CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL - SEDE D

ACTIVIDAD 1 – INTRODUCCION A LA CULTURA FISICA

Estimados aprendices, por favor observen el siguiente video https://youtu.be/i07qz_6Mk7g y reflexionen ante estos interrogantes:

1. ¿Qué fue lo que más le gusto o llamo la atención del video?
2. ¿Considera que el video contiene elementos importantes que hacen alusión a usted?
3. ¿Cómo está su zona de comfort?
4. ¿Cómo se ve en su futuro?
5. Dentro de lo que va a iniciar a estudiar, ¿que podría servir en el video para su construcción profesional?
6. ¿Sus hábitos de vida saludable contribuyen a la mejora de su calidad de vida?
7. ¿Qué espera aprender habiendo finalizado las actividades de Cultura Física?

ACTIVIDAD

1. Realice un video de mínimo 1 minuto en donde usted abarque las anteriores preguntas y súmele otros factores relevantes (Si así lo desea hacer). Considere el ejercicio como una introspección a su perfil profesional y a los hábitos que va a fortalecer y explorar en el desarrollo de las sesiones de Cultura Física.

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL - SEDE D

ACTIVIDAD 2 ERGONOMIA

Estimados aprendices. Por favor leer a continuación el concepto de Ergonomía y los ejes corporales y realice las actividades propuestas.

En la actualidad, se puede definir la ergonomía como el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

Además, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

Los principales objetivos de la ergonomía son los siguientes:

- **Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales**.
- **Adaptar el puesto de trabajo y las condiciones de trabajo** a las características del operador.
- **Contribuir a la evolución de las situaciones de trabajo**, no sólo bajo el ángulo de las condiciones materiales, sino también en sus aspectos socio-organizativos, con el fin de que el trabajo pueda ser realizado salvaguardando la salud y la seguridad, con el máximo de confort, satisfacción y eficacia.
- **Controlar la introducción de las nuevas tecnologías** en las organizaciones y su adaptación a las capacidades y aptitudes de la población laboral existente.
- **Establecer prescripciones ergonómicas** para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.

- **Aumentar la motivación** y la satisfacción en el trabajo.

EJES CORPORALES

Los ejes del cuerpo son líneas de referencia virtuales que pasan a través del cuerpo humano y se usan para describir la alineación y la topografía de las estructuras anatómicas.

Se usan tres ejes en la anatomía humana que corresponden a un sistema coordenado que comprende de los ejes X, Y y Z que pasan a través del centro de gravedad idealizado del cuerpo.

Eje frontal: Divide al cuerpo en dos mitades: una derecha, y la otra, izquierda. Todos los ejes paralelos al plano sagital medio se denominan ejes sagitales o parasagitales.

Eje sagital: Es cualquiera de los ejes perpendiculares a los ejes medio y coronal que dividen al cuerpo en dos partes: una craneal o superior y otra caudal O inferior
.
Eje transversal: Es cualquiera de los ejes perpendiculares a los planos sagital y vertical que dividen al cuerpo en dos partes, una anterior y otra posterior.

ACTIVIDADES

Ergonomía

2. Tómese una foto de frente.
3. Coloque la foto en power point, Paint, Word, o si desea imprímala.
4. Realice una cuadricula que abarque toda la foto y observe como se encuentra su postura corporal. Registre lo observado.

Ejes corporales

5. Con la misma foto FRONTAL y otra LATERAL que se va a tomar. Identifique con tres líneas, los 3 ejes corporales. Dos ejes en la frontal y 1 en la lateral.
6. A continuación realice 9 fotos más con 9 movimientos, 3 por cada eje, y muestre cuáles de ellos, se pueden hacer en el eje frontal (3), sagital (3) y transversal (3).
7. Realice una CARPETA por aprendiz, colóquele su NOMBRE y anexe las fotos que se le solicitaron.

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL - SEDE D

ACTIVIDAD 3 DOFA EN ACTIVIDAD FISICA

Estimados aprendices, después de haber desarrollado la actividad AEROBICA Y DE CONDICIONAMIENTO FISICO, indicada por el instructor, tómese el pulso y realice la actividad que se encuentra a continuación.

Por favor leer a continuación el concepto de Perfil, perfil de ingreso y egreso y realice la actividad.

- **PERFIL**

Conjunto de cualidades o rasgos propios de una persona con relación a sus competencias para el desempeño productivo y social.

- **PERFIL DE INGRESO**

Características “identificadas” en el nuevo aprendiz durante el proceso, que en este caso se refiere a Cultura Física.

- **PERFIL DE EGRESO**

Características que “logra” el aprendiz al finalizar su proceso a nivel ocupacional y profesional para su incorporación al mundo del trabajo.

ACTIVIDAD

Según los conceptos explicados anteriormente de una forma concreta, realice su perfil de ingreso y egreso en relación a las sesiones desarrolladas en Cultura Física, proyectado a su PERFIL PROFESIONAL. Por favor siga las siguientes instrucciones:

8. En una hoja tamaño carta u oficio, realice un dibujo de usted con la indumentaria de Cultura Física.
9. En la parte izquierda del dibujo, coloque como título INGRESO, y en la parte derecha, EGRESO.

10. Identifique en el ingreso: características, cualidades, debilidades, amenazas y demás, antes de realizar las actividades de cultura física, mínimo 10. Escríbalas a mano, con lápiz, esfero o colores.
11. Identifique en el egreso: características, conceptos, cualidades, fortalezas, oportunidades y demás, después de realizar las actividades de cultura física, mínimo 10. Escríbalas a mano, con lápiz, esfero o colores. Esto con el fin de identificar, ¿Que toma de las actividades para su perfil profesional?.
12. Realice la evidencia y adjúntela con las otras.

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL - SEDE D

ACTIVIDAD 4 PAUSA ACTIVA

Estimados aprendices, por favor observen la siguiente imagen y lea la información que contiene. Posteriormente, realice la actividad.



ACTIVIDAD

Según la imagen analizada anteriormente, realice una **FICHA TECNICA (observar cómo se hace una ficha técnica)**, en Word, power point o Excel, en donde describa: un juego, una actividad de equipo o algún ejercicio, que aporte a una empresa en relación a las pausas activas y por ende contribuya a la seguridad y salud en el trabajo de sus empleados. Por favor desarrolle los siguientes componentes:

1. Nombre del juego, ronda, actividad o ejercicio.
2. Nombre del organizador.
3. Tiempo requerido,
4. Objetivo (s) a alcanzar.
5. Materiales.
6. Cantidad de personas para la actividad.
7. Desarrollo de la propuesta (Descríbala).
8. Grafica del juego, actividad o ejercicio.
9. Resultados esperados.

Después de haber planeado su ficha técnica, EJECUTELA. Realice un video haciendo la actividad o explicándola.

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL - SEDE D

ACTIVIDAD RUTINA DE EJERCICIO

Estimados aprendices, por favor observen el siguiente video https://youtu.be/Fg6N_9f-9qY y realice su rutina. Esta debe contener:

1. Calentamiento
2. Realizar la misma rutina del video, TRES VECES.
3. Estiramiento
4. Haga el video con las anteriores partes y envíelo, al correo luedpica82@hotmail.com
5. El plazo para desarrollar la actividad son 3 días, contados a partir de recibir la información.

Con esta actividad se pasara el reporte a Interacción Idónea de su APROBACION.