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:**
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada**):
- **Fase del Proyecto (si es formación Titulada):**
- **Actividad de Proyecto(si es formación Titulada):**
- **Competencia:** generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  - 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.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la Guía:** 36 horas presenciales y 12 horas de trabajo autónomo, para un total de 48 horas

2. PRESENTACIÓN

~~Apreciado aprendiz a través de esta guía de aprendizaje se brindaran unas pautas para realizar un diagnóstico de su condición física con todos los parámetros establecidos del entrenamiento deportivo y con las orientaciones impartidas en cada una de las formaciones; con base en lo anterior se desarrollara un plan de acondicionamiento físico, integrando las fases que lo componen, esto con el fin de llevarlo a la práctica en su cotidianidad para la mejora de su calidad de vida en su contexto productivo y social.~~

~~A demás se aborda el nuevo concepto de la salud donde se integra el ámbito físico,emocional y social del individuo; de igual forma se expondrá diversa terminología de alimentación, nutrición, hábitos de vida saludables e higiene para la aplicabilidad en su vida mediante actividades que conlleven a la reflexión y adquisición de los estilos de vida saludable en su entorno social y laboral; asi mismo se promoverá una buena calidad de vida para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, un equilibrio emocional y social.~~

~~Por ultimo se la adquisición del conocimiento, el desarrollo de habilidades, destrezas y el fortalecimiento de sus saberes por medio de diferentes actividades que le permitirán fortalecer conceptos en ergomomia y pausas activas y de esta forma apropiarse del conocimiento para aplicarlos en su contextos productivos y sociales según la función productiva.~~

~~De acuerdo a lo anterior se pretende que se alcance el resultado de aprendizaje haciendo énfasis a su vez en la formación integral del aprendiz lo cual es muy relevante en todo su proceso de formación~~.

3.FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. - Realizar un diagnostico de su condicion fisica teniendo en cuenta los criterios estipulados por la Organizaciòn Mudial de la Salud.

(ARI) De manera individual, teniendo presente que la obesidad afecta el desarrollo de las habilidades psicomotrices y que en nuestra vida debe prevalecer el fortalecimiento del triángulo de la salud (ambito fisico, emocional y social), se puede encontrar un equilibrio implementando actividades de acondicionamiento fisico para la mejora de la condición fisica, observe los siguientes videos:

1. Sobrepeso el punto flaco de los colombianos: https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM
2. Triangulo de la salud: https://www.youtube.com/watch?v=mhd4H0FDBQ8

En tiempo de trabajo en casa y de acuerdo con los videos observados, resuelva los siguientes items:
1. Determine cuales son los temas de mayor relevancia para usted.
2. ¿Para usted que significa el triángulo de la salud?.
3. ¿ Como implementaria el triangulo de la salud en su vida?
4.¿ Cual es su opinión acerca de la relación que existe entre la publicidad y la alimentación ?
5. De acuerdo a los testimonios observados de Luis David y la señora Mery realice una reflexión personal en donde exprese su opinión.
6. ¿ Que relación encuentra usted entre la forma de alimentarse y la cantidad de actividad fisica o ejercicio que realiza una persona?
Socialice las respuestas en el ambiente de formación.
Duración de la actividad: 2 horas

(AC) Participe en presentación magistral de su instructor donde se abordarán los siguientes temas:

- Conceptualización y uso de la ficha antropométrica.
- Definición, clases y características de los test físico atléticos.
- Características de la frecuencia cardiaca.

Participe en demostración de su instructor sobre la elaboración de una ficha antropometrica y diligenciamiento de formatos.
Duración de la actividad: 1 hora

Participe en exposición magistral de su instructor, sobre coordinación motora.

En equipos de trabajo, y a partir de la exposición realizada por su instructor acerca de la coordinación motora, resuelva los siguientes items:
1. Defina el concepto de coordinación motora
2. Indaga cuales son los tipos de coordinación motriz
3.Definición de motricidad y su clasificación, beneficios
4. Proponga actividades para la motricidad fina y gruesa(en este aspecto la coordinación fina, realizar ejercicios para agilidad manos y articulaciones)
5.Conceptualización y condicionantes de la psicomotricidad.
6.Definición y características de la destreza motora
7. ¿Cuál es la relación de la psicomotricidad con los requerimientos de su medio laboral?
Duración de la actividad: 1 hora

En equipos de trabajo, consulte los siguientes conceptos los cuales contribuiran a la creación y ejecución de su plan de acondicionamiento fisico:
Acondicionamiento físico: Definición y características
Ejercicio físico: Definición, clases, condición, tiempos de aplicación y beneficios.
Actividad física: Definición, características, componentes y ventajas
Series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico: Aplicación

A partir de la consulta realizada responda con sus propias palabras:
1. ¿Qué es un plan de acondicionamiento físico?
2. ¿De qué está compuesto el plan de acondicionamiento físico?

3. ¿Para qué sirve el plan de acondicionamiento físico?
Duración de la actividad: 2 horas

Participe de la presentación de su instructor acerca de los fundamentos de anatomia, fisiologia, miologia y análisis del movimiento.
Duración de la actividad: 1 hora

(AA) Identifique y aplique los conceptos de anatomia, fisiologia, miologia y analisis del movimiento que estan involucrados en la ficha antropometrica, mediante las siguientes actividades:

Participe en demostración de su instructor sobre la ficha antropometrica. A partir de la demostración responda las siguientes preguntas, y diligencia el formato de ficha antropometrica suministrado por su instructor.



Figura 1.Indice de cintura-cadera (I-CC)

1.Halle su rango de peso ideal de acuerdo con la fórmula planteada. Despeje la formula con sus datos. Asegúrese de que sean reales y recientes, ejecútelo en dos tiempos antes y después (al finalizar la formación).

IMC = $w*h^2$ Peso w en kg y Estatura h en m
IMC 1= _____
IMC 2= _____

2. Consulte el resultado obtenido con la tabla presentada a continuación y describa en que rango se encuentra usted (marque con una X).
3.

Tabla 1: *Indice de masa corporal IMC*

RANGO	CLASIFICACIÓN
Menos de 18,5:	Por debajo del nivel normal
18,5 a 24,9	Normal
25 a 29,9	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad grado I
35 a 39.9	Obesidad grado II
+ 40	Obesidad grado III

Nota: Tomado de Organización Mundial de la Salud (s.f.)

4. Halle la circunferencia de su cintura y cadera. Despeje en la formula con sus datos y obtenga su indice de cintura-cadera. Asegúrese de que sean reales y recientes, ejecútelo en dos tiempos antes y después (al finalizar la formación).

$$\text{I-CC} = \frac{Cintura\ (cm)}{Cadera\ (cm)}$$

5. Consulte el resultado obtenido en la siguiente tabla que se presenta a continuación y describa en que estado se encuentra usted.

Tabla 2: *Índice de cintura-cadera I-CC*

RANGO	CLASIFICACIÓN
0,71-0,85	normal para mujeres.
Superior a 0,85	en riesgo para mujeres
0,78-0,94	normal para hombres.
superior a 0,94	en riesgo para hombres.

Nota: Tomado de Portes & Castillo (s.f.)

5. Con ayuda del formato taller suministrado por su instructor, mida la bateria de los test fisicos (fuerza-coordinación velocidad-resistencia)

Duración de la actividad: 2 horas

Para ejecutar rutinas de ejercicio fisico e identificar técnicas motrices desde la coordinación, reacción y destreza motora, realice las siguientes actividades:

Analice ejemplo de diligenciamiento de la sesión de entrenamiento y plantee una sesión de entrenamiento para usted involucrando la fase inicial, central y final, a su vez tenga en cuenta el diagnostico de su condición fisica (resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación)
De acuerdo con lo establedico en la planeación de su sesión de entrenamiento, ejecutela en su ambiente de formación.
De acuerdo con lo expuesto en el ambiente de formación por su instructor acerca de los beneficios de la actividad fisica y/o ejercicio, en el planteamiento de su sesión de entrenamiento relacione los beneficios de la actividad fisica para usted.
Duración de la actividad: 2 horas

(AT) En tiempo de trabajo en casa, identifique a una persona que pueda ejecutar la sesión de entrenamiento planteada por usted, tome nota del desarrollo de la actividad y presente los resultados a su instructor. reciba retroalimentación y recomendaciones.
Duración de la actividad: 3 horas

(AE) Elabore y ejecute un plan de acondicionamiento fisico de acuerdo con lo indicado por su instructor sobre el diligenciamiento de la sesión de entrenamiento, incluya fases y componentes. Tenga presente el diagnostico de su condición fisica realizada en la actividad: Ficha antropometrica, para que oriente su plan de acondicionamiento fisico de acuerdo con ello.
Duración de la actividad: 6 horas

Ambiente Requerido: Ambiente deportivo.
Materiales: colchoneta, cronometro, taller

Evidencia de la actividad: taller
Material de consulta y de apoyo:

(Albino Airasca, 2011), consultar en las referencias bibliografía a en ellas encontrara el link del libro. Revisar el Capitulo 1

- Modelo Holistico o concepto de campo de salud : pág 35 a 42
- Actividad física y su relacion con la salud pág 53 -58
- Calidad de vida y actividad física pág 61-62

3.2. - Aplicar conocimientos técnicos de los habitos saludables desde la nutrición e higiene..



*Figura 3.*Hábitos saludables

(ARI) Los estilos de vida saludable son de gran importancia para la salud debido a que contribuyen a mejorar la calidad de vida en los contextos productivo y social.

¿ Para usted cuales serian los estilos de vida saludable que contribuyen a la salud de las personas?
¿ Qué causas cree usted por las cuales las personas no adoptan estilos de vida saludables?
¿ Cree que la nutrición y la higiene se relacionan con los estilos de vida saludables? ¿ por qué?
¿ cuales habitos de nutrición e higene debes tenener habitualmente para el desarrollo de tus actividades en el contexto laboral, según tu programa de formacion

Participe en el foro de discusión según sus respuestas.
Duración de la actividad: 1 hora

(AC) Con el objetivo de apropiar conceptos de estilos de vida saludable, nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales, realice las siguientes actividades:

En grupos de trabajo, consulte los siguientes conceptos y participen en foro de discusión:

- Conceptos, características y estilos de vida saludable.
- Conceptos de nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.
- Conceptos de higiene y su aplicabilidad.

Duración de la actividad: 1 hora

(AC) En grupos de trabajo y a partir de consulta bibliográficas proporcionadas por su instrcutor en la LMS, defina con sus propias palabras los siguientes conceptos técnicos sobre nutrición y estilos de vida saludable. Participe en la actividad “yo sé quién sabe lo que usted no sabe”.

1. ¿Qué es Alimentación?
2. ¿Qué es Nutrición?
3. ¿Qué son Proteínas? Identifique cuales son los alimentos que la contienen
4. ¿Qué son Carbohidratos? identifique cuales son los alimentos que la contienen
5. ¿Qué son Vitaminas? Que particularidades tienen e identifique cuales son los alimentos que las aportan.
6. ¿Qué son Grasas? describa de los tres tipos existentes
7. ¿Qué entiende usted por Dieta sana? mencione 5 tipos de dieta
8. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?
9. ¿Cuáles son alimentos opcionales en una dieta sana?
10. ¿Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
11. ¿Cuáles son los mitos existentes sobre la alimentación? Dé ejemplos
12. ¿Dejar de fumar engorda? Justifique su respuesta.
13. ¿Consumir agua entre las comidas engorda? Justifique su respuesta.
14. ¿Consumir frutas después de las comidas engorda? Justifique su respuesta.
15. ¿Los alimentos light adelgazan? Justifique su respuesta.
16. ¿Qué son alimentos de PH alcalino y cuales son los más importantes?
17. ¿ Qué son alimentos de PH ácido y cuales son los más importantes?
18. Enumere las enfermedades más comunes producidas por la inactividad física.
19. Enumere las ventajas y desventajas que produce la práctica de una actividad física de manera regular
20. ¿Cuáles son los 10 huesos más largos del cuerpo humano?
21 ¿Cuáles son los 10 músculos más grandes del cuerpo humano?

Duración de la actividad: 2 horas



*Figura 5.*Alimentación saludable

(AA) Para que interprete los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición, participe en la presentación de su instructor, "El plato ideal" en la cual se abordan temas sobre fundamentos de nutrición y debida manipulación de los alimentos.

En tiempo de trabajo en casa, y de acuerdo con la presentación de su instructor, "El plato ideal", plantee y describa para usted como deberia ser un menú diario de alimentación saludable. Tenga en cuenta: desayuno, medias mañanas, almuerzo, medias tardes y cena.

En tiempo en casa y de acuerdo con la presentación del instructor, ¨ construye el plato Ideal, consuta y averigua cual debería ser un menú diario de alimentación saludable que te ayude con tu buen desempeño y cudado de la salud en el entorno laboral(química Ojos, Pulmon, Sangre, circulación piernas)

Participe en el foro de discusión para socialización de los resultados de la actividad.
Duración de la actividad: 1 hora
Material de consulta y apoyo:

- (Gay Méndez, 2018)**,** consultar en las referencias bibliografía a en ellas encontrara el link del libro. Revisar la Unidad 1. Pág. 12 a 31

- (Vértice, E., 2010) consultar en las referencias bibliografía a en ellas encontrara el link del libro. Revisar la Unidad 5. Pág 101 a 128

(AT) De manera individual, en tiempo de trabajo en casa, y de acuerdo con lo expuesto por su instructor acerca de los estilos de vida saludable:

Plantee y describa para una persona con sobrepeso, un menú diario de alimentación saludable teniendo en cuenta: desayuno, medias mañanas, almuerzo, medias tardes y cena.

Participe en el foro de discusión según sus propuestas y aportes.
Duración de la actividad: 2 horas

(AE) En equipos de trabajo y como evidencia de producto y desempeño, elabore un documento escrito y una exposición sobre un menú semanal de alimentación saludable y equilibrada para el desayuno,almuerzo, entre dia o merienda y cena(Orientado al desempeño en tu ambiente laboral, familiar).
Duración de la actividad: 5 horas

Ambiente Requerido: Ambiente de aprendizaje convencional con mesas y sillas.
Materiales: : Equipos de cómputo con acceso a internet.
Evidencia de la actividad: entrega y exposición de la planificación de un menú semanal de alimentación saludable y equilibrada.

3.3. - Diseñar y ejecutar el plan de ergonomia y de pausas activas de forma individualizada, aplicando las posturas adecuadas en el desarrollo de las actividades de su proyecto formativo y su función productiva para la mejora de su salud.



Figura 6. Persona sentada con una adecuada postura

Teniendo presente que es importante reconocer movimientos y posturas ergonomicas para el buen desempeño de la función productiva realice la siguiente actividad:

De acuerdo con las ilustraciones de diversos movimientos o posturas propuestas por su instructor identifique cuales de ellas generan molestia, dolor y deformidad de la postura; y cuales movimientos son adecuados no generando impacto negativo en la salud de la persona. (formato taller)

Participe en el debate de socialización sobre la importancia de la ergonomía y las pausas activas en el desarrollo de una función productiva.
Duración de la actividad: 1 hora

(AC) En equipos de trabajo consulte:

- Pausas activas, conceptos, tipos y prácticas.
- Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales.
- Aplicabilidad de la ergonomía y la actividad física.

Participe en debate de socialización de acuerdo con sus respuestas.

Participe en la presentación de su instructor sobre ergonomia y pausas activas, como refuerzo a la actividad desarrollada.
Duración de la actividad: 1 hora

(AC) Participe en la presentación de su instructor sobre la ergonomia laboral y métodos de prevención de riesgos ocupacionales.

Con base en lo anterior responda las siguientes preguntas:
1. ¿Qué es un peligro ergonómico?
2. ¿Qué son los riesgos ergonómicos laborales?
3. ¿ Qué es un riesgo psicosocial?
6. ¿Cómo prevenir y evitar riesgos ergonómicos y psicosociales?
7. ¿ Considera que las pausas activas contribuyen a la prevención de riesgos ergonomicos y psicosociales?
Participe en actividad de socialización.
Duración de la actividad: 1 hora

(AC) En grupos de trabajo, consulte:

1. Clasificación de los Trastornos Musculo esqueléticos (TME)
2. De acuerdo al punto 1, seleccione un trastorno musculo esqueletico asociado a un riesgo ergonómico y desarrolle los siguientes puntos: Definición, síntomas, factores de riesgo, tratamientos y terapias, diagnóstico y exámenes.
Participe en la plenaria de socialización conducida por su instructor**.**
Duración de la actividad: 1 hora

(AA) Para aplicar conceptos basicos de ergonomia y pausas activas, realice la siguiente actividad de manera individual.



Figura 7. Pausa activa y actividad física

Observe un ambiente laboral asociado a su programa de formación, identifique los peligros y riesgos a los que estaría expuesto, proponga:

a) Medidas preventivas desde el movimiento que usted podria adoptar para evitar trastornos musculo esqueleticos y enfermedades ocupacionales.
b) Un plan de ejercicicios para la prevención de riesgos ergonómicos.
c) UNa de Rutina de pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física.
Participe en el debate de socialización con los resultados obtenidos.

En tiempo de trabajo en casa y de manera individual:
De acuerdo a la actividad anterior y a los resultados obtenidos, identifique la relación que existe entre la actividad física, la ergonomía y las pausas activas, a partir de los factores de riesgo que existen en su entorno laboral.
Socialice la respuesta de la relación que existe entre la actividad física, la ergonomía y las pausas activas en el ambiente de formación.
Duración de la actividad: 1 hora

Material de consulta y apoyo: (Obregón Sánchez, 2016)**,** consultar en las referencias bibliografía a en ellas encontrara el link del libro. Revisar Unidad 2. Pág 33 a 66.

(AT) En tiempo de trabajo en casa:

De manera individual, observe su ambiente en casa e identifique los peligros y riesgos a los que esta expuesto, proponga:

a) medidas preventivas desde el movimiento que usted pueda adoptar para evitar trastornos musculo esqueleticos y enfermedades ocupacionales.
b) Un plan de ejercicicios para la prevención de riesgos ergonómicos.
c) Una Rutina de pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física
Participe en el debate de socialización con los resultados obtenidos.

De acuerdo con la actividad anterior y a los resultados obtenidos, identifique la relación que existe entre la actividad física, la ergonomía y las pausas activas a partir de los factores de riesgo que existen en su casa. Socialice la respuesta de la relación que existe entre la actividad física, la ergonomía y las pausas activas en el ambiente de formación.
Duración de la actividad: 2 horas

(AE) Como evidencia de desempeño y producto, de manera individual, presente el diseño y la ejecución del plan de ergonomia y pausas activas de acuerdo a su programa de formación, en el cual emplee la identificacion de peligros y riesgos de su desempeño laboral; ejecutelo en su ambiente de formación he identifique las posturas adecuadas en el desarrollo de las actividades de su proyecto formativo y su función productiva para la mejora de su salud.
Duración de la actividad: 5 horas

Ambiente Requerido: Ambiente deportivo
Materiales: : Equipos de cómputo con acceso a internet.
Evidencia de la actividad: entrega del diseño del plan de ergonomia y de pausas activas

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de producto: Documento escrito del diagnostico de su condición fisica teniendo en cuenta su ficha antropometrica. **Evidencia de producto:** Documento escrito sobre Informe del avance de su condición física. Plan de acondicionamiento fisico que contenga el diagnostico. **Evidencia de desempeño:** Ejecutar el plan de acondicionamiento físico integrando las fases del entrenamiento, el uso de vocubulario de la actividad fisica y los ejercicios realizados en el ambiente de la formación.	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.	**Técnica:** Valoración de producto y desempeño **Instrumento:** Lista de chequeo.
Evidencia de Producto y desempeño: Entrega y exposición de la Planificación en equipos de trabajo de un menú semanal de alimentación saludable y equilibrada para el desayuno,almuerzo, entre dia o merienda y cena .	Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**Técnica:** Valoración de producto y desempeño. **Instrumento:** Lista de chequeo.

Evidencia de Producto y desempeño: Presente el diseño y la ejecución del plan de ergonomia y pausas activas de acuerdo a su programa de formación, en el cual emplee la identificacion de peligros y riesgos de su desempeño laboral; ejecutelo en su ambiente de formación he identifique las posturas adecuadas según la naturaleza, complejidad de su desempeño laboral para la mejora de su salud. **Presente diseño y la ejecución de un plan que le permita fortalecer los órganos que debido a la actividad laboral puedan presentar desgaste o incidentes, de acuerdo a otros riesgos de su entorno laboral.**	Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Estructura un plan de ergonomia y pausas activas según contexto laboral.	**Técnica:** Valoración de producto y desempeño. **Instrumento:** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Ácidos grasos trans: Tipo de ácido graso poliinsaturado resultado de la industrialización (hidrogenación) que produce un cambio en su estructura química. En pequeñas cantidades se encuentran también en la leche y grasa de los rumiantes.

Actividad física: se define como todo movimiento corporal parcial o total, que traduce un gasto energético y que tiene el objetivo de cubrir alguna necesidad o realizar alguna de las actividades de la vida diaria.

Anatomía: se ocupa del estudio de la estructura descriptiva y topográfica de los órganos y aparatos: esqueleto, articulaciones, músculos, vasos y nervios; permite comprender el cuerpo humano en sus partes y como un todo, dado que ningún órgano se halla aislado física ni funcionalmente.
Antropometría: dimensiona las partes anatómicas. Esta disciplina se ocupa de las die mensiones físicas y proporciones del cuerpo humano.
Azúcares: Carbohidratos tipo monosacáridos y disacáridos presentes naturalmente en los alimentos o adicionados al mismo.
Calorías: Término utilizado para expresar el poder energético de los alimentos. Los nutrientes que aportan energía al organismo son las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Técnicamente se define como la cantidad de energía necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5°C a 15,5 °C.
Carbohidratos: Compuestos orgánicos cuya molécula está formada por tres elementos simples: el carbono, el oxígeno y el hidrógeno. Entre los carbohidratos están los azúcares y almidones que son la principal fuente de energía para el organismo.
Coordinacion: La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.
Colesterol: Sustancia tipo esterol presente en las grasas de origen animal. Es esencial para la formación de la membrana plasmática que regula la entrada y la salida de sustancias que atraviesan las células.
Condición física: capacidad de un individuo para efectuar ejercicio a una intensidad y duración específica, la cual puede ser aeróbica, anaeróbica o muscular.

Cualidades fisicas: Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio, Y la ubicación espacial etc.

Ergonomia: La ergonomía es la disciplina científica que trata de las interaccrones entre los seres humanos y otros elementos de un Sistema, así como la profesión que aplica teoría, princrpios, datos y métodos al diseño con el fin de optimizar el bienestar del ser hu- mano y el resultado global del Sistema.

Estilos de vida o hábitos: Son un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas que algunas veces son saludables y en otras son nocivos para la salud; entre los nocivos, se encuentran la actividad física, alimentación no saludable y el consumo de sustancias sicoactivas como el cigarrillo y el alcohol, constituyendo factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, cerebrovascular, obesidad, diabetes tipo II y el cáncer.

Fibra dietaria o dietética: Son carbohidratos, análogos de carbohidratos y lignina, que no son hidrolizados por las enzimas endígenas del tracto gastrointestinal de los humanos. La fibra dietaria puede ser soluble o insoluble.

Flexibilidad: Entendemos por flexibilidad la capacidad que tiene el individuo para realizar movimientos amplios con las articulaciones.

Fuerza: La fuerza muscular es una capacidad indispensable para el desarrollo de cualquier actividad motora voluntaria del individuo, a partir de ella se desarrollan las demás capacidades físicas. Para el hombre el poder realizar un momento de fuerza se requieren múltiples situaciones como una orden nerviosa, una respuesta muscular y un aporte de energía suministrada por una vía metabólica específica.

Grasas: Aquellos que no presentan dobles enlaces en su cadena hidrocarbonada. Son sólidos a temperatura ambiente.

Grasa saturada o ácidos grasos saturados: Aquellos que no presentan dobles enlaces en su cadena hidrocarbonada. Son sólidos a temperatura ambiente

Hidratación: Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto. Este fenómeno es observable tanto en lo que respecta a compuestos inanimados como a seres vivos. En este último caso, la hidratación puede constituir un fenómeno recurrente, en la medida en que los seres vivos suelen perder agua constantemente como un aspecto funcional del mantenimiento de su organismo.

Pausas activas: Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Peligro ergonómico: Es una condición relacionada con el esfuerzo físico que puede estar presente o no en un puesto de trabajo. Si está presente, es posible que la persona trabajadora expuesta pueda sufrir con el tiempo un daño musculo esquelético que afecte a su salud. Para valorar si esta exposición es demasiado peligrosa, se deberá evaluar el riesgo.

Proteínas: Son polímeros de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas se denominan simples cuando están constituidas únicamente por aminoácidos, y compuestas cuando incluyen otras

sustancias como lípidos, carbohidratos, minerales, entre otros. Son nutrientes fundamentales para el crecimiento y mantenimiento de tejidos, cumplen en el organismo funciones reguladoras, enzimáticas, hormonales, de transporte y defensa.

Repetición: Las series agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.

Resistencia: Se entiende por resistencia a la capacidad que tiene un sujeto para mantener una actividad el mayor tiempo posible. Esta la podemos clasificar de acuerdo al criterio de la manifestación energética que se produce.

Riesgo ergonómico: la probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo y condicionado por ciertos "factores de riesgo ergonómico.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Sedentarismo: la no actividad física que mantiene al organismo humano saludable, teniendo en cuenta edad, sexo, entre otras variables, generando de esta forma un aumento en los índices de mortalidad y morbilidad en la actualidad.

Serie: Conjunto de cosas relacionadas entre sí o con ciertas características comunes, que están o se suceden unas a otras siguiendo un orden.

Test: Un test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. ... Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Aguilar, R. M., Lastre-Amell, G., & Vásquez, A. P. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Archivos Venezolanos De Farmacologia y Terapéutica, 37*(2), 54-62. https://login.bdigital.sena.edu.co/login?url=https://www-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/scholarly-journals/estilos-de-vida-relacionados-con-factores-riesgo/docview/2062944924/se-2?accountid=31491

Albino Airasca, D. (2011). *Actividad física, salud y bienestar.* Nobuko. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/77805?page=36

Arias-Vázquez, P. I. (2015). Actividad física en Diabetes Mellitus tipo II, un elemento terapéutico eficaz: revisión del impacto clínico. *Duazary, 12*(2), 147-156. http://dx.doi.org.bdigital.sena.edu.co/10.21676/2389783X.1472

Caracol. (s.f.). *Sobrepeso el punto flaco de los colombianos.* https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM

Cruz, A. (2010). Ergonomía aplicada (4a. ed.). Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/69138?page=43.

Dialnet. (2013). *Niveles de actividad física en población adolescente*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4135239

Gay Méndez, A. (2018). *Nutrición.* Ministerio de Educación de España.https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/49456?page=187

Grupo Nutresa. (13 de abril de 2021). *Grupo Nutresa. Un futuro entre todos*. GLOSARIO DE ALIMENTACIÓN: https://gruponutresa.com/nutricion-y-vida-saludable/glosario-de-alimentacion/

Instituto de seguridad y salud Laboral. (s.f). Prevención de riesgos ergonomicos. https://portal.croem.es/prevergo/formativo/1.pdf

Obregón Sánchez, M. (2016). *Fundamentos de ergonomía.* Grupo Editorial Patria. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/40469?page=76

Organización Mundial de la Salud . (s.f.). *10 datos sobre la obesidad* . Organización Mundial de la Salud : https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/

Nicolás, O. T., Wilmer Jair Díaz Córdoba, & Adriana Guzmán Velasco. (2016). El sedentarismo es un gran factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. *Morfolia, 8*(2) https://login.bdigital.sena.edu.co/login?url=https://www-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/scholarly-journals/el-sedentarismo-es-un-gran-factor-de-riesgo-para/docview/1837594201/se-2?accountid=31491

Pardo, A. S. (Diciembre de 2011). *Estudio de caso sobre la condición física de una señora de la cuarta edad.* file:///C:/Users/Angelica/Downloads/DialnetEstudioDeCasoSobreLaCondicionFisicaDeUnaSenoraDeLa-4103232.pdf

Portes, & Castillo, y. y. (s.f.). *El índice cintura cadera. Revisión*. Madrid.org: http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DREVISION+INDICE+CINTURA+CADERA+DEL+CMD.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352869811902&ssbinary=tru

Ramírez Rodrigo, J. T. (2012). *Obesidad y ejercicio físico.* Ediciones Díaz de Santos. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/62754?page=3

s.a. (20 de Diciembre de 2014). *El triangulo de la salud.* YOUTUBE: https://www.youtube.com/watch?v=mhd4H0FDBQ8

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.(s.f). Cartilla de pausas activas. Universidad de Boyacá.

Vértice, E. (2010). *Nutrición y dietética.* Publicaciones Vértice. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/62014?page=102

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total.* Paidotribo. https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/123772?page=56

Zaragoza Casterad, J., Serrano Ostariz, E., & Generelo Lanaspa, E. (2005). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Fisica y Del Deporte, 5*(17), 50-67. https://login.bdigital.sena.edu.co/login?url=https://www-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/scholarly-journals/dimensiones-de-la-condición-física-saludable/docview/2519470602/se-2?accountid=31491

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)				
Autor (es)				

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**Daniela Solarte Garcia**	**Instructora**	**Sena-Astin**		
	Wilfredo Muñoz Rojas	**Instructor**	**Sena-Astin**		