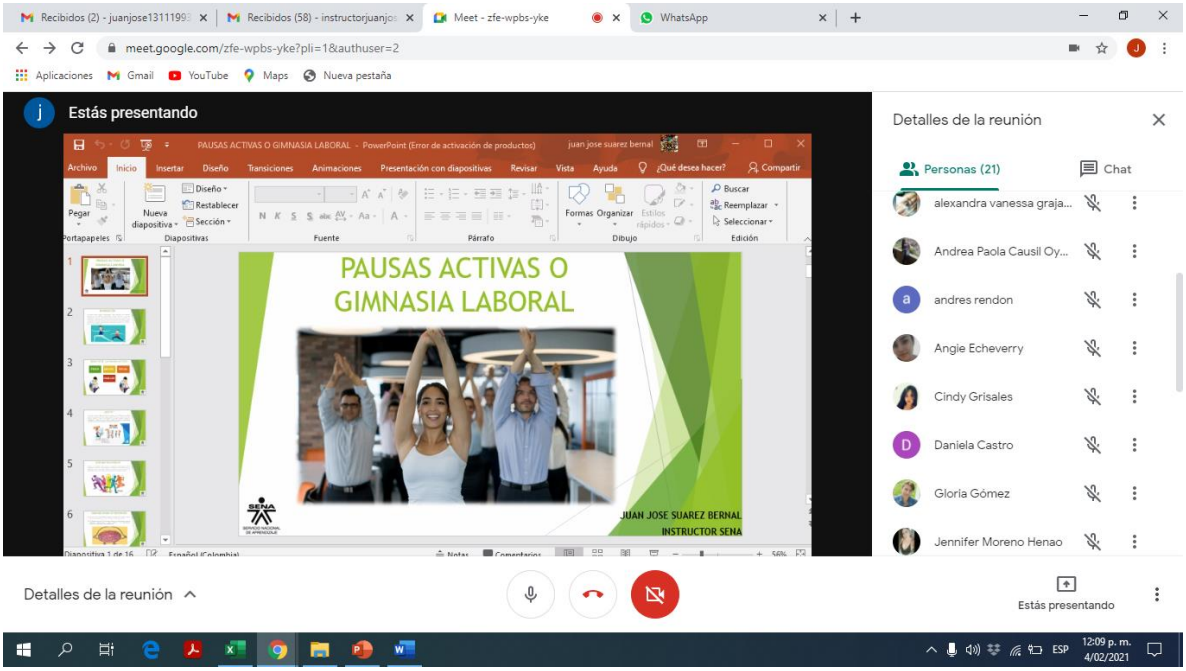
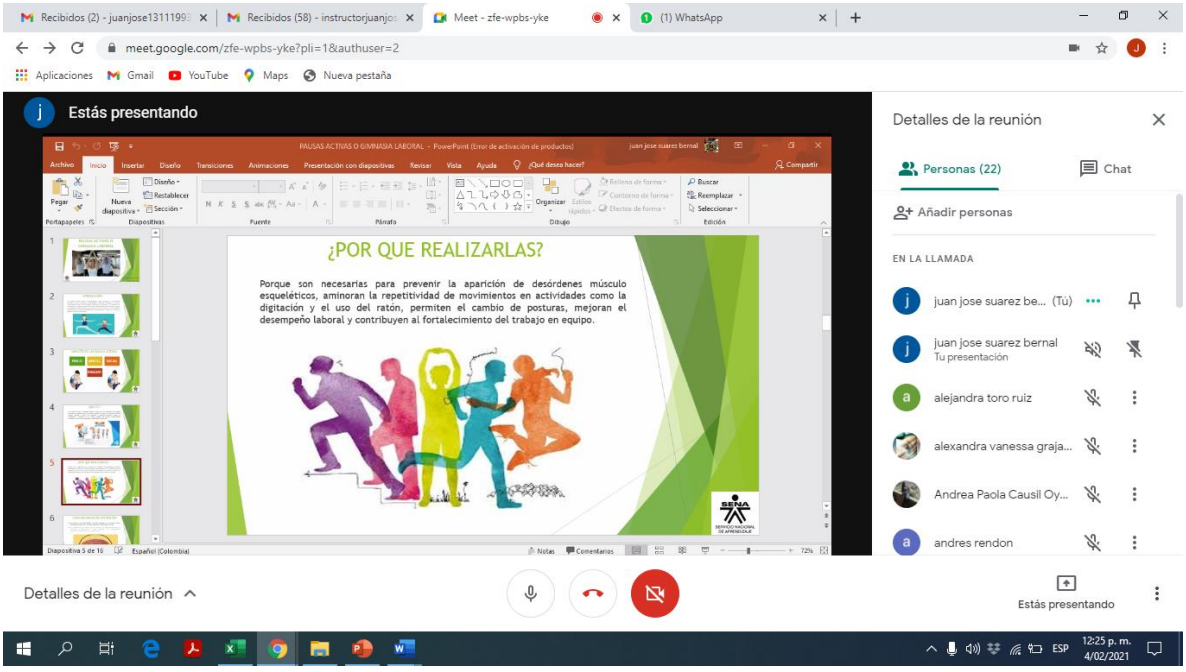
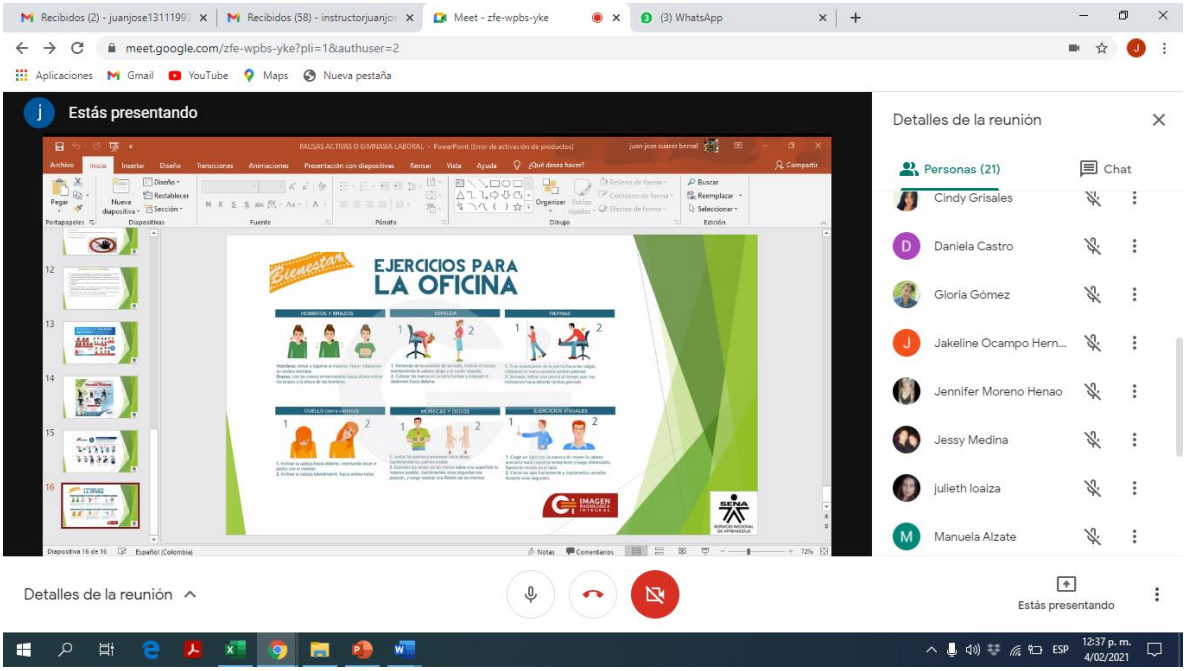
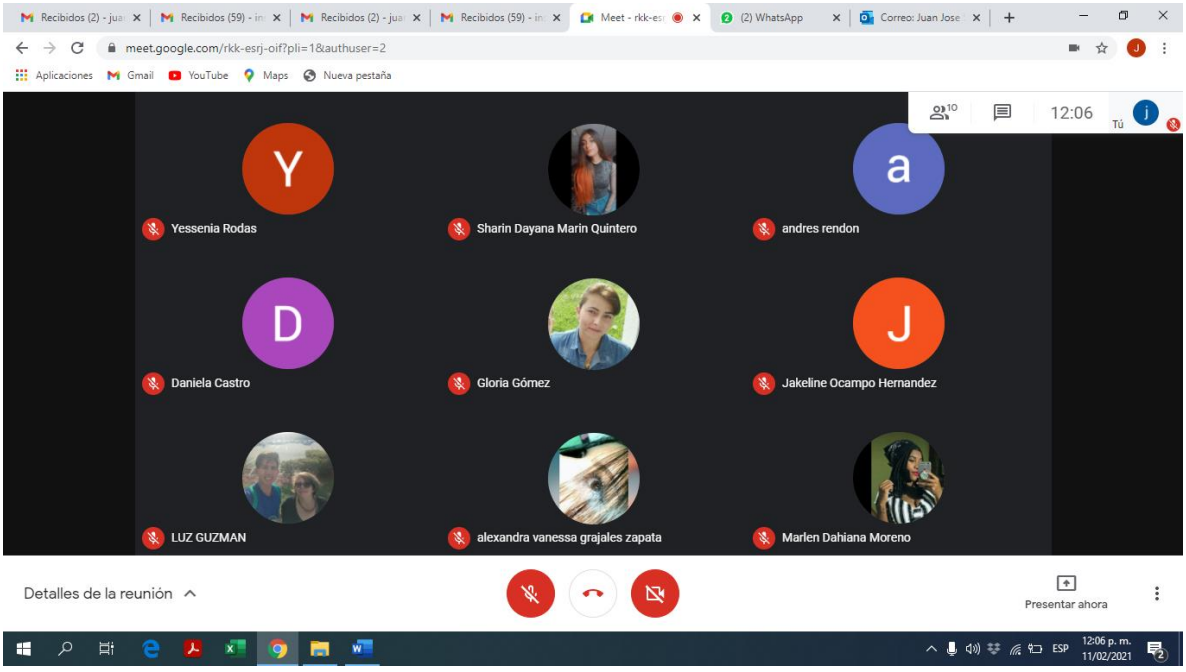
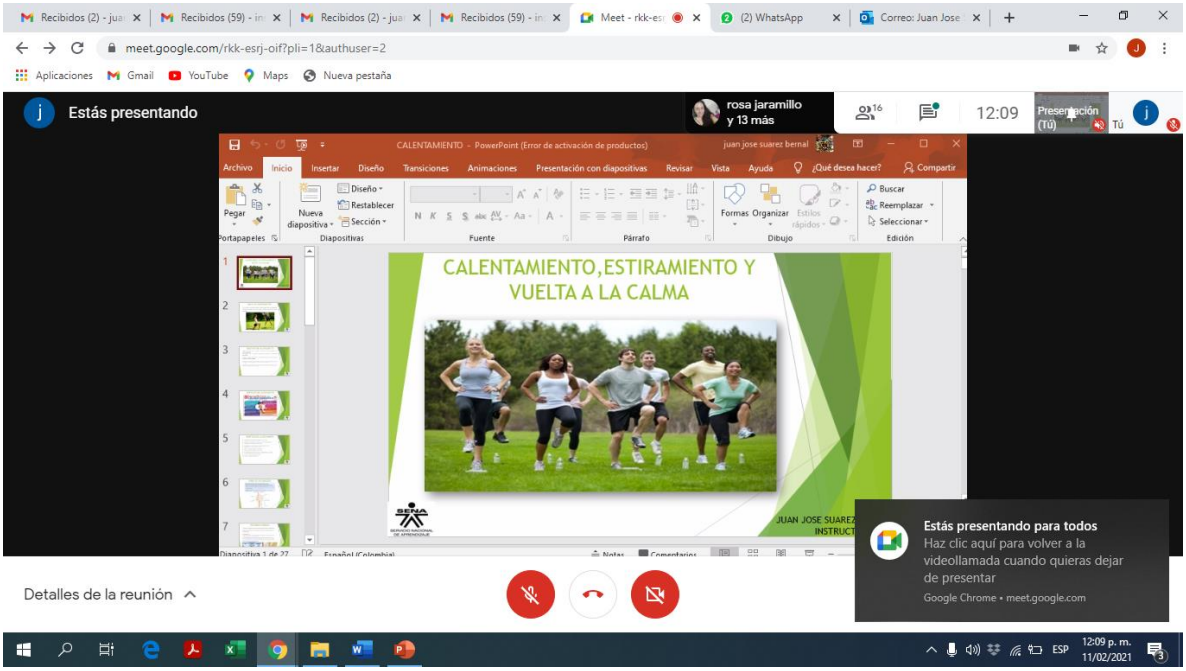
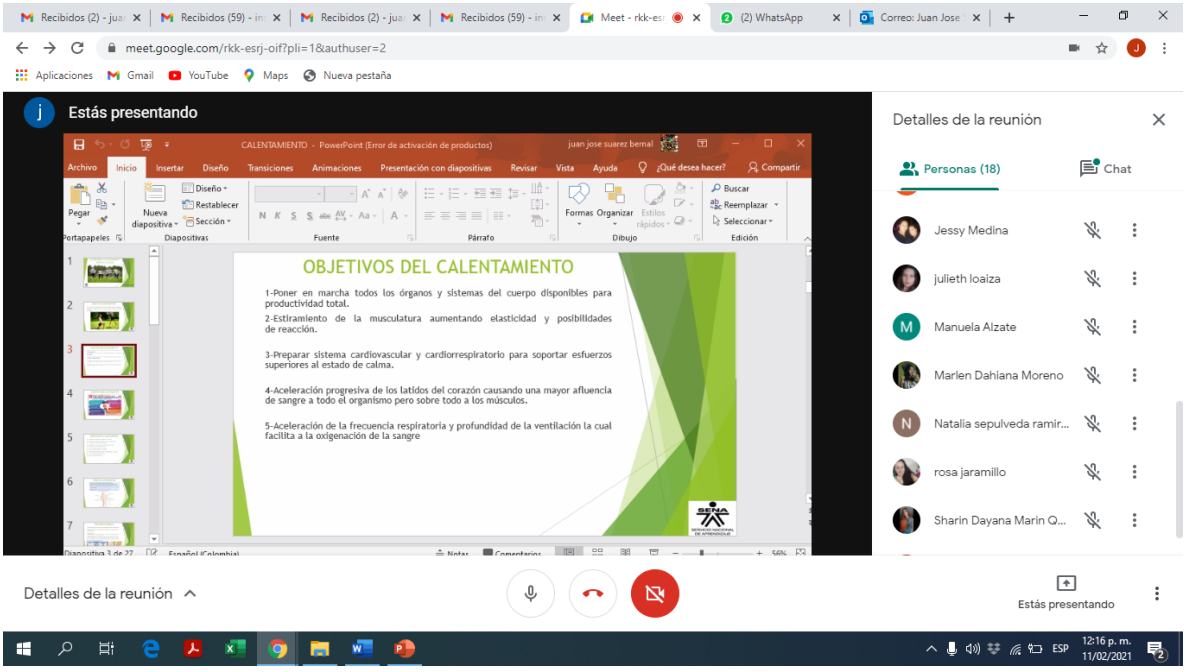

Recibidos (2) - juanjose1311199
Recibidos (58) - instructorjuanjos
Meet - zfe-wpbs-yke
WhatsApp
meet.google.com/zfe-wpbs-yke?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
PAUSAS ACTIVAS O GIMNASIA LABORAL
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
Detalles de la reunión
Personas (21)
Chat
alexandra vanessa graja...
Andrea Paola Causil Oy...
andres rendon
Angie Echeverry
Cindy Grisales
Daniela Castro
Gloria Gómez
Jennifer Moreno Henao
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:09 p. m.
4/02/2021

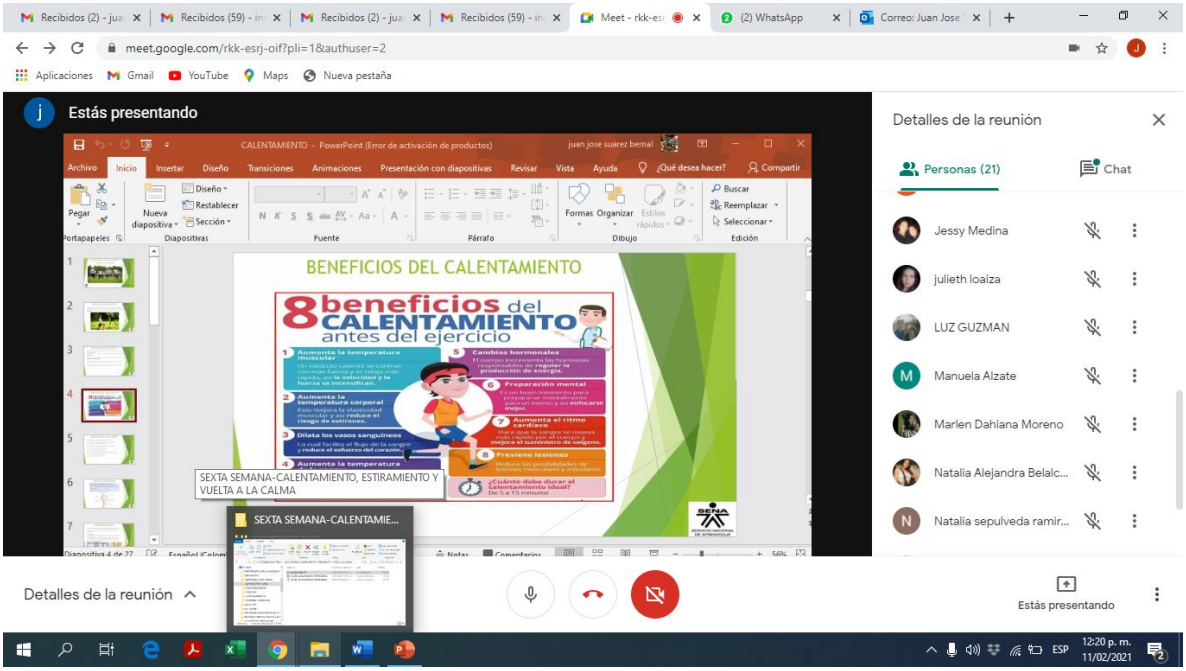

Recibidos (2) - juanjose1311199
Recibidos (58) - instructorjuanjos
Meet - zfe-wpbs-yke
(1) WhatsApp
meet.google.com/zfe-wpbs-yke?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
¿POR QUE REALIZARLAS?
Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.
Detalles de la reunión
Personas (22)
Chat
Añadir personas
EN LA LLAMADA
juan jose suarez be... (Tú)
juan jose suarez bernal
Tu presentación
alejandra toro ruiz
alexandra vanessa graja...
Andrea Paola Causil Oy...
andres rendon
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:25 p. m.
4/02/2021

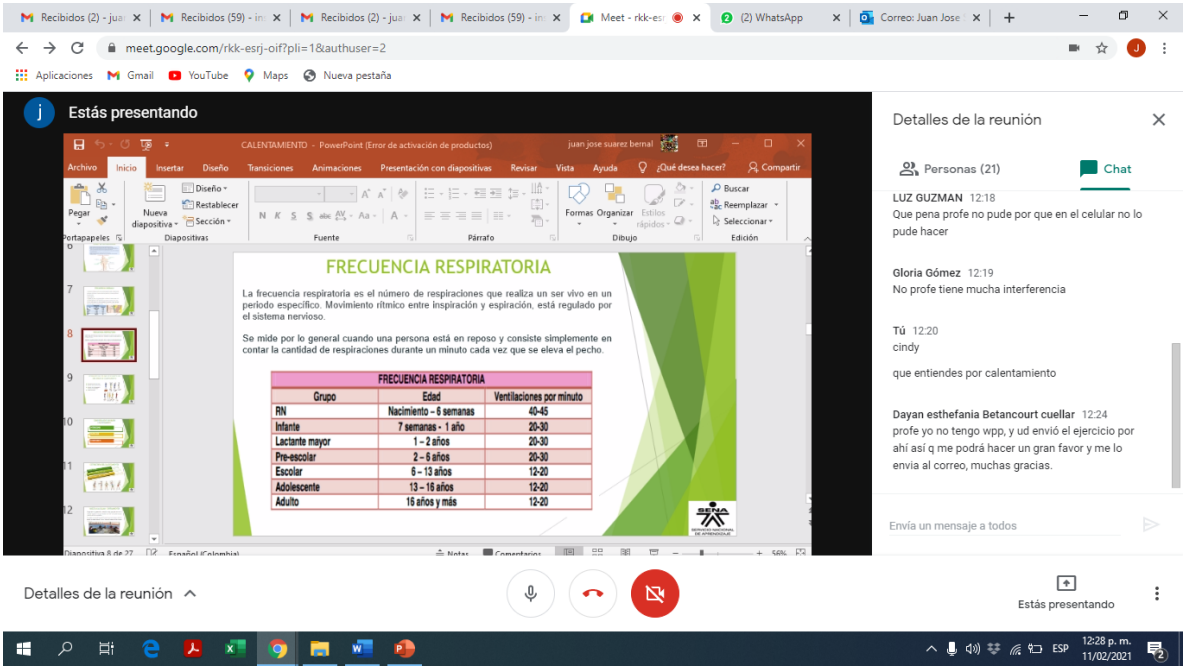

Recibidos (2) - juanjose1311199
Recibidos (58) - instructorjuanjos
Meet - zfe-wpbs-yke
(3) WhatsApp
meet.google.com/zfe-wpbs-yke?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
EJERCICIOS PARA LA OFICINA
Detalles de la reunión
Personas (21)
Chat
Cindy Grisales
Daniela Castro
Gloria Gómez
Jakeline Ocampo Hern...
Jennifer Moreno Henao
Jessy Medina
julieth loaiza
Manuela Alzate
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:37 p. m.
4/02/2021

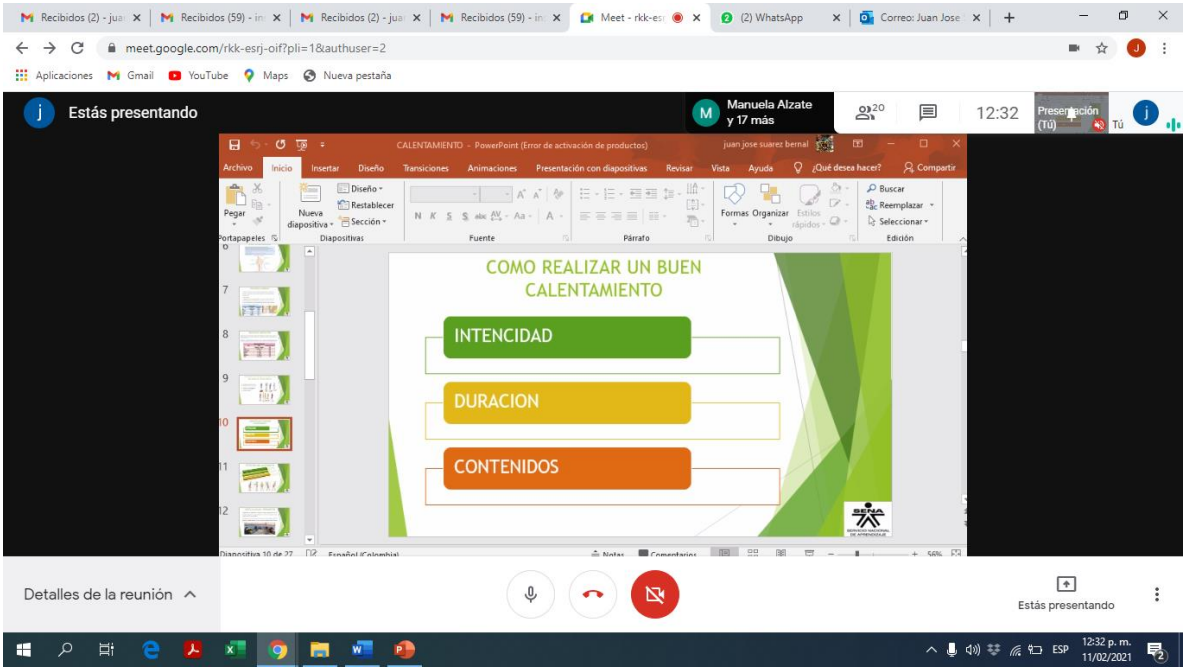

Recibidos (2) - jua
Recibidos (59) - in
Recibidos (2) - jua
Recibidos (59) - in
Meet - rkk-esr
(2) WhatsApp
Correo: Juan Jose
meet.google.com/rkk-esrj-oif?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
12:06
Tú
Yessenia Rodas
Sharin Dayana Marin Quintero
andres rendon
Daniela Castro
Gloria Gómez
Jakeline Ocampo Hernandez
LUZ GUZMAN
alexandra vanessa grajales zapata
Marlen Dahiana Moreno
Detalles de la reunión
Presentar ahora
ESP
12:06 p. m.
11/02/2021

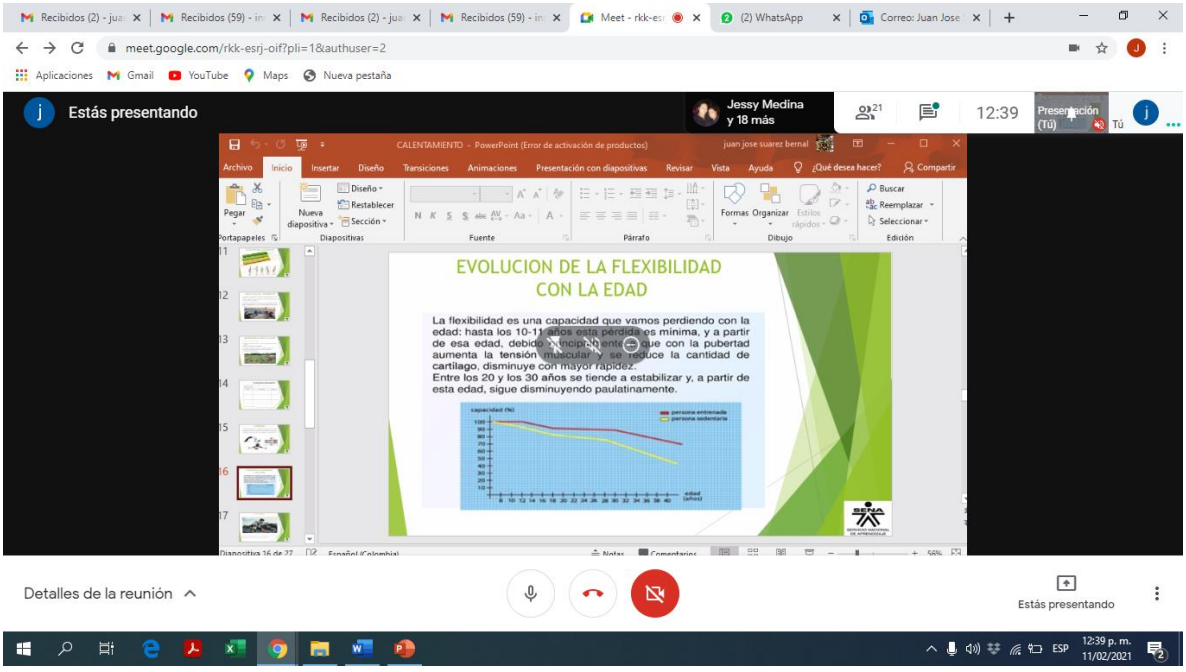

meet.google.com/rkk-esrj-oif?pli=1&authuser=2
Estás presentando
rosa jaramillo y 13 más
12:09
Presentación (Tú)
CALENTAMIENTO - PowerPoint (Error de activación de productos)
CALENTAMIENTO,ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA
Estás presentando para todos
Haz clic aquí para volver a la videollamada cuando quieras dejar de presentar
Google Chrome • meet.google.com
Detalles de la reunión
ESP
12:09 p. m.
11/02/2021

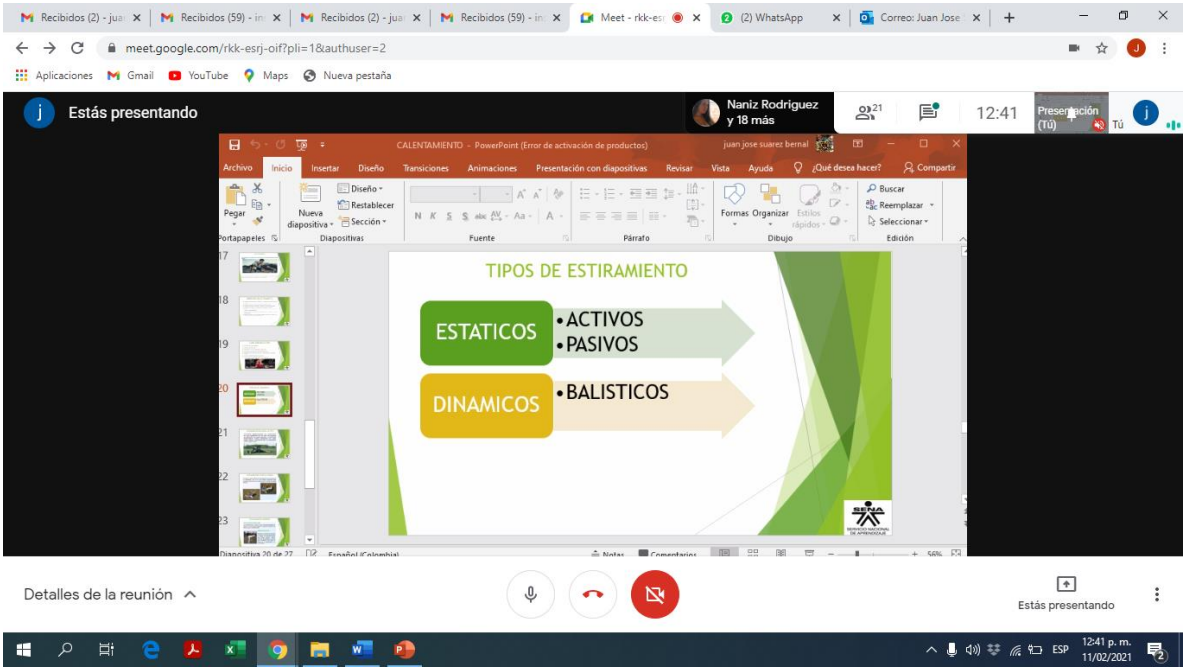

meet.google.com/rkk-esrj-oif?pli=1&authuser=2
Estás presentando
CALENTAMIENTO - PowerPoint (Error de activación de productos)
OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO
1-Poner en marcha todos los órganos y sistemas del cuerpo disponibles para productividad total.
2-Estiramiento de la musculatura aumentando elasticidad y posibilidades de reacción.
3-Preparar sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio para soportar esfuerzos superiores al estado de calma.
4-Aceleración progresiva de los latidos del corazón causando una mayor afluencia de sangre a todo el organismo pero sobre todo a los músculos.
5-Aceleración de la frecuencia respiratoria y profundidad de la ventilación la cual facilita a la oxigenación de la sangre
Detalles de la reunión
Personas (18)
Chat
Jessy Medina
julieth loaiza
Manuela Alzate
Marlen Dahiana Moreno
Natalia sepulveda ramir...
rosa jaramillo
Sharin Dayana Marin Q...
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:16 p. m.
11/02/2021


Estás presentando
Detalles de la reunión
Personas (21)
Chat
Jessy Medina
julieth loaiza
LUZ GUZMAN
Manuela Alzate
Marlen Dahiana Moreno
Natalia Alejandra Belalc...
Natalia sepulveda ramir...
BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO
8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio
SEXTA SEMANA-CALENTAMIENTO, ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA
SEXTA SEMANA-CALENTAMIE...
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:20 p. m.
11/02/2021


Estás presentando
Detalles de la reunión
Personas (21)
Chat
LUZ GUZMAN 12:18
Que pena profe no pude por que en el celular no lo pude hacer
Gloria Gómez 12:19
No profe tiene mucha interferencia
Tú 12:20
cindy
que entiendes por calentamiento
Dayan esthefania Betancourt cuellar 12:24
profe yo no tengo wpp, y ud envió el ejercicio por ahí así q me podrá hacer un gran favor y me lo envia al correo, muchas gracias.
Envía un mensaje a todos
FRECUENCIA RESPIRATORIA
La frecuencia respiratoria es el número de respiraciones que realiza un ser vivo en un período específico. Movimiento rítmico entre inspiración y espiración, está regulado por el sistema nervioso.
Se mide por lo general cuando una persona está en reposo y consiste simplemente en contar la cantidad de respiraciones durante un minuto cada vez que se eleva el pecho.
FRECUENCIA RESPIRATORIA
Grupo | Edad | Ventilaciones por minuto
RN | Nacimiento – 6 semanas | 40-45
Infante | 7 semanas - 1 año | 20-30
Lactante mayor | 1 – 2 años | 20-30
Pre-escolar | 2 – 6 años | 20-30
Escolar | 6 – 13 años | 12-20
Adolescente | 13 – 16 años | 12-20
Adulto | 16 años y más | 12-20
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:28 p. m.
11/02/2021


meet.google.com/rkk-esrj-oif?pli=1&authuser=2
Estás presentando
Manuela Alzate y 17 más
12:32
Presentación (Tú)
CALENTAMIENTO - PowerPoint (Error de activación de productos)
COMO REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO
INTENCIDAD
DURACION
CONTENIDOS
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:32 p. m.
11/02/2021


meet.google.com/rkk-esrj-oif?pli=1&authuser=2
Estás presentando
Jessy Medina y 18 más
12:39
Presentación (Tú)
CALENTAMIENTO - PowerPoint (Error de activación de productos)
EVOLUCION DE LA FLEXIBILIDAD CON LA EDAD
La flexibilidad es una capacidad que vamos perdiendo con la edad: hasta los 10-11 años esta pérdida es mínima, y a partir de esa edad, debido principalmente a que con la pubertad aumenta la tensión muscular y se reduce la cantidad de cartílago, disminuye con mayor rapidez.
Entre los 20 y los 30 años se tiende a estabilizar y, a partir de esta edad, sigue disminuyendo paulatinamente.
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:39 p. m.
11/02/2021


Estás presentando
Naniz Rodriguez y 18 más
12:41
Presentación (Tú)
TIPOS DE ESTIRAMIENTO
ESTATICOS
•ACTIVOS
•PASIVOS
DINAMICOS
•BALISTICOS
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
12:41 p. m.
11/02/2021