



+57 323 4476902

2/12/2020 a la(s) 4:42 p. m.



Primer video de la prueba de resistencia

Video de la prueba de resistencia



Carmen Alicia Sena

Profesora de Educación Física



Avistur

Profesora de Educación Física



Adriana Paves

Profesora de Educación Física



Diana Medina Sena

Profesora de Educación Física

+57 323 4476902

Profesora de Educación Física



+57 321 5501765

Profesora de Educación Física



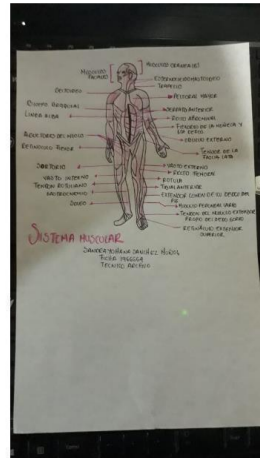
Segunda parte del test de resistencia

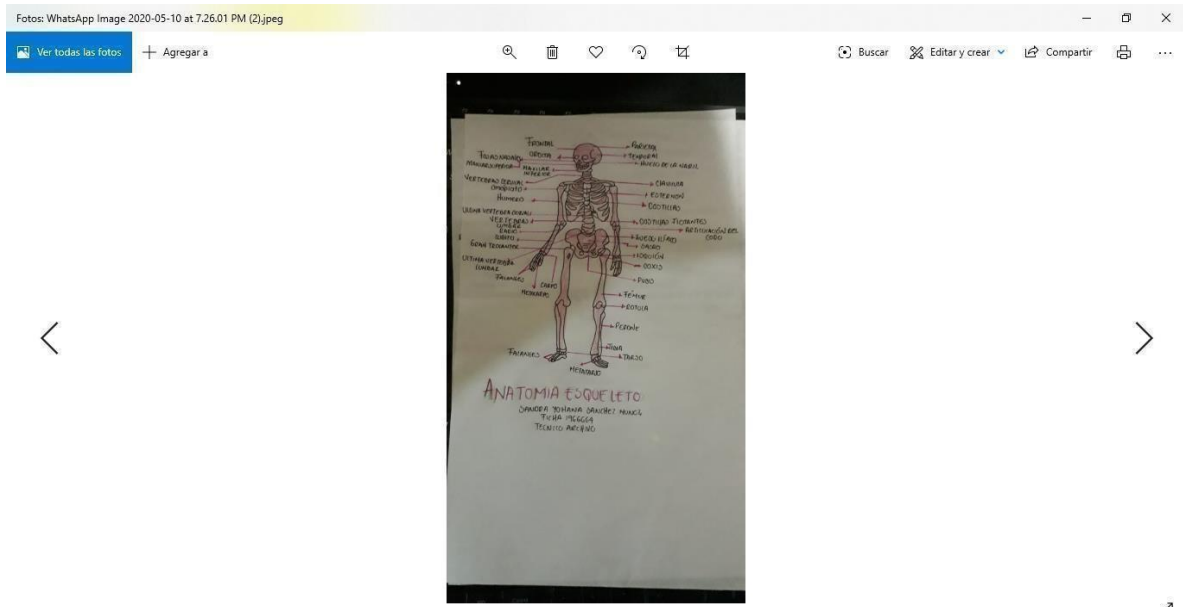
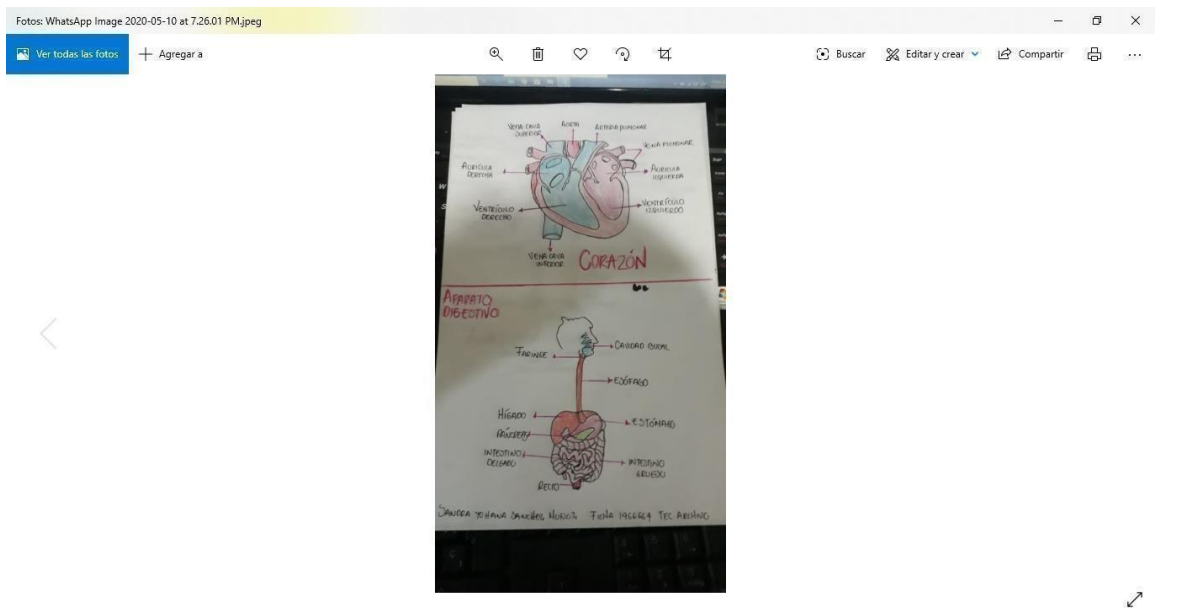


Ver todas las fotos + Agregar a



Buscar Editar y crear Compartir





CENTRO NACIONAL DE APRENDIZAJE
SENA

INSTRUCTOR
HERNAN DARIO BONILLA

TRANSVERSAL: CULTURA FISICA
ACTIVIDAD No1

APRENDIZ
ROSINDA PRIETO PENAGOS

FICHA CARACTERIZACION: 2025879

POPAYAN, DICIEMBRE DE 2020

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Tomar conciencia de la necesidad de tener hábitos saludables alimenticios y de actividad física para evitar la obesidad y el exceso de peso y mantenernos sanos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mejorar los hábitos alimenticios con el fin de mantener una adecuada salud alimenticia.

Buscar formas de hacer uso adecuado del tiempo libre, realizar actividad física como mecanismo de prevención y mejoramiento de la salud.

ANALISIS

EL PUNTO FLACO DE LOS COLOMBIANOS

Las costumbres alimenticias han cambiado la fisonomía de las personas, el negocio de los alimentos ha cambiado los hábitos alimenticios de las personas.

El hecho de no ser conscientes de los resultados de los malos hábitos alimenticios, los currículos educativos no tienen influencia sobre la salud preventiva.

La comida chatarra es el mejor negocio 10 mil millones de dólares.

No comemos para alimentarnos sino para satisfacer las necesidades físicas del hambre.

Además de que no tenemos los hábitos alimenticios bien establecidos de una manera consciente.

Nos sentimos estimulados constantemente por comer lo más fácil, el consumo de grasas es más atractivo, al igual que los azúcares.

No tenemos hábitos saludables

La obesidad y el sedentarismo disminuye la calidad de vida y reduce los años de vida. La obesidad es debido a los malos hábitos de alimentación y menos del 5% puede estar relacionados con factores genéticos, por otras enfermedades o por medicamentos, pero es básicamente por lo que uno come. Factores: o se come mal, o no se hace actividad física, y si se hace, no es suficiente para la carga calórica que se consume o que se quema. Se aconseja cambiar los malos hábitos, lo cual no es fácil porque venidos de una tradición de comer frito, harina y sopa, los cuales no alimentan.

Lo más grave del asunto es que esta situación desencadena otras enfermedades físicas y mentales. Problemas vasculares, enfermedades coronarias y diabetes tipo II son algunas de las complicaciones que preocupa a las autoridades, pues puede tener consecuencias graves en la salud de los pacientes.

Las prohibiciones no conducen a enfrentar la problemática de una manera radical, antes, por el contrario, lo que hacen es agudizar mucho más el problema.

Los incentivos que se tienen que promover es precisamente a que las personas tengan hábitos saludables pero esto deber ser, una propuesta institucional, tanto la educación como el sistema laboral debe tener una tendencia a socializar y fomentar la práctica del ejercicio de manera organizada y debidamente dirigida, no es suficiente con organizar ciclovías si las personas tienen al lado un señor vendiendo frito o lechonas o si el señor de los helados tiene su carro al terminar la actividad, en estos lugares lo que debe incentivarse es el consumo de bebidas sin azúcar, energéticas o agua.

igualmente, el consumo de frutas ensaladas y alimentos saludables que permitan generar energía sin tener que ganar peso.

Las campañas de hábitos saludables deben sobrepasar tanto las de comidas rápidas como las de los remedios milagrosos y las medidas mediáticas de solución del sobre peso como las cirugías y los tratamientos mediáticos.

Si desde la escuela se continua con el proceso iniciado de cero a cinco años con una alimentación debidamente balanceada, es muy posible que estemos dirigiéndonos en buen sentido

Además, el incentivo a la práctica de la actividad física como una alternativa de salud, y no como una alternativa de salir de la pobreza, nos debe permitir ver la actividad física y la práctica del ejercicio como una buena oportunidad de ver esto como parte la de salud psicofísica.

Para eso tanto la escuela, el colegio, la universidad y el campo laboral debe incluir e invertir yo diría que mucho más en tiempo, programas e incentivos en redirigir la educación física y el deporte como una alternativa de salud.

REMEDIO MAGICO: CORRER

La toma de conciencia y la disciplina en la práctica de la actividad física llámese correr, caminar activa todos los órganos de nuestro cuerpo y ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades, lo más importante es tomar la decisión de llevarlo a cabo no depende de nadie más sino de mi tomar la decisión de mantenerme sano a través del ejercicio.

Animarse es totalmente gratis.

CULTURA FÍSICA

PARTES QUE COMPONEN
LOS SISTEMAS DEL SER HUMANO

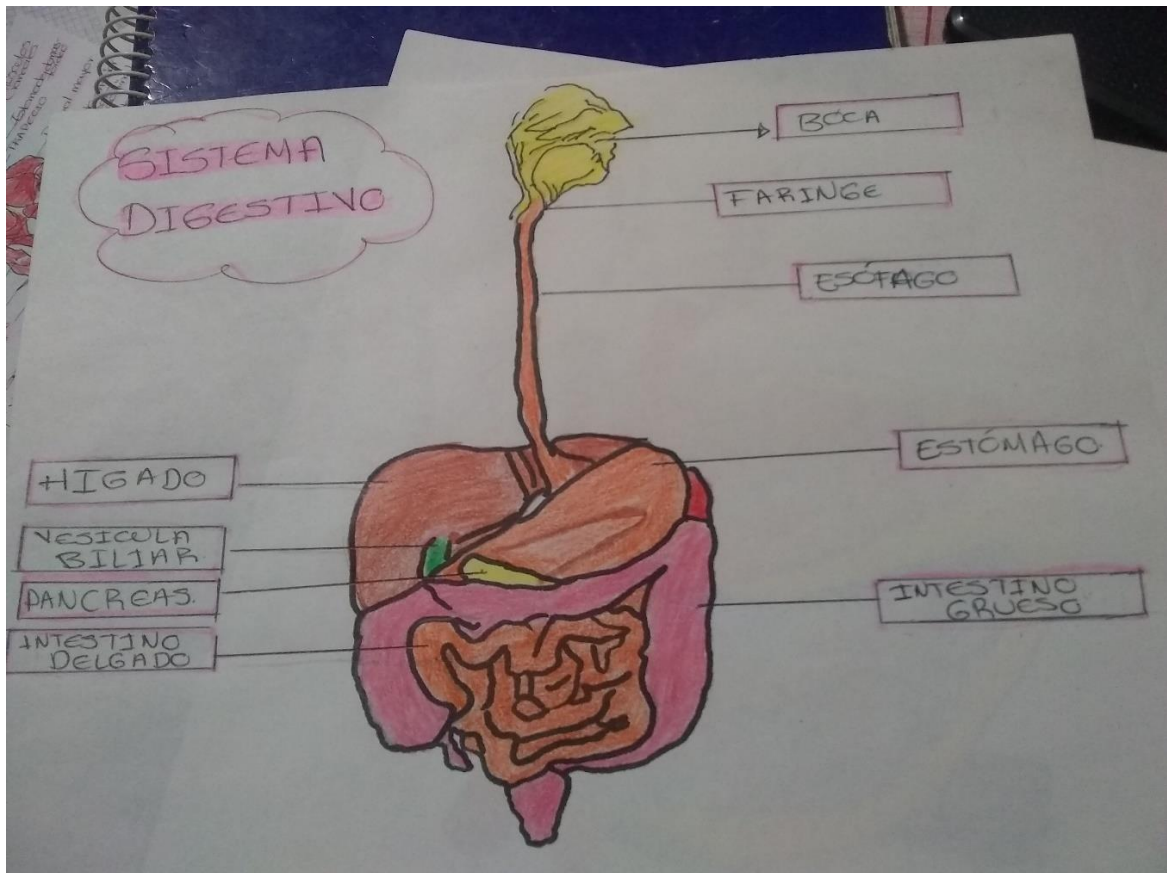
INSTRUCTOR:
HERNAN BONILLA

APRENDIZ:
ANA MARIA CORRALES

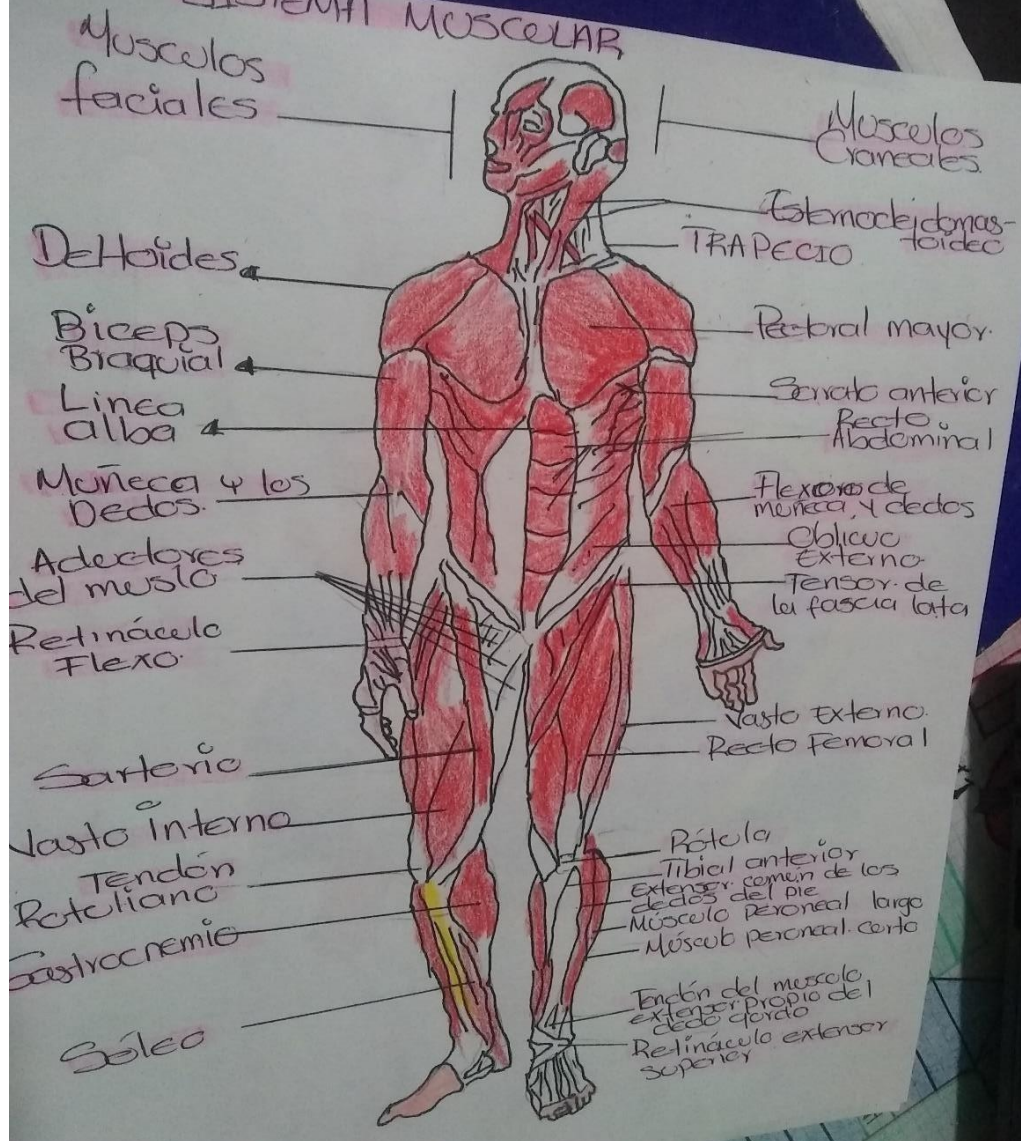
COCINA FICHA 2187363

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS
SENA REGIONAL CAUCA

POPAYAN, DICIEMBRE DE 2020



SISTEMA MUSCULAR



SISTEMA ESQUELETICO

