



seguro  
laboral

## CURSO MONITOR DE EJERCICIOS COMPENSATORIOS

Modalidad: E-learning

| Duración: 2 horas

| Código: 658908



## Descripción del curso

Este curso ha sido diseñado con el propósito de capacitar a los participantes en la aplicación de técnicas efectivas para desarrollar ejercicios compensatorios en el lugar de trabajo, con el fin de prevenir trastornos musculoesqueléticos. Durante el curso, los participantes adquirirán los criterios necesarios para la implementación de estos ejercicios, así como comprenderán los beneficios de la actividad física en el cuerpo

humano, especialmente en la prevención de lesiones laborales. Al completar el curso, los participantes estarán preparados para implementar programas de ejercicios compensatorios de manera efectiva en su entorno laboral, contribuyendo así a crear un ambiente de trabajo 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.

### Tipo de evaluación

Evaluación práctica.

### Público objetivo

Trabajadores, supervisores y monitores.

### Participantes requeridos

Mínimo 16 y máximo 30 participantes.

# Contenidos

## Módulo 1 Actividad física laboral

- Introducción
- Consideraciones generales
- Tu rol como monitor
- Definiciones básicas
- Actividad física
- Conducta sedentaria
- Recomendaciones a implementar según clasificación de las tareas
- Incentivar la actividad física
- 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
- Por qué debemos estirar
- Beneficios de la elongación
- Pauta para una correcta elongación
- Ejercicios de movilización

## Módulo 3 Ejercicios compensatorios para cada parte del cuerpo

- Ejercicios de respiración
  - Inspiración abdominal
  - Inspiración abdominal y ventral
  - Inspiración 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



seguro  
laboral