



seguro
laboral

CURSO MONITOR DE EJERCICIOS COMPENSATORIOS

Modalidad: Presencial

| Duración: 4 horas

| Código: 657169



Descripción del curso

Este curso está diseñado para capacitar a las personas que participen en la aplicación de técnicas efectivas para desarrollar ejercicios compensatorios en el lugar de trabajo, con el objetivo de prevenir trastornos musculoesqueléticos. Aprenderán los criterios establecidos para la implementación de estos ejercicios, así como los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano y específicamente en la prevención de lesiones relacionadas con el trabajo. Este curso combina teoría y práctica, ofreciendo a

quienes participen la oportunidad de adquirir conocimientos teóricos sobre la importancia de los ejercicios compensatorios y la actividad física en la prevención de lesiones musculoesqueléticas, así como de poner en práctica estos ejercicios para cada segmento del cuerpo. Al finalizar el curso estarán capacitados para implementar efectivamente programas de ejercicios compensatorios en su lugar de trabajo, promoviendo así un ambiente laboral más saludable y productivo.

Objetivo de desempeño

Aplicar técnicas para desarrollar ejercicios compensatorios en el lugar de trabajo para prevenir trastornos musculo esqueléticos, según los criterios establecidos en el curso.

Objetivos de aprendizaje

- Valorar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano.
- Comprender los beneficios de las fases de los ejercicios compensatorios.
- Practicar los ejercicios compensatorios para cada segmento del cuerpo.

Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

Tipo de evaluación

Evaluación práctica.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores y monitores.

Consideraciones generales

La sala debe contar con data y sus respectivas conexiones

Contenidos

Módulo 1 Actividad física laboral

- Introducción
- Consideraciones generales
- Definiciones básicas
- Actividad física
- Conducta sedentaria
- Recomendaciones a implementar según clasificación de las tareas
- Pausas activas

Módulo 2 Ejercicios compensatorios

- Fases de los ejercicios compensatorios
 - Fase 1: Respiración
 - Fase 2: Estática
 - Fase 3: dinámica
- Descanso activo
- Ejercicios de respiración
- Actividad práctica N°1
- Ejercicios de elongación
- Porqué debemos estirar
- Beneficios de la elongación
- Pauta para una correcta elongación
- Actividad 2: Clasificando

Módulo 3 Ejercicios compensatorios para cada parte del cuerpo

- Ejercicios de respiración
 - Inspiracion abdominal
 - Inspiracion abdominal y ventral
 - Inspiracion abdominal, ventral y costal
- Respiración
- Ritmo inspiración - espiración
- Ejercicios de gesticulación facial
- Ejercicios de espalda
- Ejercicios de cuello
- Ejercicios de hombro
- Ejercicios de mano
- Ejercicios de espalda
- Ejercicios de extremidades inferiores
- Ejercicios de los dedos del pie
- Ejercicios de descanso visual
- Actividad 3: Taller



seguro
laboral