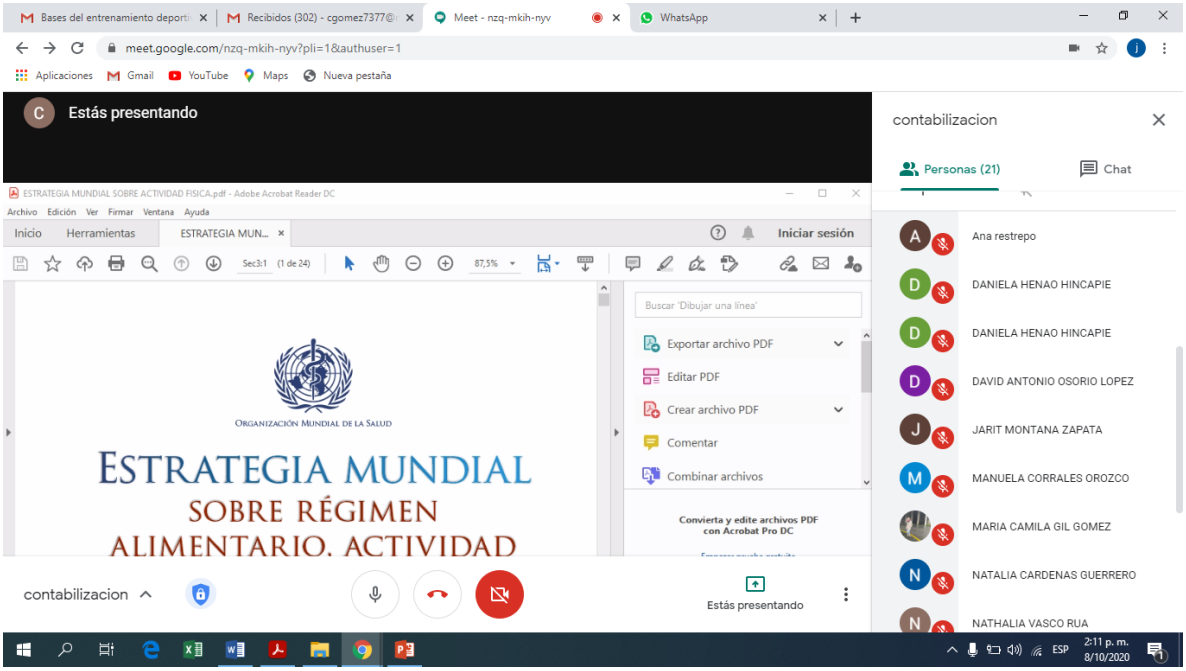
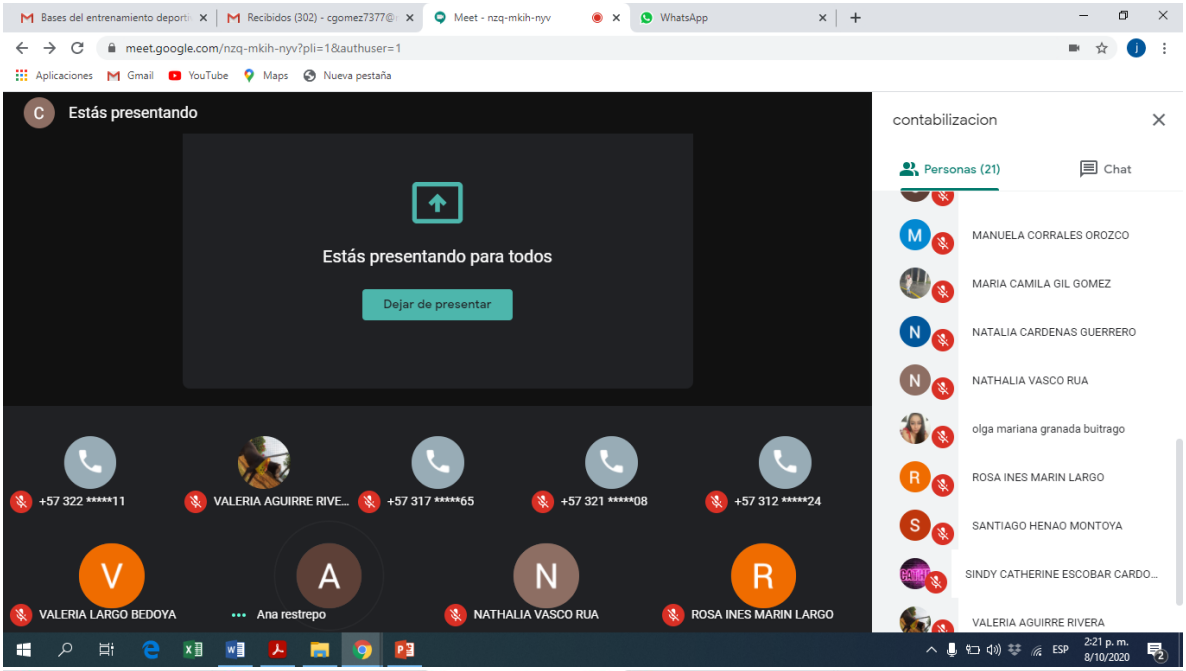
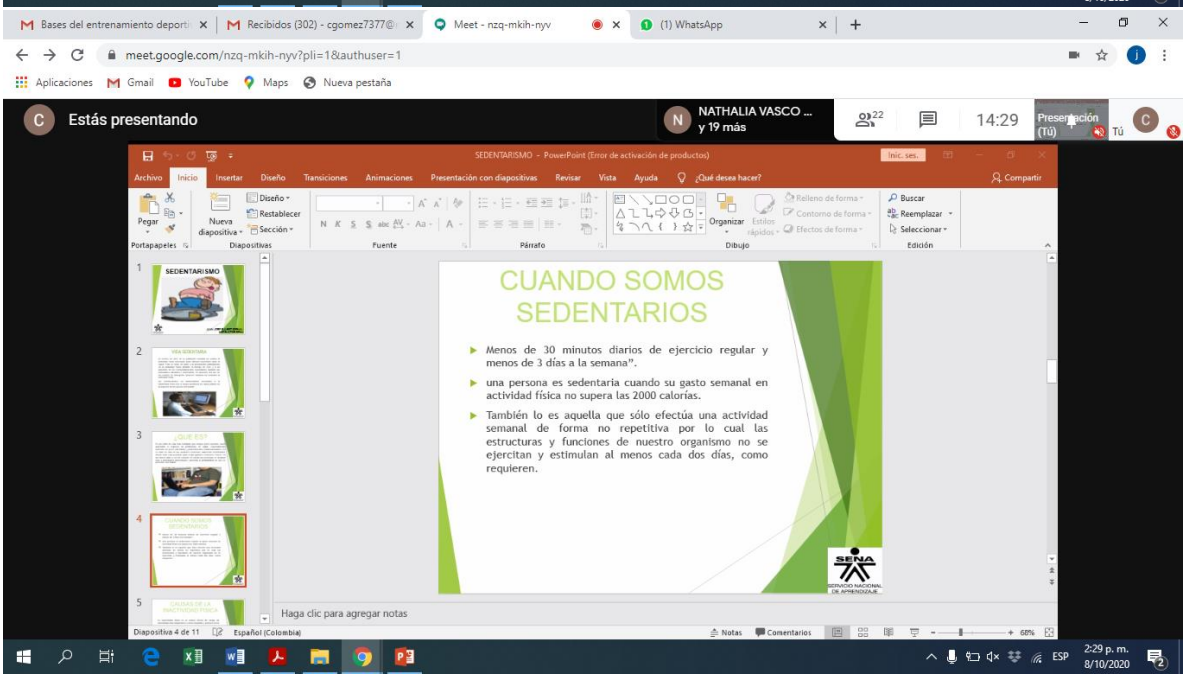
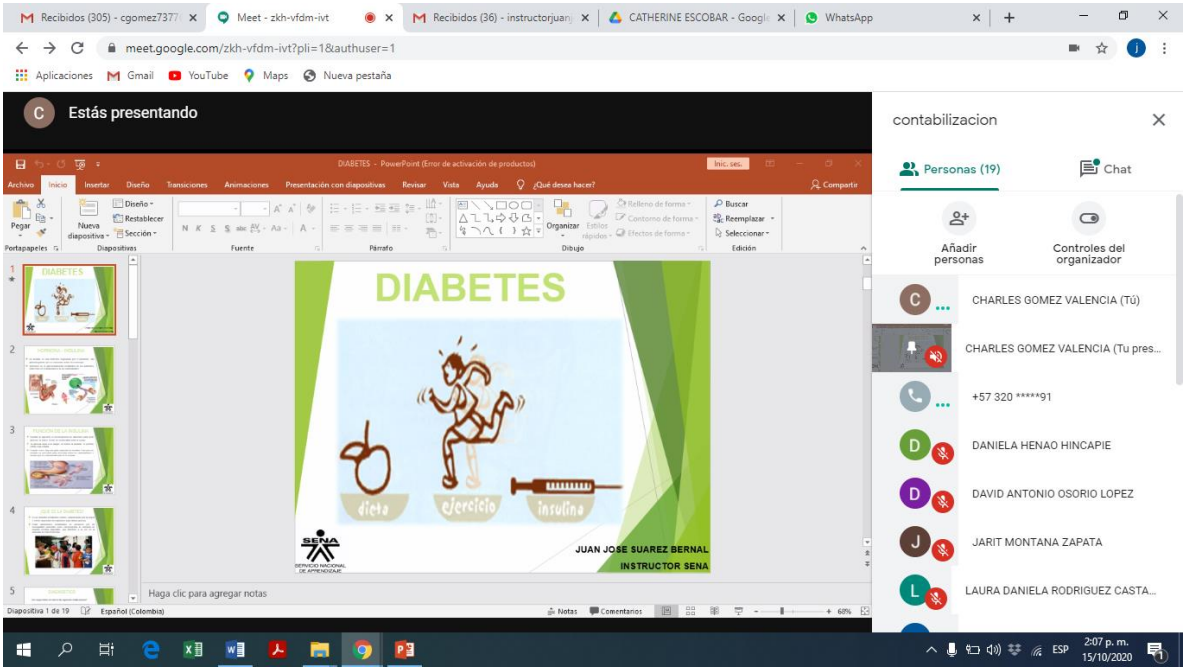
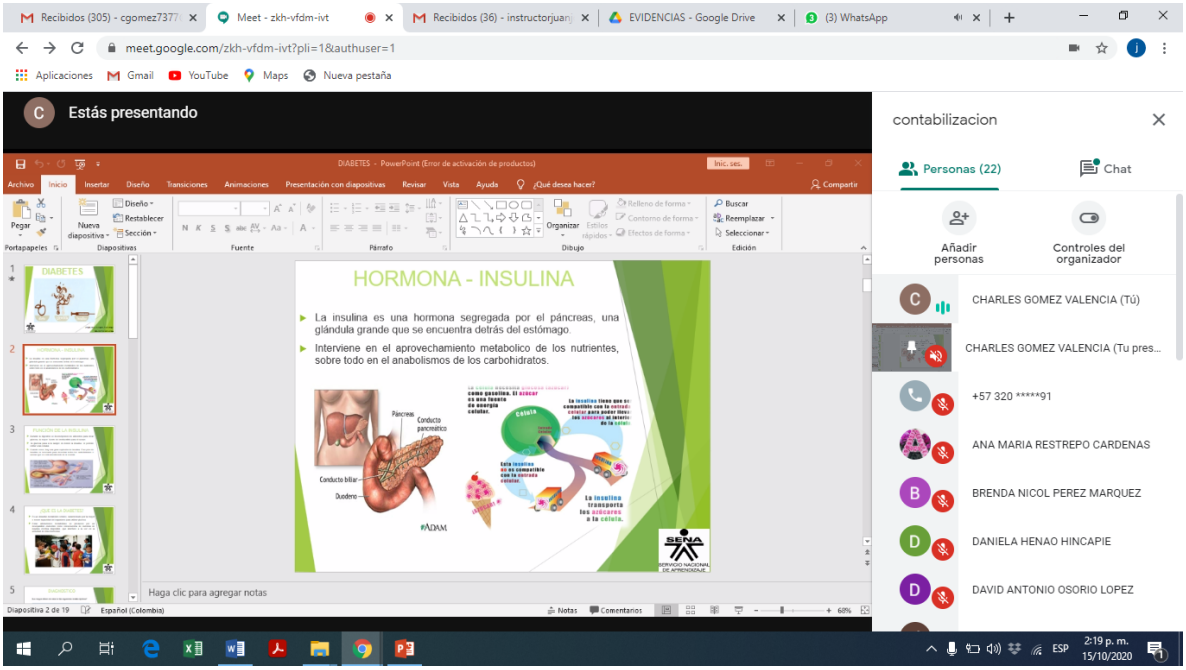
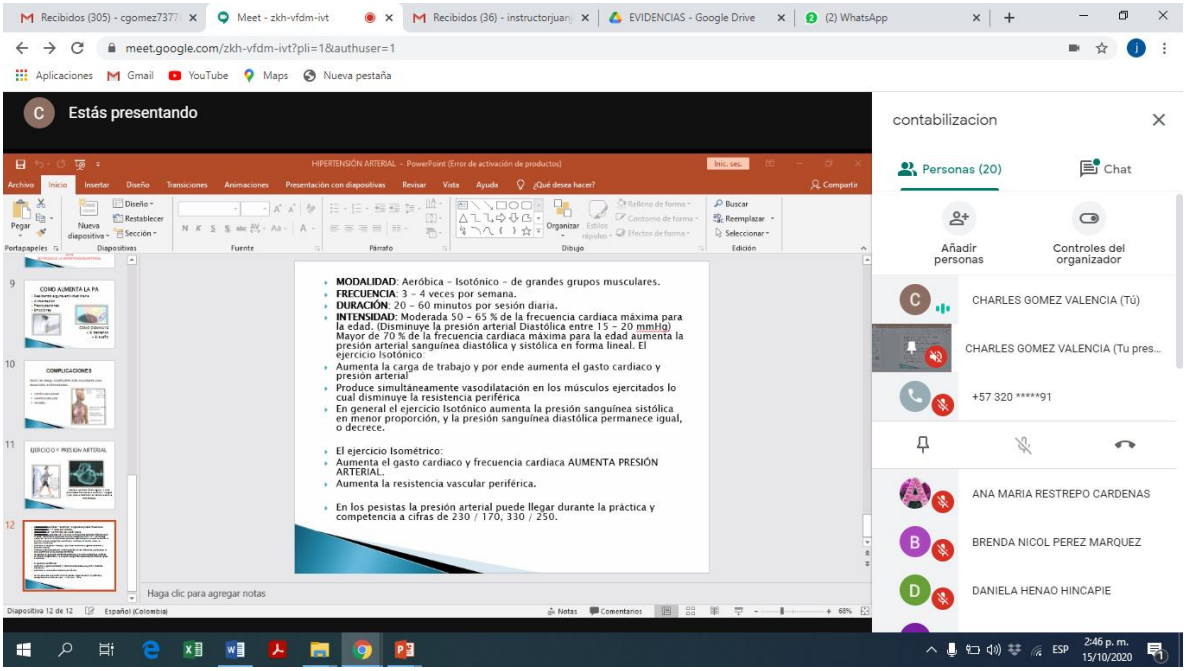

Bases del entrenamiento deporti
Recibidos (302) - cgomez7377@
Meet - nzq-mkih-nyv
WhatsApp
meet.google.com/nzq-mkih-nyv?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
ESTRATEGIA MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FISICA.pdf - Adobe Acrobat Reader DC
Archivo Edición Ver Firmar Ventana Ayuda
Inicio
Herramientas
ESTRATEGIA MUN...
Iniciar sesión
Sec3:1 (1 de 24)
87,5%
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD
ESTRATEGIA MUNDIAL
SOBRE RÉGIMEN
ALIMENTARIO. ACTIVIDAD
Buscar 'Dibujar una línea'
Exportar archivo PDF
Editar PDF
Crear archivo PDF
Comentar
Combinar archivos
Convierta y edite archivos PDF con Acrobat Pro DC
contabilizacion
Estás presentando
contabilizacion
Personas (21)
Chat
Ana restrepo
DANIELA HENAO HINCAPIE
DANIELA HENAO HINCAPIE
DAVID ANTONIO OSORIO LOPEZ
JARIT MONTANA ZAPATA
MANUELA CORRALES OROZCO
MARIA CAMILA GIL GOMEZ
NATALIA CARDENAS GUERRERO
NATHALIA VASCO RUA
ESP
2:11 p. m.
8/10/2020

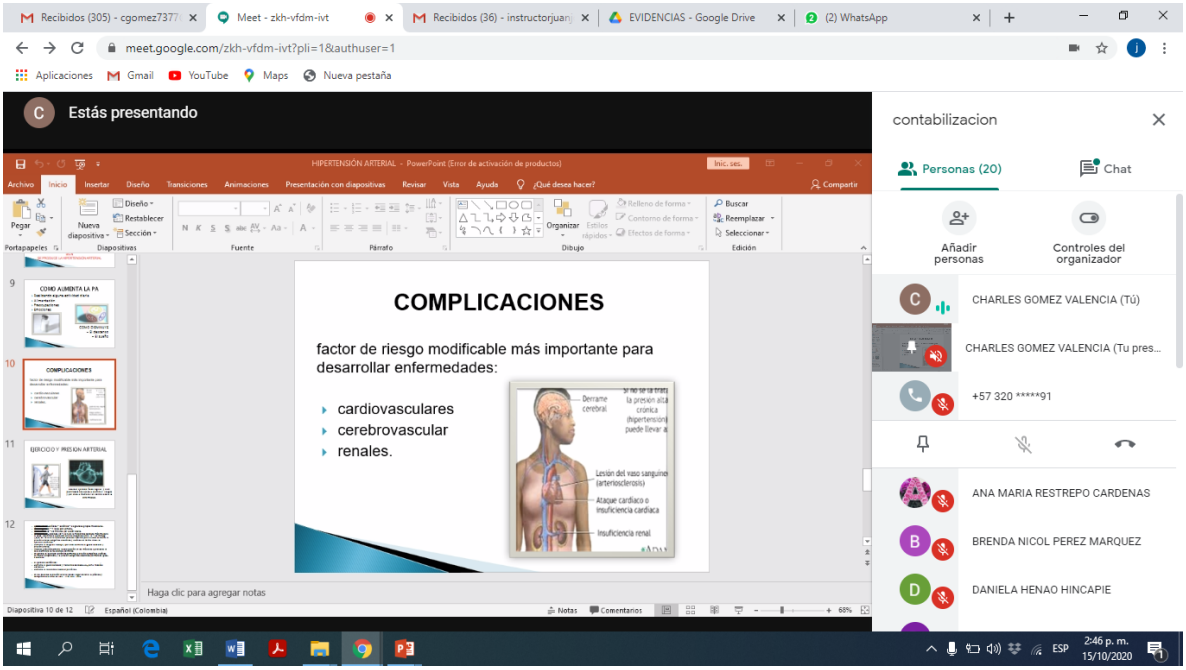

Bases del entrenamiento deporti
Recibidos (302) - cgomez7377@
Meet - nzq-mkih-nyv
WhatsApp
meet.google.com/nzq-mkih-nyv?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
Estás presentando para todos
Dejar de presentar
+57 322 *****11
VALERIA AGUIRRE RIVE...
+57 317 *****65
+57 321 *****08
+57 312 *****24
VALERIA LARGO BEDOYA
Ana restrepo
NATHALIA VASCO RUA
ROSA INES MARIN LARGO
contabilizacion
Personas (21)
Chat
MANUELA CORRALES OROZCO
MARIA CAMILA GIL GOMEZ
NATALIA CARDENAS GUERRERO
NATHALIA VASCO RUA
olga mariana granada buitrago
ROSA INES MARIN LARGO
SANTIAGO HENAO MONTOYA
SINDY CATHERINE ESCOBAR CARDO...
VALERIA AGUIRRE RIVERA
ESP
2:21 p. m.
8/10/2020


Bases del entrenamiento deporti
Recibidos (302) - cgomez7377@
Meet - nzq-mkih-nyv
(1) WhatsApp
meet.google.com/nzq-mkih-nyv?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
NATHALIA VASCO ...
y 19 más
14:29
Presentación (Tú)
Tú
SEDENTARISMO - PowerPoint (Error de activación de productos)
CUANDO SOMOS SEDENTARIOS
Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana".
una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías.
También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.
Haga clic para agregar notas
Diapositiva 4 de 11
Español (Colombia)
ESP
2:29 p. m.
8/10/2020


Recibidos (305) - cgomez7377
Meet - zkh-vfdm-ivt
Recibidos (36) - instructorjuan
CATHERINE ESCOBAR - Google
WhatsApp
meet.google.com/zkh-vfdm-ivt?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
DIABETES - PowerPoint (Error de activación de productos)
DIABETES
dieta
ejercicio
insulina
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
Haga clic para agregar notas
contabilizacion
Personas (19)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
+57 320 *****91
DANIELA HENAO HINCAPIE
DAVID ANTONIO OSORIO LOPEZ
JARIT MONTANA ZAPATA
LAURA DANIELA RODRIGUEZ CASTA...
ESP
2:07 p. m.
15/10/2020


Recibidos (305) - cgomez7377
Meet - zkh-vfdm-ivt
Recibidos (36) - instructorjuan
EVIDENCIAS - Google Drive
(3) WhatsApp
meet.google.com/zkh-vfdm-ivt?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
HORMONA - INSULINA
La insulina es una hormona segregada por el páncreas, una glándula grande que se encuentra detrás del estómago.
Interviene en el aprovechamiento metabolico de los nutrientes, sobre todo en el anabolismos de los carbohidratos.
Páncreas
Conducto pancreático
Conducto biliar
Duodeno
Célula
#ADAM
Haga clic para agregar notas
contabilizacion
Personas (22)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
+57 320 *****91
ANA MARIA RESTREPO CARDENAS
BRENDA NICOL PEREZ MARQUEZ
DANIELA HENAO HINCAPIE
DAVID ANTONIO OSORIO LOPEZ
ESP
2:19 p. m.
15/10/2020


Recibidos (305) - cgomez7377
Meet - zkh-vfdm-ivt
Recibidos (36) - instructorjuan
EVIDENCIAS - Google Drive
(2) WhatsApp
meet.google.com/zkh-vfdm-ivt?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
HIPERTENSIÓN ARTERIAL - PowerPoint (Error de activación de productos)
MODALIDAD: Aeróbica – Isotónico – de grandes grupos musculares.
FRECUENCIA: 3 – 4 veces por semana.
DURACIÓN: 20 – 60 minutos por sesión diaria.
INTENSIDAD: Moderada 50 – 65 % de la frecuencia cardiaca máxima para la edad. (Disminuye la presión arterial Diastólica entre 15 – 20 mmHg) Mayor de 70 % de la frecuencia cardiaca máxima para la edad aumenta la presión arterial sanguínea diastólica y sistólica en forma lineal. El ejercicio Isotónico
Aumenta la carga de trabajo y por ende aumenta el gasto cardiaco y presión arterial
Produce simultáneamente vasodilatación en los músculos ejercitados lo cual disminuye la resistencia periférica
En general el ejercicio Isotónico aumenta la presión sanguínea sistólica en menor proporción, y la presión sanguínea diastólica permanece igual, o decrece.
El ejercicio Isométrico:
Aumenta el gasto cardiaco y frecuencia cardiaca AUMENTA PRESIÓN ARTERIAL.
Aumenta la resistencia vascular periférica.
En los pesistas la presión arterial puede llegar durante la práctica y competencia a cifras de 230 / 170, 330 / 250.
Haga clic para agregar notas
contabilizacion
Personas (20)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
+57 320 *****91
ANA MARIA RESTREPO CARDENAS
BRENDA NICOL PEREZ MARQUEZ
DANIELA HENAO HINCAPIE
ESP
2:46 p. m.
15/10/2020


Recibidos (305) - cgomez7377
Meet - zkh-vfdm-ivt
Recibidos (36) - instructorjuan
EVIDENCIAS - Google Drive
(2) WhatsApp
meet.google.com/zkh-vfdm-ivt?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
COMPLICACIONES
factor de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades:
cardiovasculares
cerebrovascular
renales.
Derrame cerebral
Lesión del vaso sanguíneo (arteriosclerosis)
Ataque cardiaco o insuficiencia cardiaca
Insuficiencia renal
Haga clic para agregar notas
contabilizacion
Personas (20)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
+57 320 *****91
ANA MARIA RESTREPO CARDENAS
BRENDA NICOL PEREZ MARQUEZ
DANIELA HENAO HINCAPIE
ESP
2:46 p. m.
15/10/2020