



BLOQUE RUTINAS BÁSICAS

La actividad está pensada para llevarla a cabo con los alumnos de 1º CFGS de dirección de servicios al inicio de la sesión de los viernes (17:00 horas)

NIVEL	1º Ciclo formativo grado superior dirección de Servicios.
PERFIL ALUMNADO	Grupo de 6 alumnos adultos (mayores de 18 años), 4 hombres y 2 mujeres.
TIEMPO	10-15 minutos.
OBJETIVOS	Conseguir relajar las tensiones adquirida a lo largo de la semana y durante el servicio de la noche anterior (jueves). Además de aplicar una higiene postural adecuada.
ACTIVIDADES REALIZADAS	<p>Antes de empezar la clase...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> El minuto de relajación: Sentados en la silla, indicarles que cierren los ojos y que se fijen en su respiración. Utilizar música relajante de fondo. <input type="checkbox"/> Rutina Básica: ESTIRAMIENTO DE CUELLO Y TRAPECIO DE PIE. (Video8.Higienepostural.MarlyCordones.PRL) <input type="checkbox"/> Rutina básica: FLEXIÓN LATERAL DE PIE. (Video 5.Higiene postural.MarlyCordones.PRL)
RESULTADOS	<p>Está relacionado con el resultado de aprendizaje nº1 :riesgos derivados de la actividad que realiza y factores de riesgo , y se ha identificado uno de los daños que pueden suceder si no se lleva a cabo una adecuada higiene postural.</p> <p>Y con el resultado de aprendizaje nº2: aplicación técnicas de prevención para evitar daños desde el origen o minimizer sus consecuencias si no pueden evitarse.</p>