TALLER CULTURA FISICA

Competencia: Promover la Interacción idónea

- ✓ Qué son las pausas activas, para qué sirven?
- ✓ Definir Ergonomía
- ✓ Realice un mapa mental con la importancia de la cultura física en el entorno laboral con su beneficio, teniendo en cuenta la ergonomía y pausas activas

Observar el video pausas activas y debe escoger 3 ejercicios y presentar el video ejecutándolos:
https://www.youtube.com/watch?v=jZ2Exi4wd9Q

Reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=4MG_2o8AJIU

De acuerdo al siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=g75w66y4paE
Responda
Cualés son las lesiones que puede tener una persona como consecuencia de no adaptar bien el puesto de trabajo sus elementos y movimientos?

Qué son enfermedades osteomusculares, realiza un cuadro y haga una breve descripción y cómo tratarla (mínimo 7).

TALLER CULTURA FISICA

Recononocimiento y evaluación ergonómica del puesto de trabajo:

ÁREA LABORAL	CARACTERÍSTICAS	IMAGEN O VIDEO	EVALUACIÓN	IMPLEMENTACIÓN
ENTORNO LOABORAL				
POSTURAS Y MOVIMIENTOS				
FACTORES MENTALES Y EMOCIONALES				
PAUSAS ACTIVAS				

Instructor : David Hernández Fajardo