



**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**  
**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE**

- **Denominación del Programa de Formación:** Tecnólogo en Gestión de Mercados
- **Código del Programa de Formación:** 621113
- **Nombre del Proyecto:** Propuesta mercadológica para el Centro de Comercio y Servicios- SENA Regional Cauca
- **Fase del Proyecto:** Ejecución
- **Actividad de Proyecto:** Diseñar plan de mercadeo
- **Competencia:** 240201500 Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de Aprendizaje a alcanzar:

- |       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5144  | Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño ocupacional. |
| 5145  | Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.                                                                                                        |
| 51453 | Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.                                                                       |

- **Duración de la Guía:** 30 horas

**2. PRESENTACIÓN**

Motivar a la implementación de hábitos y estilos de vida saludables, la práctica continua de la actividad física, el desarrollo de las habilidades psicomotrices entre otras aportan a los aprendices herramientas para su desempeño laboral, social, personal, familiar en su vida cotidiana. Lo anterior permite un desempeño idóneo y competente que aporta de manera integral para sus funciones en los diferentes ámbitos de participación en la sociedad. Mediante el área de cultura física, el aprendiz conoce y aplica temáticas para el desarrollo de la psicomotricidad propia del área de trabajo, el manejo adecuado de la postura corporal en los ámbitos de espacio-tiempo, la prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

**3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**
  - 3.1 Actividades de presaberes e inducción sobre la importancia de la cultura física.
  - 3.2 Socialización y conversatorio sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables.
  - 3.3 Socialización y desarrollo de talleres sobre habilidades psicomotrices como forma de aplicación en los ambientes laborales y cotidianos.
  - 3.4 Conceptualización, reconocimiento de los componentes corporales como su expresión, su desempeño laboral teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del área ocupacional.
  - 3.5 Apropiación de los diferentes conceptos de la cultura física llevados a la reflexión con su respectiva aplicación de manera coherente, desarrollando la temática con trabajo colaborativo y entrega de informe escrito.

GFPI-F-135 V01



3.6 Organización por grupos de trabajo colaborativo, teniendo en cuenta la cantidad de aprendices.

3.7 Exposiciones por grupos de acuerdo a la tematica tratada en cada clase. Retroalimentaciones finales por parte del Instructor.

3.8 Elaboracion de mapas mentales de acuerdo a las tematicas tratadas.

3.9 Elaboracion de planes de las actividades físicas, apoyados en los diferentes habitos y estilos de vida como la nutrición, conductuales, culturales, academias, de desempeño laboral, de condición física, teniendo en cuenta la integralidad del ser.

- Ambiente Requerido  
Ambientes mediados por TIC's, aplicaciones de Google Crome, aplicación Meet.
- Materiales  
Celular android, computador, audífonos entre otros.

#### 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

| Evidencias de Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Evidencias de Conocimiento :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversatorios y apropiación de conceptos.</li> <li>• Ejemplificación y ejecución de los conceptos de cultura física con respecto a su ámbito laboral.</li> </ul> <p><b>Evidencias de Desempeño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación conceptual y motriz con respecto a su desempeño laboral.</li> <li>• Reconocimiento y apropiación de los conceptos de cultura física.</li> </ul> <p><b>Evidencias de Producto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes pertinentes que cumplan con los parámetros establecidos según las tematicas tratadas.</li> <li>• Elaboracion de un plan de entrenamiento o actividad física según su necesidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno, familiar, social y productivo, teniendo en cuenta su proyecto de vida.</li> <li>• Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades, teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral</li> <li>• Elabora el plan de acondicionamiento físico de acuerdo a sus necesidades aplicando los conceptos técnicos de cultura física.</li> </ul> | <p>Desarrollo de talleres</p> <p>Exposiciones</p> <p>Elaboración de mapas mentales</p> <p>Apropiacion de términos técnicos de la cultura física</p> |



## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Cultura física:** disciplina de tipo pedagógico que se centra que involucra el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con el fin de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes ámbitos: familiar, social y productivo.

**Actividad Física:** Incluye la educación física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. También se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.

**Deporte.** El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

**Salud.** Según la OMS es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

**Recreación:** Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.

**Acondicionamiento físico:** es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

**Cualidades Físicas motrices:** son facultades que poseemos los seres humanos para realizar movimientos gracias a los músculos, las articulaciones y los huesos que componen nuestro cuerpo. Las cualidades físico-motrices son: Coordinación, fuerza, agilidad, resistencia, reacción y fuerza explosiva, velocidad, equilibrio.

**Autocuidado:** es una actitud de respeto y amor hacia sí mismo.

**Danza:** Forma parte de la cultura física. Utiliza la música y el movimiento rítmico corporal.

**Pedagogía:** Ciencia que estudia la metodología y las técnicas que se aplican a la enseñanza y la educación.

**Integralidad:** la integralidad del ser humano es el conjunto armonioso y funcional característico del hombre, el cual resulta de la interacción de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales propios de la conformación del ser humano.

**Psicomotricidad:** es una disciplina encargada de valorar y trabajar las facultades sensoriales, motrices, emocionales y cognitivas de la persona. La psicomotricidad se desarrolla en tres niveles: a nivel motor o de movimiento corporal, a nivel cognitivo o mental (atención, creatividad, concentración, etc.)

**Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

**Proceso de enseñanza-aprendizaje:** es aquel que se produce de un modo intencionado, tanto por parte del profesor como del alumno. En este sentido, los docentes deben planificar las actividades y las estrategias didácticas que se van a poner en marcha en el contexto escolar.



**Riesgo laboral:** Peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

**Pausas activas:** Las pausas activas son breves períodos de descanso activo que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados durante la jornada laboral o académica o durante la diversión con medios tecnológicos, para que las personas recuperen energías con el fin de propiciar un desempeño eficiente en su trabajo o actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga osteomuscular y la fatiga intelectual, previniendo la aparición del estrés generado en labores o actividades mantenidas por más de 30 a 45 minutos.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- [https://repositorio.ecr.edu.co/reda/OVAS/Ocupacional/pausas/gimnasia\\_laboral\\_pausas\\_activas.html](https://repositorio.ecr.edu.co/reda/OVAS/Ocupacional/pausas/gimnasia_laboral_pausas_activas.html)
- <https://www.isotools.org/2015/09/10/riesgo-laboral-definicion-y-conceptos-basicos/>
- Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6WV3yw5Wr-oC&oi=fnd&pg=PA260&dq=libros+de+educacion+fisica&ots=Tz-1WioN-G&sig=u5X6oCV5w1kmE4cnwiF4GtQMaQk#v=onepage&q=libros%20de%20educacion%20fisica&f=false>
- Materiales para la enseñanza de la cultura física  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=p9jcsprwGqIC&oi=fnd&pg=PA5&dq=libros+de+cultura+fisica&ots=iMJh5JRfjZ&sig=AqjUqstGM1K5tsB-PKH4zb4gwkc#v=onepage&q&f=false>
- Mapas mentales en línea  
[https://www.mindmeister.com/es?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=world\\_es\\_search&utm\\_content=mm&qclid=CjwKCAjw7fuJBhBdEiwA2ILMYUfAcRxEO83xFREnWWDv1b0fKBKxZFPXtntVusZvmALvB9xA1Y3rhoCnGsQAvD\\_BwE](https://www.mindmeister.com/es?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=world_es_search&utm_content=mm&qclid=CjwKCAjw7fuJBhBdEiwA2ILMYUfAcRxEO83xFREnWWDv1b0fKBKxZFPXtntVusZvmALvB9xA1Y3rhoCnGsQAvD_BwE)
- Concepto de cultura física <https://concepto.de/cultura-fisica/>
- El poder de los hábitos <https://www.youtube.com/watch?v=f-mEdUtboSA>

## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

|            | Nombre                  | Cargo                     | Dependencia                                           | Fecha |
|------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| Autor (es) | Victor Hugo Mondragón M | Instructor Cultura Física | Centro de Comercio y Servicios<br>SENA Regional Cauca | 2021  |

## 8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

|            | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|------------|--------|-------|-------------|-------|------------------|
| Autor (es) |        |       |             |       | GFPI-F-135 V01   |



**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**  
**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- **Denominación del Programa de Formación:** Técnico en Cocina
- **Código del Programa de Formación:** 635503
- **Nombre del Proyecto:** Aplicación de técnicas y procedimientos de cocina, en establecimientos gastronómicos
- **Fase del Proyecto:** Ejecución
- **Actividad de Proyecto:** Disponer los recursos para la preparación de alimentos.
- **Competencia:** 230101507 generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje a alcanzar:**

- |        |                                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 532747 | Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene                                                      |
| 532748 | Desarrollar las habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social                                                                   |
| 532749 | Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. |

- **Duración de la Guía:** 48 horas

**2. PRESENTACIÓN**

Motivar a la implementación de hábitos y estilos de vida saludables, la practica continua de la actividad física, el desarrollo de las habilidades psicomotrices entre otras aportan a los aprendices herramientas para su desempeño laboral, social, personal, familiar en su vida cotidiana. Lo anterior permite un desempeño idóneo y competente que aporta de manera integral para sus funciones en los diferentes ámbitos de participación en la sociedad. Mediante el área de cultura física, el aprendiz conoce y aplica temáticas para el desarrollo de la psicomotricidad propia del área de trabajo, el manejo adecuado de la postura corporal en los ámbitos de espacio-tiempo, la prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

**3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**
  - 3.1 Actividades de presaberes e inducción sobre la importancia de la cultura física.
  - 3.2 Socialización y conversatorio sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables.
  - 3.3 Socialización y desarrollo de talleres sobre habilidades psicomotrices como forma de aplicación en los ambientes laborales y cotidianos.
  - 3.4 Conceptualización, reconocimiento de los componentes corporales como su expresión, su desempeño laboral teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del área ocupacional.
  - 3.5 Apropiación de los diferentes conceptos de la cultura física llevados a la reflexión con su respectiva aplicación de manera coherente, desarrollando la temática con trabajo colaborativo y entrega de informe escrito.



3.6 Organización por grupos de trabajo colaborativo, teniendo en cuenta la cantidad de aprendices.

3.7 Exposiciones por grupos de acuerdo a la tematica tratada en cada clase. Retroalimentaciones finales por parte del Instructor.

3.8 Elaboracion de mapas mentales de acuerdo a las tematicas tratadas.

3.9 Elaboracion de planes de las actividades físicas, apoyados en los diferentes habitos y estilos de vida como la nutrición, conductuales, culturales, academias, de desempeño laboral, de condición física, teniendo en cuenta la integralidad del ser.

- Ambiente Requerido  
Ambientes mediados por TIC's, aplicaciones de Google Crome, aplicación Meet.
- Materiales  
Celular android, computador, audífonos entre otros.

#### 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

| Evidencias de Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Evidencias de Conocimiento :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversatorios y apropiación de conceptos.</li> <li>• Ejemplificación y ejecución de los conceptos de cultura física con respecto a su ámbito laboral.</li> </ul> <p><b>Evidencias de Desempeño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación conceptual y motriz con respecto a su desempeño laboral.</li> <li>• Reconocimiento y apropiación de los conceptos de cultura física.</li> </ul> <p><b>Evidencias de Producto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes pertinentes que cumplan con los parámetros establecidos según las tematicas tratadas.</li> <li>• Elaboracion de un plan de entrenamiento o actividad física según su necesidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno, familiar, social y productivo, teniendo en cuenta su proyecto de vida.</li> <li>• Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades, teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral</li> <li>• Elabora el plan de acondicionamiento físico de acuerdo a sus necesidades aplicando los conceptos técnicos de cultura física.</li> </ul> | <p>Desarrollo de talleres</p> <p>Exposiciones</p> <p>Elaboración de mapas mentales</p> <p>Apropiacion de términos técnicos de la cultura física</p> |



## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Cultura física:** disciplina de tipo pedagógico que se centra que involucra el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con el fin de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes ámbitos: familiar, social y productivo.

**Actividad Física:** Incluye la educación física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. También se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.

**Deporte.** El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

**Salud.** Según la OMS es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

**Recreación:** Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.

**Acondicionamiento físico:** es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

**Cualidades Físicas motrices:** son facultades que poseemos los seres humanos para realizar movimientos gracias a los músculos, las articulaciones y los huesos que componen nuestro cuerpo. Las cualidades físico-motrices son: Coordinación, fuerza, agilidad, resistencia, reacción y fuerza explosiva, velocidad, equilibrio.

**Autocuidado:** es una actitud de respeto y amor hacia sí mismo.

**Danza:** Forma parte de la cultura física. Utiliza la música y el movimiento rítmico corporal.

**Pedagogía:** Ciencia que estudia la metodología y las técnicas que se aplican a la enseñanza y la educación.

**Integralidad:** la integralidad del ser humano es el conjunto armonioso y funcional característico del hombre, el cual resulta de la interacción de los factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales propios de la conformación del ser humano.

**Psicomotricidad:** es una disciplina encargada de valorar y trabajar las facultades sensoriales, motrices, emocionales y cognitivas de la persona. La psicomotricidad se desarrolla en tres niveles: a nivel motor o de movimiento corporal, a nivel cognitivo o mental (atención, creatividad, concentración, etc.)

**Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

**Proceso de enseñanza-aprendizaje:** es aquel que se produce de un modo intencionado, tanto por parte del profesor como del alumno. En este sentido, los docentes deben planificar las actividades y las estrategias didácticas que se van a poner en marcha en el contexto escolar.



**Riesgo laboral:** Peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

**Pausas activas:** Las pausas activas son breves períodos de descanso activo que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados durante la jornada laboral o académica o durante la diversión con medios tecnológicos, para que las personas recuperen energías con el fin de propiciar un desempeño eficiente en su trabajo o actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga osteomuscular y la fatiga intelectual, previniendo la aparición del estrés generado en labores o actividades mantenidas por más de 30 a 45 minutos.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- [https://repositorio.ecr.edu.co/reda/OVAS/Ocupacional/pausas/gimnasia\\_laboral\\_pausas\\_activas.html](https://repositorio.ecr.edu.co/reda/OVAS/Ocupacional/pausas/gimnasia_laboral_pausas_activas.html)
- <https://www.isotools.org/2015/09/10/riesgo-laboral-definicion-y-conceptos-basicos/>
- Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=6WV3yw5Wr-oC&oi=fnd&pg=PA260&dq=libros+de+educacion+fisica&ots=Tz-1WioN-G&sig=u5X6oCV5w1kmE4cnwiF4GtQMaQk#v=onepage&q=libros%20de%20educacion%20fisica&f=false>
- Materiales para la enseñanza de la cultura física  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=p9jcsprwGqIC&oi=fnd&pg=PA5&dq=libros+de+cultura+fisica&ots=iMJh5JRfjZ&sig=AqjUqstGM1K5tsB-PKH4zb4gwkc#v=onepage&q&f=false>
- Mapas mentales en línea  
[https://www.mindmeister.com/es?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=world\\_es\\_search&utm\\_content=mm&qclid=CjwKCAjw7fuJBhBdEiwA2ILMYUfAcRxEO83xFREnWWDv1b0fKBKxZFPXtntVusZvmALvB9xA1Y3rhoCnGsQAvD\\_BwE](https://www.mindmeister.com/es?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=world_es_search&utm_content=mm&qclid=CjwKCAjw7fuJBhBdEiwA2ILMYUfAcRxEO83xFREnWWDv1b0fKBKxZFPXtntVusZvmALvB9xA1Y3rhoCnGsQAvD_BwE)
- Concepto de cultura física <https://concepto.de/cultura-fisica/>
- El poder de los hábitos <https://www.youtube.com/watch?v=f-mEdUtboSA>

## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

|            | Nombre                  | Cargo                     | Dependencia                                           | Fecha |
|------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| Autor (es) | Victor Hugo Mondragón M | Instructor Cultura Física | Centro de Comercio y Servicios<br>SENA Regional Cauca | 2021  |

## 8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

|            | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|------------|--------|-------|-------------|-------|------------------|
| Autor (es) |        |       |             |       | GFPI-F-135 V01   |

# HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Llamamos **HÁBITOS SALUDABLES** a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Los principales hábitos son: **alimentación balanceada, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.**

**La práctica correcta y continua de los hábitos saludables beneficia mucho nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años.**

Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.

La practica continua de ejercicio físico y deporte fortalece músculos y huesos, potencia el corazón, mejora la circulación sanguínea, relaja la mente y quema calorías.

Sostener un ritmo de sueño saludable para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas del día a día.

Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.

Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.

Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.

Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad y depresiones.

Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.

Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.

Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.

## Consejos para tener en cuenta

Evita el consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, e

### JUEGA Y HAZ PLANES EN FAMILIA

Exponerse diariamente al sol con moderación *Controla tu peso* Dieta saludable y equi

**HAZ 20 MINUTOS DIARIOS DE EJERCICIO** *Disminuye el consumo de sal*

*Intenta disminuir el estrés* *Duerme las horas suficientes* *Acude de manera regular al mé*

*Realiza actividad física regularmente* **Consume alimentos sanos** *Cuida tus dien*

*Trata de no pasar hambre* *Manten una buena higiene personal*

*automatiza el desayuno, el almuerzo, la cena* **Hidratate correctamen**

**Manten una saludable presión arterial**

*•Se nos olvida que la vida es un ratito,*

*que las personas no son eternas, y que las oportunidades se acaban.*

*Digan, hagan y quieran todo lo que puedan hoy*

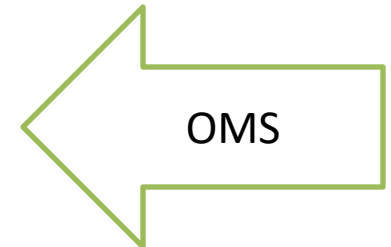
*porque tal vez mañana ya no se pueda*

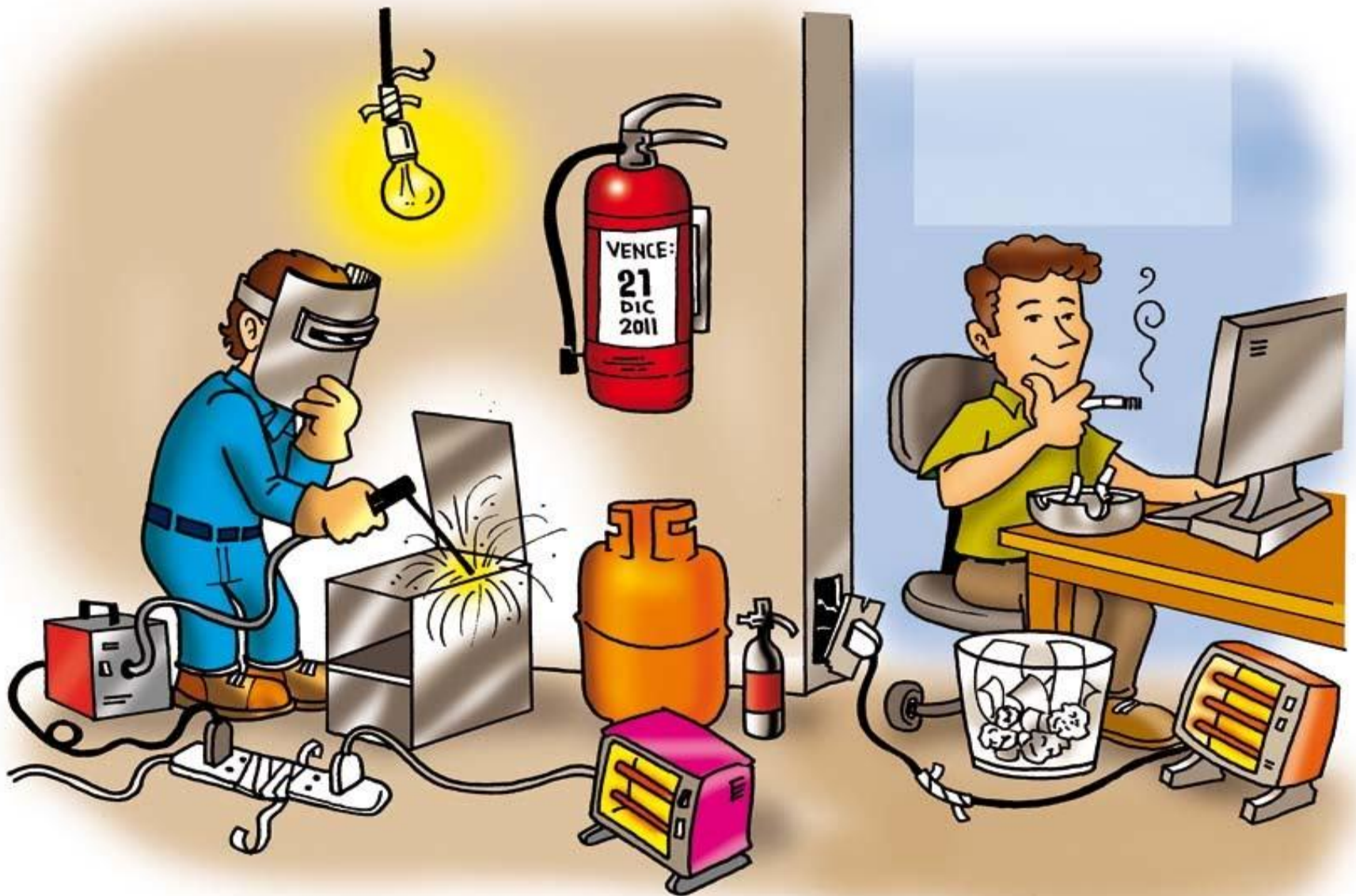
# AUTOCUIDADO

**“Cuidar de sí mismo es una responsabilidad propia que tiene repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas. Especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir, etc”**

**la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover, mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontar las enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”**

**“El autocuidado abarca aspectos que incluyen higiene, nutrición, estilo de vida, factores ambientales y socioeconómicos”.**





Que opinión les genera la imagen?

# Importancia del autocuidado

**El autocuidado es una actitud de respeto y amor hacia sí mismo**

Algunas rutinas de autocuidado también necesitan de una **red de apoyo conformada por familia, amigos o profesionales de la salud.**

## Ideas de rutina para el autocuidado

- 1. Siempre aparta un tiempo exclusivo para ti todos los días**
- 2. Con base en tus necesidades y gustos escoge actividades que te recarguen**
- 3. Aliméntate sano y equilibrado**
- 4. Muévete**
- 5. Reconoce y maneja tus emociones.**
- 6. Elimina hábitos tóxicos**

## Actividad grupal

1. Observar el video EL PODER DE LOS HÁBITOS - Charles Duhigg  
<https://www.youtube.com/watch?v=f-mEdUtboSA>
2. Con base en lo observado realicen una reflexión que luego van a representar en un mapa mental. Sean creativos, apropien de manera efectiva el mensaje del video y relaciónenlo con su futuro desempeño profesional.
3. El producto a entregar enviarlo al correo [vmondragon@sena.edu.co](mailto:vmondragon@sena.edu.co) que contenga: el mapa mental y una breve descripción de la importancia de implementar hábitos saludables en la vida diaria, laboral y familiar. No menos de 3 párrafos en formato pdf.
4. Entregar un trabajo por grupo.

# Cultura Física



Relacionado con la actividad física de los humanos

**Cultura física = Educación Física**

Aplicación de métodos que apuntan a la  
ejercitación física

# DEFINICIÓN

Práctica de los seres humanos mediante la ejercitación física enmarcada en saberes, creencias y comportamientos independientemente de la intención con que se desarrolle.





**CREACIÓN MATERIAL Y ESPIRITUAL  
DEL SER HUMANO EN EL CAMPO DE LA  
EDUCACIÓN FÍSICA, EL DEPORTE, LA  
RECREACIÓN, CIENCIAS APLICADAS**

Desde la **EDUCACIÓN FÍSICA:**

- Orientadora
- Formativa

Desde **EL DEPORTE**

- Es competencia
- Se aplican: tácticas, estrategias y respeto de normas específicas.



Desde **LA RECREACIÓN**

- Uso adecuado del tiempo libre
- Solaz
- Esparcimiento



## LA DANZA

Forma parte de la cultura física. Utiliza la música y el movimiento rítmico corporal.



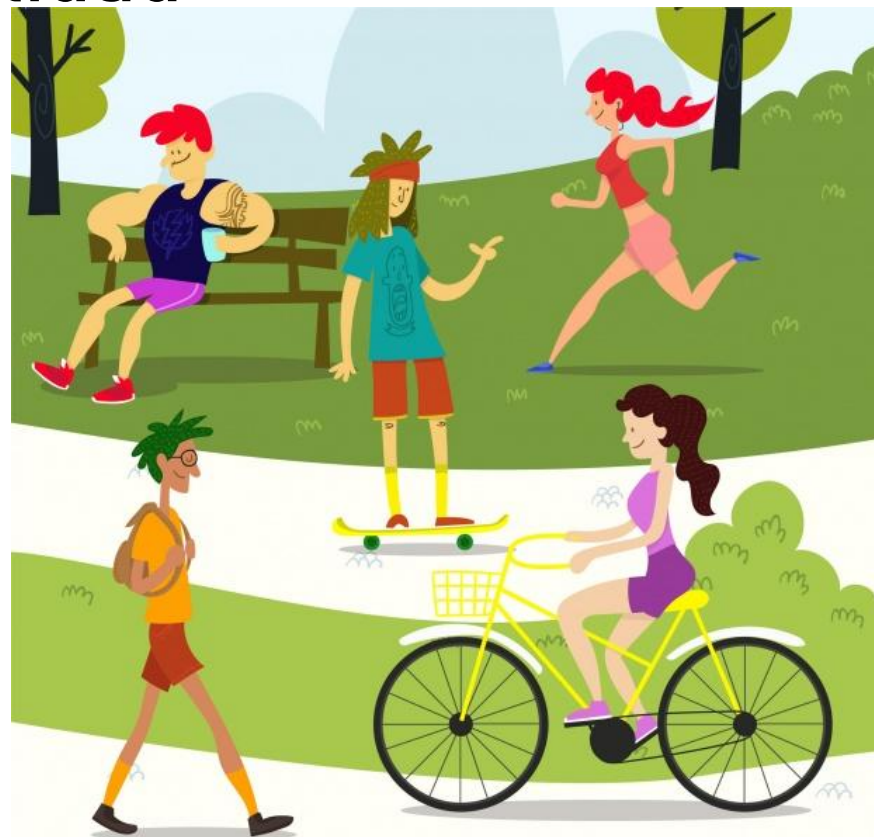
Desde **LAS CIENCIAS APLICADAS**  
Los ámbitos anteriores están en continuo estudio e investigación



# CATEGORIAS

## CULTURA FÍSICA VINCULADA AL OCIO

- Descanso de las actividades obligatorias
- Diversión
- Desarrollo de la personalidad



# CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA EDUCACIÓN

- Desarrolla habilidades motrices y de coordinación
- Indispensable para preservar la salud
- Se contrapone al sedentarismo



# CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA COMPETENCIA DEPORTIVA

- Practica individual y colectiva
- Entrenamiento
- Competencia
- Profesionalismo



# CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA SALUD

- Física y espiritual
- Prevención de sobrepeso y obesidad
- Eleva autoestima
- Es socializador



# TALLER

1. ¿Qué es cultura física?
2. ¿Cuáles son las técnicas de cultura física?
3. ¿Qué son los hábitos saludables en educación física?
4. ¿Qué es acondicionamiento físico y entrenamiento deportivo individual y grupal?
5. ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?
6. ¿Qué componentes se deben tener en cuenta al planear una sesión de entrenamiento?

[vmondragon@sena.edu.co](mailto:vmondragon@sena.edu.co)

# Habilidades psicomotrices

- Las habilidades son el conjunto de destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, desde el día en que naces. Habilidades que desde el inicio comienzan a proporcionar autonomía, capacidades de manipulación pensamiento y relación social. Habilidades que con el entrenamiento y práctica adquieren mayor complejidad y precisión.

# Tipos de habilidades psicomotrices

- **Motricidad gruesa y deportiva** : Normalmente se entienden la Psicomotricidad gruesa, como aprender a andar, correr, coger las cosas con la mano, desplazarse, andar en bici, patinar, esquiar... Más adelante vemos la capacidad de desarrollar el cuerpo y los deportes, permitiendo un grado de destreza según el entrenamiento y la práctica.
- **Motricidad fina**: todo tipo de actividades que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. La coordinación de la vista y la mano facilita realizar “la pinza” con el pulgar, lo que permite manipular cosas, herramientas más complejas.



**Utilidad:** Lo primero que aporta la psicomotricidad es autonomía, primero para coger, después para andar, más adelante para interactuar y jugar con otros. Es la etapa del “yo lo hago” que tanta ilusión nos hace, y que exige tiempo y paciencia. En segundo lugar nos permite tener una orientación espacial, organizar el mundo. También nos aporta disciplina, perseverancia, tolerancia a la frustración, regulación emocional y un largo etcétera según lo que se practique. Finalmente provee de fuerza, salud psíquica y corporal. La gente que practica deportes o ejercicios siente una mayor autoestima, vitalidad y fortaleza (como se ve en este video)

**Cómo se desarrollan:** mediante el juego, el entrenamiento, las competiciones informales, el baile y otras actividades de ocio físico y que le llamen la atención a la persona. Es importante que se ejerciten con personas de edad similar o destreza similar, ya que pequeños desniveles producen el mayor aprendizaje. Actualmente el yoga, tai-chi, pilates, etc, son prácticas de origen oriental que nos permiten desarrollar la integración de nuestro cuerpo de forma global.



**Utilidad:** La coordinación entre lo que se ve, lo que quieres hacer y el órgano que lo ejecuta, va desarrollando los sentidos y nuestra capacidad de coordinar diferentes zonas de nuestra mente, las activa y las hace crecer. En resumen, se activa y crece nuestra mente.

Todos los juegos de coordinación que se realizan en la infancia y juventud están haciendo crecer el cerebro, ejercitando la mente, dándole plasticidad y aumentando la capacidad de pensamiento.

También se desarrolla la capacidad expresiva, la motivación y la personalidad de cada uno. Finalmente potencia un control sobre si mismos. Todo esto nos brinda mejores posibilidades de auto dirigirse, ser independientes y utilizar los recursos propios.

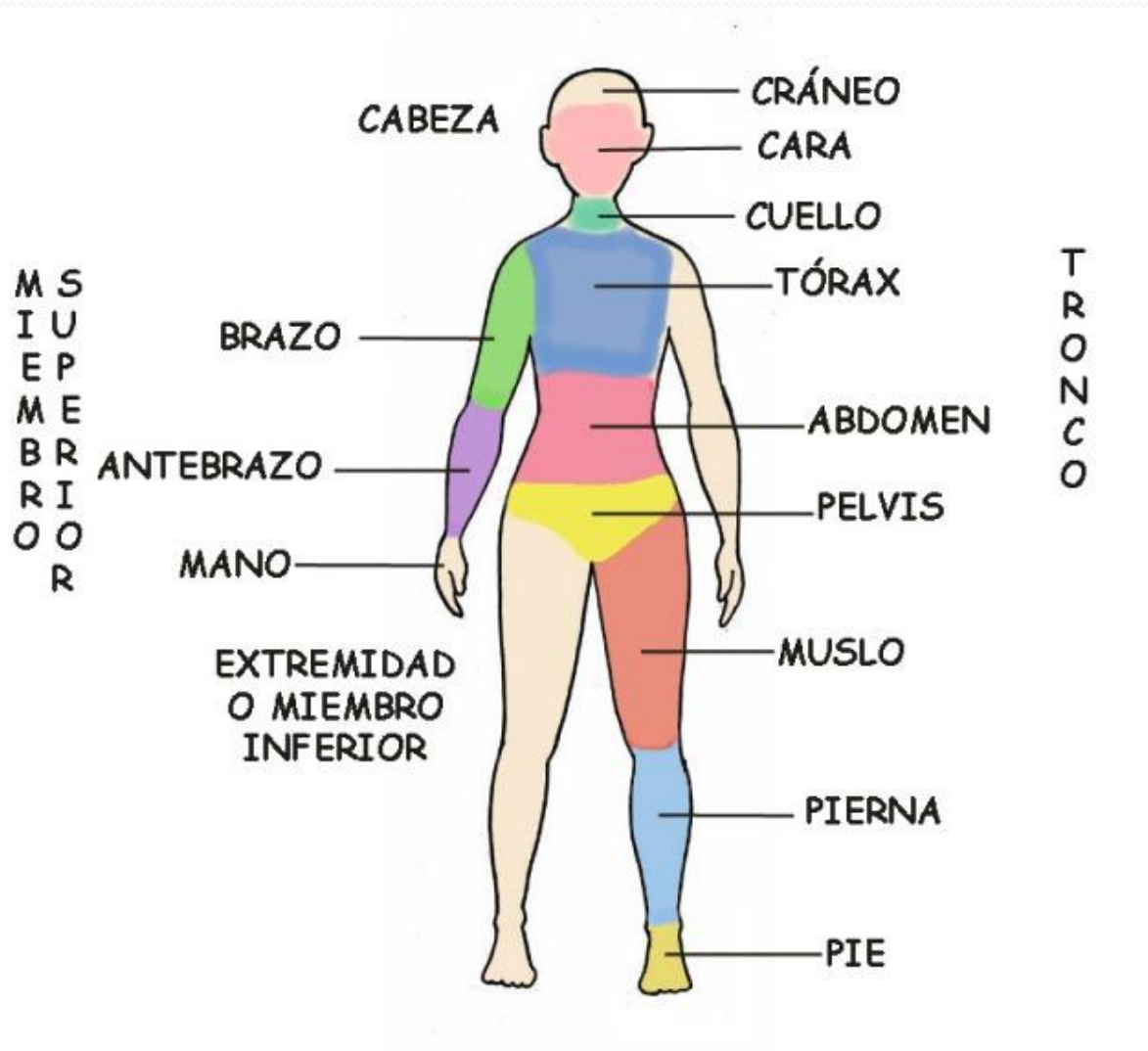
**Cómo se desarrollan:** En la infancia se potencia con cualquier actividad que precise la coordinación y precisión, por ejemplo: enhebrar agujas, collares de cuentas, cortar con tijeras, punzones, usar pinturas, etc.

# SEGMENTOS CORPORALES DEL CUERPO HUMANO

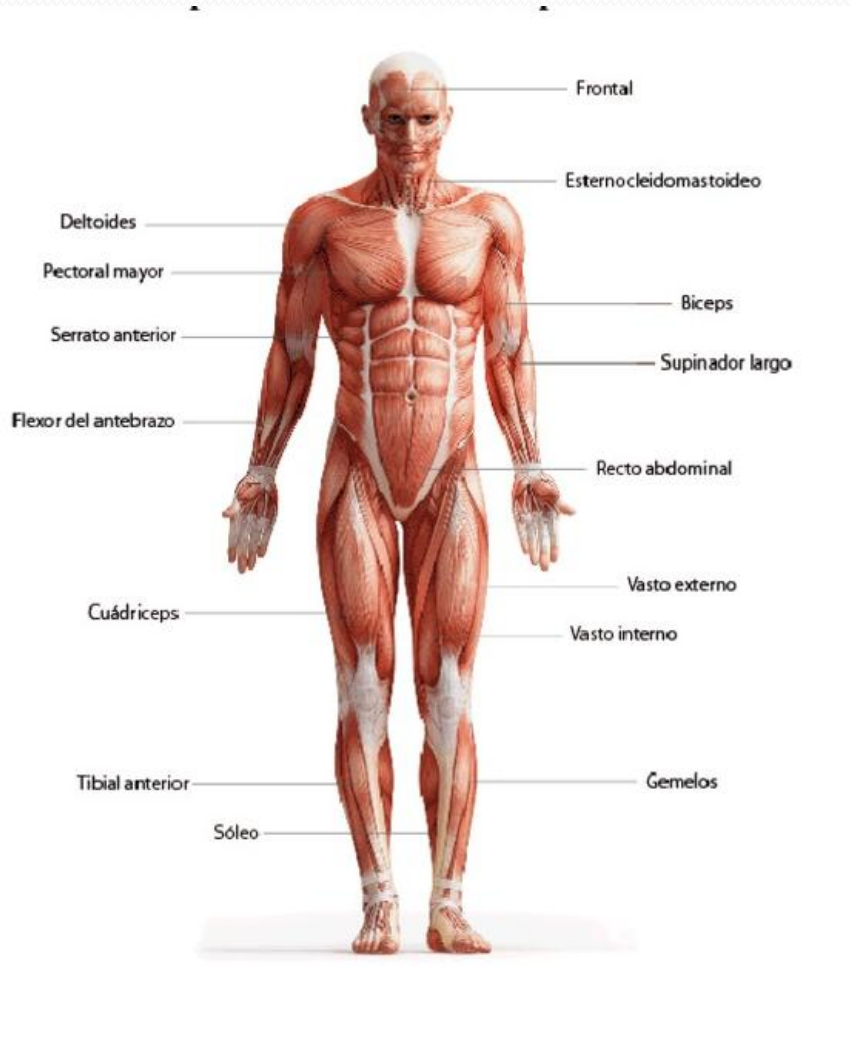
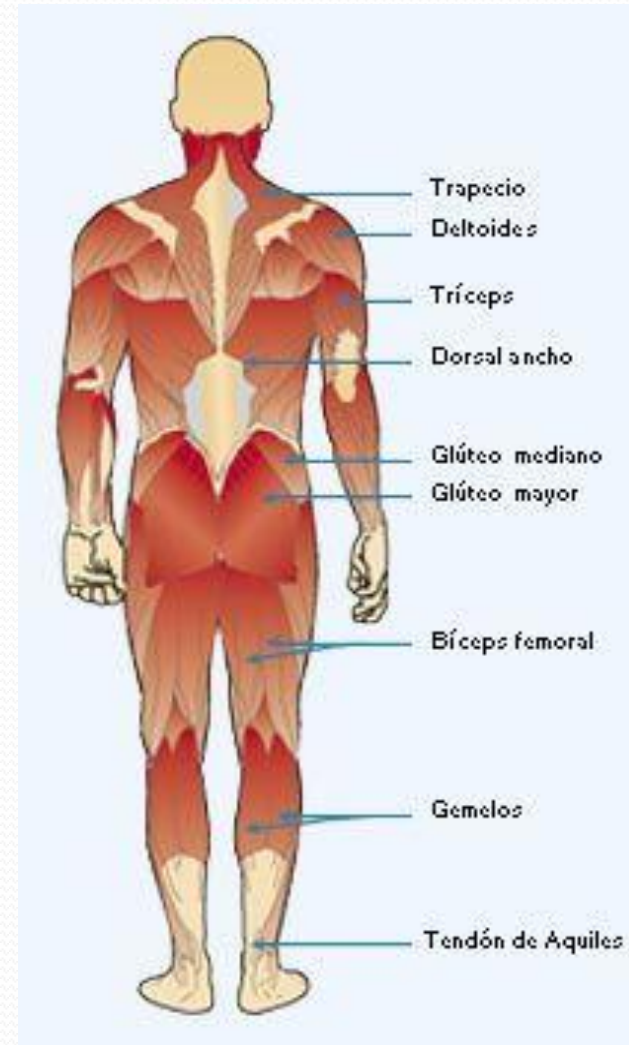
Para su estudio, el cuerpo humano esta dividido en tres segmentos:

- Cabeza y cuello
- Tronco
- Extremidades





# Principales músculos del cuerpo humano



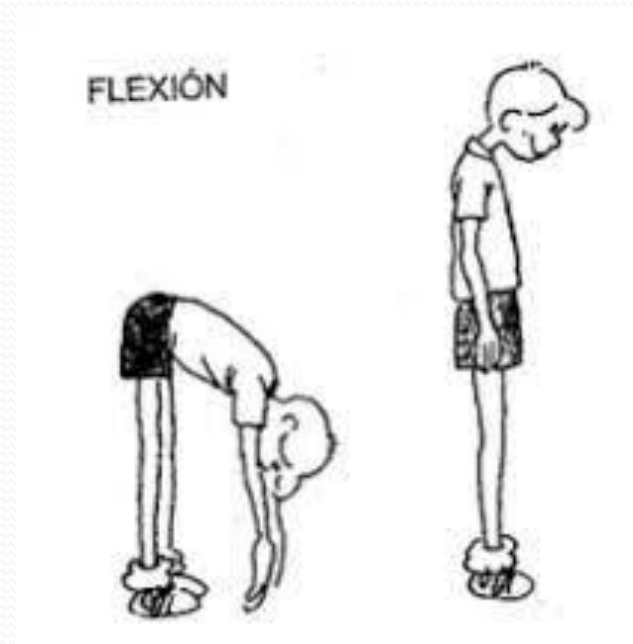
# SISTEMA ÓSEO O ESQUELÉTICO



# Tipos de movimientos corporales

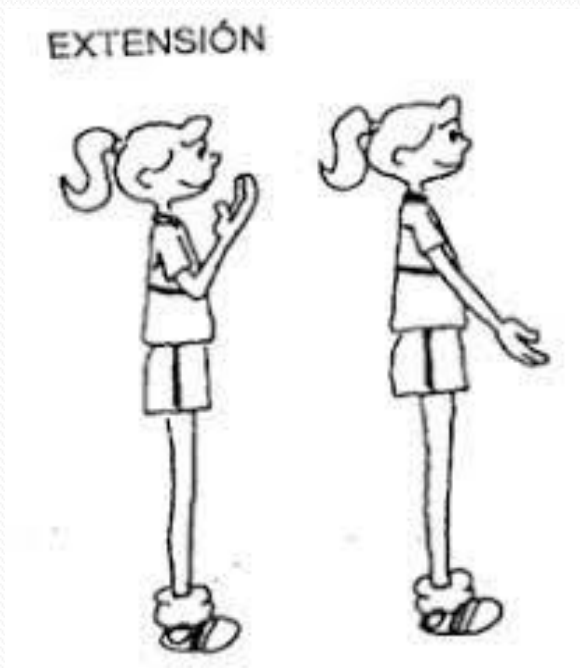
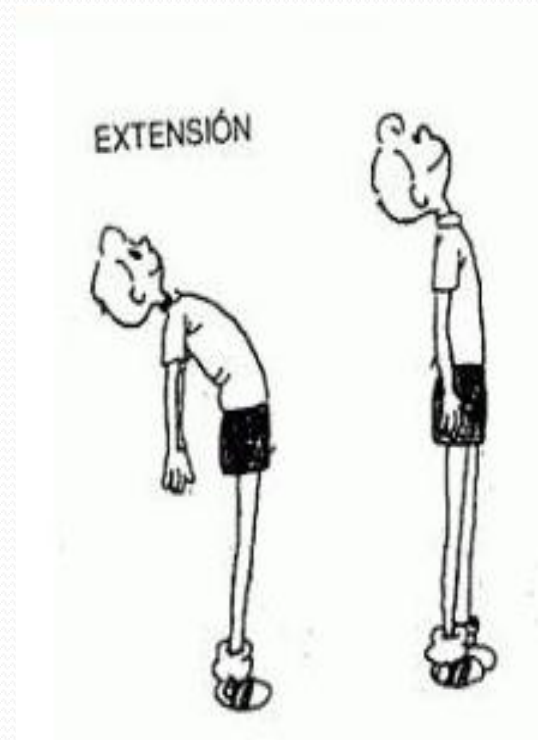
- El sistema **locomotor** del ser humano lo conforman los huesos, los músculos, la **articulación**, tendón y ligamento, los cuales son elementos clave que forman un engranaje complejo para asegurar el movimiento del cuerpo.
- Se entiende por movimientos corporales el desplazamiento del cuerpo o de un segmento a través del espacio, y cada uno de los movimientos que depende de varios factores, como la articulación y los músculos involucrados.

- **Flexión:** Reducen el ángulo de la articulación del segmento que se mueve y el segmento adyacente, disminuyendo la separación entre las partes del cuerpo  
Ej.: en las articulaciones de la rodilla y al flexionar las piernas antes de un salto.



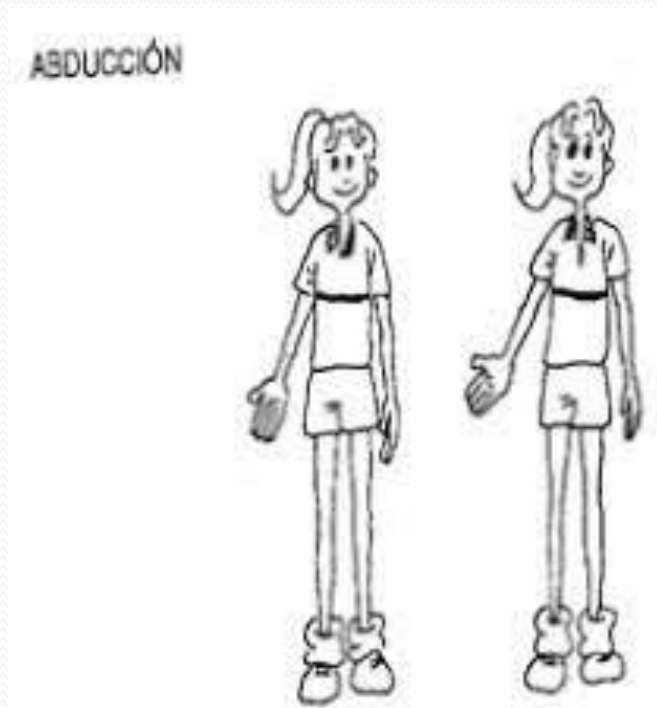
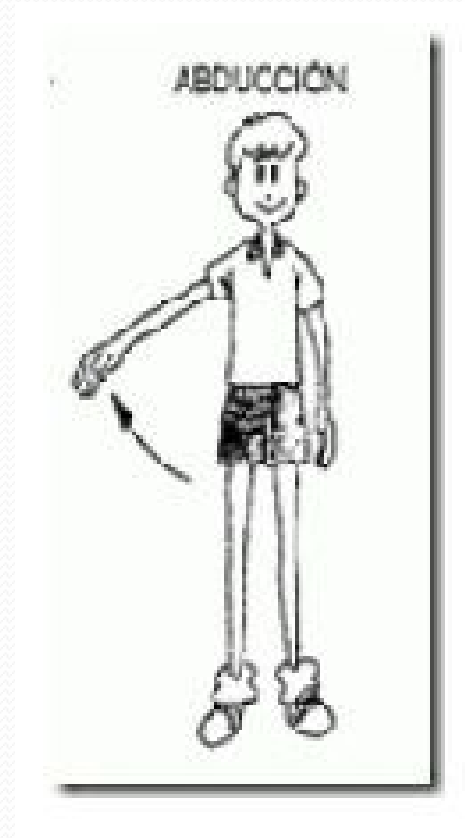
## **Extensión.**

Agrandan el ángulo de la articulación, separando las partes del cuerpo que forman la articulación. Ej.: la articulación del codo que se extiende al lanzar un balón.



## Abducción.

Separación de la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro al separar el brazo del cuerpo.



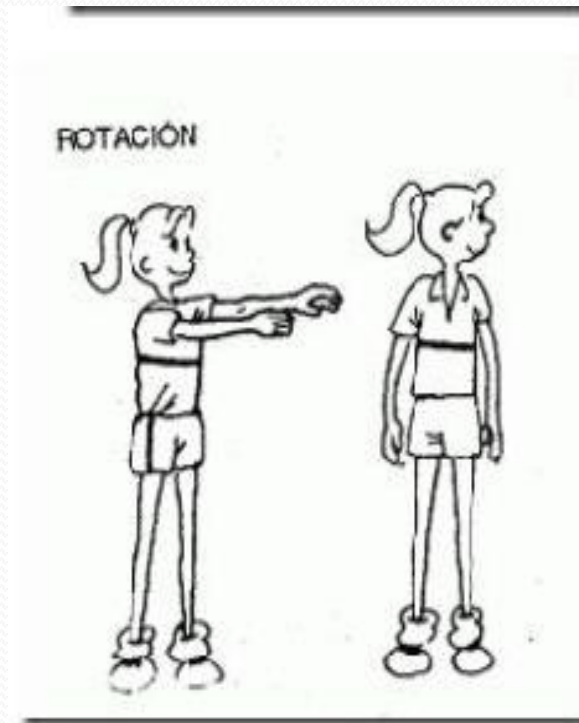
## **Aducción.**

Aproximación a la línea central del cuerpo. Ej.: la articulación del hombro cuando se acerca el brazo al cuerpo, desde una posición separada.



## Rotación.

Movimiento rotatorio alrededor de un eje longitudinal de una articulación, pueden ser rotación interna (hacia adentro) y externa (hacia afuera). Ej.: rotación del brazo  
rotación de la pierna.



## **Circunducción.**

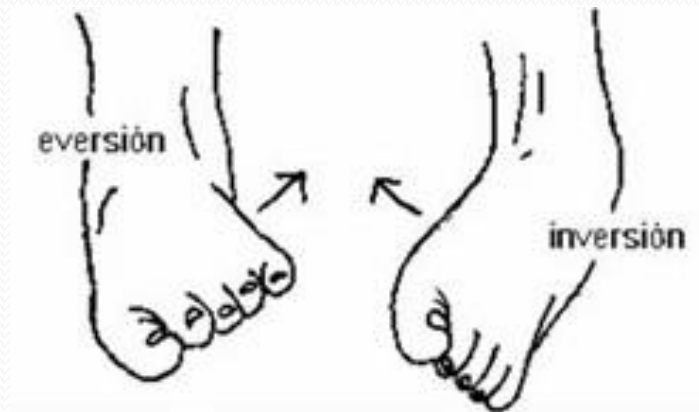
La articulación permite un movimiento circular amplio de un segmento corporal. Ej.: giros de brazos o piernas.



Circunducción del tronco

## **Inversión.**

La superficie plantar del pie gira hacia la línea media del cuerpo.



## **Eversión.**

La superficie plantar del pie gira alejándose de la línea media del cuerpo

**Pronación** rotación del antebrazo que permite situar la mano con el dorso hacia arriba; el movimiento contrario se denomina **supinación**.

