**AP07-AA8-EV04 Cartilla técnicas de cultura física en el desempeño laboral**

**Tecnólogo en:**

**Análisis y Desarrollo de Sistemas de Información**

**Ficha: 2374504**

**Aprendiz:**

**Manuel Enrique Ramos Perez**

**Diligenciamiento de test físico**

Logotipo, Icono

Descripción generada automáticamente

**Nota:** teniendo en cuenta el material de formación para el diligenciamiento del test físico

Se realiza el siguiente diagnostico

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TEST FISICO** | | |
| **DATOS PERSONALES** | | |
| Nombre | Manuel Enrique Ramos Perez | |
| Fecha de nacimiento | 05 de febrero de 2001 | |
| Estatura | Peso: 86 k | Edad: 21 Años |
|  | Tipo de sangre O+ | TEL: 3022221170 |
| **Pruebas para realizar (Lo puede realizar en dos intentos)** | | |
| Prueba | Resultado | Resultado |
| Flexión de brazos 10M | 70 | 200 |
| Abdominales 10m | 70 | 200 |
| Lumbares 10M | 40 | 50 |
| Agilidad | 10.0 | 10.9 |
| Lanz. Balón Medicinal | 25 cm | 26 cm |
| Velocidad 50 Metros | 1.0 minutos | 59 segundos |
| Test de escalón | 10 | 9,7 |
| Test de Cooper | 2850 | 2850 |

**Diligenciamiento de ficha antropométrica**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FICHA ATROPOMETRICA** | | | | | |
| **DATOS PERSONALES** | | | | | |
| **Nombre** | Manuel Enrique Ramos Perez | | | | |
| **Fecha de nacimiento** | 05 de febrero de 2001 | | | | |
| **Estatura: 1.70** | Peso: 86 kl | | Edad 21 Años | | |
| **Grado:** | Tipo de sangre O+ | | Tel: 3022221170 | | |
| **PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES** | | | | | |
| **perímetro del cráneo** | 62 cm | | |  |  |
| **perímetro torácico** | Normal | | 85 | | |
| Inspiración | | 87 | | |
| **Perímetro de bíceps** | Derecho | Nor. Cont. | | 36 | 39 |
| Izquierdo | Nor. Cont. | | 36 | 39 |
| **Diámetro Biacromial** | 38 Cm | | | | |
| **perímetro de cintura** | 86 cm | | | | |
| **Log. Extremidades Superiores** | Derecha | | | | 100 |
| Izquierda | | | | 100 |
| **perímetro del musculo** | Derecha | | | | 56 |
| Izquierda | | | | 56 |
| **perímetro Pantorrilla** | Derecha | | | | 39 |
| Izquierda | | | | 39 |
| **Log. Extremidades Inferiores** | Derecha | | | | 87 |
| Izquierda | | | | 87 |
| **Altura del pie** | Derecha | | | | 36 |
| Izquierda | | | | 36 |

**Plan de acondicionamiento Físico**

Llevar un plan de acondicionamiento físico de gran importancia para la salud ya que promueve actividades que hará que te sientas mejor contigo mismo y además conseguirás una serie de beneficios para tu salud,

Con el fin de obtener a través del tiempo buenos resultados, Este plan de acondicionamiento físico a su vez sirve para prevenir las enfermedades cardiovasculares y por ende minimizar las tazas de mortalidad, a si mismo disminuyen las actividades sedentarias a las que comúnmente estamos expuestos.

Para la realización del plan de acondicionamiento físico nos motivaron aspectos como los resultados obtenidos en la ficha antropométrica y el aumentar el nivel de resistencia,

1. Alimentación saludable y adecuada 1 hora antes del ejercicio.
2. Hidratación constante y regular durante y después del ejercicio.
3. Usar la protección necesaria que requiere el ambiente.
4. Mantener la higiene corporal para evitar que se presenten incomodidades como los malos olores.
5. Automotivación y por cada actividad o ejercicio para generar una mejora continua y excelentes resultados.
6. Comenzar un calentamiento físico y entrenamientos leves, luego aumentar proporcionalmente para a si tener nuevos resultados y mayor resistencia.
7. Tener una intensidad moderada en cada uno de los ejercicios para que no lleguemos a un sobre entrenamiento que le causara daños a nuestra salud.
8. Análisis de riesgos que nos pronostiquen que falencias y posibles incidentes podemos minimizar para evitar que no vayan a haber lesiones durante el entrenamiento
9. Ser constantes en el horario que disponga para el entrenamiento
10. Utilizar ropa cómoda para la realización de múltiples ejercicios

**Desarrollo del plan**

Crear un plan de actividades que contribuyan al mejoramiento de la resistencia aeróbica.

Analizar cuales son las actividades físicas adecuadas para aumentar la resistencia

Desarrollo de las actividades en diferentes entornos y ambientes

Implementar el plan de acondicionamiento físico que fortalezca el nivel de resistencia física

Analizar comparativo de los resultados obtenidos durante la realización de este plan de acondicionamiento físico enfocado en la resistencia.

**Estrategias en actividades físicas, Deportivas y culturales en contextos sociales**

La realización de entrenamientos y actividades físicas en el contorno social contribuye de manera emocional a las actividades físicas brindando a si un mejor desempeño y un apoyo en los resultados, puedes socializar mejoras y realizar pautas entre los diversos grupos los cuales desarrollaran estas actividades.

. Interactuar entre la comunidad y la comunicación, tomando decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia en barrios.

. Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamiento y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.

. Valorizar el espacio publico como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento

. Se recomienda a los niños y jóvenes de 5 a 17 años que inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas.

. La actividad física por un tiempo mayor a los 60 minutos diarios reportara un beneficio aun mayor para la salud.

**Pausa Activas Para Prevenir Riesgos Ergonómicos y Psicosociales**

La higiene postural es ideal en el mundo laboral y el diario vivir ya que permite adaptar el trabajo a las capacidades y las posibilidades del ser humano, ya que también con una correcta posición y las debidas normas de la higiene postural podemos minimizar y evitar una serie de trastornos o lesiones: es lo que denominamos riesgos ergonómicos.

**Medidas para evitar los riesgos ergonómicos relacionados con la carga física**

. Es aconsejable alternar tareas y realizar pausas, que se deberán establecer según la persona y el tipo de trabajo, El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg

. Se aconseja alternar puestos donde se manipule carga pesada por tiempos prolongados, a si se evita un desgaste físico y una posible lesión por manipulación de carga pesada.

. Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura y cambiar de postura periódicamente, si el esfuerzo requiere movimientos excesivamente repetitivos.

. Manejar un puesto de trabajo acorde al trabajador y como se usa cada cosa, evitar posturas y movimientos inapropiados donde se pueda ver afectada la salud física.

. Hacer uso apropiado de cada herramienta adecuada para cada tipo de trabajo, mantenerlas igualmente en buenas condiciones y sin desperfectos.

. Evitar las tareas repetitivas, no permitir el mismo movimiento durante mas del 50% de la duración del ciclo de trabajo.

. Tener una conducta de cuidado, es recomendable hacerse chequeos médicos, para determinar el estado de nuestra salud y a si llevar un control de esta.

. Supervisar los métodos de manipulación, manejar cargas pesadas entre dos o mas personas y sustituir la manipulación manual por la mecánica en la medida que sea posible.

**Riesgos psicosociales**

. Demarcar de manera adecuada visible y que sea posible entender cada señal

. Adecuar el lugar de trabajo, mejorando espacios, excelente iluminación, sonoridad, entre otros

. Generar un ambiente de trabajo, dando interés y motivación creciente

. Establecer medidas en el plano personal como, por ejemplo; incentivar la autoconfianza, aplicar técnicas de relajación, desarrollar la autoestima.

. Capacitaciones constantes y reuniones donde se puedan exponer mejoras generar más confianza al trabajador.

. Hacer al trabajador participe de las decisiones y el funcionamiento de la empresa, Para conseguir que se integre de manera perfecta en la filosofía de la compañía.

**Conclusiones**

De acuerdo a lo determinado anteriormente se puede concluir que aparte de ser necesario llevar un régimen de cultura física en el trabajo y el diario vivires indispensable para la salud ya que las actividades constantes sin el debido cuidado generan un riesgo en nuestra integridad, lo cual minimizamos manteniendo un estado físico en excelentes condiciones y también sabiendo manipular pesos y posiciones los cuales con una conducta adecuada y una higiene postural podemos evitar, los ejercicios y actividades fiscas constantemente y de manera responsable ayudan a nuestra salud física y mental un cuerpo sano da mayores posibilidades en el diario vivir ya sea de realizar actividades como de mejorar continuamente.