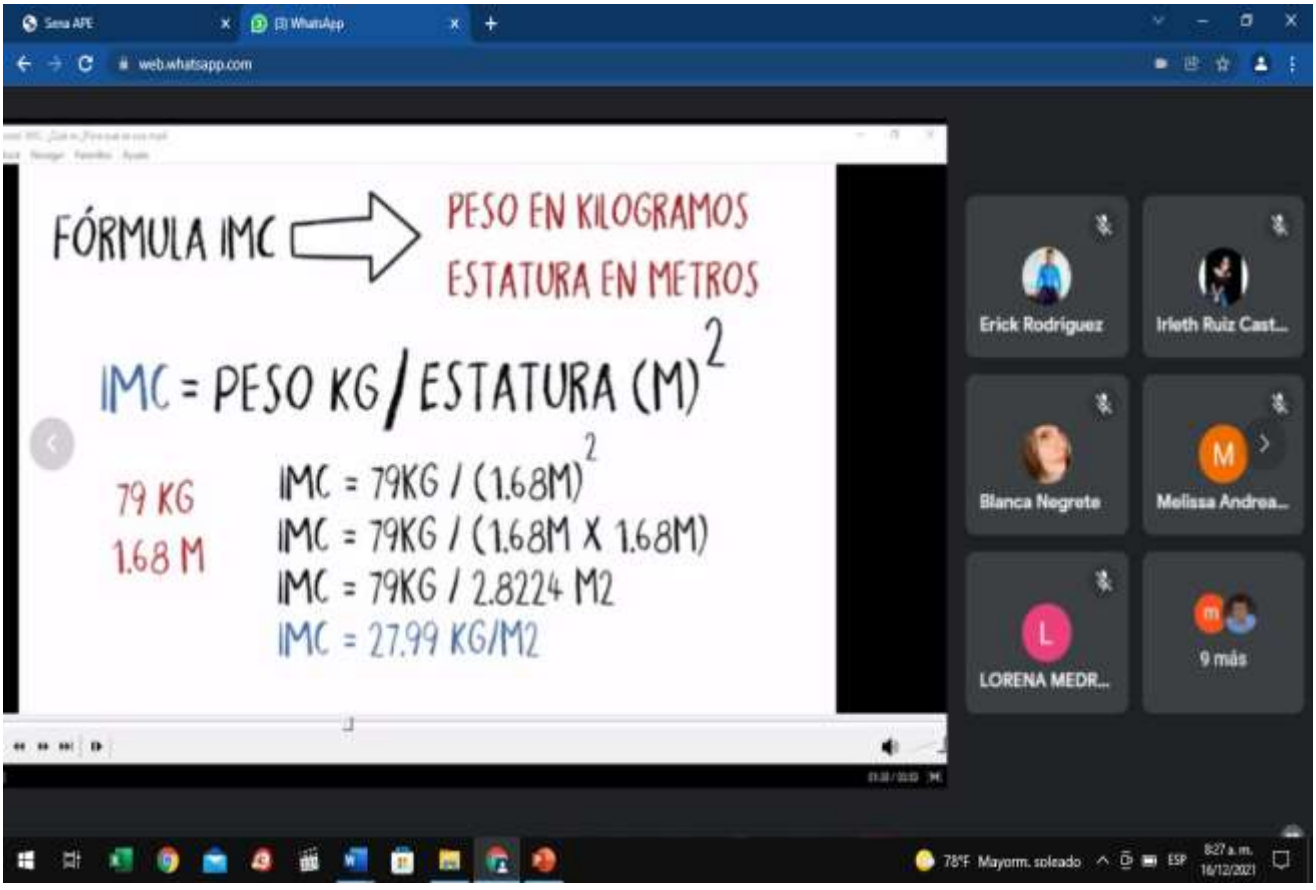
10 de diciembre del 2021

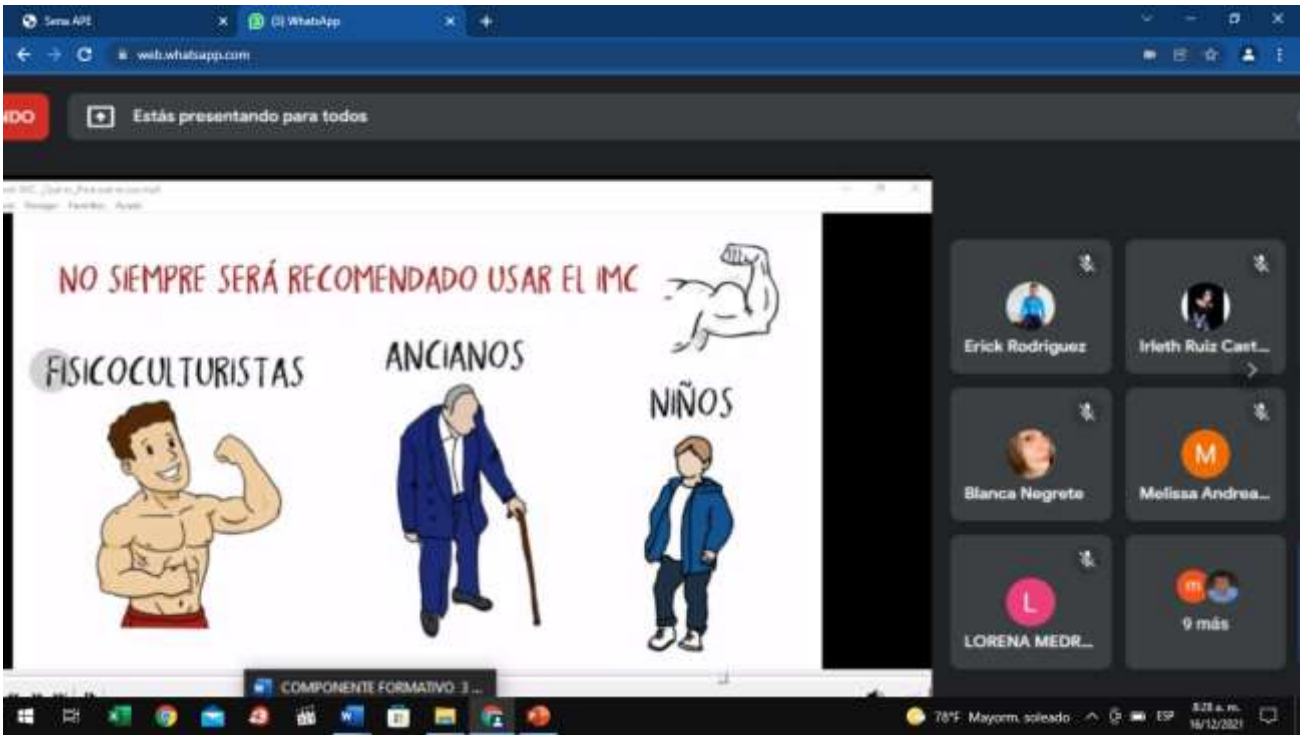
gestión administrativa en salud ficha 2366851

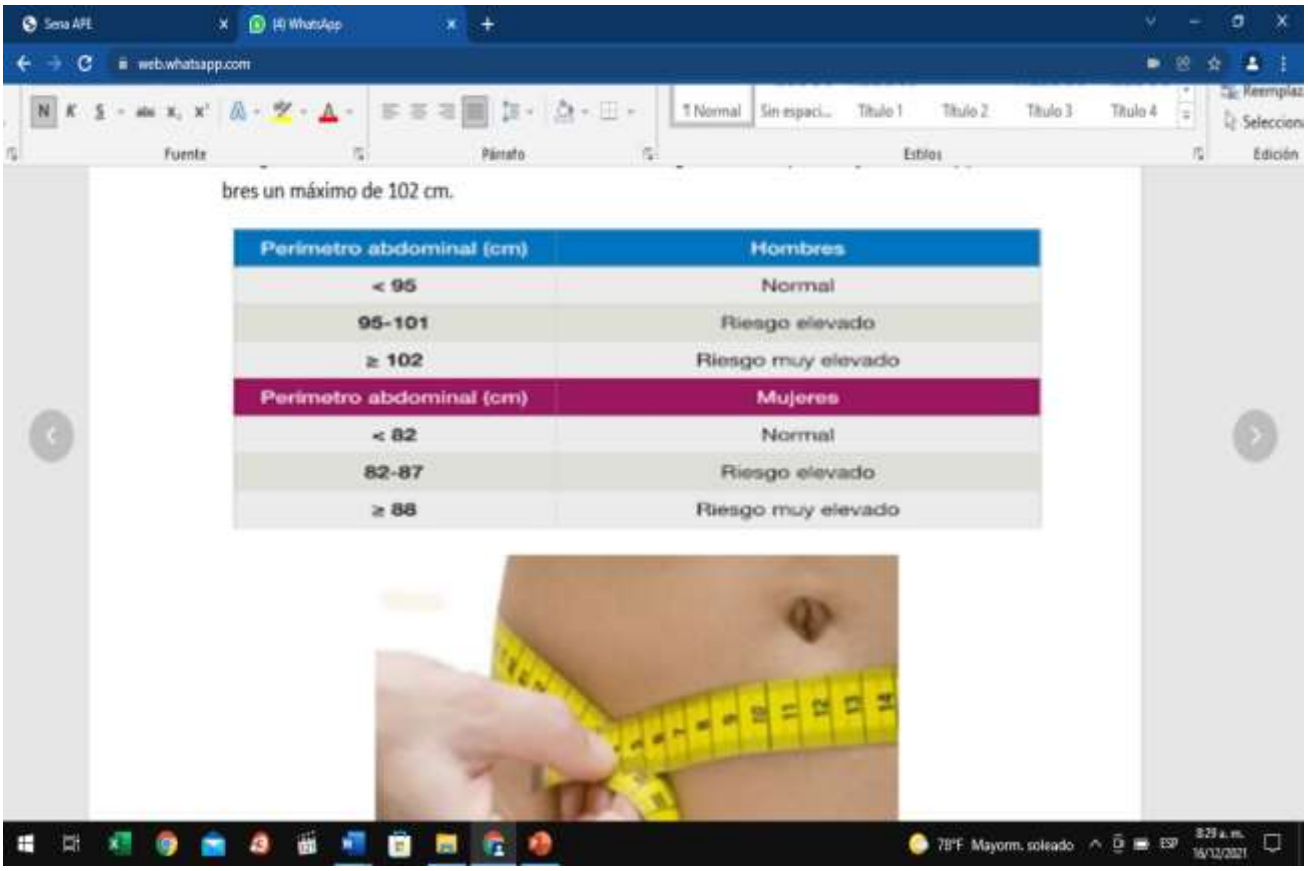


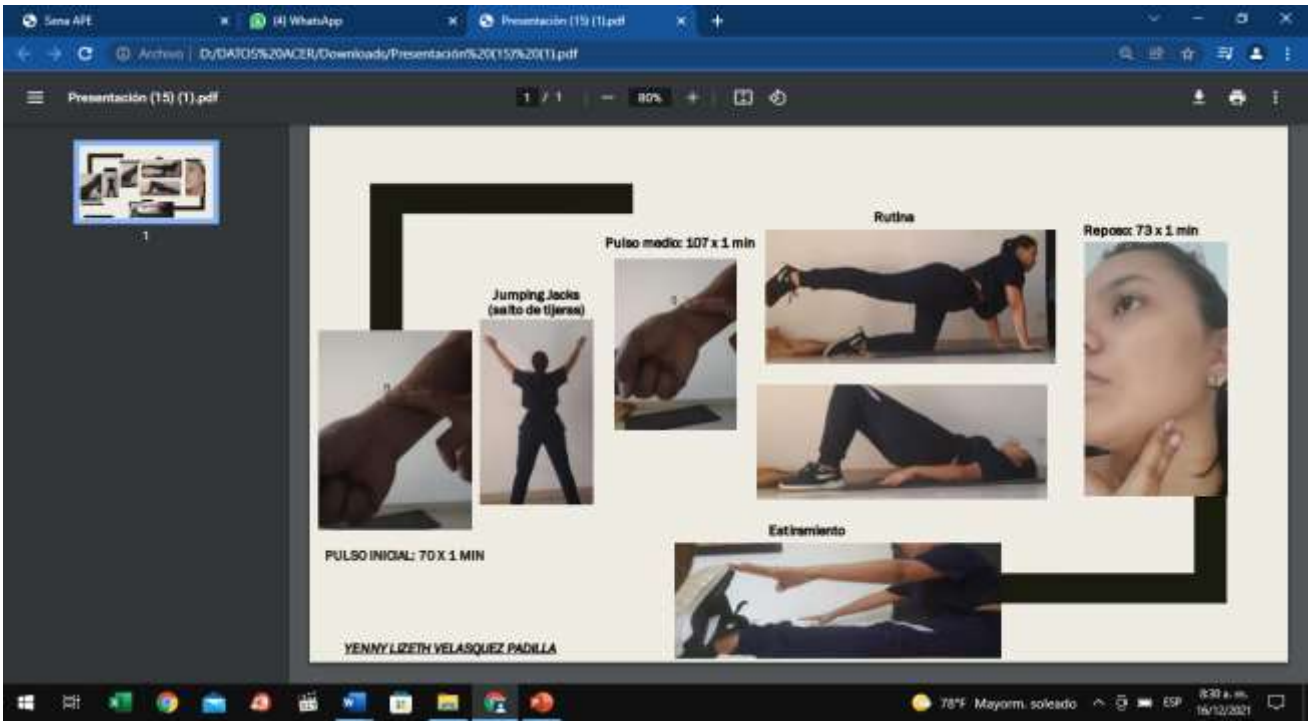


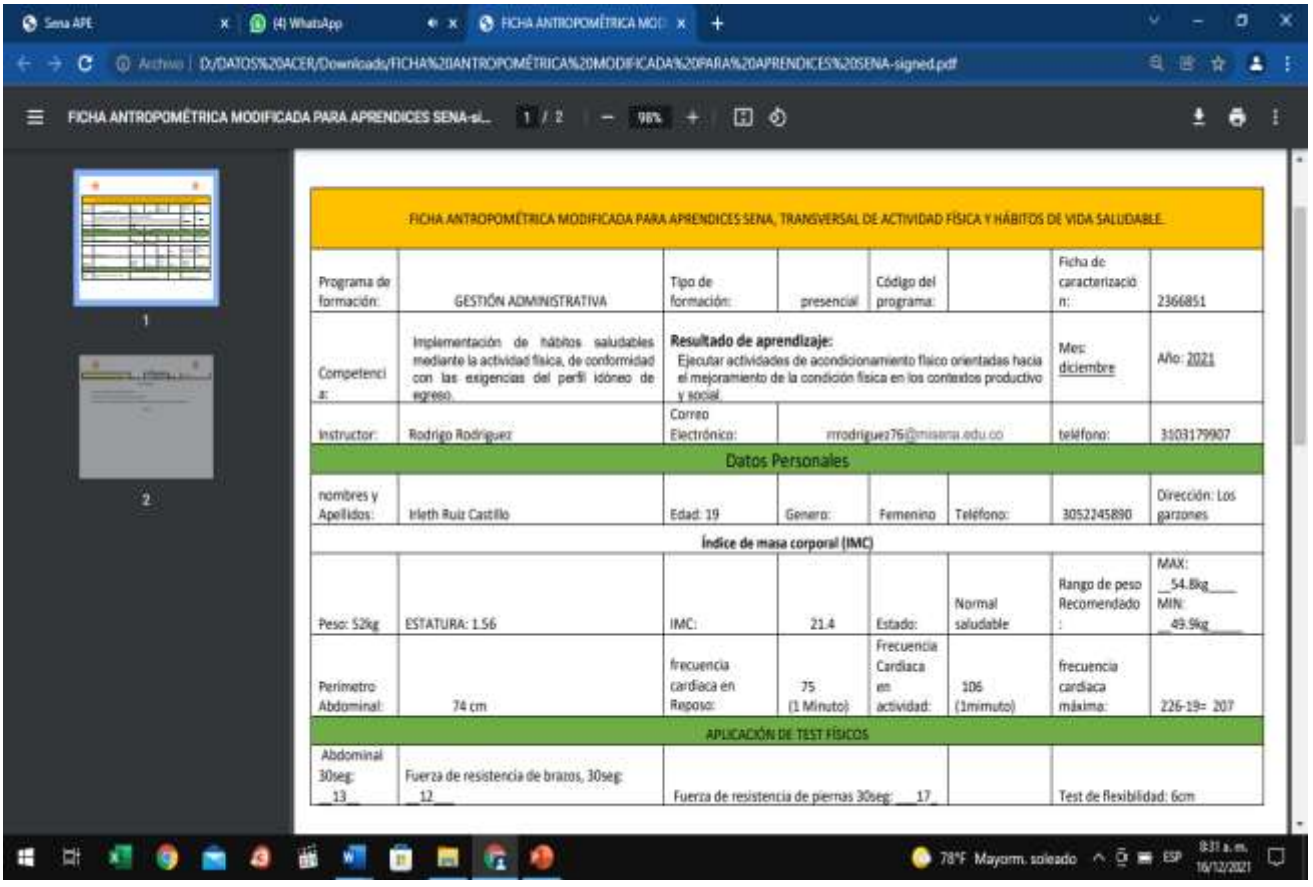

Sena APE
WhatsApp
web.whatsapp.com
Tú @ CULT FÍSICA Ins Rodrigo
ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC
ASOCIACIÓN ENTRE LA MASA / TALLA
ADOLPHE QUETELET
ÍNDICE DE QUETELET
78°F Mayorm. soleado
ESP
8:27 a. m.
16/12/2021


Sena APE
WhatsApp
web.whatsapp.com
FÓRMULA IMC
PESO EN KILOGRAMOS
ESTATURA EN METROS
IMC = PESO KG / ESTATURA (M)2
79 KG
1.68 M
IMC = 79KG / (1.68M)2
IMC = 79KG / (1.68M X 1.68M)
IMC = 79KG / 2.8224 M2
IMC = 27.99 KG/M2
Erick Rodriguez
Irleth Ruiz Cast...
Blanca Negrete
Melissa Andrea...
LORENA MEDR...
9 más
78°F Mayorm. soleado
ESP
8:27 a. m.
16/12/2021


web.whatsapp.com
Estás presentando para todos
NO SIEMPRE SERÁ RECOMENDADO USAR EL IMC
FISICOCULTURISTAS
ANCIANOS
NIÑOS
Erick Rodriguez
Irleth Ruiz Cast...
Blanca Negrete
Melissa Andrea...
LORENA MEDR...
9 más
COMPONENTE FORMATIVO 3 ...


web.whatsapp.com
bres un máximo de 102 cm.
Perímetro abdominal (cm) | Hombres
< 95 | Normal
95-101 | Riesgo elevado
≥ 102 | Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm) | Mujeres
< 82 | Normal
82-87 | Riesgo elevado
≥ 88 | Riesgo muy elevado





FICHA ANTROPOMÉTRICA MODIFICADA PARA APRENDICES SENA, TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Programa de formación:	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	Tipo de formación:	presencial	Código del programa:		Ficha de caracterización:	2366851
Competencia:	Implementación de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	**Resultado de aprendizaje:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.				Mes: diciembre	Año: 2021
Instructor:	Rodrigo Rodriguez	Correo Electrónico:	rrodriguez76@misena.edu.co			teléfono:	3103179907
Datos Personales							
nombres y Apellidos:	Irleth Ruiz Castillo	Edad: 19	Genero:	Femenino	Teléfono:	3052245890	Dirección: Los garzones
Índice de masa corporal (IMC)							
Peso: 52kg	ESTATURA: 1.56	IMC:	21.4	Estado:	Normal saludable	Rango de peso Recomendado:	MAX: 54.8kg MIN: 49.9kg
Perímetro Abdominal:	74 cm	frecuencia cardiaca en Reposo:	75 (1 Minuto)	Frecuencia Cardiaca en actividad:	106 (1minuto)	frecuencia cardiaca máxima:	226-19= 207
APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS							
Abdominal 30seg: 13	Fuerza de resistencia de brazos, 30seg: 12	Fuerza de resistencia de piernas 30seg: 17				Test de flexibilidad: 6cm	

CULT FÍSICA Ins Rodrigo

Andrea, Blanca, Brayan, Carlos, Carolay, Eidt, Ely, Erly, Geidy, Irleth, Ivan, Jaime, Juan, Lina, Lorena, Luz, María, Melany, Melissa, Valeria...

DOMINGO

Andrea Mestra



Ficha Antropométrica Andrea M...

2 páginas • PDF • 128 kB 6:06 p. m.

Valeria Arroyave

Se eliminó este mensaje 6:24 p. m.

Valeria Arroyave



Ficha Antropométrica valeria arr...

2 páginas • PDF • 133 kB 6:48 p. m.

CULT FÍSICA Ins Rodrigo

Andrea, Blanca, Brayan, Carlos, Carolay, Eidt, Ely, Erly, Geidy, Irleth, Ivan, Jaime, Juan, Lina, Lorena, Luz, María, Melany, Melissa, Valeria...

Yenny Velásquez FICHA.pdf

2 páginas • PDF • 117 kB 11:50 a. m.

Yisela Perez

FICHA ANTROPOMÉTRICA YISE...

DOCX • 29 kB 12:02 p. m.

Yisela Pérez villalba 12:04 p. m.

Jaime Moreno

FICHA ANTROPOMÉTRICA MO...

DOCX • 29 kB 12:37 p. m.

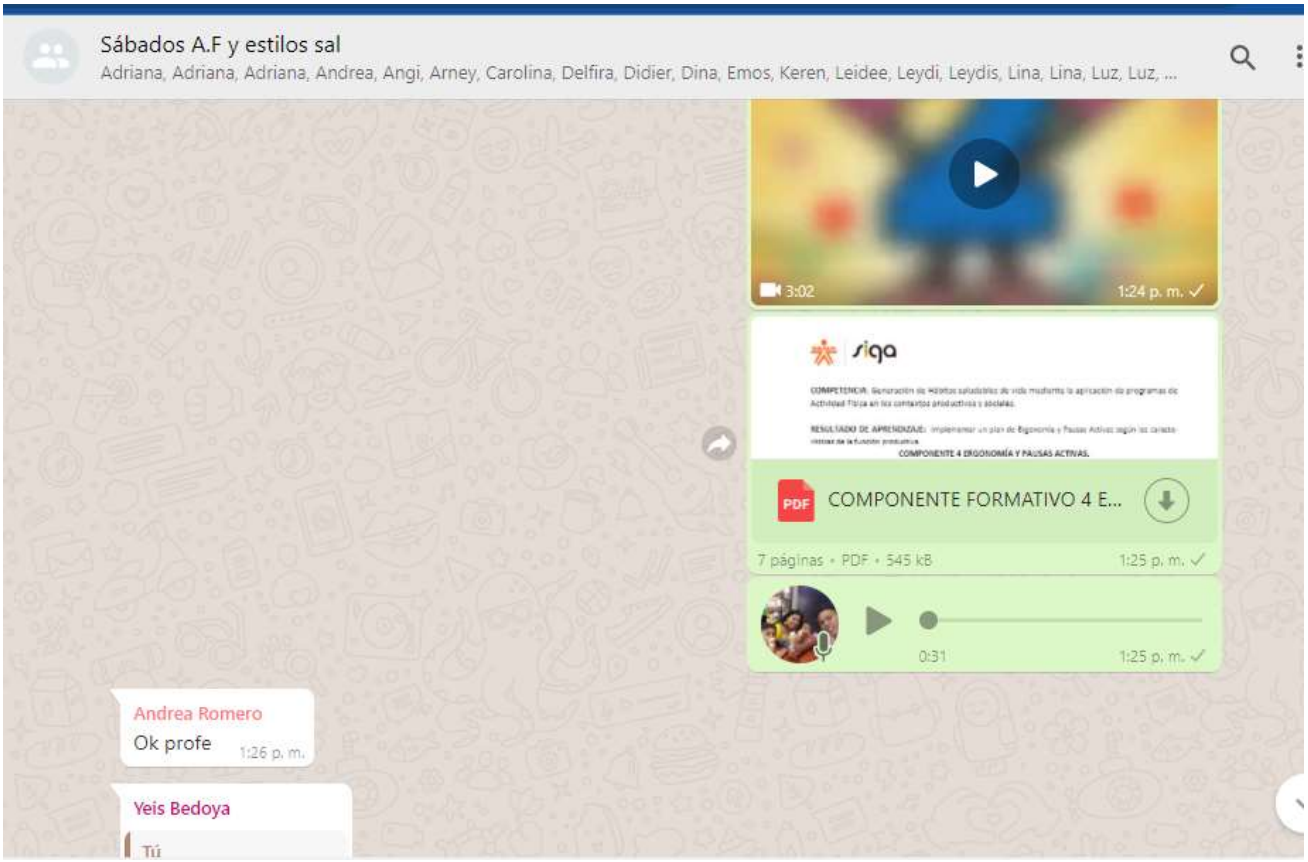
JAIME MORELO 12:38 p. m.

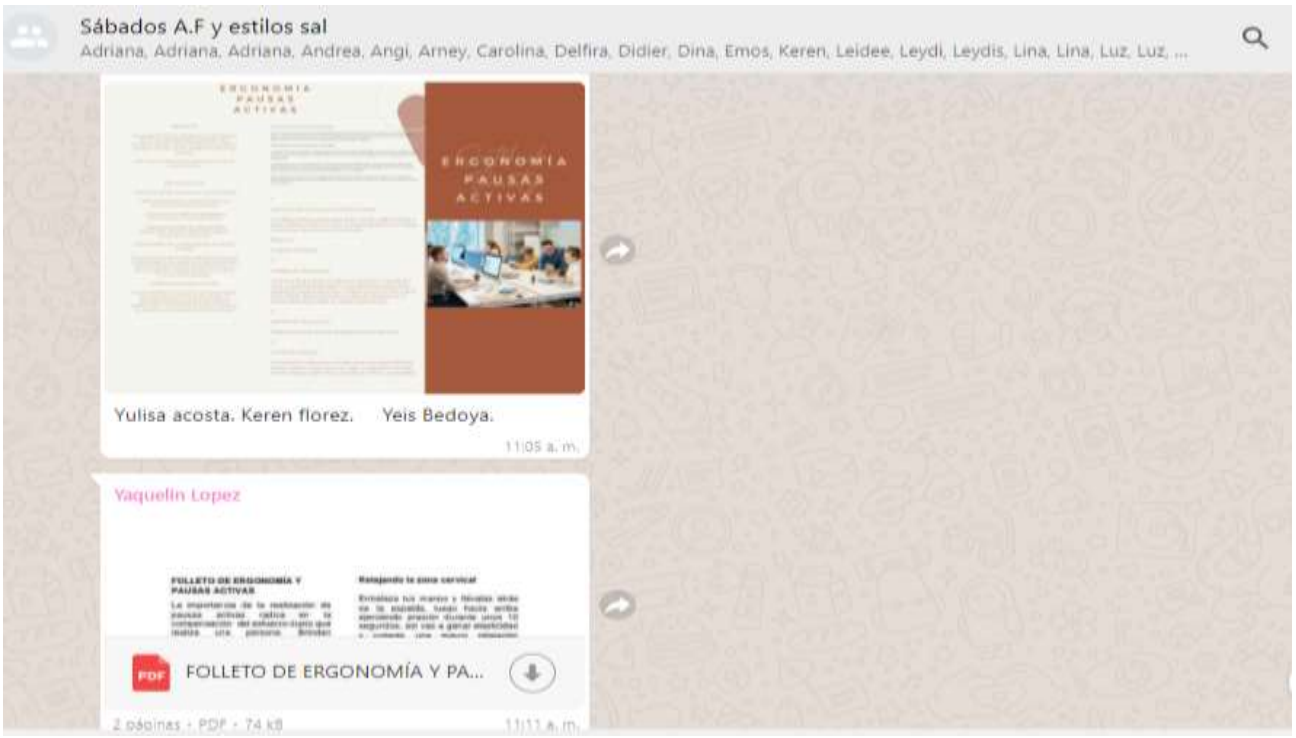
Melany Ramos



11 de diciembre del 2021

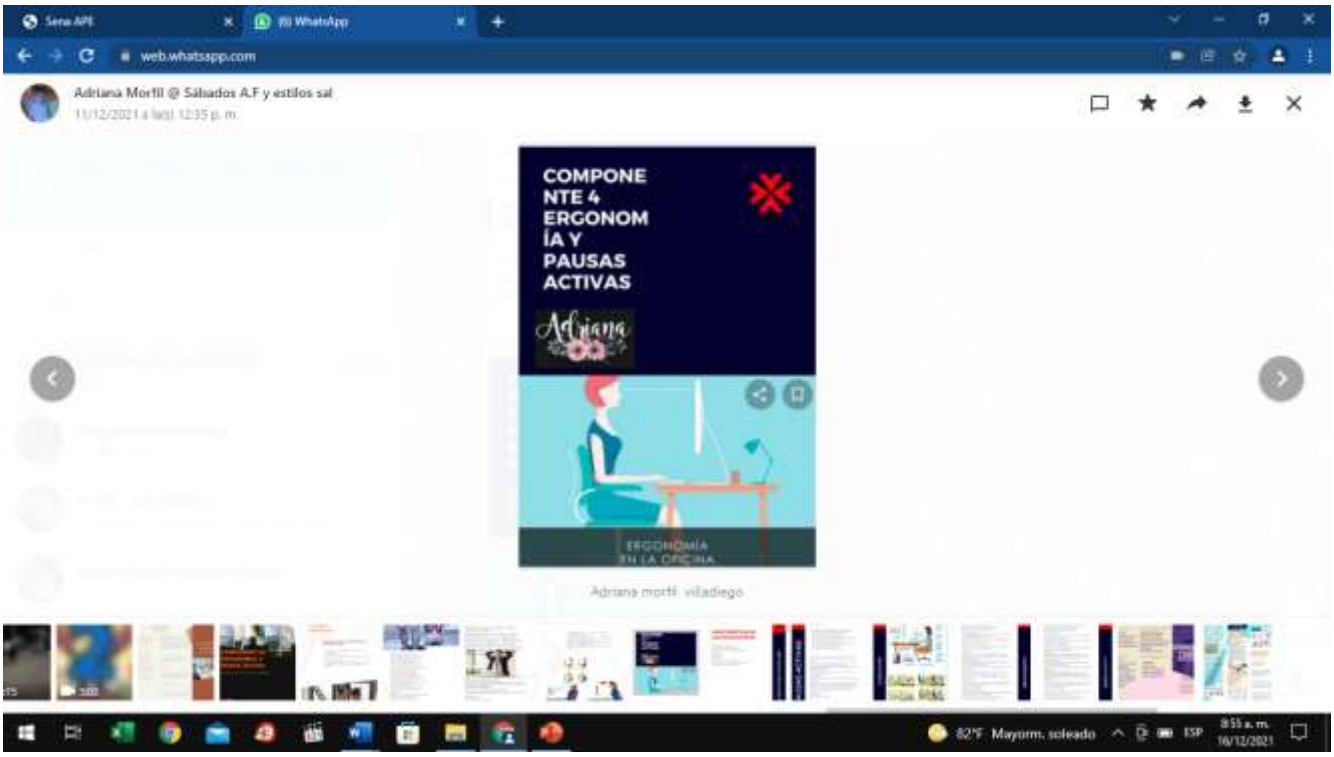
Asistencia en organización de archivos 2395976

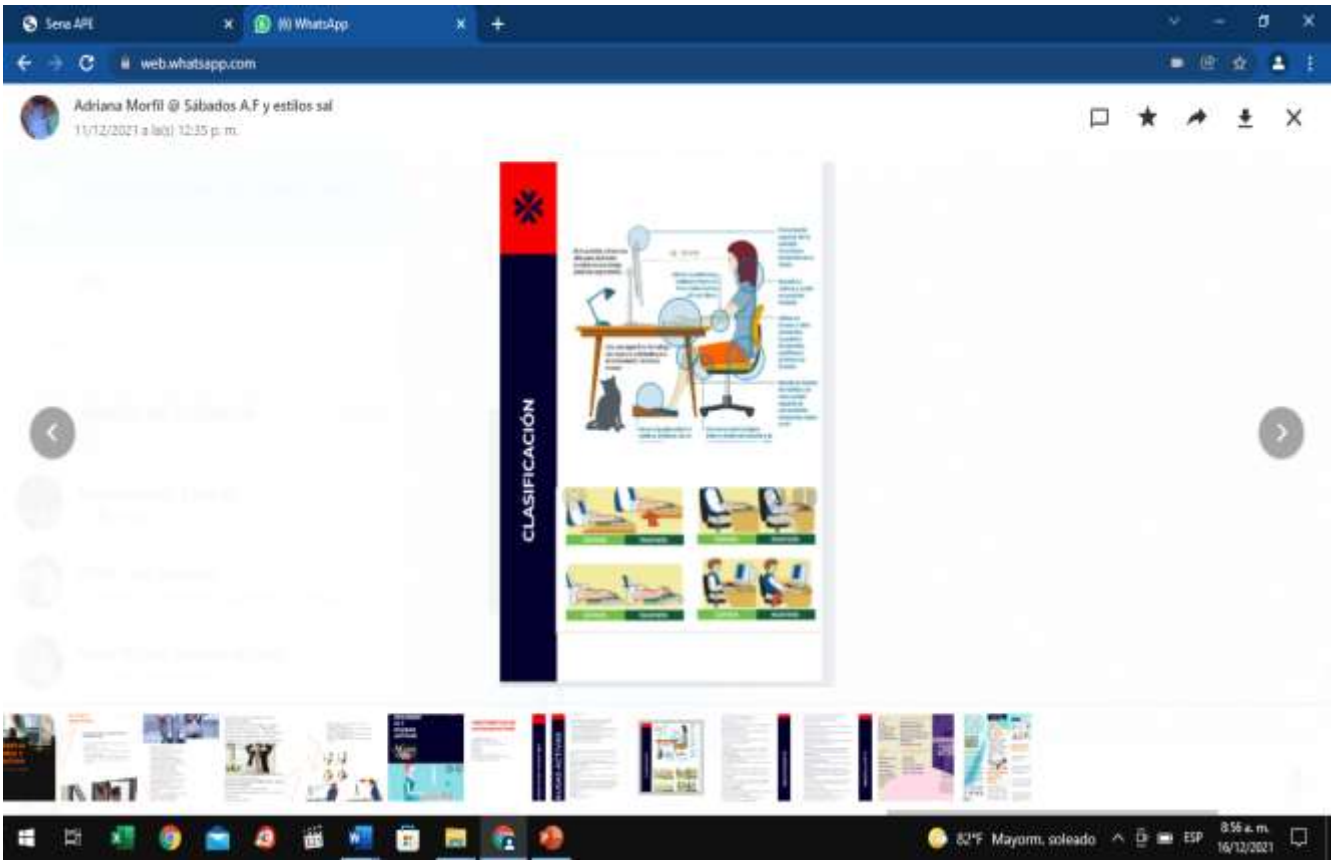


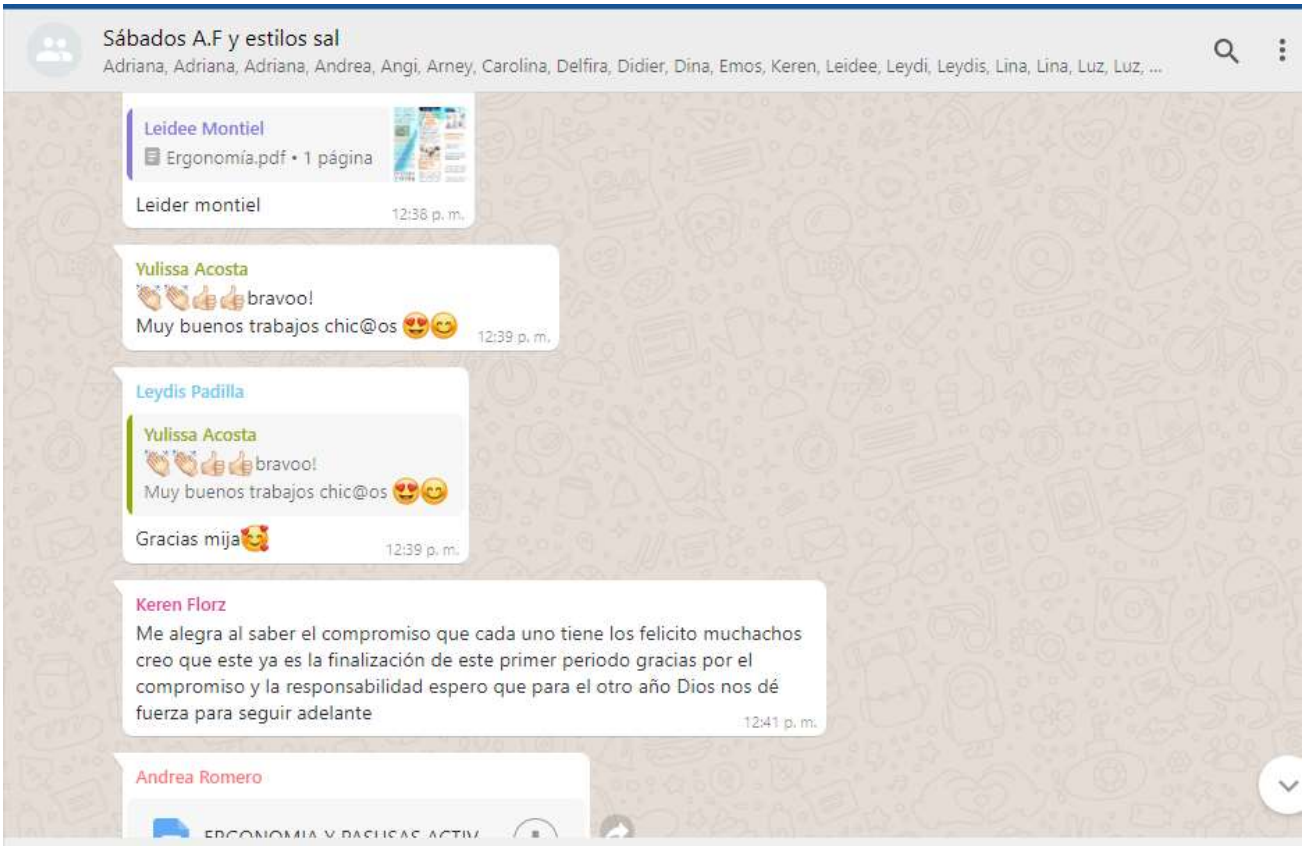


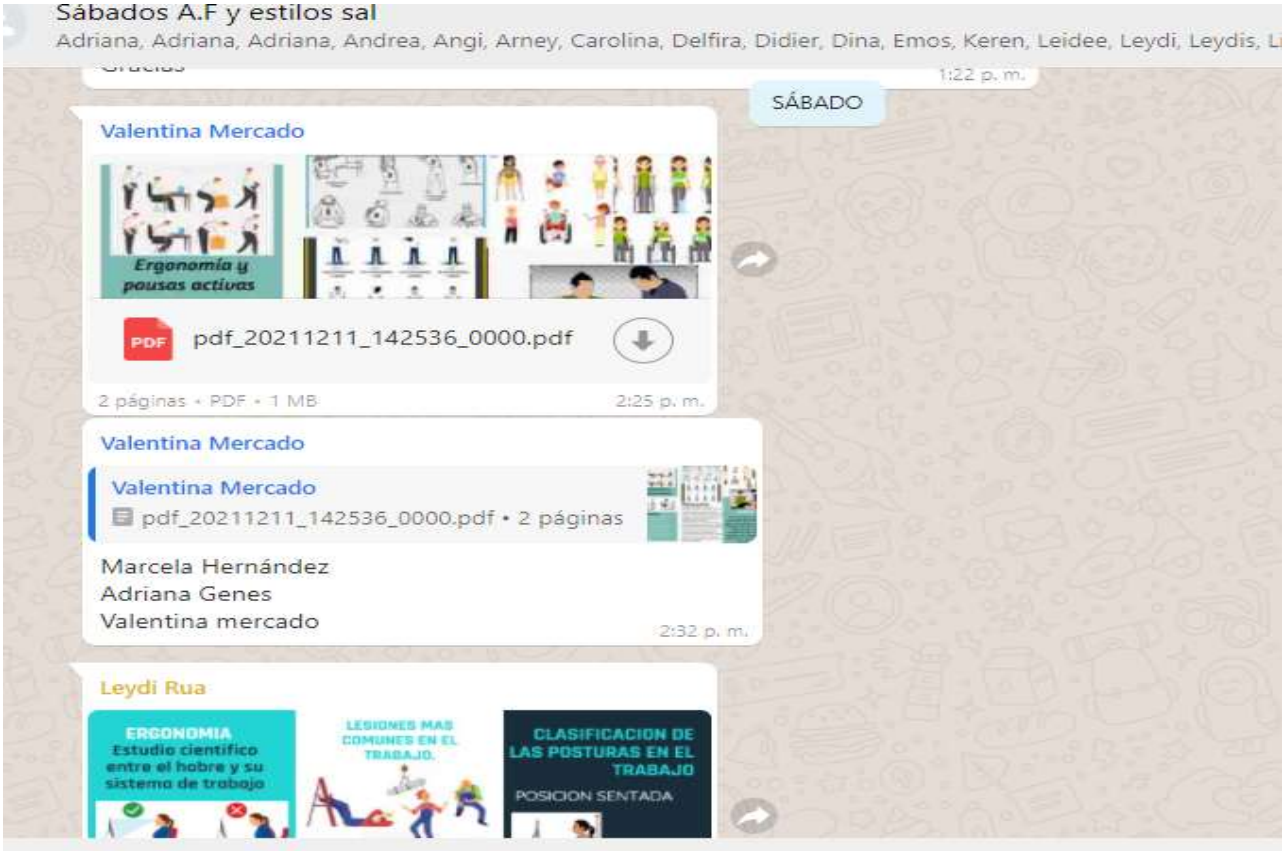

FOLLETO DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS.pdf
1 / 2
75%
FOLLETO DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS
La importancia de la realización de pausas activas radica en la compensación del esfuerzo diario que realiza una persona. Brindan el espacio para recuperarse y formar hábitos hacia una vida más saludable.
Con las pausas activas te reactivas, ya que estas rompiendo con la rutina del trabajo, mejorando tu estado de alerta.
Con las pausas activas relajas los segmentos corporales más exigidos.
Con las pausas activas, podes prevenir lesiones osteomusculares, sobre todo al inicio de la jornada laboral.
Por eso te proponemos algunos ejercicios:
Estiramiento de torso, brazos, muñecas y manos
Junta tus manos y subelas por encima de la cabeza. Trata de que tus codos queden bien estendidos. Sostén esta postura por unos 20 segundos relajando el cuerpo. Podes hacer el ejercicio parado o sentado, como te sea más cómodo.
Relajando la zona cervical
Entrelaza tus manos y llévalas atrás de la espalda, luego hacia arriba ejerciendo presión durante unos 10 segundos, así vas a ganar elasticidad y notarás una mayor relajación muscular.
Ejercicios para los músculos del cuello
Entrecruza los dedos y llévalos hacia atrás de tu cabeza haciendo que la misma vaya hacia adelante. Ayúdate con los brazos para hacer presión hacia abajo manteniendo la postura por unos 10 segundos. Luego descansa otros 10 segundos. Recordar que las presiones que ejerzas deben ser tensas para no dañarte a vos mismo. Podes hacer la serie tanto de pie como sentado.
Ejercicios para disminuir la tensión de los músculos de la zona cervical


Sábados A.F y estilos sal
Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didie
Emis de arco
12:22 p. m.
SÁ
Wendy
COMPONENTE4
ERGONOMIA Y
PAUSA ACTIVA
CONOCER NUESTRO CUERPO PARA PREPARARNOS
TODO POR NUESTRA SALUD
Wendis
12:24 p. m.
Wendy
PLAZOS Y OBJETIVOS


Sena APE
(6) WhatsApp
web.whatsapp.com
Adriana Morfil @ Sábados A.F y estilos sal
11/12/2021 a la(s) 12:35 p. m.
COMPONE NTE 4 ERGONOM ÍA Y PAUSAS ACTIVAS
Adriana
ERGONOMÍA EN LA OFICINA
Adriana morfil viladiego
82°F Mayorm. soleado
ESP
8:55 a. m.
16/12/2021

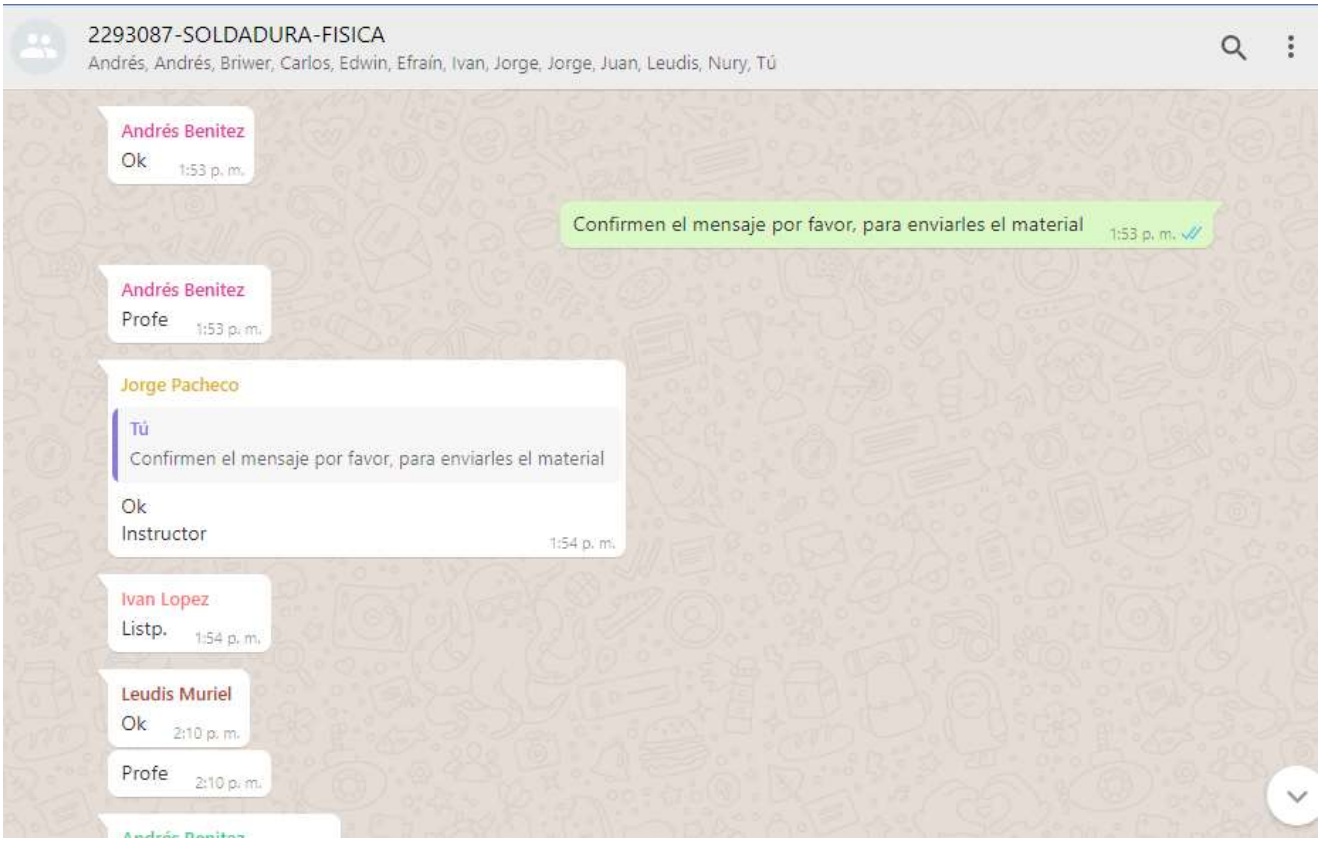

Sena APE
(6) WhatsApp
web.whatsapp.com
Adriana Morfil @ Sábados A.F y estilos sal
11/12/2021 a la(s) 12:35 p. m.
CLASIFICACIÓN
82°F Mayorm. soleado
ESP
8:56 a. m.
16/12/2021

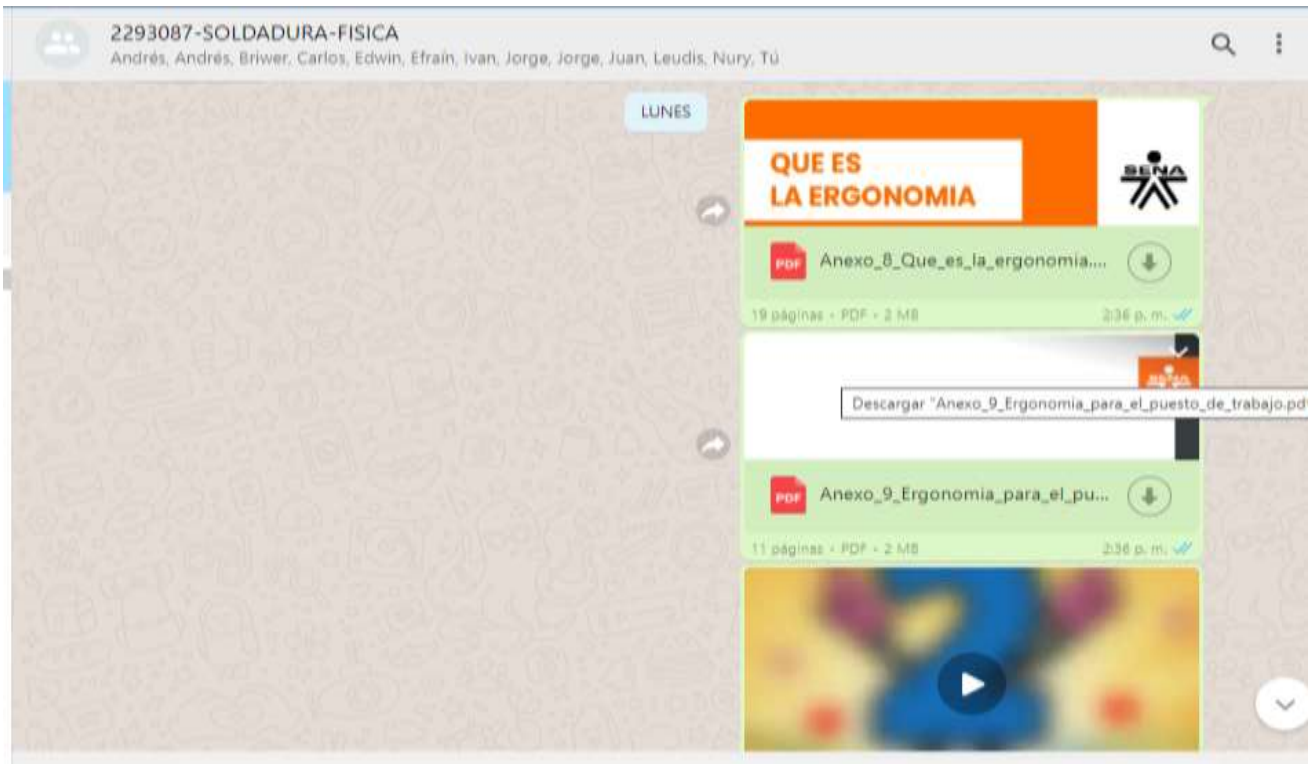

Sábados A.F y estilos sal
Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, Lina, Lina, Luz, Luz, ...
Leidee Montiel
Ergonomía.pdf • 1 página
Leider montiel
12:38 p. m.
Yulissa Acosta
bravoo!
Muy buenos trabajos chic@os
12:39 p. m.
Leydis Padilla
Yulissa Acosta
bravoo!
Muy buenos trabajos chic@os
Gracias mija
12:39 p. m.
Keren Florz
Me alegra al saber el compromiso que cada uno tiene los felicito muchachos creo que este ya es la finalización de este primer periodo gracias por el compromiso y la responsabilidad espero que para el otro año Dios nos dé fuerza para seguir adelante
12:41 p. m.
Andrea Romero

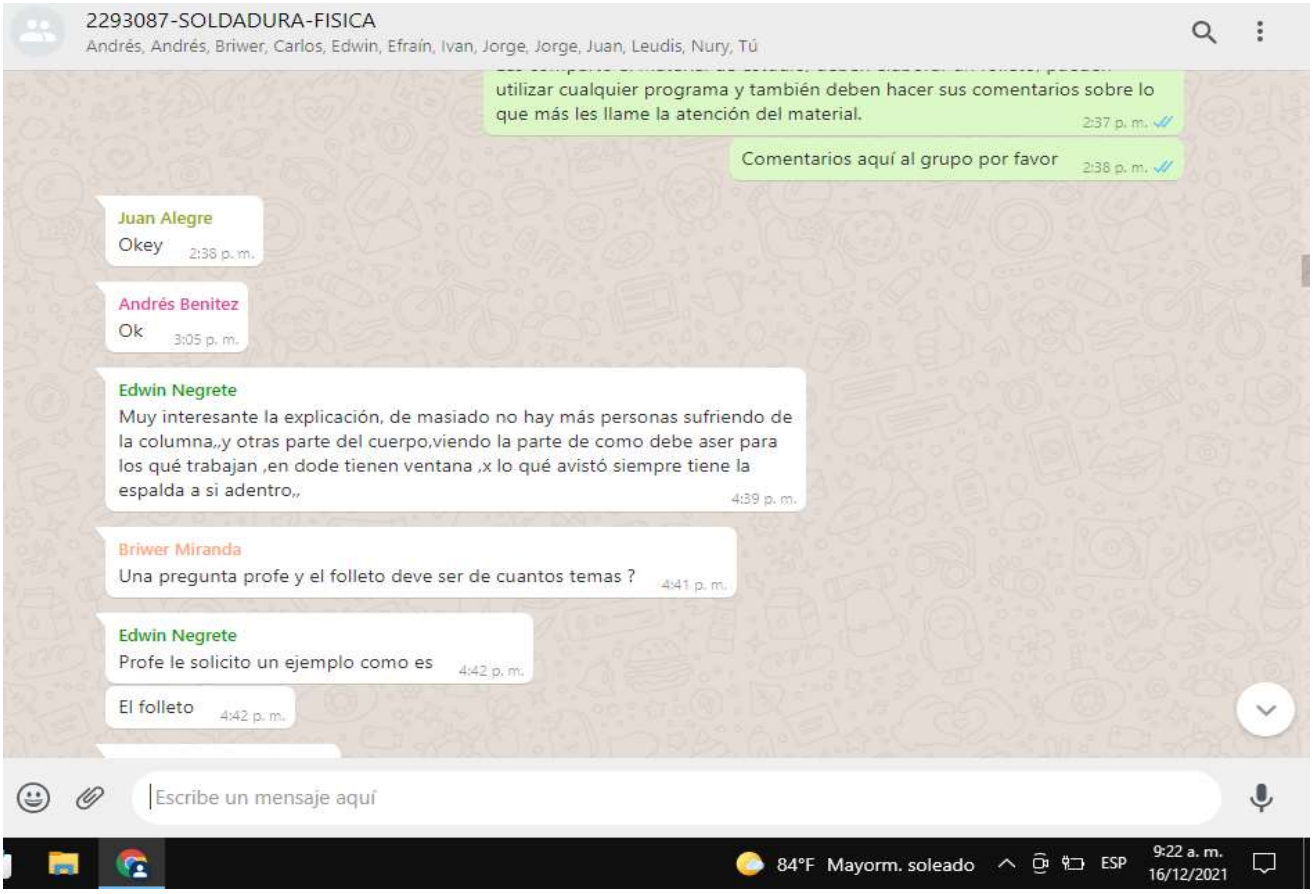

Sábados A.F y estilos sal
Adriana, Adriana, Adriana, Andrea, Angi, Arney, Carolina, Delfira, Didier, Dina, Emos, Keren, Leidee, Leydi, Leydis, L
1:22 p. m.
SÁBADO
Valentina Mercado
Ergonomía y pausas activas
PDF
pdf_20211211_142536_0000.pdf
2 páginas • PDF • 1 MB
2:25 p. m.
Valentina Mercado
Valentina Mercado
pdf_20211211_142536_0000.pdf • 2 páginas
Marcela Hernández
Adriana Genes
Valentina mercado
2:32 p. m.
Leydi Rua
ERGONOMIA
Estudio cientifico entre el hobre y su sistema de trabajo
LESIONES MAS COMUNES EN EL TRABAJO.
CLASIFICACION DE LAS POSTURAS EN EL TRABAJO
POSICION SENTADA

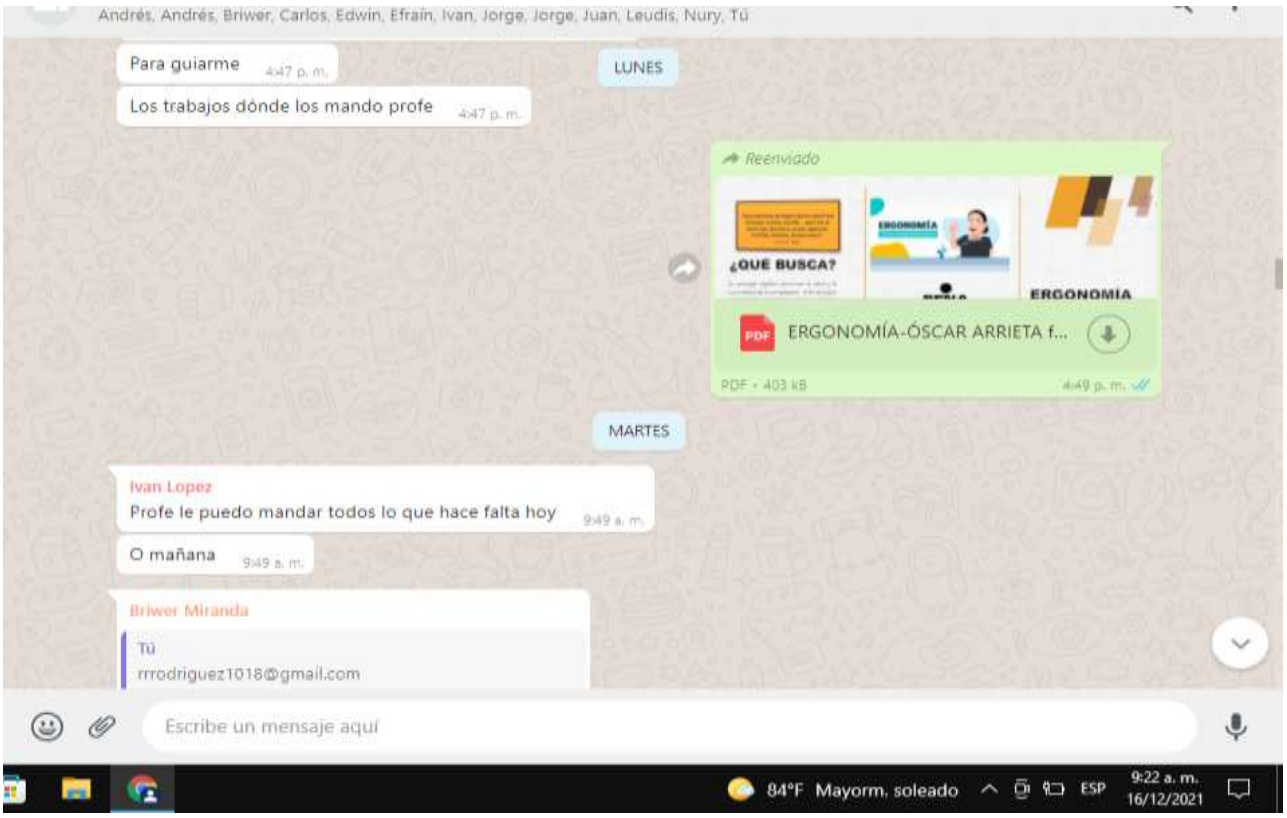
13 DE DICIEMBRE DEL 2021

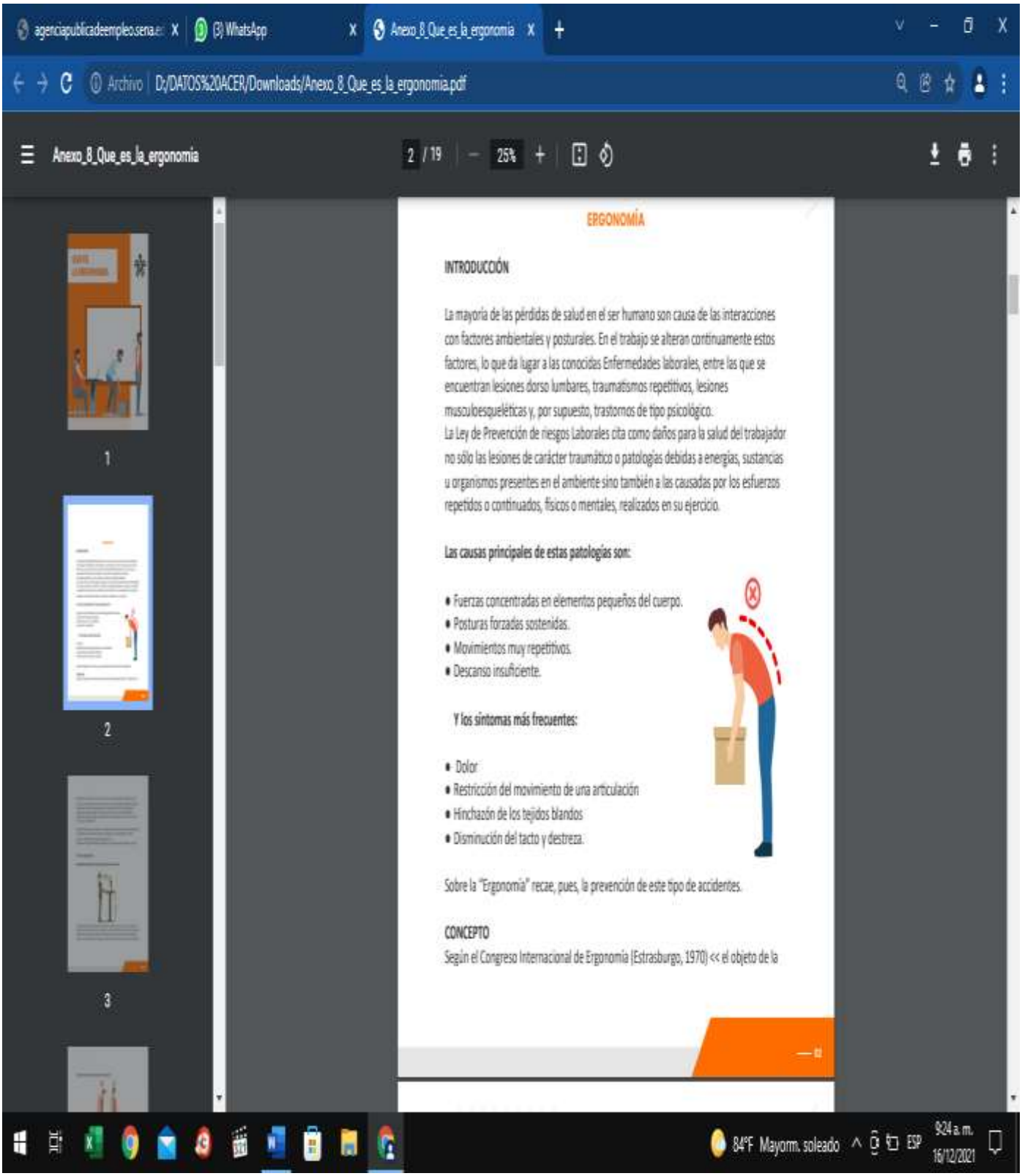
Soldadura 2293087






2293087-SOLDADURA-FISICA
Andrés, Andrés, Briwer, Carlos, Edwin, Efraín, Ivan, Jorge, Jorge, Juan, Leudis, Nury, Tú
utilizar cualquier programa y también deben hacer sus comentarios sobre lo que más les llame la atención del material. 2:37 p. m.
Comentarios aquí al grupo por favor 2:38 p. m.
Juan Alegre
Okey 2:38 p. m.
Andrés Benitez
Ok 3:05 p. m.
Edwin Negrete
Muy interesante la explicación, de masiado no hay más personas sufriendo de la columna,,y otras parte del cuerpo,viendo la parte de como debe aser para los qué trabajan ,en dode tienen ventana ,x lo qué avistó siempre tiene la espalda a si adentro,, 4:39 p. m.
Briwer Miranda
Una pregunta profe y el folleto deve ser de cuantos temas ? 4:41 p. m.
Edwin Negrete
Profe le solicito un ejemplo como es 4:42 p. m.
El folleto 4:42 p. m.
Escribe un mensaje aquí
84°F Mayorm. soleado
ESP
9:22 a. m.
16/12/2021


Andrés, Andrés, Briwer, Carlos, Edwin, Efraín, Ivan, Jorge, Jorge, Juan, Leudis, Nury, Tú
Para guiarme 4:47 p. m.
Los trabajos dónde los mando profe 4:47 p. m.
LUNES
Reenviado
¿QUÉ BUSCA?
ERGONOMÍA
ERGONOMÍA-ÓSCAR ARRIETA f...
PDF • 403 kB 4:49 p. m.
MARTES
Ivan Lopez
Profe le puedo mandar todos lo que hace falta hoy 9:49 a. m.
O mañana 9:49 a. m.
Briwer Miranda
Tú
rrrodriguez1018@gmail.com
Escribe un mensaje aquí
84°F Mayorm. soleado
ESP
9:22 a. m.
16/12/2021

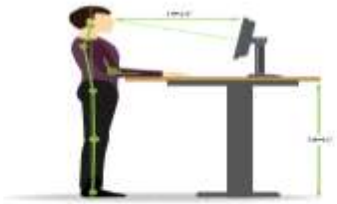

agenciapublicadeempleo.sena.e
(3) WhatsApp
Anexo_8_Que_es_la_ergonomia
Archivo | D:/DATOS%20ACER/Downloads/Anexo_8_Que_es_la_ergonomia.pdf
Anexo_8_Que_es_la_ergonomia
2 / 19
25%
1
2
3
ERGONOMÍA
INTRODUCCIÓN
La mayoría de las pérdidas de salud en el ser humano son causa de las interacciones con factores ambientales y posturales. En el trabajo se alteran continuamente estos factores, lo que da lugar a las conocidas Enfermedades laborales, entre las que se encuentran lesiones dorso lumbares, traumatismos repetitivos, lesiones musculoesqueléticas y, por supuesto, trastornos de tipo psicológico.
La Ley de Prevención de riesgos Laborales cita como daños para la salud del trabajador no sólo las lesiones de carácter traumático o patologías debidas a energías, sustancias u organismos presentes en el ambiente sino también a las causadas por los esfuerzos repetidos o continuados, físicos o mentales, realizados en su ejercicio.
Las causas principales de estas patologías son:
• Fuerzas concentradas en elementos pequeños del cuerpo.
• Posturas forzadas sostenidas.
• Movimientos muy repetitivos.
• Descanso insuficiente.
Y los síntomas más frecuentes:
• Dolor
• Restricción del movimiento de una articulación
• Hinchazón de los tejidos blandos
• Disminución del tacto y destreza.
Sobre la "Ergonomía" recae, pues, la prevención de este tipo de accidentes.
CONCEPTO
Según el Congreso Internacional de Ergonomía (Estrasburgo, 1970) << el objeto de la
84°F Mayorm. soleado
ESP
9:24 a. m.
16/12/2021

Ergonomía es elaborar, con el concurso de las diversas disciplinas científicas que la componen, un cuerpo de conocimientos que, en una perspectiva de aplicación, debe desembocar en una mejor adaptación al hombre de los medios tecnológicos de producción y de los entornos de trabajo y vida>>. Ésta es una de las múltiples definiciones oficiales aunque todas apuntan a la misma dirección y tienen en cuenta tres aspectos destacables:

- Sujeto: Sistema que constituyen, la relación existente entre el hombre y la máquina.
- Procedimiento: Basado en estudios psicológicos, psicosociológicos, médicos, técnicos, combinados y complementados entre sí.
- Objetivo: Mejora del trabajo, cambios que lo hagan más cómodo, eficaz y seguro.

TIPOS DE ERGONOMÍA

Ergonomía del puesto de trabajo y Ergonomía de sistemas



La Ergonomía de sistemas estudia conjuntos de elementos, humanos y no humanos, sometidos a interacciones, lo que implica una gran cantidad de variables; mientras que la del puesto de trabajo se refiere al estudio concreto y exhaustivo de las relaciones entre un solo hombre y una máquina, medios o instrumentos que utiliza para trabajar.

- Mantener la muñeca rígida
- Mantener la espalda relajada
- Mantener el codo pegado al cuerpo
- Mantener aproximadamente 90° entre brazo y antebrazo
- Evitar actividades por detrás de la línea media del torso



Aunque, en ocasiones, el diseño de las "protecciones colectivas" de las máquinas, por estar mal hecho, puede inducir riesgos de lesiones musculoesqueléticas por la necesidad del trabajador de adoptar posturas incómodas y/o forzadas para realizar su trabajo. En este sentido deberemos tener en cuenta la "amplitud del gesto" que delimita los siguientes movimientos a realizar respecto a un obstáculo:
Hacia arriba

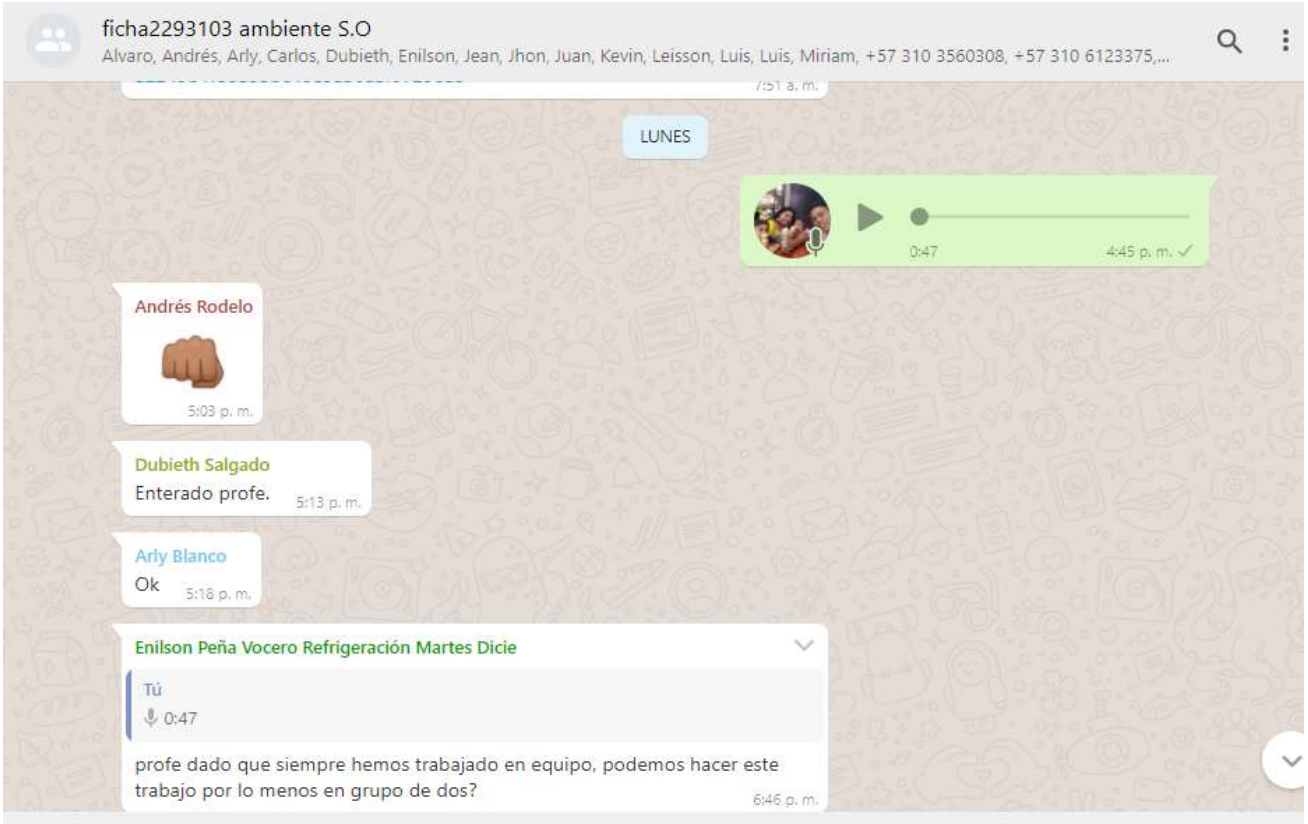
- Por encima del obstáculo
- Alrededor de un obstáculo
- Hacia el interior de un recipiente
- A través del obstáculo

Diseño de herramientas

Las herramientas fueron los primeros objetos creados para conseguir un ahorro de energía y son nuestras necesidades las que determinarán su forma y su función. Por ello habrá que basar su diseño en la función para la que estarán destinadas, así como

14 de diciembre del 2021

mantenimiento de equipos refrigeración 2293103





ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

Jean Leon

Tú

ERGONOMÍA-ÓSCAR ARRIETA ficha 2366004 Tecnica Mantenimientode equipos de cómputo..pdf



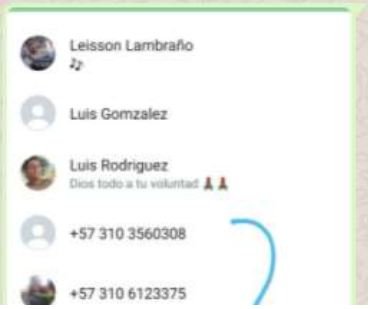
En mi opinión la ERGONOMÍA es un tipo de enseñanza que adquiere el empleado para ejercer correctamente su función en el puesto de trabajo ' busca la forma de que el empleado se sienta cómodo en su actividad y de igual manera promueve la buena salud del empleado

11:11 a. m.

Carlos Argumedo

La ergonomía propende por la salud, comodidad e higiene laboral, y buscando un equilibrio entre el trabajador y su puesto de trabajo en base a las condiciones biológicas de las personas

11:23 a. m.



ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

11:26 a. m.

AYER

Arly Blanco

La Ergonimia en mi opinión trata de adaptar los espacios las herramientas para mejorar la eficiencia seguridad y bienestar de los trabajadores

11:30 a. m.

Arly blanco 11:30 a. m.

Jhon Ortiz

La ergonomia para mi es una disciplina que busca armonizar y adaptar las herramientas que usas en tu ambiente de trabajo a las necesidades de tu cuerpo y tambien es para evitar los dolores de espalda, hombros y cuello es importante que realices algunos ejercicios.

Johan Dairo Ortiz

11:34 a. m.

Leisson Lambraño

Profe debido a lo que lei e investige La ergonomía se define como interacciones entre humanos y los elementos de un sistema. Sus características son fisiológicas, físicas, psicológicas y socioculturales. Sus factores más conocidos son el hombre, las máquinas y el ambiente. Según su dominio, se divide en cognitiva, física y la organizacional

Leison lambraño

11:35 a. m.

ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

AYER

Kevin Causil

Entre los diversos riesgos en un área laboral se encuentran los riesgos ergonómicos por lo tanto debemos hacer un análisis de la obra que se va a ejecutar para detectar los posibles factores de riesgos, nosotros dentro de la ergonomía debemos detectarlos y buscar las posibles soluciones que eviten la materialización de ellos por lo tanto debemos seleccionar muy cuidadosamente las herramientas que vamos a utilizar, adecuar el área de trabajo usar posiciones que no nos vallan a causar enfermedades lumbares u otras por el estilo.

Kevin Andrés Causil Aldana

11:39 a. m.

Miriam Mesa

> Tú
> No saben de quién son estos números ?

Esos números son estudiantes que se han retirado 11:47 a. m.

Pero no se han retirado 11:48 a. m.

Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie

considero que el tema de ergonomia es muy oportuno dado que como prestadores de un servicio que implica mucha motricidad bie sea como dependientes o independientes, me llamó mucho la atecion el hecho de que nos podemos lesionar realizando actividades tan simples como levantar objetos si lo hacemos de forma incorrecta.

ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

de trabajo libre de riesgos laborales, haciendo buen uso de los materiales de la trabajo

AYER

Alvaro Javier Pastrana Montiel

12:16 p. m.



0:26 12:23 p. m.

GERSON DAVID SALCEDO DIAZ
JUAN ESTEBAN CARTAGENA HUERTAS
JULIAN OVIEDO CARDOZO
IVAN DAVID CARDOZO GUEVARA
RICARDO ANTONIO BULA RUIZ
JHOAN ANDRES TARRA TRUJILLO
GUSTAVO ADOLFO SALGADO GUERRA
JOSE LEONARDO PEREZ AVILE
ELVER JANE NARVAEZ BRUT
ANDRES FELIPEGUERRA CALDERA
CARLOS JAVIER REGINO FABRA 12:28 p. m.

Andrés Rodelo

Si la ergonomía es el modo de adaptación de uno en su sitio de labor que puede ser una máquina, vehículo

12:28 p. m.

Ya que esta ayuda a qué nuestro tiempo de trabajo sea más agradable y se puede ejercer con mayor eficacia. Pero lo importante de la ergonomía es para la salud del trabajador ya que esta ayuda mucho en la salud en el trabajo

ficha2293103 ambiente S.O

Alvaro, Andrés, Arly, Carlos, Dubieth, Enilson, Jean, Jhon, Juan, Kevin, Leisson, Luis, Luis, Miriam, +57 310 3560308, +57 310 6123375,...

AYER

Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie



levantar y transportar cosas sin ayuda mecanica es una actividad rutinaria, aún asi si no lo hacemos correctamente nos podemos lesionar. en esta sucesión de movimiento se puede observar quela fuerza se realiza con los músculos de la piernas y no se compromete la columna. Depende de nosotras mismos cuidarnos, nadie lo hará por nosotros.

1:41 p. m.

Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie

Enilson Peña Vocero Refrigeración Martes Dicie

levantar y transportar cosas sin ayuda mecanica es una actividad rutinaria, aún asi si no lo hacemos correctamente nos podemos lesionar. en esta sucesión de movimiento se puede observar quela ...



Enilson Peña

1:42 p. m.