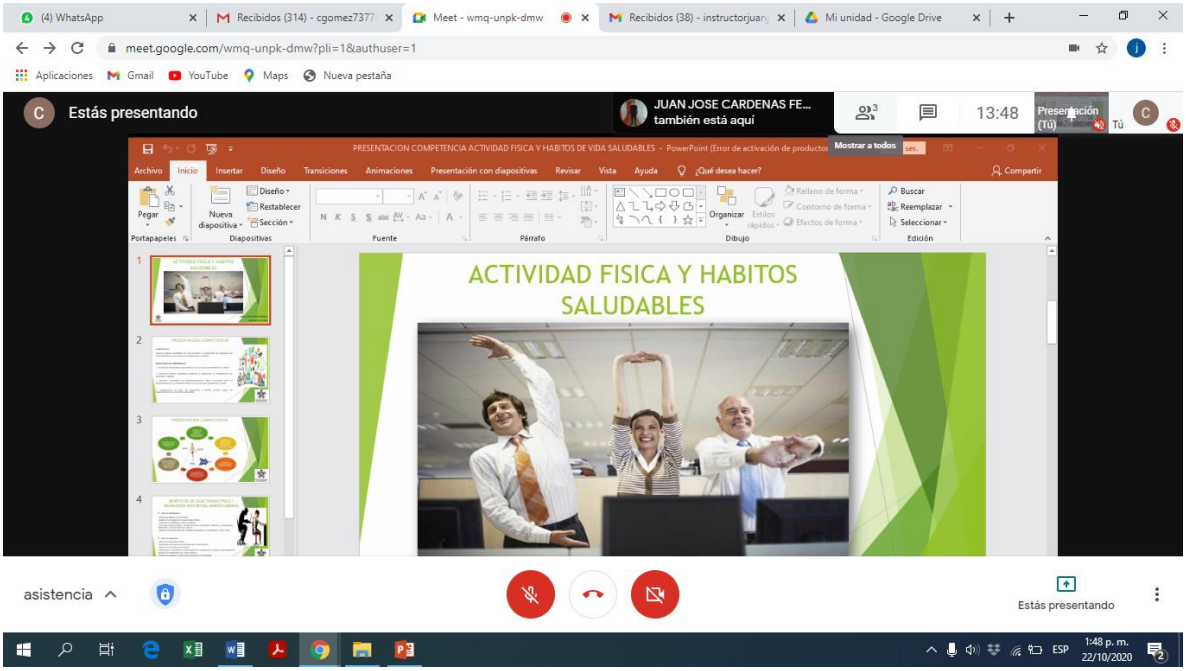
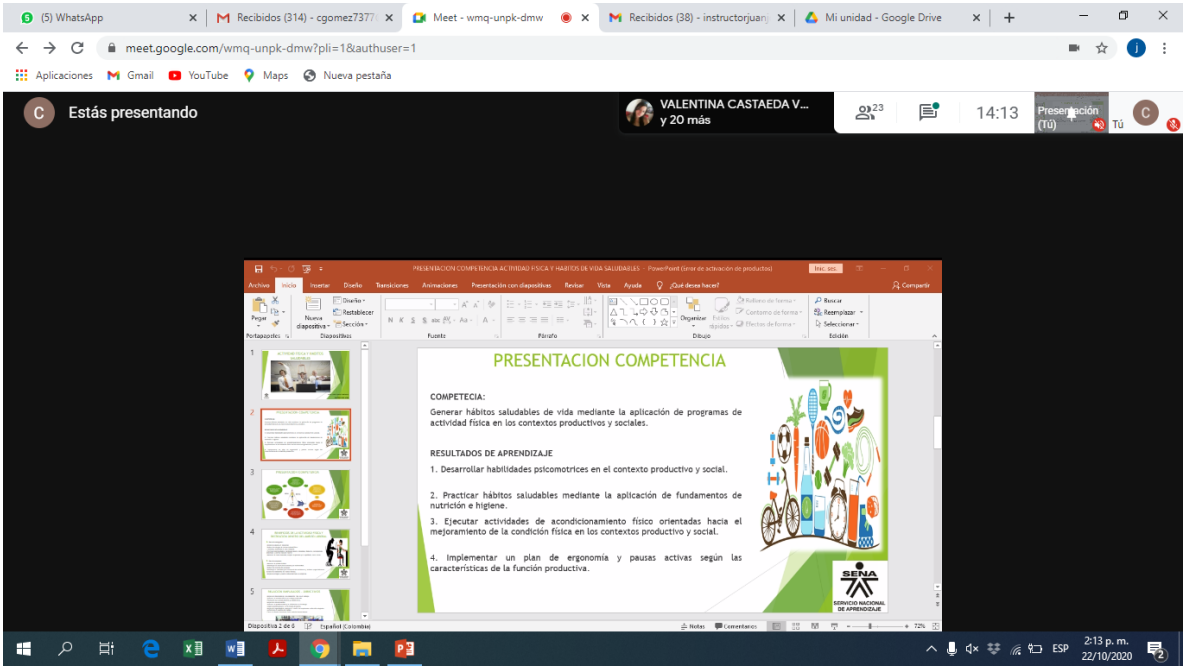
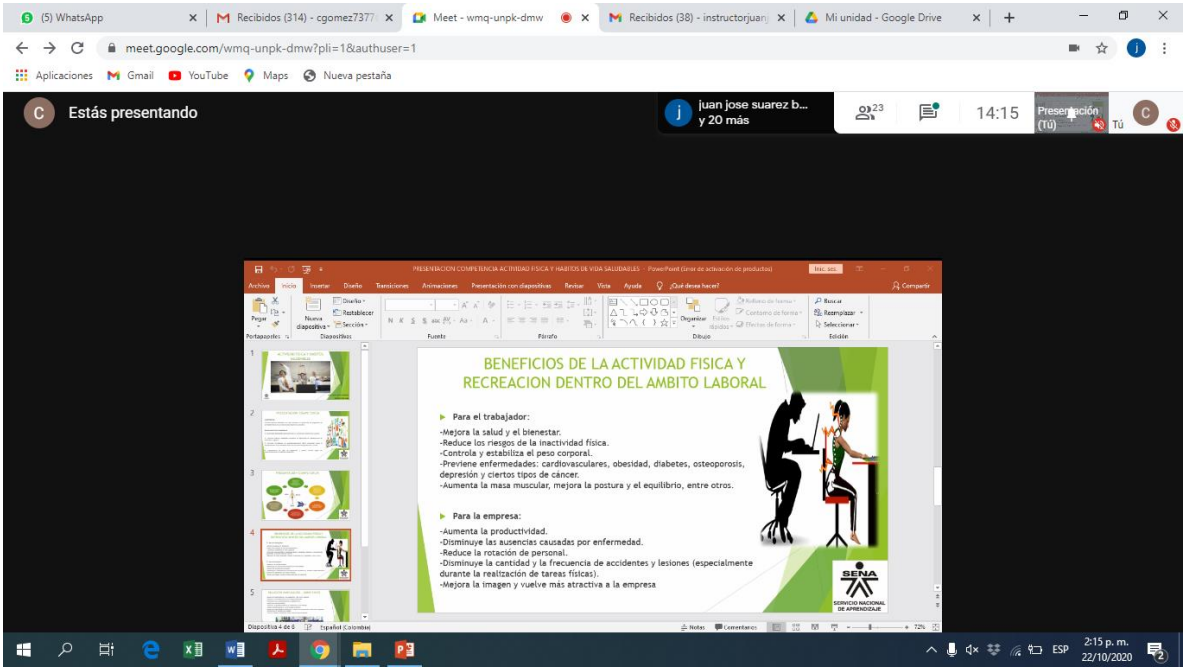
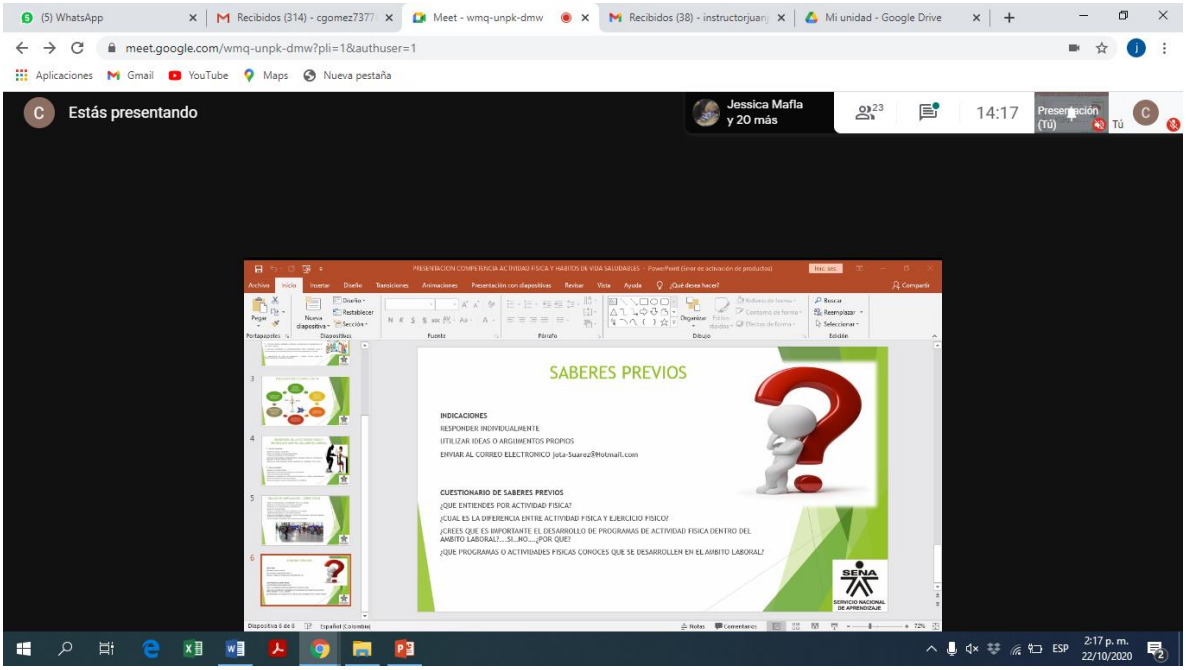
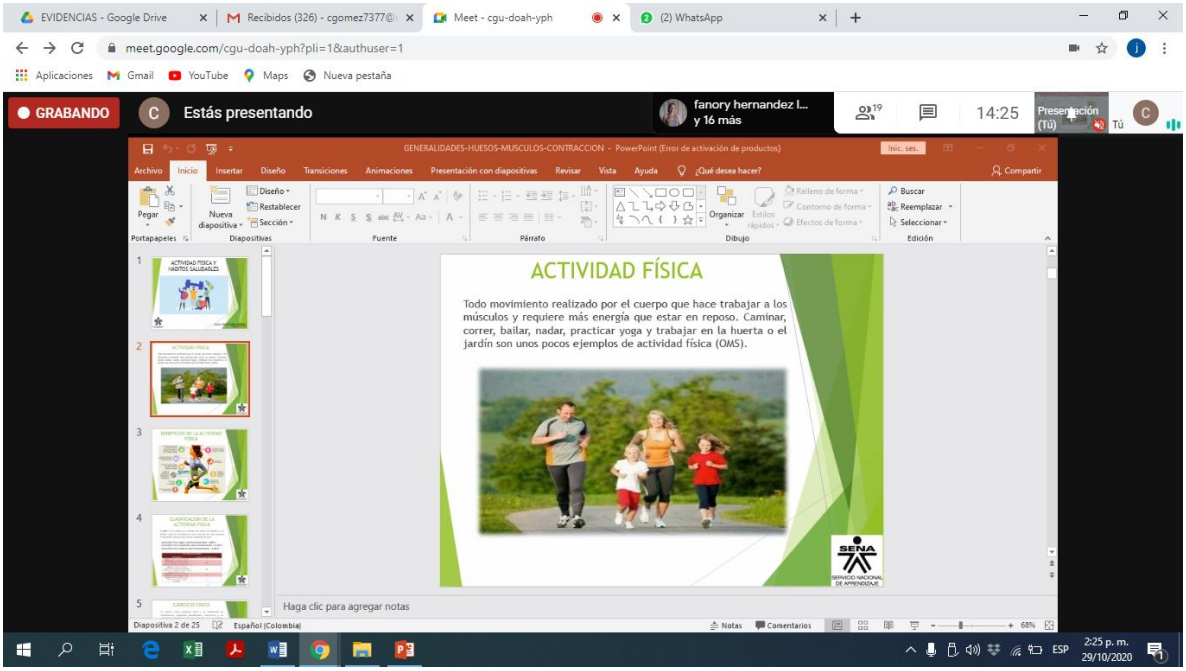
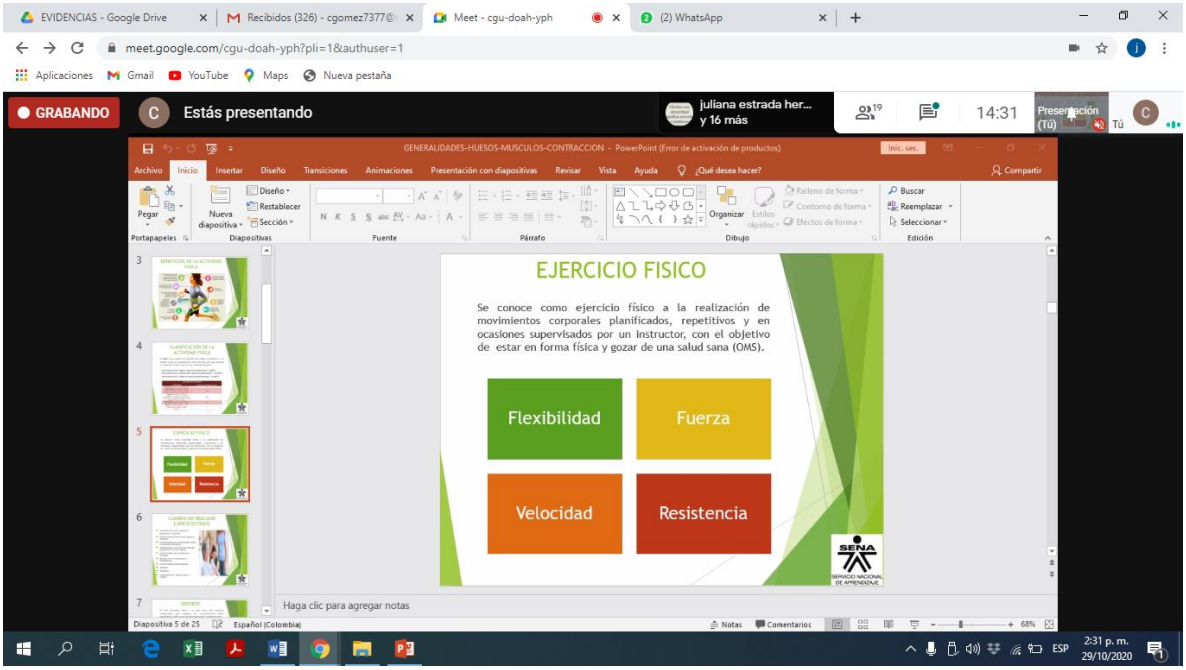

Estás presentando
JUAN JOSE CARDENAS FE...
también está aquí
13:48
Presentación (Tú)
Tú
ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS SALUDABLES
asistencia
Estás presentando
ESP
1:48 p. m.
22/10/2020

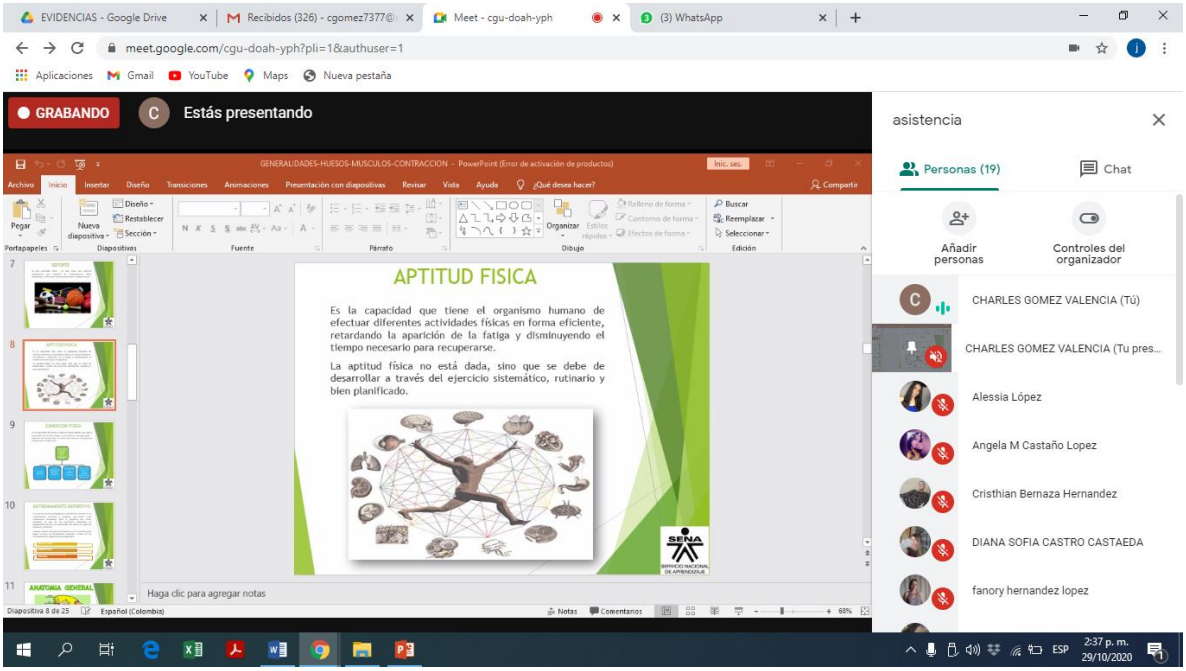

Estás presentando
VALENTINA CASTAEDA V...
y 20 más
14:13
Presentación (Tú)
Tú
PRESENTACION COMPETENCIA
COMPETECIA:
Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE
1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
SENA
ESP
2:13 p. m.
22/10/2020


(5) WhatsApp
Recibidos (314) - cgomez7377
Meet - wmq-unpk-dmw
Recibidos (38) - instructorjuan
Mi unidad - Google Drive
meet.google.com/wmq-unpk-dmw?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
juan jose suarez b...
y 20 más
14:15
Presentación (Tú)
Tú
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y RECREACION DENTRO DEL AMBITO LABORAL
Para el trabajador:
-Mejora la salud y el bienestar.
-Reduce los riesgos de la inactividad física.
-Controla y estabiliza el peso corporal.
-Previene enfermedades: cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis, depresión y ciertos tipos de cáncer.
-Aumenta la masa muscular, mejora la postura y el equilibrio, entre otros.
Para la empresa:
-Aumenta la productividad.
-Disminuye las ausencias causadas por enfermedad.
-Reduce la rotación de personal.
-Disminuye la cantidad y la frecuencia de accidentes y lesiones (especialmente durante la realización de tareas físicas).
-Mejora la imagen y vuelve más atractiva a la empresa
SENA
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
ESP
2:15 p. m.
22/10/2020


(5) WhatsApp
Recibidos (314) - cgomez7377
Meet - wmq-unpk-dmw
Recibidos (38) - instructorjuan
Mi unidad - Google Drive
meet.google.com/wmq-unpk-dmw?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
Jessica Mafla
y 20 más
14:17
Presentación (Tú)
Tú
SABERES PREVIOS
INDICACIONES
RESPONDER INDIVIDUALMENTE
UTILIZAR IDEAS O ARGUMENTOS PROPIOS
ENVIAR AL CORREO ELECTRONICO jota-Suarez@Hotmail.com
CUESTIONARIO DE SABERES PREVIOS
¿QUE ENTIENDES POR ACTIVIDAD FISICA?
¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO FISICO?
¿CREES QUE ES IMPORTANTE EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA DENTRO DEL AMBITO LABORAL?....SI...NO....¿POR QUE?
¿QUE PROGRAMAS O ACTIVIDADES FISICAS CONOCES QUE SE DESARROLLEN EN EL AMBITO LABORAL?
SENA
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
ESP
2:17 p. m.
22/10/2020


GRABANDO
Estás presentando
fanory hernandez l... y 16 más
14:25
ACTIVIDAD FÍSICA
Todo movimiento realizado por el cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física (OMS).
Haga clic para agregar notas
2:25 p. m.
29/10/2020


GRABANDO
Estás presentando
juliana estrada her... y 16 más
14:31
EJERCICIO FISICO
Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana (OMS).
Flexibilidad
Fuerza
Velocidad
Resistencia
Haga clic para agregar notas
2:31 p. m.
29/10/2020


EVIDENCIAS - Google Drive
Recibidos (326) - cgomez7377@
Meet - cgu-doah-yph
(3) WhatsApp
meet.google.com/cgu-doah-yph?pli=1&authuser=1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
GRABANDO
Estás presentando
APTITUD FISICA
Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.
La aptitud física no está dada, sino que se debe de desarrollar a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado.
Haga clic para agregar notas
asistencia
Personas (19)
Chat
Añadir personas
Controles del organizador
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tú)
CHARLES GOMEZ VALENCIA (Tu pres...
Alessia López
Angela M Castaño Lopez
Cristhian Bernaza Hernandez
DIANA SOFIA CASTRO CASTAEDA
fanory hernandez lopez
ESP
2:37 p. m.
29/10/2020