GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

ACTIVIDAD 1

INTRODUCCION A CULTURA FISICA

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Estimados aprendices iniciaremos con el reconocimiento de la competencia de cultura física titulada Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.

Presentación: https://www.youtube.com/watch?v=JphEru3LP18

1. Actividad de pre saberes completa el cuadro:

Concepto	Preconceptos	definición
Que es cultura física		
Que es habito de vida saludable		
Que es deporte		
Que es pausa activa		
Que es acondicimiento físico		
Que es el calentamiento		

.2. TRABAJO FISICO Evaluación funcional inicial

CARDIOVASCULAR	ABDOMINALES	SENTADILLAS	BURPIS	LUMBARES	FUERZA BRAZO

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

ACTIVIDAD 2

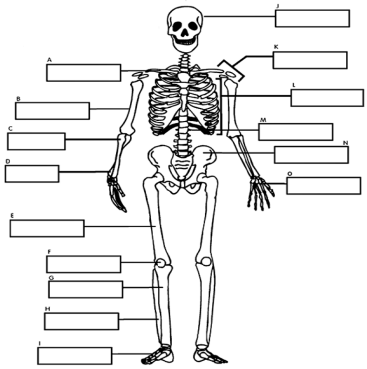
Sistemas cuerpo humano

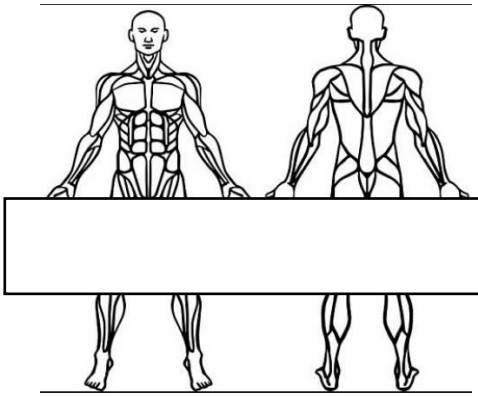
Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Es importante reconocer nuestro cuerpo y su composición para identificar las necesidades físicas, físicas y emocionales que tenemos a continuación establecemos cuales son los sistemas más importantes y que se estimulan a través del ejercicio

1. Conoce y completa las siguientes sistemas

Sistema óseo

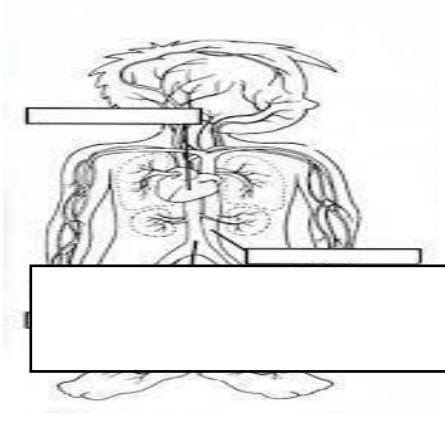




Sistema muscular

sistema respiratorio





sistema cardiovascular

LOCOMOTOR	
UNION DE SISTEMAS	

2. TRABAJO FISICO

CARIOVASCULAR	CIRCUITO- TABATA

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

ACTIVIDAD 3

Evaluación física

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Estimados aprendices, por favor observen el siguiente video https://youtu.be/i07qz_6Mk7g y reflexionen ante estos interrogantes:
¿Sus hábitos de vida saludable contribuyen a la mejora de su calidad de vida?

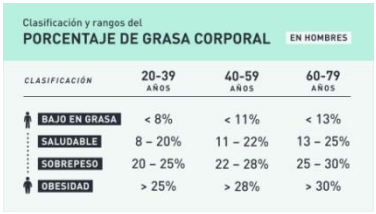
¿Qué espera aprender habiendo finalizado las actividades de Cultura Física?

ACTIVIDAD Para iniciar el proceso de entrenamiento debemos conocer nuestras

$$IMC = \frac{peso(Kg)}{altura^2(m)}$$

Peso Insuficiente	< 18,5
Peso Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso Grado I Sobrepeso Grado II	25 – 26,9 27 – 29,9
Obesidad I Obesidad II Obesidad III (mórbida) Obesidad IV (extrema)	30 – 34,9 35 – 39,9 40 – 49,9 > 50,00

fortalezas, debilidades y necedades físicas.





EVALAUCION

NOMBRE	
EDAD	
PESO	
TALLA	
IMC	
BIOTIPOS	

2. TRABAJO FISICO

CARIOVASCULAR	CIRCUITO- FISICO

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

ACTIVIDAD 4

HABILIDADES COORDINATIVAS

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

En el encuentro virtual con su instructor se dará claridad a los temas lúdicos y de coordinación. Tenga en cuenta la información y realice la actividad. Reflexión https://www.youtube.com/watch?v=dshb3bkMPQU

ACTIVIDAD

CAPACIDAD	CARATERISTICAS	ACTIVIDAD
Resistencias		
Equilibrio		
Coordinación		
Velocidad		
Fuerza		
Flexibilidad		

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

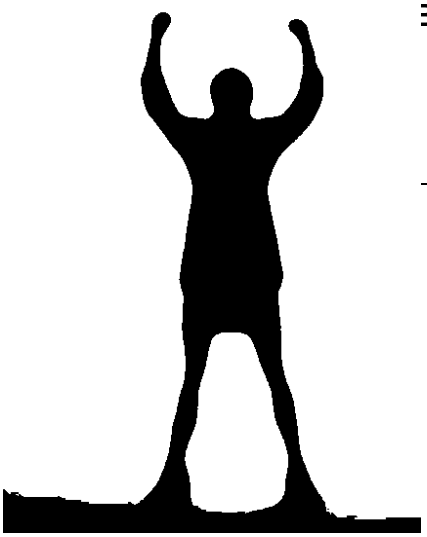
GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

ACTIVIDAD 5

HABITOS SALUDABLES

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Para complementar la estructura de entrenamiento es importante reconocer cual es la nutrición adecuada para cada persona.



ALIMENTACION BALANCEADA	

DESCANSO	

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL	

EJERICICO	

.2. TRABAJO FISICO Evaluación funcional inicial

RESISTENCIA	FUERZA	COORDINACION	EQUILIBRIO	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co
Fecha _____ INSTRUCTOR _____

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL

ACTIVIDAD 6

ERGONOMIA Y PRIMEROS AUXILIOS

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

En el encuentro virtual con su instructor analizaran el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=jZ2Exi4wd9Q . Complementando la anterior actividad, por favor, observen la siguiente imagen y lean la información que contiene. Posteriormente, realice la actividad. Reflexión https://www.youtube.com/watch?v=4MG_2o8AJIU.

1. Reconocimiento y evaluación ergonómica del puesto de trabajo:

ÁREA LABORA	CARACTERÍSTICAS	GRAFICO	EVALUACIÓN	IMPLEMENTACIÓN
ENTORNO LABORAL				
POSTURAS Y MOVIMIENTOS				
FACTORES MENTALES Y EMOCIONALES				
PAUSAS ACTIVAS				

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

2. Primeros auxilios

SIGNO VITAL	MECANISMO	PARAMETRO



2. TRABAJO FISICO

CARIOVASCULAR	RELEVOS

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL -

ACTIVIDAD 7

DEPORTES BALONCESTO

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Un *deporte* de equipo se refiere al tipo de *deporte* en donde la prueba se realizas en un equipo más de uno. **https://www.youtube.com/watch?v=N3XXr5-uih8**

1. **Características**

1	
2	
3	
4	
5	
6	

2. **Dibuje y escriba las características dé esto deportes conjuntos**
3.

Baloncesto		

Actividad física: festival deportivo

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL -

ACTIVIDAD 8

DEPORTES VOLEIBOL

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Un *deporte* de equipo se refiere al tipo de *deporte* en donde la prueba se realizas en un equipo más de uno. **https://www.youtube.com/watch?v=N3XXr5-uih8**

1. Características

1	
2	
3	
4	
5	
6	

2. Dibuje y escriba las características dé esto deportes conjuntos

VOLEIBOL		

Actividad física: festival deportivo

Fecha _____ INSTRUCTOR _____

GUIA DE TRABAJO CULTURA FISICA
Instructor GUSTAVO RAMIREZ MEDINA
Correo gramirez16@misena.edu.co

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL -

ACTIVIDAD 9

DEPORTES FUTSALA

Nombre del aprendiz _____ **Grupo y ficha** _____

Un *deporte* de equipo se refiere al tipo de *deporte* en donde la prueba se realizas en un equipo más de uno. **https://www.youtube.com/watch?v=N3XXr5-uih8**

1. Características

1	
2	
3	
4	
5	
6	

2. Dibuje y escriba las características dé esto deportes conjuntos

3. 3

FUTSALA		

Actividad física: festival deportivo

Fecha _____ INSTRUCTOR _____