GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE CULTURA FISICA					
Programa de formación:				Ficha:	
Aprendiz:		Numero de Documento:			
Instructor:	Jairo Hernán Corredor	Fecha de entrega de evidencia		_____/_____/_____	
Competencia:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.				
Resultado de aprendizaje:	7.1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. 7.2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 7.3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 7.4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.		Actividad de proyecto:	1507 - generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.	

HABITOS DE VIDA SALUDABLE VS CALIDAD DE VIDA – ACTIVIDAD FISICA

1. Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social", lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad.
En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.
Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

  Hábitos tóxicos: el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.

  Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal.
  También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

- **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

- **Productos tóxicos:** son muchos los productos a los que la exposición del organismo, puntual o continuo, puede resultar en un serio riesgo para la salud.

- La contaminación ambiental de las ciudades está considerada como uno de los factores de riesgo más importantes para la salud.

- **Equilibrio mental:** no se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria.

  El estrés, el cansancio, la irritabilidad, la ansiedad son, entre otros, algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable.

- **Actividad social:** las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable.

  El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia.

1.1 Influencia de la Actividad física en la salud



Desde hace miles de años, la actividad física se asocia a la salud. Hoy en día, la ciencia ha confirmado esta relación y ha aportado datos abrumadores que señalan que las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidades de morir jóvenes o de sufrir enfermedades graves, como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer de colon. Sin embargo, no es fácil modificar los hábitos de ejercicio. Quizá sea de ayuda buscar una motivación.

1.1.1 Datos sobre el ejercicio

Se ha demostrado que el ejercicio regular:

- Aumenta los niveles de colesterol HDL (el bueno).
- Disminuye la presión arterial elevada.
- Ayuda a mejorar la composición corporal al quemar grasas.
- Favorece un nivel adecuado de azúcar en la sangre.
- Mejora la densidad ósea.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo y reduce las posibilidades de depresión.

El sedentarismo eleva el riesgo de padecer un infarto o una apoplejía en la misma medida que el tabaco. A pesar de las razones de peso a favor de mantenerse activo, a muchas personas les resulta difícil incorporar la actividad física a su vida cotidiana.
En la práctica, parece que la amenaza de padecer una enfermedad en el futuro no es motivación suficiente para cambiar de hábitos.

1.1.2 Las barreras que obstaculizan la actividad

Éstas son algunas de las razones que suelen aducirse para no practicar ejercicio:

- Falta de tiempo debido al trabajo o las necesidades familiares.
- Precio de los equipos o de las cuotas de los gimnasios.
- Falta de instalaciones cercanas.
- Seguridad personal si se practica ejercicio en la calle.
- Mal tiempo o iluminación defectuosa por la noche.

1.1.3 A favor de la moderación

Muchas personas se desaniman porque creen que sólo el ejercicio vigoroso y la práctica de deporte constituyen una actividad sana. Nada más lejos de la realidad; puedes conseguir efectos beneficiosos sustanciales de la actividad regular sin necesidad de comprar equipos especiales, sin sudar mucho y aunque no tengas aptitudes deportivas.

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física de intensidad moderada equivalente a caminar a paso ligero durante 30 minutos al día, casi todos los días de la semana, es suficiente para lograr un efecto beneficioso real: mejorar la salud y prevenir las enfermedades. Si esto se une a una dieta sana y equilibrada en sus nutrientes y número de calorías, se están poniendo las bases para disfrutar de una buena salud.

La actividad regular también te ayudará a verte mejor y a sentirte mejor. Si la combinas con la dieta equilibrada, la actividad regular te ayudará a mantener un peso saludable. Incluso puede estimular tu autoestima y reducir el riesgo de depresión.

1.1.4 ¿Cuánto ejercicio necesito?

Para los adultos, la actividad física regular y de intensidad moderada es aquella que consume unas 200 calorías adicionales al día, casi todos los días de la semana. Equivale a alrededor de 30 minutos de actividad (por ejemplo, caminar 3 kilómetros a paso ligero), que te harán entrar en calor y cansarte ligeramente. Mientras realizas una actividad moderada, podrás hablar sin tener que parar a recobrar el aliento.

Si llevas mucho tiempo inactivo y esos 30 minutos de actividad al día te parecen demasiado, no te desanimes: puedes sustituirlos por sesiones de 10 minutos.

Es posible lograr el objetivo de los 30 minutos introduciendo unos sencillos cambios en tu vida cotidiana, sin necesidad de apuntarte a un gimnasio o de correr un maratón.

Éstos son algunos ejemplos de actividades cotidianas válidas:

- Subir a pie en lugar de usar el ascensor.
- Subir andando las escaleras mecánicas, y bajar de los pisos siempre por las escaleras.
- Si las distancias son cortas, caminar en lugar de usar el coche.
- Hacer las tareas domésticas a paso ligero.
- Hacer actividades de bricolaje y jardinería, como pintar o recoger las hojas con un rastrillo.

1.1.5 Mantente en forma

Tu capacidad para mantener el ritmo mientras practicas actividades físicas como correr, deportes de raqueta, ciclismo o natación, está relacionada con tu capacidad aeróbica, es decir, tu resistencia.

En general, cuanto mayor sea tu resistencia, más se beneficiará tu salud. Si quieres mejorar tu resistencia, es importante que aumentes poco a poco la frecuencia de la actividad, antes de incrementar la intensidad del ejercicio.

1.1.6 Diviértete

La clave para mantener el propósito de ponerte en forma es encontrar una actividad, o gama de actividades, que te diviertan. El ejercicio no resulta divertido para todo el mundo, y es muy complicado hacer algo que nos parece aburrido sólo porque nos beneficia. No obstante, puedes intentar que sea más placentero.

Prueba deportes o actividades nuevas hasta que encuentres algo que te gusta. Cuando lo hayas encontrado, intenta practicarlo con algún amigo, a un ritmo que os permita seguir hablando. Las actividades que pueden practicarse con la familia o los amigos mejoran la motivación.

Puedes probar actividades con música, como el baile o el aeróbic, y procura variar la actividad un poco para no aburrirte. Intenta buscar un paisaje bonito, como la playa o un parque. Quizá puedas comprarte ropa de deporte nueva que te guste y con la que te sientas cómodo. La actividad regular también te ayudará a verte mejor y a sentirte mejor. Incluso puede estimular tu autoestima y reducir el riesgo de depresión.

Actividad 9

Para este tema vamos a desarrollar en la siguiente **sopa de letra** la búsqueda de los siguientes conceptos o palabras

R	O	Y	G	N	C	G	N	C	I	C	L	I	S	M	O	D	U	Y	O	A
I	B	N	A	W	T	A	D	A	R	M	H	N	C	S	N	X	X	I	G	E
X	W	A	L	Q	V	H	E	N	O	E	B	J	G	B	N	N	A	E	E	L
Q	O	O	K	N	F	D	P	R	S	U	P	M	O	L	R	N	L	M	P	K
O	X	X	W	W	S	M	O	Y	V	L	T	E	R	M	I	A	E	F	A	G
J	N	N	X	P	L	D	R	M	Y	H	C	S	T	L	Y	X	J	C	A	V
U	M	C	R	M	K	D	T	C	O	W	A	J	P	I	A	F	I	O	C	C
Y	V	G	G	D	P	A	E	T	J	T	L	C	C	O	C	S	N	G	S	U
V	B	E	J	E	R	C	I	C	I	O	I	C	O	A	I	I	M	B	O	F
O	G	B	N	X	L	P	C	L	O	C	D	C	D	F	L	L	O	T	B	G
K	S	A	M	B	Q	O	M	I	S	G	A	N	D	L	P	O	L	N	R	I
E	X	J	B	G	N	O	S	I	P	C	D	A	A	I	M	W	R	O	E	V
N	S	M	X	S	G	A	D	Q	C	D	D	S	E	T	T	O	P	I	C	S
X	R	Y	E	B	N	Y	O	L	P	I	E	J	R	D	A	B	R	H	A	R
N	W	B	V	M	R	M	T	X	V	D	V	O	O	P	S	C	X	A	R	S
G	Y	I	I	Y	P	W	H	I	S	T	I	Q	B	S	E	X	I	A	G	O
P	R	G	S	A	Q	P	T	D	G	S	D	W	I	F	D	V	N	O	A	A
H	I	G	S	G	Y	C	T	A	Y	P	A	T	C	Y	U	I	L	F	N	R
K	S	A	C	K	A	Q	L	H	P	B	K	L	O	Q	M	R	R	H	J	U
S	S	E	D	E	N	T	A	R	I	S	M	O	U	A	O	L	N	B	N	U
R	K	O	S	E	R	I	E	S	Q	O	T	T	C	D	V	K	D	C	G	P

ACTIVIDADFISICA - SEDENTARISMO - DISCICPLINA - EJERCICIO - GIMNASIO - CICLISMO - CAMINAR - SERIES - CALIDADDEVIDA - REPETICIONES - SOBRECARGA - CALORIAS - AEROBICO - NATACION - DEPORTE - SALUD

1.2 CARGAS DEL ENTRENAMIENTO.

Son una serie de estímulos físicos, psíquicos o intelectuales que transforman los órganos y sistemas de los deportistas, rompiendo el equilibrio habitual del organismo.
Se espera que esta serie de estímulos sean planificada, para que produzca efectos positivos en los órganos y sistemas, los cuales son sometidos a la aplicación de las cargas de entrenamiento.

1.2.1 Volumen.

Es la cantidad de trabajo realizado en un ejercicio, ejecutándose una o varias repeticiones. También se puede expresar en sesiones, microciclos, macrociclos o lapso de tiempo mayores. Se conoce como la parte cuantitativa del trabajo.
Presenta las siguientes unidades de medida, en dependencias de la tarea o contenido a realizar: Tiempo (cantidad de hora); longitud (cantidad de kilómetros); peso (cantidad de kilogramo o repeticiones); veces (cantidad de repeticiones), etc.

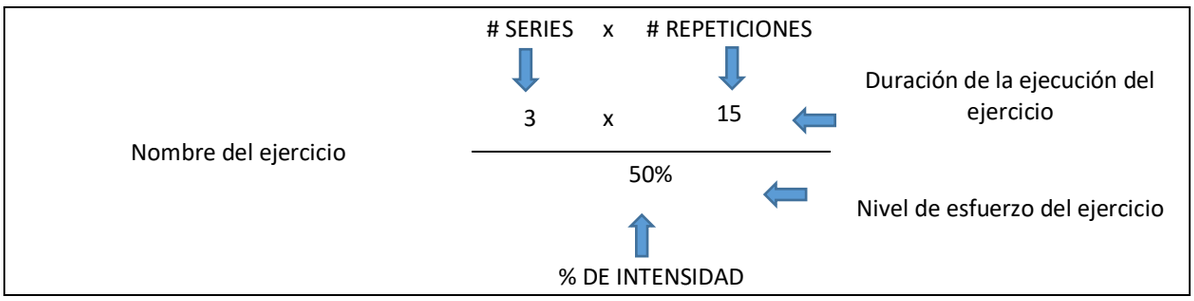
1.2.2 Intensidad.

Es el nivel de estímulo realizado durante un determinado ejercicio con relación a la capacidad del esfuerzo máximo, en las mismas condiciones para realizarlo. Se conoce como la parte cualitativa del ejercicio.
Presenta las siguientes unidades de medidas, en dependencia de la actividad deportiva; comparándose con el esfuerzo máximo se expresa en porcentaje:

- en los ejercicios de resistencia y rapidez, se mide en velocidad (m/s)
- en los ejercicios de longitud (m);
- en los ejercicios con pesa (Kg.),
- en los ejercicios sin sobre carga externa con repeticiones (Rp)

Hay algunos autores que plantean que la frecuencia cardiaca no debe ser un factor para determinar la intensidad, ya que en el trabajo intervienen otros órganos y sistemas además del cardiovascular, la frecuencia cardiaca más bien es utilizada como control de la intensidad de algunos ejercicios.

1.2.3 Expresiones del entrenamiento deportivo (DOSIFICACION DEL EJERCICIO)



1.3 Métodos de entrenamiento

1.3.1 Métodos estándar o invariables.

Los ejercicios se realizan sin ningún tipo de variación sustancial en su estructura de los componentes externos de la carga (volumen, intensidad) En tal caso, con una repetición sucesiva la carga externa se mantiene igual.

En el siguiente ejemplo encontramos como la carga que esta referenciada en el número de repeticiones no presenta ninguna modificación o cambio en cada una de las series previstas.

Tipo de ejercicio:	Sentadilla
Dosificación:	(4x20rp) esto significa 4 series de 20 repeticiones
Intensidad:	moderada (50 – 60%)

Tengamos en cuenta que la intensidad me puede indicar entre otros el ritmo del ejercicio, la velocidad de ejecución e incluso la magnitud de la carga.

1.3.2 Métodos variables.

Los métodos variables, se distinguen por la variabilidad en los componentes de las cargas (volumen, intensidad, etc.) durante la ejecución del trabajo
En el siguiente ejemplo encontramos como la carga que esta referenciada en el número de repeticiones presenta modificaciones o cambios en cada una de las series previstas

Tipo de ejercicio:	Sentadilla
Dosificación:	(1x20rp) (1x18rp) (1x15rp) (1x12rp)
Intensidad:	moderada (50 – 60%)

Tengamos en cuenta que la intensidad me puede indicar entre otros el ritmo del ejercicio, la velocidad de ejecución e incluso la magnitud de la carga, a su vez también puede ser una de las variables a modificar para la ejecución del ejercicio dando una mayor o menor velocidad de ejecución al ejercicio.

1.4 Ejercicios para las personas sedentarias

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Si las actividades diarias normales que realizas te dejan rendido al final de la jornada, entonces necesitas con urgencia la energía y vitalidad que te producirá el ejercicio físico.

La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia, así como otras características propias de un buen estado de salud.

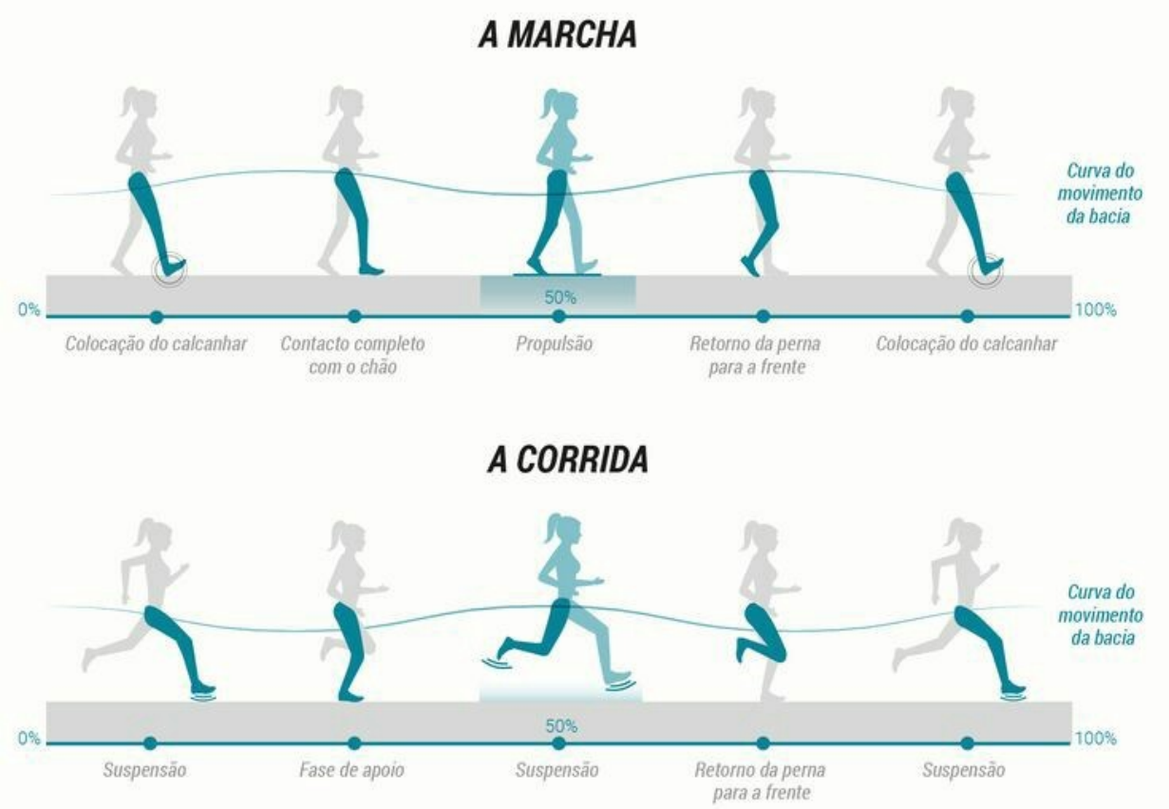
Debes buscar la actividad indicada de acuerdo a los objetivos que persigues. Si tu objetivo es la pérdida de peso entonces lo indicado es la caminata, el ciclismo y el baile. Si quieres desarrollar el tono muscular prefiere los ejercicios localizados y las pesas. En términos generales, el ejercicio debe tener un cierto grado de intensidad para que produzca efectos en el organismo.

Es importante la regularidad: Se requiere un mínimo de 3 a 5 veces por semana para obtener beneficios. Y la progresión: Hay que comenzar, y avanzar poco a poco.

1.4.1 Primeros pasos (resistencia cardio vascular)

CAMINAR

Cuando uno camina transporta el peso de su cuerpo a una distancia determinada. Se convierte en un ejercicio de entrenamiento cuando se hace a suficiente velocidad y fuerza como para llevar el ritmo cardíaco hasta la zona objetivo. Duración: 1 hora mínimo



SUBIR ESCALERAS

Subir escaleras es un muy buen ejercicio, de 30 ó 40 por minuto es un buen trabajo, aunque breve. Se recomienda subir 3 tramos sin detenerse en 30 segundos cada vez, 2 escalones por vez si es posible. Hacer esto 9 ó 10 veces por día es un buen programa para mantenerse en forma.



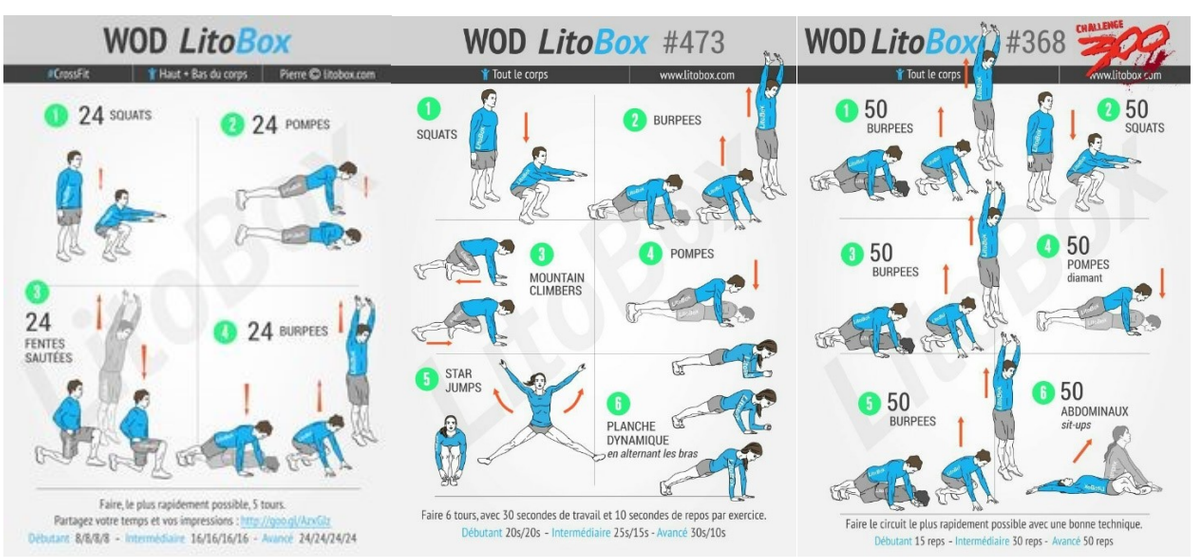
SALTAR A LA CUERDA

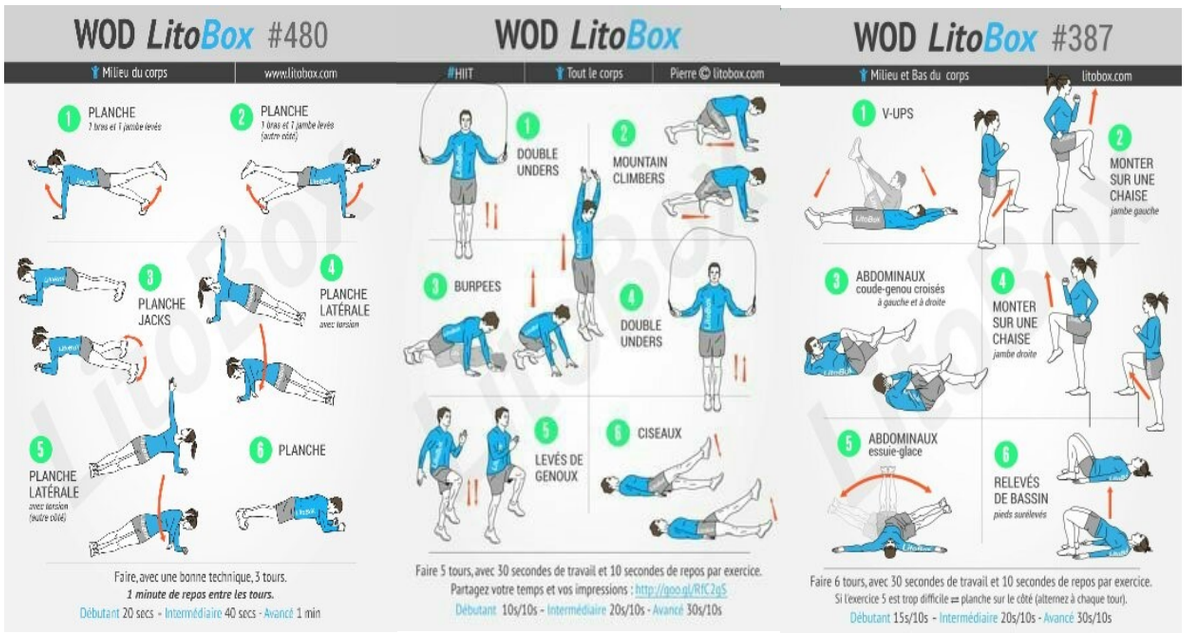
Saltar a la cuerda puede ser un ejercicio fácil pero muy efectivo. Es recomendable un calentamiento previo; 10 min descansando 5 min.



1.4.2 Dominio del peso corporal (desarrollo de la resistencia a la fuerza)









1.4.3 El calentamiento

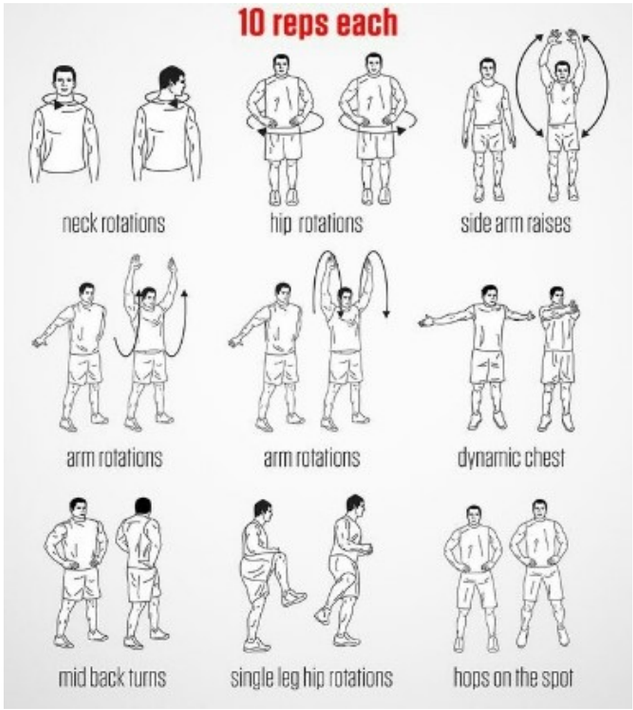
El Calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva.

Con el empleo de los medios del calentamiento se logra incrementar la actividad de los fermentos, la velocidad de las reacciones bioquímicas a escala muscular y la excitabilidad y la labilidad de los mismos. Es peculiar que exista un incremento de la actividad de los órganos de la respiración y del corazón, por la salida de la sangre de los dispositivos, por la redistribución de la sangre entre los órganos que están funcionando, y los que no están, así como por el incremento de la temperatura del cuerpo.

1.4.3.1 Objetivos

Es necesario prever al cuerpo de un período de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad, y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medidas preventivas. Algunos especialistas refieren que como condición fisiológica para el éxito del trabajo muscular debe hacer un grado determinado de excitabilidad del sistema nervioso central (somática y vegetativa), que se logra en primer lugar con el calentamiento.

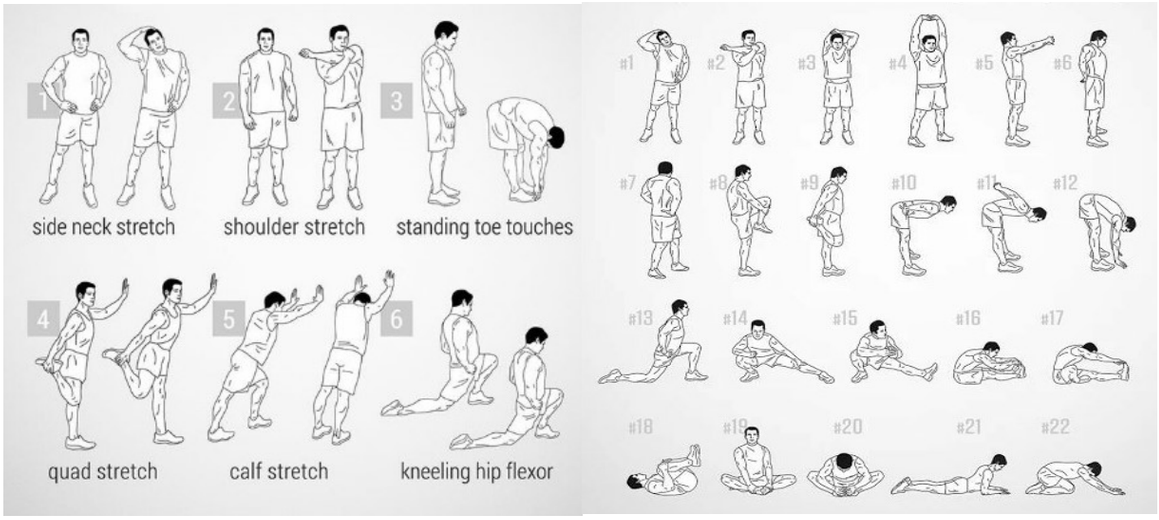
El Calentamiento debe estar condicionado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores. Los ejercicios incómodos y dolorosos que dejan huellas en la musculatura no son factibles de que se repitan de una forma voluntaria en el futuro.



1.4.4 La flexibilidad

La flexibilidad es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos, pero también de factores externos como la temperatura, la edad, el sexo, incluso el estado emocional.

En medicina del deporte, se dice que la resistencia se gana (y se pierde también) en meses, la fuerza en semanas y la flexibilidad en días. Esto quiere decir que si dejas de trabajar la flexibilidad, en pocos días habrás perdido el nivel que tenías pero también, que cada día que entrenes esta cualidad, lo notarás; los beneficios son bastante inmediatos. De ahí la importancia de practicar ejercicios de flexibilidad a diario.



Y, ¿por qué es importante esto? Sencillamente, nos evitará lesionarnos y sufrir dolores musculares; también evitamos que se deteriore la coordinación al limitarse la movilidad.

Luego de las diferentes actividades se espera que se tenga una visión mas amplia de las características que rodean el tener un estilo de vida saludable y como los hábitos alimenticios, sociales, económicos, entre otros influyen positiva como negativamente en nosotros.

Actividad 10

Para realizar el cierre de esta formación usted deberá poner en práctica los diferentes conceptos ilustrados con el ánimo que pueda demostrar en tres momentos distintos como realizar una rutina básica de ejercicios que le permitan a usted y otros integrantes o acompañantes como pareja, hijos, vecinos, padres, realizar prácticas con la aplicación de diferentes ejercicios ajustando según sus posibilidades y capacidades el número de repeticiones, la intensidad de ejecución de los ejercicios como el número de series a utilizar.

Para el cumplimiento de esta actividad, usted deberá realizar a través del llenado del siguiente formato **tres (3) sesiones** que a su vez ejecutará intentando vincular a otras personas sin importar su edad, nivel o genero evidenciando a través de imágenes o fotografías

en donde usted aparezca realizando los ejercicios propuestos en cada sesión. En su ejecución cada uno deberá representar como evidencia al menos una imagen por ejercicio donde se evidencie la ejecución de cada ejercicio planteado.

SESION DE CLASE (RUTINA DE EJERCICIOS							
Fecha:	**01-Sep-2020**	Numero de sesión:	**1**	Horario:	**Lunes - 08:00 am**	No participantes:	**1**
Objetivo de la sesión:	**Diagnosticar de la capacidad de resistencia/fuerza/velocidad.**						
Responsable:	**Nombre del aprendiz**			Ficha P			
Nivel:	**técnico**	Programa:	**Operación logística local**				

Estas franjas representan los diferentes momentos de la sesión de clase, como son conjunto de actividades de **la parte inicial, central y final de la sesión.**

CALENTAMIENTO MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN

No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
1	Movilidad articular general	5 min	2	Salto de cuerda	10 min

Este número es secuencial puesto que es el registro del número de actividades para la sesión.



En este espacio se menciona el tipo de ejercicio o actividad objetivo-planeada.
El nombre de cada ejercicio o actividad debe ser lo más claro posible y que relacione los movimientos u objetivo a realizar.

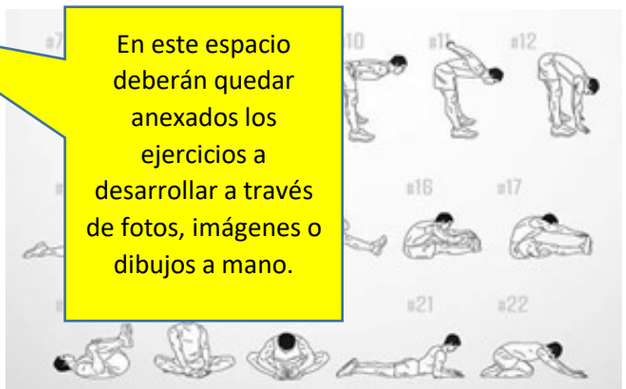


FLEXIBILIDAD GENERAL

No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
3	Flexibilidad tren superior	5 min	4	Flexibilidad tren inferior	5 min



En este espacio deberán quedar anexados los ejercicios a desarrollar a través de fotos, imágenes o dibujos a mano.

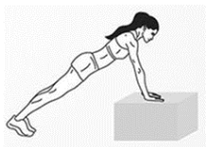
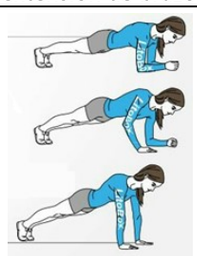
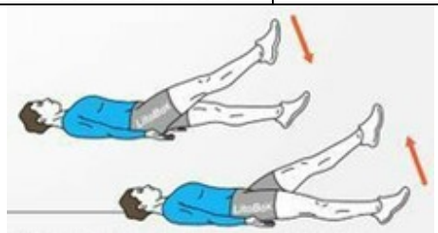


Parte central de la sesión e inicio de ejercicios específicos

No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
5	Elevación de rodillas alternada, continua.	Resultado/unid. Medida 40/segundos	6	Flexión de rodilla al frente con extensión de pierna y apoyo en punta de pie atrás	Resultado/unid. Medida 30/repeticiones

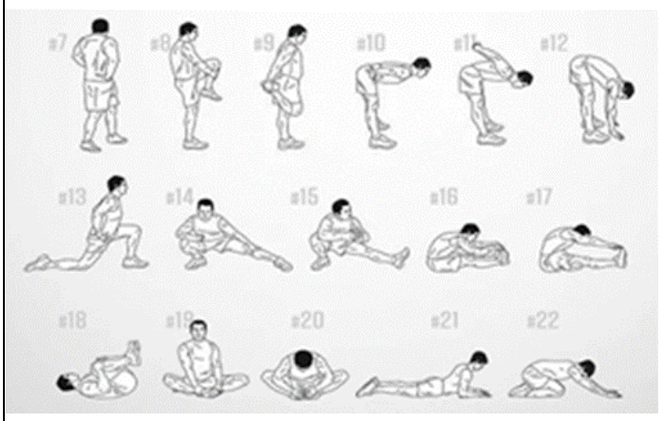
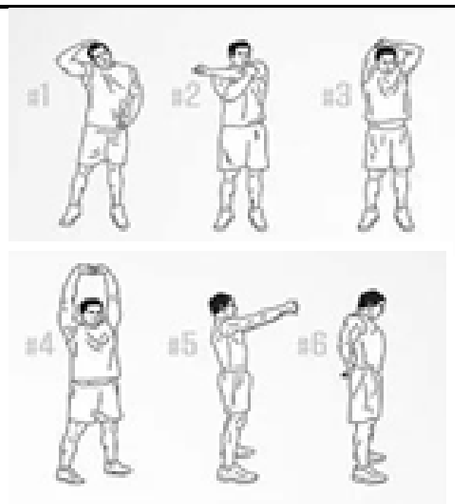




PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN E INICIO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS					
No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
7	Sentadilla isométrica (posición sostenida contra el muro)	Resultado/unid. Medida 30/segundos	8	Flexión y extensión de brazos sobre el cajón o soporte (30 – 60cm)	Resultado/unid. Medida 25/repeticiones
			 		
No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
9	Plancha con apoyo alternado en manos y antebrazos o flexión y extensión de brazo.	Resultado/unid. Medida 20/repeticiones	10	Elevaciones de piernas en extensión alternada y continua a media altura	Resultado/unid. Medida 40/repeticiones
					
No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
11	Aperturas laterales de rodilla en tres apoyos	Resultado/unid. Medida 40/repeticiones Resultado ambas piernas	12	Elevación de pelvis o cadera en posición acostado con rodillas en flexión y apoyo tras nuca	Resultado/unid. Medida 40/repeticiones
					
PARTE FINAL DE LA SESIÓN Y TERMINO DE LA SESION					
No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
13	Flexibilidad tren inferior	10 min	14	Flexibilidad tren superior	10 min

Este resultado lo obtenemos luego de realizar el ejercicio bajo condiciones de prueba.

La prueba consiste en realizar uno a uno los ejercicios buscando el mayor y mejor resultado posible, ese resultado se logra con ejecuciones hasta el fallo de su capacidad de fuerza/resistencia/velocidad, según sea el caso

	
Observaciones: No olvidar que los resultados expresados en este ejercicio de diagnostico, no son la cantidad que ustedes deban alcanzar, estos resultados son simplemente una suposicion de resultados obtenidos por una persona en particular, sera ustedes ahora quienes deban desarrollar en dos sesiones, secuencias de ejercicios diferentes al del ejempo propuesto de diagnostico de la guia.	Conclusiones: Seran autonomos en la selección de imágenes de ejercicios a utilizar, teniendo en cuenta que no deben ser utilizando maquinas, solamente fuerza naturtal. De no tener los medios para realizar su edicion digitalmente podran hacerlo de manera manual en hojas blancas tamaño carta u oficio

Evidencias por entregar de esta unidad:

1. Desarrollo de actividades de aprendizaje.
   Evidencia que debe ser entregada en documento debidamente nombrada ej.
   nombre1_nombre2_apellido1_apellido2_actividad fisica.PDF
   La evidencia de desarrollo de actividades de la guía de aprendizaje debe tenerse en cuenta:
   _Diligenciamiento de la descripción del documento... (Nombres y apellidos completos del aprendiz, número de documento, ficha del programa, nombre del programa, fecha de entrega o envío de evidencia)
   _Diligenciamiento de cada actividad por completo, así como su orden y pulcritud en su presentación.

2. Audio de descripción, análisis y conclusión de cada video enviado (material de apoyo)
   Para este desarrollo se deben tener en cuenta información y contenido de la guía de aprendizaje, material audiovisual de apoyo compartido por el instructor....
   Los elementos clave del contenido de los audios son:
   _Definición del tema general.
   _Su clasificación de existir dicha clasificación de los elementos del tema.
   _Diferencias entre los elementos de dicha clasificación.
   _Características positivas o negativas del uso o exceso de cada habito frente a la salud.
   _Conclusiones, observaciones y recomendaciones, de tipo personal, en esta evidencia podemos agregar experiencias si se desea.

SESION DE CLASE (RUTINA DE EJERCICIOS

Fecha:	____/____/____	Numero de sesión:	**1**	Horario:		No participantes:	
Objetivo de la sesión:							
Responsable:				Número de documento:			
Ficha:		Programa de formación:					

CALENTAMIENTO MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN

No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
1			2		

FLEXIBILIDAD GENERAL

No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
3			4		

Parte central de la sesión, ejercicios específicos (Diagnostico)

No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
5		Resultado/unid. Medida _____/_____	6		Resultado/unid. Medida _____/_____

PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN E INICIO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS

No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
7		Resultado/unid. Medida _____/_____	8		Resultado/unid. Medida _____/_____

No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
9		Resultado/unid. Medida _____/_____	10		Resultado/unid. Medida _____/_____
No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico	No	Ejercicio /actividad	Resultado o diagnostico
11		Resultado/unid. Medida _____/_____	12		Resultado/unid. Medida _____/_____

PARTE FINAL DE LA SESIÓN Y TERMINO DE LA SESION

No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación	No	Ejercicio /actividad	Duración/Dosificación
13			14		

Observaciones:

Conclusiones: