SENA Más trabajo	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	Bogotá D.C. Versión: 01

Denominación:	**GUIA 2 CULTURA FISICA**
Nombre y código del Programa de formación:	**FICHA 30 TGQIN/2206116**
Identificación del taller	ACONDICIONAMIENTO FISICO
Duración estimada horas y fecha de entrega:	**2 HORAS**
Modalidad del trabajo:	VIRTUAL
Ambiente de formación:	CASA ESPACIO ABIERTO
Materiales de formación:	**MUJERES**: LEGGIS DE COLOR NEGRO,CAMISETA BLANCA Y TENIS DEPORTIVOS,PARA LOS **HOMBRES**: PANTALON DE SUDADERA NEGRA O PANTALONETA NEGRA, CAMISETA BLANCA Y TENIS DEPORTIVOS
Nombres y apellidos completos	

I. OBJETIVO (S)

- Conocer la condición física del aprendiz.
- Permitir que el aprendiz conozca sus posibilidades y sus limitaciones físico atlético.

II. concientizar

La condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un deportista de alto rendimiento, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe,

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.
Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados… o todo lo contrario.

Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene… y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Cabe resaltar que es importante mejorar nuestra condición física porque de este modo:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mejor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se disfruta y mejora las relaciones sociales.

III. DESCRIPCIÓN DEL TALLER

La actividad a desarrollar es hacer un video el cual debe durar 20 minutos de actividad física cada uno desde su casa va a ejercitar su cuerpo teniendo como referencia los siguientes link https://youtu.be/muV6fYtW2R4 y https://youtu.be/PVh70znekVE es opcional.

Los aprendices realizaran un video con la indumentaria deportiva ya mencionada

MUJERES: LEGGIS DE COLOR NEGRO, CAMISETA BLANCA Y TENIS DEPORTIVOS.
HOMBRES: PANTALON DE SUDADERA NEGRA O PANTALONETA NEGRA, CAMISETA BLANCA Y TENIS DEPORTIVOS.

El video debe tener 10 minutos haciendo calentamiento a una buena

intensidad. El video debe tener 6 minutos de trabajo abdominal.

El video debe tener 2 minutos saltando laso

El video debe tener 2 minutos trabajando piernas

TIEMPO TOTAL DEL VIDEO 20 MINUTOS

El video deben enviarlo a los capitanes o líderes de cada grupo para que ellos lo suban a la carpeta de la ficha que ya se compartió

PLAZO DE ENTREGA JUEVES 11 DE MARZO / 2021 HORA 2:00 P.M

INSTRUCTOR DE CULTURA FISICA JAVIER GROSSO