CENTRO NACIONAL DE HOTELERIA TURISMO Y ALIMENTOS

CULTURA FÍSICA II

- Competencia: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

2. Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.

TALLER 1

INDUCCIÓN CULTURA FÍSICA

PRESENTACIÓN

Para abordar la definición de cultura física, debemos dominar conceptos y preconceptos importantes que nos permitirán tener un acercamiento claro y pertinente a los contenidos de la transversal. Partiendo de dichos conceptos la práctica de la actividad física programada será de mejor calidad, regida por todos los protocolos enfocándose así en el bienestar del cuerpo humano.



Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo humano, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, más que un concepto la cultura física es un estilo de vida

FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Taller 1. Inducción cultura Física

1.1 De manera individual resuelva el siguiente cuestionario:

- Salud, según la OMS.
- Actividad física y cuáles son sus beneficios
- Sedentarismo y cuáles son sus consecuencias.
- Tabaquismo, alcoholismo, drogadicción y sus consecuencias.
- Estilos de vida saludable.
- Sarcopenia

1.2 Realice un mapa mental sobre la definición y características de la cultura física, debe tener mínimo 15 graficas, recuerden incluir palabras e imágenes que representen ideas y por favor no copien textos largos. los colores nos ayudan asimilar mejor la información - no olviden los conectores y las imágenes
Temas para abordar el mapa mental de inducción a la cultura fisica II

- ¿Que es cultura fisica?
- ¿Cómo impacta la cultura fisica en nuestro cuerpo?
- ¿Cuál es la importancia de la cultura fisica para un aprendiz sena, en su entorno laboral y social?
- Hábitos saludables

1.3. Lea el artículo correspondiente al enlace siguiente. Argumente y Sustente.

https://www.mundodeportivo.com/running/consejos/20171102/432529492942/puedela-actividad-fisica-ser-contraproducente-para-la-salud.html

Respondan las siguientes preguntas, de acuerdo al tema leído y teniendo en cuenta su experiencia:

· ¿Cuáles son los beneficios de conocer los antecedentes de salud, factores hereditarios y antecedentes clínicos, antes de la práctica de la actividad física?

· ¿Conoce alguna contraindicación para la práctica de actividad física?

· Si una persona tiene sobrepeso, ¿puede practicar cualquier tipo de actividad física?

SENA Más trabajo	CENTRO NACIONAL DE HOTERIA , TURISMO Y ALIMENTOS COORDINACION ALIMENTOS Y BEBIDAS	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

Denominación:	Cualidades Físicas
Nombre y código del Programa de formación:	Cultura Física. Primer Trimestre. Ficha 2815218
Identificación del taller	Guía de aprendizaje No 2
Duración estimada horas y fecha de entrega:	4 horas
Modalidad del trabajo:	Presencial
Ambiente de formación:	Coliseo
Instructor:	Diego Alejandro Chaves García Marzo 8 del 2024

1. **OBJETIVO(S)**

- Reducir las lesiones y enfermedades en el ejercicio de su profesión.
- Aumentar la producción mediante el trabajo físico.
- Mejorar la calidad del trabajo en diario.
- Acondicionamiento físico aplicado al trabajo de su profesión.
- Evitar lesiones musculo esqueléticas en hombros, cuello, manos y muñecas en aprendices.

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamientos en la ejecución de los procesos de aprendizaje.

- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal desempeño laboral, según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.

- Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.

3. INTRODUCCION

La salud física se sustenta en el bienestar del cuerpo y en el óptimo funcionamiento del organismo en el ser humano, un buen estado físico, mental y emocional, facilita una condición general de salud excelente

La condición física estará determinada por el nivel y la capacidad de desarrollo de capacidades básicas esenciales, como fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y coordinación que se definen como los factores que orientan a una persona a hacer la práctica de cualquier actividad física, a su vez hacen posible el desarrollo de su potencial físico mediante un programa de trabajo.

Las cualidades o capacidades físicas del ser humano, están interrelacionadas entre sí y su desarrollo con lleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que, de una forma, repetitiva activan los sistemas cardiovasculares, neuromuscular, ósea etc., obteniéndose la mejoría de estos, en mayor o menor proporción de acuerdo al trabajo e intensidad con que se realicen los mismos.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

La actividad física parte de la necesidad del ser humano, lo cual genera el estudio y conocimiento del mismo en sus diferentes etapas del desarrollo o situaciones especiales dadas por la actividad, edad, lesiones, tratamiento y objetivos, lo cual lleva a establecer las características del ser humano y sus necesidades del movimiento.

4. DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Con respecto a las cualidades físicas consultar y estudiar la siguiente temática, con el objetivo de socializar y encontrar su aplicación en su desarrollo profesional de servicio de barismo.

Hacer cuadro comparativo de cada una de las siguientes cualidades físicas, brindando un ejemplo con un dibujo.

- Fuerza y tipos de fuerza
- Resistencia y tipos de resistencia
- Equilibrio y tipos de equilibrio
- Coordinación y tipos de coordinación
- Agilidad
- Velocidad y tipos de velocidad
- Flexibilidad y tipos de flexibilidad

CULTURA FÍSICA

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es la preparación y predisposición tanto física como psicológica para el entrenamiento, la competición o la actividad física básica.

Puede ser entendido como la parte preparatoria e introductoria de una actividad motriz de esfuerzo considerable y/o como la fase inicial de cualquier tipo de sesión de carácter físico-deportivo (Matveev, L, 1983; Platonov, V.N., 1993). Desde este punto de vista, toda actividad motriz, sea en el ámbito que sea, debe estar precedida por un calentamiento.

De forma breve vamos a tratar este tema, puesto que, de realizarlo, dependerá el desempeño posterior y la prevención de lesiones.

Para el calentamiento consideramos dos aspectos:

- **Calentamiento dinámico general**: implica la ejecución de ejercicios que conllevan a una activación vascular, orgánica y muscular. Se realiza por medio de carreras de variada intensidad, desplazamientos básicos y ejercicios de coordinación, dirigidos a activar la circulación para que los grandes músculos y las articulaciones entren en calor.
Siempre precede al calentamiento específico.

Estructura del calentamiento:

a. **Activación**: carreras, desplazamientos, ejercicios y juegos **dinámicos**.
b. **Movilidad articular**: actividad de baja intensidad que busca mover todas las estructuras articulares para también activarlas y prepararlas para el trabajo que posteriormente se va a realizar.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

1. Provocar respuestas orgánicas que preparen el cuerpo para un estímulo posterior y se produzca una respuesta adecuada.
2. Evitar daños en órganos como consecuencia de exigencias sin preparación. Ayudar a la prevención de lesiones.
3. Preparar al individuo física, fisiológica y sicológicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal, como sería una jornada con elevadas cargas de trabajo.

EFECTOS FISIOLOGICOS:

- Aumento de la temperatura corporal.
- Aumento del volumen sistólico, de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial.
- Vaso dilatación periférica (vasos sanguíneos pequeños).
- Transporte adecuado de oxígeno mediante el aumento de la frecuencia respiratoria y del volumen de aire movilizado.
- Preparación del sistema nervioso central y vegetativo.
- Aceleración del metabolismo energético.
- Disminución de la viscosidad de los líquidos.

- Recuperación de la movilidad funcional de las articulaciones.
- Preparación del aparato locomotor para la actividad, según el esfuerzo.
- Mayor eliminación del CO2 y sustancias de desecho.
- Aumento de la velocidad y eficacia de la contracción muscular.

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CALENTAMIENTO:

- Predisposición psicológica para la actividad.
- Aumento de la confianza en sí mismo para ejecuciones de mayor esfuerzo.
- Disminución de la ansiedad y la fatiga inicial.
- Aumenta la concentración, la autoconfianza y el nivel de motivación.

EL ENFRIAMIENTO

Es volver a la calma permitiendo que el organismo se recupere del trabajo realizado, ejecutando actividades como caminar y respirar profundamente para que la frecuencia cardiaca se normalice y ejecutando ejercicios de estiramientos estáticos.

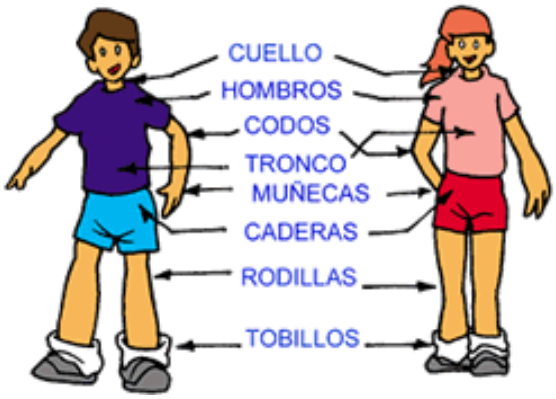
ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

Mejoran la flexibilidad y forman parte del enfriamiento. Debemos realizar ejercicios de estiramiento, los cuales van a cumplir una función específica consistente en la disminución de las tensiones musculares y tendinosas, manifestándose esta condición con una mayor amplitud de los movimientos articulares.

Planee su calentamiento y enfriamiento teniendo en cuenta los parámetros anteriores.

Movimientos Articulares

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.
Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.



La imagen de la izquierda identifica los lugares donde se encuentran las diferentes articulaciones del cuerpo humano. Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres muy precisos. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación, se presentan los nombres de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

ACTIVIDAD:

Identifique cada una de las articulaciones y grafique en un cuadro los movimientos allí descritos.

- Movimientos articulares para el cuello:

Flexión de cuello:

1. Inclinación a la derecha
2. Rotación a la derecha
3. Extensión
4. Inclinación a la izquierda
5. Rotación a la izquierda.

- Movimientos articulares para los hombros:

1. Flexión
2. Abducción o alejamiento
3. Rotación interna
4. Extensión
5. Aducción o acercamiento
6. Rotación externa.

- Movimientos articulares para los codos:

1. Flexión
2. Extensión
3. Rotación interna
4. Rotación externa.

- Movimientos articulares para las muñecas:

1. Dorsiflexión o flexión dorsal
2. Palmiflexión o flexión palmar
3. Abducción o alejamiento
4. Aducción o acercamiento.

- Movimientos articulares para el tronco:

1. Flexión
2. Extensión
3. Hiperextensión
4. Inclinación a la derecha
5. Inclinación a la izquierda
6. Rotación a la derecha
7. Rotación a la izquierda.

- Movimientos articulares para la cadera:

1. Flexión
2. Extensión
3. Abducción o alejamiento
4. Aducción o acercamiento
5. Rotación interna
6. Rotación externa.

- Movimientos articulares para las rodillas:

1. Flexión
2. Extensión.
3. Rotación con elevación de rodilla.

- Movimientos articulares para los tobillos:

1. Dorsiflexión
2. Plantiflexión
3. Inversión
4. Eversión.

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.



Circunducción de tronco:

1. El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.
2. El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.
3. El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo
4. El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.
5. Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

Circunducción de cuello:

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

1. Flexión de cuello
2. Inclinación a la derecha
3. Extensión
4. Inclinación a la izquierda.



Circunducción de hombro:

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

1. Flexión
2. Abducción o alejamiento
3. Extensión
4. Aducción o acercamiento.



Circunducción de muñeca:

Combina los siguientes movimientos articulares:

1. Dorsiflexión o flexión dorsal
2. Palmiflexión o flexión palmar.



Circunducción de cadera:

Combina los siguientes movimientos articulares:

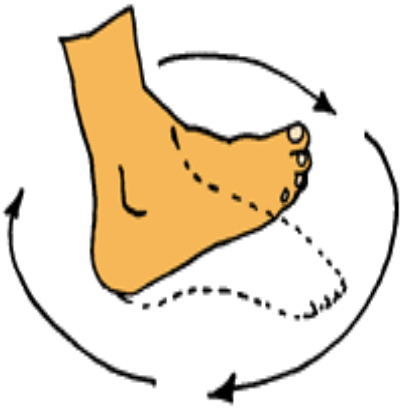
1. Flexión
2. Extensión
3. Abducción o alejamiento.
4. Aducción o acercamiento.



Circunducción de tobillo:

Combina los siguientes movimientos articulares:

1. Dorsiflexión
2. Plantiflexión

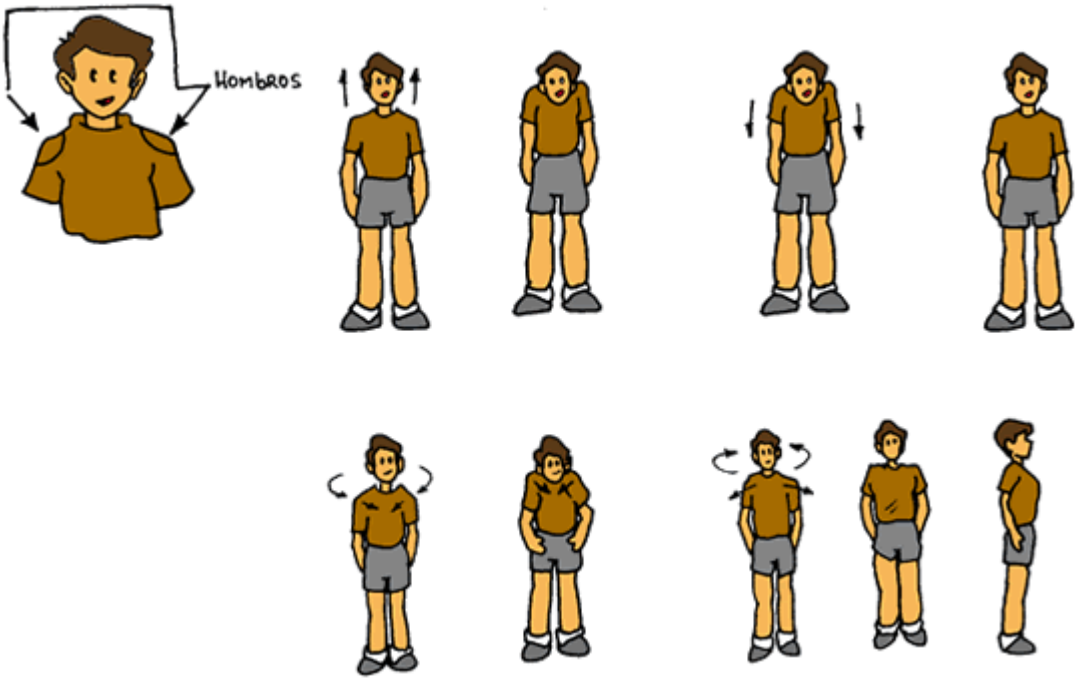


Movimientos especiales de cadera y hombros:

A continuación se presentan ciertos movimientos especiales para los hombros y caderas. Son especiales porque son utilizados para ciertos deportes como la gimnasia, pesas, baloncesto, voleibol, béisbol, algunas pruebas de atletismo, entre otros deportes. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.

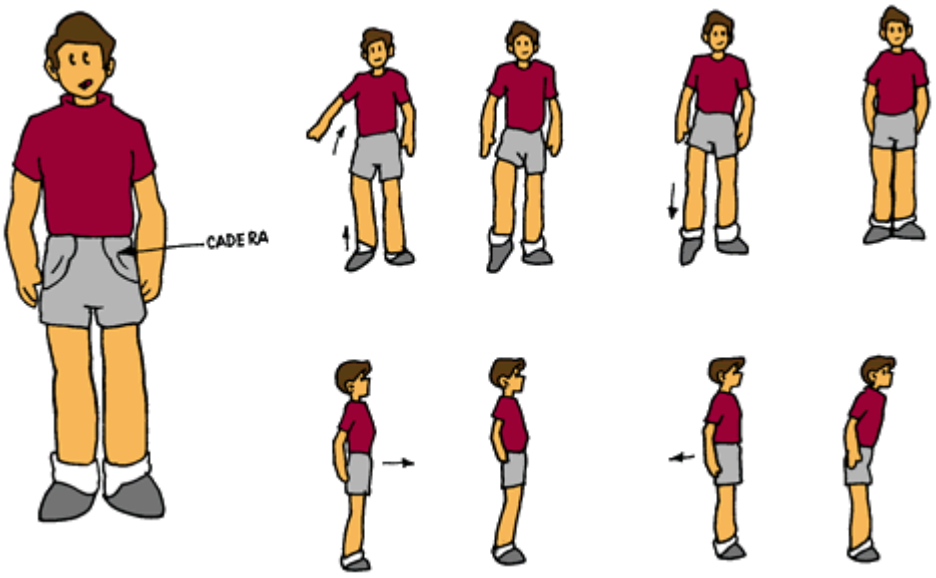
Movimientos especiales para los hombros:

1. Elevación de escápula
2. Abducción (alejamiento escapular)
3. Depresión escapular
4. Aducción (acercamiento escapular).



Movimientos especiales para las caderas:

1. Elevación de la pelvis
2. Depresión de la pelvis
3. Báscula anterior de la pelvis
4. Báscula posterior de la pelvis.


CADERA

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

ESTIRAMIENTO PIERNAS (muslo y glúteos)



2/26 ref34 Cuádriceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



3/26 ref35 Cuádriceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



7/26 ref13 Cuádriceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



9/26 ref24 Cuádriceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



21/26 ref38 Cuádriceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



6/26 ref29 Aductores 3 Veces de 15 segundos mínimo



11/26 ref6 Aductores 3 Veces de 15 segundos mínimo



12/26 ref7 Aductores 3 Veces de 15 segundos mínimo



19/26 ref56 Aductores 3 Veces de 15 segundos mínimo cada lado



18/26 ref16 Aductores 3 Veces de 15 segundos mínimo



14/26 ref40 Femorales 3 Veces de 15 segundos mínimo



5/26 ref5 Femorales 3 Veces de 15 segundos mínimo



13/26 ref42 Femorales 3 Veces de 15 segundos mínimo



17/26 ref15 Femorales 3 Veces de 15 segundos mínimo



24/26 ref51 Femorales 3 Veces de 15 segundos mínimo



20/26 ref37 Glúteos 3 Veces de 15 segundos mínimo cada lado



15/26 ref33 Glúteos 3 Veces de 15 segundos mínimo



16/26 ref14 Glúteos 3 Veces de 15 segundos mínimo



23/26 ref10 Glúteos 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO PANTORRILLA



1/3 ref22 Tibial 3 Veces de 15 segundos mínimo



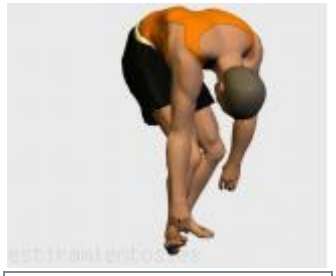
2/3 ref17 Tibial 3 Veces de 15 segundos mínimo



3/3 ref18 Sóleo 3 Veces de 15 segundos mínimo



25/26 ref50 Gemelos 3 Veces de 15 segundos mínimo



26/26 ref58 Gemelos 3 Veces de 15 segundos mínimo cada pierna



1/26 ref21 Gemelos 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO ESPALDA LUMBAR



1/8 ref2 — 3 Veces de 15 segundos mínimo cada lado



2/8 ref36 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



7/8 ref9 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



8/8 ref59 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



6/8 ref37 — 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO BRAZOS



5/8 ref53 — Tríceps 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo



2/8 ref30 — Tríceps 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo



6/8 ref31 Bíceps 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo



7/8 ref47 Tríceps 3 Veces de 15 segundos mínimo



8/8 ref19 Bíceps 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo



1/3 ref39 Deltoides: levantamos los hombros 3 Veces de 15 segundos mínimo



2/3 ref41 Deltoides 3 Veces de 15 segundos mínimo



3/3 ref55 Deltoides 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo

ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO



1/2 ref43 3 Veces de 15 segundos mínimo cada mano cada sentido



2/2 ref20 Antebrazo 3 Veces de 15 segundos mínimo



4/8 ref49 Antebrazo 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO CERVICALES (cuello y trapecio)



1/3 ref23	Cuello y trapecio 3 Veces de 15 segundos mínimo



2/3 ref8	Cuello y trapecio 3 Veces de 15 segundos mínimo

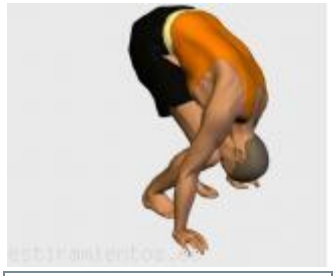


3/3 ref59	Cuello y trapecio 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO LUMBARES



1/3 ref45	3 Veces de 15 segundos mínimo



2/3 ref28	3 Veces de 15 segundos mínimo



3/3 ref26	3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO CUELLO



1/5 ref1 — 3 Veces de 15 segundos mínimo cada lado



2/5 ref23 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



3/5 ref54 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



4/5 ref8 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



5/5 ref59 — 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO DELTOIDES



3/8 ref48 — Deltoides 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo

ESTIRAMIENTO PECTORALES



1/4 ref31 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



2/4 ref55 — 3 Veces de 15 segundos mínimo cada brazo



3/4 ref46 — 3 Veces de 15 segundos mínimo



4/4 ref52 — 3 Veces de 15 segundos mínimo

ESTIRAMIENTO DE ABDOMEN





