



PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Junio, 2022

Señora
PETRONA RENTERIA LUNA
Supervisor Contrato No. **CO1.PCCNTR.3297587**
Coordinadora Académica
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual
mes Junio del año 2022

Referencia: No. CO1.PCCNTR. 3297587

YONNIER ERNRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía **No.1.077.442.285** de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, como instructor de Actividad Física y Hábitos de vida saludables, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA Y SEIS MILLONES SETECIENTOS SESENTA Y NUEVE MIL TRECIENTOS SETENTA Y NUEVE PESOS (\$36.769.379) MCTE A) Diez pagos iguales por los meses de febrero, a noviembre del 2022 por valor de TRES MILLONES CUATROCIENTOS SETENTA Y NUEVE MIL SETECIENTOS CINCUENTA Y DOS PESOS (\$3.479.752) MCTE Cada uno. B) un último Pago correspondiente al mes de diciembre de 2022 por valor de UN MILLON NOVECIENTOS SETENTA Y UN MIL OCHOCIENTOS CINCUENTA Y NUEVE PESOS (\$1.971.859) MCTE.

Plazo: Será hasta el (17) de diciembre de 2022.

OBJETO:

Objeto: Contratar la prestación de los servicios personales de carácter temporal de un Instructor para impartir formación Titulada en el programa Institucional de Pedagogía - Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables, en el Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad de la Regional Chocó, durante la vigencia 2022.

Obligaciones Específicas:

No	2. Obligaciones Específicas:	Acciones realizadas	Evidencias
----	------------------------------	---------------------	------------



2.1	Seleccionar estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	En el mes de Junio se continuo con la formación en los distintos ambientes de aprendizaje teniendo en cuenta las directrices del Gobierno nacional y Protocolos de bioseguridad realizados en nuestra regional durante este mes se siguió con el proceso de enseñanza - aprendizaje con las fichas asignadas donde he realizado las siguientes Acciones: Actas de concertaciones con los instructores Técnicos para la Presentación del Proyecto Formativo, estructura Curricular y Planeación Pedagógica también diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, audios y videos ilustrativos donde se pueden guiar para el desarrollo de las actividades que se encuentran en las guías de aprendizaje de la transversal Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable.	Actas de concertación Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal
2.2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro de asistencia.
2.3	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En El Mes De Junio De 2022 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguietes: - Tecnico en Asistencia Administrativa. Quibdo -Tecnico en Monitoreo Ambiental -Carmen de Atrato -Operario en Bisuteria Artesanal– Quibdo -Tecnico en Mantenimiento de motocicletas y Motocarros – Quibdo -Acción complementaria en Bases de entrenamiento deportivo -Acción Complementaria Cualidades físicas en en entrenamiento deportivo.	Guias de Aprendizaje



2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enselanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	Lista de Asistencia
2.5	Reportar informacion acadernica y administrativa segian las responsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al Supervisor del contrato.	Se reporta informe de actividades, del mes de Junio.
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, asi como el proceso de induccion de aprendices.	Junto a los instructores asignados al proceso de inducción de aprendices no reunimos para crear actividades de aprendizaje y el cronograma de actividades a desarrollar de la misma.	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formacion de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluacion vigente	Se evaluaran mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
2.8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecucion del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades Institucionales asignadas.	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas.
2.9	Apoyar tecnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designacion del Director Regional.	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos el la adquision de materiales formativos del área de Deporte y Actividad fisica.
2.10	Reportar 160 horas mes de labores en la formacion titulada y/o complementaria.	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de Actividad física y habitos de vida saludables. Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad.	Actas y formato de planeación. Registro fotográfico. Anexo evidencias.



		Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas 2022	
2.11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	En proceso	En proceso
2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Participe en el acompañamiento a la delegación de aprendices del centro de recursos naturales, industria y biodiversidad Chocó, a participar en el zonal deportivo a realizarse en la ciudad de Cartago- valle	Registros Fotográficos y Listado de asistencia
2.13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	En proceso	En proceso

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.	15422	Cartago – valle del cauca	06/06/2022	11/06/2022
2.				

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que lo soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación



del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **9435631577** de la planilla, expedido por Aportes en Línea y periodo mes de **Mayo** del año 2022. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “*Decreto Ley Antitrámites*”)

Declaración bajo la gravedad de juramento.

Me permito declarar **bajo la gravedad de juramento** que durante el periodo objeto de cobro SI___NO_**X**_ he suscrito otro u otros contratos con entidad(es) del Estado el (los) cual(es) se encuentra(n) en ejecución; la anterior declaración de acuerdo con lo establecido en el numeral 5º de la Directiva Presidencial No. 001 de 2022, a fin de identificar potenciales conflictos de interés y hacer la gestión del riesgos para la toma de decisiones dentro del principio de la debida diligencia frente a la ejecución de los contratos de prestación de servicios profesionales o de apoyo a la gestión.

Nota: En el evento de señalar **SI**, el análisis efectuado por el supervisor y ordenador de pago deberá quedar documentado y publicado en el SECOP II en los documentos relacionados en el archivo Gestión Contractual GC_ del periodo objeto de cobro.

Evidencias en () folios

Cordialmente,

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
CONTRATISTA
C.C. No. 1077442285 de Quibdó

Recibí a satisfacción:

PETRONA RENTERIA LUNA.
SUPERVISORA CONTRATO No. CO1.PCCNTR. 3297587 de 2022
Cordinadora Academica



EVIDENCIAS MES DE MAYO

INTERACCIÓN CON APRENDICES Y INSTRUCTORES

Orientar e Instruir actividades de aprendizaje a las distitas fichas asignadas en los Ambientes de Formacion(Beneficios y practicas de Actividades Fisicas, Caminatas al Aire libre, Planificacion del entrenamiento, Aplicación de Test Fisicos, Evaluacion Ergonomica según el puesto de trabajo de cada Formacion, Rutina de pausas activas en las formaciones y idenfication de micro y macro nutrientes)



















ACCION DE FORMACION COMPLEMENTARIA









ZONAL NACIONAL DEPORTIVO DE APRENDICES CARTAGO 2022









TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

FECHA INICIAL: 01/06/2022 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2022 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2582037 - BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 51,80

FICHA DE APRENDIZAJE: 2568115 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

FICHA 2497654 - BISUTERIA ARTESANAL.
DE APRENDIZAJE:

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Configurar pieza artesanal según técnica de ensartado

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IMPLEMENTAR BUENAS PRÁCTICAS DE USO, DE ACUERDO CON LA TECNOLOGÍA EMPLEADA.

SELECCIONAR HERRAMIENTAS DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC), DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES IDENTIFICADAS.

USAR HERRAMIENTAS TIC, DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS, MANUALES DE FUNCIONAMIENTO, PROCEDIMIENTOS Y ESTÁNDARES.

VERIFICAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS, DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS.

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2497658 - MANTENIMIENTO DE MOTOCICLETAS Y MOTOCARROS.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Acondicionar motocicletas de acuerdo con procedimientos técnicos y normativas
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Desactivar propulsión eléctrica vehicular de acuerdo con parámetros y normativa técnica.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Diagnosticar motocicletas de acuerdo con procedimientos y parámetros técnicos

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Reparar motocicletas de acuerdo con procedimientos y parámetros técnicos

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REPARAR SISTEMA DE COMBUSTIBLE DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y PARÁMETROS DEL CICLO OTTO
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IMPLEMENTAR BUENAS PRÁCTICAS DE USO, DE ACUERDO CON LA TECNOLOGÍA EMPLEADA.

SELECCIONAR HERRAMIENTAS DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC), DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES IDENTIFICADAS.

USAR HERRAMIENTAS TIC, DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS, MANUALES DE FUNCIONAMIENTO, PROCEDIMIENTOS Y ESTÁNDARES.

VERIFICAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS, DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 23,90

FICHA 2569229 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO
DE APRENDIZAJE: DEPORTIVO

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 32,80

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 136,40

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT's

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS
TOTAL TIEMPO EDT's:				0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
06/06/2022	11/06/2022	OTROS	23,00
TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:			23,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de <u>WhatsApp</u> de Actividad Física y Hábitos de vida saludable.	01-06-2022	06-06-2022
		Presentación ante el instructor.		
		Respuestas al Test de Entrada.		
		Sopa de letras de los Hábitos de vida		
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	01: Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	Evidencia: Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 Evidencia: Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.	06-06-2022	13-06-2022
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento “Teoría Y Práctica.” (Actividad Física Y Calidad De Vida)	02: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Evidencia: Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud. Evidencia: Realizar rutinas de entrenamiento físico <i>de acuerdo con el diagnostico de su condición física.</i>	13-06-2022	20-06-2022
Actividad de aprendizaje 3:	03: Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	Evidencia: Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	20-06-2022	27-06-2022

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	Evidencia: Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	04: Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	Evidencia: Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	27-06-2022	06-07-2022
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
2. **EJECUTAR** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
3. **PRACTICAR** HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
4. **IMPLEMENTAR** UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

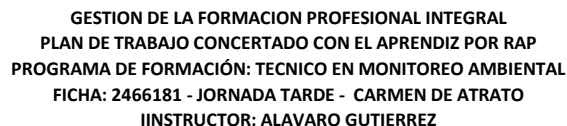


GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: OPERARIO EN BISUTERIA ARTESANAL
FICHA: 2426157 - JORNADA TARDE - QUIBDO
IINSTRUCTORA: GRACIELA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
SUSANA GARRIDO ARANGO	1. Lea y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #2 Condicion fisica para la Salud y el Trabajo. 2. Lea y Desarrolle el taller de Plan de Actividad Fisica . 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)	X		14/06/2022	21/06/2022			
BELKIS YOLANDA LOPE RIVERA		X		14/06/2022	21/06/2022			
MERY ASPRILLA MOSQUERA		X		14/06/2022	21/06/2022			
BELINDA VALOYES SERNA		X		14/06/2022	21/06/2022			
LIZBETH YOLANDA ARIAS ASPRILLA		X		14/06/2022	21/06/2022			
CARMEN MARCELA SERNA MILAN		X		14/06/2022	21/06/2022			
LUSELI PALACIOS MOSQUERA		X		14/06/2022	21/06/2022			
CLAUDIA Y. MORENO IMBA		X		14/06/2022	21/06/2022			
YASNEY ASPRILLA MOSQUERA		X		14/06/2022	21/06/2022			
YODALTHY LOZANO ORTIZ		X		14/06/2022	21/06/2022			
MARTHA LUCIA PETRO LOPEZ		X		14/06/2022	21/06/2022			
OTONIEL RENTERIA MOYA		X		14/06/2022	21/06/2022			
ARGENTINO PEREA PANESSO		X		14/06/2022	21/06/2022			
VISSY GARRIDO SALAMANDRA		X		14/06/2022	21/06/2022			
YULIETH VALAMIR RODRIGUEZ		X		14/06/2022	21/06/2022			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

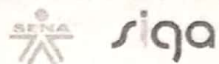


GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN ASESORIA COMERCIAL
FICHA: 2338827 - JORNADA TARDE - QUIBDO
IINSTRUCTORA: KARIN

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YULIANA CORDOBA RAGA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #5	X		10/06/2022	17/06/2022	x		
ELI GERMELI ESPINOSA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
KEREN RAQUEL MARTINEZ		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
YURLEIDIS VANESSA BLANDON		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
LIANCY RIVAS PEREA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
YUVER ASPRILLA PALACIOS		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
ASTRID CAROLINA CUERO		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
JAVIER MOYA MOYA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
LILIANA LONDOÑO		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
SINDY YOANA RENTERIA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
JUSTIN ANDRES CORDOBA	2. Descarga, lee y Desarrolle el taller de Higiene Postural y Ergonomia	X		10/06/2022	17/06/2022		x	
LIANA PALACIOS MENA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		
LUCY RIOS MENA	3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)	X		10/06/2022	17/06/2022	x		
YINA MARCELA COPETE PADILLA		X		10/06/2022	17/06/2022	x		

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz



PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:
GFP-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 24-06-2022

REGIONAL: 27 Choco CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

Tema: PAUSAS ACTIVAS Segun Profesion Ocupacional

Nº	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	TI	1077996496	Liseth Tatiana	Pobledo	Asistencia administrativa	liseth.tatiana@bncol.edu.co	3122376385	Liseth
2	CC	100368200	Yadira	Santos	Asistencia administrativa	Yadira@hotmail.com	3148858445	Yadira
3	CC	1077422834	Kelly Johana	Valencia	Asistencia administrativa	KellyJohana286@Gmail.com	3114562662	Kelly
4	CC	101013552	Milena Salas	Salas	Asistencia administrativa	milenasalas01@hotmail.com	3118831203	Milena
5	CC	1003928522	Sheyla Jany	Perez	Asistencia administrativa	Janyrodriguez430@gmail.com	3222180774	Sheyla
6	CC	1197289219	Zulidra	Pantano	Asistencia administrativa	Zulidra.pantano@bncol.edu.co	3145004732	Zulidra
7	CC	3117529765	Emilce	Cabrera	Asistencia administrativa	emilce.cabrera@bncol.edu.co	3117529765	Emilce
8	CC	1077440890	Dorly	Valencia	Asistencia administrativa	DorlyF6@hotmail.com	3147300762	Dorly
9	CC	1000053159	Yuly Angelica	Rojas	Asistencia administrativa	Yuliangelica12@hotmail.com	3103945082	Yuly
10	CC	100705949	Rosa Iris	Mosquera	Asistencia administrativa	rosamcortez102@gmail.com	3104623371	Rosa
11	CC	1077440890	Frida	Rios	Asistencia administrativa	frida.rios@bncol.edu.co	3148804406	Frida
12	CC	1077440832	Ruby Yineth	Córdoba	Asistencia administrativa	gpi1morenithu2015@gmail.com	3136647434	Ruby
13	CC	1077440832	Ledy Vanessa	Moreno	Asistencia administrativa	ledyvanessa.moreno@gmail.com	3216286530	Ledy
14	CC	1077457235	Yilenis Palacios	Palacios	Asistencia administrativa	Yilenis.Palacios@bncol.edu.co	3147232880	Yilenis
15	CC	1077440832	Jorge Eliacer	Moreno	Asistencia administrativa	JorgeEliacerMoreno@gmail.com	3217296278	Jorge
16	CC	100393000	Karen Johana	Córdoba	Asistencia administrativa	Km57243310@gmail.com	3133120753	Karen
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

GFP-PL-001

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:
GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 23-06-2022

REGIONAL: 27 Choco CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

Tema: Ergonomia - Higiene - PAUSAS ACTIVAS

Nº	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TÉLEFONO	FIRMA
1	CC	1077166347	Marco Sebastian	Avila Serna	Prog. Software		3226687682	
2	CC	1077431181	Jefferson Sosa	Montoya Martinez	Prog. Software			
3	CC	107743711	Kevin Ariza	Salas Pina	prog. Software		3105372440	
4	CC	107746445	Guilmar de Jesus	Aspillu Moreno	prog. Software		326086664	
5	CC	1010084439	Angel Pica	Romano Costa	prog. Software		3206508397	
6	CC	107746095	Carlos Andrés	Comale Diaz	prog. Software		3106709541	
7	TI	1072425015	Ferly	Palacios Moya	Prog Software		3234163627	
8	CC	1077468964	Gustavo	Cuesta Machado	prog. Software		3143620603	
9	CC	1077446000	Dario	Garcera Gomez	prog. Software		3115535190	
10	CC	1077439742	Pedro nel	Cardona Cardona	prog. Software		3128168776	
11	CC	1078457071	Yrleza	Murillo Cardona	prog. Software		3168226778	
12	CC	1193438576	Yeiner	Panesso	Prog Software		3102384588	
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

GFPI-PL-001

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

 CÓDIGO:
GFP-PL-001

 FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: **21-06-2022**

 REGIONAL: **27 Chocó** CENTRO DE FORMACIÓN: **9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad** CIUDAD/MUNICIPIO: **Quibdó**

 Tema: **Composicion Corporal - Ficha Antropométrica**

Nº	TPO DE DOCUMENTO O DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRONICO	TÉLEFONO	FIRMA
1	CC	55152043	Kelynda Susana	García Arango	Bisuteria Artesanal	Keladegarda@gmail.com	31274118	Keladegarda
2	CC	54254133	Bethia Yolanda	Lopez Rivera	Bisuteria	clavirri12@hotmail.com	3128517789	Bethia
3	CC	51641049	Mary	Asprilla Mosquera	Bisuteria	maryus2009@hotmail.com	3147329040	Mary
4	CC	54250531	Berilda	Valencia Serna	Bisuteria	Berilda@hotmail.com	3147194003	Berilda
5	T.I	107743090	Lizbeth Yolanda r	Anas Asprilla	Bisuteria	l2kca24005@gmail.com	317243376	Lizbeth
6	CC	107743090	Carmon M. Sosa Hilan	Sosa Hilan	Bisuteria A.			Carmon
7	CC	35545494	Ruseli	Pulencia Mosquera	Bisuteria Artesanal	Pulencia1210@gmail.com	3217796120	Ruseli
8	CC	107743090	Claudia Yaneth	Morano Imba	Bisuteria Artesanal	claudia.yaneth.moreno@gmail.com	3108453061	Claudia
9	CC	119306058	Lenny A	Asprilla Mosquera	Bisuteria		3137756369	Lenny
10	CC	35871711	Yadally	Lozano Ortiz	Bisuteria		3225163760	Yadally
11	CC	39418386	Martha Lucia	Peto Lopez	Bisuteria Artesanal	Petro martha157@gmail.com	3123751427	Martha L.
12	CC	78750893	Ofaniel	Benterra Moya	Bisuteria Artesanal	ofaniel2009@gmail.com	3167502570	Ofaniel
13	CC	107743090	Yaneth Yohed	Valencia Rodriguez	Bisuteria Artesanal	yaneth21@gmail.com	312781864	Yaneth
14	CC	1078472557	Alfonso	Pato Parasso	Bisuteria Artesanal	alfonso1999@gmail.com	3116188520	Alfonso
15		54253121	Uriel	Corridosofia	Bisuteria Artesanal		3127779876	Uriel
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.



PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:
GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 22-06-2022

REGIONAL:

27 Choco

CENTRO DE FORMACIÓN:

9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad

CIUDAD/MUNICIPIO:

Quibdó

Tema:

Plan de actividad física - Condición física

Nº	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	103042228	Largio Vesio	cordoba H.	T.CO M M	largiocordoba@	3225134183	Yorio
2	CC	107744430	Jose Wilson	Herrera Murolo	T.CO M M	tema17990@	3135023342	José
3	C.C	101009192	Juan Carlos	Arrias A	T.CO M M	JuanCarlosArrias		Juanca
4	C.C	101009192	Wilmer	Romero Moreno	T.CO M M	wilmerromero@	3232910947	Wilmer A. M.
5	C.C	1004070893	Kevin Andres	Mosquera Meng	T.CO M M	Chitoslibra302@gmail	3775524774	KEVIN
6	CC	101147010	Smirkefer	DIAZ USPRILLA	T.CO M M	SmirkeferDiaz	3127044561	Smirkefer
7	CC	100397021	Angel David	Romana Palacios	T.CO M M	angeldavidromana	3223794006	angel david
8	CC	1085315067	Yenifer A Mosquera	Mosquera	T.CO M M	Yealejas@gmail	3117337780	Yenifer
9	CC	107747775	Diego Luis	Cabrera Palacios	T.CO M M	DiegoLuisCabrera	3147595305	Cabrera P.
10	CC	11807915	Carlos JIMSON	PINO MOSQUERA	T.CO M M	Capimosa@hotmail	318181566	CARLOS JIMSON
11	CC	1077456656	Shon Jairo	Lopez Palacios	T.CO M M	6pezfabriziojha@gmail	317633277	Shon
12	C.C	107885748	Brayan Felipe	Mosquera M.	T.CO M M	bmosquera@uol.com	3218362825	Brayan M.
13	CC	1007064135	Jasson	Serna MURILLO	T.CO M M	jassonsernamurillo@	3228797909	Jasson
14	C.C	1193574822	Darwin YESITN	Quinto Palacios	T.CO M M	darwinquinto@	3127853773	Darwin
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

GFPI-PL-00



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:**
 - 2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
 - **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

El acondicionamiento físico en el mundo de la vida genera una serie de situaciones propias en el bienestar del individuo, que orientadas correctamente redundaran en un mejor desempeño en el campo laboral. Es así como el diagnostico es un factor fundamental para la valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar las cualidades físicas básicas.

Con esta guía se pretende concienciar al Trabajador- alumno sobre la importancia de un diagnostico y la valoración de los resultados a través de actividades de consulta y algunos talleres teórico-prácticos para un posterior análisis y aplicación de los mismos.

Existen numerosas técnicas y protocolos para valorar la condición física: desde las sencillas pruebas de campo que sólo requieren un cronómetro y una cinta métrica, hasta la utilización de sofisticados, complicados y costosos aparatos como ergómetros específicos para cada cualidad física o especialidad deportiva.

El material textual que se anexa contiene los principales conceptos sobre test físicos, test técnicos, test fisiológicos y las definiciones de cada una de las valencias físicas, así como un modelo de ficha antropométrica para ser diligenciado en forma personal.

Es importante la autoaplicación de un test relacionado con la parte física y funcional del organismo, para evidenciar el verdadero estado de nuestra condición física. El estar físicamente bien no significa tener ausencia de enfermedad, sino mantener en forma adecuada todas y cada una de las valencias físicas.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Acondicionamiento físico para el mundo del trabajo.

Observar el video. “la importancia del acondicionamiento físico”.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=bJAIHHDkha4>

Reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

- ✓ Tener una buena condición física beneficia tu vida. ¿Por qué?
- ✓ ¿Cómo se considera el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Qué capacidades aumentan el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Cuáles son los beneficios de tener una buena condición física?

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el docente para la actividad.

3.2 Actividades de Conceptos Básicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condición física
- ✓ Aptitud física
- ✓ Forma física
- ✓ Test físicos
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Calentamiento
- ✓ Estiramiento
- ✓ Métodos de entrenamiento físico
- ✓ Planificación del entrenamiento

Socialice a partir de un comentario breve acerca de cada significado.

Indague y participe sobre:

- ✓ ¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?
- ✓ ¿Qué son recursos y materiales deportivos?
- ✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?



Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

- ☐ Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- ☐ Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- ☐ Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

Descripción de la actividad: Seleccionar y diseñar rutinas de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud de los aprendices en los contextos productivos y social.

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

- ✓ Diseñar una rutina física para el mejoramiento de su acondicionamiento físico, que contribuyan a conservar la salud corporal con los temas visto en clase sobre planificación del entrenamiento.

ACTIVIDAD 3: Uso de las herramientas para la identificación las condiciones física con las que ingresan al programa de formación los aprendices

- ✓ Identificar Materiales Y Escenarios Para La Práctica De La Formación
- ✓ Se realizara una serie de pruebas físicas en los escenarios deportivos en la hora de la mañana

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
---------------------------	-------------------------	---------------------------------------



Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones.
Evidencias de Desempeño		Observación
Evidencias de Producto: Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-práctica	Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- Cultura física
- Preparación física
- Sedentarismo
- Nutrición
- Sesión

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

<https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica>
<http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion>
<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion>
<http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html>
<https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento>
<http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>
www.paidotribo.com/ficha.aspx
<https://www.youtube.com/watch?v=7TGduuqKq64> –Condicion Fisica y Vida saludable

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica.	05/06/2022

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades que contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higiene postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonómicos y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

- a) Implementar un programa de Ergonomía
- b) Aplicación de buenas posturas.
- c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higiene postural, ergonomía y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso



productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- ❖ CARGAS DE TRABAJO
- ❖ ERGONOMÍA
- ❖ RIESGO ERGONÓMICO
- ❖ RIESGO PSICOSOCIAL
- ❖ DESEMPEÑO LABORAL
- ❖ PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCEPTOS BÁSICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos de 3 personas mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su tutor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.
- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.



- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.
- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

<ul style="list-style-type: none">▪ Video-Bean▪ Televisor▪ Computador	<ul style="list-style-type: none">▪ Bafle inteligente▪ Tablero▪ Marcadores
---	--

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

GFPI-F-135 V01

IMPORTANTE:



- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- ❖ Acondicionamiento físico
- ❖ hiege postural
- ❖ salud ocupacional
- ❖ Sedentarismo
- ❖ sistema de seguridad y salud en el trabajo
- ❖ Ergonomia

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.

Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.

Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.

Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica.	10/06/2022

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



NOMBRE: _____

1 Resolver los siguientes casos

1. La señora Catherine Córdoba desea saber cuál es su índice de masa corporal, el porcentaje de grasa y su Masa magra que tiene en su cuerpo. para ello acude a buscar a un aprendiz Sena para que le ayude con esa inquietud según lo visto en clase y las formula de IMC, %GC, MMG ayúdele a la señora Catherine.

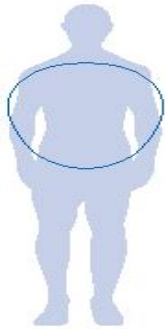
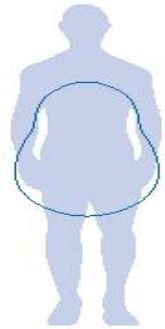
Datos de la señora Catherine: Altura 1,76m Pesos 81 kg Edad 27 años

2. El señor Freddy Villa desea saber cuál es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo, su índice de masa corporal y Masa magra para ello acude a buscar a un aprendiz Sena para que le ayude con esa inquietud según lo visto en clase y la formula de grasa corporal ayúdele a la señor Freddy

Datos del señor Freddy: Altura 1,82m Pesos 83 kg Edad 30 años

3. Consultar el resultado obtenido el (IMC) con la tabla presentada a continuación y describa en que rango se encuentran.

INDICE DE MASA CORPORAL VARONES	INDICE DE MASA CORPORAL MUJERES	INTERPRETACION DEL INDICE DE MASA CORPORAL
MENOR 20	MENOR 20	BAJO PESO
20-24.9	20-23.9	NORMAL
25-29.9	24-28.9	OBESIDAD LEVE
30-40	29-37	OBESIDAD SEVERA
MAYOR 40	MAYOR 37	OBESIDAD MUY SEVERA

Tabla comparación de Porcentaje de Grasa Corporal				Forma de Manzana	Forma de Pera
Categorías	Nivel de Grasa	Hombre	Mujer		
Físico Culturismo	Extremo Bajo	3 - 7 %	9 - 14 %		
Definido/Delgado	Muy Bajo	7 - 10 %	14 - 17 %		
Atlético	Bajo	10 - 13 %	17 - 20 %		
Normal	Normal	13 - 17 %	20 - 27 %		
Sobrepeso	Alto	17 - 25 %	27 - 31 %		
Obesidad	Muy Alto	más de 25	más de 31		



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ																		junio de 2022 Página 1 de 1
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE																		
	TALLER																		

NOMBRES: _____

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

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

HORIZONTALES:

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES:

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2022 Página 1 de 4
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	

Nombre:

Número de Ficha:

La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable - *Min salud emitió recomendaciones sobre esta conducta, que es factor protector y retardador de enfermedades no transmisibles.*

Bogotá, 3 de enero de 2021. En la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física, actualmente, se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, por eso también resulta pertinente en este contexto de pandemia y comienzo de un nuevo año.

La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.

"Este plan es un compendio de acciones para contarle a las personas lo importante que resulta la práctica de la actividad física para su bienestar, y el de sus familias y comunidades, además de desarrollar capacidades a los referentes tanto del sector salud como del de deportes de los territorios, lo que redunda en la optimización de recursos y la calidad de las intervenciones", explicó Sandra Tovar, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud.

Asimismo, dijo Tovar que desde hace algunos años producto de estudios en salud y otras áreas del conocimiento, se ha visto que los espacios donde transcurre la vida denominado entornos, también tienen un papel relevante en el estado de salud de las personas y, por tanto, pueden favorecer al desarrollo de la actividad física, que trae beneficios sobre la salud física, mental y convivencia.

"Es factor protector y retardador de enfermedades; permite la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y contribuye al bienestar general de las personas y es necesario entenderlo", comentó.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2022 Página 2 de 4
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	

Riesgos

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas". Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso).
- Salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- Menor duración del sueño.

En los adultos:

- Mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer.
- Incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

En Colombia se ha venido potenciando el desarrollo de procesos que se obtienen a través del involucramiento del sector salud desde Minsalud con diferentes sectores como son movilidad, deportes, cultura, entre otros.

"Por supuesto, el papel más importante es el de los ciudadanos y ciudadanas que ejercen la participación social directa, gremial o a través de organizaciones sociales, formando parte activa del proceso de construcción de la salud", manifestó Tovar.

Tales procesos de intervención que promueven la actividad física, argumentó la funcionaria, se han efectuado desde varios niveles de influencia, como son:

- El impulso a la generación de políticas que favorezcan la Movilidad Activa y Saludable.
- La gestión para el mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques,



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2022 Página 3 de 4
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	

centros deportivos, presencia y estructura de aceras, entre otros, que permitan el desplazamiento activo al colegio, al trabajo, al lugar de residencia o el desarrollo de actividades recreo deportivas.

- La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, por ejemplo, a través del transporte activo (caminar o montar en bicicleta), el aprovechamiento del tiempo libre, las tareas del hogar o laboral.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades al aire libre muchas de ellas de exploración y conocimiento.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.

Recomendaciones para empezar año

Tovar invitó a la ciudadanía a recordar que "todo paso cuenta" y mencionó las siguientes actividades que se encuentran dentro del marco de actividad física.

- Moverse en casa a lo largo del día.
- Sonreír.
- Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
- Realizar pausas activas cuando se lleva más de dos horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo la tele. Decida suspenderlos.
- Conecte su cuerpo con la respiración.
- Baile, estire y respire.
- Cuide su postura.
- Decida por moverse más.
- Involucre a su familia para realizar las tareas domésticas, pensando que ellas son una oportunidad al movimiento.
- Únase a los múltiples videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigido.
- Empiece poco a poco.
- Hidrátese.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2022 Página 4 de 4
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA	

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo
3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física
4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; ¿por qué? Y ¿cuáles son los riesgos de La inactividad física?
5. Cuáles son las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud?

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Junio de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	
		Página 1 de 5

Nombre: Jesús Stiven Mosquera Moreno Fecha: 03/06/2022
 Formación: programación de software Numero Ficha: 2280620

LA CONDICIÓN FÍSICA

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.



La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos

son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o, todo lo contrario.



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Junio de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

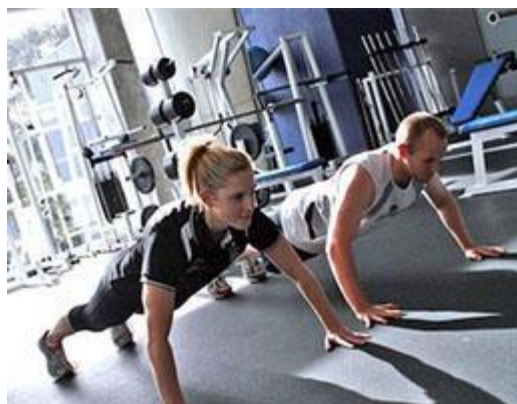
alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad



de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

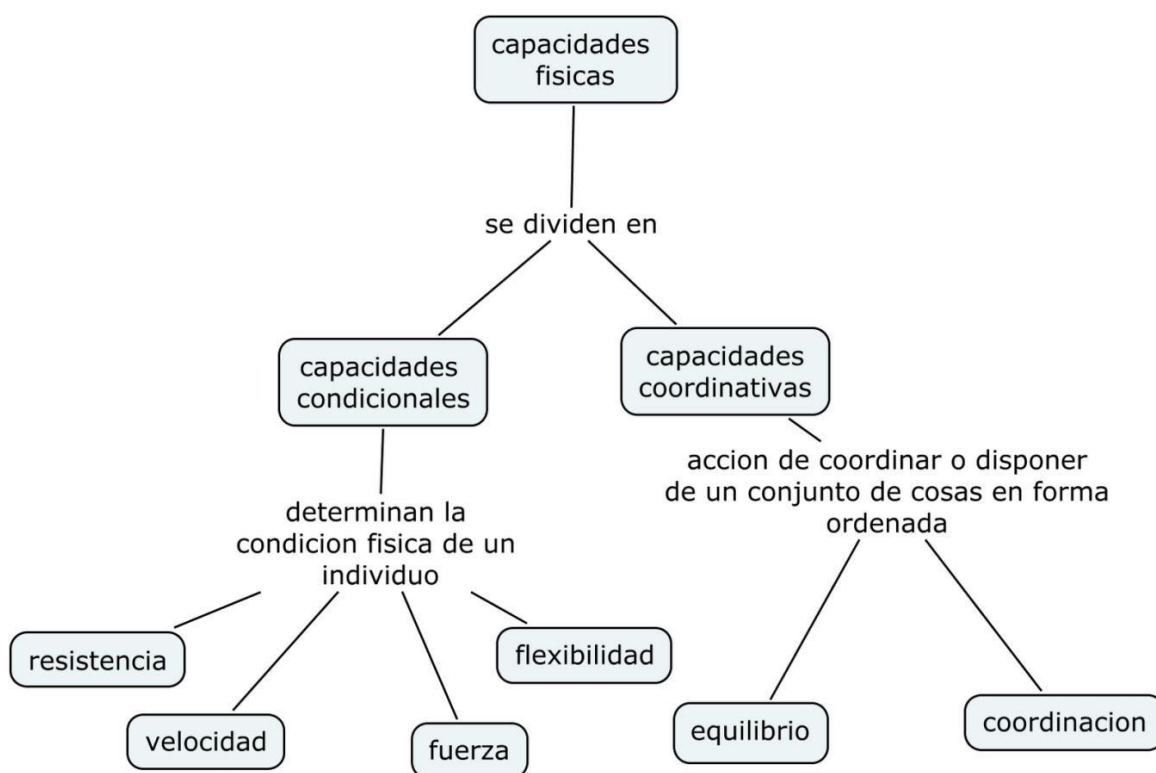
Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Junio de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe trabajar en la optimización de las capacidades físicas mediante ejercicios específicos. De esta manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un límite fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna persona puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.

Los límites de las capacidades físicas son uno de los temas de debate más recurrentes entre los especialistas de diversos campos en los cuales el uso del cuerpo es fundamental para lograr los objetivos, como ser el deporte y las disciplinas artísticas tales como el baile, el canto y la ejecución de un instrumento.





CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Junio de 2022 Página 4 de 5
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.

R/ básicamente tener buenas condiciones y capacidades físicas influye mucho en la vida diaria ya que nos permite mejorar nuestra salud así mismo una mejor actitud, porque no es lo mismo una persona que entrena todos los días a una que no lo hace es muy evidente los resultados, esto es muy influyente además de que es fundamental para el mantenimiento de la salud como ya habíamos mencionado es un poderoso medio de satisfacciones personales.

2. Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; ¿por qué?

R/ creo que es buena ya que tengo muy buenos resultados en las actividades físicas porque mantengo un entrenamiento constante y esto me permite obtener buenos resultados al realizar todas estas actividades.

3. ¿Puedes mejorar tu condición física?

R/ manteniendo un cuidado constante que requiere de buena alimentación, descanso y por supuesto el entrenamiento entre otras de esta manera podemos mejorar nuestras condiciones físicas.

4. ¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?

R/ realizando actividades físicas un ejemplo de esta puede ser en el rendimiento deportivo se utiliza para conocer el estado físico de los deportistas etc.

5. ¿Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo?

R/ Cualquier actividad que haga este en movimiento es parte de un estilo de vida
Por ejemplo: Caminar, correr, practicar deporte como fútbol entre otras cosas.



CENTRO DE
RECURSOS
NATURALES,
INDUSTRIA Y
BIODIVERSIDAD

REGIONAL CHOCÓ

ACTIVIDAD FISICA Y HEVS

TALLER DE CONDICION FISICA

Junio de 2022

Página 5 de 5





CULTURA FISICA

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HABITO



01 DE JUNIO DE 2022

2280620

PROGRAMACION DE SOFTWARE
SUSANA MARIA PEÑALOZA PINO

TALLER DE LA LECTURA

CON BASE A LA LECTURA SOBRE **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, DESARROLLE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES.

1. REALICE UN ESCRITO DONDE EXPRESE LAS IDEAS OBTENIDAS DEL TEXTO, RECALCANDO LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE EN EL DESARROLLO DE LAS PERSONAS Y COMO PUEDE INFLUIR EN EL CONTEXTO DIARIO.
2. ESCRIBA 10 RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA MENTE Y EL CUERPO
3. ESCRIBA 5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
4. CÓMO CREES QUE ES TU PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: BUENA, MALA O REGULAR; ¿POR QUÉ? Y ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA?
5. ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD?

RESOLUCIÓN DE TALLER

1. EN LA PROMOCIÓN DE MODOS, CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, ACTUALMENTE, SE CONSTITUYE EN UNA DE LAS INTERVENCIONES MÁS POTENTES PARA GENERAR BIENESTAR Y PREVENIR ENFERMEDADES, POR ESO TAMBIÉN RESULTA PERTINENTE EN ESTE CONTEXTO DE PANDEMIA Y COMIENZO DE UN NUEVO AÑO. «ESTE PLAN ES UN COMPENDIO DE ACCIONES PARA CONTARLE A LAS PERSONAS LO IMPORTANTE QUE RESULTA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA SU BIENESTAR, Y EL DE SUS FAMILIAS Y COMUNIDADES, ADEMÁS DE DESARROLLAR CAPACIDADES A LOS REFERENTES TANTO DEL SECTOR SALUD COMO DEL DE DEPORTES DE LOS TERRITORIOS, LO QUE REDUNDA EN LA OPTIMIZACIÓN DE RECURSOS Y LA CALIDAD DE LAS INTERVENCIONES», EXPLICÓ SANDRA TOVAR, SUBDIRECTORA DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES DEL MINSALUD. ASIMISMO, DIJO TOVAR QUE DESDE HACE ALGUNOS AÑOS PRODUCTO DE ESTUDIOS EN SALUD Y OTRAS ÁREAS DEL CONOCIMIENTO, SE HA VISTO QUE LOS ESPACIOS DONDE TRANSCURRE LA VIDA DENOMINADO ENTORNOS, TAMBIÉN TIENEN UN PAPEL RELEVANTE EN EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS Y, POR TANTO, PUEDEN FAVORECER AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, QUE TRAE BENEFICIOS SOBRE LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y CONVIVENCIA.

LA INSERCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA VIDA COTIDIANA, POR EJEMPLO, A TRAVÉS DEL TRANSPORTE ACTIVO, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LAS TAREAS DEL HOGAR O LABORAL.

2. 10 HÁBITOS PARA MENTE Y CUERPO

-  EJERCICIO FÍSICO DIARIO.
-  CURIOSIDAD INTELECTUAL.
-  DESARROLLAR LA CREATIVIDAD.
-  CREAR VÍNCULOS HUMANOS.
-  TENER UNA REFERENCIA ESPIRITUAL.
-  SIMPLICIDAD.
-  HACER EJERCICIO DE MANERA HABITUAL.
-  EVITAR FUMAR.
-  COMER BIEN, DE MANERA EQUILIBRADA.
-  DORMIR BIEN.

3. 5 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

-  MANEJA TU PESO.
-  REDUCE LOS RIESGOS A TU SALUD.
-  FORTALECE TUS HUESOS Y MÚSCULOS.
-  MEJORA TU HABILIDAD PARA HACER ACTIVIDADES DIARIAS Y PREVENIR CAÍDAS.
-  AUMENTA TUS POSIBILIDADES DE VIVIR UNA VIDA MÁS LARGA

4. MI CONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MI ES REGULAR, YA QUE YO HAGO EJERCICIO CADA TANTO CUANDO SIENTO QUE EL DÍA SE PRESTA PARA ELLO.

¿Cuáles riesgos para la salud están asociados con la inactividad física?

LAS PERSONAS MENOS ACTIVAS Y CON POCA CONDICIÓN FÍSICA TIENEN UN RIESGO MÁS GRANDE DE DESARROLLAR HIPERTENSIÓN.

LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE REDUCIR SU RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2.

LOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE LAS PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS TIENEN MENOS PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN QUE LAS QUE SON INACTIVAS. LOS INVESTIGADORES VIERON QUE ESTO ES ASÍ INCLUSO TOMANDO EN CUENTA EL CONSUMO DE TABACO, DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y LA DIETA.

LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE INCREMENTAR LOS SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Datos acerca de los estilos de vida inactivos

LA INACTIVIDAD TIENDE A AUMENTAR CON LA EDAD.

LAS MUJERES TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE LLEVAR ESTILOS DE VIDA INACTIVOS QUE LOS HOMBRES.

5. - LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD HA ELABORADO LAS RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD CON EL OBJETIVO GENERAL DE PROPORCIONAR A LOS FORMULADORES DE POLÍTICAS, A NIVEL NACIONAL Y REGIONAL, ORIENTACIÓN SOBRE LA RELACIÓN DOSIS-RESPUESTA ENTRE FRECUENCIA, DURACIÓN, INTENSIDAD, TIPO Y CANTIDAD TOTAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.

Jóvenes

LOS NIÑOS Y JÓVENES DE 5 A 17 AÑOS INVIRTAN COMO MÍNIMO 60 MINUTOS DIARIOS EN ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA.

LOS *adultos de 18 a 64 años* DEDIQUEN COMO MÍNIMO 150 MINUTOS SEMANALES A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA, DE INTENSIDAD MODERADA, O BIEN 75 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA VIGOROSA CADA SEMANA, O BIEN UNA COMBINACIÓN EQUIVALENTE DE ACTIVIDADES MODERADAS Y VIGOROSAS.

LOS *adultos de 65 en adelante* DEDIQUEN 150 MINUTOS SEMANALES A REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS AERÓBICAS, O BIEN ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA AERÓBICA DURANTE 75 MINUTOS, O UNA COMBINACIÓN EQUIVALENTE DE ACTIVIDADES MODERADAS Y VIGOROSAS. LA ACTIVIDAD SE PRACTICARÁ EN SESIONES DE 10 MINUTOS, COMO MÍNIMO.

Cuál es una palabra de 4 letras

que tiene 3 letras

aunque se escribe con 6

mientras tiene 8

raramente consta de 9 y

nunca se escribe con 5

1-6-2022

Cultura física

Condición física

ASUS

PROGRAMACION DE SOOFTWARE
SUSANA MARIA PEÑALOZA PINO

TALLER DE LA LECTURA

CON BASE A LA LECTURA SOBRE LA CONDICION FISICA, DESARROLLE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES.

1. REALICE UN ESCRITO DONDE EXPRESE LAS IDEAS OBTENIDAS DEL TEXTO, RECALCANDO LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE LAS PERSONAS Y COMO PUEDE INFLUIR EN EL CONTEXTO DIARIO.

2. CÓMO CREES QUE ES TU CONDICIÓN FÍSICA: BUENA, MALA O REGULAR; ¿POR QUÉ?

3. ¿CÓMO PUEDES MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA?

4. ¿DE QUÉ MANERA PUEDES MEDIR EL ESTADO DE TU CONDICIÓN FÍSICA?

5. QUÉ SIGNIFICA VIVIR CON UN ESTILO DE VIDA ACTIVO; ¿PON ALGÚN EJEMPLO?

RESOLUCIÓN DE TALLER

- 1. tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe. Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física. Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.*

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación. Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta.

La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

2. Mi condicionamiento físico para mi es regular, ya que yo hago ejercicio cada tanto cuando siento que el día se presta para ello.
3. Siento que mi condición física mejoraría si yo no fuera perezosa eso significa correr, caminar más, hacer mucho más cardio y Lo primero seria crear un horario, crear una dieta apta para mi cuerpo y mi bolsillo, hacer entrenamiento para condicionamiento y fuerza, eventualmente esto me ira apareciendo cansador, pero es lo normal ya que nadie mejora su valga la redundancia condicionamiento físico en cuestión de días o semanas.
4. Llevar un registro de mis entrenamientos es sin duda una de las mejores formas de medir los avances en mi estado físico, pues me ayudará a monitorear mediciones como cuánto peso puedo levantar en sentadillas y cuánto tiempo puedo correr, etc.
5. Un estilo de vida activo significa hacer actividad física durante todo el día. Cualquier actividad que haga que yo esté en movimiento es parte de un estilo de vida activo. La actividad física incluye ejercicios como caminar o levantar pesas. Incluye también practicar deportes.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO?

Podemos ser capaces de realizar las actividades diarias más fácilmente. La actividad ayuda a condicionar el corazón, los pulmones y los músculos. Esto puede ayudar a atravesar las actividades diarias sin cansancio.

También ayuda a controlar el peso. La actividad física ayuda a quemar las calorías que consumimos diariamente en vez de almacenar las como grasa y así cuanto más activo seas más calorías serán quemadas eventualmente tu cuerpo empezará a perder mucha mas grasa innecesaria

Esta actividad física ayuda a prevenir enfermedades cardiacas o de diabetes.





30/06/2022

CULTURA FÍSICA

TALLER DE CULTURA FÍSICA

2280620

PROGRAMACION DE SOFTWARE

SUSANA MARIA PEÑALOZA PINO

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

CULTURA FÍSICA

SALUDABLES

- 🏃 Ejercicios
- 🍎 Nutrición
- 🍌 Frutas
- 🏃 Actividad física
- 🧼 Higiene
- 💧 Beber agua
- 🍽️ Alimentación
- 🚶 Pausas activas
- 👥 Relaciones personales
- 🏃 Ejercicios

NO SALUDABLES

- 🍷 Alcohol
- 😞 Depresión
- 😰 Ansiedad
- 😰 Estrés
- 🛋️ Sedentarismo



PRIMER TALLER

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.

Es importante resaltar, que la actividad física nos permite tener una buena calidad de vida, ya que, mediante esta podemos evitar ciertas enfermedades tanto físicas, mentales y musculares, el cual nos permite llevar un control de vida saludable.

En el contexto diario, la actividad física influye de manera espontánea en cada persona, ya que podría mejorar su físico y evitar ciertas enfermedades como:

- Menor duración del sueño.
- Mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer.
- Aumento de la adiposidad.

2. Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo
 1. Hidratarse
 2. Bailar
 3. Estimular los músculos
 4. Dormir bien
 5. Conectar la mente con la respiración
 6. Hacer ejercicio
 7. Comer saludable
 8. Buena salud mental
 9. Comer a tiempo
 10. Evitar el consumo excesivo de alcohol
3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física
 1. Mejor Salud
 2. Mejor Físico



3. Confianza en uno mismo
4. Mejoría Muscular
5. Cuidado mental

4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; ¿por qué? Y ¿cuáles son los riesgos de La inactividad física?

Es buena, porque realizo ejercicio todos los días, trabajo todos los músculos y lo vario unos días trabajando Cardio.

Los riesgos de la inactividad física pueden ser: el aumento de peso, problemas musculares, problema en el corazón etc.

5. ¿Cuáles son las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud?

- Moverse en casa a lo largo del día.
- Sonreír.
- Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
- Realizar pausas activas cuando se lleva más de dos horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo la tele. Decida suspenderlos.
- Conecte su cuerpo con la respiración.
- Baile, estire y respire.
- Cuide su postura.
- Decida por moverse más.
- Involucre a su familia para realizar las tareas domésticas, pensando que ellas son una oportunidad al movimiento.
- Únase a los múltiples videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigido.
- Empiece poco a poco.
- Hidrátese.



SEGÚNDO TALLER

TALLER DE HABITOS

Estilo De Vida Saludable – Hábitos Saludables Y No Saludables (Crucigrama)

NOMBRE: _____ HOLLMAN DAVID SERNA

ROJAS

NUMERO DE FICHA: _____

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



SALUDABLES

Beber agua

Recreación

Alimentación

Descanso

Ejercicio

Nutrición

Frutas

Actividad

Higiene

Física

Consumo

NO SALUDABLES: Alcohol, estrés, ansiedad, sedentarismo, insomnio, depresión, fumar





TERCER TALLER

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

1. **Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.**

La actividad física tiene una serie de factores los cuales son: no son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados. Para el mejoramiento de estos factores, debemos mantener constantemente realizando algunas actividades físicas y cuidar nuestra alimentación.

2. **Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; ¿por qué?**

Buena, porque tengo una buena alimentación, duermo bien y realizo actividad física.

3. **¿Cómo puedes mejorar tu condición física?**

Realizando ejercicio, alimentándome bien y brindándole a mi cuerpo el descanso necesario.

4. **¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?**

Las puedo medir demostrando mi aptitud hacia las actividades físicas y tomando medidas cronológicas a la hora de realizar dichas actividades.

5. **Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo?**

Es mantenerse en movimiento, en este caso lo podemos llamar como actividad física. Por ejemplo: Después de almorzar, para muchos es costumbre acostarse cuando no es lo correcto, a lo mejor debemos caminar o realizar algunos movimientos que nos permitan estar activos.

Nombre: Jesús Stiven Mosquera Moreno

Número de Ficha: 2280620

La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable.

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo
3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física
4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; ¿por qué? Y ¿cuáles son los riesgos de La inactividad física?
5. Cuáles son las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud?
Desarrollo

1: Debemos saber que es importante mantener un hábito de vida saludable esto te ayuda a mejorar tu calidad de vida evita enfermades y demás.

2: * **Duerme las horas suficiente**

* **Intenta disminuir el estrés**

* **Realiza actividad física regularmente**

* **Evitar el consumo excesivo de sustancias**

* **NO ALCOHOL, TABACO NI OTRAS DROGAS**

* **vida social activa**

* **MANTENER UNA HIGIENE ADECUADA**

* **DIETA SALUDABLE**

* **MANTENER LA MENTE OCUPADA**

3: Hacer actividad física regularmente es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud.

*) Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas

*) Fortalece tus huesos y músculos

*) Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga

*) Reduce los riesgos a tu salud

***) Fortalece tu mente**

4: creo que tengo un buen desarrollo en la práctica de actividades físicas porque ya presenté menos cansancio y tengo un aumento de resistencia.

Con la inactividad física estarás más expuesto a tener problemas de salud perderás la fuerza del músculo no te permitirá desarrollar un buen desempeño cuando practiques estás etc.

5: Las recomendaciones que figuran en el documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años.

Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



Pausa Activa

En la vida laboral son grandes los retos que se deben enfrentar diariamente por lo que es necesario preparar la mente y el cuerpo, a través de ejercicios de relajación osteomuscular, antes, durante o después de una jornada laboral, con calentamiento muscular y pausas activas.

La pausa activa es un espacio dentro de la jornada laboral destinado a la realización de diferentes tipos de ejercicios con el fin de prevenir lesiones osteo-musculares y la fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de las labores cotidianas dentro de la empresa.

Es importante cuidar la postura, seguir atentamente las indicaciones, mantener una respiración adecuada buscando una correcta aplicación de los ejercicios, con el fin de incrementar los beneficios de los mismos.

Hacer diariamente dos pausas activas con una duración de 7 minutos cada una, mejora la flexibilidad, la fuerza muscular y la movilidad articular, por medio de diferentes ejercicios diseñados para este fin.

Cada pausa activa debe combinar ejercicios de miembros superiores, tronco y miembros inferiores, con el fin de aumentar la elasticidad y movilidad articular, favorece la coordinación y la capacidad de reacción, además incrementa la resistencia a la fatiga corporal.

Las Pausas activas generan espacios de interacción con el equipo de trabajo orientado a mejorar las relaciones interpersonales, promoviendo que se hagan en el mismo horario.

El calentamiento y la pausa activa no sustituyen la actividad física regular, la cual se recomienda realizar adicionalmente, lo que ayuda a la disminución de las probabilidades de aparición de enfermedades crónicas como: hipertensión, diabetes, dislipidemia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, osteoporosis y gran número de enfermedades, producto algunas veces de hábitos inadecuados adquiridos en el transcurso de la vida.

A nivel psíquico las pausas activas incrementan la capacidad de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión. Estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria.

Al momento de realizar una pausa activa se debe tener en cuenta:

- Mantener una postura adecuada durante los ejercicios
- Mantener la respiración rítmica, suave y lenta
- Sostener o contar 7 segundos durante cada ejercicio
- Repetir cada ejercicio de 3 a 5 veces de forma bilateral cuando se requiera

Yirleza Rivas Gutiérrez

Asistencia administrativa



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
	X		X		X	X

HORARIO DE TRABAJO

7:00am – 8:00am

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
MEJORAR LA SALUD FISICA Y MENTAL	Sentadilla con salto, Escalador, Saltos de estrella, Burpees, Zancadas alternas, Tijeras, Plancha con flexión, La V, Boxeo.	Método de repeticiones	Ropa adecuada para el ejercicio
	caminar, trotar, montar bicicleta, nadar, bailar, hacer yoga o Pilates, jugar al fútbol, básquet o tenis, Thai Chi, Ejercicios de Kegel	Método Continuo Extensivo	Ropa adecuada para el ejercicio, bicicleta, balón, pelota
	Biodanza	Método Continuo Variable	Música

NOMBRES Y APELLIDOS: <i>Otoniel Rentería Moya</i>	EDAD: <i>45 años</i>
PROGRAMA DE FORMACION: <i>Bisutería artesanal</i>	GENERO: <i>Masculino</i>
TIPO DE SANGRE: <i>RH O+</i>	PESO: <i>72 Kg</i>
ESTATURA: <i>1.65</i>	EPS: <i>Sumimedical</i>
	TELF. <i>3146871250</i>

PARA USO EXCLUSIVO DEL APRENDIZ



**CULTURA FISICA
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA**

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
				X	X	X

HORARIO DE TRABAJO

6:00 PM a 8:00 PM

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
tonificar mis glúteos	haciendo ejercicio	sentadillas 10 minutos	el cuerpo
bajar de peso	haciendo actividad Física	trocando 30 minutos	el cuerpo
evitar dolencias musculares	ejercicios para liberar el estrés	Relajación de 20 minutos	el cuerpo
Quiero estar en forma			
tener una vida saludable		tener una nutrición adecuada	Mis ganas de quererlo hacer

NOMBRES Y APELLIDOS:	Kelly Johana Valencia	EDAD:	22
PROGRAMA DE FORMACION:	Asistencia administrativa	GENERO:	F
TIPO DE SANGRE:	O+	PESO:	81
ESTATURA:	1.70	EPS:	comfachocho
		TELF.	311 456 2662

PARA USO EXCLUSIVO DEL APRENDIZ

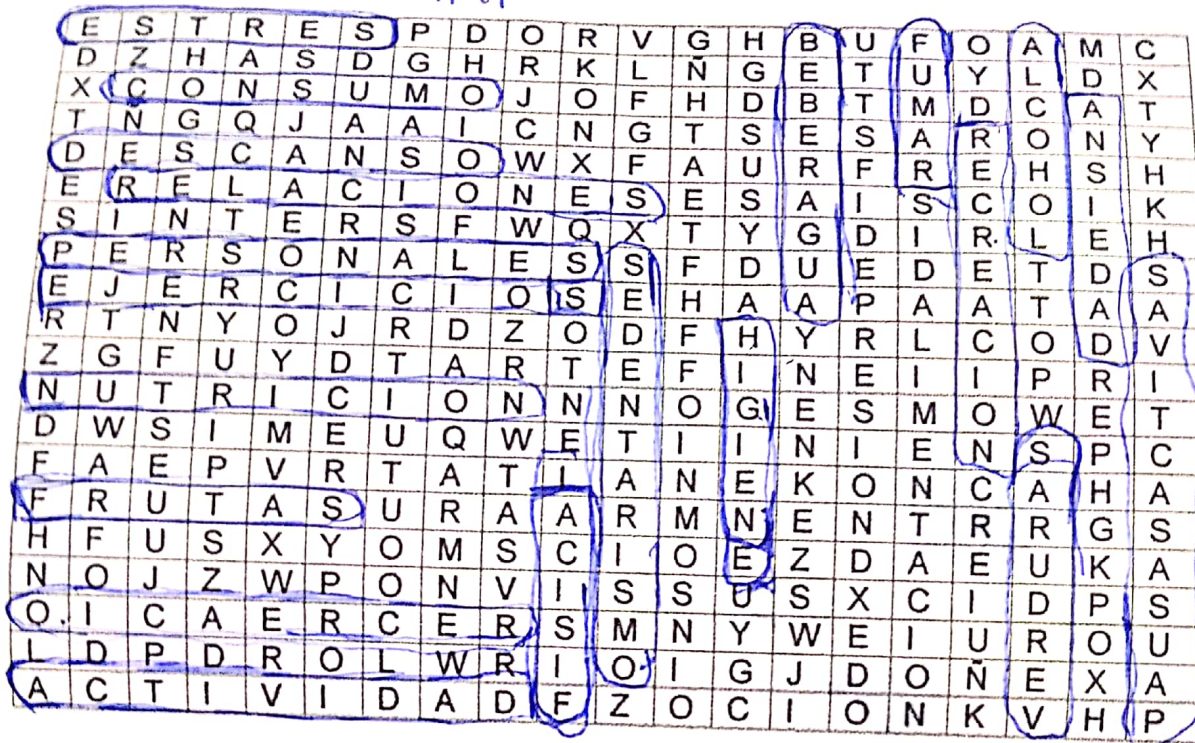
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA - C.R.N.I.B



TALLER DE HABITOS

Estilo De Vida Saludable – Hábitos Saludables Y No Saludables (Crucigrama)

NOMBRE: Kelly Johana Valencia Sinteserra
NUMERO DE FICHA: 2449749



SALUDABLES:

Descanso
Relaciones Personales
Consumo
ejercicios
nutrición
frutas
actividad física
pausas activas
verduras
alimentación
beber agua
Higiene

NO SALUDABLES:

estres
consumo
Ansiedad
alcohol
fumar
Depresión
sedentismo

TALLER DE HABITOS

Estilo De Vida Saludable – Hábitos Saludables Y No Saludables (Crucigrama)

NOMBRE: Jesús
 NUMERO DE FICHA: 2280620

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

SALUDABLES:

Actividad
 Nutrición
 Ejercicio
 Descanso
 Alimentación
 Frutas
 Relaxación

NO SALUDABLES:

Beber
 Fumar
 Depresión
 Estrés
 Alcohol
 Consumo