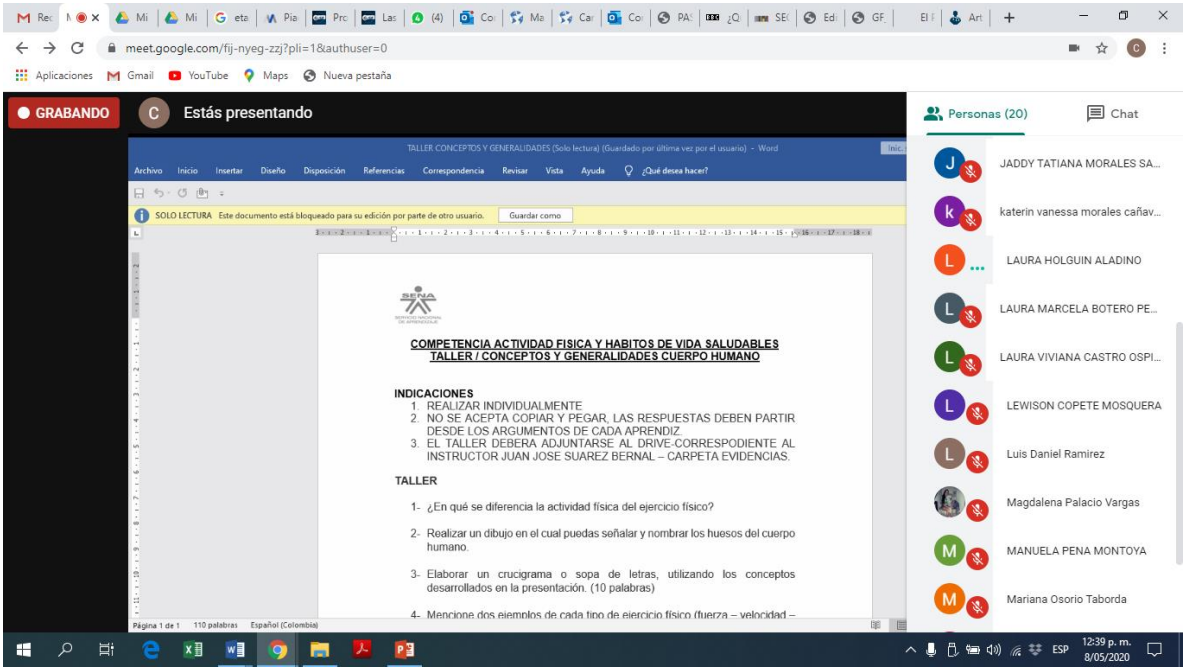
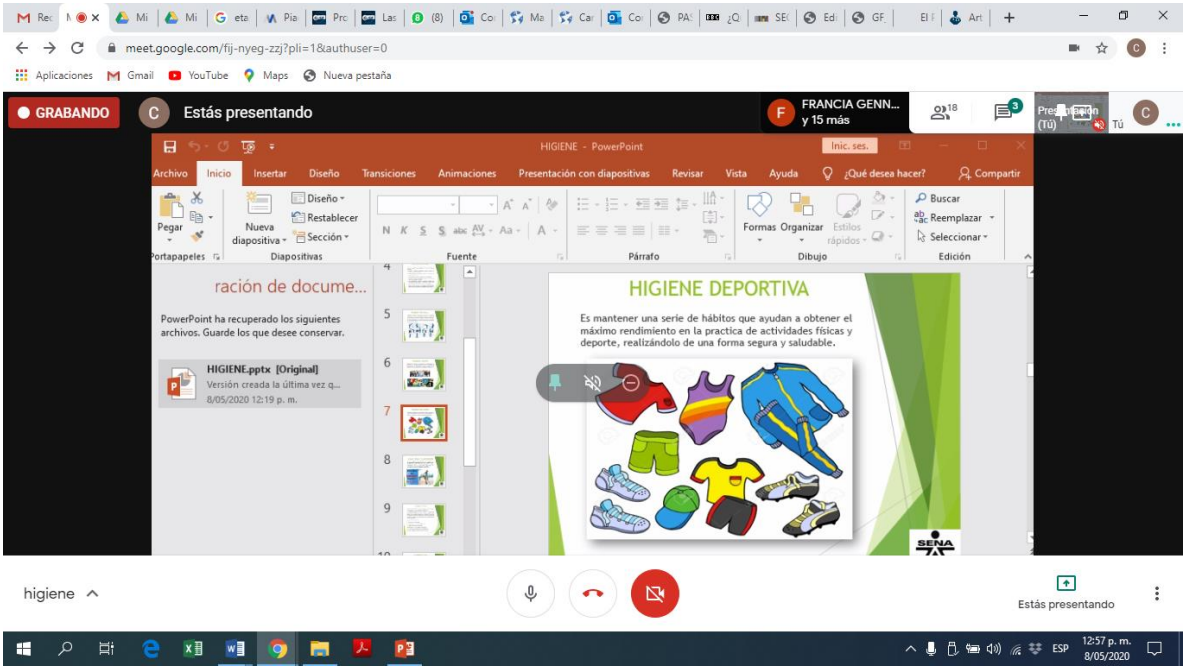
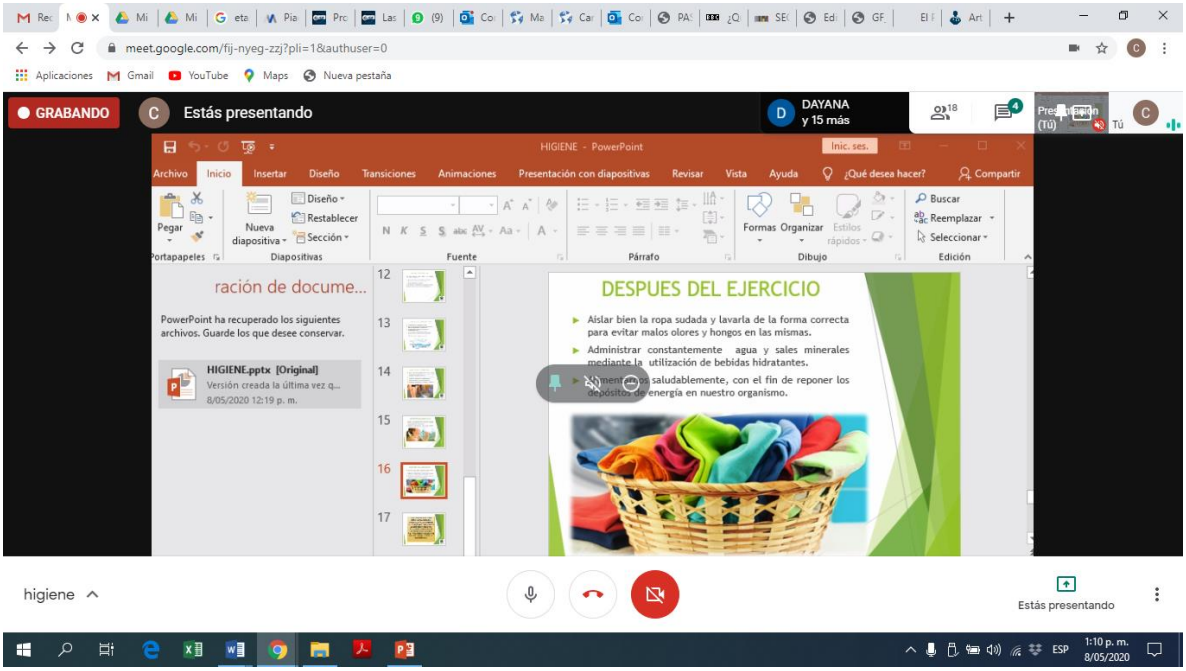
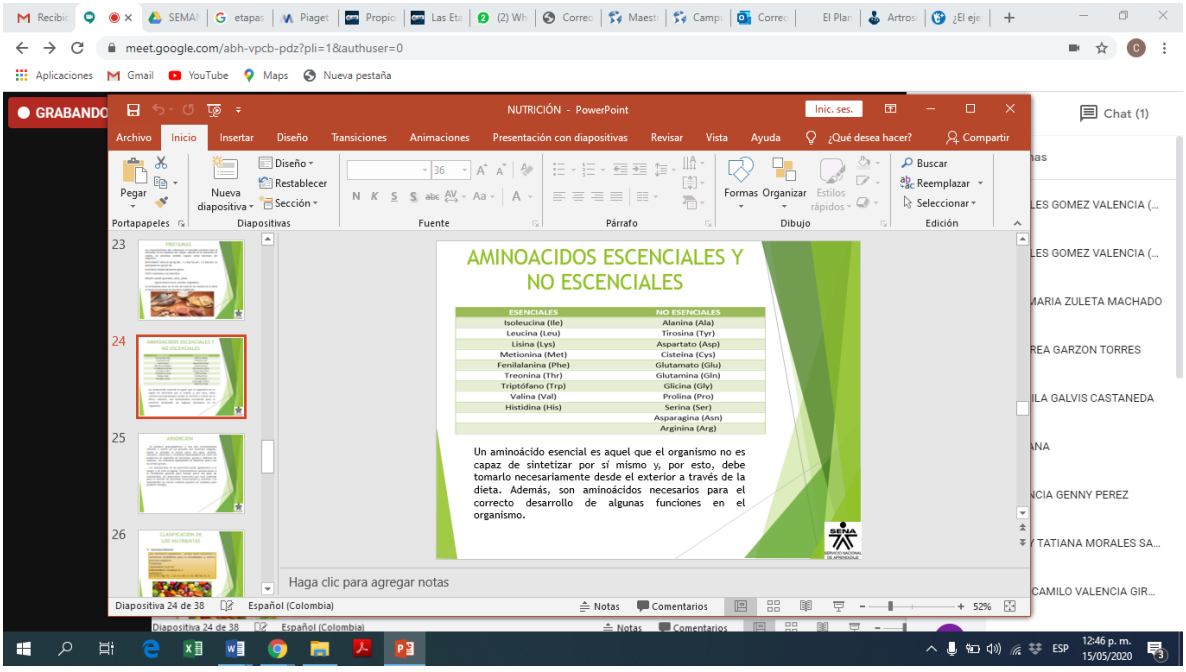
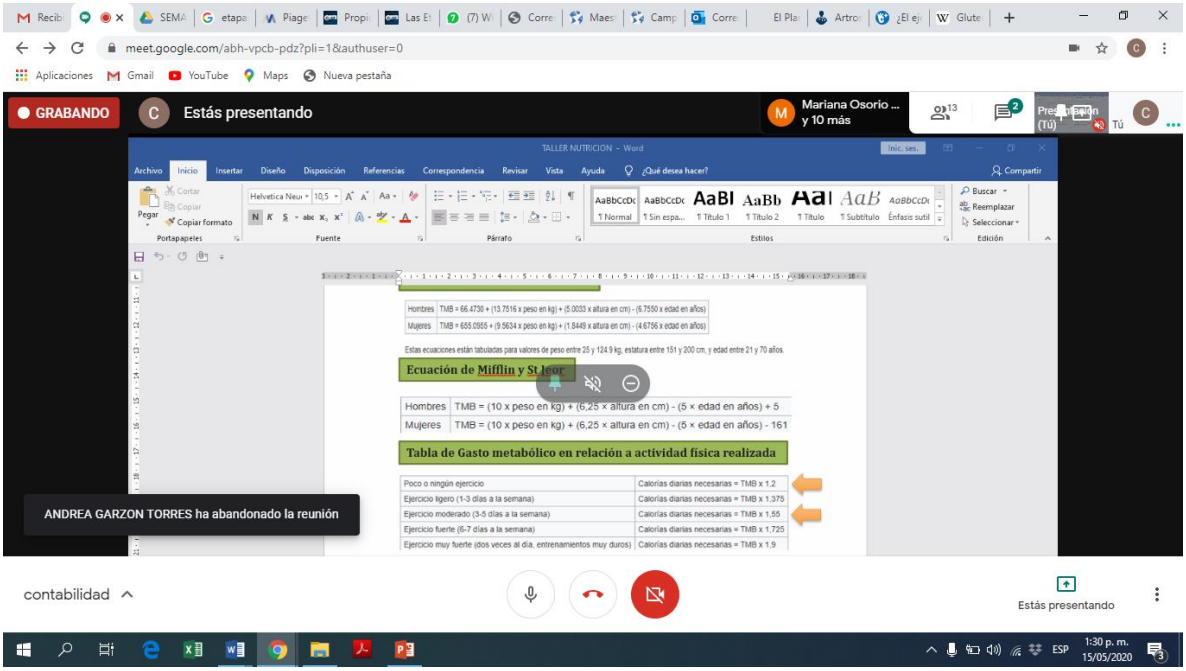

meet.google.com/fij-nyeg-zzj?pli=1&authuser=0
GRABANDO
Estás presentando
Personas (20)
Chat
JADDY TATIANA MORALES SA...
katerin vanessa morales cañav...
LAURA HOLGUIN ALADINO
LAURA MARCELA BOTERO PE...
LAURA VIVIANA CASTRO OSPI...
LEWISON COPETE MOSQUERA
Luis Daniel Ramirez
Magdalena Palacio Vargas
MANUELA PENA MONTOYA
Mariana Osorio Taborda
COMPETENCIA ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLES
TALLER / CONCEPTOS Y GENERALIDADES CUERPO HUMANO
INDICACIONES
1. REALIZAR INDIVIDUALMENTE
2. NO SE ACEPTA COPIAR Y PEGAR, LAS RESPUESTAS DEBEN PARTIR DESDE LOS ARGUMENTOS DE CADA APRENDIZ.
3. EL TALLER DEBERA ADJUNTARSE AL DRIVE CORRESPODIENTE AL INSTRUCTOR JUAN JOSE SUAREZ BERNAL – CARPETA EVIDENCIAS.
TALLER
1- ¿En qué se diferencia la actividad física del ejercicio físico?
2- Realizar un dibujo en el cual puedas señalar y nombrar los huesos del cuerpo humano.
3- Elaborar un crucigrama o sopa de letras, utilizando los conceptos desarrollados en la presentación. (10 palabras)
4- Mencione dos ejemplos de cada tipo de ejercicio físico (fuerza – velocidad –
ESP
12:39 p. m.
8/05/2020


meet.google.com/fij-nyeg-zzj?pli=1&authuser=0
GRABANDO
Estás presentando
FRANCIA GENN... y 15 más
HIGIENE - PowerPoint
HIGIENE DEPORTIVA
Es mantener una serie de hábitos que ayudan a obtener el máximo rendimiento en la practica de actividades físicas y deporte, realizándolo de una forma segura y saludable.
ración de docume...
PowerPoint ha recuperado los siguientes archivos. Guarde los que desee conservar.
HIGIENE.pptx [Original]
Versión creada la última vez q...
8/05/2020 12:19 p. m.
higiene
Estás presentando
ESP
12:57 p. m.
8/05/2020


meet.google.com/fij-nyeg-zzj?pli=1&authuser=0
GRABANDO
Estás presentando
DAYANA y 15 más
HIGIENE - PowerPoint
DESPUES DEL EJERCICIO
Aislar bien la ropa sudada y lavarla de la forma correcta para evitar malos olores y hongos en las mismas.
Administrar constantemente agua y sales minerales mediante la utilización de bebidas hidratantes.
depósitos de energía en nuestro organismo.
PowerPoint ha recuperado los siguientes archivos. Guarde los que desee conservar.
HIGIENE.pptx [Original]
higiene
Estás presentando
ESP
1:10 p. m.
8/05/2020


meet.google.com/abh-vpcb-pdz?pli=1&authuser=0
GRABANDO
NUTRICIÓN - PowerPoint
AMINOACIDOS ESCENCIALES Y NO ESCENCIALES
ESENCIALES
Isoleucina (Ile)
Leucina (Leu)
Lisina (Lys)
Metionina (Met)
Fenilalanina (Phe)
Treonina (Thr)
Triptófano (Trp)
Valina (Val)
Histidina (His)
NO ESENCIALES
Alanina (Ala)
Tirosina (Tyr)
Aspartato (Asp)
Cisteina (Cys)
Glutamato (Glu)
Glutamina (Gln)
Glicina (Gly)
Prolina (Pro)
Serina (Ser)
Asparagina (Asn)
Arginina (Arg)
Un aminoácido esencial es aquel que el organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo y, por esto, debe tomarlo necesariamente desde el exterior a través de la dieta. Además, son aminoácidos necesarios para el correcto desarrollo de algunas funciones en el organismo.
Haga clic para agregar notas
Chat (1)
ESP
12:46 p. m.
15/05/2020


GRABANDO
Estás presentando
Mariana Osorio ... y 10 más
Presentación (Tú)
TALLER NUTRICION - Word
Hombres TMB = 66.4730 + (13.7516 x peso en kg) + (5.0033 x altura en cm) - (6.7550 x edad en años)
Mujeres TMB = 655.0955 + (9.5634 x peso en kg) + (1.8449 x altura en cm) - (4.6756 x edad en años)
Estas ecuaciones están tabuladas para valores de peso entre 25 y 124.9 kg, estatura entre 151 y 200 cm, y edad entre 21 y 70 años.
Ecuación de Mifflin y St Jeor
Hombres TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) + 5
Mujeres TMB = (10 x peso en kg) + (6,25 × altura en cm) - (5 × edad en años) - 161
Tabla de Gasto metabólico en relación a actividad física realizada
Poco o ningún ejercicio
Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)
Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)
Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)
Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725
Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)
Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9
ANDREA GARZON TORRES ha abandonado la reunión
contabilidad
Estás presentando
ESP
1:30 p. m.
15/05/2020