TERMINOS HABITOS SALUDABLES

1. La miología humana:	LEIDY CAMILA
2. Análisis del movimiento:	JIKOLL CAMILA
3. Higiene y nutrición en los contextos productivo y social:	DIANA CAROLINA
4. Plan de higiene corporal:	VIVIANA
5. Rutinas de ejercicio físico:	JHOSELIN MARIANA
6. Cargas de trabajo:	ADRIANA
7. Actividad física para una recuperación adecuada:	NATALIA
8. Técnicas de coordinación motriz:	LIZETH DAHIANA
9. Capacidad de reacción mental:	ANA YULIETH
10. Destrezas motoras:	KAREN PAOLA
11. Ergonomía:	ESTEFANIA
12. Pausas activas:	VALENTINA
13. Prevención de riesgos ergonómicos:	ANDREA
14. **Rutinas de ejercicio físico:**	MARIA CAMILA
15. Capacidad de reacción mental:	SARA

DEFINICIONES HABITOS SALUDABLES

Es la rama de la anatomía que se enfoca en el estudio de los músculos del cuerpo humano, incluyendo su estructura, función, ubicación y relaciones con otros tejidos y sistemas del cuerpo.	YULIANA
Es el estudio sistemático de los movimientos del cuerpo humano. Implica la observación y evaluación de cómo se realizan los movimientos, así como los factores biomecánicos y fisiológicos involucrados en la ejecución de dichos movimientos.	VALERIA
Se refiere a la aplicación de prácticas higiénicas y principios nutricionales adecuados en entornos laborales y sociales para promover la salud y el bienestar de las personas. Incluye el manejo seguro de alimentos, la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta y la higiene.	DEISY CAROLINA
Es un conjunto de prácticas y rutinas diseñadas para mantener la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. Incluye actividades como el baño regular, el cepillado de dientes, el lavado de manos y el cuidado de la piel y el cabello.	LINA MARCELA
Son programas estructurados de actividad física diseñados para mejorar la salud, la aptitud física y el rendimiento deportivo. Incluyen una variedad de ejercicios y actividades que se realizan de manera regular y planificada. Son programas estructurados de actividad física diseñados para mejorar la salud, la aptitud física y el rendimiento deportivo. Incluyen una variedad de ejercicios y actividades que se realizan de manera regular y planificada.	NATHALIA RUBIELA
Se refiere a la cantidad de trabajo físico y mental que una persona realiza en un período de tiempo determinado. Incluye tareas laborales, responsabilidades domésticas y actividades cotidianas que requieren esfuerzo y energía.	DANIELA MICHELLE
Son ejercicios y movimientos diseñados para ayudar en la recuperación y rehabilitación de lesiones, enfermedades o esfuerzos físicos intensos. Se enfocan en restaurar la fuerza, la flexibilidad y la función corporal después de periodos de inactividad o estrés.	NICOLE

Son métodos y ejercicios diseñados para mejorar la habilidad del cuerpo para realizar movimientos coordinados y precisos. Incluyen prácticas como ejercicios de equilibrio, ejercicios de coordinación mano-ojo y actividades que requieren control motor fino.	SANDRA MILENA
Es la habilidad del cerebro para procesar información y responder rápidamente a estímulos externos o situaciones cambiantes. Incluye la capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas en diferentes contextos y situaciones.	LINA MARIA
Son habilidades físicas y coordinativas que permiten realizar movimientos específicos con precisión y control. Incluyen habilidades como la locomoción, el equilibrio, la manipulación de objetos y la coordinación mano-ojo.	MARGARITA MARIA
Son habilidades físicas y coordinativas que permiten realizar movimientos específicos con precisión y control. Incluyen habilidades como la locomoción, el equilibrio, la manipulación de objetos y la coordinación mano-ojo.	LAURA ALEXANDRA TERESITA DE JESUS
Es el estudio de la interacción entre las personas y su entorno de trabajo. Se enfoca en diseñar espacios, herramientas y tareas de manera que se adapten a las capacidades y necesidades humanas, reduciendo así el riesgo de lesiones y mejorando la eficiencia y comodidad.	ISABELA
Son breves períodos de actividad física o estiramientos que se realizan durante el trabajo o actividades sedentarias para aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea y reducir el estrés.	RUTH VALENTINA
Son medidas y prácticas diseñadas para identificar, mitigar y prevenir lesiones musculoesqueléticas y otros problemas de salud relacionados con la ergonomía y las condiciones de trabajo. Incluyen ajustes en el diseño del puesto de trabajo, capacitación en ergonomía y promoción de hábitos saludables en el trabajo.	ANA SOFIA

DEFINICIONES HABITOS SALUDABLES