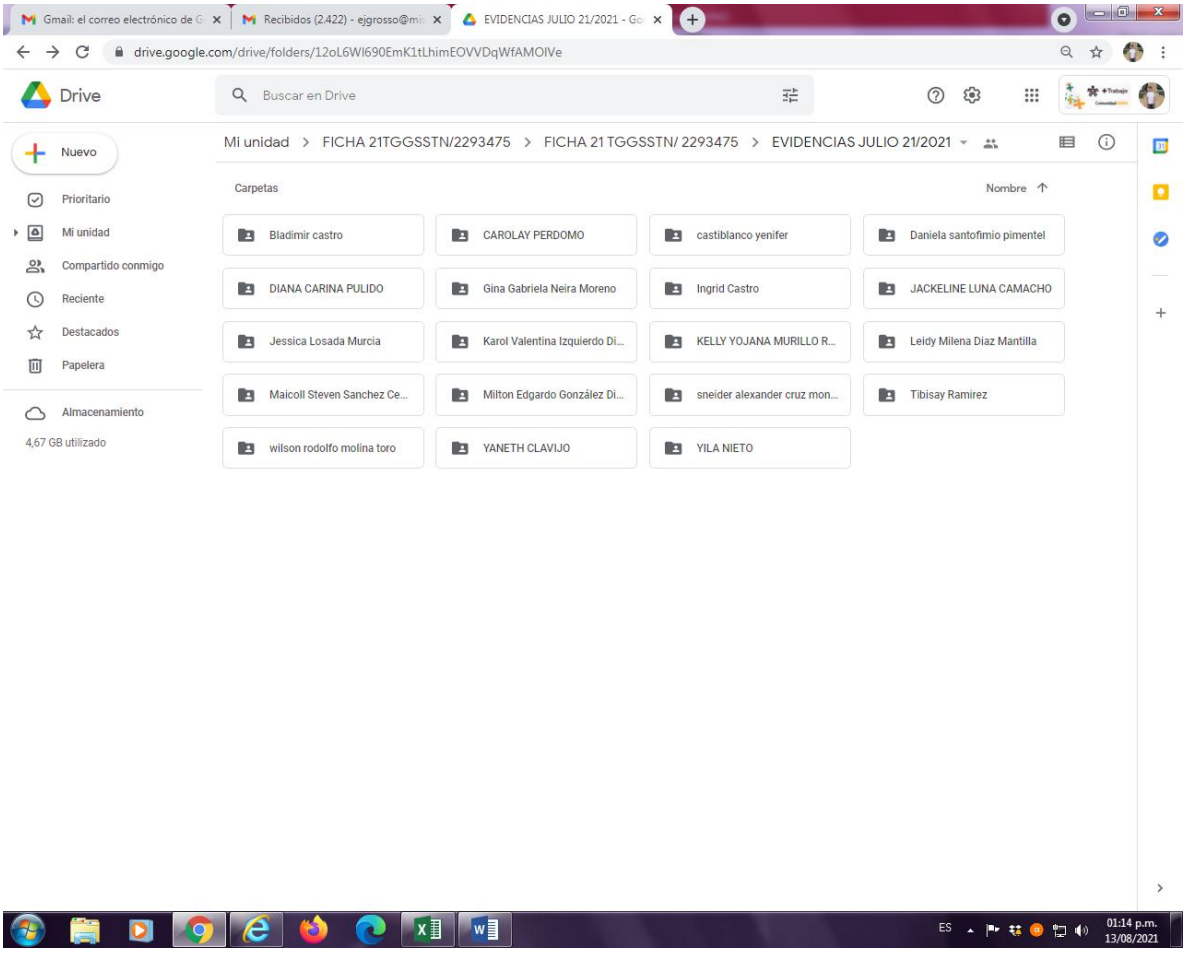
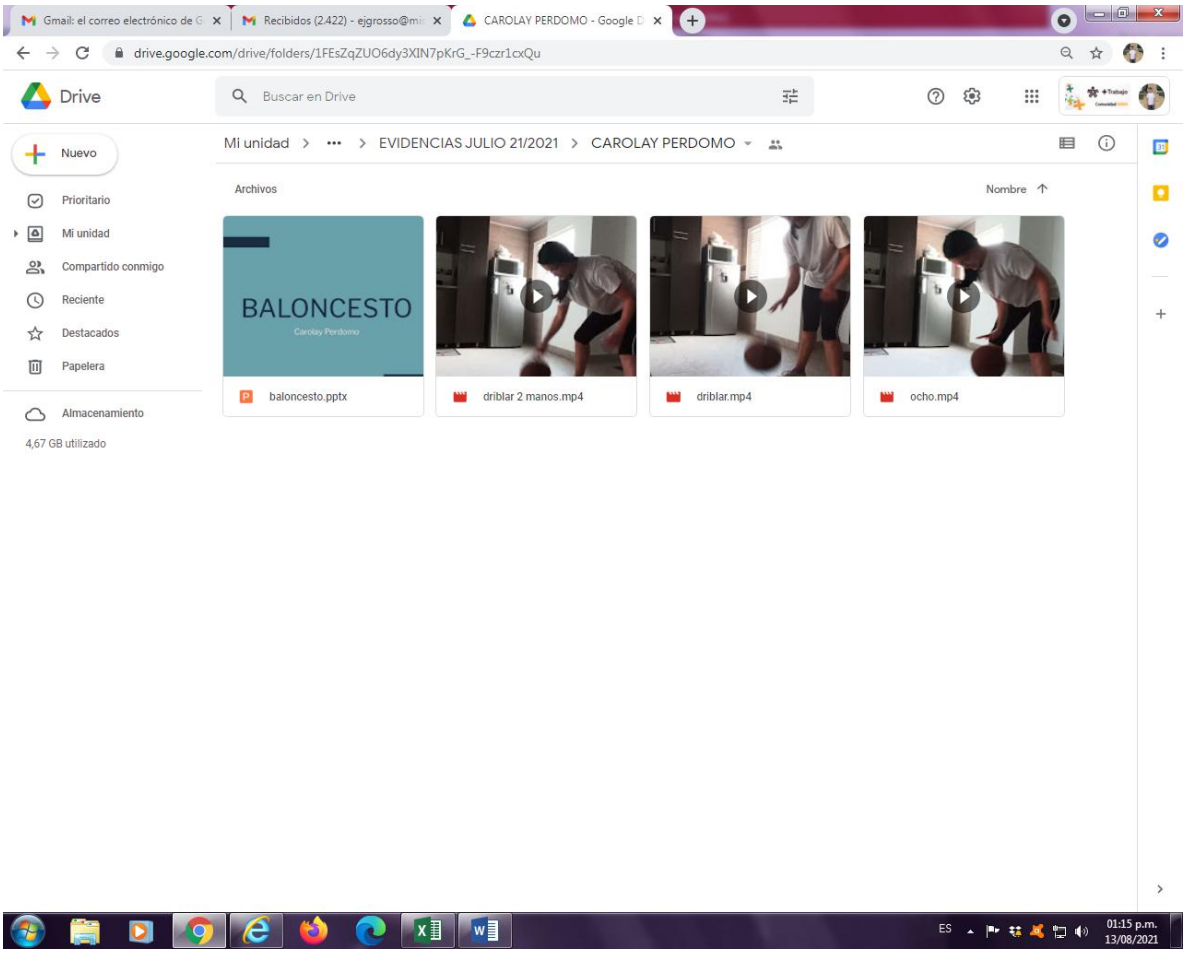
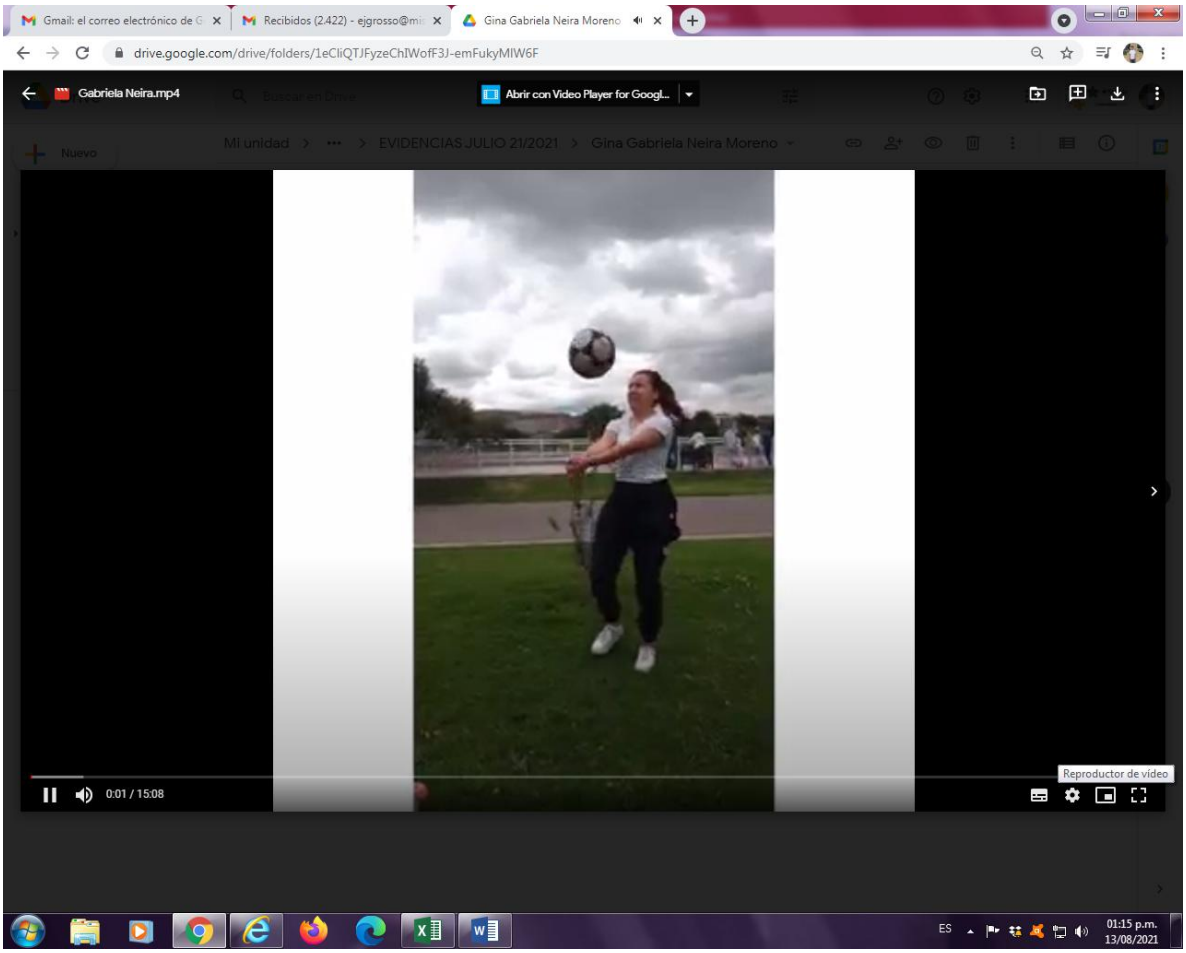
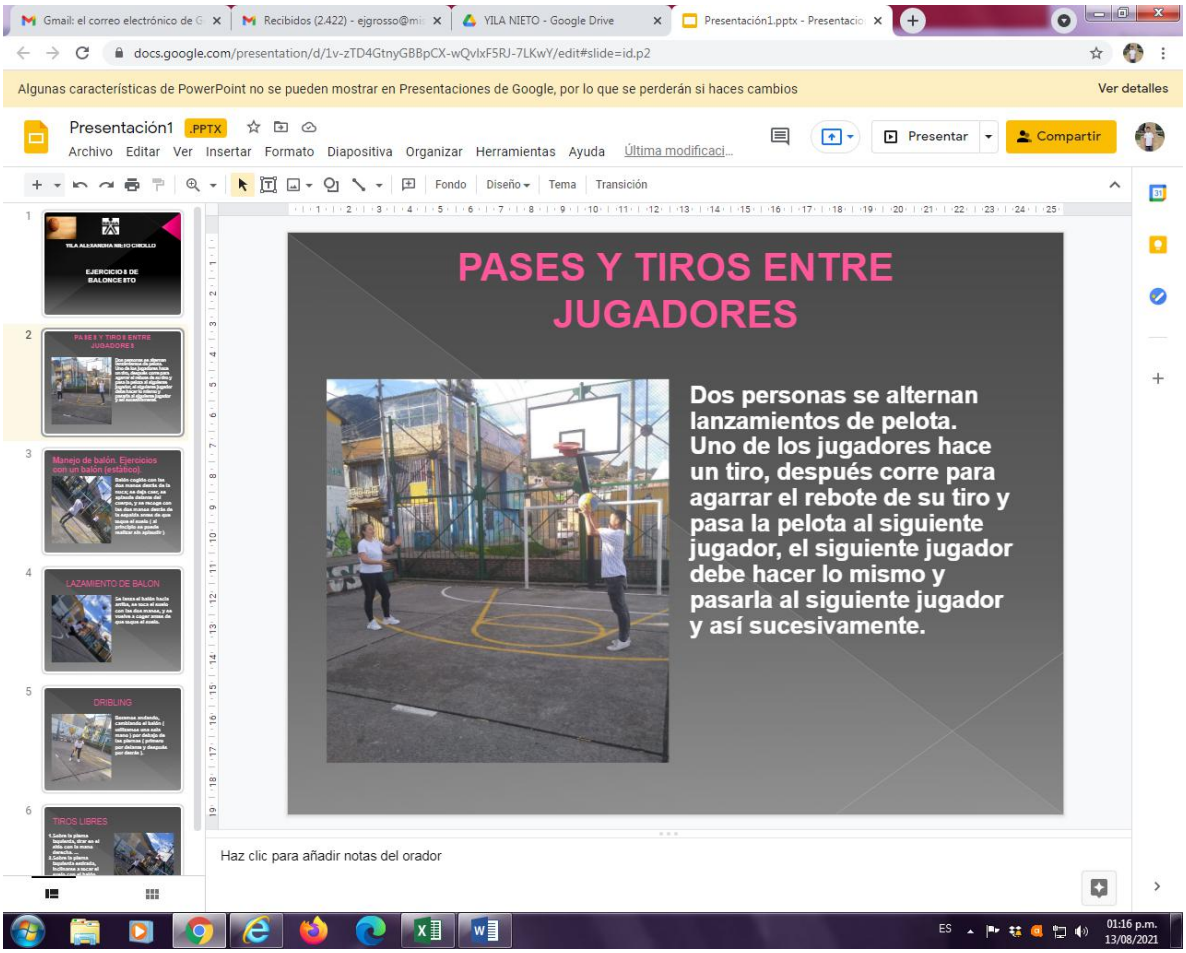
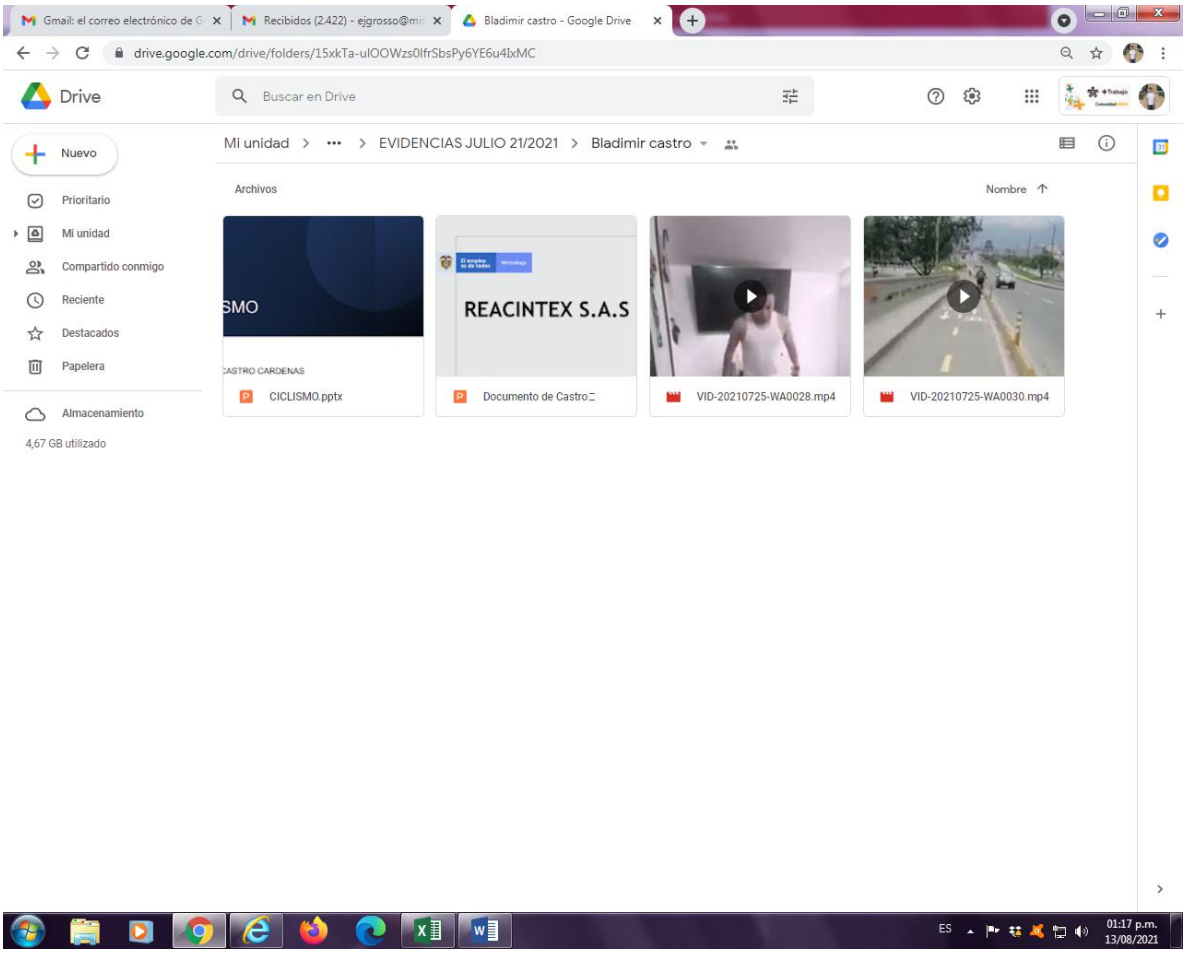
EVIDENCIAS DE CULTURA FISICA JULIO 15 AL 15 DE AGOSTO/2021

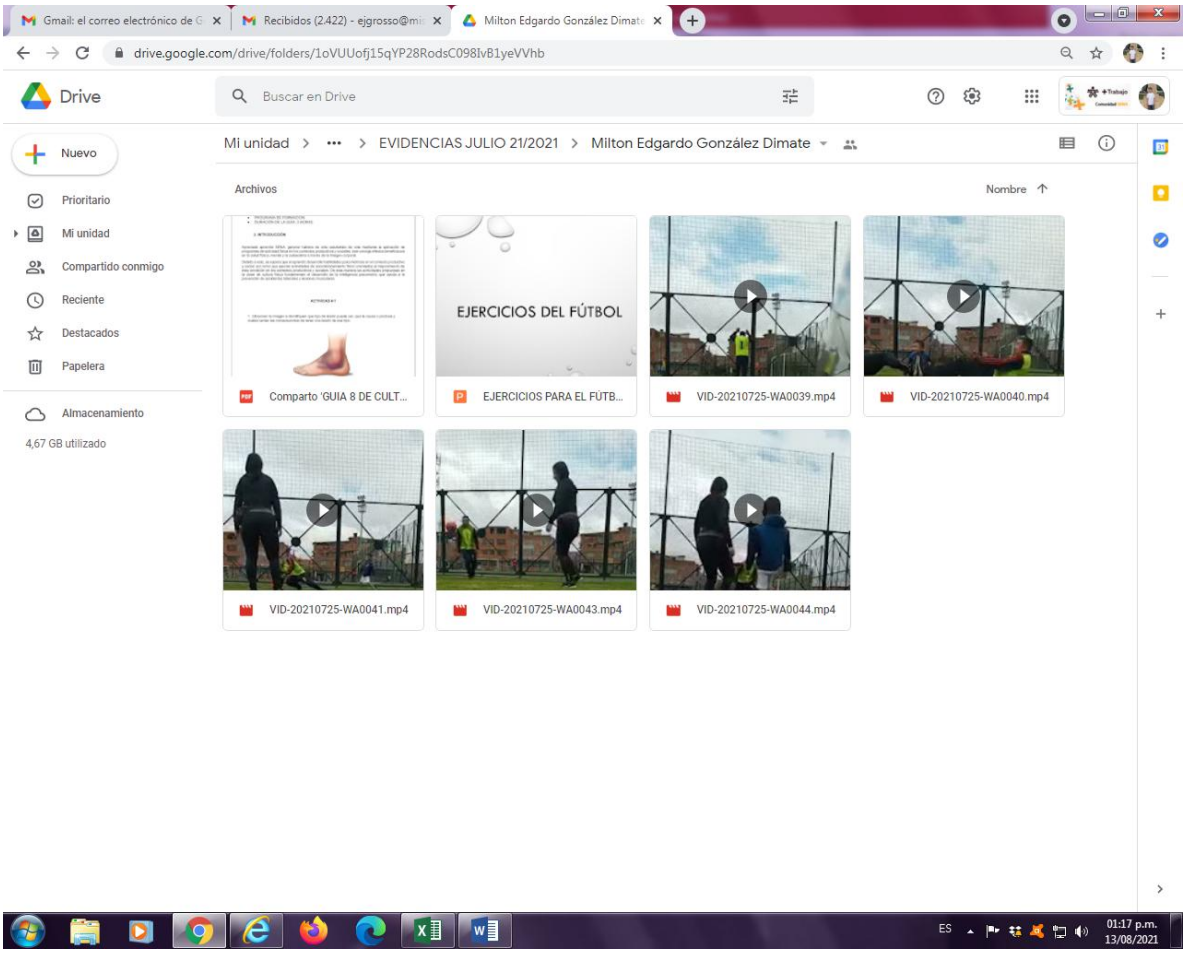


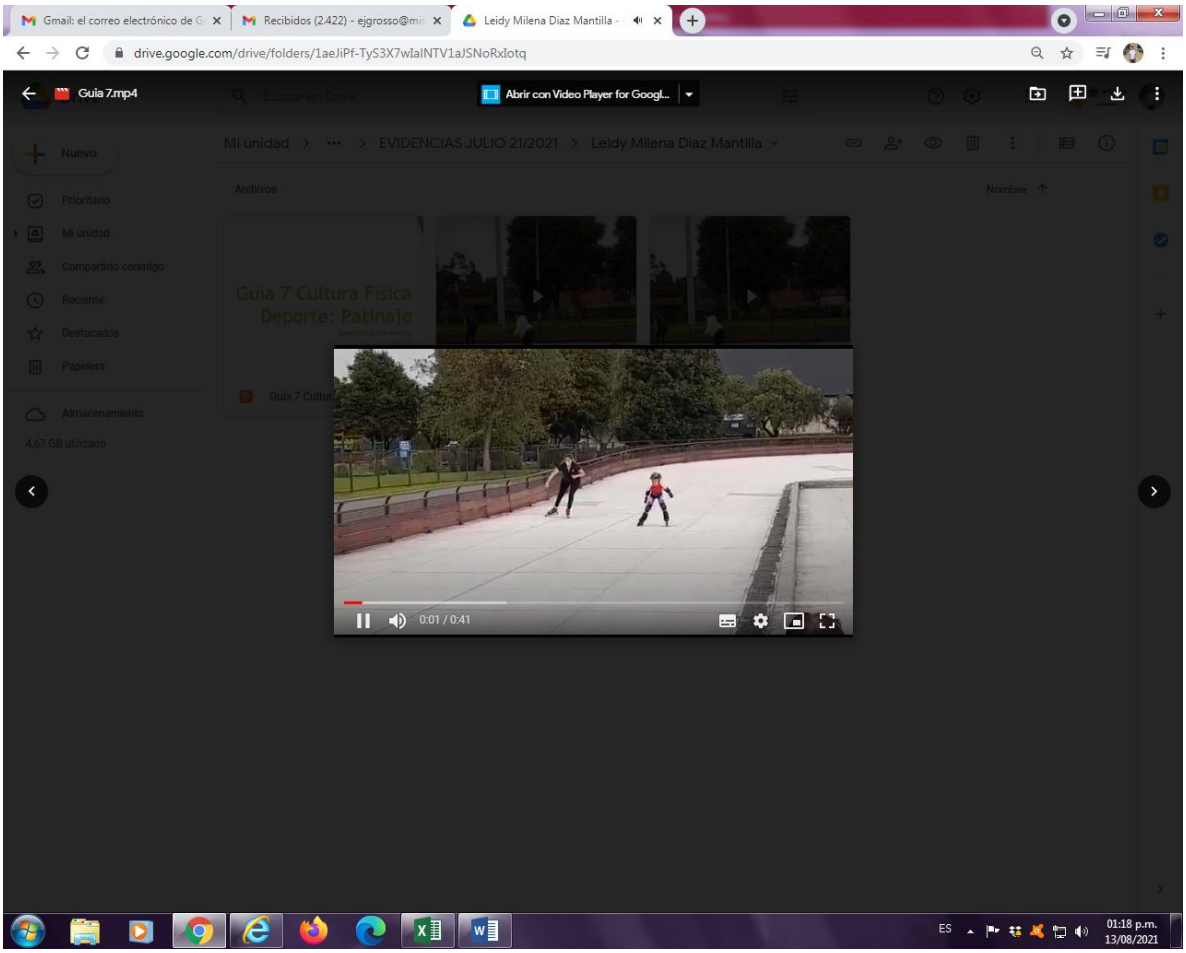

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
CAROLAY PERDOMO - Google D
drive.google.com/drive/folders/1FEsZqZUO6dy3XIN7pKrG_-F9czr1cxQu
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS JULIO 21/2021 > CAROLAY PERDOMO
Archivos
Nombre
BALONCESTO
Carolay Perdomo
baloncesto.pptx
driblar 2 manos.mp4
driblar.mp4
ocho.mp4
ES
01:15 p.m.
13/08/2021

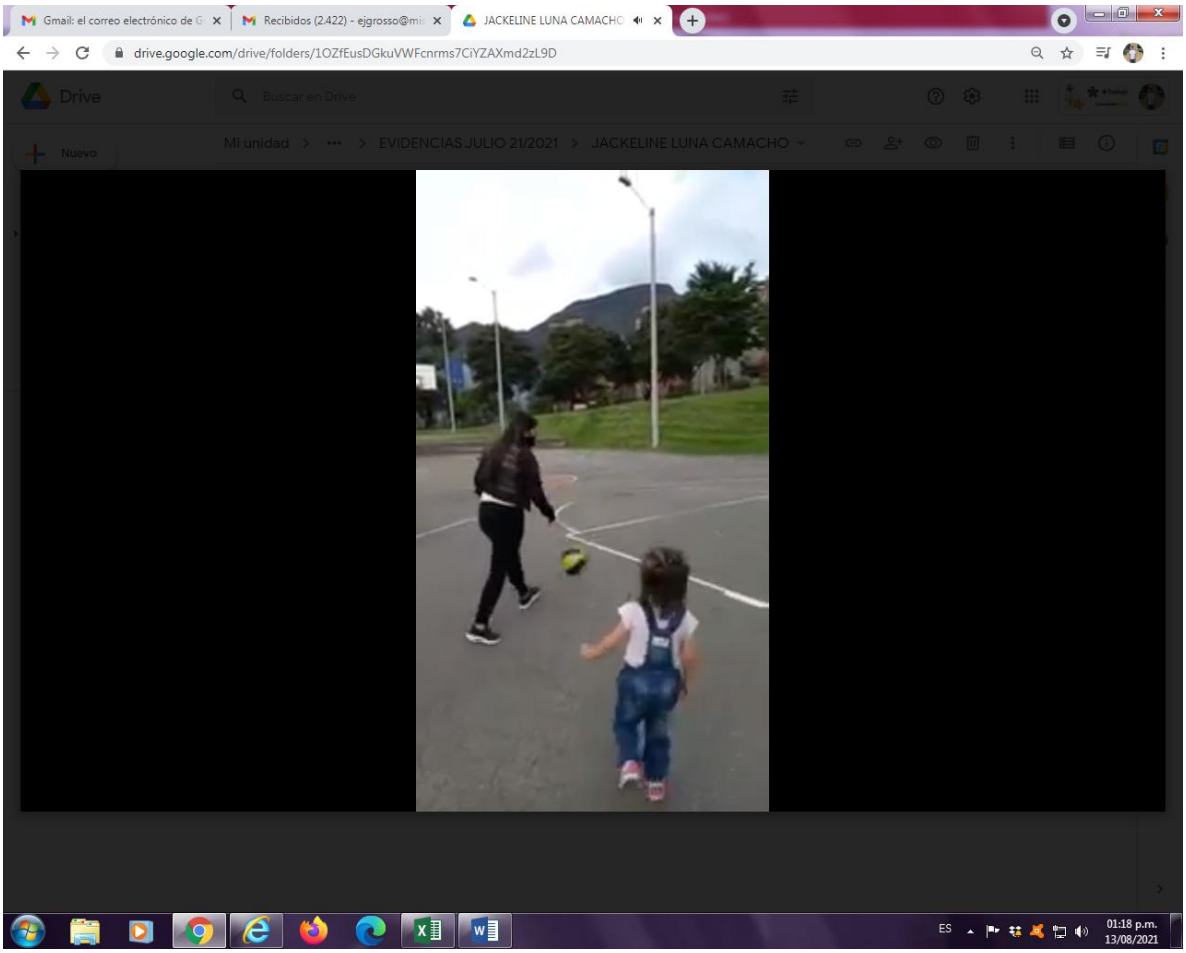

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Gina Gabriela Neira Moreno
drive.google.com/drive/folders/1eCliQTJFyzeChIWofF3J-emFukyMIW6F
Gabriela Neira.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
EVIDENCIAS JULIO 21/2021
Gina Gabriela Neira Moreno
0:01 / 15:08
Reproductor de vídeo
ES
01:15 p.m.
13/08/2021

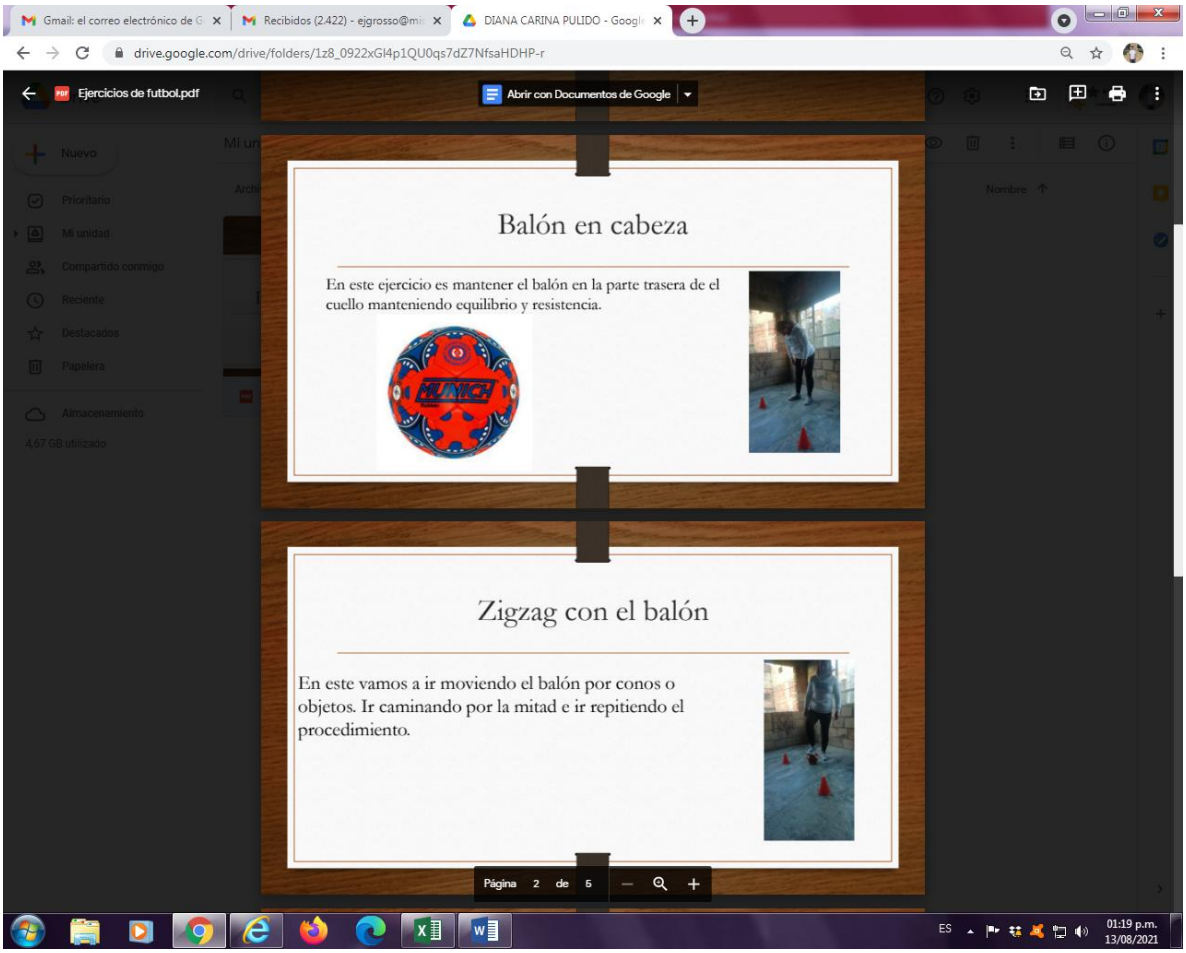

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
YILA NIETO - Google Drive
Presentación1.pptx - Presentacio
docs.google.com/presentation/d/1v-zTD4GtnyGBBpCX-wQvlxF5RJ-7LKwY/edit#slide=id.p2
Algunas características de PowerPoint no se pueden mostrar en Presentaciones de Google, por lo que se perderán si haces cambios
Ver detalles
Presentación1
.PPTX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Diapositiva Organizar Herramientas Ayuda
Última modificaci...
Presentar
Compartir
Fondo
Diseño
Tema
Transición
PASES Y TIROS ENTRE JUGADORES
Dos personas se alternan lanzamientos de pelota. Uno de los jugadores hace un tiro, después corre para agarrar el rebote de su tiro y pasa la pelota al siguiente jugador, el siguiente jugador debe hacer lo mismo y pasarla al siguiente jugador y así sucesivamente.
Haz clic para añadir notas del orador
ES
01:16 p.m.
13/08/2021

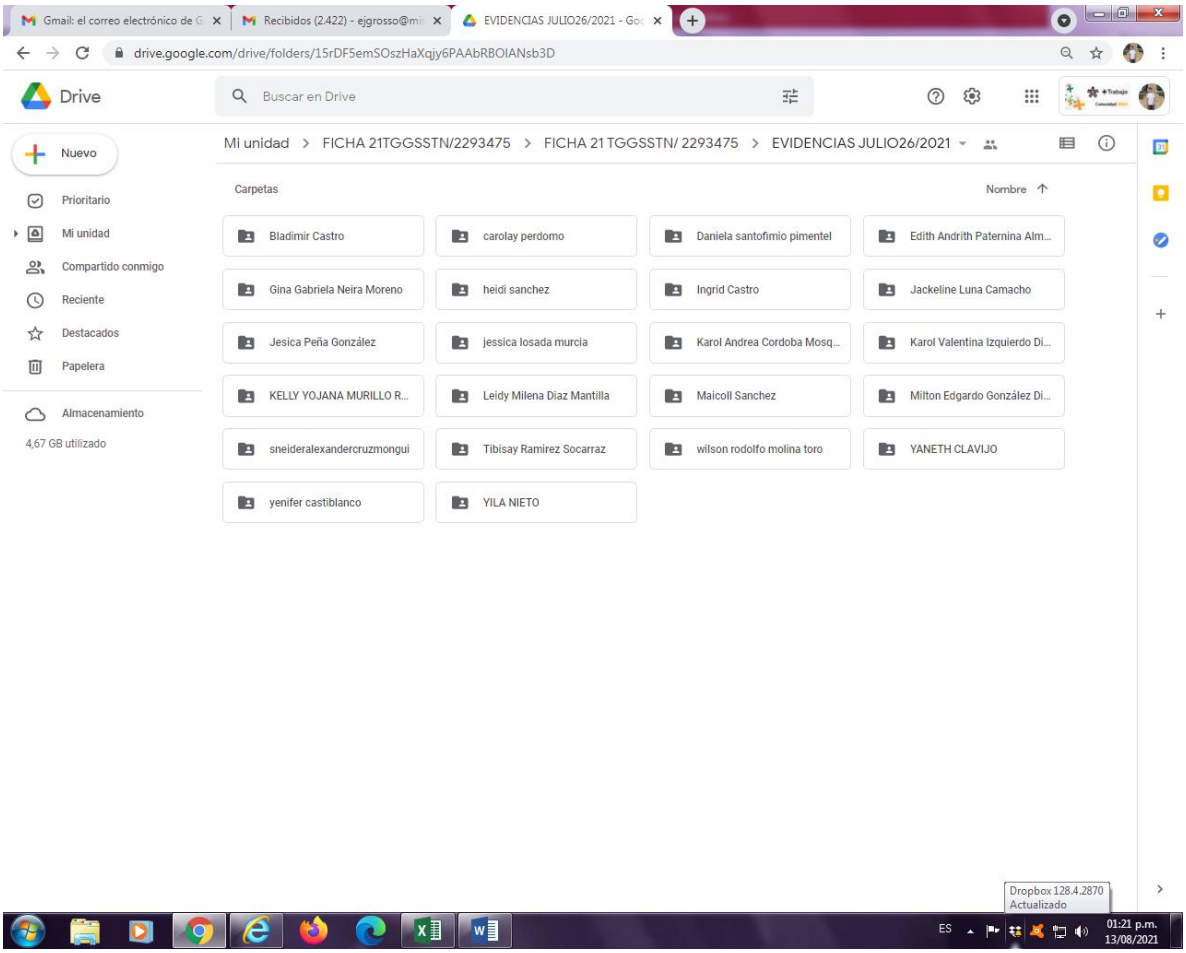

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Bladimir castro - Google Drive
drive.google.com/drive/folders/15xkTa-ulOOWzs0lfrSbsPy6YE6u4IxMC
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS JULIO 21/2021 > Bladimir castro
Archivos
Nombre
SMO
CASTRO CARDENAS
CICLISMO.pptx
REACINTEX S.A.S
Documento de Castro
VID-20210725-WA0028.mp4
VID-20210725-WA0030.mp4
ES
01:17 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Milton Edgardo González Dimate
drive.google.com/drive/folders/1oVUUofj15qYP28RodsC098IvB1yeVVhb
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > EVIDENCIAS JULIO 21/2021 > Milton Edgardo González Dimate
Archivos
Nombre
Comparto 'GUIA 8 DE CULT...
EJERCICIOS DEL FÚTBOL
EJERCICIOS PARA EL FÚTB...
VID-20210725-WA0039.mp4
VID-20210725-WA0040.mp4
VID-20210725-WA0041.mp4
VID-20210725-WA0043.mp4
VID-20210725-WA0044.mp4
ES
01:17 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Leidy Milena Diaz Mantilla -
drive.google.com/drive/folders/1aeJiPf-TyS3X7wlaINTV1aJSNoRxIotq
Guia 7.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad > EVIDENCIAS JULIO 21/2021 > Leidy Milena Diaz Mantilla
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Archivos
Nombre
Guia 7 Cultura Fisica
Deporte: Patinaje
0:01 / 0:41
ES
01:18 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
JACKELINE LUNA CAMACHO
drive.google.com/drive/folders/1OZfEusDGkuVWFcnrms7CiYZAXmd2zL9D
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
EVIDENCIAS JULIO 21/2021
JACKELINE LUNA CAMACHO
ES
01:18 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
DIANA CARINA PULIDO - Googl
drive.google.com/drive/folders/1z8_0922xGl4p1QU0qs7dZ7NfsaHDHP-r
Ejercicios de futbol.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Nombre
Balón en cabeza
En este ejercicio es mantener el balón en la parte trasera de el cuello manteniendo equilibrio y resistencia.
Zigzag con el balón
En este vamos a ir moviendo el balón por conos o objetos. Ir caminando por la mitad e ir repitiendo el procedimiento.
Página 2 de 5
ES
01:19 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
EVIDENCIAS JULIO26/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/15rDF5emSOszHaXqjy6PAAbRBOIANsb3D
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 21TGGSSTN/2293475 > FICHA 21 TGGSSTN/ 2293475 > EVIDENCIAS JULIO26/2021
Carpetas
Nombre
Bladimir Castro
carolay perdomo
Daniela santofimio pimentel
Edith Andrith Paternina Alm...
Gina Gabriela Neira Moreno
heidi sanchez
Ingrid Castro
Jackeline Luna Camacho
Jesica Peña González
jessica losada murcia
Karol Andrea Cordoba Mosq...
Karol Valentina Izquierdo Di...
KELLY YOJANA MURILLO R...
Leidy Milena Diaz Mantilla
Maicoll Sanchez
Milton Edgardo González Di...
sneideralexandercruzmongui
Tibisay Ramirez Socarraz
wilson rodolfo molina toro
YANETH CLAVIJO
yenifer castiblanco
YILA NIETO
Dropbox 128.4.2870
Actualizado
ES
01:21 p.m.
13/08/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi | GUIA 8 - Google Drive

drive.google.com/drive/folders/1W_nj_W3r6cIlC17jeRM5GLJYCakLojxr

GUIA 8 DE CULTURA FISICA.pdf — Abrir con Documentos de Google

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROSAUXILIOS

- FICHA: 2293475
- NOMBRES: Edith Andrith Paternina Almanza
- PROGRAMA DE FORMACIÓN: Seguridad y Salud en el trabajo
- DURACIÓN DE LA GUÍA: 2HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de esetipo.



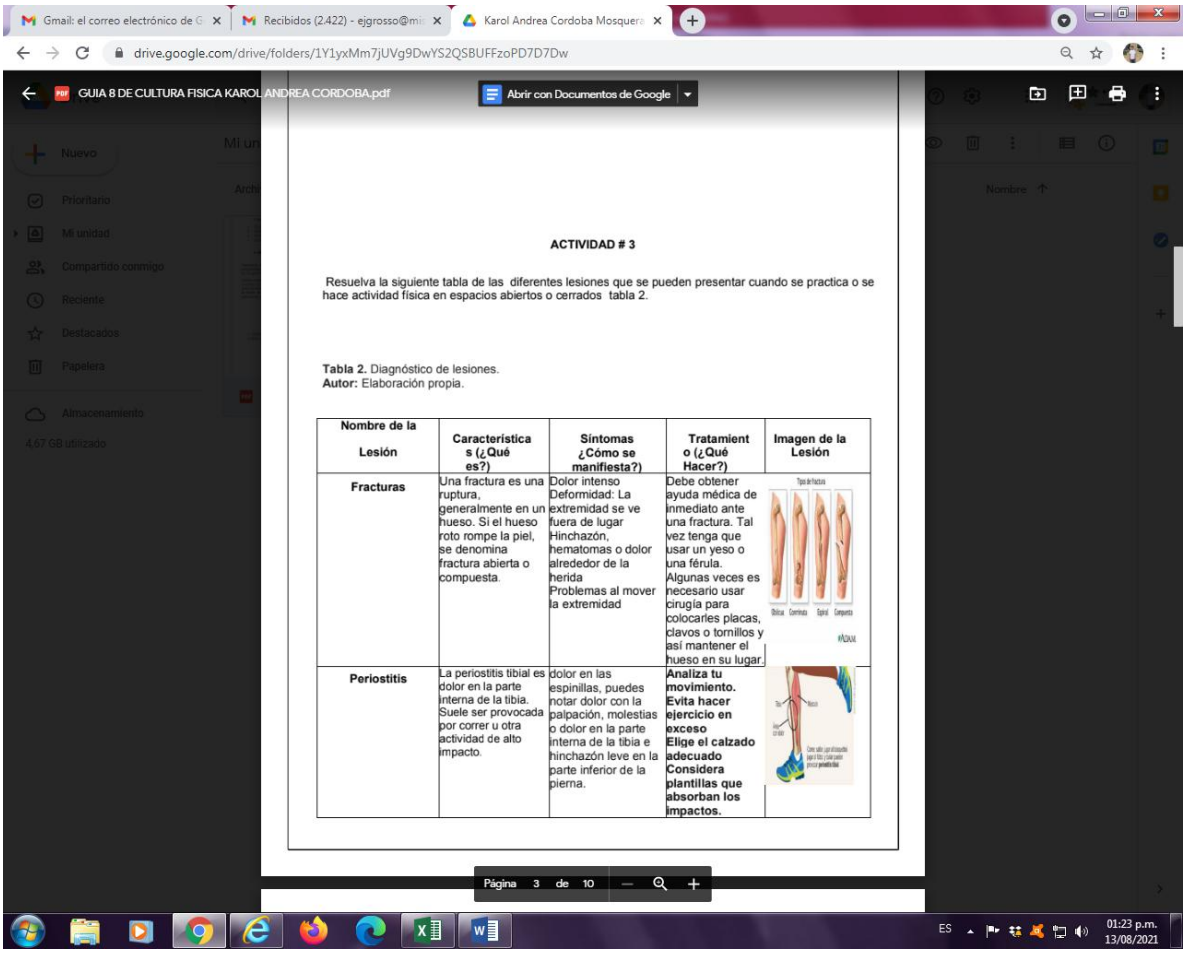
Figura 1.
Autor: Recuperado de: mejorsalud.com (2017).
https://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/

¿Qué es?

Página 1 de 14

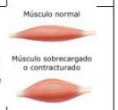
La lesión que se evidencia en la imagen corresponde a un Esguince.

ES 01:22 p.m. 13/08/2021

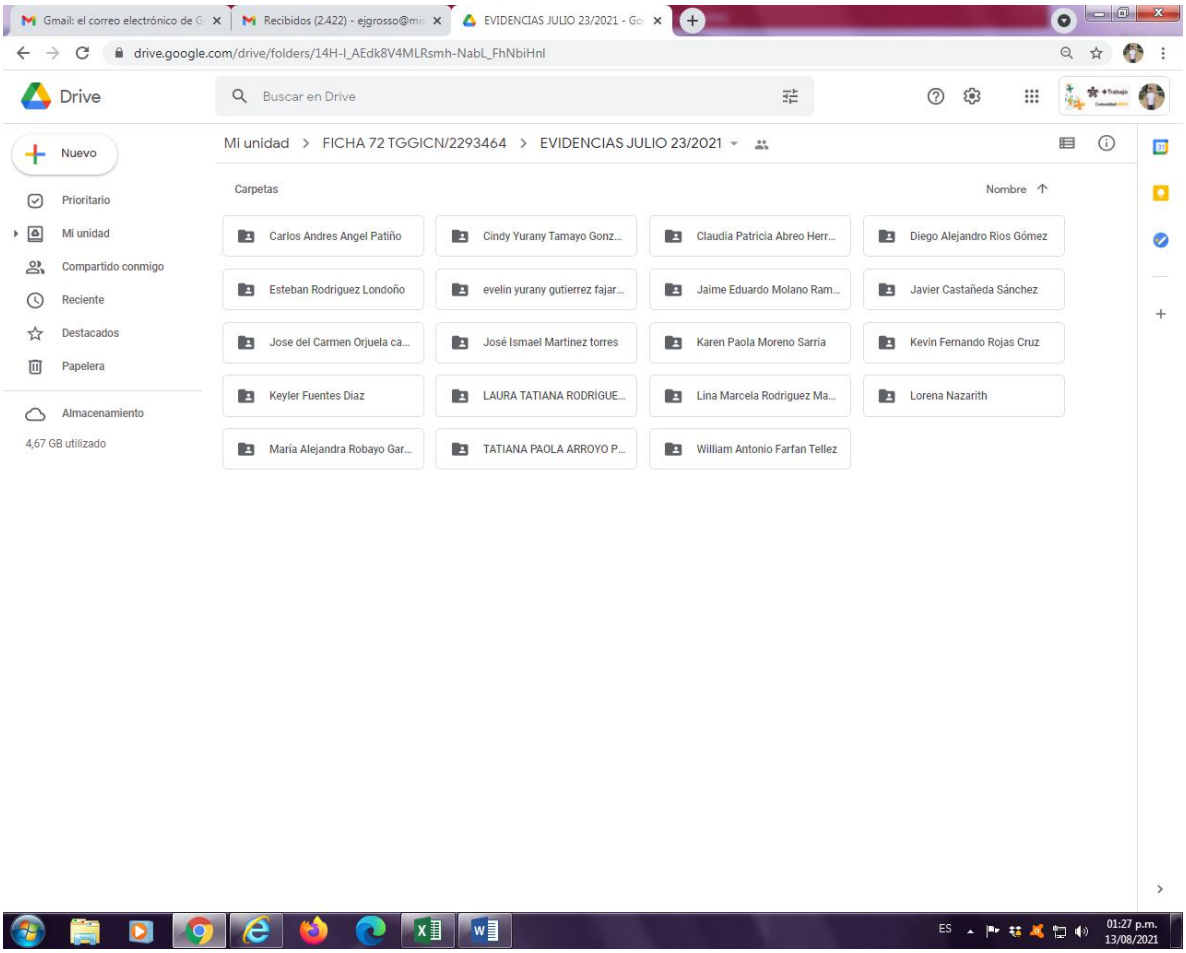

drive.google.com/drive/folders/1Y1yxMm7jUVg9DwYS2QSBUFFzoPD7D7Dw
GUIA 8 DE CULTURA FISICA KAROL ANDREA CORDOBA.pdf
Abrir con Documentos de Google
ACTIVIDAD # 3
Resuelva la siguiente tabla de las diferentes lesiones que se pueden presentar cuando se practica o se hace actividad física en espacios abiertos o cerrados tabla 2.
Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.
Autor: Elaboración propia.
Nombre de la Lesión
Características (¿Qué es?)
Síntomas ¿Cómo se manifiesta?)
Tratamiento (¿Qué Hacer?)
Imagen de la Lesión
Fracturas
Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta.
Dolor intenso Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida Problemas al mover la extremidad
Debe obtener ayuda médica de inmediato ante una fractura. Tal vez tenga que usar un yeso o una férula. Algunas veces es necesario usar cirugía para colocarles placas, clavos o tornillos y así mantener el hueso en su lugar.
Periostitis
La periostitis tibial es dolor en la parte interna de la tibia. Suele ser provocada por correr u otra actividad de alto impacto.
dolor en las espinillas, puedes notar dolor con la palpación, molestias o dolor en la parte interna de la tibia e hinchazón leve en la parte inferior de la pierna.
Analiza tu movimiento. Evita hacer ejercicio en exceso Elige el calzado adecuado Considera plantillas que absorban los impactos.
Página 3 de 10
ES
01:23 p.m.
13/08/2021

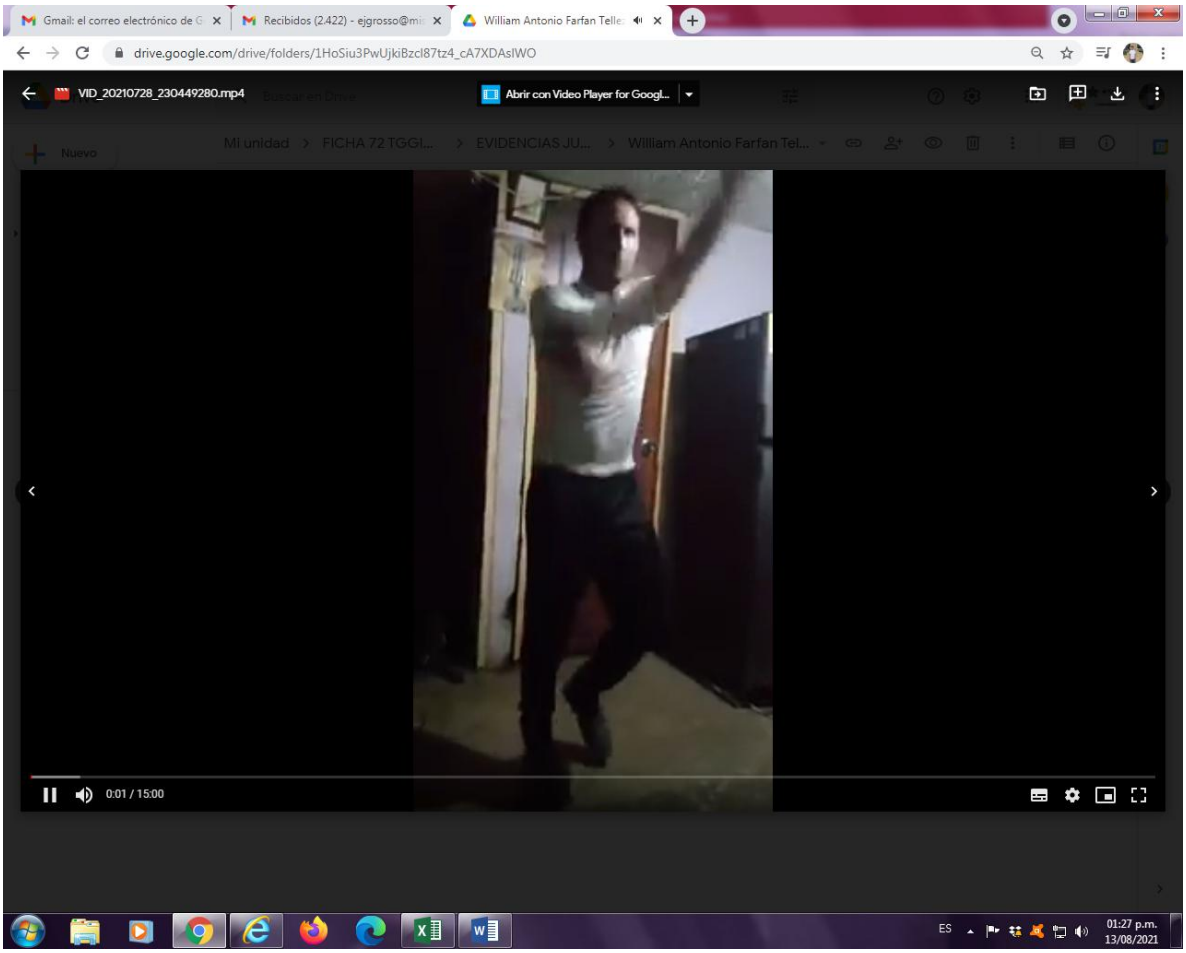
			Toma un analgésico de venta libre.	

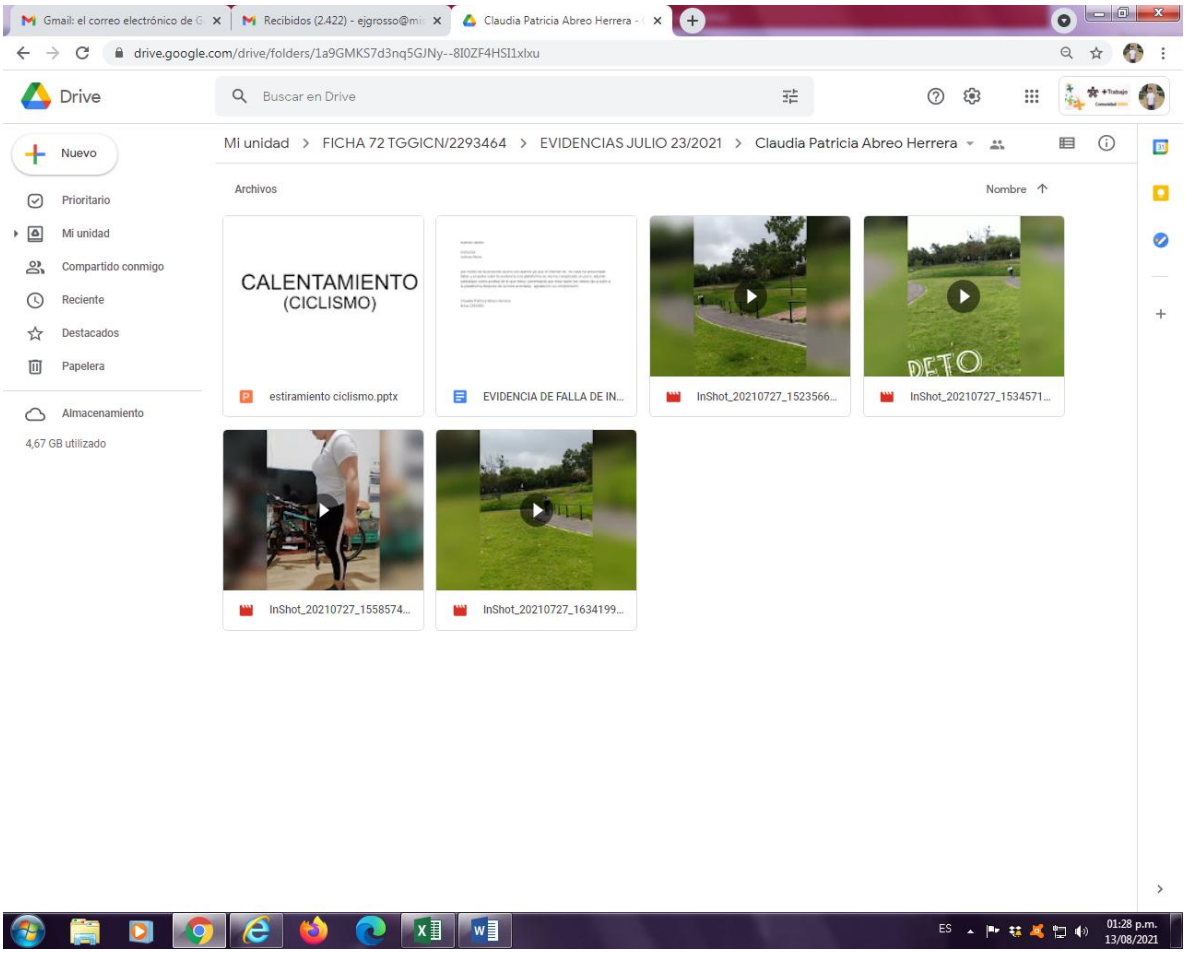
Esguince	es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un **esguince** es el tobillo.	Dolor, en especial cuando soportas el peso sobre el pie afectado. Dolor ligero al tocar el tobillo. Hinchazón. Hematomas. Amplitud de movimiento limitada. Inestabilidad en el tobillo. Sonido o sensación de chasquido al momento de la lesión .	**REPOSO.** Evita las actividades que causan dolor, hinchazón o malestar. ... **HIELO.** Incluso si buscas ayuda médica, cubre el área de inmediato. **COMPRESIÓN.** Para ayudar a calmar la hinchazón, comprime el área con una venda elástica hasta que se calme la hinchazón. **ELEVACIÓN**	
Luxación	Es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación.	Dolor en la zona lesionada. Inflamación en la zona lesionada. Dificultad para usar o mover la zona lesionada de forma normal. Malformación de la zona luxada. Moretones o enrojecimiento de la zona lesionada. Entumecimiento o debilidad de la zona lesionada. -	El **tratamiento** inicial de una **luxación** incluye reposo, hielo, compresión y elevación.	 luxación de pies 
Distención Muscular	Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento	incluyen dolor, espasmos musculares, inflamación y	el **tratamiento** de las torceduras y las **distensiones** suele incluir el	

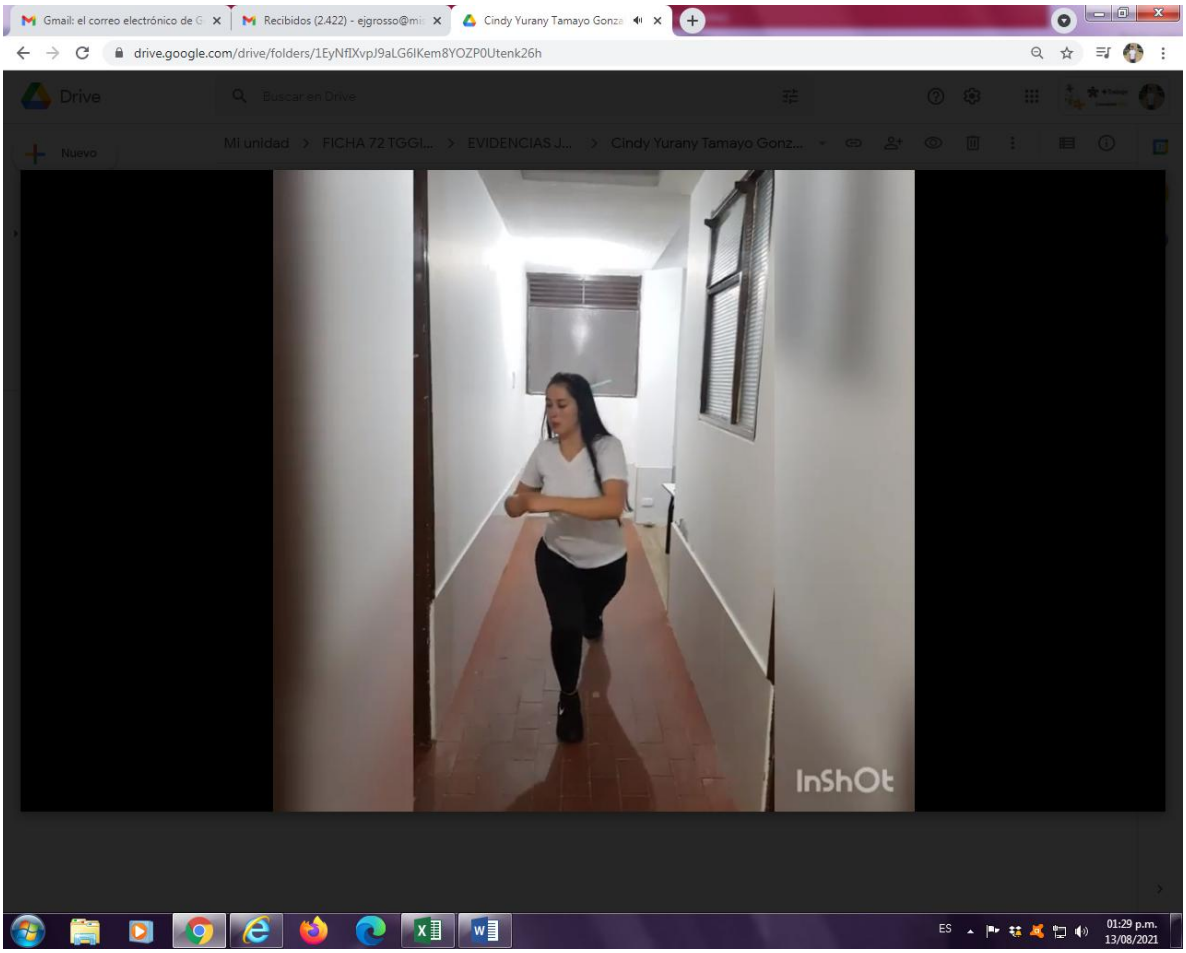
Contusión	Lesión o daño causado al golpear o comprimir una parte del cuerpo sin producir herida exterior.	Dolor en la zona afectada. Acumulación de líquido (edema). Cambio en la coloración de la piel (hematoma).	Las **contusiones** moderadas y graves se pueden tratar con las siguientes acciones: – Frío local: durante las primeras 24h el frío evita la inflamación y ayuda a reducir el dolor. – Reposo: evitar movimientos. Si la **contusión** está en alguna extremidad, mantenerla en alto ayudará a reducir la inflamación.	
Calambre Muscular	Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos.	La mayoría de los **calambres musculares** se manifiestan en los músculos de las piernas, en particular, en la pantorrilla. Además del dolor repentino y agudo, es posible que también sientas o veas un bulto duro de tejido **muscular** debajo de la piel.	Estirar o masajear suavemente el músculo. Aplicar calor cuando el músculo está tenso y hielo cuando el músculo le duele. Beber más líquidos si está deshidratado.	
Sobrecarga Muscular	La **sobrecarga muscular** es el acortamiento de todo músculo de manera continuada, al palparlo se aprecia el músculo duro en toda su longitud (músculo hipertónico) y es doloroso al presionarlo o al ejercitarlo	hormigueo, adormecimiento o dolor en la zona afectada. rigidez o dolor en el cuello o la espalda. sensación de debilidad o fatiga en las manos, los brazos o las piernas. sensación de estallido o chasquido.	El **tratamiento** más habitual para disminuir el dolor que provoca una **sobrecarga muscular** es la realización de un calentamiento adecuado, la aplicación de calor local y el masajeo de la zona realizado por un profesional que sabrá escoger qué tipo de movimiento es el más adecuado para la zona afectada.	
Contractura	Estado de rigidez o de contracción permanente, involuntaria y duradera de uno o más músculos.	Dolor y rigidez articular y muscular. Movimientos reducidos. Debilidad muscular. Uso limitado de la zona afectada.	Miorelajantes y antiinflamatorios: son fármacos que relajan la musculatura y reducen la contracción. ... Calor local: consigue la relajación del músculo y tiene efecto analgésico.	
Dolor Lumbar	El dolor de espalda es una de las razones más frecuentes por las que se consulta con el médico.	Lumbalgia leve persistente, interrumpida por ataques de **dolores** fuertes o espasmos musculares de unos días a varios meses de duración. **Dolor** crónico que puede ser de molesto a grave. **Dolor** de espalda que empeora al sentarse.	Medicamentos. Según el tipo de **dolor** de espalda que tengas, el médico puede recomendarte lo siguiente: Analgésicos de venta libre. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) o el naproxeno sódico (Aleve), pueden ayudar a aliviar el **dolor** de espalda.	

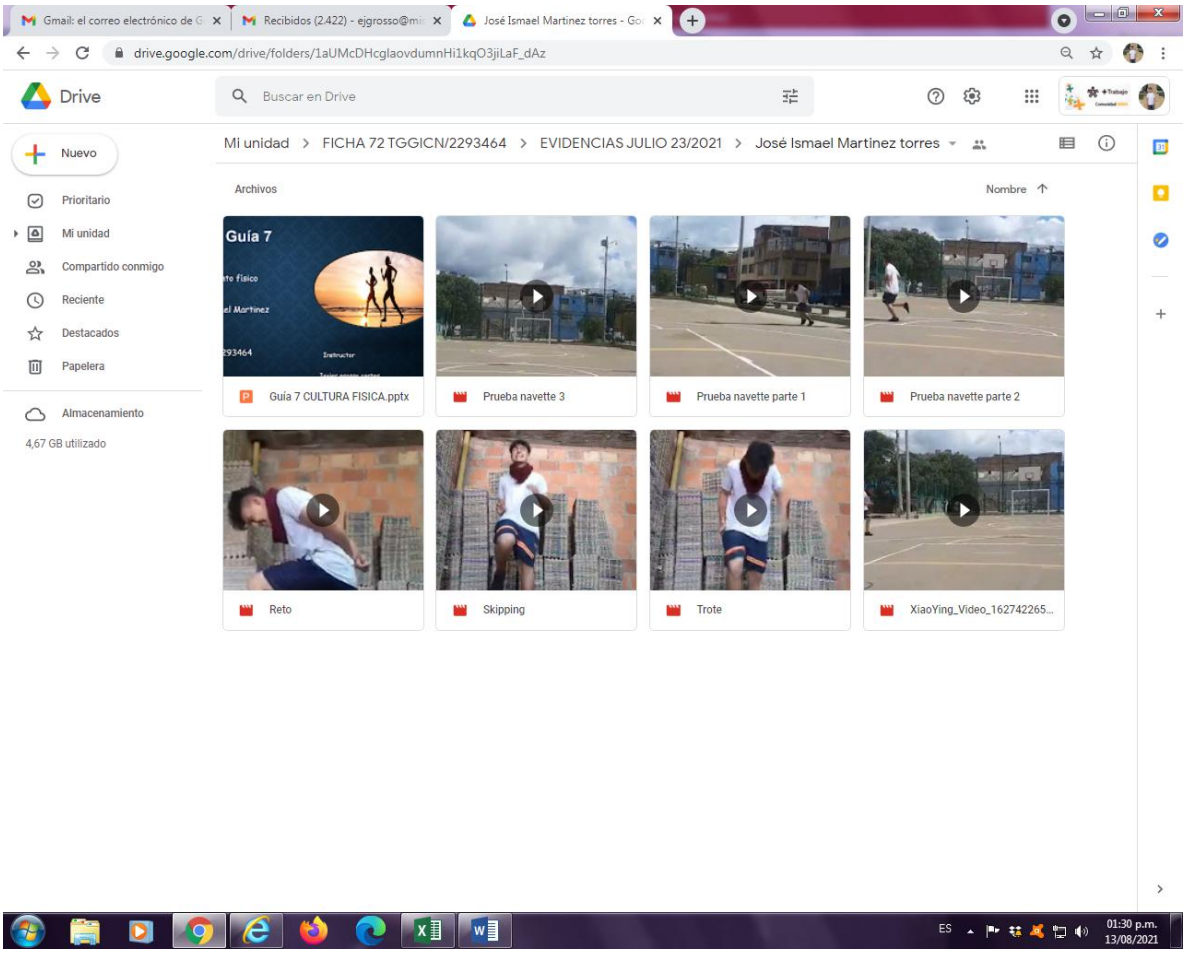
Esguince	Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones.	• Dolor • Hinchazón • Hematomas • Capacidad limitada para mover la articulación afectada • Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión	• Reposo. • Hielo. • Compresión. • Elevación.	
Luxación	Es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.	• Dolor en la zona lesionada. • Inflamación en la zona lesionada. • Dificultad para usar o mover la zona lesionada de forma normal. • Malformación de la zona luxada. • Moretones o enrojecimiento de la zona lesionada. • Entumecimiento o debilidad de la zona lesionada.	El **tratamiento** inicial de una **luxación** incluye reposo, hielo, compresión y elevación (R.I.C.E., por sus siglas en inglés). Las **luxaciones** pueden reducirse de manera espontánea, lo que significa que los extremos del hueso pueden reubicarse por sí solos.	
Distención Muscular	Se presenta cuando un músculo es sometido a un estiramiento exagerado y hay desgarro. Esta dolorosa lesión, también llamada "tirón muscular", puede ser causada por un accidente, uso inadecuado de un músculo o sobrecarga muscular.	• Dolor y dificultad de movimiento del músculo lesionado. • Hematomas y cambio de color de la piel. • Hinchazón.	Descanse el músculo **distendido** y aplique hielo durante los primeros días posteriores a la lesión. Los antiinflamatorios o paracetamol (Tylenol) también ayudan a reducir el dolor y la hinchazón. A medida que disminuye el dolor, usted puede usar calor sobre el músculo.	

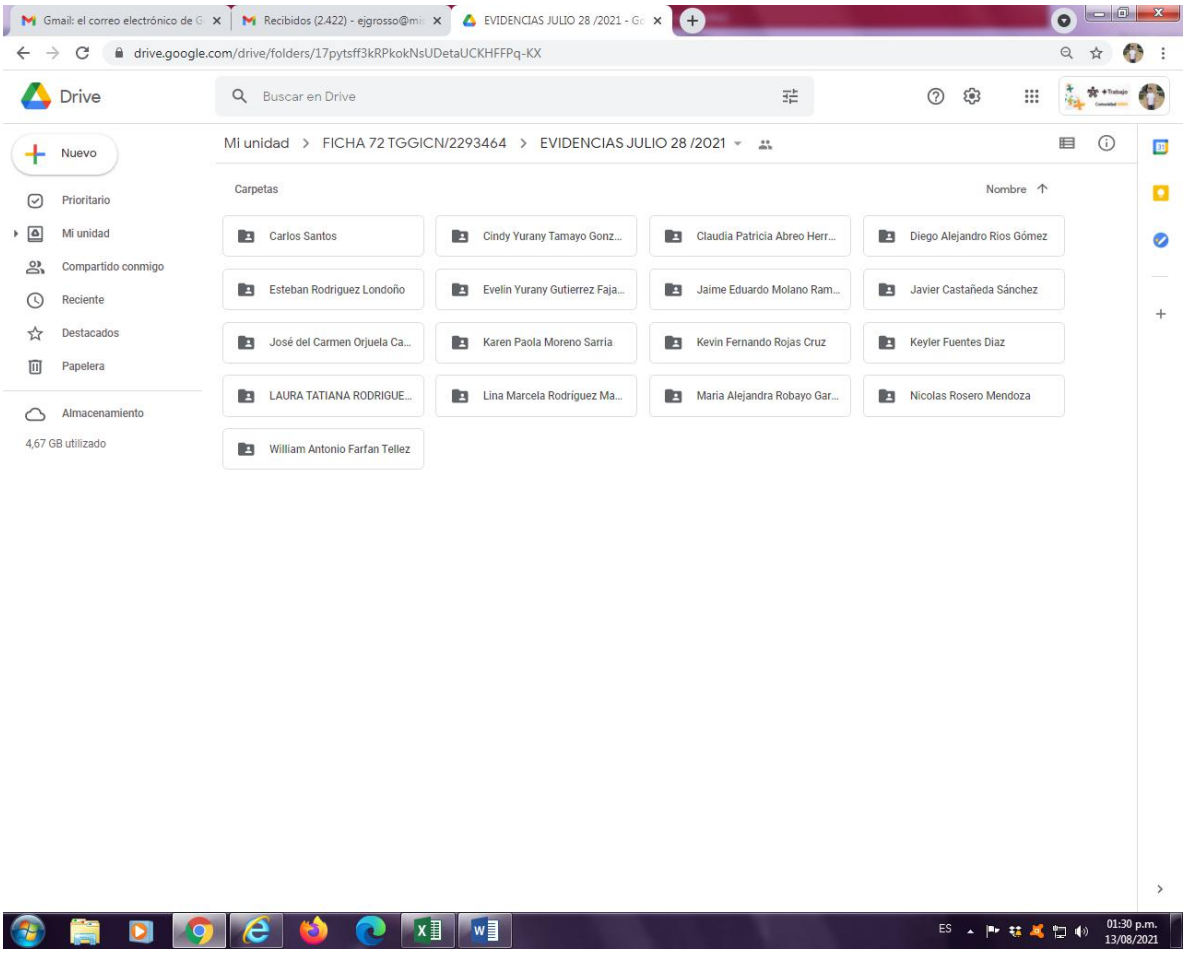

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS JULIO 23/2021 - Go
drive.google.com/drive/folders/14H-I_AEdk8V4MLRsmh-NabL_FhNbiHnl
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 72 TGGICN/2293464 > EVIDENCIAS JULIO 23/2021
Carpetas
Nombre
Carlos Andres Angel Patiño
Cindy Yurany Tamayo Gonz...
Claudia Patricia Abreo Herr...
Diego Alejandro Rios Gómez
Esteban Rodriguez Londoño
evelin yurany gutierrez fajar...
Jaime Eduardo Molano Ram...
Javier Castañeda Sánchez
Jose del Carmen Orjuela ca...
José Ismael Martinez torres
Karen Paola Moreno Sarria
Kevin Fernando Rojas Cruz
Keyler Fuentes Diaz
LAURA TATIANA RODRÍGUE...
Lina Marcela Rodriguez Ma...
Lorena Nazarith
María Alejandra Robayo Gar...
TATIANA PAOLA ARROYO P...
William Antonio Farfan Tellez
ES
01:27 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
William Antonio Farfan Telle
drive.google.com/drive/folders/1HoSiu3PwUjkiBzcl87tz4_cA7XDAsIWO
VID_20210728_230449280.mp4
Abrir con Video Player for Googl...
Nuevo
Mi unidad
FICHA 72 TGGI...
EVIDENCIAS JU...
William Antonio Farfan Tel...
0:01 / 15:00
ES
01:27 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@m
Claudia Patricia Abreo Herrera -
drive.google.com/drive/folders/1a9GMKS7d3nq5GJNy--8I0ZF4HSI1xlxu
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 72 TGGICN/2293464 > EVIDENCIAS JULIO 23/2021 > Claudia Patricia Abreo Herrera
Archivos
Nombre
CALENTAMIENTO
(CICLISMO)
estiramiento ciclismo.pptx
EVIDENCIA DE FALLA DE IN...
InShot_20210727_1523566...
InShot_20210727_1534571...
InShot_20210727_1558574...
InShot_20210727_1634199...
ES
01:28 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Cindy Yurany Tamayo Gonza
drive.google.com/drive/folders/1EyNf1XvpJ9aLG6lKem8YOZP0Utenk26h
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad > FICHA 72 TGGI... > EVIDENCIAS J... > Cindy Yurany Tamayo Gonz...
InShOt
ES
01:29 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
José Ismael Martinez torres - Go
drive.google.com/drive/folders/1aUMcDHcglaovdumnHi1kqO3jiLaF_dAz
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 72 TGGICN/2293464 > EVIDENCIAS JULIO 23/2021 > José Ismael Martinez torres
Archivos
Nombre
Guía 7
Guía 7 CULTURA FISICA.pptx
Prueba navette 3
Prueba navette parte 1
Prueba navette parte 2
Reto
Skipping
Trote
XiaoYing_Video_162742265...
ES
01:30 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
EVIDENCIAS JULIO 28 /2021 - G
drive.google.com/drive/folders/17pytsff3kRPkokNsUDetaUCKHFFPq-KX
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 72 TGGICN/2293464 > EVIDENCIAS JULIO 28 /2021
Carpetas
Nombre
Carlos Santos
Cindy Yurany Tamayo Gonz...
Claudia Patricia Abreo Herr...
Diego Alejandro Rios Gómez
Esteban Rodriguez Londoño
Evelin Yurany Gutierrez Faja...
Jaime Eduardo Molano Ram...
Javier Castañeda Sánchez
José del Carmen Orjuela Ca...
Karen Paola Moreno Sarria
Kevin Fernando Rojas Cruz
Keyler Fuentes Diaz
LAURA TATIANA RODRIGUE...
Lina Marcela Rodríguez Ma...
Maria Alejandra Robayo Gar...
Nicolas Rosero Mendoza
William Antonio Farfan Tellez
ES
01:30 p.m.
13/08/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi | Cindy Yurany Tamayo Gonzalez

drive.google.com/drive/folders/1260XeMx8w6J1nGhBleWrPqfTkPYkRxHW

GUIA 8 DE CULTURA FISICA.pdf — Abrir con Documentos de Google

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA: 2293464-72TGGICN
- NOMBRES: Cindy Yurany Tamayo Gonzalez
- PROGRAMA DE FORMACIÓN: Gestión integrada de la Calidad, Medio Ambiente, Seguridad y Salud Ocupacional
- DURACIÓN DE LA GUÍA: 2 HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo.



Figura 1.
Autor: Recuperado de: mejorsalud.com (2017).
https://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/

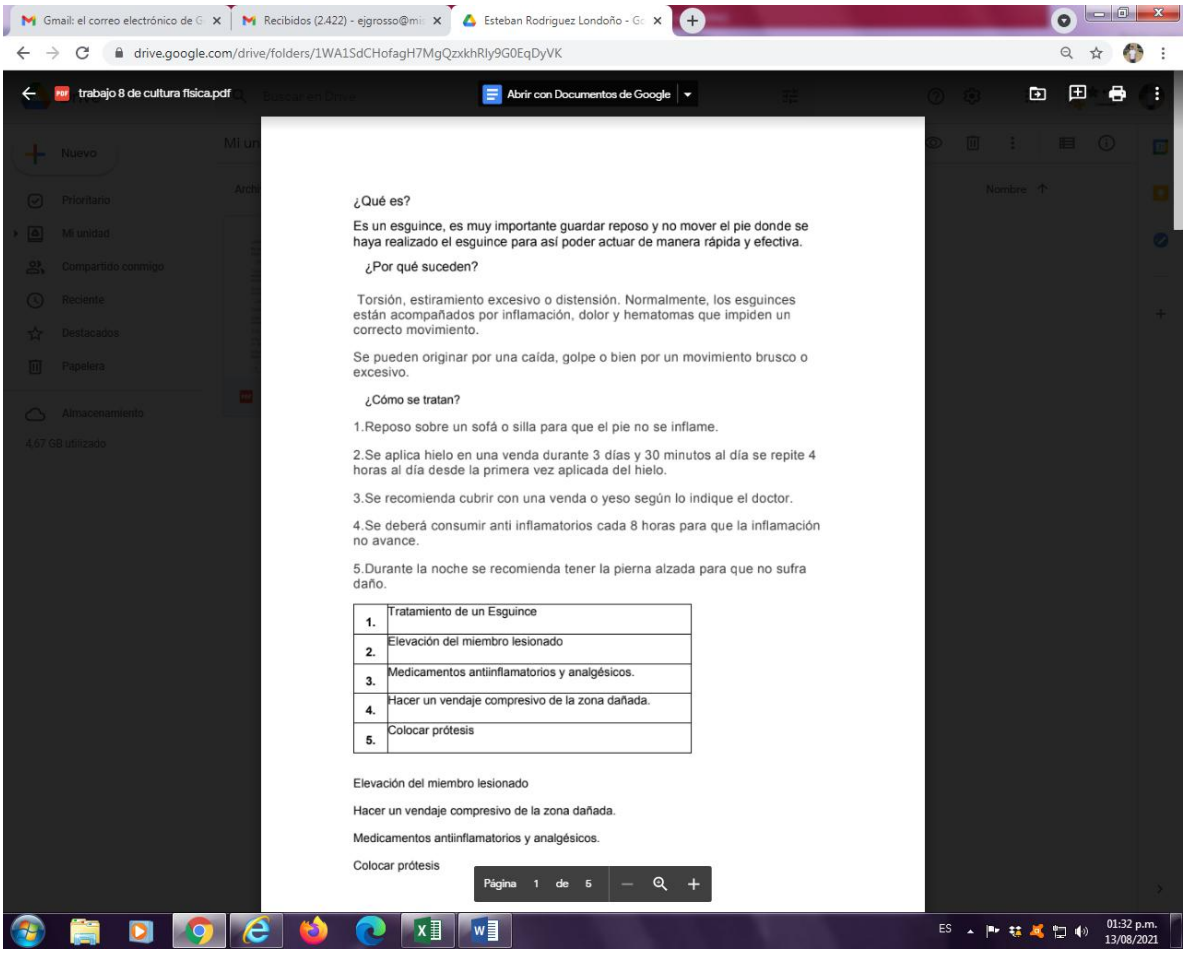
Página 1 de 13

ES 01:31 p.m. 13/08/2021

Quita marcas de agua Wondershare PDFelement

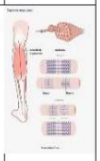
Resuelva la siguiente tabla de las diferentes lesiones que se pueden presentar cuando se practica o se hace actividad física en espacios abiertos o cerrados tabla 2.

Nombre de lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta?	Tratamiento (¿Qué hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas	Es la ruptura total o parcial de un hueso por diversas causas	Debido a un impacto de gran magnitud en dicha zona fractura	Se debe inmovilizar la zona fracturada, y evitar los movimientos bruscos, dirigirse a un hospital	
Periostitis	La periostitis es la inflamación aguda del periostio o de la membrana de tejido que cubre el hueso	puede ocurrir como resultado de una lesión por un trauma directo sobre el hueso.	En la fase aguda el mejor tratamiento es de crioterapia y reposo funcional	
Esguince	Los esguinces son torceduras y distensiones de los ligamentos que se producen cuando se estiran demasiado o cuando una articulación se sitúa en una posición anti	Los esguinces se producen en el momento en que una articulación es forzada a moverse a una posición	1.Reposo 2.Aplicar hielo 3.Realizar un vendaje 4.Mantener la zona elevada	

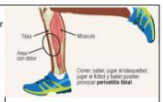

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Esteban Rodriguez Londoño - G
drive.google.com/drive/folders/1WA1SdCHofagH7MgQzxkhRly9G0EqDyVK
trabajo 8 de cultura fisica.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Nombre
¿Qué es?
Es un esguince, es muy importante guardar reposo y no mover el pie donde se haya realizado el esguince para así poder actuar de manera rápida y efectiva.
¿Por qué suceden?
Torsión, estiramiento excesivo o distensión. Normalmente, los esguinces están acompañados por inflamación, dolor y hematomas que impiden un correcto movimiento.
Se pueden originar por una caída, golpe o bien por un movimiento brusco o excesivo.
¿Cómo se tratan?
1.Reposo sobre un sofá o silla para que el pie no se inflame.
2.Se aplica hielo en una venda durante 3 días y 30 minutos al día se repite 4 horas al día desde la primera vez aplicada del hielo.
3.Se recomienda cubrir con una venda o yeso según lo indique el doctor.
4.Se deberá consumir anti inflamatorios cada 8 horas para que la inflamación no avance.
5.Durante la noche se recomienda tener la pierna alzada para que no sufra daño.
1. Tratamiento de un Esguince
2. Elevación del miembro lesionado
3. Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
4. Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
5. Colocar prótesis
Elevación del miembro lesionado
Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
Colocar prótesis
Página 1 de 5
ES
01:32 p.m.
13/08/2021

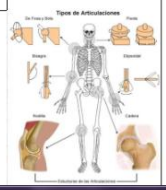
Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi | Jaime Eduardo Molano Ramírez
drive.google.com/drive/folders/1BJZxTgHruq9K4qIr1uakAJb2VZ9t_q2u
GUIA 8 DE CULTURA FÍSICA.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado

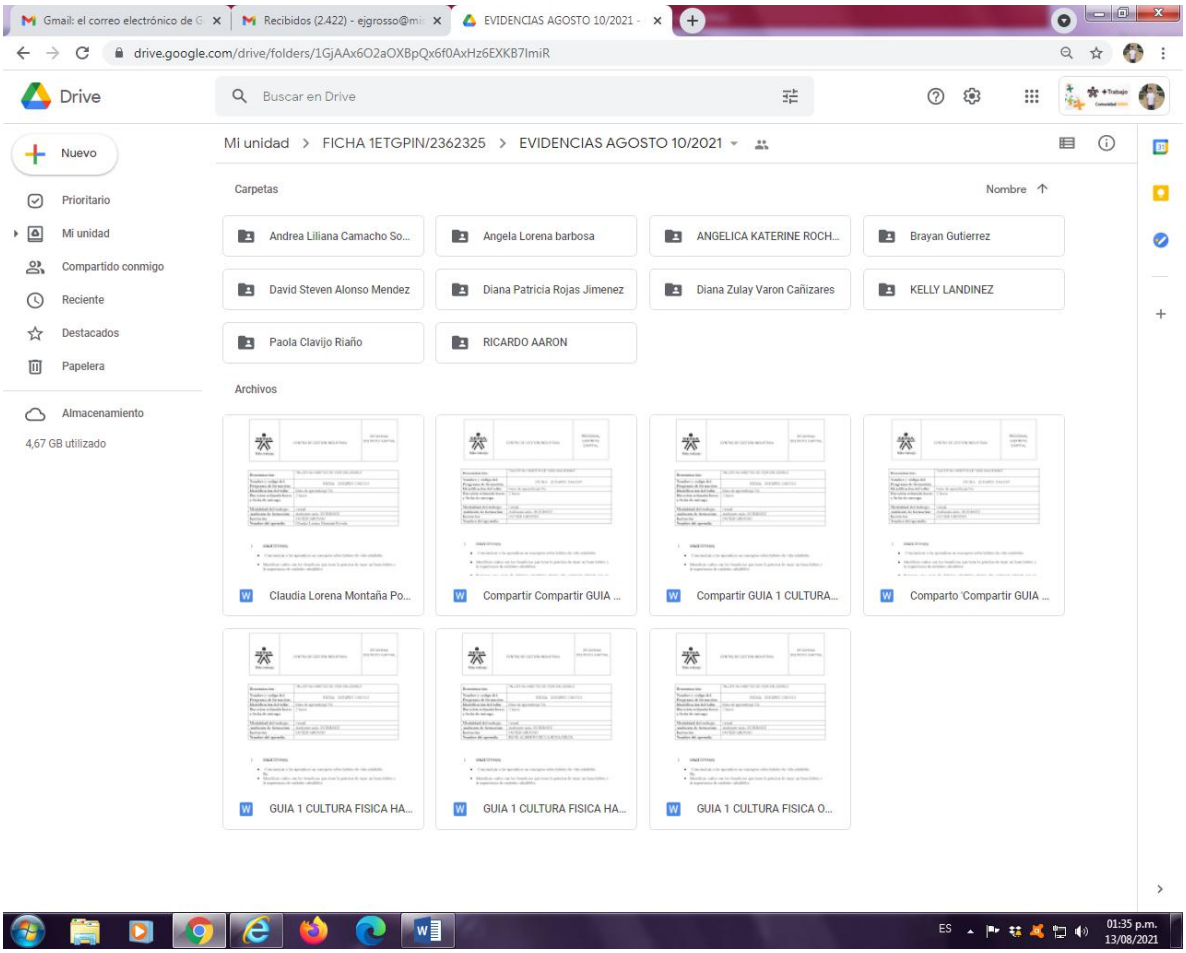
carga.

Contusión	Son lesiones que aparecen cuando se produce un golpe, caída o cualquier impacto sobre la piel, sin ocasionar heridas abiertas. Es necesario prestar atención, porque pueden ocasionar daños en los músculos, tendones e incluso órganos, dando como resultado hemorragias internas.	Generalmente aparecen por un golpe directo con un objeto o superficie dura, ocasionada por traumatismos en actividades deportivas, accidentes de tráfico, accidentes laborales o domésticos. **¿CUÁLES SON SUS SINTOMAS?** Entre los síntomas más relevantes se encuentran: • Dolor en la zona golpeada de manera constante. • Inflamación. • Hematoma, que se produce por la rotura de pequeños vasos sanguíneos. • Necrosis localizada, debido a la destrucción de tejidos en la zona afectada.	Antes de iniciar cualquier tratamiento, es importante acudir a la consulta médica, el profesional acorde con la valoración identificará el proceso a seguir. NO SE AUTOMEDIQUE.	
Calambre Muscular	Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambres musculares, especialmente en las piernas, por la noche. Pueden ser dolorosos y durar de unos segundos a varios minutos. Puede tener calambres en cualquier músculo, pero ocurren con mayor frecuencia en:	Las causas de los calambres musculares incluyen: • Tensar u ocupar demasiado un músculo. Esta es la causa más común. • Compresión de los nervios, por problemas como una lesión de la médula espinal o un nervio pinzado en el cuello o la espalda. • Deshidratación • Bajos niveles de electrolitos co	Por lo general, no necesita tratamiento para los calambres musculares. Es posible que pueda encontrar alivio de los calambres al: • Estirar o masajear suavemente el músculo. • Aplicar calor cuando el músculo está tenso y hielo cuando el músculo le duele. • Beber más líquidos si	

Página 16 de 24
ES 01:33 p.m. 13/08/2021

	nutriéndola y sensibilizándola. La periostitis tibial o "dolor en las espinillas" es una lesión muy frecuente en corredores, atletas y bailarines.	el hueso a los músculos. Suele aparecer si se corre en superficies duras, cambios de terreno, si hay pie plano, pie cavo, si se es corredor principiante o se endurece el entrenamiento. También puede presentarse si hay problemas biomecánicos de la pisada, si se utiliza calzado deportivo inadecuado o se sigue un entrenamiento militar	recomiendan ejercicios de bajo impacto como nadar o ir en bicicleta. Para atenuar el dolor se recomienda aplicar frío sobre una toalla puesta sobre la zona afectada durante un máximo de 20 minutos entre cuatro y ocho veces al día durante varios días. También se pautarán analgésicos como el paracetamol para calmar el dolor.	
Esguince	Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo	Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes: Dolor Hinchazón Hematomas Capacidad limitada para mover la articulación afectada Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el	Cuando se sufre un esguince es importante controlar el dolor y la inflamación. También es importante aliviar de cargas la zona afectada por la lesión. El protocolo que se sigue es reposo, hielo, compresión y elevación: • Reposo • Aplicar hielo o similar, como una bolsa de guisantes congelados, para disminuir la inflamación y el dolor.	

		momento de la lesión .	• Realizar un vendaje compresivo de la zona dañada. • Elevar la parte del cuerpo afectado para favorecer el drenaje edematoso. En el caso del tobillo, un esguince bastante habitual, es importante elevarlo por encima de la cadera, para lograr un drenaje efectivo..	
Luxación	Una luxación se produce cuando se fuerza demasiado un ligamento, lo que hace que los extremos de dos huesos conectados se separen. Los ligamentos son bandas flexibles de tejido fibroso que conectan diferentes huesos y cartílagos. Los ligamentos también unen los huesos en una articulación. La sobrecarga	• Dolor en la zona lesionada • Inflamación en la zona lesionada • Dificultad para usar o mover la zona lesionada de forma normal	Todas las luxaciones necesitan atención médica inmediata, debido a que con las luxaciones también pueden producirse fracturas. Si una luxación no se atiende, puede llevar a problemas serios. El tratamiento inicial de una luxación incluye reposo, hielo, compresión y elevación (R.I.C.E., por sus siglas en inglés). Las luxaciones pueden reducirse de manera espontánea, lo que significa que los extremos del hueso pueden reubicarse por sí solos. Sin embargo, en	


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
EVIDENCIAS AGOSTO 10/2021 -
drive.google.com/drive/folders/1GjAAx6O2aOXBpQx6f0AxHz6EXKB7ImiR
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 1ETGPIN/2362325 > EVIDENCIAS AGOSTO 10/2021
Carpetas
Nombre
Andrea Liliana Camacho So...
Angela Lorena barbosa
ANGELICA KATERINE ROCH...
Brayan Gutierrez
David Steven Alonso Mendez
Diana Patricia Rojas Jimenez
Diana Zulay Varon Cañizares
KELLY LANDINEZ
Paola Clavijo Riaño
RICARDO AARON
Archivos
Claudia Lorena Montaña Po...
Compartir Compartir GUIA ...
Compartir GUIA 1 CULTURA...
Comparto 'Compartir GUIA ...
GUIA 1 CULTURA FISICA HA...
GUIA 1 CULTURA FISICA HA...
GUIA 1 CULTURA FISICA O...
ES
01:35 p.m.
13/08/2021

Gmail: el correo electrónico de G | Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi | Angela Lorena barbosa - Google | GUIA 1 CULTURA FISICA HABITO
docs.google.com/document/d/16AKFAO-5C9GwEkzZMzHi5u_yDceNe4EX/edit
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación de Angela Duran ayer a la(s) 19:14
Compartir
100% Texto norm... Times New... 12

SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	DISTRITO CAPITAL

Actividad número 2

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.



me despierto llena de energía ya que dormí mis ocho horas.

dedico una hora de ejercicio

dedico tiempo para Momentos de hobi.

Desayuno saludable para. Sentirme más enérgica.

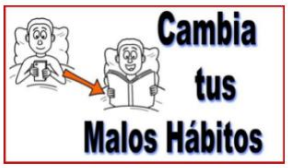
Lego a mi trabajo llena de Alegría haciendo lo que me gusta

ES 01:37 p.m. 13/08/2021

Gmail: el correo electrónico | Recibidos (2.422) - ejgrosso | EVIDENCIAS AGOSTO 10/2 | GUIA 1 CULTURA FISICA O | GUIA 1 CULTURA FISICA O
docs.google.com/document/d/1o0oBNPvTg0n5ncVxGLcSsB-XyNbpkoLi/edit#heading=h.gjdgxs
GUIA 1 CULTURA FISICA Omaira Amorocho .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación de Omaira Rocio Amorocho Medina ayer a la(...
Compartir
100% Texto norm... Times New... 12

SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

MALOS HABITOS









ES 01:45 p.m. 13/08/2021

Gmail: el correo electrónico | Recibidos (2.422) - ejgrosso | RICARDO AARON - Google | RICARDO AARON EVIDENC | GUIA 1 CULTURA FISICA O
docs.google.com/document/d/1DISsaQ2EYhdvsJei6I1wpSCnRLy-9Yj2/edit
RICARDO AARON EVIDENCIA DE CULTURA FISICA .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación de Ricardo Aaron ayer a la(s) 22:03
Compartir
100% Texto norm... Times New... 12

vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales ya a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.




Érase una vez un niño que sus padres llamaron juan a el cual le enseñaron llevar una vida muy saludable a base de buena alimentación y practicar deporte y ya el siendo un adolecente llevo sus principios hasta morir fin…

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **MALOS** hábitos saludables para la vida.




Había una vez una familia la cual se acostumbraba a comer muchas comidas chatarra y bebidas azucaradas, sus hijos cogieron esas costumbres las cuales un tiempo después destrozaron la familia ya que por esos malos hábitos varios de sus integrantes empezaron a sufrir enfermedades a bases

ES 01:46 p.m. 13/08/2021

Gmail: el correo elec | Recibidos (2.422) - e | KELLY LANDINEZ - G | GUIA 1 CULTURA FIS | RICARDO AARON EV | GUIA 1 CULTURA FIS
docs.google.com/document/d/1QF-oZQxx0ldRyN1VkgCH907J2Kqiqe1_/edit
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación hace 2 días por Kelly M Landinez
Compartir
100% Texto norm... Times New... 12

esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.



ALIMENTATE BIEN
PARA
NUTRIR TU CUERPO



EJERCITATE PARA
SER SANA NO FLACA

COME BIEN
VIVE BIEN



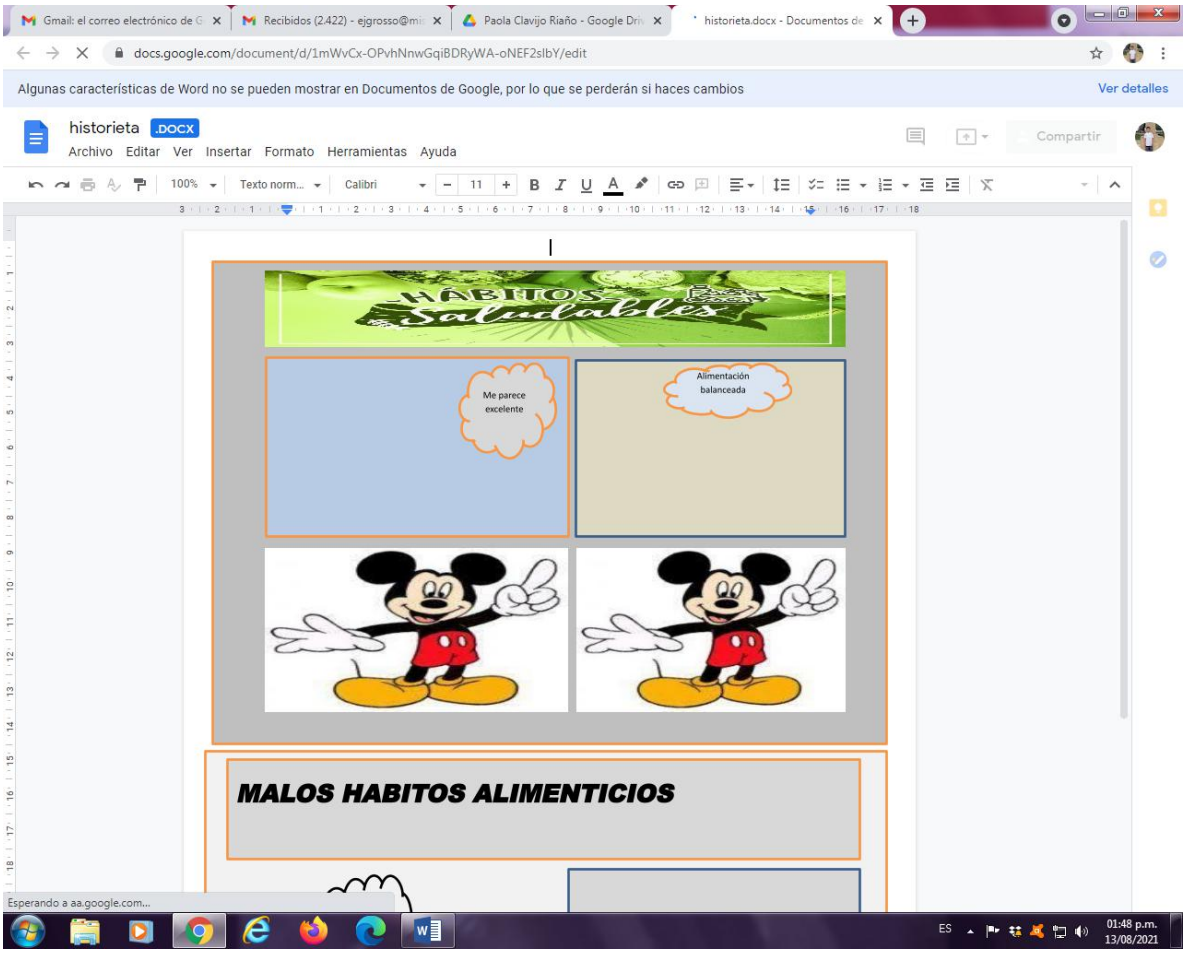
Y TENDRAS UNA VEJEZ PLACENTERA Y UNA VIDA BIEN VIVIDA

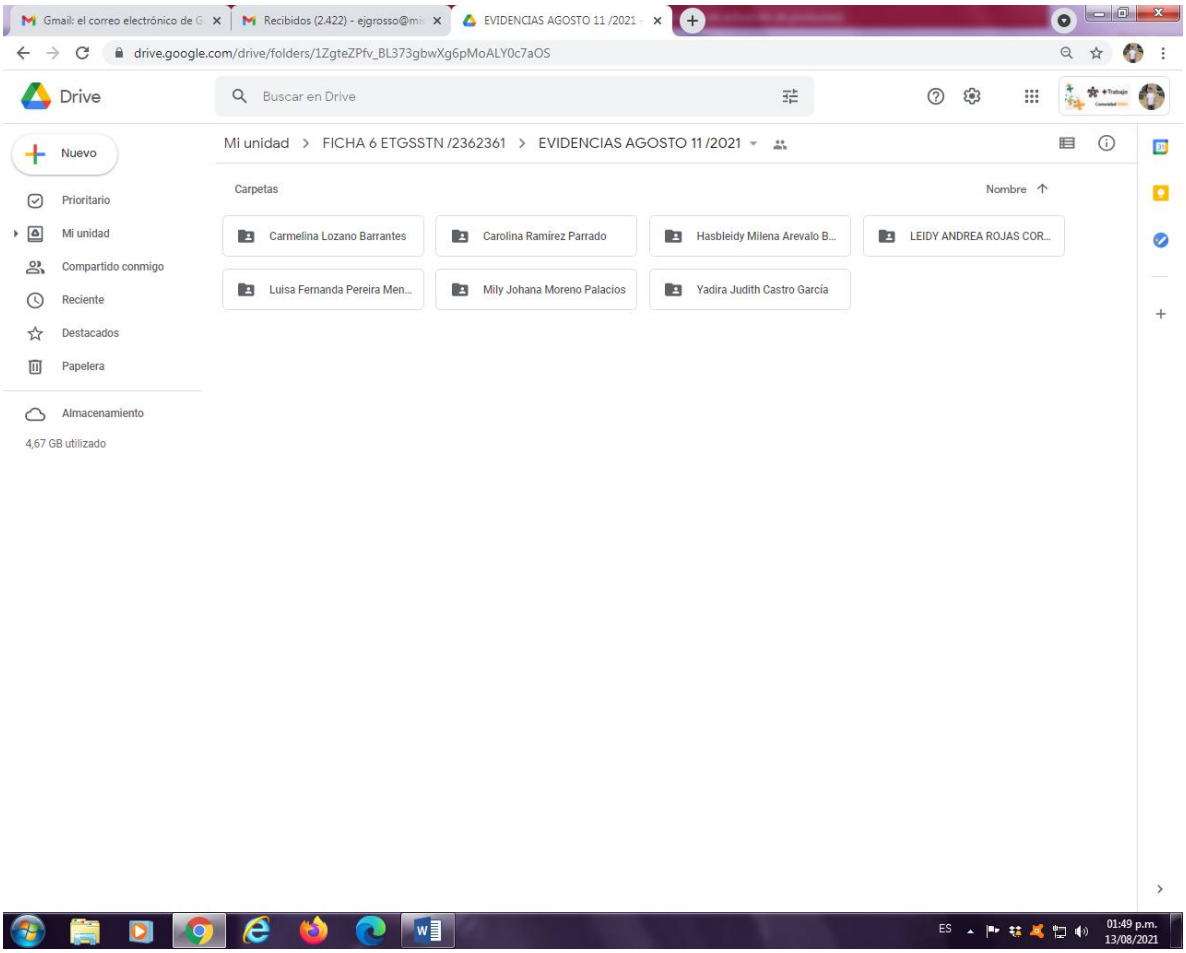
Kelly M Landinez
19:29 Anteayer
Dar formato a la imagen: posición (2 veces)

Kelly M Landinez
19:29 Anteayer
Añadir: *"VIVE BIEN"*

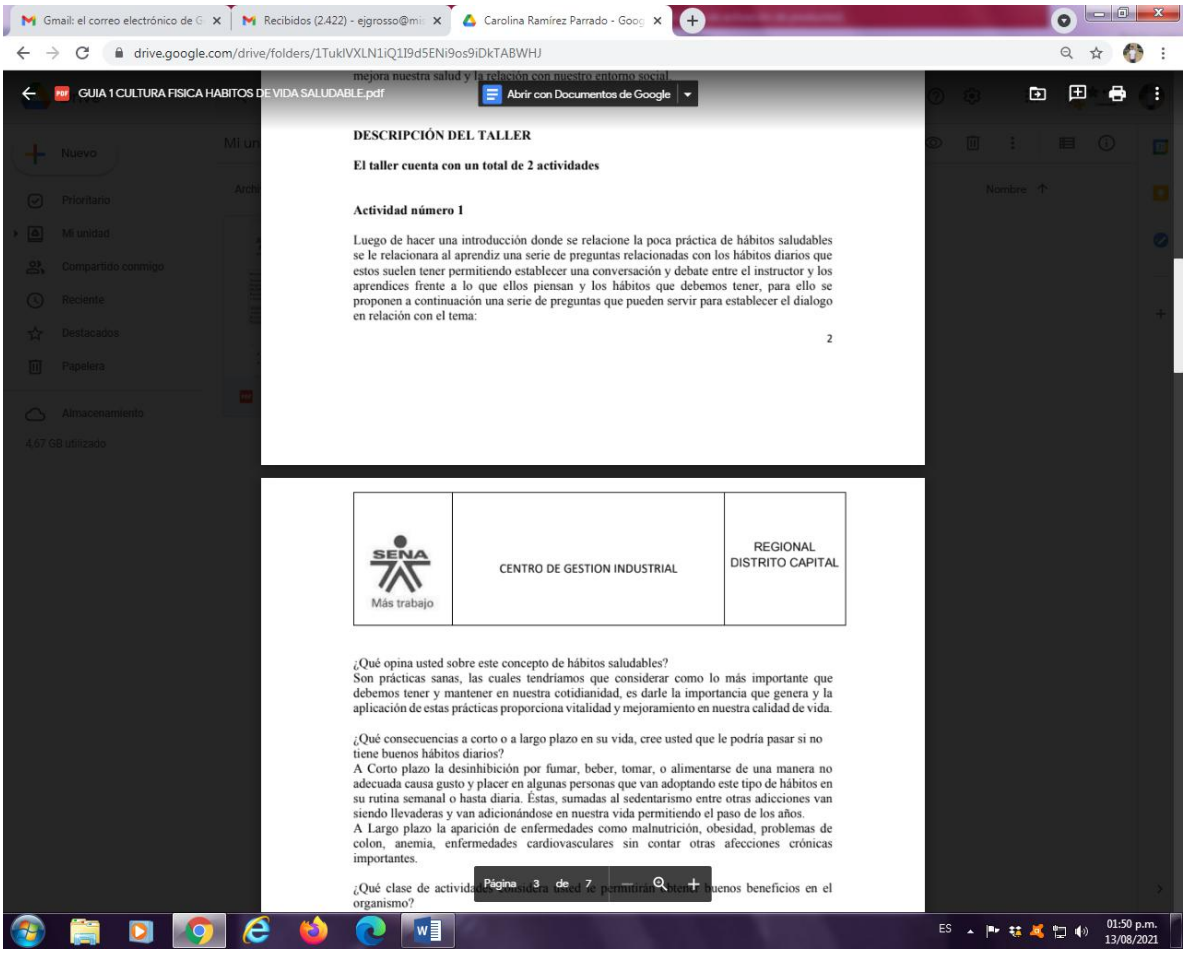
Kelly M Landinez
19:29 Anteayer
Formato: sangría de la primera línea, sangría izquierda

ES 01:47 p.m. 13/08/2021

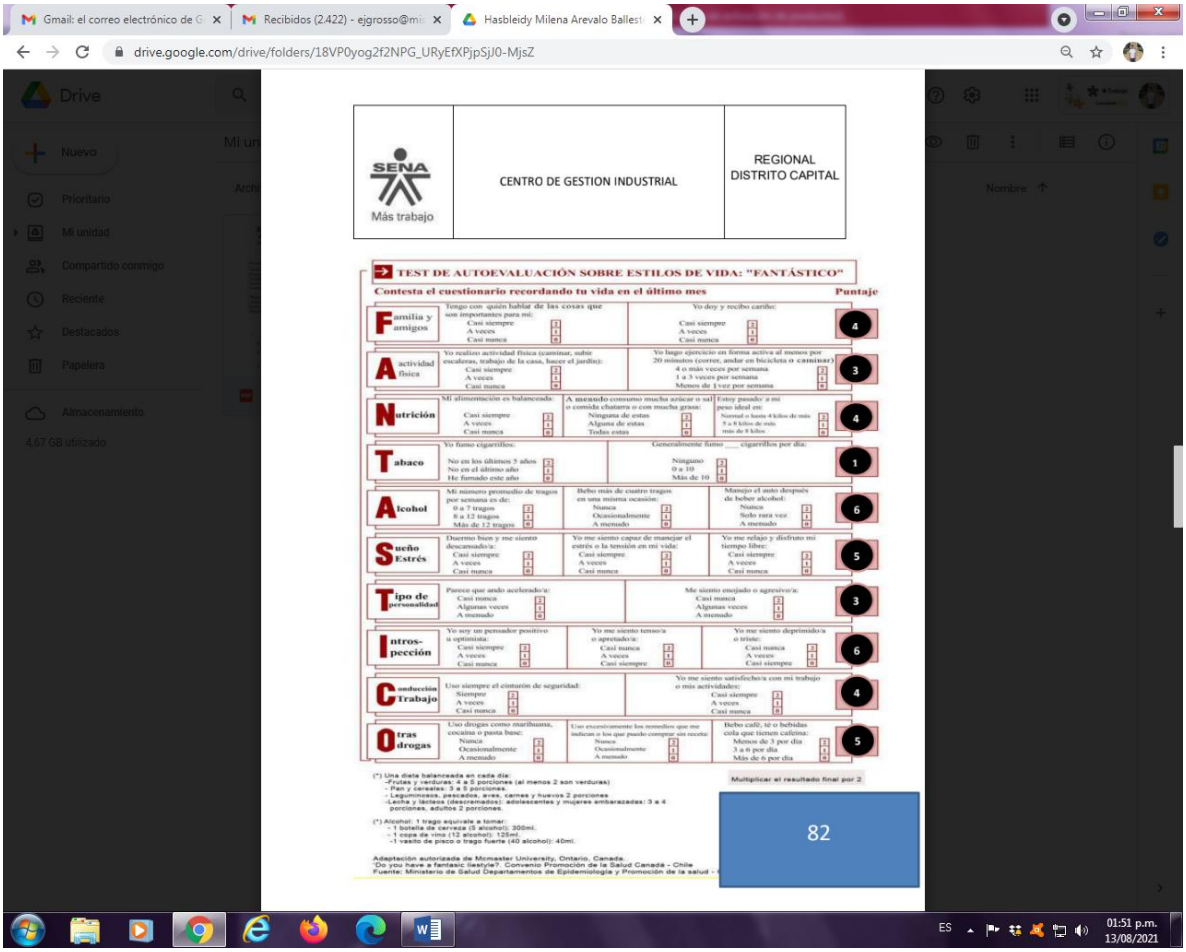

historieta.docx - Documentos de
docs.google.com/document/d/1mWvCx-OPvhNnwGqiBDRyWA-oNEF2slbY/edit
Algunas características de Word no se pueden mostrar en Documentos de Google, por lo que se perderán si haces cambios
Ver detalles
historieta .DOCX
Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda
Compartir
¡HÁBITOS Saludables!
Me parece excelente
Alimentación balanceada
MALOS HABITOS ALIMENTICIOS
Esperando a aa.google.com...
ES
01:48 p.m.
13/08/2021

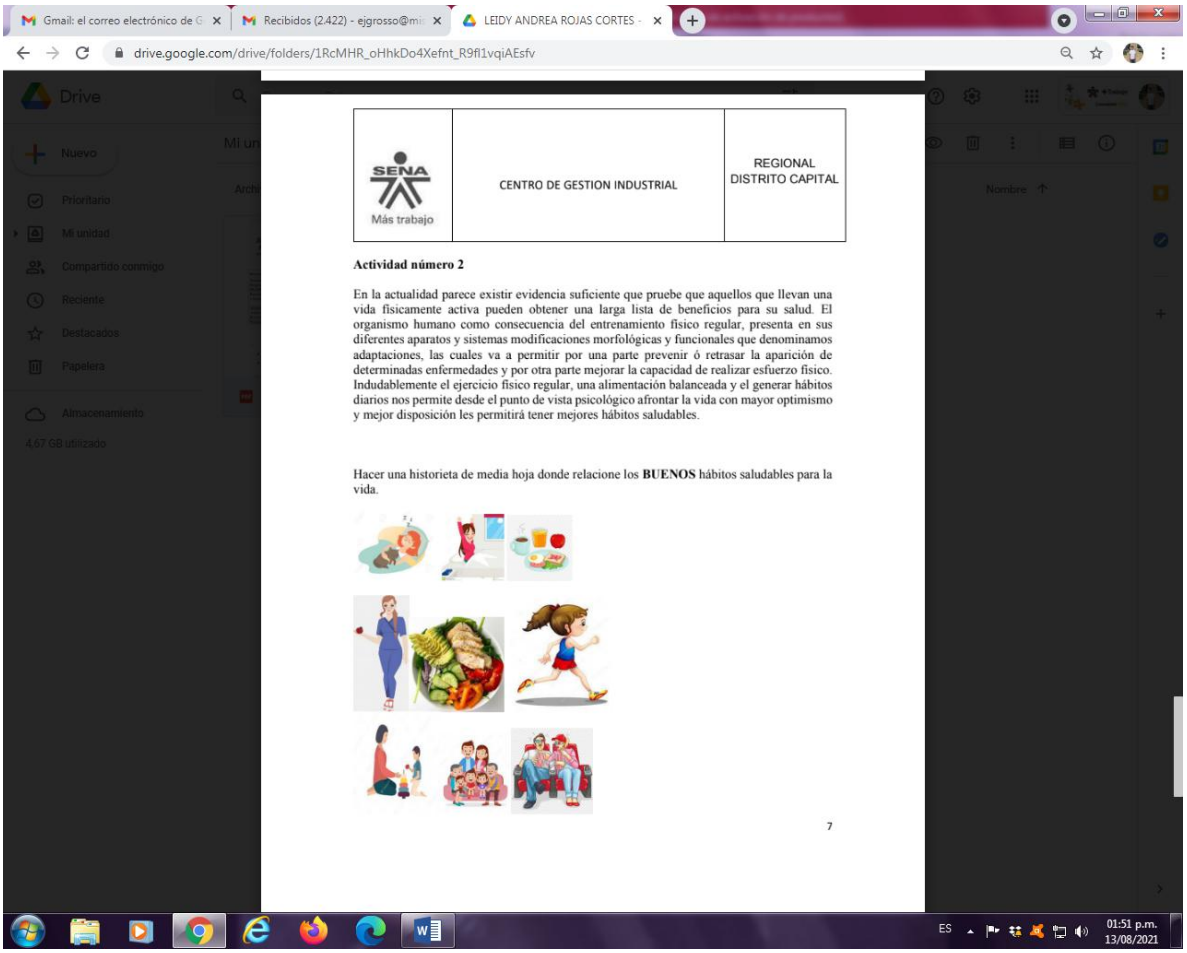

Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@m
EVIDENCIAS AGOSTO 11 /2021
drive.google.com/drive/folders/1ZgteZPfv_BL373gbwXg6pMoALY0c7aOS
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Mi unidad > FICHA 6 ETGSSTN /2362361 > EVIDENCIAS AGOSTO 11 /2021
Carpetas
Nombre
Carmelina Lozano Barrantes
Carolina Ramírez Parrado
Hasbleidy Milena Arevalo B...
LEIDY ANDREA ROJAS COR...
Luisa Fernanda Pereira Men...
Mily Johana Moreno Palacios
Yadira Judith Castro García
ES
01:49 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Carmelina Lozano Barrantes - Go
drive.google.com/drive/folders/1yqEXprA8W9U_TiViIxx-HxixbbFtY8i-
Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Nombre
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL
DISTRITO CAPITAL
SALUDABLES
Hola soy Juana, quiero contarte brevemente mi rutina para una vida saludable, mantengo excelentes condiciones de higiene personal , consumo alimentos de manera balanceada , frutas, verduras , proteínas y me hidrato constantemente, le dedico entre 1 e 2 horas diarias a rutinas de ejercicios , No fumo y no bebo alcohol , aunque en ocasiones especiales bebo unos cuantos tragos ,y algo muy importante es que siempre me tomo el espacio y tiempo adecuado para descansar, tengo muchos amigos , soy alegre y extrovertida
Activar Windows
Ve a Configuración para activa
ES
01:49 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Carolina Ramírez Parrado - Goog
drive.google.com/drive/folders/1TuklVXLN1iQ1l9d5ENi9os9iDkTABWHJ
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Nombre
mejora nuestra salud y la relación con nuestro entorno social.
DESCRIPCIÓN DEL TALLER
El taller cuenta con un total de 2 actividades
Actividad número 1
Luego de hacer una introducción donde se relacione la poca práctica de hábitos saludables se le relacionara al aprendiz una serie de preguntas relacionadas con los hábitos diarios que estos suelen tener permitiendo establecer una conversación y debate entre el instructor y los aprendices frente a lo que ellos piensan y los hábitos que debemos tener, para ello se proponen a continuación una serie de preguntas que pueden servir para establecer el dialogo en relación con el tema:
2
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL DISTRITO CAPITAL
¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?
Son prácticas sanas, las cuales tendríamos que considerar como lo más importante que debemos tener y mantener en nuestra cotidianidad, es darle la importancia que genera y la aplicación de estas prácticas proporciona vitalidad y mejoramiento en nuestra calidad de vida.
¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios?
A Corto plazo la desinhibición por fumar, beber, tomar, o alimentarse de una manera no adecuada causa gusto y placer en algunas personas que van adoptando este tipo de hábitos en su rutina semanal o hasta diaria. Éstas, sumadas al sedentarismo entre otras adicciones van siendo llevaderas y van adicionándose en nuestra vida permitiendo el paso de los años.
A Largo plazo la aparición de enfermedades como malnutrición, obesidad, problemas de colon, anemia, enfermedades cardiovasculares sin contar otras afecciones crónicas importantes.
Página 3 de 7
organismo?
ES
01:50 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Carolina Ramírez Parrado - Goog
drive.google.com/drive/folders/1TuklVXLN1iQ1I9d5ENi9os9iDkTABWHJ
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
Nombre
Mantengo hábitos de higiene saludables
Visito regularmente al médico
Realizo actividad física frecuente
Estilo de vida saludable
En mi alimentación siempre cuento con Verduras, frutas y niveles de proteínas adecuados
Tomo descanso adecuado
6
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL DISTRITO CAPITAL
Hacer una historieta de media hoja donde relacione los MALOS hábitos saludables para la vida.
Mantengo mi círculo social muy activo, nos gusta beber y fumar en grupo
Mi nombre es Linda, un día empecé a darme gusticos que para mí eran muy ricos
No Realizo ningún tipo de actividad física
En mi alimentación siempre incluyo helados, postres, gaseosas,
Veo en la noche mis redes sociales hasta muy tarde
Página 7 de 7
ES
01:50 p.m.
13/08/2021


Gmail: el correo electrónico de G
Recibidos (2.422) - ejgrosso@mi
Hasbleidy Milena Arevalo Ballest
drive.google.com/drive/folders/18VP0yog2f2NPG_URyEfXPjpSjJ0-MjsZ
Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,67 GB utilizado
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL DISTRITO CAPITAL
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes
Puntaje
Familia y amigos
Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo doy y recibo cariño:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
4
Actividad física
Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar):
4 o más veces por semana
1 a 3 veces por semana
Menos de 1 vez por semana
3
Nutrición
Mi alimentación es balanceada:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:
Ninguna de estas
Alguna de estas
Todas estas
Estoy pasado/ a mi peso ideal en:
Normal o hasta 4 kilos de más
5 a 8 kilos de más
más de 8 kilos
4
Tabaco
Yo fumo cigarrillos:
No en los últimos 5 años
No en el último año
He fumado este año
Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:
Ninguno
0 a 10
Más de 10
1
Alcohol
Mi número promedio de tragos por semana es de:
0 a 7 tragos
8 a 12 tragos
Más de 12 tragos
Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Manejo el auto después de beber alcohol:
Nunca
Solo una vez
A menudo
6
Sueño Estrés
Duermo bien y me siento descansado/a:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
5
Tipo de personalidad
Parece que ando acelerado/a:
Casi nunca
Algunas veces
A menudo
Me siento enojado o agresivo/a:
Casi nunca
Algunas veces
A menudo
3
Intros-pección
Yo soy un pensador positivo y optimista:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento tenso/a o apretado/a:
Casi nunca
A veces
Casi siempre
Yo me siento deprimido/a o triste:
Casi nunca
A veces
Casi siempre
6
Conducción Trabajo
Uso siempre el cinturón de seguridad:
Siempre
A veces
Casi nunca
Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:
Casi siempre
A veces
Casi nunca
4
Otras drogas
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:
Nunca
Ocasionalmente
A menudo
Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:
Menos de 3 por día
3 a 6 por día
Más de 6 por día
5
(*) Una dieta balanceada en cada día:
-Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (al menos 2 son verduras)
- Pan y cereales: 5 a 9 porciones
- Leguminosas, pescados, aves, carnes y huevos 2 porciones
-Leche y lácteos (descremados): adolescentes y mujeres embarazadas: 3 a 4 porciones, adultos 2 porciones.
(*) Alcohol: 1 trago equivale a tomar:
- 1 botella de cerveza (5 alcohol): 300ml.
- 1 copa de vino (12 alcohol): 125ml.
-1 vasito de pisco o trago fuerte (40 alcohol): 40ml.
Adaptación autorizada de Mcmaster University, Ontario, Canada.
"Do you have a fantastic lifestyle?. Convenio Promoción de la Salud Canadá - Chile
Fuente: Ministerio de Salud Departamentos de Epidemiología y Promoción de la salud -
Multiplicar el resultado final por 2
82
ES
01:51 p.m.
13/08/2021



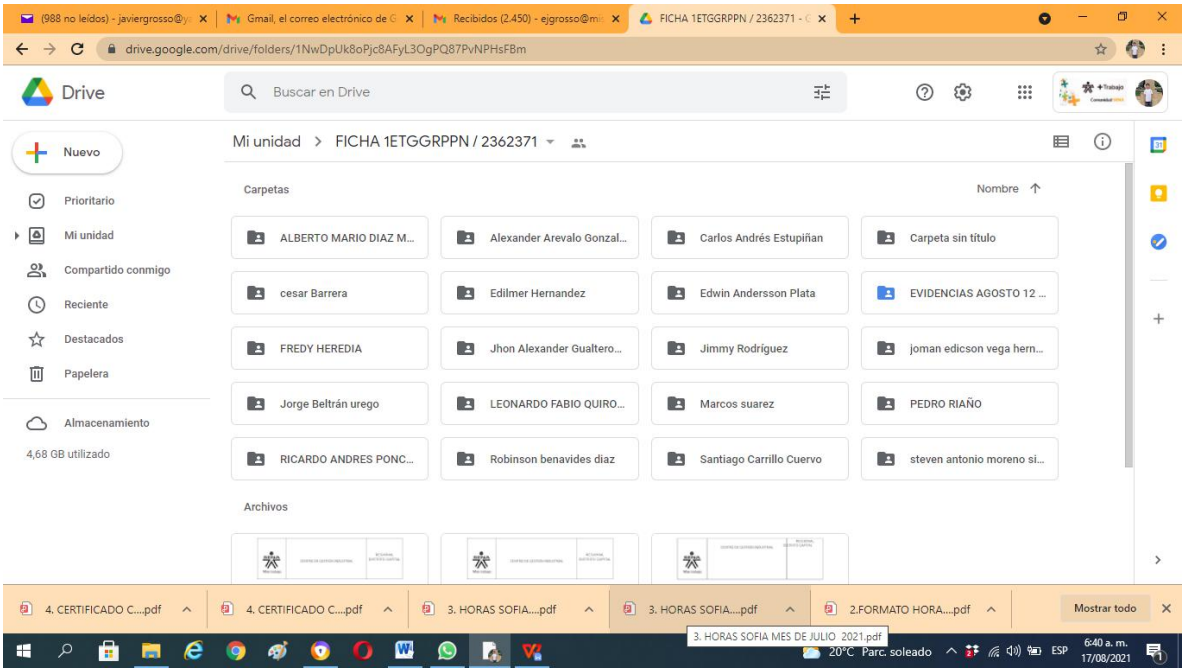
SENA Más trabajo	CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL	REGIONAL DISTRITO CAPITAL

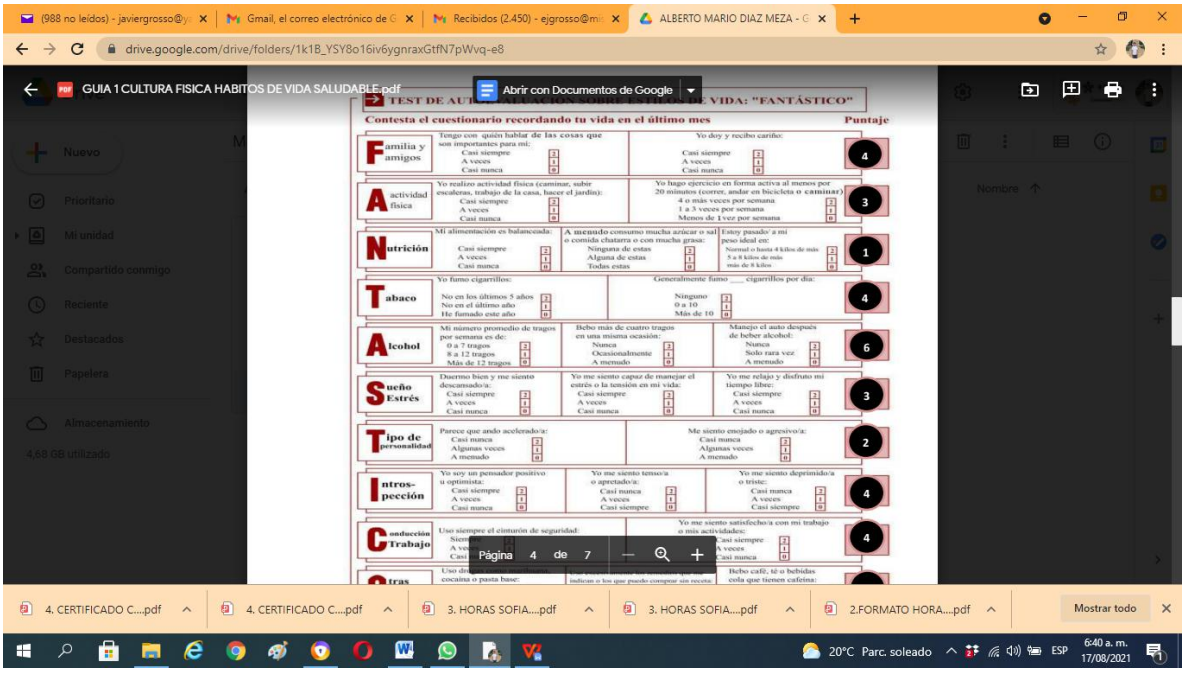
Actividad número 2

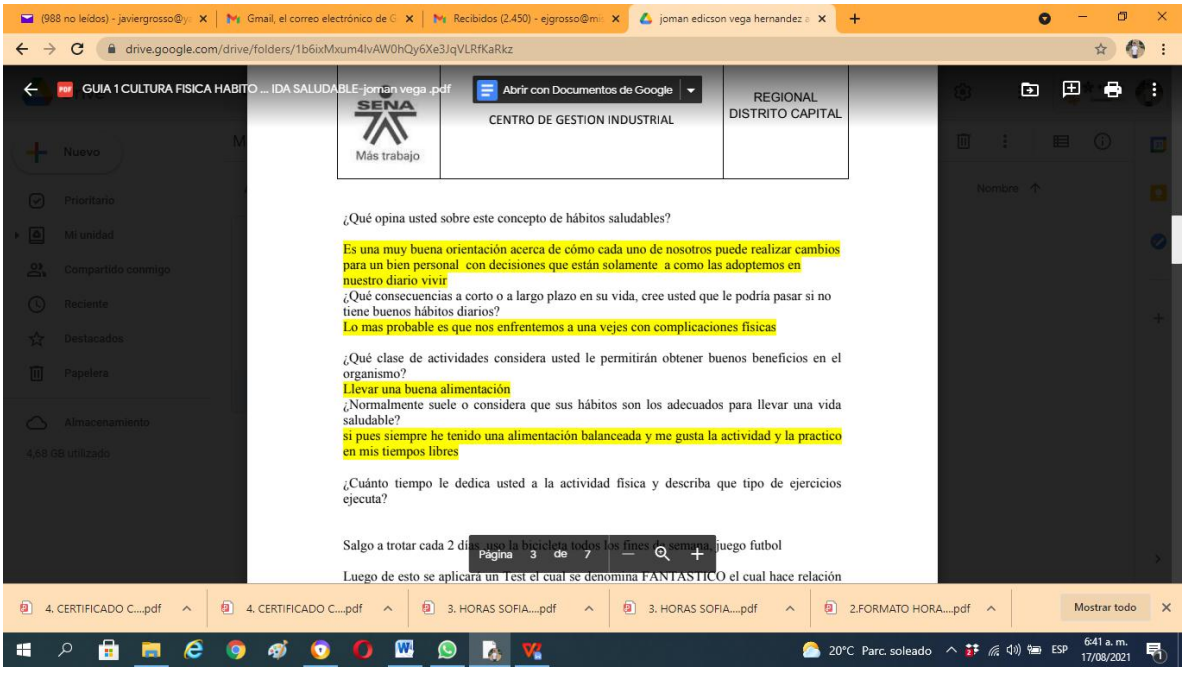
En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

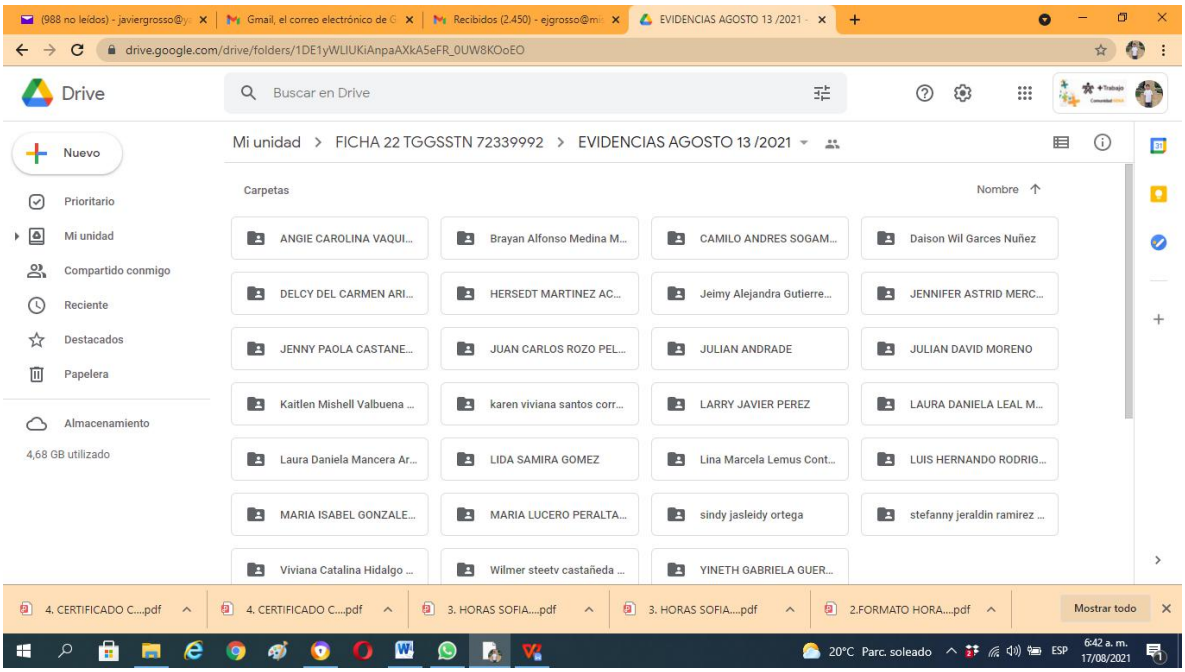
Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.

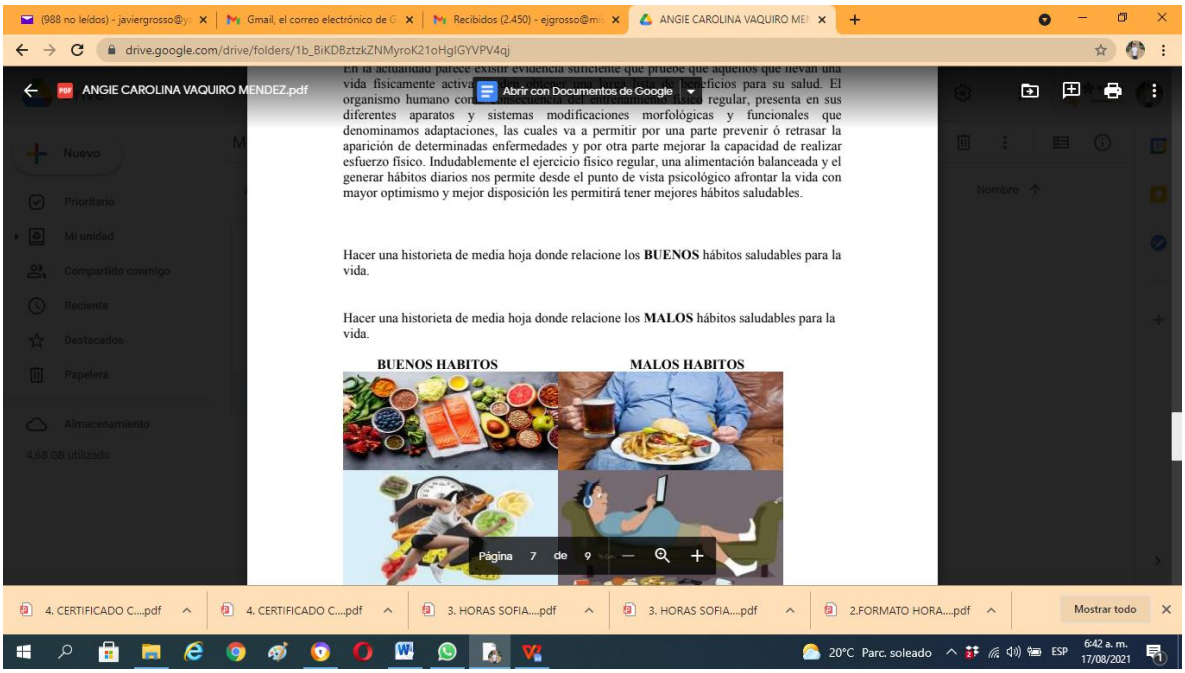
7

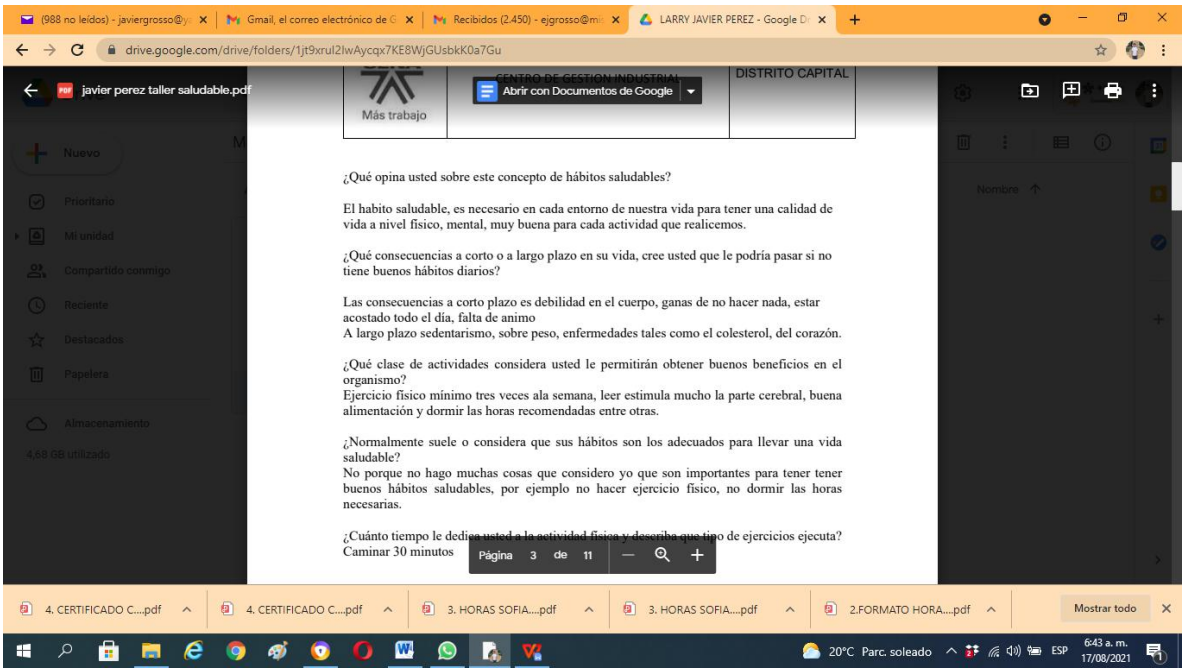


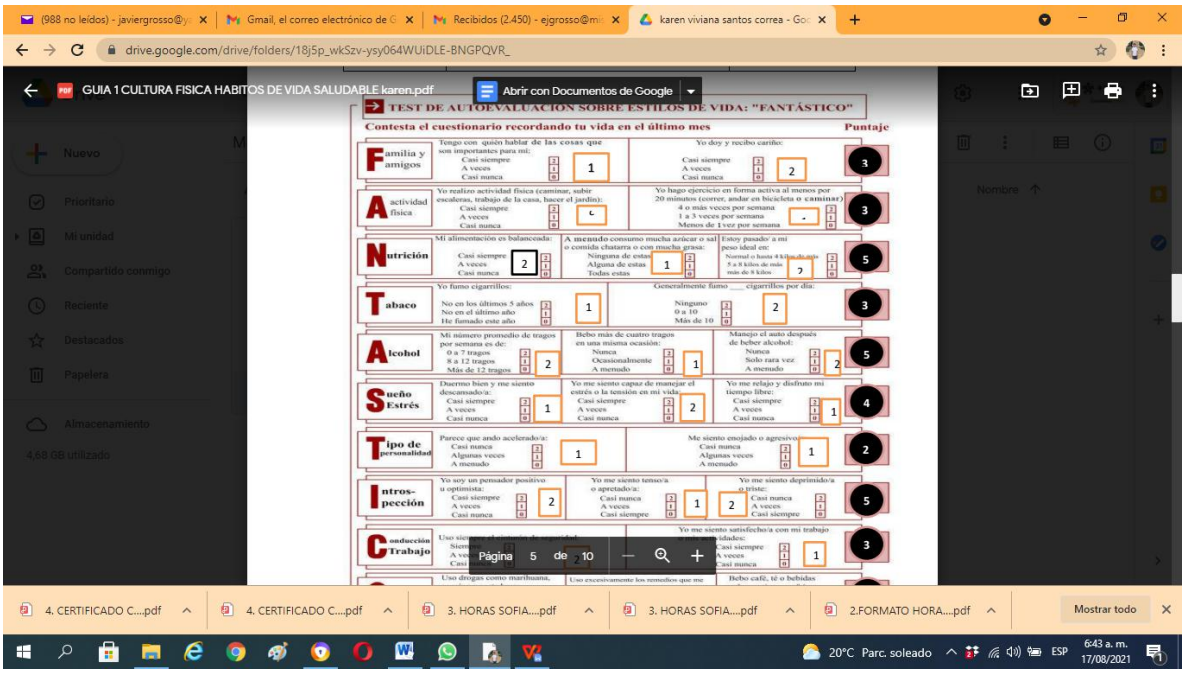

drive.google.com/drive/folders/1k1B_YSY8o16iv6ygnraxGtfN7pWvq-e8
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes
Puntaje
Página 4 de 7
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:40 a. m.
17/08/2021


drive.google.com/drive/folders/1b6ixMxum4IvAW0hQy6Xe3JqVLRfKaRkz
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITO ... IDA SALUDABLE-joman vega .pdf
Abrir con Documentos de Google
SENA
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
REGIONAL DISTRITO CAPITAL
¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?
Es una muy buena orientación acerca de cómo cada uno de nosotros puede realizar cambios para un bien personal con decisiones que están solamente a como las adoptemos en nuestro diario vivir
¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios?
Lo mas probable es que nos enfrentemos a una vejes con complicaciones fisicas
¿Qué clase de actividades considera usted le permitirán obtener buenos beneficios en el organismo?
Llevar una buena alimentación
¿Normalmente suele o considera que sus hábitos son los adecuados para llevar una vida saludable?
si pues siempre he tenido una alimentación balanceada y me gusta la actividad y la practico en mis tiempos libres
¿Cuánto tiempo le dedica usted a la actividad física y describa que tipo de ejercicios ejecuta?
Salgo a trotar cada 2 dias, uso la bicicleta todos los fines de semana, juego futbol
Luego de esto se aplicará un Test el cual se denomina FANTASTICO el cual hace relación
Página 3 de 7
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:41 a. m.
17/08/2021


drive.google.com/drive/folders/1DE1yWLlUKiAnpaAXkA5eFR_0UW8KOoEO
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad > FICHA 22 TGGSSTN 72339992 > EVIDENCIAS AGOSTO 13 /2021
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
4,68 GB utilizado
Carpetas
Nombre
ANGIE CAROLINA VAQUI...
Brayan Alfonso Medina M...
CAMILO ANDRES SOGAM...
Daison Wil Garces Nuñez
DELCY DEL CARMEN ARI...
HERSEDT MARTINEZ AC...
Jeimy Alejandra Gutierre...
JENNIFER ASTRID MERC...
JENNY PAOLA CASTANE...
JUAN CARLOS ROZO PEL...
JULIAN ANDRADE
JULIAN DAVID MORENO
Kaitlen Mishell Valbuena ...
karen viviana santos corr...
LARRY JAVIER PEREZ
LAURA DANIELA LEAL M...
Laura Daniela Mancera Ar...
LIDA SAMIRA GOMEZ
Lina Marcela Lemus Cont...
LUIS HERNANDO RODRIG...
MARIA ISABEL GONZALE...
MARIA LUCERO PERALTA...
sindy jasleidy ortega
stefanny jeraldin ramirez ...
Viviana Catalina Hidalgo ...
Wilmer steetv castañeda ...
YINETH GABRIELA GUER...
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:42 a. m.
17/08/2021


drive.google.com/drive/folders/1b_BiKDBztzkZNMyroK21oHgIGYVPV4qj
ANGIE CAROLINA VAQUIRO MENDEZ.pdf
Abrir con Documentos de Google
vida fisicamente activa
beneficios para su salud. El organismo humano con
regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.
Hacer una historieta de media hoja donde relacione los BUENOS hábitos saludables para la vida.
Hacer una historieta de media hoja donde relacione los MALOS hábitos saludables para la vida.
BUENOS HABITOS
MALOS HABITOS
Página 7 de 9
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:42 a. m.
17/08/2021


javier perez taller saludable.pdf
Abrir con Documentos de Google
Más trabajo
CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL
DISTRITO CAPITAL
¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?
El habito saludable, es necesario en cada entorno de nuestra vida para tener una calidad de vida a nivel físico, mental, muy buena para cada actividad que realicemos.
¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios?
Las consecuencias a corto plazo es debilidad en el cuerpo, ganas de no hacer nada, estar acostado todo el día, falta de animo
A largo plazo sedentarismo, sobre peso, enfermedades tales como el colesterol, del corazón.
¿Qué clase de actividades considera usted le permitirán obtener buenos beneficios en el organismo?
Ejercicio físico mínimo tres veces ala semana, leer estimula mucho la parte cerebral, buena alimentación y dormir las horas recomendadas entre otras.
¿Normalmente suele o considera que sus hábitos son los adecuados para llevar una vida saludable?
No porque no hago muchas cosas que considero yo que son importantes para tener tener buenos hábitos saludables, por ejemplo no hacer ejercicio físico, no dormir las horas necesarias.
¿Cuánto tiempo le dedica usted a la actividad física y describa que tipo de ejercicios ejecuta?
Caminar 30 minutos
Página 3 de 11
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:43 a. m.
17/08/2021


GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE karen.pdf
Abrir con Documentos de Google
TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes
Puntaje
Página 5 de 10
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:43 a. m.
17/08/2021

(988 no leídos) - javiergrosso@y | Gmail, el correo electrónico de G | Recibidos (2.450) - ejgrosso@m | LUIS HERNANDO RODRIGUEZ -

drive.google.com/drive/folders/1R2olUWtP6TSp_XY1hMJSxeYY_qHIokn0

GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf | Abrir con Documentos de Google

Taller No. número 2

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.



Página 8 de 9

4. CERTIFICADO C....pdf | 4. CERTIFICADO C....pdf | 3. HORAS SOFIA....pdf | 3. HORAS SOFIA....pdf | 2.FORMATO HORA....pdf | Mostrar todo

20°C Parc. soleado | ESP | 6:44 a. m. 17/08/2021

(988 no leídos) - javiergrosso@y | Gmail, el correo electrónico de G | Recibidos (2.450) - ejgrosso@m | LIDA SAMIRA GOMEZ - Google

drive.google.com/drive/folders/1JmOb4DTBS_K084U0Q0xO5SI1w8MdI7Ec

GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf | Mis trabajo | Abrir con Documentos de Google

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

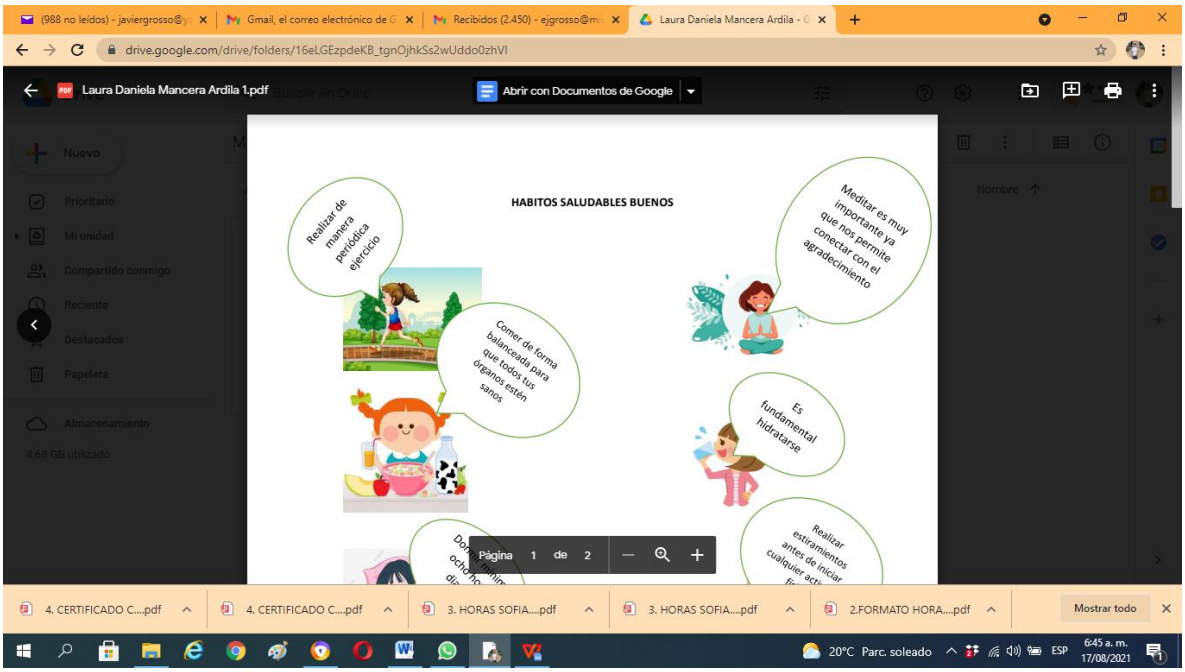
Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes — **Puntaje**

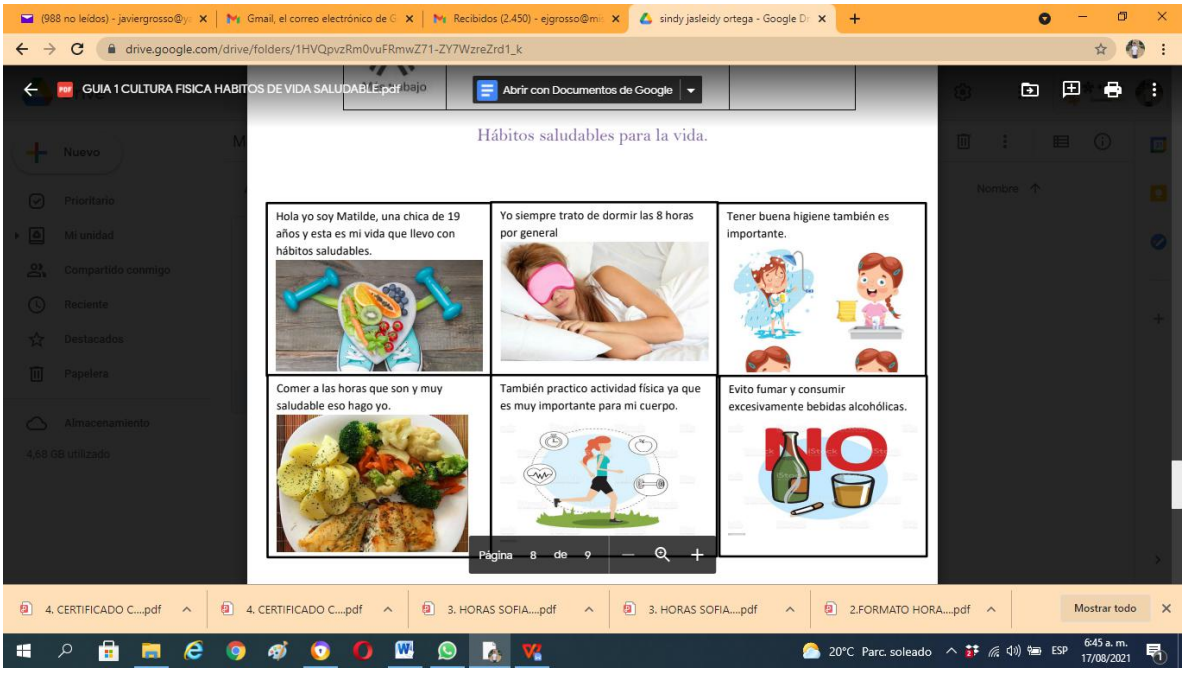
Familia y amigos	Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre / A veces / Casi nunca	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre / A veces / Casi nunca	4
Actividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre / A veces / Casi nunca	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar): 4 o más veces por semana / 1 a 3 veces por semana / Menos de 1 vez por semana	2
Nutrición	Mi alimentación es balanceada: Casi siempre / A veces / Casi nunca	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas / Alguna de estas / Todas estas	Estoy pasado/ a mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kilos de más / 5 a 8 kilos de más / más de 8 kilos	4
Tabaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años / No en el último año / He fumado este año	Generalmente fumo ___ cigarrillos por día: Ninguno / 0 a 10 / Más de 10	4
Alcohol	Mi número promedio de tragos por semana es de: 0 a 7 tragos / 8 a 12 tragos / Más de 12 tragos	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca / Ocasionalmente / A menudo	Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca / Solo rara vez / A menudo	5
Sueño **E**strés	Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre / A veces / Casi nunca	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre / A veces / Casi nunca	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre / A veces / Casi nunca	4
Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca / Algunas veces / A menudo	Me siento enojado o agresivo/a: Casi nunca / Algunas veces / A menudo	4
Intros-pección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre / A ve	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi nunca / A veces / Casi siempre	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi nunca / A veces / Casi siempre	4
Conducción Trabajo	Uso siempre		Estoy satisfecho/a con mi trabajo y mis actividades: Casi siempre	4

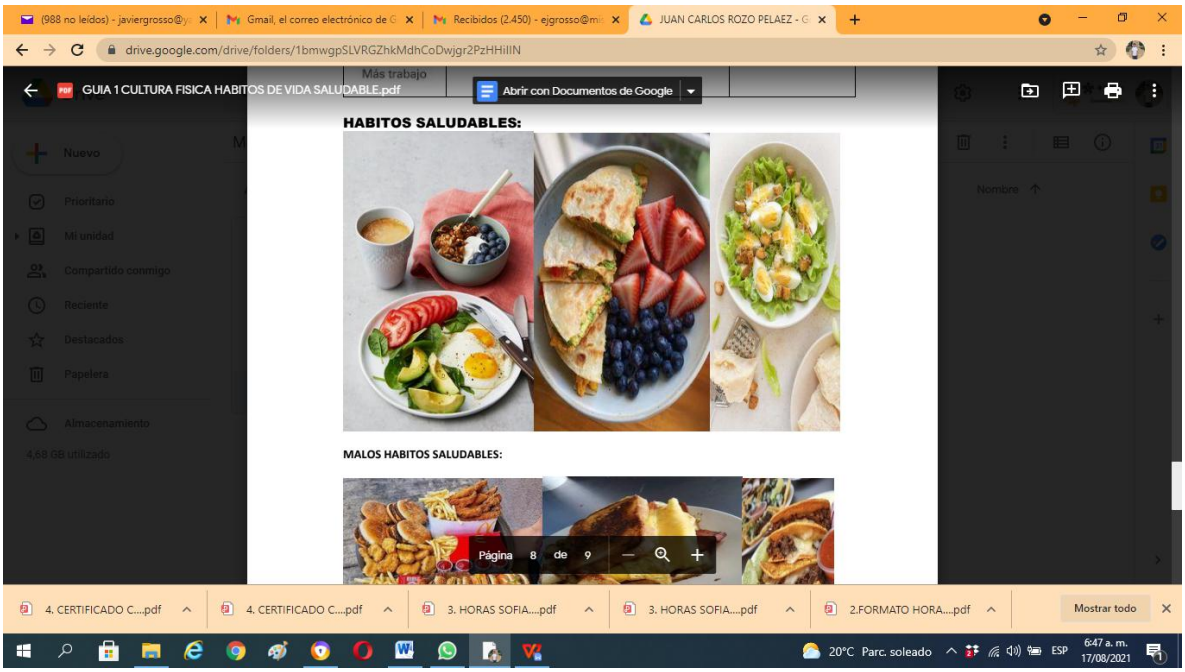
Página 6 de 10

4. CERTIFICADO C....pdf | 4. CERTIFICADO C....pdf | 3. HORAS SOFIA....pdf | 3. HORAS SOFIA....pdf | 2.FORMATO HORA....pdf | Mostrar todo

20°C Parc. soleado | ESP | 6:44 a. m. 17/08/2021


Laura Daniela Mancera Ardila 1.pdf
Abrir con Documentos de Google
HABITOS SALUDABLES BUENOS
Realizar de manera periódica ejercicio
Comer de forma balanceada para que todos tus organos estén sanos
Meditar es muy importante ya que nos permite conectar con el agradecimiento
Es fundamental hidratarse
Realizar estiramientos antes de iniciar cualquier
Página 1 de 2


GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Abrir con Documentos de Google
Hábitos saludables para la vida.
Hola yo soy Matilde, una chica de 19 años y esta es mi vida que llevo con hábitos saludables.
Yo siempre trato de dormir las 8 horas por general
Tener buena higiene también es importante.
Comer a las horas que son y muy saludable eso hago yo.
También practico actividad física ya que es muy importante para mi cuerpo.
Evito fumar y consumir excesivamente bebidas alcohólicas.
NO
Página 8 de 9


drive.google.com/drive/folders/1bmwgpSLVRGZhkMdhCoDwjgr2PzHHiIlN
GUIA 1 CULTURA FISICA HABITOS DE VIDA SALUDABLE.pdf
Más trabajo
Abrir con Documentos de Google
HABITOS SALUDABLES:
MALOS HABITOS SALUDABLES:
Página 8 de 9
4. CERTIFICADO C....pdf
4. CERTIFICADO C....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
3. HORAS SOFIA....pdf
2.FORMATO HORA....pdf
Mostrar todo
20°C Parc. soleado
ESP
6:47 a. m.
17/08/2021