

Departamento de Recreación, Promoción y Asistencia Social al Trabajador (DRPAST)

Nombre de la capacitación:	
Programas y Proyectos de Acondicionamiento Físico y Resistencia Biológica	
Descripción:	Población Meta:
Consiste en un programa de acondicionamiento por medio de ejercicios físicos, que ayudan a desarrollar y mantener el equilibrio armónico de los componentes de la aptitud física (cualidades físicas) y motrices de las personas trabajadoras.	Personas trabajadoras de instituciones del ámbito privado y público.
Objetivo:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Brindar a las personas trabajadoras, conocimientos, estrategias y metodologías que ayuden a la activación, mantenimiento y reducción del rendimiento en el centro de trabajo. ➤ Promover la salud orgánica y una mejor respuesta motriz de la persona trabajadora en el centro de trabajo. 	
Contenidos:	Metodología:
Ejercicio físico. Combinación de aptitud física y aptitud motora. Rutinas rítmicas. Anatomía y fisiología. Alimentación saludable.	Práctica y experiencial, tanto por medios virtuales como presenciales.
Observaciones: Generalmente son sesiones de 30 a 120 minutos máximo. No tiene término, se mantiene el plazo que se estime necesario.	