

Cultura física y planteamiento de Actividades físicas - Higiene Postural y Pausas Activas para el
Desempeño Social y Laboral

Juan Luis Becquet Martínez

Servicio Nacional de Aprendizaje

(2721441)Análisis y desarrollo de software

Gliria Yaneth Cristancho López

03 de septiembre de 2023

Sumario

Introducción.....	3
Resultados de la actividad Online.....	4
Tabla de Biotípos y resultados.....	5
Enlace powtoon.....	7
Conclusión:.....	8

Introducción.

Introducción:

En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y la automatización, la relación entre los seres humanos y su entorno laboral nunca ha sido más crítica. Pasamos una parte significativa de nuestras vidas en el trabajo, y cómo nos sentimos y funcionamos en ese entorno tiene un impacto profundo en nuestra salud, bienestar y productividad. La ergonomía, una disciplina que se ha vuelto esencial en el ámbito laboral y más allá, se centra en el diseño y la adaptación de los espacios, herramientas y procesos para optimizar la interacción entre las personas y su entorno. Esta ciencia interdisciplinaria no solo busca mejorar la comodidad y la seguridad en el trabajo, sino que también juega un papel fundamental en la prevención de lesiones, el aumento de la eficiencia y la promoción de una calidad de vida más saludable. En este trabajo, exploraremos el fascinante mundo de la ergonomía, sus principios, aplicaciones y su impacto en la forma en que vivimos y trabajamos. Descubriremos cómo la ergonomía está dando forma a un futuro en el que las personas, sus necesidades y capacidades son el epicentro de un entorno laboral más saludable, sostenible y productivo.

Resultados de la actividad Online.

The screenshot shows a game result screen on the Educaplay website. The header is green with the Educaplay logo on the left, a search bar containing "Ej: Ríos de Europa..." in the center, and buttons for "Todas las actividades", "Crear actividad", and "Inicia sesión" on the right. The main content area has a dark green background with a large, colorful graphic of a mountain range and a trophy. The text "¡HAS GANADO!" and "¡ENHORABUENA!" is prominently displayed. Below the trophy, it says "TOTAL PUNTOS 100.000". A yellow button labeled "Reintentar" is centered below the score. Below the button are social media sharing icons for Facebook and Twitter, with the text "Compartir" to the left. At the bottom, there is a banner for "adrformacion" with the text "SOLUCIONES INTEGRALES DE E-LEARNING" and "Formación Programada", "Certificados de Profesionalidad", "Proyectos e-learning", and "LCMS Personalizado". The user's name "juanbecquet" is visible next to a profile icon.

Tabla de Biotípos y resultados

DATOS GENERALES		
Nombre: juan luis becquet martinez		
Peso: 86		
Altura: 1.70		
Edad: 31		
TEST DE BIOTIPOS		
Ahora conoces los biotipos que existen. Evalúate y define cual es el tuyo		
1. Mi estructura ósea es:	Puntos	Punto elegido
a. Muy grande	3 puntos	2
b. Medio grande	2 puntos	
c. Pequeña o frágil	1 punto	
2. Mi cuerpo tiende a:		
a. Acumular demasiada grasa	3 puntos	3
b. Ser delgado y musculoso	2 puntos	
c. Ser demasiado flaco	1 punto	
3. Mi cuerpo se ve:		
<u>Los hombres contestan:</u>	3 puntos	2
a. Redondo y suave		
b. Cuadrado y rugoso	2 puntos	
c. Largo y tenue	1 punto	
<u>Las mujeres contestan:</u>	3 puntos	
a. En forma de pera		
b. Como reloj de arena	2 puntos	
c. Muy derecho y alargado	1 punto	
4. Cuando niño estaba:		
a. Gordo	3 puntos	1
b. Normal	2 puntos	
c. Flaco	1 punto	
5. Mi nivel de actividad es:		
a. Sedentario	3 puntos	3
b. Bastante activo	2 puntos	
c. Hiperactivo, no puedo quedarme sentado	1 punto	
6. Mi acercamiento a la vida es:		
a. Reposado	3 puntos	1
b. Dinámico	2 puntos	
c. Preocupado	1 punto	
7. Mi metabolismo es:		
a. Lento	3 puntos	3
b. Exacto	2 puntos	
c. Demasiado veloz	1 punto	
8. Las personas me dicen:		
a. Que debo perder peso	3 puntos	3
b. Que me veo muy bien	2 puntos	

c. Que debo engordar	1 punto	
9. Si rodeas tu muñeca con el dedo medio y el pulgar de tu otra mano:		
a. El dedo medio y el pulgar no se tocan	3 puntos	2
b. El dedo medio y el pulgar apenas se tocan	2 puntos	
c. El dedo medio y el pulgar se traslapan	1 punto	
10. Tengo hambre:		
a. Casi todo el tiempo	3 puntos	2
b. A la hora de comer	2 puntos	
c. Raramente	1 punto	
11. La gente me describiría como:		
a. Una persona emocional	3 puntos	1
b. Una persona física	2 puntos	
c. Una persona intelectual	1 punto	
12. Respecto a mi peso, yo:		
a. Gano peso fácilmente, pero me cuesta perderlo	3 puntos	2
b. Gano y pierdo peso bastante fácilmente. Permanezco casi siempre igual	2 puntos	
c. Tengo problemas para subir de peso	1 punto	
Resultado Obtenido del test: 25		
RESULTADOS: 32 - 37 puntos = Endomorfo puro 27 - 31 puntos = Combinación de Endomorfo y de Mesomorfo 22 - 26 puntos = Mesomorfo puro 17 - 21 puntos = Combinación de Ectomorfo y de Mesomorfo 125- 16 puntos = Ectomorfo puro		
Proponga 5 ejercicios especialmente diseñada según las características específicas de su organismo según los resultados obtenidos en el test de biotipos y a su forma de vida. 1. Natacion 2. Trotar 3. Flexiones 4. Pull-ups 5. saltar cuerda		

Enlace powtoon

https://www.powtoon.com/t/crtB3khNLAq/1/m?utm_source=twitter&utm_medium=social-share&utm_content=%2Fonline-presentation%2F crtB3khNLAq%2F&campaign=studio%20share

Conclusión:

En conclusión, la ergonomía representa un pilar fundamental para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y aumentar la eficiencia en los entornos laborales. Su influencia positiva abarca desde la prevención de lesiones hasta la optimización de la productividad. En un mundo en constante cambio, donde la tecnología y la automatización desempeñan un papel cada vez más importante, la ergonomía seguirá siendo esencial para garantizar que los trabajadores puedan desempeñar sus tareas de manera segura y efectiva. Promover la educación y la conciencia sobre la ergonomía, así como fomentar la responsabilidad compartida entre empleadores y trabajadores, son pasos clave hacia un futuro en el que las personas sean el centro de un entorno laboral más saludable y productivo.