PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Julio, 2022

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes Julio 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 Fisica y Habitos 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 Especificas:

No	2. Obligaciones Especificas:	Acciones realizadas	Evidencias

2.1	Seleccionar estrategias de enserianza-aprendizaje-evaluacion según el programa de formacion profesional y el enfoque metodologico adoptado.	En el mes de Julio se continuo con la formación en los distintos ambientes de aprendizaje 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, segtún las necesidades detectadas en los procesos de evaluacion, metodologias 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-evaluacion de conformidad con los modulos de formacion y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecucian de acciones de formacion profesional.	En El Mes De Julio De 2022 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: - Tecnico en Asistencia Administrativa. Quibdo -Tecnico en Monitoreo Ambiental -Quibdo -Operario en Bisuteria Artesanal– Quibdo -Tecnico en Mantenimiento de motocicletas y Motocarros – Quibdo -Accion complementaria en Bases de entrenamiento deportivo -Accion Complementaria Cualidades físicas en en entrenamiento deportivo.	Guias de Aprendizaje

2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enselianza 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 Julio.
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 aquision 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 certificacion de norma de competencia "Orientar formacion Presencial de Acuerdo con Procedimiento Tecnico y Normativo", según las normas que aplican a la funcion instructor.	En proceso	En proceso
2.12	Las demas para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Participe en las acciones complementarias de la semana de alistamiento de Instructores y Confraternidad	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.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la 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. **9436905135** de la planilla, expedido por Aportes en Linea y periodo mes de **Junio** 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 entidade(s) 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 JULIO

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 idenficacion de micro y macro nutrientes)






BISUTERIA
ARTESANAL


SENA
SENA








PRADA
adidas


BISUTERIA ARTESANAL
BISUTERIA ARTESANAL


FILA










FILA

ACCION DE FORMACION COMPLEMENTARIA







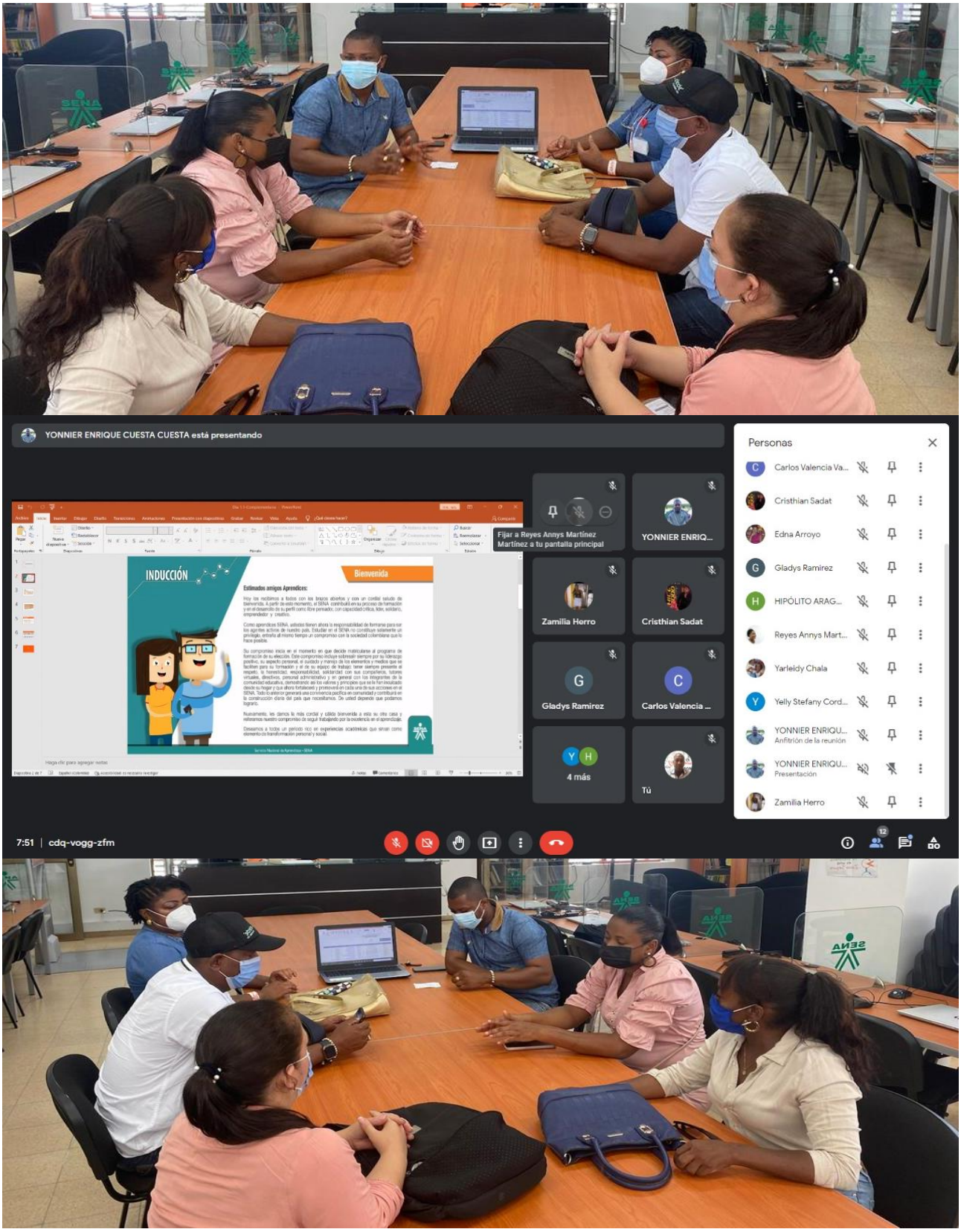
ALISTAMIENTO A INSTRUCTORES SENA REGIONAL CHOCO







INDUCCION A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL



ACTO FORMAL DE AGRADECIMIENTO Y ENTREGA DE TROFEOS A NUESTRO DIRECTOR







TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/07/2022 00:00:00

FECHA FINAL: 30/07/2022 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2499133 - CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	FUNDIR LOS ELEMENTOS DE CONCRETO DE ACUERDO CON LAS NORMAS PLANOS Y ESPECIFICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR REDES DE ACUERDO CON LAS NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	LEVANTAR MUROS EN MAMPOSTERÍA DE ACUERDO CON NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES.

IDENTIFICAR LAS OPORTUNIDADES QUE EL SENA OFRECE EN EL MARCO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ACUERDO CON EL CONTEXTO NACIONAL E INTERNACIONAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 59,80

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 : 19,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2585646 - EJECUCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ATENDER AL USUARIO PERSONA EN CASO DE ACCIDENTE Y ENFERMEDAD SÚBITA DE ACUERDO CON PROTOCOLOS DE PRIMER RESPONDIENTE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ATENDER USUARIOS DE ACUERDO A POLÍTICAS DE SERVICIO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR EVENTOS DEPORTIVOS DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS Y NECESIDADES DE LA ORGANIZACIÓN.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES.

IDENTIFICAR LAS OPORTUNIDADES QUE EL SENA OFRECE EN EL MARCO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ACUERDO CON EL CONTEXTO NACIONAL E INTERNACIONAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	35,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2594212 - 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.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2500633 - TRATAMIENTO DE AGUA

• 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

• 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.

- 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.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

• 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:	MANEJAR SISTEMA DE CAPTACIÓN DE AGUA DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	POTABILIZAR AGUA DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS
• 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:	TRATAR AGUA RESIDUAL DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 6,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2497698 - PATRONAJE INDUSTRIAL DE PRENDAS DE VESTIR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Desarrollar patrones de acuerdo con procedimientos técnicos
• 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.

- 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.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

• 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:	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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 6,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 148,50

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
01/07/2022	28/07/2022	OTROS	11,00

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 11,00

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 ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-07-2022**	**03-07-2022**
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.	**03-07-2022**	**8-07-2022**
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 *de acuerdo con el diagnostico de su condición física.*	**10-07-2022**	**15-07-2022**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**17-07-2022**	**22-07-2022**

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"	**22-07-2022**	**01-08-2022**
		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: TECNICO EN MANTENIMIENTO DE MOTOS Y MOTOCARRO
FICHA: 2338827 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTORA: DIEGO LEON PEREA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
JOSE NELSON HERRERA MURILLO		X		7/07/2022	14/07/2022			
YESID CORDOBA H.		X		7/07/2022	14/07/2022			
JUAN CARLOS ARIAS		X		7/07/2022	14/07/2022			
WILMER ROMAÑA MOREO		X		7/07/2022	14/07/2022			
KEVIN ANDRES MOSQUERA MENA		X		7/07/2022	14/07/2022			
SNIKEFER DIAZ ASPRILLA		X		7/07/2022	14/07/2022			
ANGEL DAVID ROMAÑA PALACIOS	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje Final**	X		7/07/2022	14/07/2022			
YENIFER MOSQUERA MOSQUERA		X		7/07/2022	14/07/2022			
DIEGO LUIS CABRERA PALACIOS		X		7/07/2022	14/07/2022			
CARLOS J. PINO MOSQUERA	**2. Descarga, lee y Desarrolle el taller de Pausas Activas**	X		7/07/2022	14/07/2022			
JHON JAIRO LOPEZ PALACIOS		X		7/07/2022	14/07/2022			
BRAYAN FELIPE MOSQUERA		X		7/07/2022	14/07/2022			
JACKSON SERNA MURILLO	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		7/07/2022	14/07/2022			
DARWIN YESITH QUINTO PALACIOS		X		7/07/2022	14/07/2022			

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 ASISTENCIA ADMINISTRATIVA
FICHA: 2449749 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTORA: CANDIDA ASPRILLA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
LICETH TATIANA ROBLEDO ASPRILLA		X		1/07/2022		x		
SHEYLA JOEMY PEREZ RODRIGUEZ		X		1/07/2022		x		
YADIRA SANTOS OREJUELA		X		1/07/2022		x		
YADIRA MENA LAGAREJO		X		1/07/2022		x		
DANIA ARROYO HEREDIA		X		1/07/2022			x	
KAREN YOHANA CORDOBA MARTINEZ		X		1/07/2022		x		
LEYDY VANESSA SAUCEDO MORENO		X		1/07/2022		x		
EMILCE CABRERA PALACIOS		X		1/07/2022		x		
YIRLENIS PALACIOS CORDOBA	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía Final**	X		1/07/2022		x		
YIRLESA RIVAS GUTIERREZ		X		1/07/2022		x		
CRISTHIAN ALEJANDRO CUESTA BENITEZ	**2. Descarga, lee y Desarrolle el taller Pausas Activas.**	X		1/07/2022			x	
ROSA IRIS MOSQUERA IBARGUEN		X		1/07/2022		x		
JORGE ELIECER MOSQUERA ROBLEDO		X		1/07/2022		x		
YULIANA RENTERIA RENTERIA	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		1/07/2022		x		
YULY ANGELICA RUIZ RODRIGUEZ		X		1/07/2022		x		
RUBY YINETH CORDOBA VALOYES		X		1/07/2022		x		
FIDELINA RIVAS AYALA		X		1/07/2022		x		
KELLLY JOHANA VALENCIA SINISTIERRA		X		1/07/2022		x		
LETICIA DELGADO DIAZ		X		1/07/2022			x	
MARISOL ROMAÑA QUEJADA		X		1/07/2022		x		
MILENA SALAS ORTIZ		X		1/07/2022		x		
DERLYN VALENCIA ASPRILLA		X		1/07/2022		x		
JOHANA PATRICIA BLANDON CORDOBA		X		1/07/2022		x		

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: 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 #4 Ergonomia y Higie Postural.** **2. Lea y Desarrolle el taller de Alimentacion.** **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		5/07/2022	12/07/2022			
BELKIS YOLANDA LOPE RIVERA		X		5/07/2022	12/07/2022			
MERY ASPRILLA MOSQUERA		X		5/07/2022	12/07/2022			
BELINDA VALOYES SERNA		X		5/07/2022	12/07/2022			
LIZBETH YOLANDA ARIAS ASPRILLA		X		5/07/2022	12/07/2022			
CARMEN MARCELA SERNA MILAN		X		5/07/2022	12/07/2022			
LUSELI PALACIOS MOSQUERA		X		5/07/2022	12/07/2022			
CLAUDIA Y. MORENO IMBA		X		5/07/2022	12/07/2022			
YASNEY ASPRILLA MOSQUERA		X		5/07/2022	12/07/2022			
YODALTHY LOZANO ORTIZ		X		5/07/2022	12/07/2022			
MARTHA LUCIA PETRO LOPEZ		X		5/07/2022	12/07/2022			
OTONIEL RENTERIA MOYA		X		5/07/2022	12/07/2022			
ARGENTINO PEREA PANESSO		X		5/07/2022	12/07/2022			
VISSY GARRIDO SALAMANDRA		X		5/07/2022	12/07/2022			
YULIETH VALAMIR RODRIGUEZ		X		5/07/2022	12/07/2022			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

siga — Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 19 - Julio - 2022

OBJETIVO/TEMA: Inducción aprendices

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Bryam D. Murillo M.	1.003970049	Aprendis	SENA - CRNIB	Brayambavid4ume@gmail	3206543468	Bryam D.
2	Luis Estiven Mena palacios	1004021738	Aprendis	SENA - CRNIB	luisesti2002@gmail.com	3006700660	Luis Estiven M.
3	cristiancuestachavarro	1128526863	Aprendis	SENA - CRNIB	cristian-cuesta1999@hot	3106489935	cristian
4	Michel Dayana Asprilla Palacios	1.078460592	Aprendis	SENA - CRNIB	Asprillamichell70@gmail.co	3205502462	Michel
5	Juliana Andrea Gonzalez	1007397777	Aprendiz	SENA - CRNIB	Jhulianita1999@gmail.com	3147916770	
6	Yhoan Smith Mosquera	1003478894	Aprendiz	SENA - CRNIB	Jhoanpa957@gmail.com	3128686582	
7	Elvis Camilo Cordoba	1010107210	Aprendiz	SENA - CRNIB	Camilocordoba873@gmail	3146417758	
8	Wizner Asprilla Rivas	1.077481840	Aprendiz	SENA - CRNIB	Wizner@hotmail.com	3137993500	Wizner
9	Dunlinson vivas Mosquera	1077478686	Aprendiz	SENA - CRNIB	Dunlinsonvivas@gmail.com	3147447785	
10	placido cabrera	1202560	Aprendiz	SENA - CRNIB	placabrera@gmail.com	3205516335	
11	Robinson mosquera	11.814736	Aprendiz	SENA - CRNIB	robinmos1075@gmail.com	3225446068	
12	MARTHA MOSQUERA	1077422858	Aprendiz	SENA - CRNIB	mosquera cordoba@gmail	3105233158	martha
13	Hector Enrique Ayala	1077461833	Aprendiz	SENA - CRNIB	imiguel70495@outlook.es	3104436199	
14				SENA - CRNIB			
15				SENA - CRNIB			
16				SENA - CRNIB			
17				SENA - CRNIB			
18				SENA - CRNIB			
19				SENA - CRNIB			
20				SENA - CRNIB			
21				SENA - CRNIB			
22				SENA - CRNIB			
23				SENA - CRNIB			
24				SENA - CRNIB			
25				SENA - CRNIB			
26				SENA - CRNIB			

GD-F-014 V02

INSTRUCTOR: CRISTHIAN SADAT PEÑA BECERRA

Escaneado con CamSc

sigla

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-FI-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 12 - Julio - 2022

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

Tema: Comunicación Asertiva

No.	TIPO DE DOCUMENTO (C.C. O T.I. VIGENTE)	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	CC	1[illegible]57355	Graciela Valle de V		Tributo Basico	graluna.55@gmail.a	3052263220	
2	CC	117[illegible]156	RUBEN ISAIAS	CALLEJO PALACIOS	SALUD OCUPACIONAL	Rubens152@hotmail.com	3106451264	Ruben C
3	CC	[illegible]	JHONATHAN VILLA V.	VILLA VALENCIA	HABITOS Y ESTILOS HEALTH	[illegible]	3254471860	
4	CC	[illegible]3434	IRVING [illegible]	[illegible]	Habilidades sociales	[illegible]	3146757853	
5	CC	[illegible]894	Rosa Yerley	Rengifo M	Tecnico H. Ambiental	rosyerenmos@hot.	3103149751	
6	CC	1129[illegible]09	Carlos Mosquera	Mosquera	Formacion [illegible]	[illegible]	3116343285	
7	CC	[illegible]	[illegible]	Moreno	TIC- Trans	[illegible]	3215[illegible]21	
8	CC	1077[illegible]	Yenny Yimasis	Rodriguez Chaverra	Bilinguismo	Kenny[illegible]@hotmail.com	3113911776	
9	CC	35[illegible]49	Leidy Yohana P.y	Palacios Palacios	Emprendimiento	leyopa20@gmail.com	3146387380	
10	CC	3[illegible]699	Idna Anayo A.	Asprilla	Bilinguismo	idnaanayo@outlook	3122880741	
11	CC	[illegible]349	Kavin Yalexis V.	Palacios Valencia	Kavinvalencia25@gmail.com		3206[illegible]229	
12	CC	1077[illegible]944	Zamilia	Herrera Mena	ciencias Naturales	Zamilalerre@gmail.com	3214595928	Zamilla
13	CC	[illegible]1261	Felina	Valencia M.	ETICA	[illegible]	3108215961	
14	CC	[illegible]9[illegible]	Reyes Anny J M.	Martinez	Etica	leyesanny45@hotmail.com	3122206804	Reyes Anny
15	CC	1010[illegible]	Yorun Stiven P.P.	Palacios P.	Bilinguismo	Yoespapa@gmail.com	3128912080	
16	CC	1077[illegible]685	Yomar E. Cesta	CUESTA	Actividad fisica	Yecuesta@hotm	3128[illegible]826	
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-FI-001

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CODIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 13-07-2022

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

Tema: Comunicación Asertiva

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	35[illegible]	Rosa Yerley	Reyes M.	Transversal	[illegible]	312 814 4951	
2	CC	1077[illegible]	Thomas [illegible]	Villa Valencia	Cultura Física	Thomasvv10@[illegible]	323 447 1860	
3	CC	1077[illegible]	Yenifer S	Moreno [illegible]	TIC. Tran.	[illegible]	321 803 6421	
4	CC	1010[illegible]	Yarum S. Palacios	Palacios	Transversal	Yacsparo@gmail.com	312 891 2004	
5	CC	35.895.455	Yarleidys S. Chalí R.	Chalí Reyes	Transversal	Shyritchare@yahoo.es	313 777 1608	
6	CC	3584268[illegible]	Edna Margarita	Arroyo Aspilla	Bilinguismo	[illegible] hotmail.co	322 288 0041	
7	CC	1077421[illegible]	Thanny Sofia	Rosero Parra	Monitoreo Ambiental	yhoserop@hotmail.com	321 888 7104	
8	CC	117[illegible]	Carlos Tadeo	Mosquera Rios	Emprendimiento	Catmori38@yahoo.es	311 634 2276	
9	CC	1179614[illegible]	LUIS EDUARDO	GUTIERREZ	TE. GESTION	EMPRESARIAL	311 619 90	
10	CC	35 60[illegible]	[illegible]	Caicedo R.	Empleabilidad	[illegible]	311 [illegible]	
11	CC	35[illegible]	Leidy Yohana	Palacios P.	emprendimiento	leyopa0125@gmail.com	3146387760	
12	CC	52[illegible]	Rocio Parra Murillo		Primera Infancia	Rimara En Formacion Parra@hotmail.com	3137207626	
13	CC	1077[illegible]	Yenny Polanco B.	Polanco B.	Primera Infancia	Jepabe-1@hotmail.com	3217322887	
14	CC	1077[illegible]	Silas Martinez Solis	Martinez Solis	TIC	Solasdiyuana@[illegible]	3128141032	
15	CC	1077[illegible]	Zamira	Herrera Mena	Ciencias Naturales	Zamirahmena@gmail.com	3214593726	
16	CC	96257355	Graciela Valle de V	Valle de V	Artesanias	graduado50@gmail.com	3052263220	
17	CC	1077[illegible]	Yonnier Cuesta	Cuesta	Actividad Física	Yccuesta@hotmail.com	3128908626	
18	CC	1077466801	Kenny Yuraissis	Rodríguez Chaverra	Bilinguismo	Kennyrrekk1216@outlook.com	3113911176	
19	CC	1077[illegible]	Mayerly C.	Mejía Murillo	Trans. Matem.	mayerlymejia murillo@gmail.com	3217823444	
20	CC	54.29[illegible]	Reyes Annys	Martinez M.	Etica	reyesannys@hotmail.com	3122066807	

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.

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIÓN: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 12 - Julio - 2022 – 10 am – 12 Pm

CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad

CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdo

REGIONAL: 27 Choco

Tema: Comunicación Asertiva

No.	TIPO DE DOCUMENTO (SI SE REQUIERE)	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1963573555	Graciela Valle de V		Titulo Bachiller	gvalvarado55@gmail.com	3057653220	
2	CC	1117941756	RUBEN ISAIAS	CALLEJO PADILLA	SALUD OCUPACIONAL	rubenisaias@hotmail.com	3104651264	Ruben
3	CC	1077472710	JHONATHAN VIVAS V.	VILLA VALENCIA	HABITOS Y ESTILOS HAEV	jhonvivas10@outlook.com	3234921860	
4	CC	1180343414	IRVING	PEREZ M.	Habilidades sociales	ingenieromecanico@yahoo.es	3146718958	
5	CC	1035894	Rosa Yorley	Mosquera	Tecnico H. Ambiental	rosamosquera@hotmail.com	3104149781	
6	CC	1129800	Carlos Mosquera	Perea	TIC- Trans	Carlosmosquera3884@yahoo.es	3165343256	
7	CC	1077	[illegible]	Rodriguez Chaverra	Bilinguismo	[illegible]	3218038121	
8	CC	1077446801	Jenny Yurmasis	Palacios Palacios	Emprendimiento	kenny.meek.kk1216@hotmail.com	3113911176	
9	CC	1035892469	Leidy Yohana P.Y	Asprilla	Bilinguismo	leidyyohana2020@gmail.com	3146587180	
10	CC	1035876897	Edna Arroyo A.	Palacios Valencia	Matematicas	Kaninvalencia23@gmail.com	3222880071	
11	CC	1077444341	Karin Palacios V.	Herrera Mena	ciencias Naturales	2anitalaura@gmail.com	3006352249	
12	CC	1077470944	Zamira	Valencia M.	ETICA	felipevalencia@gmail.com	3214595928	
13	CC	1077421265	Paloma		Etica	felipevalencia@gmail.com	3108218963	
14	CC	1077425981	Reyes Anny M.	Martinez P.	Bilinguismo	reyesannys@hotmail.com	3122206804	Reyes Anny M
15	CC	1010	Yarvin Steven P.P.	Palacios P.	Actividad Física	Yarvinsteven@hotmail.com	3128990826	
16	CC	1077442285	Yomar E. Cuesta	Espeleta	trans. Matematicas	mayerlyvelia@gmail.com	3217823444	
17	CC	1077471186	Mayerly C	Cuesta P.	Emprend. -red.	[illegible]	3113075112	
18	CC	1077	Liliana		Etica	Educacionalcubo@hotmail.com	3207345330	
19	CC	1180267	Edwin Enrique	Cuesta C.	Ambiental	[illegible]	3116499269	
20	CC	1999614	Jhon Jairo		Forma. Titulada	Jhonjairo@hotmail.com		

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 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 qué 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, higie 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 ergonomicios 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) Impliementar un de programa de Ergonomia
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 Higie postural, ergonomia 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 Y DOCUMENTE:

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

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

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
- Higie

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

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ 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.

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 BILBIOGRAFICOS:

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.**	**10/07/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

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:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Esta guía le orientara 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.

- Observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s

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

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución “SENA”

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

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

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Que es Alimentación?
2 .Que es Nutrición?
3. Que es Proteínas y sus variedades y en que aliementos se encuentran
4. Que son Carbohidratos y en que aliementos se encuentran
5. Ques son Vitaminas y en que aliementos se encuentran
6. Que son Grasas y en que aliementos se encuentran
7. Que son Hábitos Alimenticios?
8. Que es una Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

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: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escrbir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

- ✓ Disciplina que estudia y analiza la fuerza y la aceleración que actúan sobre el ser humano.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/07/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2022

DATOS PERSONALES

NOMBRES:

APELLIDOS:

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD:

DIRECION DE RESIDENCIA:

CELULAR: TELEFO FIJO:

EPS: TIPO DE SANGRE: RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: ESTATURA: EDAD: CINTURA:

CADERA: TORAX NORMAL: FRECUENCIA CARDIACA:

CIRCUNFERENCIA BICEPS: C. CUADRICE: C. GEMELOS

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: ESTADO:

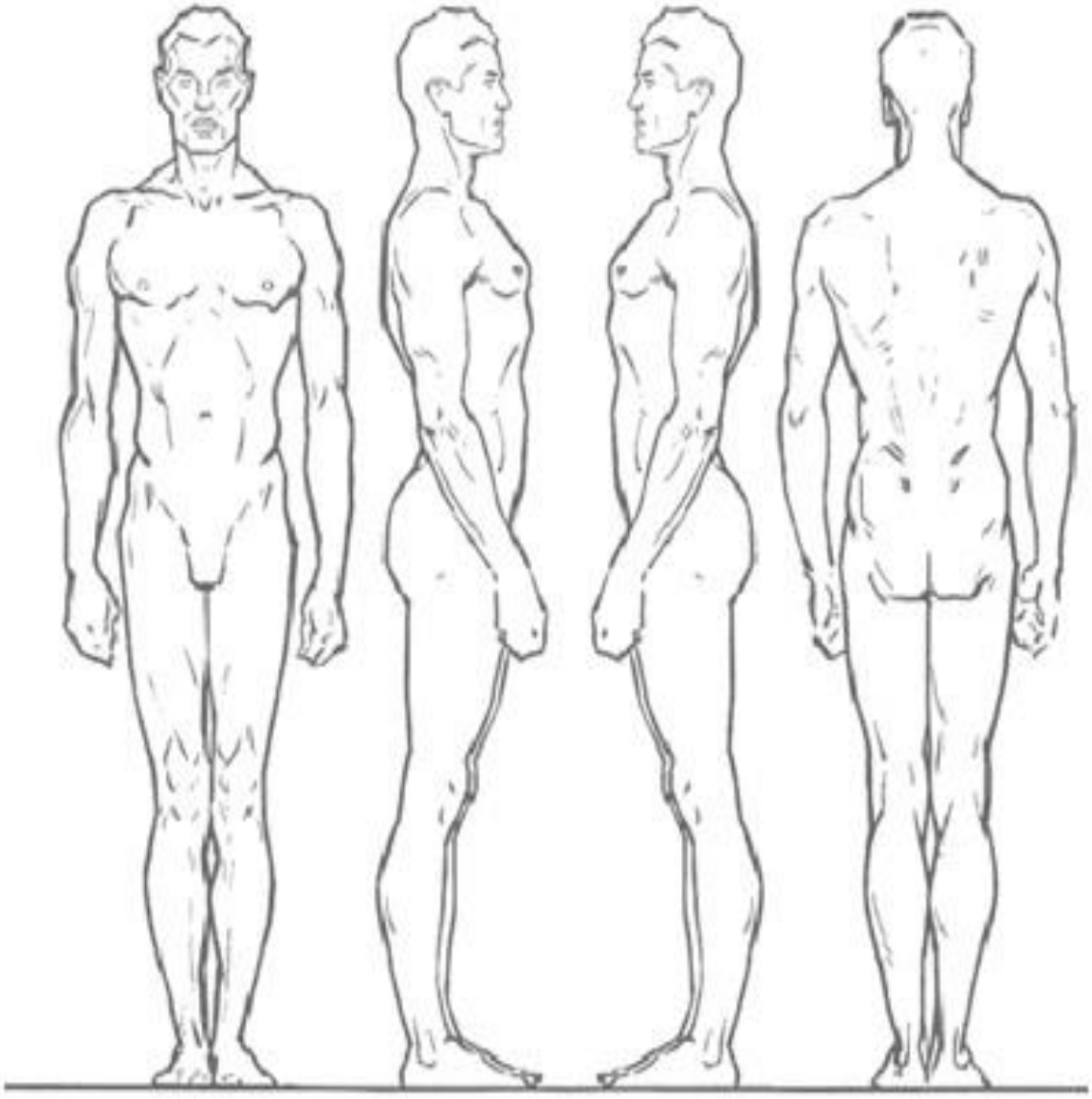
%GC: **ESTADO:**

MG:

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2022



FIRMA DEL APRENDIZ

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2022



FIRMA DEL APRENDIZ

NOMBRES: _____

Numero de Ficha:

Seleccione la repuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

□ Zapatos con tacón alto.

□ Zapatos planos.

□ Zapatos con un poco de tacón ancho.

□ Zapatos con un poco tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

□ Boca arriba.

□ De lado.

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

□ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta.

□ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

□ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.

□ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano.

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

□ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°)

□ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.

□ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.

□ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

□ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

□ De pie, con los pies juntos y espalda recta.

□ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.

□ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.

□ Cualquiera.

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

□ La misma para todos.

□ Regulable para adaptarla a cada persona.

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

□ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.

□ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés.

□ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.

□ Sentado, apoyando la espada en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

□ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.

□ Permanecer con las piernas totalmente estiradas.

□ Cambiar la postura de vez en cuando.

□ Flexionar un poco la columna.

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.

□ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

□ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.

□ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.

□ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.

□ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

□ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.

□ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.

□ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.

□ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es **de** 20 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

□ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649
□ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.

□ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.

□ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

□ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.

□ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.

□ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.

□ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES

NOMBRES Y APELLIDOS:	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:	**GENERO:**
TIPO DE SANGRE:	**PESO:**
ESTATURA:	**EPS:**
	TELF.

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** Producción agropecuaria
- **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 orientara 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 fisico para el mundo del trabajo.

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

- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA
- ✓ https://www.youtube.com/watch?v=bJAlHHDkha4

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

- ✓ Tener una buena condición fisica beneficia tu vida. ¿Por qué?.
  Si, porque puedo estar mas desarrollado y manternes en dia sin cansacio

- ✓ ¿Como se considera el acondicionamiento físico?
  Se considera uno de los mas IMPORTANTE para el ser humano

- ✓ ¿que capacidades aunmenta el acondicionamiento físico?
  Una de las capacidades q nos brinda es la resistencia

- ✓ ¿Cuales son los beneficios de tener una buena condicion fisica?
  Uno de los beneficios es tener un cuerpo saludable y comprometidos

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 Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condicion fisica
  La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra

- ✓ Aptitup fisica
  la **aptitud física** mediante el entrenamiento. Al desarrollar cualidades como la fuerza y la elongación de los músculos, la capacidad aeróbica y la movilidad de las articulaciones, el individuo mejora su **aptitud física** y, de esta manera, consigue obtener un rendimiento más alto.

- ✓ Forma Fisica
  La **forma física** es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana.

- ✓ Test Fisicos
  Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista.

- ✓ Movilidad Articular
  Tanto ejercicios de **movilidad articular** como ejercicios de estiramiento son fundamentales **para** asegurar a nuestros alumnos una completa preparación corporal previa principalmente al ejercicio físico. La **movilidad articular** es la encargada de optimizar la estructura del organismo.

- ✓ Calentamiento
  El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

- ✓ Estiramiento
  El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

- ✓ Metodos de Entrenamiento Fisisco
  Cuando planteamos un objetivo de carrera, surgen dudas al encarar el entrenamiento para elegir la sesión óptima, en rendimiento, calidad y efectos posteriores. Existen diferentes metodos de entrenamiento, que bien combinados permitirán obtener el mejor resultado.

  Cada uno de estos Métodos no podrá ser tenido en cuenta en forma individual. La planificación debe contener un perfecto equilibrio. es donde entra en juego entonces el entrenador, que podrá realizar corecciones teniendo en cuenta como variable, la respuesta del atleta durante el plan.

- ✓ Planificación del Entrenamiento
  La **planificación del entrenamiento** consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos. Su ejecución debe ser coordinada, controlada y evaluada para determinar si es necesario realizar ajustes en el proceso de **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?
  Actividad física es cualquier movimiento corporal **Ejercicio físico** es una **actividad** planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo

- ✓ ¿Qué son recursos y materiales deportivos?
  recursos y materiales curriculares pueden hacer referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto **que** se utiliza en las tareas propuestas de educación física, con distintos fines, **como** enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- ✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?
  Hay diferentes tipos de **recuperación**. La **que** se conoce como **recuperación** activa se produce en las horas siguientes al ejercicio intenso, y consiste en hacer ejercicios de baja intensidad después de los **entrenamientos**, **durante** el enfriamiento, o hacer ejercicios suaves **durante** los días posteriores a la sesión principal.

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

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 actividida fisica que sirvan para el mejoramiento de la condición fisica 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

- ✓ Seleccionar diversas rutinas fisica 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.
- ✓ Diseñar una rutina fisica 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

Descripción de la actividad:

Se orientan la actividad para que los aprendices en una Práctica en los escenarios deportivos en la hora de la mañana realizaran una prueba través de unos test para valorar su condición física

Esta actividad pretende permitirles a los aprendices **un primer acercamiento a las herramientas y escenario deportivos dispuestas por el SENA** y diagnosticar la condición física con la cual ingresan al programa de formación. Por lo anterior, deberán trabajar en equipo y estar guiados por su Instructor.

ACTIVIDAD 4: práctica de la valoración física de los aprendices

Descripción de la actividad:

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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=7TGuduqKq64 –Condicion Fisica y Vida saludable

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**05/07/2022**

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)	**Carmen Serna Milan**	**Aprendiz**		**05/07/2022**	

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
x	x	x	x	x	x	

HORARIO DE TRABAJO

6AM-7AM / 6PM-7PM

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
Mejorar cuádriceps	• Sentadillas • Sentadilla formal • Peso muertos • Swing • Walking lunge • GOBLET SQUAT • Sentadilla búlgara • Leg press • Peso muerto rumano • Zancadas inversas • Step up • Hill sprints	• Repeticiones. • Circuitos. • Rutinas de ejercicio	• objetos(barras u objetos, pesas) • Pesa rusa • Banco • Pesas • Barra • Colchonetas de yoga • Colchonetas
Mejorar la fuerza o masa muscular	• Flexiones y todas sus variantes • Curl de bíceps • Extensiones de tríceps con peso corporal • Zancadas (variantes) • Plancha • Abdominales	• Repeticiones • Circuito. • Rutinas de ejercicio	.

NOMBRES Y APELLIDOS: Jean Carlos Mena Cordoba	**EDAD:** 20
FECHA DE INICIO: 05/07/2022	**GENERO:** masculino
TELF: 3218187354	**PESO: 53**
PULSO EN REPOSO:	**TALLA:** 1,71
TIPO DE SANGRE: O+	**EPS:** Comfachocò

TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: ANGEL DAVID ROMAÑA PALACIOS FECHA: 25/07/2022

FORMACIÓN: TECNICO EN MANTENIMEINTO DE MOTOCICLETAS Y MOTOCARROS FICHA: 2538837

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la Actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes en equipo. En definitiva, ¡él Deporte te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes inferir del texto?

   Que la actividad física y el deporte nos ayuda no solo a prevenir enfermedades, sino, también a estimular nuestro proceso inmunológico, reducir la fatiga y son de gran influencia ante problemas de salud mental.

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

   La actividad física es el movimiento corporal producido por los músculos para promover el gasto de energía

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

   Los beneficios que obtenemos son la reducción del peso, riesgo de enfermedades, nos refuerza el sistema inmunológico y mejora nuestra autoestima.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
   Que el deporte mejora nuestro estado de ánimo y físico

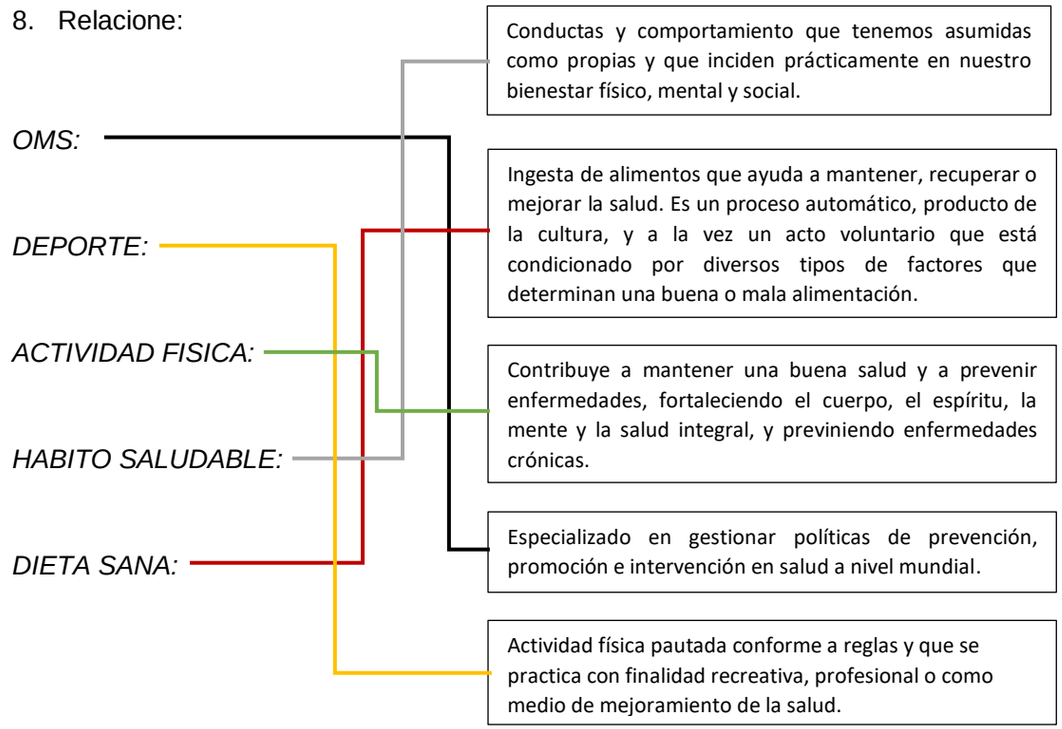
6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:
La alimentacion adecuada a través de la ingesta de frutas, leguminosas son un pilar de la dieta sana y balanceada, y todo esto acompañado del ejercicio, la actividad fisica y el deporte con ayuda de una buena planificacion, nos ayuda a prevenir enfermedades, y a lograr una armonia y una plenitud en nuestra salud.

8. Relacione:



YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Fisica
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco 2022

Desarrollo de guía n°1

Yodalthy Lozano Ortiz
Aprendiz

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad.
Programa de formación: Operario en Bisutería Artesanal

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el Aprendizaje.
¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o deporte?, a partir de su propia experiencia.
Es un hábito saludable que le permite a la estar en condiciones óptimas en cuento a su estado físico y también mental.
Estimula al cuidado y buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
Mejora el estado anímico
Promueve las relaciones interpersonales

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).
De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice:
Un resumen de la lectura (dada por el instructor) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental y una sopa de letras
El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzhéimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, auto concepto y resiliencia. Generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas.
La inactividad física aumenta en muchos países influyendo considerablemente en la Prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial, la falta de

ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías.

Un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, en Colombia que únicamente el 23.5% de los adultos entre 18 y 69 años realizan una actividad física vigorosa, el sobrepeso se encuentra en el 32% y la obesidad en el 14%, la tasa de mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio llego a 109.3 por cada cien mil habitantes. la actividad física regular contribuye a la prevención primaria y secundaria de diferentes enfermedades crónicas asociándose con un riesgo reducido de muerte prematura la práctica físico-deportiva, tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés.

Según estudios realizados afirma que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. La obesidad y enfermedades crónicas de los adultos a menudo tienen su origen en la infancia; es así que Los componentes del entrenamiento deportivo en las clases prácticas de cultura jurgan un papel importante para la vida del hombre. William (2001) afirma que existe una necesidad crítica de entender mejor cómo los niveles de actividad física afectan el estado de salud de la niñez y la adolescencia en relación con el estado de salud en la edad adulta.

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte pueden establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.

Lee, analiza e Identifica cuales son las cualidades, características del deporte que más le llame la atención, realiza un Ensayo.

El deporte es una de las actividades físicas de carácter sociocultural y educativo que es desarrollada con múltiples objetivos, En este sentido cabe destacar que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida del hombre (social, político, económico) entre otros; logrando con esto obtener un valor significativo dentro de la sociedad. El desarrollo de la actividad deportiva destaca con gran relevancia por aportar al hombres y a la sociedad un sin números de beneficios que van desde lo individual hasta lo colectivo.

El deporte se caracteriza por poseer cualidades de aportan al bienestar y estabilidad de la vida del hombre, entre las cueles podemos destacar:

Resistencia: es la capacidad de un individuo de soportar la fatiga o cansancio ante la realización de un ejercicio con intensidad es decir que la destreza de realiza o mantener el rendimiento o esfuerzo durante un periodo de tiempo.

Fuerza: habilidad o destreza muscular que genera una tención superior a una carga; por tanto la fuerza permite al individuo realizar acciones extremas que conciben un esfuerzo muscular.

Flexibilidad: es la capacidad física (muscular) que permite realizar al hombre movimientos con amplitud, adaptabilidad y elasticidad sin producir daños, es decir; que esta es la habilidad que posee los musculo cuerpo para estirarse y volver a tu estado inicial.

Velocidad: es conocida como la agilidad o la habilidad que posee un individuo para realizar una actividad en el menor tiempo posible, o dicho de otra forma es la capacidad de ejecutar acciones motrices en un tiempo mínimo determinado.

Es así como el deporte en conjunto de sus cualidades características permiten al hombre lograr un bienestar saludable, aportando no solo al estado físico, sino mental. Cada una de las cualidades antes mencionadas contribuye a numerosos funciones del cuerpo que permiten la realización de actividades en diversos contextos aportando al desarrollo del individuo y la sociedad.

Cuadros Resumen:

Que sabía	Que aprendí	Que debo profundizar	¿En qué sentido tiene lo aprendido y para qué?
La importancia que tiene la actividad deportiva en el bienestar y equilibrio de la salud física y mental del hombre.	Cada una de las cualidades características del deporte, a su vez aprendí de manera detallada las áreas a las que aporta el desarrollo de actividades físicas, las estadísticas e implicaciones del no desarrollo de estas.	Los factores de riesgos a los cuales se somete el cuerpo, al no practicar actividades físicas con regularidad.	Aporta un cumulo de conocimientos que servirán como orientación y métodos preventivos que estimulen a la mejora y práctica de la actividad física.

Actividades de transferencia del conocimiento.

En grupos formados en clase y haciendo uso de las diferentes herramientas tecnológicas de la información y la comunicación Investigar los siguientes temas:

Conceptualización de cultura física.

Que es cultura física

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Beneficios de la cultura física.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

Hay tres tipos básicos de ejercicios:

Ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza.

Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.

Ejercicios de fuerza y resistencia: se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas.

Actividad física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Como actividad física denominamos todos aquellos movimientos corporales que implican gasto de energía. Realizamos actividad física en nuestra vida diaria cuando caminamos, bailamos, paseamos en bicicleta, bailamos o realizamos algún deporte en nuestros momentos de ocio.

La actividad física, cuando es practicada de forma regular y sistemática, es beneficiosa para la salud y nos ayuda a mejorar o mantener nuestro bienestar físico y mental.

Deporte

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física2 de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

Se define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también, en una segunda acepción, más amplia, como «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre».3 por otra parte, la carta europea del deporte lo define como: «todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Recreación.

La palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este

sentido, la recreación sirve para para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Capacidades motrices

Son el aquello que el sujeto trae al nacer, su potencial, lo heredado, lo congénita y genéticamente determinado. Son de carácter interno, no visible en sí mismas sino a través de las acciones motoras que ejecuta un sujeto. Existen distintos tipos de capacidades. Las más significativas desde lo motor son las capacidades, dentro de las cuales distinguimos las siguientes: capacidades condicionales, coordinativas, perceptivas, lógico - motrices y relacionales.

Pueden ser definidas como las cualidades de una persona en movimiento, que también se expresan en su motricidad. Se las puede encontrar con el nombre de “valencias físicas”, o “cualidades físicas” Se agrupan en:

Capacidades condicionales

Capacidades coordinativas

Capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.

Capacidad de orientación espacio- temporal.

Capacidad de diferenciación.

Capacidad de equilibrio estático y dinámico.

Capacidad de reacción motora.

Capacidad de transformación del movimiento.

Capacidad de producir ritmo.

Habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son acciones generales o globales. Algunos ejemplos típicos son: correr, saltar, lanzar un objeto, agarrar algo. La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.

No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.

De manipulación y contacto de móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

Nutrición.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Salud.

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

Técnicas de valoración.

Es el examen que se le hace al paciente para encontrar evidencias físicas de capacidad o discapacidad funcional.

Inspección: Es el método de exploración física que se efectúa por medio de la vista.

Palpación: Es el proceso de examinar el cuerpo utilizando el sentido del tacto para determinar: textura, tamaño de órgano, etc.

Percusión: Método donde la superficie del cuerpo es golpeada para producir sonidos o vibraciones.

Auscultación: Emplea el sentido de la audición.

Somatometría: Dentro de la exploración física, las mediciones de importancia son:

Pulso.

Respiración.

Temperatura corporal.

Tensión arterial

Conceptualización de pausa activa.

Es una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realizan en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumatismos. Los ejercicios que tienen una duración de entre 5 y 8 minutos, se pueden realizar en cualquier momento del día cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación psíquica.

Es decir que Las pausas activas son ejercicios breves de estiramiento y movilidad articular que comprenden a las zonas más afectadas por el sedentarismo: las manos y los brazos, las piernas, el cuello, las cervicales, pero también los ojos, agotados tras tantas horas de estar la vista fijada en una pantalla.

Beneficios de las pausas activas.

Reducir el estrés laboral.

Favorecer el cambio de posturas y rutinas.

Liberar el estrés articular y muscular.

Estimular y favorecer la circulación.

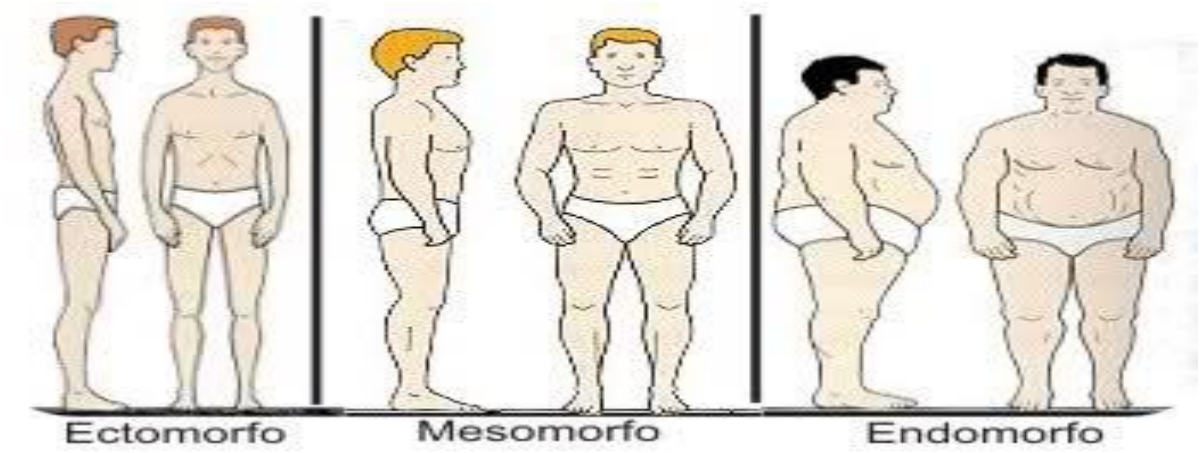
Mejorar la postura.

Favorecer la autoestima y la capacidad de concentración.

Motivar y mejorar las relaciones interpersonales, promoviendo la integración social.
Disminuir el riesgo de enfermedades profesionales.
Promover el surgimiento de nuevos líderes.
Mejorar el desempeño laboral.

Que son y cuáles son los Tipos somáticos

Se define como somático o biotipo de una persona como una serie de características que definen el físico y la fisionomía de su cuerpo. Tradicionalmente existen tres tipos somáticos: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo. Sin embargo, el 99% de las personas no pertenecen a un biotipo concreto, sino que son una mezcla de dos tipos somáticos.



Ectomorfos

Los ectomorfos suelen ser altos, delgados, con extremidades largas y pecho plano. Les cuesta coger peso y músculo, pues tienen un bajo porcentaje de grasa y masa. Pero, su rápido metabolismo les permite comer lo que quieran y no tener que hacer mucho ejercicio para mantenerse. Para este grupo, se recomiendan ejercicios cortos pero intensos. Si este es el tuyo, serie y descanso y sobre todo ¡aprovecha al máximo el tiempo de entrenamiento!

Endomorfos

Todo lo contrario son los endomorfos. Suelen ser bajos, de formas redondas, metabolismo lento y acumulan grasa con mucha facilidad. Sin embargo, esto también hace que ganen músculo y fuerza más rápido. Su objetivo debe ser perder grasa, ya que esta dificulta la definición. Lo mejor sería entrenar con frecuencia y empezar por ejercicios aeróbicos.

Mesomorfos

Grupo al que todos querríamos pertenecer, pero en el que muy pocos tienen cabida. Son los más afortunados, anchos hombros, caderas estrechas, atléticos, fuertes, con un metabolismo equilibrado y además ganan músculo con facilidad. No necesitan estrictas dietas, ni duros entrenamientos, ¡son genéticamente sobresalientes!



Bibliografía

https://glosarios.servidor-alicante.com
https://www.policefitness.es/2019/02/09/tipos-som%C3%A1ticos-endomorfos-ectomorfos-y-mesomorfos/#:~:text=Se%20entiende%20por%20biotipo%2C%20somatipo,cuerpo%20de%20un%20ser%20humano.
https://www.tengoagujetas.com/gimnasio/tipos-somaticos/
http://ergonoticias.com/10-beneficios-de-las-pausas-activas/
https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/pausas-activas
https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/pausas-activas
https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

NOMBRE: **Kevin Mosquera Mena**

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

Si

¿Cuál es tu altura y peso?

A- 176
B- 72

¿Cuál es tu sexo?

M

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24 **X**
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física **X**
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Pulmonares
- Enfermedad de los Riñones **X**
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol! **X**
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales **X**
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad fisica regularmente?	**X**	
¿Practica Algún Deporte?	**X**	
¿Cuándo hace alguna actividad fisica o deporte se hidrata?	**X**	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	**X**	
¿Al Finalizar La Actividad Fisica O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		**X**
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		
¿Cuándo Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		**X**
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Fisica?		**X**
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?	**X**	

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2022

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Jennifer

APELLIDOS: Mosquera Mosquera

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1053847370

DIRECION DE RESIDENCIA: Barrio Villa Corazonistas de paz

CELULAR: 3148321809 TELEFO FIJO:

EPS: BARRIOS UNIDOS TIPO DE SANGRE: 0 RH: +

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **74** ESTATURA: 1,63 EDAD: 24

CINTURA:84 CM

CADERA: 100 CM TORAX NORMAL: 80 CM FRECUENCIA CARDIACA: 80

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 35 CM C. CUADRICE: 55 CM C. GEMELOS: 45 CM

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: NINGUNA

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: NINGUNA

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES: BAJAR DE PESO

IMC: 30 ESTADO: SOBREPESO

%GC: 35% ESTADO: ALTO

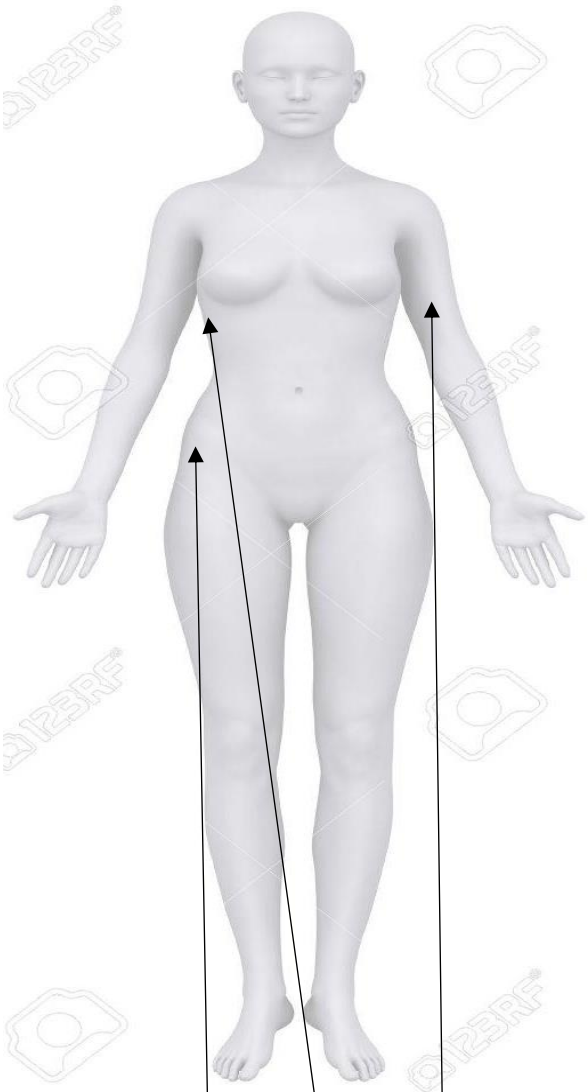
%MG: 44.68

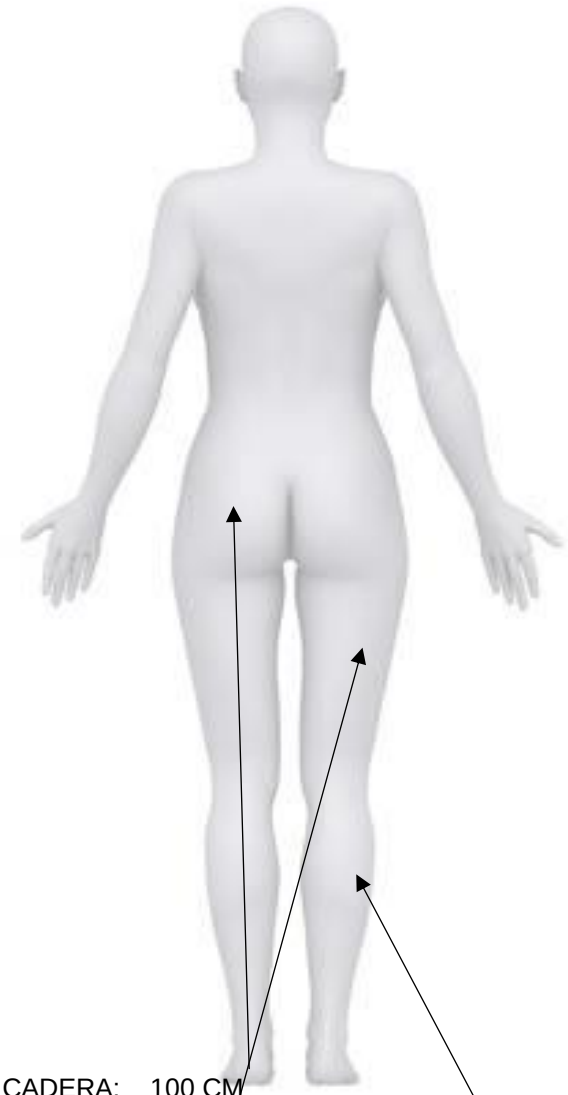
1,20x24 + 0,23x25-10,8x0-5,

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2022





CINTURA:84 CM

TORAX NORMAL: 80 CM

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 35 CM

CADERA: 100 CM

C. CUADRICE: 55 CM

C. GEMELOS: 45 CM

FIRMA DEL APRENDIZ

TALLER DE ACCION COMPLEMENTARIA

BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE DEL ALUMNO: Jean Carlos Mena Cordoba

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta

FECHA: 18/07/2022

1. Consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

- **Sobrepeso:** peso por encima de lo que se considera una persona en estado saludable en cuanto a su forma fisica



- **Obesidad:** esta es la cantidad excesiva de grasa corporal en el cual puede generar enfermedades y aumento de peso



- **Sedentarismo:** Puede definirse como la cantidad de tiempo permanente en un lugar , sin realizar actividades físicas



- **Estilos de vida saludables:** Son actividades o comportamientos que realiza el

hombre día a día para sentirse conforme y sanos con nuestro cuerpo.



- **Enfermedades producidas por el Sedentarismo o Inactividad Física**:

Algunas de esas enfermedades son:

- ✓ Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto Colesterol alto
- ✓ Obesidad
- ✓ Accidente cerebrovascular
- ✓ Síndrome metabólico. Etc…
- ✓ Presión arterial alta
- ✓ Diabetes
- ✓ Cierto tipo de cancer



- **Actividad física:**

  Se considera actividad física a cualquier Movimiento que hacemos en nuestro día a día. Ya sea trotar, montar bicicleta, practicar deporte, correr. Etc..



- **Ejercicio físico:** Es cualquier movimiento voluntario que nos permite mejorar físicamente, y nos genera desgaste de energía





- **Deporte:** Práctica o ejercicio físico, sujeto a diferentes normas en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.



- **Juego:** Actividad o acción física que se realiza en pro de la diversión.



- **Recreación:** Hace referencia a la acción de divertirse, o alegrarse entre una varias personas.



2. Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre: actividad física, recreación y deporte. (Si requiere puede ampliar los espacios destinados para cada concepto)

	ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN.
DIFERENCIAS	• Actividad física, es cualquier movimiento corporal que realizamos • El deporte, es literalmente como una práctica de ejercicios físicos que van regulados y se deben seguir unos lineamientos. • Y la recreación va destinada básicamente a la diversión en el tiempo de ocio.
SIMILITUDES	• Aportan beneficios para llevar a cabo una vida saludable. • Nos permite liberarnos del estrés producido por el trabajo del día a día, y de otras como la depresión y ansiedad.

3. Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física.

Fisiológicos.

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

- Estimula la liberación de ansiedad, estrés, endorfinas que nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo. Además, disminuye el riesgo de depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Psicológicos.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS, FISIOLÓGICOS Y SOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

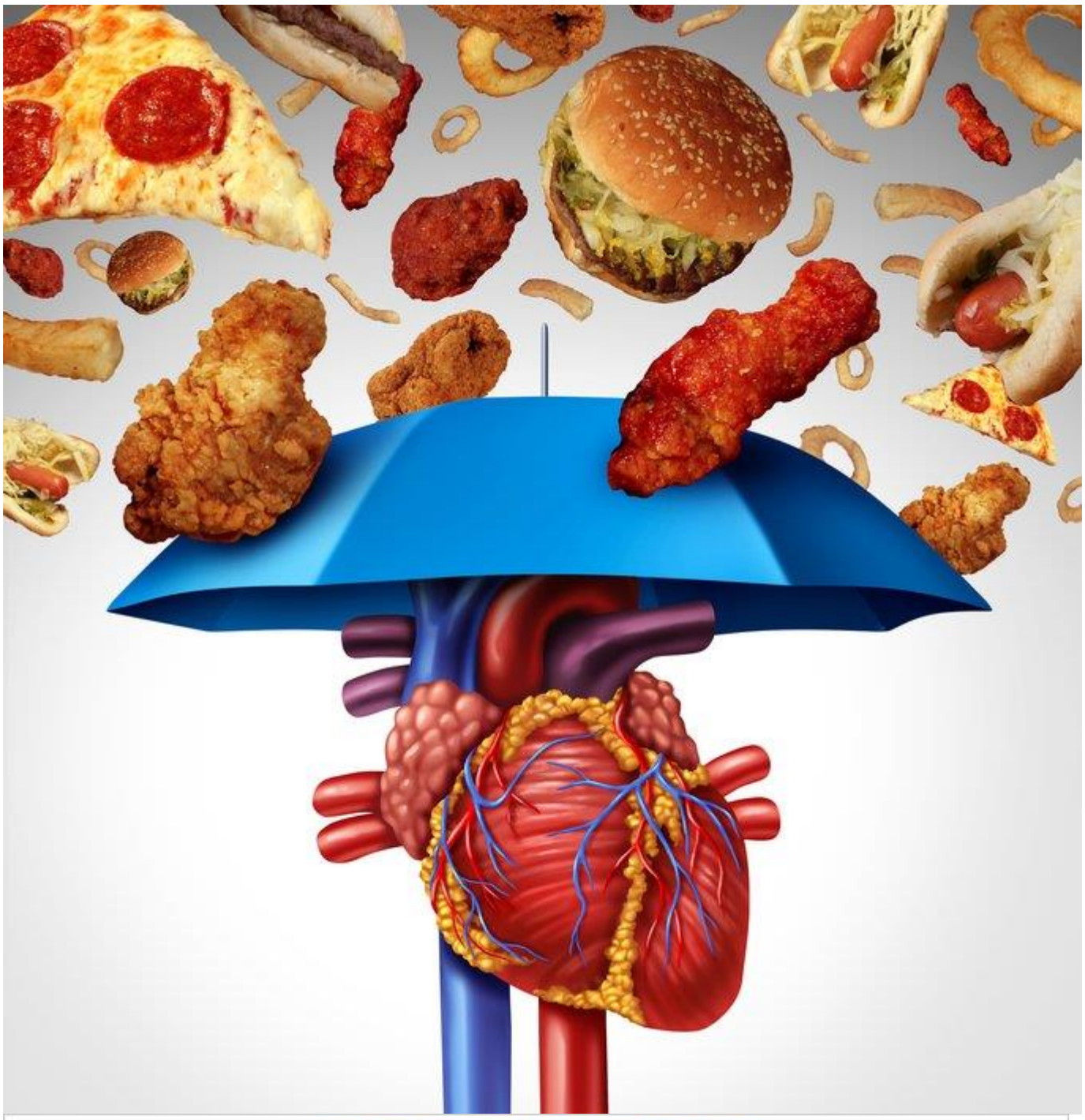
- Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- Aumenta la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, beneficios especialmente importantes en casos de discapacitación física o psíquica.
- Estimula la participación

Sociales.

4. Marca con una "X" las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y estilos de vida saludable





ALIMENTACIÓN SALUDABLE

UNA PARTE IMPORTANTE PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2 Y CONTROLAR DE FORMA EFECTIVA TODOS LOS TIPOS DE DIABETES



EL SOBREPESO ES UNO DE LOS MAYORES FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO 2



La diabetes tipo 2 en la infancia tiene el potencial de convertirse en un problema sanitario serio que conduce a resultados adversos de salud

Vitaminas: Funciones y fuentes

Las tablas a continuación enumeran las **vitaminas**, lo que hacen en el organismo (sus funciones) y los alimentos en que se encuentran.

Vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas hidrosolubles (que se disuelven en agua) se desplazan libremente por el organismo, y las cantidades en exceso generalmente las eliminan los riñones. El organismo necesita vitaminas hidrosolubles en dosis pequeñas y frecuentes. Estas vitaminas tienen menos probabilidades de alcanzar niveles tóxicos que las vitaminas liposolubles (que pueden disolverse en grasa). Pero la niacina, la vitamina B6, el folato, la colina y la vitamina C tienen límites máximos de consumo. La vitamina B6 a altos niveles por un tiempo prolongado ha demostrado causar daño nervioso irreversible.

Una alimentación equilibrada suele proporcionar una cantidad suficiente de estas vitaminas. Las personas de más de 50 años y algunos vegetarianos podrían necesitar usar suplementos para obtener suficiente vitamina B12.

Vitaminas hidrosolubles

Nutriente	Función	Fuentes
Tiamina (vitamina B1)	Parte de una **enzima** necesaria para el metabolismo de energía; importante para la función nerviosa	Se encuentra en todos los alimentos nutritivos en cantidades moderadas: cerdo, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, legumbres, nueces y semillas
Riboflavina (vitamina B2)	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para la visión normal y la salud de la piel	Leche y productos lácteos, verduras de hojas verdes, panes y cereales de grano integral y enriquecidos
Niacina (vitamina B3)	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía; importante para el sistema nervioso, el aparato digestivo y la salud de la piel	Carne, aves, pescado, panes y cereales de grano integral o enriquecidos, verduras (especialmente hongos, espárragos y verduras de hoja verde), manteca de maní (cacahuate)
Ácido pantoténico	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía	Se encuentra en la mayoría de los alimentos

Biotina	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de energía	Se encuentra en la mayoría de los alimentos; también es producida en los intestinos por bacterias
Piridoxina (vitamina B6)	Parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; ayuda en la producción de **glóbulos rojos**	Carne, pescado, aves, verduras, frutas
Ácido fólico	Parte de una enzima necesaria para producir **ADN** y células nuevas, especialmente glóbulos rojos	Verduras de hojas verdes y legumbres, semillas, jugo de naranja e hígado; ahora añadido a la mayoría de los granos refinados
Cobalamina (vitamina B12)	Parte de una enzima necesaria para la producción de células nuevas; importante para la función nerviosa	Carne, aves, pescado, mariscos, huevos, leche y productos lácteos; no se encuentra en alimentos de origen vegetal
Ácido ascórbico (vitamina C)	**Antioxidante**; parte de una enzima necesaria para el metabolismo de proteínas; importante para la salud del sistema inmunitario; ayuda en la absorción del hierro	Se encuentra solamente en frutas y verduras, especialmente cítricos, verduras crucíferas (repollo, brócoli, por ejemplo), melón (cantalupo), fresas, pimientos, tomates, papas, lechuga, papayas, mangos y kiwis

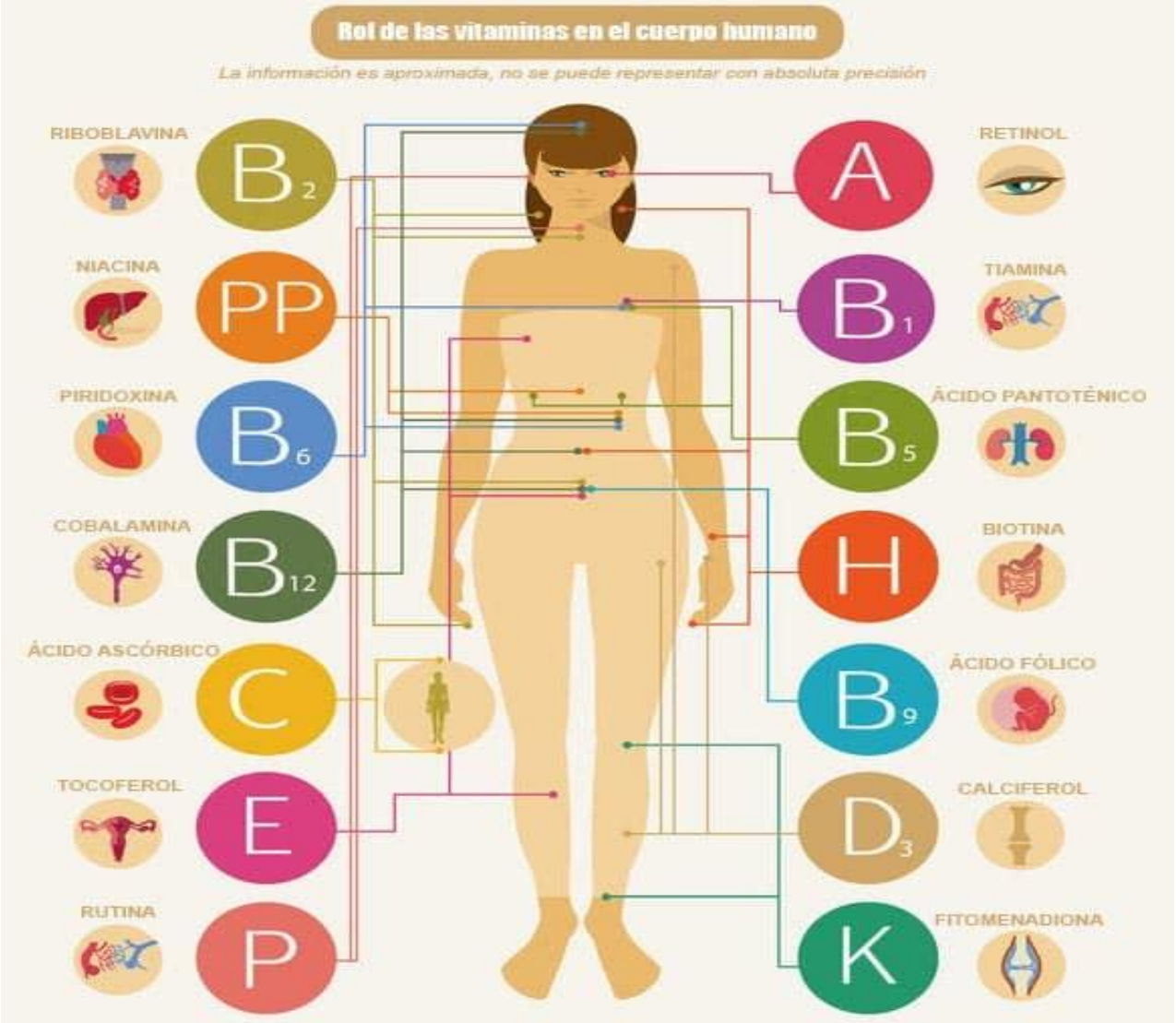
Vitaminas liposolubles

Las vitaminas liposolubles se almacenan en las células del cuerpo y no salen del cuerpo con tanta facilidad como las vitaminas hidrosolubles. No necesitan consumirse tan a menudo como las vitaminas hidrosolubles, aunque se necesitan en cantidades adecuadas. Si consume demasiada cantidad de una vitamina liposoluble, podría volverse tóxica. El organismo es especialmente sensible al exceso de vitamina A de fuentes animales (retinol) y a demasiada vitamina D. Una alimentación equilibrada suele proporcionar suficientes vitaminas liposolubles.

Vitaminas liposolubles

Nutriente	Función	Fuentes
Vitamina A (y su precursor*, betacaroteno) *El organismo convierte el precursor en vitamina.	Necesaria para la vista, piel y membranas mucosas saludables, crecimiento de los huesos y los dientes, salud del sistema inmunitario	Vitamina A de origen animal (retinol): leche fortificada, queso, crema, mantequilla, margarina fortificada, huevos, hígado Betacaroteno (de origen vegetal): Verduras de hojas verdes oscuras, frutas (damascos o albaricoques; melón cantalupo) y verduras (zanahorias, calabaza invernal, camotes o batatas, calabaza) de color naranja oscuro

Vitamina D	Necesaria para la absorción adecuada de **calcio**; se almacena en los huesos	Yemas de huevo, hígado, pescados grasosos, leche fortificada, margarina fortificada. Con exposición a la luz solar, la piel puede elaborar vitamina D.
Vitamina E	Antioxidante; protege las paredes celulares	Aceites vegetales poliinsaturados (soya, maíz, semilla de algodón, cártamo); verduras de hojas verdes; germen de trigo; productos de grano integral; hígado, yemas de huevo; nueces y semillas
Vitamina K	Necesaria para una buena coagulación de la sangre	Verduras de hoja verde como col rizada, coles y espinacas; verduras de color verde como brócoli, coles de Bruselas y espárragos; también producida en los **intestinos** por bacterias

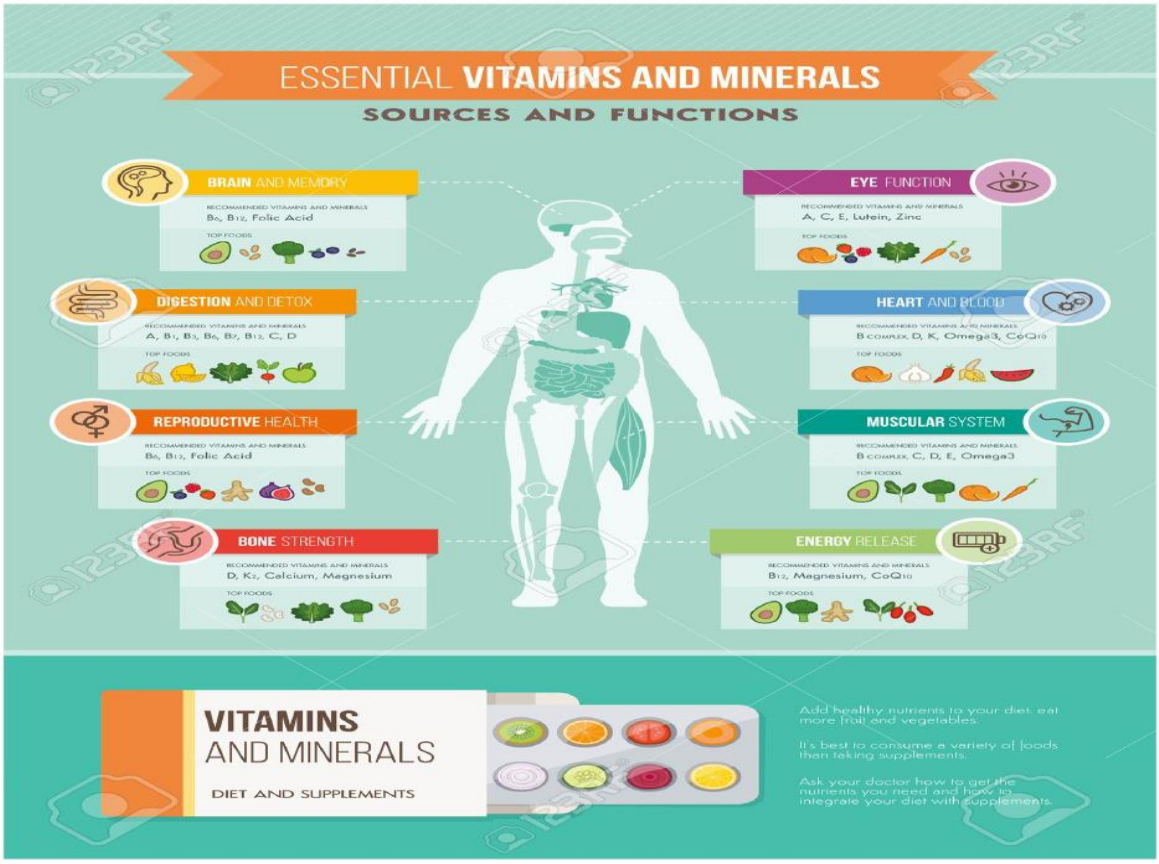












Aprendiz: Yasney Asprilla Mosquera Ficha: 2426157

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** 2066746
- **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:** PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Esta guía le orientara 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.

- Acompañados por el instructor de cultura física los aprendices deben observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s

De manera indivudual los aprendices deben reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. **Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.**

   R/ De acuerdo con el video los hábitos saludables serian:

   Comer sanamente, para esto una dieta saludable y equilibrada.

   Hacer deporte, se considera que una persona sedentaria es una persona que es más propensa a sufrir enfermedades, en cambio una persona que hace deporte tiene menos riesgos de sufrir enfermedades como por ejemplo, la obesidad, el sobre peso, mantiene el azúcar equilibrado, baja la presión arterial y los niveles de colesterol, además de mejorar la salud mental ya que alivia el estrés, mejora el sueño, ayuda a combatir la ansiedad o la depresión, ayuda a dar seguridad ya que da un mejor aspecto físico.

   Ejercer la mente, cuando se le da un uso adecuado a nuestro tiempo la salud mejora, ya que el tener ocupada la mente en malos hábitos como lo son los videojuegos, aparatos tecnológicos, la dedicación de mucho tiempo a la televisión, entre otros; da daños a nuestra salud, en cambio si se la da un buen manejo a nuestra mente, esta dará resultados muy buenos.

2. **Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución educativa "SENA"**

   R/ Los hábitos que considero importante en mi espacio educativo son, tener una buena relación con mis compañeros y mis docentes ya que de esta forma tengo una sana convivencia y obtengo un tono de voz bueno para poderme dirigir a las personas que me rodean, además cumplir con las normas educativas del curso, en este espacio manejar bien los valores, los principios, tener en cuenta cuáles son mis deberes y así poder cumplir con ellos. Reuniendo todos estos hábitos logro tener una postura de una estudiante.

3. **Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume**

hasta la hora en que se va a dormir.

R/ con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta que se va a dormir. Desayuno: Normalmente desayuno a las 6:30 a.m. considero que los alimentos más importantes son los alimentos que se comen a la hora del desayuno ya que son los encargados de darnos la energía que necesitamos en el transcurso del día. Los alimentos que consumo son: Taza de café, huevos, algo de harinas o en ocasiones otros alimentos que brinden energía como, una taza de chocolate.

Almuerzo: La hora de almorzar es a las 1:30 p.m. los alimentos que consumo son: Legumbres, harinas como el arroz-pastas, vegetales como lo son las ensaladas, sopas y en ocasiones algunos fritos.

Cena: La hora de cenar no es muy segura pero lo normal es a las 7:00 p.m. en esta hora consumo poca cantidad de alimentos, prefiero comer algo no muy pesado para el organismo.

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 contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje. (Individual)

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Conceptualice Alimentación?

A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia.

2 .Conceptualice Nutrición?

La palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingesta de alimentos. Nutrir también puede hacer referencia a reforzar o acrecentar algo, sobre todo lo referente a cuestiones morales o culturales.

3. Conceptualice Proteínas y sus variedades

Las proteínas son la asociación de varios aminoácidos puestos en una cadena lineal. Contienen carbono, oxígeno, nitrógeno e hidrógeno.

Los aminoácidos se unen entre sí por enlaces peptídicos, uniendo el extremo amino de uno con el extremo carboxilo de otro aminoácido. De acuerdo a la disposición de estos aminoácidos en la cadena, es decir, el orden, es como va a estar dispuesto el ADN, código genético propio de cada persona.

4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedades

El concepto de carbohidrato se forma a partir de dos términos: carbono e hidrato. Un carbohidrato, por lo tanto, es un hidrato de carbono.
Los hidratos son aquellas sustancias que contienen agua (H2O). El carbono, por su parte, es un elemento químico. Los carbohidratos, en definitiva, son sustancias orgánicas compuestas por oxígeno, hidrógeno y carbono.

También llamados glúcidos, los carbohidratos son biomoléculas (moléculas que constituyen a un ser vivo) que están formadas mayormente por átomos de carbono y de hidrógeno. El oxígeno es el elemento presente en menor cantidad.

5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades

Se denomina vitaminas a distintas sustancias que ayudan al correcto funcionamiento del organismo de los seres vivos, pero que en general no son sintetizadas por su cuerpo, es decir, deben obtenerse del exterior a través de la alimentación.

Por ende se trata de nutrientes esenciales para el organismo, cuya ausencia prolongada (avitaminosis) conduce a enfermedades y debilita el organismo, pero cuyo exceso (hipervitaminosis) puede también ser perjudicial.

Sin embargo, la necesidad de vitaminas del organismo es relativamente pequeña, pues suelen almacenarse en el cuerpo y se van consumiendo paulatinamente. Así, las necesidades vitamínicas pueden satisfacerse mediante una dieta más o menos balanceada, sobre todo incluyendo alimentos crudos como frutos o vegetales, ya que algunas vitaminas se descomponen con facilidad en el agua de la cocción.

Las vitaminas se clasifican en dos tipos, dependiendo de su capacidad de disolverse en agua (hidrosolubles) o en aceites (liposolubles), lo cual dice mucho sobre su estructura química. Las 13 vitaminas necesarias para el cuerpo humano se clasifican en:

Hidrosolubles. Casi todas las vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12) y la vitamina C. El exceso de estas vitaminas se excreta por la orina (excepto la B12), y por ende deben consumirse en la dieta diaria.
Liposolubles. Únicamente las vitaminas A, D, E y K. Éstas pueden almacenarse en las grasas del cuerpo y, de ese modo, no requieren de una ingesta continuada.

6. Conceptualice Grasas y sus variedades

Las grasas son nutrientes que dan energía. Las grasas tienen 9 calorías en cada gramo. Las grasas ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E y K que se disuelven en grasa. Las grasas pueden ser saturadas o insaturadas, y la mayoría de los alimentos con grasa tienen ambos tipos. Pero generalmente hay más de un tipo de grasa que del otro.

Grasas saturadas
Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y es por eso que también se las conoce como "grasas sólidas". Se hallan mayormente en alimentos de origen animal, como la leche, el queso y la carne. Las aves y el pescado tienen menos grasas saturadas que las carnes rojas. Las grasas saturadas también se encuentran en aceites tropicales, como el aceite de coco, el aceite de palma y la mantequilla de cacao. Usted encontrará aceites tropicales en muchos refrigerios y en alimentos que no son lácteos, como crema para el café y cremas batidas. Los alimentos hechos con mantequilla, margarina o manteca (pasteles, galletas dulces y otros postres) tienen una gran cantidad de grasas saturadas. Las grasas saturadas pueden elevar el colesterol. Una alimentación saludable tiene menos del 10% de las calorías diarias provenientes de grasas saturadas

Grasas insaturadas
Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente. Se hallan más que nada en aceites de origen vegetal. Si come grasas insaturadas en vez de grasas saturadas, esto puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol. Trate de comer principalmente grasas insaturadas. Las grasas monoinsaturadas y las grasas poliinsaturadas son tipos de grasas insaturadas.

7. Conceptualice Hábitos Alimenticios?

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

Los buenos hábitos alimentarios hacen a su contenido y a su modo. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, requiere al principio un estudio, pero luego de que se conocen cuales son los alimentos que hacen bien al organismo, los elegimos con naturalidad, despreciando los que hacen daño, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Se recomienda a los padres formar este hábito desde pequeños, acompañándolos, mostrando que los adultos que comparten la mesa ya lo tienen incorporado. De nada vale por ejemplo, decirle al niño que tome su sopa, si los mayores no lo hacen.

8. Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana. Las dietas terapéuticas están diseñadas para personas con determinadas dolencias, como la dieta libre de gluten para la enfermedad celíaca o la dieta baja en sodio para las personas que sufren hipertensión.

Las dietas para adelgazar merecen una mención aparte. Existen infinidad de dietas de moda, temporarias, dietas populares que prometen perder peso con rapidez, pero que rara vez funcionan, ya que cuando se abandona el régimen, es muy probable que se recupere el peso perdido.

Dietas vegetarianas

Las dietas vegetarianas se enfocan principalmente en el consumo de productos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, hortalizas, semillas, granos, etc.). Existen tres variantes: la dieta vegetariana estricta, la dieta lacto-vegetariana y la ovo-lacto-vegetariana.

Aun las personas que siguen dietas vegetarianas estrictas pueden nutrirse adecuadamente, siempre enfocándose en incluir alimentos ricos en hierro, proteínas, zinc, calcio y vitamina B12.

Dieta mediterránea
Se trata de una dieta inspirada en los alimentos que se consumen habitualmente en los pueblos que se encuentran sobre la costa del Mar Mediterráneo. Se puede decir que es una dieta saludable, basada principalmente en pescados, frutas, vegetales, granos integrales, etc.

Dieta baja en sodio, para el tratamiento de la hipertensión arterial: se elimina el agregado de sal en las comidas, evitando también alimentos ricos en sodio, como fiambres, embutidos, alimentos enlatados, etc.
Dieta libre de gluten, para el tratamiendo de la enfermedad celíaca. Se evita todo alimento derivado de trigo, avena, cebada y centeno.
Dieta baja en purinas, para evitar niveles elavados de ácido úrico en sangre: se reduce notoriamente la ingesta de: cerveza, gaseosas, hígado, riñón, anchoas, sardinas, bacalao, carnes rojas y otros alimentos ricos en purinas.
Dietas para adelgazar
En esta clase de dietas hay infinidad de variantes, pero se puede decir que básicamente las dietas para adelgazar se subdividen en:

Dietas bajas en hidratos de carbono.
Dietas bajas en grasas.
Dietas bajas en calorías.
Dietas proteicas, bajas en hidratos de carbono.

9. Conceptualice que se considera una dieta sana?

Se denomina dieta sana a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?

- Grupo de pan y cereales: cereales: trigo, avena, centeno, pasta, pan, arroz…, mejor integrales o leguminosas (lentejas, judías, garbanzos…), 4 a 6 tomas al día.
- Grupo de las frutas y verduras: frutas frescas, preferentemente enteras, 3 raciones diarias. Verduras y hortalizas frescas y cocinadas (al vapor, al horno). Se necesitan 2 raciones al día como mínimo, una ración cruda (ensalada) y otra cocinada.
- Aceite de oliva virgen, 3-6 raciones diarias.
- Grupo de la leche y derivados (yogur o queso fresco) bajos en grasa, 2 -4 tomas diarias.
- Grupo de las carnes: carnes magras, aves de corral, pollo y pavo, 3-4 veces por semana.
- Pescado, preferentemente azul de aguas frías: salmón, arenque, sardinas, boquerones, caballa, trucha de río. Tomar 3 ó 4 veces a la semana.
- Huevos: 3-4 raciones / semana.
- Legumbres: lentejas, alubias, judías, guisantes, 2-4 raciones por semana.

- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas, 4-6 raciones al día.
- Frutos secos o nueces, 3-7 veces a la semana.
- Agua, 8 vasos diarios.
- 30 minutos de ejercicio físico diarios.

11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?

Grasas (margarina y mantequilla)
Dulces (bollería, caramelos y pasteles)
Bebidas refrescantes y helados
Carnes grasas, rojas y embutidos
Vino y cerveza (moderado, ocasionalmente)

12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

Embutidos. Lo s embutidos como el jamón de cerdo, longaniza, prietas, salame y mortadela son alimentos con un alto contenido de grasas, sobre todo saturadas. ...
Jarabe de maíz alto en fructosa.
Bebidas con azúcar
Papas fritas
Pizzas
Hamburguesas
Helados
Jugos néctar.

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

Mito: El pan engorda
Falso: El pan es rico en hidratos de carbono, es el nutriente que necesitamos; constituye la base de la olla alimentaria
Lo que aumenta las calorías del pan es lo que le acompaña: mermeladas, mantecas, salsas, embutidos.

Mito:Las frutas cítricas adelgazan
Falso: Ningún alimento tiene la función de adelgazar, aunque el jugo de limón o pomelo en ayunas contribuye a la quema de grasas

Mito: Los productos light adelgazan
Falso: Si bien consumir alimentos light puede contribuir el seguimiento de una dieta en situaciones especiales, no hay que olvidar que se trata de productos que tienen calorías, reducidas pero las tiene, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.

14. El helado de agua engorda a la persona que lo consume?

Lo que está claro -continua- es que si engorda o no habrá que verlo en el contexto de toda la alimentación". Los menos calóricos, en cambio, son los sorbetes o helados de agua, puesto que en su composición los ingredientes básicos son fruta (al menos un 15 por ciento), agua y azúcares.

15. Los helados engorda a la persona que lo consume?

El helado con una base láctea tiene un “notable valor nutricional” y puede introducirse en una dieta equilibrada como sustituto de una merienda complementada con fruta o un postre, según la investigadora.
Sin embargo el resultado del estudio también demuestra que “es preferible no picotear un helado entre horas o por la noche”.

La experta también recalca que es mucho mejor comer un helado antes que bebidas alcohólicas, sin embargo recalca que se deben descartar los helados de hielo porque “son calorías vacías” y no aportan nutrientes al organismo.

"Los helados fabricados con leche aportan calcio 'biodisponible' -fácil de asimilar- y lactosa, un azúcar que favorece la absorción del calcio y vitaminas del grupo B", sostiene.

16. Dejar de fumar engorda?

Cuando uno deja de fumar engorda por dos factores. El primero es que la nicotina tiene un cierto efecto anorexígeno, sacia el apetito. El segundo tiene que ver con el hábito, con sustituir los cigarrillos por algo de picar.

17. El agua consumida en la comida engorda a las personas que la consumen?

Beber agua durante las comidas no solo no engorda sino que incluso adelgaza
Como sabéis, lo que sí engordan son las calorías de los alimentos. Por tanto, si no hay ninguna contraindicación y los riñones están sanos, no hay que tener ningún miedo en beber mucha agua. Además, es lo aconsejable, así como comer alimentos sólidos con agua que, generalmente, son hipocalóricos.

18. Las frutas consumidas tras la comidas engordan a las personas?

Existe cierto mito sobre esta pregunta, ya que mucha gente dice que la fruta después de las comidas engorda más que comiéndola antes. Esta creencia extendida se basa en la idea de que fermenta en el estómago y acaba convirtiéndose en azúcar que el cuerpo almacena en forma de grasa. A pesar de ello no existen estudios científicos que lo demuestren.

Lo que sí es cierto es que comer una fruta al final de la comida puede hacer que la digestión sea algo más pesada, por el simple hecho de que comemos el alimento más saciante al final.

En principio, el aporte calórico de la fruta será el mismo, si la comemos antes, durante o después de las comidass.

Las frutas más saciantes son aquellas con gran contenido en agua como: las fresas, cerezas, peras, el kiwi, la sandía o el melón. Las manzanas también ejercen una importante sensación sacian además de ayudar a reducir el colesterol alto.

19. Los alimentos Light adelgazan a las personas que lo consumen?

Puede decirse, por tanto, que los alimentos light no ayudan a adelgazar por sí mismos y que es una dieta equilibrada o establecida por un especialista en nutrición la que puede hacerlo, junto al ejercicio físico.

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

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

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: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escrbir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores*
Consumo nocivo de alcohol	dieta
Actividad física insuficiente	Actividad fisica
Consumo de sodio o sal	
Consumo de tabaco	

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**01/07/2022**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

1.que se considera una dieta sana? R/: **Se** denomina **dieta sana** a aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

2. **una dieta balanceada**

- **alimentos** con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas.
- frutas y verduras.
- leche y otros productos lácteos.
- carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas.
- **alimentos** con alto contenido de grasa o azúcar.

3. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana? R/: Verduras: Calabaza, Champiñones, Acelga, Calabacín, Apio, Col, Lechuga; Coles de Bruselas, Algas Marinas, Coliflor, Ajo, Guisantes, Puerro, Espárragos, Aceitunas, Espinacas, Judía Verde, Papas, Hinojo, Berenjena, Ñame, Remolacha, Nabo, Brócoli, Pepino, Cebollas, Pimentón, Zanahoria, Tomates. Frutas: Aguacate, Limón, Manzana, Ciruela, Patilla, Moras, Melón, Piña, Fresa, Arándanos, Plátano, Cambur, Lechosa, Higos, Pera, Kiwi, Naranja, Toronja.

4. ¿cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación? Embutidos. Los embutidos como el jamón **de** cerdo, longaniza, prietas, salame y mortadela son **alimentos** con un alto contenido **de** grasas, sobre todo saturadas. ...

Jarabe **de** maíz alto en fructosa. ...

Bebidas con azúcar. ...
Papas fritas. ...
Pizzas. ...
Hamburguesas. ...
Helados. ...
Jugos néctar

Dulces

Donas.

5. mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

MITO	FALSO

El pan es rico en hidratos de carbono, es el nutriente que necesitamos; constituye la base de la olla alimentaria

El pan engorda

Lo que aumenta las calorías del pan es lo que le acompaña: mermeladas, mantecas, salsas, embutidos.

MITO

FALSO

La cantidad de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita es muy pequeña.

Consumir suplementos vitamínicos para cubrir las necesidades nutricionales.

Con una alimentación variada y equilibrada podemos satisfacer nuestras necesidades tanto de vitaminas como de minerales.

MITO

FALSO

Esta afirmación NO posee fundamento científico.

Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda

Todos los alimentos son una mezcla de nutrientes, por lo que no puede separarse el consumo de alimentos con hidratos de carbono por un lado y alimentos con proteínas por otro.

Ejemplos: sándwich de queso, tallarín con salsa de carne.

MITO

FALSO

Los productos light adelgazan.

Si bien consumir alimentos light puede contribuir el seguimiento de una dieta en situaciones especiales, no hay que olvidar que se trata de productos que tienen calorías, reducidas, pero las tiene, por lo tanto, no se debe abusar de ellos.

MITO

FALSO

Los productos integrales adelgazan	Las harinas y cereales integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos refinados. La diferencia consiste en que los productos integrales tienen mayor contenido de fibra y minerales, por lo que brinda mayor saciedad. Tampoco se debe abusar de este tipo de alimento.
MITO	FALSO
Las frutas cítricas adelgazan	Ningún alimento tiene la función de adelgazar, aunque el jugo de limón o pomelo en ayunas contribuye a la quema de grasas.
MITO	Para quemar la grasa corporal es simple: ingerir alimentos con menos calorías y aumentar la práctica de actividad física. FALSO
Las monas dietas adelgazan	Si bien pueden originar la pérdida de peso por tener muy bajo contenido calórico, no ayudan a formar buenos hábitos de alimentación y provocan una sensación de hambre, provocando un efecto “ yo-yo” o rebote al finalizar la dieta.
MITO	FALSO
Las vitaminas engordan	no aportan energía y por tanto es imposible que engorden. Una persona que lleve una alimentación variada y equilibrada cubre sus necesidades de vitaminas y de minerales. En caso de enfermedad puede ser necesaria la suplementación, pero esta debe estar prescripta por un médico.
MITO	FALSO

	Saltarse las comidas es un mal hábito que no contribuye a bajar de peso, por el contrario, motiva a darse atracones.
Saltarse una comida adelgaza	Se recomienda consumir 5 comidas al día y controlar las porciones de alimento que se ingiere, esto contribuirá a activar el metabolismo, y por ende a controlar el peso.
MITO	FALSO
Puedo reemplazar la azúcar blanca por miel	Si bien la miel contiene vitaminas y minerales, gran parte de la composición de este alimento es azúcar, sobre todo fructosa y glucosa Se recomienda limitar el consumo de la miel y en caso de utilizarla, que sea con moderación.

A tener en cuenta:

Una alimentación saludable es aquella que tiene en cuenta los principios básicos de variedad, moderación y proporcionalidad.

- Variedad. Se debe consumir diferentes tipos de alimentos de cada uno de los 7 grupos en la alimentación diaria, para cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

- Moderación. Hace referencia a regular o disminuir el consumo de ciertos alimentos que contienen grasas y/o azúcares para evitar el riesgo de padecer enfermedades.

6. ¿el helado de agua engorda a la persona que lo consume? Los **helados** son productos muy recomendables por su alto Valor nutritivo, aporta azúcar, proteínas y grasas, además de **minerales y vitaminas**, sobre todo si están elaborados con leche.

En conclusión, no engordan si no se consumen con mucha frecuencia.

7.. ¿Los helados engorda a la persona que lo consume? R/ nos pueden engordar si se hace de manera habitual.

16 ¿por qué las personas que dejan de **fumar** suben de peso?

La nicotina aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo usa cuando está en reposo aproximadamente en un 7% a 15%. Sin cigarrillos, su cuerpo puede quemar el alimento más lentamente. Los cigarrillos reducen el apetito. Cuando **deja de fumar**, puede sentir más hambre.

8. El agua consumida en la comida engorda a las personas que la consumen? R /: lo que sí **engordan** son las calorías de los alimentos. Por tanto, si no hay ninguna contraindicación y los riñones están sanos, no hay que tener ningún miedo en beber mucha **agua**. Además, es lo aconsejable, así como **comer** alimentos sólidos con **agua** que, generalmente, son hipocalóricos.
18 las frutas consumidas tras las comidas engordan a las personas? En principio, el aporte calórico de la fruta será el mismo, si la comemos antes, durante o después de las comidas.

9. los alimentos Light adelgazan a las personas que lo consumen?
Puede decirse, por tanto, que **los alimentos light** no ayudan a **adelgazar** por sí mismos y que es una dieta equilibrada o establecida por un especialista en nutrición la que puede hacerlo, junto al ejercicio físico.

Factores de riesgo	***Factores protectores***
La obesidad.	Actividad física.
el infarto de miocardio.	Alimentación.
el accidente cerebral vascular.	Peso saludable.
el cáncer.	Lavado de manos.
la diabetes.	Salud bucal, visual y auditiva.
la EPOC.	Prevención consumo de tabaco.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Consumo de cigarrillo



Consumo excesivo de alcohol



Falta de ejercicio



Alimentación pobre en frutas y vegetales



Alimentación rica en grasa saturada



Exceso de ingesta de sodio



Alimento para tu corazón

Los factores de riesgo cardiovascular son:

- Colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre elevados
- Tensión arterial elevada
- Diabetes
- Obesidad
- Tabaquismo
- Falta de actividad física
- Estrés crónico

Más de estos	Menos de estos
Hortalizas frescas, congeladas, enlatadas sin sal o enjuagadas, asadas, al microondas, salteadas, al vapor	Hortalizas fritas
Frutas, preferentemente con cáscara, frescas, congeladas, enlatadas sin azúcares añadidos, desecadas o deshidratadas	Tartas de frutas, mermeladas y jaleas con azúcares añadidos, jugos de frutas con azúcares añadidos
Cereales integrales (arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno)	Productos de cereales refinados (pan blanco, arroz blanco, galletitas saladas, cereales azucarados, galletitas dulces, tortas, etc.) con azúcares añadidos y/o grasas sólidas
Leche descremada y productos lácteos descremados (queso, yogur)	Leche entera y productos lácteos enteros (crema de leche, queso, yogur)
Carne vacuna magra	Carne vacuna procesada, salchichas, panchos, fiambres, embutidos
Aves de corral sin piel a la plancha, al horno, a la parrilla	Aves de corral con piel fritas
Pescados y mariscos a la plancha, al horno, a la parrilla	Pescados y mariscos fritos, con manteca
Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, habas, soja), papa, batata, choclo	Papas fritas
Aceites vegetales (oliva, canola, girasol, maíz, uva, soja)	Manteca, aceite de coco, aceite de palma, alimentos con grasas trans
Frutos secos (almendras, avellanas, nueces, pistachos) y semillas (girasol, calabaza, chía, lino, sésamo) sin sal	Frutos secos y semillas saladas o cubiertas de caramelo
Agua y bebidas sin azúcares añadidos	Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, bebidas deportivas, bebidas energizantes) y bebidas alcohólicas

www.agroavances.com

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA
2022

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Marlovys Andrea

APELLIDOS: Ramirez Chaverra

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1003929422

DIRECION DE RESIDENCIA: barrio kennedy

CELULAR: 3122132566 TELEFO FIJO:

EPS: comfachoco TIPO DE SANGRE: O RH: +

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **60KG** ESTATURA: 1,65CM EDAD: 20

CINTURA:75

CADERA: 101 TORAX NORMAL:85 FRECUENCIA CARDIACA:

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 28 C. CUADRICE: 55 C. GEMELOS: 33

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: NO

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: NO

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 22.0 ESTADO: NORMAL

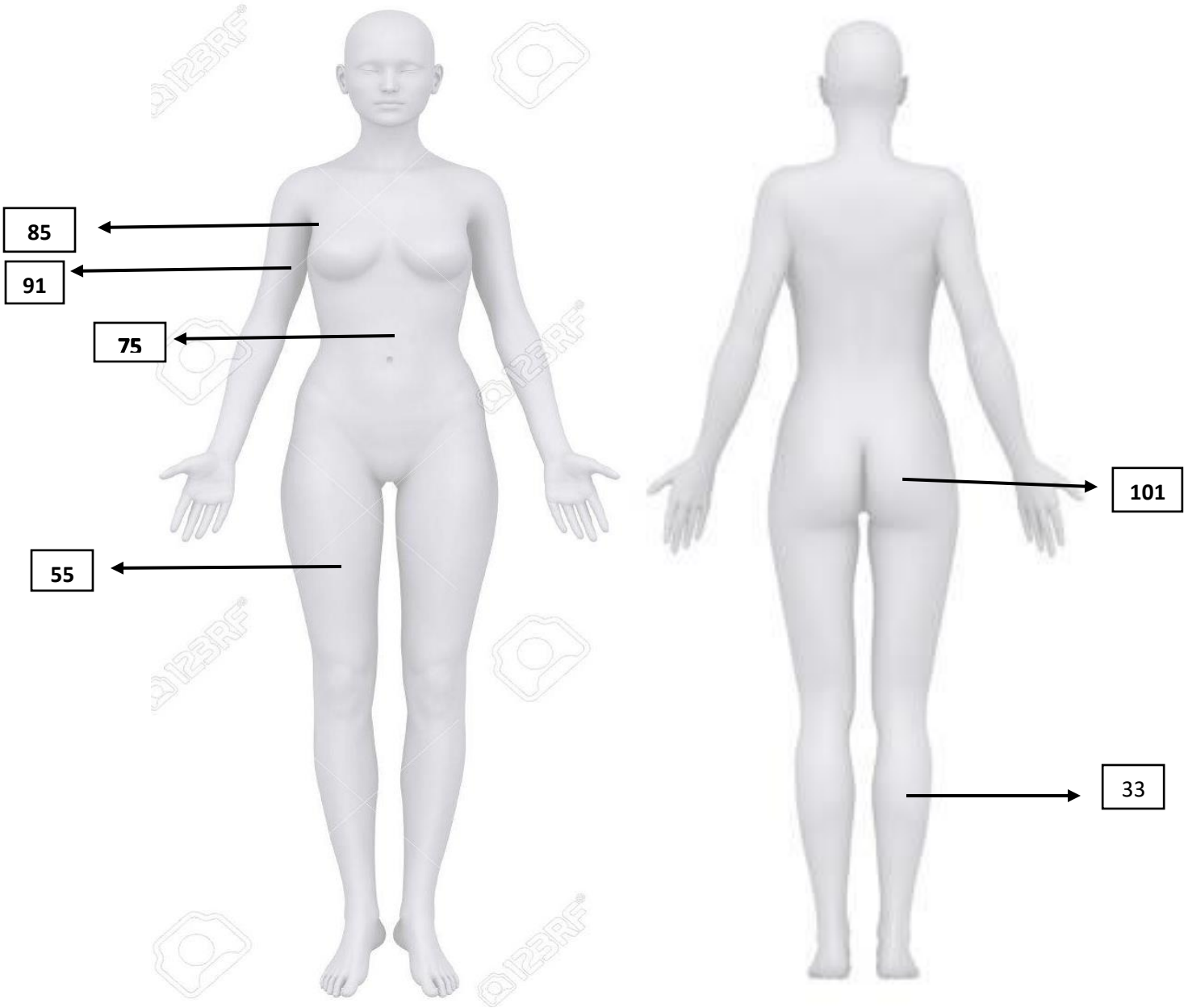
%GC: 28.4% ESTADO: NORMAL

%MG: 42.9%

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA
2022



FIRMA DEL ALUMNO

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA
2022

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal	30	30	
Fuerza de brazos	28	28	
Fuerza de piernas	40	35	
Test de Burpee	15	15	
Test de Core			
Salto Horizontal			
Velocidad	57:09	60:12	
Resistencia aeróbica	1:06		
Resistencia anaeróbica	20 vueltas		
Flexibilidad	1		
Equilibrio			

NOMBRES: BRAYAN FELIPE MOSQUERA

Seleccione la repuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

□ Zapatos con tacón alto.

□ Zapatos planos. X

□ Zapatos con un poco de tacón ancho.

□ Zapatos con un poco tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

□ Boca arriba.

□ De lado. X

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

□ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta. X

□ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

□ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.

□ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano. X

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

□ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°) X

□ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.

□ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.

□ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas. X

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

□ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto. X

□ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

□ De pie, con los pies juntos y espalda recta.

□ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.

□ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado. X

□ Cualquiera.

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

□ La misma para todos.

□ Regulable para adaptarla a cada persona. X

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

□ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.

□ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés. X

□ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.

□ Sentado, apoyando la espada en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

□ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.

□ Cambiar la postura de vez en cuando. X

□ Flexionar un poco la columna.

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo. X

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.

□ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

□ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo. X

□ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.

□ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.

□ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

□ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.

□ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.

□ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo. X

□ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es **de** 20 kg X

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

□ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649

□ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza. X

□ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.

□ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

□ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo. X

□ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.

□ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.

□ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo. X

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.