PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Agosto, 2022

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes Agosto 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 Agosto 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 Agosto 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 Construccion de edificaciones. Quibdo -Tecnico en Tratamientos de agua - Quibdo -Operario en Limpieza de áreas Publicas– Quibdo -Tecnologo en Gestion Contable – Quibdo -Accion complementaria en Liderazgo en la Actividad Deportiva y Recreativa -Tecnico en Contac Center.	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 Agosto.
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 la reunión trimetral de Instructores.	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**. 9438189773** de la planilla, expedido por Aportes en Linea y periodo mes de **Julio** 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

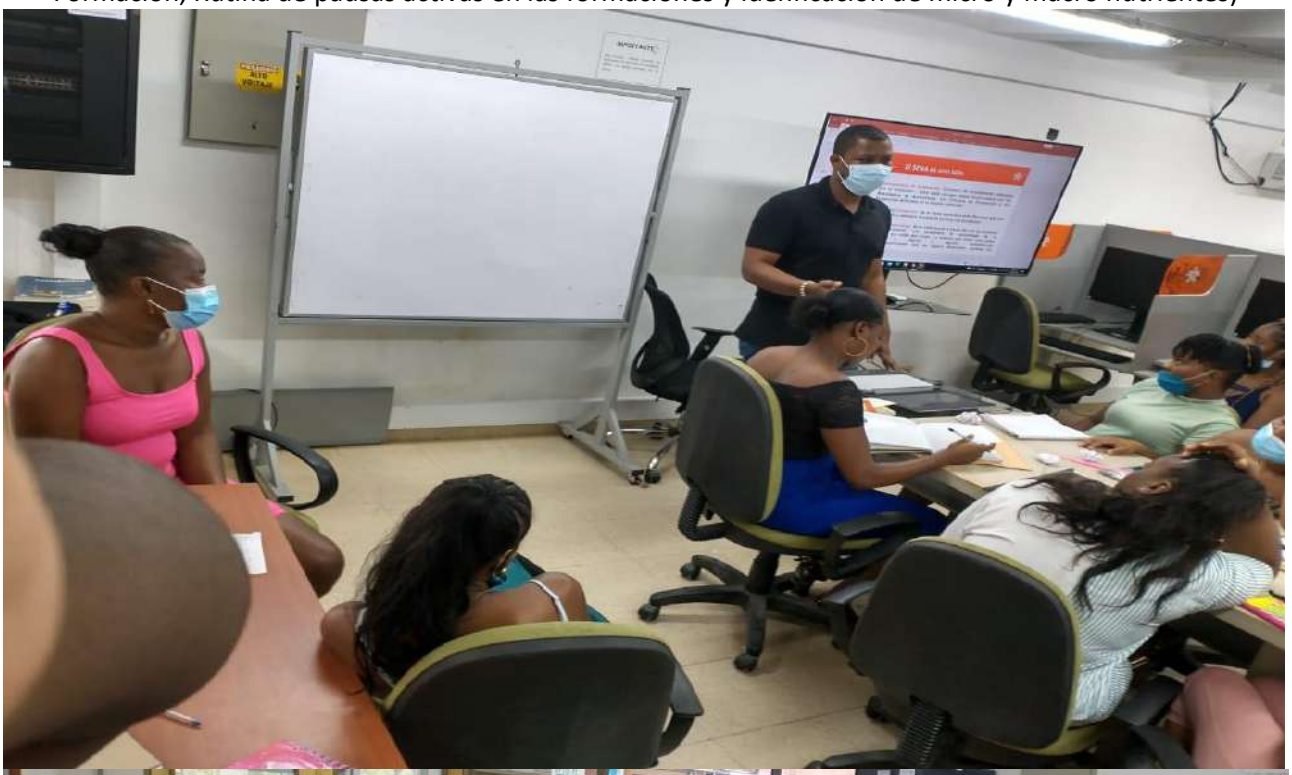
Recibí a satisfacción:

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

EVIDENCIAS MES DE AGOSTO

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)










SUZUKI




SENA
Sistema de Bibliotecas













REUNION EQUIPO EJECURTOR CON INSTRUCTORES SENA REGIONAL CHOCO

















TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/08/2022 00:00:00

FECHA FINAL: 31/08/2022 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2612627 - LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y LA RECREACION

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DIRIGIR EL TALENTO HUMANO SEGÚN NECESIDADES DE LA ORGANIZACIÓN.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

ASUMIR EL LIDERAZGO EN LA POBLACIÓN OBJETO DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE LA COMUNIDAD O LOCALIDAD.

DESARROLLAR ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS ASERTIVAS BASADAS EN LOS REQUERIMIENTOS DE LAS COMUNIDADES PARA LA SOCIALIZACIÓN HUMANA DE LA POBLACIÓN OBJETO.

DISEÑAR PROCESOS DE AUTOGESTIÓN COMUNITARIA, SEGÚN LAS NECESIDADES DE MOVIMIENTO REQUERIDAS POR LA POBLACIÓN OBJETO.

EVALUAR LAS ACCIONES DESARROLLADAS POR EL LÍDER COMUNITARIO DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS REQUERIDAS POR LA POBLACIÓN OBJETO.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 35,70

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 : 14,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 50,60

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

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

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	**01-08-2022**	**06-08-2022**
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.	**05-07-2022**	**12-08-2022**
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.*	**12-08-2022**	**19-08-2022**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**19-08-2022**	**26-08-2022**

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" **Evidencia:** Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral. Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.	**26-08-2022**	**31-08-2022**

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 TRATAMIENTO DE AGUA
FICHA: 2500633 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTOR: LEIBER PALACIOS

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
DARLINSON POLO CORREA		X		2/08/2022	9/08/2022			
JHON FREDY MARTINEZ MURILLO		X		2/08/2022	9/08/2022			
MARISOL PALACIOS PALACIOS		X		2/08/2022	9/08/2022			
JHAMES MOSQUERA CARACAS		X		2/08/2022	9/08/2022			
ENRIQUE ALEJANDRO MEDINA QUINTO		X		2/08/2022	9/08/2022			
CARMEN DORILA CORDOBA VALENCIA		X		2/08/2022	9/08/2022			
WILMAR DAVID QUINTERO PALACIOS	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #1**	X		2/08/2022	9/08/2022			
DEYLER MENA ROMAÑA		X		2/08/2022	9/08/2022			
LUIS ALBERTO GONZALEZ MORENO		X		2/08/2022	9/08/2022			
MARILUZ CUESTA RODRIGUEZ	**2. Descarga, lee y Desarrolle el taller de Test de Entrada y Cardio Vascular**	X		2/08/2022	9/08/2022			
MAIRA MOSQUERA MURILLO		X		2/08/2022	9/08/2022			
JESUS DANILO MENA CORDOBA		X		2/08/2022	9/08/2022			
YEIMER SAMIR PALOMEQUE ROA	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		2/08/2022	9/08/2022			
WILLINTONG PALACIOS PALACIOS		X		2/08/2022	9/08/2022			
FREDI CORDOBA BEJARANO		X		2/08/2022	9/08/2022			
JHON GABRIEL MOSQUERA PALACIOS		X		2/08/2022	9/08/2022			
KEVIN ARLEY CORDOBA IBARGUEN		X		2/08/2022	9/08/2022			
HOLMER ORTIZ MORENO		X		2/08/2022	9/08/2022			
YENESSI MONICA MINOTTA MORENO		X		2/08/2022	9/08/2022			
YULI SURANNY BLANDON MENA		X		2/08/2022	9/08/2022			
JONATHAN JOSEPH MURGAKY VALDES		X		2/08/2022	9/08/2022			

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: EJECUCION DE EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
FICHA: 2585646- JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTOR: YONNIER E. CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
KEIDY NATALIA CORDOBA CORDOBA		X		11/08/2022	18/08/2022			
ANGEL DAVID ROMAÑA PALACIOS		X		11/08/2022	18/08/2022			
VALERIS VANESSA CUESTA FLOREZ		X		11/08/2022	18/08/2022			
KEIDY NATALIA CORDOBA CORDOBA		X		11/08/2022	18/08/2022			
SANTIAGO PALACIOS PALACIOS		X		11/08/2022	18/08/2022			
JACKSON VARGAS IBARGUEN		X		11/08/2022	18/08/2022			
DEIMER RIVAS ARROYO	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de**	X		11/08/2022	18/08/2022			
CARLOS ANDRES VELEZ CARDENAS	**Aprendizaje Final**	X		11/08/2022	18/08/2022			
ANGEL DAVID ROMAÑA PALACIOS		X		11/08/2022	18/08/2022			
KEIBER STORYS GUERRERO PALACIOS	**2. Descarga, lee y Desarrolle el taller de**	X		11/08/2022	18/08/2022			
INGRI LORENA CORDOBA MORELOS	**Pausas Activas**	X		11/08/2022	18/08/2022			
VICTOR DIOMEDES PALACIOS PALACIOS		X		11/08/2022	18/08/2022			
LINA MARCELA POTES CUERO	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS**	X		11/08/2022	18/08/2022			
MARTIN MATILDE CUESTA MORENO	**DE APOYO (PDF)**	X		11/08/2022	18/08/2022			
YOSUAR CAMILO MENA PALACIOS		X		11/08/2022	18/08/2022			
JUAN DAVID MOSQUERA MOSQUERA		X		11/08/2022	18/08/2022			
		X						
		X						
		X						
		X						
		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: LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y LA RECREACION
FICHA: 2612627- JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTOR: YONNIER E. CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
JEAN CARLOS MENA CORDOBA		X		8/08/2022	16/08/2022			
LUIS FREISER ROBLEDO MENA		X		8/08/2022	16/08/2022			
VALERIS VANESSA CUESTA FLOREZ		X		8/08/2022	16/08/2022			
KEIDY NATALI CORDOBA CORDOBA		X		8/08/2022	16/08/2022			
GREGORIO ANTONIO BARGUEN PALOMEQUE		X		8/08/2022	16/08/2022			
JACKSON VARGAS IBARGUEN		X		8/08/2022	16/08/2022			
DEIMER RIVAS ARROYO	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje Final**	X		8/08/2022	16/08/2022			
MERLYN BARBARA CORDOBA PICHARDO		X		8/08/2022	16/08/2022			
ANGEL DAVID ROMAÑA PALACIOS		X		8/08/2022	16/08/2022			
KEIBER STORY GUERRERO PALACIOS	**2. Descarga, lee y Desarrolle el taller de Pausas Activas**	X		8/08/2022	16/08/2022			
YEISON HUMBERTO MURILLO MOSQUERA		X		8/08/2022	16/08/2022			
VICTOR DIOMEDES PALACIOS PALACIOS	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		8/08/2022	16/08/2022			
LINA MARCELA POTES CUERO		X		8/08/2022	16/08/2022			
MARTIN MATILDE CUESTA MORENO		X		8/08/2022	16/08/2022			
EDINSON GAINCE JIMENEZ		X		8/08/2022	16/08/2022			
JUAN DAVID MOSQUERA MOSQUERA		X		8/08/2022	16/08/2022			
SANTIAGO PALACIOS PALACIOS		X		8/08/2022	16/08/2022			
YEIMAR DAVID ABADIA CLARETE		X		8/08/2022	16/08/2022			
YOSUAR CAMILO MENA PALACIOS		X		8/08/2022	16/08/2022			
DIEGO LUIS CABRERA PALACIOS		X		8/08/2022	16/08/2022			
LUIS YIVERNEY PINO CUESTA		X						

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 12 - Agosto - 2022

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

Tema: Habitos de vida. Saludable y NO Saludable

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	T.I	1077426777	Laura Gimena	Mosquera Serna	Gestion Contable	laura gimenamosquera serna1506@gmail.com	3215982368	Laura
2	T.I	1025656512	Darlin Andrea	palomeque palomeque	Gestion contable	darlinpalomeque021@gmail.com	3127565193	Darlin
3	CC	35899330	Yicenny Lariza	Arriaga Palacios	Gestion contable	lauramosquera1616@hotmail.com	3137556093	Yicenny
4	C.C	1036685648	Harold Andres	Mena Valencia	Gestion Contable	megaharold777@gmail.com	3107344936	
5	CC	1147833560	Yeferson Londoño	Cordoba H	Gestion Contable	[illegible]	3209574178	
6	C°	1077462782	Yerman Daniz C	Palacios H.	Gestion contable	YermanDaniz@gmail.com	3105111655	Yerman
7	CC	1010028408	Carolina	Mosquera A.	Gestion Contable	Carolina.alumno10	3225245994	CMA
8	T.I	1077462554	Leisy Julleth	Renteria cordoba	Gestion contable	yulleth cordoba89@	3113477888	Leisy
9	C.C	1077461350	Yulie Sanvara	Agosto Tejado	Gestión Contable	yuliefava@gmail.com	3208956361	
10	CC	1077459880	Yuleisy	Renteria Tejado	Gestion Contable	tejado04yuly@gmail.com	3137692334	
11	CC	1077447634	Jose Manuel	mosquera cordoba	Gestion contable	mosquerac0ta.je@gmail	3218225697	
12	CC	1077472357	Maria Victoria	Maturana Mosquera	Gestión Contable	mariavi2925@gmail.com	3107405155	Mª Victoria
13	CC.	1077433785	Anaida y Renteria b.	Renteria borja	Gestión contable	yulieth renteria2076320658807		
14	C.C	1077471893	Yulder	Sanchez Cuesta	Gestion Contable	Yulsacus@gmail.com	3106680672	Yulder86
15	C.C	1083760108	Eludina	Cordoba Ramirez	Gestion Contable	edumat1516@outlook	3107450723	Eludina C.
16	T.I.	1149443637	Edwar	Dogurama M.	Gestion contable	edoguramam@gmail	3147153268	
17	a	1003929289	Everlin	Palomeque P.	Gestion contable	kimberlinpqpe@gmail.com	3004973001	Everlin P.
18	Cc	11807503	Harol	Palacios polo	Gestion Contable	polotequeric@hot	3104657123	
19	CC	1003969043	Cobas David Hna H.	Hena Hena	Gestion Contable	[illegible]	3136437069	
20	T.I	1076382113	Yoisi Lorena	Grebela Quinto	Gestión Contable	Yoisilorena@gmail.com	3127577104	Yoisi

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.

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 24-08-2022

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

Tema: Enfermedades por la Inactividad Fisica y H.E.N.S

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1			Yudy Maribel	Chaverra Cordoba	Limpieza de Areas P	Yudychaverra026@gm	3146028431	Yudy Ch.
2	CC	35602436	LUZ MARY	Bonilla Palacios	Limpieza de areas p	luzmary13109.lm	320 2175097	LUZMARY
3	CC	1077457533	Yirleza	Romaña Vivas	" " "	Yirlezaromanavivas@	312 2135862	Yirleza R.V
4	CC	1077452882						
5		54259534	L. Doris Rincón V.	Rincon Vasquez	" " "	luzdorsita714@gmail.co	3107476296	Doris Rincón
6		26261428	Eleana Moreno M.		Limpieza de areas p	eleana.moreno78@gmail	313 588 9688	Eleana M.
7	CC	26260683	Alba Marina Murillo	Murillo Mosquera	Alba Marina Murillo@gm		3137279455	Alba Mur
8		1077431148	Leidy Patricia P.	Pino	Limpieza Areas P.	leidypino310@gmail	312 5276320	Leidypi
9		35896812	maribel Luna Perea	Luna	Limpieza areas P.	ortizmoreno@gmail	3247621062	mari
10	CC	35897	Digna [illegible]	Garcia	limpiesadeAriaP		3104614981	Digna
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

HA DE DILIGENCIAMIENTO: 25-08-2022

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

a: test Cardio vascular Cultura Fisica

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1077461[illegible]	Hector Enrique	Arteaga pertuz	Construccion de Edifica	miguel704495@outlook	3104930759	
2	CC	11.814736	Robinson	Mosquera palacios	construccion de Edifi.	robinmes1075.@gmail.com	3225468168	
3	CC	1128526863	cristian	cuesta chaverra	construccion Edificio	cristiam-cuesta1999		cristian
4	C.C	1010094480	Graciliano	Tegarepo Cordoba	Construccion Edif.	graciliano1996@gmail.	3146582968	
5	C.C	11.813026	HIGINIO	MURILLO CHAVEZ	CONSTRUCCION DE EDI	murillohiginio4@g.	3116194200	
6	CC	1111815431	Andres Mauricio	Cuesta Aguilar	Construcción DE EDI...	acuestaaguilar@gmail.c	3205004368	
7	C.C	1022422885	MARTHA AMPARO	Moreno cordoba	construccion de EDI.	morena cordoba	3105231050	
8	C.C	1007397447	Juliana Andrea	Gonzalez Romaña	Construccion edif.	Jhulianita1999@gmail	3174496490	
9	C.C	1003942894	Jhoan Smith Mosq.	Mosquera Peñaloza	"	Jhoanpa57@gmail.	3128628658	
10	C.C	1010107210	Elvis Camilo	Córdoba Mena	" " "	Camilocordoba8738@gmail.		
11	C.C	1193473965	Javier Mosquera Saucedo	Mosquera Saucedo	" " "	Javiermz@gmail.com	3235229139	
12	CC	1078960592	Michel Dayana Asprilla	Palacios	" " "	asprillamichel170@gmail	3205502968	Michel
13	C.C	1077[illegible]3[illegible]	Yerlinson vivas Mo	Vivas Mosquera	" " "	Yerlinsonvivas@gmail	3107[illegible]9765	
14	C.C	1004[illegible]	Luis Estiven	Mena palacios	" " "	luisestiven2002@gmail.com	3127019104	Luis Estiven
15	C.C	1003970[illegible]	Bryam David	Murillo Mena	" " "	Bryam[illegible]@gmail	3206543468	Bryam D
16	CC	1010126272	Alex David	Mosquera palacios	" " "	solomaquina.edit@gmail.com	3135973264	
17	C.C	1077[illegible]8[illegible]	Wizner	Asprilla Rivas	construccion de Edifica	WiznerAsprilla@gmail	3137[illegible]3506	Wizner
18	C.C	1077777743	Deimer	cordoba cordoba	construccion de edifi.	deimcba@hotmail.com	3145080924	Deimer
19								
20								

sentimiento 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.

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 26 Agosto 2022

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

Programa: Actividad fisica – Habitos de vida test fisico

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	T.I	1025650612	Darlin Andrea	Palomeque Palomeque	Gestión contable	darinPalomeque0240gmail.com	3127565193	Andrea
2	T.I	1077426717	Laura Pimena	Mosquera Serna	Gestión Contable	lauragimenamosquera serna 160@gmail.com	3215982368	Laura.
3	CC	35899330	Yeleniff Larrza	Arriaga Palacios	Gestión contable	lauragimosquera1616 @hotmail.com	3137551093	Yeleniff
4	CC	1107[illegible]	Yefferson Londoño H	Londoño H	Gestion Contable	Yesson.londono@gmail.com	3247[illegible]	
5	CC	1[illegible]	Wendy Yiseth Mena C	Mena cordoba	Gestion contable	wenmeco0407@gmail.com	3233574771	
6	CC	1077471654	José Manuel	Mosquera cordoba	Gestion contable	[illegible]	3218225697	
7	C.C	1077[illegible]	Yaida yulieth	Rentería Borja	Gestion contable	yulietherteria2017@g.	3206588607	
8	CC	1077472357	Mª Victoria	Motoriana Mosquera	Gestión Contable	mariavi29258@gmail.com	3107405155	Mª Victoria
9	C.C	1077[illegible]073	Everildis	palacio Rodriguez	Gestion Contable	jazminsito12211@gmail.com	312867 1312	
10	C.C	1005[illegible]06	Claudia Patricia	Velasquez Rua	Gestion Contable	claudiapv130@gmail.com	3271879772	Claudia V
11	C.C	1077471883	Yulder	Sanchez Cuesta	Gestion Contable	Yulsacu5@gmail.com	3106690672	Yulder SC
12	CC.	1003780108	Eledina	Cordoba Ramirez	Gestión Contable	edumat[illegible]15[illegible]@outlook.com	3107450722	Eledina C.
13	C.C	1077[illegible]516	Yarmin Daniza	Palacios Hurtado	Gestio contable	Yenny[illegible]	3105114655	Yarmin P.
14	CC	1077[illegible]350	Yulissa Rentería Hurtado	Rentería Hurtado	Gestion Contable	hurtadoyuliana@gmail.com	3137692731	
15	CC	1077461350	Yulie Sanoora	Acosta Jacdo	Gestión Contable	yuliefava@gmail.com	3206482716	
16	T.I	1077[illegible]	Leisy Julieth Rentería C.	Rentería cordoba	Gestión contable	yulieth cordoba 974	3173477858	Leisy
17	C.C	1193[illegible]026	Yenny Yessenia	Drejoria cisneros	Gestion contable	drejoriayessenia200	3209234080	Yenny Y. C
18	CC	1010[illegible]	Carolina	Mosquera	Gestión Contable	Carolina.duma[illegible]	3225245994	EMA
19	CC	1039[illegible]	Carlos David Mena Mena	Mena Mena	Gestion Contable	CarlosDavidMena26@gmail.com	3136437069	Charles David
20	T.I	1076[illegible]	Yaisi Loreth	Drogueta Quinto	Gestion contable	[illegible]	3127577104	Yaisi

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.

CC 1003924284	Evelin Palomeque Palomeque	Gestion contable	kimberlin1924@gmail.com	3004973002	Evelin
T.I 1149443637	Edwar (Doguirama) Doguirama M.	Gestion contable	edoguirama@gmail.com	3147453258	
T. 1077431208	Lina Samaira Escobar Palacios	Gestion Contable	linasamairaescobar@gm	3105256590	Lina
	Mena Valencia	Gestion Contable	menaharold111@gmail.com	3107344936	

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO (DD/MM/AAAA): 29 - Agosto - 2022

REGIONAL: Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: C.R.N.I.B | CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN: Operaciones en contact center | NÚMERO DE FICHA DE CARACTERIZACIÓN (APLICA PARA PRUEBAS Y MATRICULA): 2601852

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS ☐ | PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES ☐ | MATRICULA ☐

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD ASPIRANTE	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD ASPIRANTE	NOMBRES DEL PARTICIPANTE	APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	DIRECCIÓN / DEPENDENCIA / CARGO	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1004010351	JONATHAN JOSEPH	MURGANUM VALDES	APRENDIZ	JOSEPH.4UCV@gmail	3225438670	JONATHAN J. V
2	CC	1010093888	Derler	mena cordoba	Aprendiz		3128267567	Derler
3	CC	1010077882	Darlingson	Palo cortes	Aprendiz	darlingsonpalo2@gmail	3206384742/8	Darlingson
4	CC	1004010958	Maira	Mosquera Murillo	Aprendiz	kelsimar29180@hotmail	3136021763	[illegible]
5	CC	1077456755	Yenessy Monica	Minotta	Aprendiz	monicalaca@hotmail	3126698341	Yenessy M
6	CC	1077446343	Holmer Ortiz	Ortiz Moreno	Aprendiz	holmer2408@hot	3229066691	Holmer
7	CC	1077422349	Wilmar David	Quintero P.	Aprendiz	Wiquipao2@gmail	3126773822	Wilmar
8	CC	1077454937	Mapdy Rocio	Mena Chaverra	Aprendiz	mapdy-D8080	3148202933	Mapdy R.
9	CC	1077[illegible]	Marylin C	Ruiz R	Aprendiz	mdmuoy2009@	3103571851	
10	"	26279134	Marisol	palacios palacios	" "	mapapasol@misena.edu.co	3117173013	Marisol
11	TI	1077997001	Jhon Gabriel	Mosquera Palacios	" "			Jhon
12	TI	1077456555	Jesús Danilo	mena cordoba	" "	menadanilo25@	3226777083	Danilo
13	CC	1123674126	Yulisvanny	Blandón M.	Aprendiz	ivanny@hotmail	3147134052	Yulisvanny
14	CC	1003470190	Danny Yoseth	Palacios Cordoba	"	dannypacos@gmail	3[illegible]	Danny
15	CC	1077448487	Thames	Mosquera Caracas	" "	dianjme@gmail	3228983674	
16								
17								
18								
19								
20								

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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y habitos de vida salubale la cual te permitirá aplicar técnicas 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 y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.

Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerte las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado **"Test de entrada Actividad física y H.E.V.S."**

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

Responde a la pregunta ¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o habitos de vida ?, a partir de su propia experiencia.

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarle aportes mínimos a dos de sus compañeros y argumentar por qué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

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,

- ✓ Responda las Preguntas de la lectura (dada por el instructor) la importancia de la actividad física como habito de vida saludable.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Que son los habitos de vida
- Cuales son los Tipos de Habitos de vida
- Que es Actividad física, deporte, recreación.
- Beneficios de la Actividad física.
- Cuales son los Factores de riesgo en la Actividad Fisica
- Concepto de Fisiología
- Concepto de Anatomía.
- Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición y aliemenatacion
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Ques Psicomotricidad

Nota: si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

4. **Actividades de evaluación.**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : 1. Investigación de test físicos. 2. Mapa conceptual. 3. Exposición. 4. Cuestionario de conocimientos previos. 5. Cuestionario de conocimientos. **Evidencias de Desempeño:** 1. Exposiciones. 2. Pruebas atléticas. 3. Participación de las sesiones de entrenamiento. 4. Dirigir la sesión de entrenamiento. **Evidencias de Producto:** 1. Cartilla de ergonomía en el área específica. 2. Portafolio de evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.	Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa. Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa	**Cuestionarios** **Mapas conceptuales** **Lista de chequeo.** **Cartillas** **Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.

- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar acabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.

- ✓ **Actividad física:** "es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".
- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

- ✓ **iniciación deportiva:** "proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.

- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.

- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.

- ✓ http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.

- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm, Marzo 23 de 2013, 19:57

- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	02/08/2022

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

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?.
- ✓ ¿Como se considera el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿que capacidades aunmenta el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Cuales son los beneficios de tener una buena condicion fisica?

3.2 Actividades de Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condicion fisica
- ✓ Aptitup fisica
- ✓ Forma Fisica
- ✓ Test Fisicos
- ✓ Movilidad Articular
- ✓ Calentamiento
- ✓ Estiramiento
- ✓ Metodos de Entrenamiento Fisisco
- ✓ Planificación del Entrenamiento

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

Indague y participe sobre:

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

ILUSTRAR CON IMÁGENES

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

- ✓ 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

- ✓ 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.**	**04/08/2022**

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)					

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Formación: _____ **Numero Ficha:** ____

LA CONDICIÓN FÍSICA



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

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

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

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



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene… y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

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

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

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

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



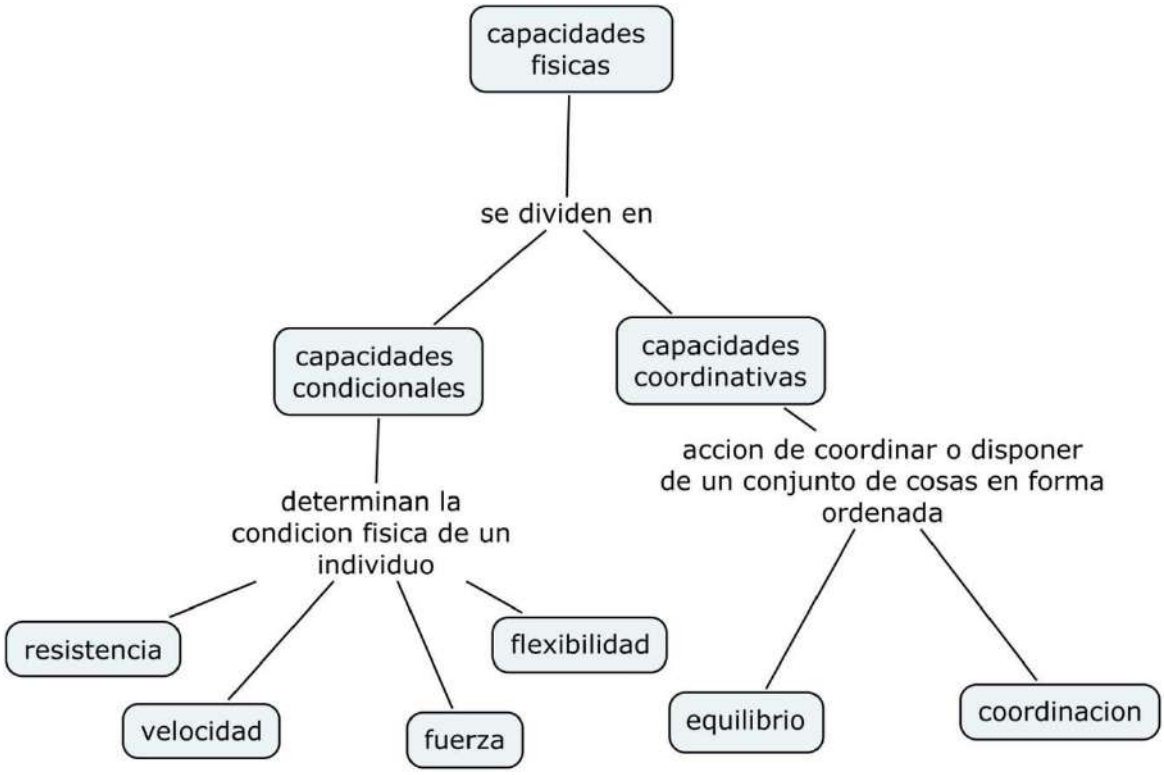
de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

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

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

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

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



TALLER DE LA LECTURA

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

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

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

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

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

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






NOMBRE: _____

FORMACIÓN: _____NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H.E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- 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 física regularmente?		
¿Practica Algún Deporte?		
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		

SAMIA ROSA MORENO ASPRILLA

QUIBDÓ – CHOCÓ

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

PROGRAMA:
CONTACT CENTER
FICHA: 2601852

DOCENTE
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

MODULO
Cultura Física

FECHA: 15/08/2022

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: CONTACT CENTER

Código del Programa de Formación: 2601852

Nombre del Proyecto:

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y habitos de vida salubale la cual te permitirá aplicar técnicas 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 y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.

Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerte las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado **"Test de entrada Actividad física y H.E.V.S."**

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

Responde a la pregunta ¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o habitos de vida ?, a partir de su propia experiencia.

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarle aportes mínimos a dos de sus compañeros y argumentar por qué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

R//=Es importante la actividad fisica para que nuestro cuerpo este en mejores condiciones, con mas energía mantener un peso estable o adecuado para nuestra estatura y edad, prevenir infartos y en caso tal la obesidad (esto en compañía de una alimentación saludable.)

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,

- ✓ Responda las Preguntas de la lectura (dada por el instructor) la importancia de la actividad física como habito de vida saludable.

R/=Es un buen habito ya que mejora muchas cosas de tu cuerpo y aun de la mente, personas con este habito asegura que después de realizar ejercios se siente con mas energía durante tdo su día laboral, se sienten mas plenos en comparación a cuando no tienen ninguna clase de actividad fisica en su día.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

QUE SON LOS HABITOS DE VIDA

Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente o negativamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para nuestra vida.



CUALES SON LOS TIPOS DE HABITOS DE VIDA

Estilo de vida saludable. Este es el más completo de todos. Y combina buenos hábitos de alimentación, actividad física, relación con el medioambiente, actividad social y prevención. ¡Va a por todas!



Estilo de vida sedentario. Normalmente quienes siguen hábitos sedentarios no gozan de buena salud física. El sedentarismo lleva a padecer dolores y molestias en músculos y articulaciones que les impiden realizar determinadas actividades. Si te sientes identificado… ¡Levántate de la silla!



Vida Minimalista

El minimalismo se trata de no adquirir productos innecesarios para el hogar y optar siempre por lo imprescindible. De hecho, el estilo de vida minimalista puede emplearse en múltiples ámbitos; desde la decoración y el aseo del hogar hasta la vida financiera o el manejo de las emociones.

Se trata de un pensamiento de volver a lo esencial y no dejarnos atacar por la mercadotecnia que nos impulsa a hacer compras sin fundamento. Así, nos podemos

concentrar en las cosas realmente importantes del día a día, como las relaciones personales, el autocuidado o disfrutar de la comida, sin distracciones innecesarias.



Estilo de vida activo. Con su nombre te puedes hacer una idea de lo que significa. Un lifestyle activo es aquel que siguen las personas que hacen ejercicio de forma regular, no paran de aprender, viajar y realizar todo tipo de actividades. ¡Todo un culo inquieto!



Estilo de vida eco. Y, por último, encontramos uno de los ejemplos de estilo de vida que más adeptos está ganando en los últimos tiempos. Seguir prácticas sostenibles y ser responsables con el medioambiente nos ayuda a vivir en un mundo mejor. ¿Te animas a incorporarlas en tu día a día?



QUE ES ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN.

Qué es la actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, **practicar deportes**, **participar en actividades recreativas y juegos**; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Entre sus muchos beneicios podemos mencionar

1. **Más ejercicio más felicidad** 😀
2. **Ayuda a tener un peso ideal**
3. **Fortalece huesos y músculos**
4. **Energía al máximo**

5. Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas
Contribuye a la salud de la piel.
7. Mejora la función del cerebro
8. **Contribuye a la relajación y a mejorar la calidad del sueño**
9. **Reduce dolores**
10. Mejora la capacidad pulmonar



CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LA ACTIVIDAD FISICA

Factores de riesgo Un factor de riesgo es toda circunstancia, situación, característica biológica o hábito que aumentan las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud a lo largo de su vida.

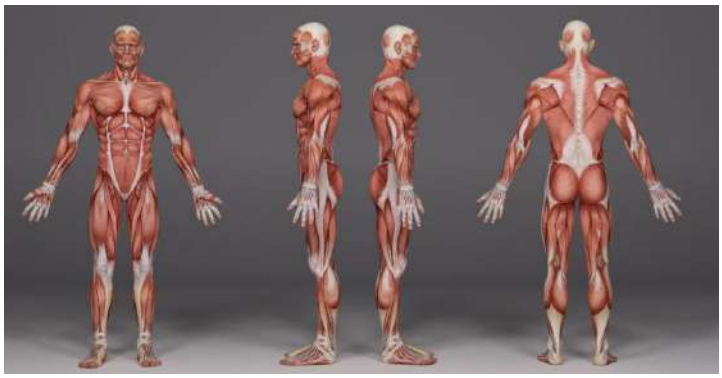
Trastornos leves causados por el sobreentrenamiento • Afecciones cardio-respiratorias. • Lesiones músculo-esqueléticas. • Muerte súbita por ejercicio. • Insomnio y pérdida de apetito. • Aumento del sudor en reposo. • Alteraciones menstruales y de la capacidad de fecundación. • Agotamiento y cansancio. • Síndrome de sobre-entrenamiento.



➢ CONCEPTO DE FISIOLOGÍA

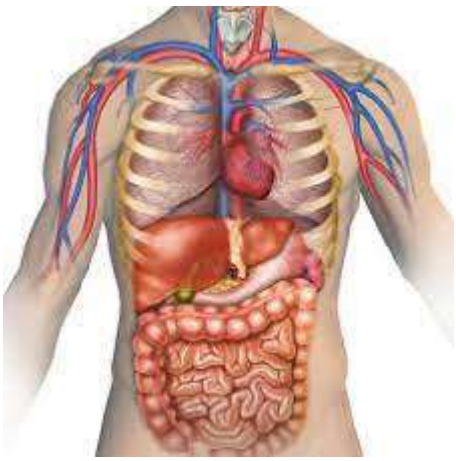
La fisiología es una sub-rama de la biología que estudia las funciones que se encuentran dentro de sistemas vivos. El estudio de la fisiología examina cómo los organismos llevan a cabo sus funciones físicas y químicas.

Por medio de principios propuestos por ciencias como la química, la biología y la física. El objeto de estudio de la fisiología analiza las funciones de los seres vivos. Existen muchos tipos de fisiología o partes del ser vivo que pueden ser estudiadas. Algunos ejemplos son la fisiología celular, la fisiología vegetal, la fisiopatología, la fisiología del ejercicio, la fisiología respiratoria, la fisiología evolutiva etc.

➢ 

➢ CONCEPTO DE ANATOMÍA.

La anatomía es una ciencia **que estudia la estructura de los seres vivos**, esto es, la ubicación y disposición de sus órganos (como los huesos, los músculos y las vísceras) y la relación que existe entre ellos. También se llama anatomía a la propia estructura de los seres vivos. Este término es muy utilizado en ciencias como la medicina y la biología.



CUALES SON LOS SISTEMAS

Sistema inmunitario
Sistema tegumentario
Sistema linfático
Sistema muscular
Sistema circulatorio
Sistema nervioso
Sistema óseo
Sistema articular
Sistema endocrino.

APARATOS DEL CUERPO HUMANO

Aparato cardiovascular
Aparato digestivo
Aparato excretor o urinario
Aparato locomotor
Aparato reproductor
Aparato respiratorio



QUE ES EJERCICIOS

El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).

También se puede decir que Ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.



TIPOS DE EJERCICIO.

Para hacer ejercicio físico usamos dos partes (o sistemas) de nuestro cuerpo: por una parte los músculos, los huesos y las articulaciones (sistema musculoesquelético), y por otra parte, el corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones (sistema cardiorespiratorio).

El ejercicio tiene pues dos componentes principales: cardiorespiratorio y musculoesquelético, además de otros como coordinación, equilibrio..., por ello se suele hablar de dos tipos de ejercicio: **ejercicios de resistencia** cardiorespiratoria (caminar, nadar, bicicleta, baile...) y **ejercicios de fuerza** y flexibilidad musculoesquelética (yoga, gimnasia, pesas...).



CAPACIDADES MOTRICES.

Capacidades condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento al mismo tiempo que evolucionan conjunta y yuxtapuestamente



NUTRICIÓN Y ALIEMENATACION

Definición de alimentación: La alimentación es el proceso por medio del cual obtenemos, preparamos e ingerimos alimentos, obteniendo los nutrientes que nuestro cuerpo necesita y que son indispensables para la plenitud de nuestra vida humana1.

Definición de nutrición: Por su parte, la nutrición es definida como un conjunto de procesos involucrados en la obtención, la asimilación y el metabolismo de los nutrientes por el organismo1.

La diferencia entre alimentación y nutrición es que la primera es un proceso voluntario por medio del cual los seres humanos eligen qué alimentos consumir, y la segunda es un proceso involuntario por el que los alimentos seleccionados son transformados después de ingerirlos.



➢ SALUD.

Es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social**.** Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades **o** afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (**celular**) y macro (**social**).

➢ TÉCNICAS DE VALORACIÓN

Es el examen que se le hace al paciente para encontrar evidencias físicas de capacidad o incapacidad funcional
Es el método de exploración física que se efectúa por medio de la vista.
Es el proceso de examinar el cuerpo utilizando el sentido del tacto para determinar: textura, tamaño de órganos, pulso etc.
Método donde la superficie del cuerpo es golpeado para producir sonidos o vibraciones.

Para valorar, tanto en adultos como en niños y adolecentes incluyen generalmente la utilización de monitores de ritmos cardiaco o pulsometros, el uso de sensores de movimiento podómetros o acelerómetros, la observación directa, el empleo de agua doblemente marcada y los inormes de los sujetos estudiados mediante entrevistas, cuestionarios y diarios.



➢ QUES PSICOMOTRICIDAD

Es una técnica o disciplina para ayudar a los niños a desarrollar su movimiento corporal, la relación con los demás, a controlar sus emociones y conocimiento integrando todo entre sí.

Es una disciplina que consiste en trabajar el desarrollo global de la persona (motriz, cognitivo, afectivo, social..) a través de su cuerpo y del movimiento.



Nota: si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

4. **Actividades de evaluación.**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : 1. Investigación de test físicos. 2. Mapa conceptual. 3. Exposición. 4. Cuestionario de conocimientos previos.	Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa. Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos	**Cuestionarios** **Mapas conceptuales**

5. Cuestionario de conocimientos. **Evidencias de Desempeño:** 1. Exposiciones. 2. Pruebas atléticas. 3. Participación de las sesiones de entrenamiento. 4. Dirigir la sesión de entrenamiento. **Evidencias de Producto:** 1. Cartilla de ergonomía en el área específica. 2. Portafolio de evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.	para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa	**Lista de chequeo.** **Cartillas** **Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.

- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar acabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.

- ✓ **Actividad física:** "es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción

corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".

- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

- ✓ **iniciación deportiva:** "proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un

deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.
- ✓ http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.
- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm, Marzo 23 de 2013, 19:57
- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	02/08/2022

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio

Autor (es)					

NOMBRE: YULIED PAOLA RIVAS MORENO

FORMACIÓN:OPERACIONES DE SERVICIOS EN COLL TACT CENTER _ __NUMERO DE FICHA: __2601745_

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

¿Qué son los hábitos de vida?

R/: son actividades y acciones que realizamos a diario.

¿Qué es llevar una vida saludable?

R/: Es hacer ejercicio de forma regular y controlar el peso.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

R/: si porque tengo algunos hábitos saludable como por ejemplo: consumo verdura, alimentos cosido bajos en sal los juegos bajo en azúcar

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

R/: Me permite a tener una buena postura a la hora de sentarme y sobre todo me va permitir tener pausas activa al momento de realizar cualquier actividad laboral, a futuro

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

R/: actividad física: que son todas las actividades que realizamos y requieren de esfuerzo, y es necesario trasladarse de un lugar a otro. ejemplo limpiar la casa.

Deporte :Es aquel que permite realizar actividades que van regidas por un conjunto de reglas.

Recreación: Es el tiempo que utilizamos para realizar actividades terapéuticas del cuerpo y de la mente.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34x
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente! X

- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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 x o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIAL Y BIODIVERSIDAD

TECNICO:

OPERACIONES DE SERVICIOS EN CONTCT CENTER Y BPO

FICHA: 2601745

ASIGNATURA:

CULTURA FISICA

TEMA:

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FÍSICA.

JORNADA:

TARDE

INSTRUCTOR:

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

APRENDIZ

YENNI MELISA SERNA CORDOBA

FECHA: 15/08/2022

1. Qué son los hábitos de vida saludables?

Los hábitos de vida son todas las acciones que realizamos en nuestro día a día de manera inconsciente o automática, aquellas que no nos paramos a pensar si son correctas o no también un hábito es el resultado de una acción que repetimos frecuentemente de forma automática. Si nos fijamos, en nuestro día a día repetimos muchos hábitos, como quitarnos los zapatos al entrar a casa, apagar las luces antes de salir, cepillarnos los dientes, entre muchos otros.

A menudo son pequeños cambios en estas acciones lo que propicia un gran cambio en el estado físico y mental de las personas, es decir, cambios en su salud. Para que estos cambios sean para mejor, cosa que queremos todos para nosotros mismos, debemos conocer cuáles son las acciones que debemos incluir en nuestros hábitos y cuáles debemos eliminar. Normalmente para conseguir esto necesitamos la ayuda de terceras personas, que con ánimo de crítica constructiva nos ayuden a identificarlas, ya que como dice el refrán, «ningún jorobado se ve su joroba.



2. Cuales son los Tipos de Hábitos de vida?

- **Hábitos de higiene**: Es la realización, con frecuencia, de acciones concretas referidas a la higiene, tanto personal como la del entorno en donde vive. Estos hábitos suelen ser enseñados o no desde niños y están compuestos de acciones como el mantenimiento de limpieza general diaria del cuerpo, el cepillado de dientes, lavado de las diferentes partes del cuerpo, lavado de manos antes y después de cada actividad cotidiana, mantener la limpieza de las prendas y la vestimenta a utilizar, mantenimiento de la higiene de los diversos ámbitos en donde uno se encuentra, habitación, cocina, baño, etc.
- Hábitos Afectivos: Estos hábitos tienen que ver con los sentimientos de una persona. Frente a determinadas situaciones uno puede ir adquiriendo el hábito de sentir diferentes cosas, por ejemplo, si repetidamente nos encontramos frente a una situación de riesgo y otra persona nos advierten, o castigan o repelen ante esa situación, en nosotros se creará un hábito de

temor frente a las situaciones de riesgo. Lo mismo pasa en situaciones afectivas, en cuanto a relaciones personales. Crear hábitos afectivos puede tener que ver con estar predispuesto a entablar lazos con otros sujetos, sean de amistad, de amor, de compañerismo, etc.

- Hábitos Cognitivos: Tienen que ver con las ideas y conceptos que crea un sujeto y la manera que tiene de formularlos. Es decir, formular creencias y adoptar las ya existentes mediante el uso de la racionalidad, creer en algo que pueda suceder o que sucede a través de un proceso intelectual, es un hábito prácticamente inconsciente que realiza el ser humano desde que empieza a tener capacidad de pensamiento autónomo.

- Hábitos de Lectura: Este tipo de hábito, tal como los hábitos de Higiene, o de Alimentación, por ejemplo, están encuadrados dentro de lo que algunos autores llaman “buenos hábitos” y están referidos a aquellas buenas costumbres que hacen al desarrollo de un individuo. Por lo tanto, cuentan con una gran carga de contenido subjetivo y son susceptibles a diversas refutaciones o variaciones. El hábito de la lectura es aquel que tiende a estimular el ejercicio de leer. Para ello, es necesario el acostumbramiento y el esfuerzo diario y repetido de dicha actividad hasta que la misma deje de ser una pesada carga, en caso de que lo fuera, para convertirse en una placentera actividad.

- Hábitos de Alimentación: La manera en que determinados sujetos o sectores sociales tienen de alimentarse, pudiendo estar condicionado por factores económicos, religiosos, culturales, etc., genera diversos hábitos de alimentación. Esto quiere decir que el acostumbramiento o la práctica repetida de alimentarse, por ejemplo, solo de un determinado tipo de comidas. Existen personas que solo comen comida rápida, o al contrario sectores o familias o individuos que prefieren solo la comida casera. Algunos hábitos están condicionados no por los alimentos en sí, sino por diversas cuestiones, como los horarios de comidas o diferentes rituales a la hora de comer.

3. Que es Actividad física, deporte, recreación.?

La actividad física es todo aquel proceso en donde se ponen en práctica una serie de ejercicios en los que se trabajan los músculos y en donde se realiza mayor gasto energético en comparación a cuando el cuerpo se encuentra en reposo y que puede ser puesta en marcha por cualquier ser vivo que tenga la capacidad para moverse.

El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud. El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

como actividad de distracción, implica la participación, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.



4. Beneficios de la Actividad física.



La incorporación a la rutina diaria de una actividad física constante y moderada induce una serie de cambios fisiológicos en el organismo que van más allá del hecho de quemar calorías, reducir grasa y mantener la masa muscular.

Algunos de los múltiples beneficios de realizar Actividad física son los siguientes:

1. Mayor eficiencia en las contracciones del corazón: cada contracción impulsa más sangre, mejorando la oxigenación de los tejidos.

2. Disminuye la formación de trombos ya que mejora la velocidad de circulación de la sangre.

3. Aumenta la resistencia a las enfermedades infecciosas y mejora la cicatrización de las heridas, ya que se fortalece el sistema inmune.

4. Favorece la vasodilatación capilar, asegurando un óptimo flujo de nutrientes a los tejidos y una adecuada eliminación de desechos tisulares.

5. Favorece la "quema" de la grasa.

6. Permite una mayor movilidad de articulaciones, músculos y tendones, disminuyendo la posibilidad de lesiones en los movimientos de la vida diaria.

7. Mejora la coordinación, haciendo que los movimientos sean más seguros y rápidos.

8. Promueve fijación de calcio en el hueso lo que previene la osteoporosis.

9. Libera endorfinas, que producen una sensación de bienestar, lo que lleva a la disminución del consumo de alcohol, drogas y tabaco.

10. Disminuye la ansiedad y el estrés.

11. Favorece un adecuado funcionamiento intestinal.

12. Reduce la presión arterial, favoreciendo el control de la hipertensión.

13. Aumenta la secreción de colesterol HDL (colesterol bueno), reduciendo la tasa de colesterol en sangre.

14. Induce un descenso de los niveles de triglicéridos.

15. Disminuye la producción de insulina, ayudando a controlar la diabetes tipo 2 y favoreciendo la asimilación de nutrientes y su llegada a las células de los diferentes tejidos, además de reducir la captación y acumulación de grasa.



5. Cuales son los Factores de riesgo en la Actividad Fisica

En la actividad física, los riesgos varían individualmente, en función de la participación de factores como la edad, el sexo, la presencia de enfermedades de base, la existencia o no de entrenamiento anterior, la naturaleza del ejercicio que se practique, el tipo de material deportivo utilizado y la instalación o lugar de práctica.

Algunos factores de riesgo en la actividad física son:

- Afecciones cardio-respiratorias.
- Lesiones musculo-esqueléticas.
- Muerte súbita por ejercicios
- Insomnio y pérdida de apetito.
- Aumento del sudor en reposo.
- Alteraciones menstruales y de la capacidad de respiración.
- Agotamiento y cansancio
- Síndrome de sobre- entrenamiento.
- Descompensación de grupos musculares.
- Lesiones articulares.
- Desarrollo inapropiado del sistema cardiovascular



6. Concepto de Fisiología

La fisiología (del griego physiologia, conocimiento de la naturaleza) es la ciencia que se encarga de conocer y analizar las funciones de los seres vivos. A partir de la reunión de los principios que proponen las otras ciencias exactas (física, química, biología), esta disciplina otorga sentido a las relaciones entre los elementos que dan vida al ser vivo.

Se podría mencionar y caracterizar una fisiología por cada una de las funciones que tiene el cuerpo humano, pero se mencionarán a continuación solo algunas, que se destacan por su importancia:

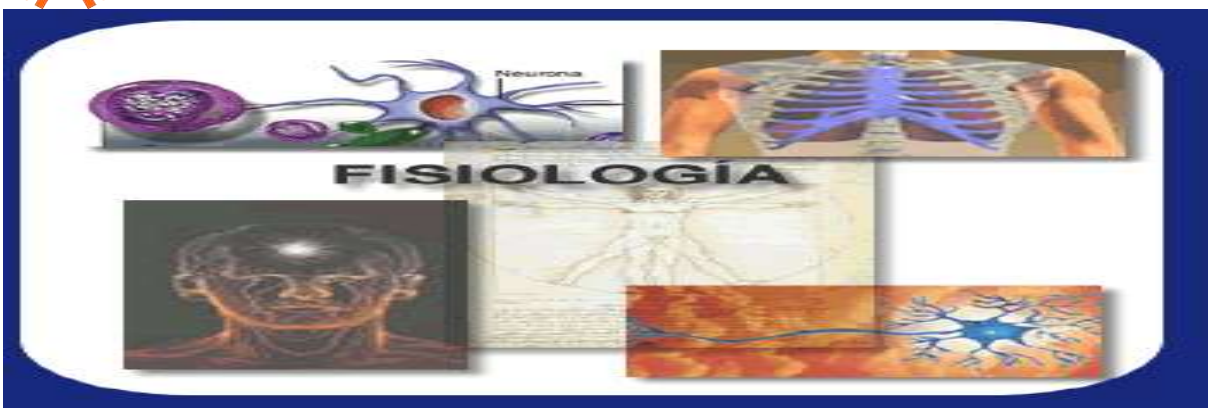
Fisiología cardíaca: Ha logrado dividir al corazón como un solo órgano que cuenta con dos sistemas diferentes, uno izquierdo y otro derecho. La fisiología del corazón ha logrado entender los movimientos de sístole y diástole, la frecuencia cardíaca

(con lo que se consiguió determinar las cuestiones de la taquicardia y bradicardia), el metabolismo anaeróbico y la hipertensión.

Fisiología respiratoria: Es la que se ocupa justamente de ese aparato, el encargado de aportarle al organismo una cantidad suficiente de oxígeno. Será luego el sistema circulatorio el que se encargue del transporte en la hemoglobina o en el plasma. El movimiento respiratorio fue entendido como la combinación de la inspiración (el aire llegando a los alvéolos) y la espiración (el aire fluyendo hacia el exterior por presión en las vías respiratorias).

Fisiología de la reproducción: Se entiende al conjunto de estructuras del cuerpo que posibilitan la reproducción, y por ende la conservación de la especie, como así también a su funcionamiento. Esta no es igual en el hombre y en la mujer, teniendo cada uno sus singularidades.

Fisiología del aparato locomotor: Se ocupa de huesos, tendones, músculos, articulaciones, entre otros.



7. Concepto de Anatomía

La anatomía es una ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, esto es, la ubicación y disposición de sus órganos (como los huesos, los músculos y las vísceras) y la relación que existe entre ellos. También se llama anatomía a la propia estructura de los seres vivos. Este término es muy utilizado en ciencias como la medicina y la biología.



8. Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano

Aunque puedan parecer sinónimos, sistemas y aparatos son cosas diferentes. Por un lado, se entiende por sistema a un conjunto de órganos homogéneos o similares por su estructura o tipo de tejido predominante. Por otro lado, se entiende por aparato a un conjunto de órganos que no necesariamente son semejantes en su estructura ni hay un tejido predominante.

Es importante tener claro, en cualquier caso, que los conceptos de «sistema» o «aparato» no son exactos, y existen diferentes definiciones de qué es y qué órganos incluye cada uno. Para facilitar el estudio de la anatomía humana se pueden utilizar estos términos de forma indistinta (como sinónimos, aunque no lo sean) para designar a los conjuntos de órganos especializados en cumplir determinada función vital.

Los sistemas del cuerpo humano son, entonces:

- Sistema articular.
- Sistema circulatorio.
- Sistema endocrino.
- Sistema esquelético.
- Sistema inmunitario.
- Sistema linfático.
- Sistema muscular.
- Sistema nervioso.
- Sistema tegumentario.

Y los aparatos del cuerpo humano son:

- Aparato cardiovascular.
- Aparato digestivo.
- Aparato excretor o urinario.
- Aparato locomotor.
- Aparato reproductor.
- Aparato respiratorio.



9. Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

Tipos de ejercicios

1: EL EJERCICIO AERÓBICO Y DE RESISTENCIA: Este tipo de ejercicio tiene como objetivo aumentar la resistencia cardiovascular. El ejercicio aeróbico requiere un período de entrenamiento a largo plazo con el fin de que los músculos

entrenados puedan mantener la energía y hacer frente a la presencia de ácido láctico. El ejercicio aeróbico aprovecha del metabolismo aeróbico permitiendo al oxígeno ayudar a generar energía. Los ejemplos incluyen caminatas, senderismo, correr, nadar o el ciclismo incluso.

2: EL EJERCICIO ANAERÓBICO: VELOCIDAD Y POTENCIA: Este es un tipo de ejercicio que se basa en el trabajo muscular, utilizando como motor la energía que proviene de las reservas de corto plazo almacenadas en los músculos. El metabolismo anaerobio es crucial para el entrenamiento duro, donde los picos de rendimiento duran aproximadamente 2 minutos. Los ejemplos serían aquellos deportes en donde no apelamos a la resistencia, como: las carreras de velocidad, el levantamiento de pesas, los entrenamientos a intervalos de alta intensidad, etc.

3: EL EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD: Es el tercer tipo de ejercicio que tiene como objetivo mejorar el rango de movimiento de los músculos y las articulaciones. Esto incluiría todo lo relacionado con los estiramientos, como por ejemplo el Yoga y el stretching.

4: LOS EJERCICIO DE FUERZA, EQUILIBRIO Y ESTABILIDAD. El último tipo de ejercicio, pero no por esto menos importante, es el que mejora la fuerza y por ende el equilibrio. Y mejorar el equilibrio permite hacernos sentir más estable y ayuda a prevenir caídas, por ejemplo. Esto es especialmente importante a medida que envejecemos, cuando los sistemas que nos ayudan a mantener el equilibrio entre nuestra visión, nuestro oído interno, y nuestros músculos y articulaciones tienden a descomponerse



10. Capacidades Motrices

Se dividen en 2 grupos.

Tipos de capacidades condicionales

Dentro de las capacidades condicionales distinguimos: resistencia, fuerza, velocidad y

flexibilidad.

- Resistencia: capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Existen dos tipos: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.
- Fuerza: capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza

resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad.

- Velocidad: capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Se distinguen varios tipos: velocidad cíclica, velocidad acíclica y velocidad de reacción.
- Flexibilidad: capacidad de elongar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva.

Tipos de Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad.

- Capacidad de equilibrio: capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.
- Capacidad de orientación: capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definida y/o con un objeto en movimiento.
- Capacidad de ritmo: capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.



11. Habilidades motrices básicas.

Según Singer (1986), las habilidades motrices básicas son “capacidades que posee el individuo que práctica actividad física. Éstas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento”. Del estudio de numerosas definiciones (Knapp, Singer, Sheashore) podemos decir que las habilidades motrices básicas son acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia. Sánchez Bañuelos (1984) considera que las habilidades motrices básicas son aquellos patrones motores en el que se sustenta el movimiento del ser humano. Son:

- ✓ Desplazamientos
- ✓ Saltos
- ✓ Giros
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Recepciones

DESPLAZAMIENTOS: Esta habilidad motriz genérica implica un cambio de posición del cuerpo de un punto a otro del espacio. Su realización conlleva una mejora de la coordinación dinámico general y de la percepción y estructuración espacio-temporal.

Los tipos de desplazamiento son:

1. Carrera
2. Marcha
3. Reptación
4. Cuadrupedia
5. Arrastres
6. Transportes
7. Deslizamientos

SALTOS: La habilidad motriz básica de saltar consiste en separar los pies del suelo, venciendo la fuerza de la gravedad. A su vez, implican la extensión de una o de ambas piernas. Hacer saltos supone un incremento de la fuerza muscular en las piernas, de la coordinación y del equilibrio.

Desde un punto de vista estructural, los saltos pueden ser:

- A la pata coja
- Alternantes (cambiando de pierna)
- Con los pies juntos

Según su finalidad, hay 2 tipos:

- Longitud: suponen llegar lo más lejos posible.
- Altura: implican alcanzar la mayor altura dentro de las posibilidades de cada individuo.

GIROS: Esta habilidad motriz genérica implica realizar una rotación sobre cualquiera de los ejes del cuerpo humano. Los giros mejoran: la percepción y estructuración espacio-temporal; el control postural; la conciencia corporal; la organización del esquema corporal; y la coordinación neuromuscular.

En función del eje, nos encontramos con los siguientes tipos de giros:

- Longitudinal: rodar de lado.
- Transversal: vuelta pineta.
- Sagital: hacer una U o rueda lateral.

LANZAMIENTOS: La habilidad motriz básica del lanzamiento supone enviar algo a alguien sin llevarlo. Su desarrollo está ligado al de la recepción.

Los lanzamientos mejoran: la coordinación segmentaria y la percepción y estructuración espacio-temporal.

Desde un punto de vista estructural, existen **2 tipos de lanzamientos:**

- Con una sola mano.
- Con las 2.

Atendiendo a la función que persiguen, podemos diferenciar los siguientes propósitos:

- Precisión: acertar un blanco que puede ser fijo o móvil.
- Llegar lejos: ya sea en longitud o altura.
- Precisión + velocidad: alcanzar un objetivo con fuerza.

RECEPCIONES: Esta habilidad motriz básica implica coger lo que el otro ha enviado. Cabe mencionar que lanzamientos y recepciones son habilidades motrices genéricas que se trabajan conjuntamente. Por tanto, su realización implica los mismos beneficios que los lanzamientos, además de un incremento de los reflejos.

Los tipos de recepción que conocemos son:

- Parar: atrapar un móvil.
- Despejar: desviar un objeto de su trayectoria.
- Controlar: implica mantener la posesión del móvil, pero sin cogerlo.



12. Nutrición y Alimentación

La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales. A través de la alimentación, el organismo incorpora hidratos de carbono, vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

Los seres humanos consumen distintos tipos de alimentos y, luego de procesos físicos y químicos, el cuerpo incorpora los nutrientes de estos alimentos y los

transforma en energía para desarrollar sus principales funciones, como el movimiento, la reproducción y el crecimiento. Una buena y variada alimentación ayuda al correcto funcionamiento del organismo y, para eso, se deben incluir en las comidas distintos tipos de alimentos que aporten los diferentes nutrientes.

Tipos de nutrición

Los seres vivos pueden llevar adelante dos tipos de nutrición:

Nutrición autótrofa: Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que producen su propio alimento, como las plantas y algunas bacterias. Estos organismos tienen la capacidad de sintetizar sustancias simples e inorgánicas para convertirlas en sustancias orgánicas y complejas que usan en sus procesos metabólicos. Los autótrofos son llamados organismos productores y crean la materia orgánica a partir del dióxido de carbono y utilizan químicos o la luz como energía.

Nutrición heterótrofa: Es el tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que se alimentan de otros para sobrevivir. En este grupo están las bacterias, los hongos (organismos descomponedores) y los animales (organismos consumidores).

Los principales nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que están presentes en los alimentos y que el organismo del ser humano utiliza para realizar sus funciones vitales. Es importante conocer los diferentes tipos de nutrientes, los beneficios que traen al cuerpo y las funciones que cumple cada uno, para así tener una alimentación saludable y equilibrada que aporte todo lo necesario al organismo.

Existen dos tipos principales de nutrientes:

MACRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en grandes cantidades y son responsables de introducir energía al cuerpo. Estos son:

Proteínas: Son macromoléculas que están formadas por aminoácidos y que realizan funciones vitales dentro del organismo, entre las que se destaca el desarrollo de células y tejidos. El cuerpo está formado por distintas proteínas y cada una cumple una función específica. Por ejemplo: **la queratina** (desarrolla tejidos como el pelo y las uñas), **la fibrina** (interviene en el proceso de coagulación),

la hemoglobina (transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo) y **los anticuerpos** (son parte del sistema inmunitario y protegen y combaten infecciones). Algunos de los alimentos que aportan proteínas al organismo son**: pescado, pollo, huevos, soja, carnes rojas, frutos secos, legumbres**, entre otros.

Hidratos de carbono: Son moléculas que aportan la energía que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones. Los hidratos son nutrientes muy importantes para el organismo y, cuando ingresan al cuerpo, son convertidos en glucosa, que es el

tipo de azúcar que permite el funcionamiento celular. Algunos ejemplos de hidratos de carbono son: **el almidón, la fructosa, la maltosa y la lactosa**.

Existen dos tipos principales de hidratos de carbono:

- ✓ **los hidratos complejos**, que son de asimilación lenta, producen sensación de saciedad y están en alimentos como el arroz, las pastas, el pan, las legumbres y la papa;
- ✓ **los hidratos de carbono simples**, que son asimilados por el cuerpo de forma rápida, no generan sensación de saciedad y están en alimentos como el azúcar presente en frutas y verduras y el azúcar que se agrega a postres, dulces y tortas.

Grasas: Son lípidos que cumplen funciones fundamentales para el organismo, como la reserva de energía, la formación de las membranas de las células, la asimilación de vitaminas y la protección de órganos del cuerpo.

Existen distintos tipos de grasas (que resultan más o menos beneficiosas para el organismo):

- ✓ **grasas saturadas** (presentes en grasa animal, lácteos, embutidos, entre otros), grasas monoinsaturadas (presentes en aceites vegetales y frutos secos),
- ✓ **grasas poliinsaturadas** (presentes en pescados, mariscos, frutos secos y algunos aceites)
- ✓ **grasas trans** (presentes en alimentos industrializados como barras de cereal, hamburguesas, snacks y productos congelados).

Agua: Es una sustancia que constituye uno de los nutrientes esenciales para la vida de los seres vivos. Una gran porción del cuerpo humano está compuesta por este nutriente que ingresa al organismo a través de bebidas. Además de formar parte indispensable en la composición de células y órganos, el agua cumple un rol fundamental dentro de procesos como la transpiración, la regulación de la temperatura y la depuración de la sangre.

MICRONUTRIENTES. Son nutrientes que el organismo requiere en pequeñas cantidades y que cumplen funciones específicas. Estos son:

Vitaminas: Son 13 compuestos que el organismo necesita y que realizan funciones vitales como: la coagulación sanguínea, el desarrollo de los huesos y tejidos, el funcionamiento del sistema nervioso, el desarrollo de la piel y la vista, procesos como el metabolismo, el desarrollo hormonal, el desarrollo del cerebro y de los anticuerpos, entre muchas otras. Las vitaminas son: **vitamina A, D, E, K, C y B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12** y están presentes en alimentos como plátanos, huevos, pescado, carnes rojas, nueces, semillas, leche, cítricos, legumbres, cereales y

verduras (como aguacate, brócoli, zanahoria, calabaza, espinaca, entre muchas otras).

Minerales: Son sustancias inorgánicas, como el calcio, el potasio, el yodo, el hierro, el magnesio, el fósforo, el cloro y el sodio, que el organismo absorbe a través de alimentos. Estos minerales participan en procesos metabólicos y tienen funciones vitales como: el desarrollo y crecimiento de los huesos y dientes, dar estructura a los tejidos y la constitución de determinadas hormonas. Algunos alimentos que aportan minerales a la dieta son: productos lácteos, pescado, carnes rojas, cereales, legumbres, plátanos, frutos secos, verduras de hoja verde, entre muchos otros.

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado. La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

Tipos de alimentación

Los tipos de alimentación varían en relación con el ser vivo, tenemos:

- **Alimentación humana**, es aquella realizada por el ser humano, y este como otros animales depende del ambiente que lo rodea para conseguir los nutrientes necesarios para sobrevivir, por lo tanto, puedes consumir: vegetales, así como carne de otros animales,
- **Alimentación animal**, se refiere a los animales, dependen de una o más especies distintas para su nutrición, por lo tanto, se afirma que los animales son heterótrofos. Dependiendo del régimen alimentario de un animal se puede identificar donde se encuentra dentro de la cadena alimenticia, ya que si es herbívoro o carnívoro podemos decir si posee una condición de depredador o de presa, ya que su alimentación podrá determinar su comportamiento animal y,
- **Alimentación vegetal** se identifican a las plantas, por el contrario de los animales pueden sintetizar compuestos orgánicos a partir de sales minerales y de energía solar, gracias al proceso de fotosíntesis, ellos son conocidos como autótrofos.



13. Salud

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades.

La salud también se define en dos niveles: un nivel subjetivo (el sujeto cree que está en bienestar) y un nivel objetivo (cuando existen datos que permiten verificar dicho estado).



14. Técnicas de valoración

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

1. Inspección: es el método de exploración física que se efectúa por medio de la vista.
2. Palpación: es el proceso de examinar el cuerpo utilizando el sentido del tacto para determinar, textura, tamaño de órganos, pulso ETC.
3. Percusión: método donde la superficie del cuerpo es golpeando para producir sonidos o vibraciones.
4. Auscultación: emplea el sentido de la audición.

5. Somatometría: dentro de la exploración física, las mediciones de importancia son: pulso, respiración, temperatura corporal, tensión arterial.



15. Que es Psicomotricidad

La psicomotricidad es una disciplina que se basa en la consciencia y comprensión que tiene una persona con el medio que le rodea. Es decir, como se relaciona con el entorno teniendo en cuenta lo que la persona sabe, sus conocimientos y habilidad, emociones, etc.… Por lo tanto, sería el conocimiento del cuerpo y el uso de este. Como podéis comprender, que un niño maneje estos registros correctamente, será muy importante.

Desde el Siglo XX se empezó a tener consciencia de la relación entre nuestra mente y nuestras habilidades físicas. Ernest Dupré (Neurólogo) fue el pionero al relacionar ambos conceptos. Con esta idea, se empezaría a incluir la psicomotricidad en la neuropsiquiatría infantil, desarrollándose de tal manera que se pudiera ir incluyendo en la propia Educación Infantil. A partir de esta premisa, el psicólogo Henri Wallon apuntalí la idea de que el movimiento era vital para que los más pequeños desarrollaran su mente.

Tipos de psicomotricidad

Psicomotricidad educativa (o infantil): Es la que trabajamos en nuestra escuela infantil. Dirigida a peques entre 1 y 6 años, se pretende dar autonomía mediante la coordinación de movimientos, interaccionando con el espacio y empleando habilidades como fuerza o equilibrio. Aprenden así a situarse en el entorno en el que se encuentran, relacionándose con él. Evidentemente, este tipo de psicomotricidad es muy amplio y puede contemplar otras disciplinas siempre y cuando se apliquen en el contexto de la Educación Infantil.

Psicomotricidad terapéutica: Sirve para determinar las dificultades específicas de ciertas personas en su relación con el entorno, sobre todo a edades tempranas. Su origen puede ser tanto físico como mental, y una vez detectadas, se deben trabajar para reducirlas o eliminarlas.

Psicomotricidad acuática: Como su propio nombre indica, es el tipo que relaciona la interacción con un elemento muy específico: el agua. El medio acuático es vital para nuestro entorno, pero, además, resulta muy interesante ya que altera reglas básicas como fuerza o gravedad.

Psicomotricidad fina: Actividades que se hacen única y exclusivamente con las manos. Precisión en acciones tales como escribir, teclear, coger objetos, apretar, acariciar.



TALLER DE LA LECTURA

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

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

③R/
1 Buen físico
2 Buena salud
3 Buen estado cardiaco
4 aptitud física
5 Mejor comportamiento social

④R/ Diriamos que mala por las razones de que no realizamor actividades físicos consumimos comida chatarra y mucho alcohol.

⑤R/ cuales son los riesgos de la intactividad física infarto cardiaco, lecciones. pereza, aumento de peso, adiposidad etc

⑥R/ Hacer ejercicio, practicar deporte. estar físicamente activo. comer saludable. etc.

NOMBRES: Bryam David Murillo Mena
Darlinson vivas mosquera
Luis estiven Mena palacios

Construccion de edificaciones

Ficha: 2557088

OR/ La actividad física es buena para el corazon el cuerpo y la mente.
Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna. y cuanto mas mejor.
El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas y su estilo de vida saludable en una de las intervenciones mas importantes para generar y prevenir enfermedades.

OR/
1 Seguir una dieta variada, equilibrada y soficiente
2 Pa practicar gimnasia mental
3 Relajarse
4 Hacer ejercicio
5 Seguir un horario y disfrutarlo
6 Reir y sonreir lo que mas podamos
7 Aprender con los demas y empatizar
8 Mantener contacto social
9 Dedicar tiempo asi mismo
10 Siempre buscar el lado positivo de las cosas

SENA

REGIONAL QUIBDO

PRESENTA

EVERILDIS PALACIOS RODRIGUEZ

INSTRUCTOR

YONNIER ENRIQUE CUESTA

TECNÓLOGO

GESTIÓN CONTABLE DE INFORMACIÓN FINANCIERA

FICHA:2554564

Quibdó-Chocó

Fecha:.14/08/2022

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE PARA USTED LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA A PARTIR DE SU PROPIA EXPERIENCIA?

Permite la prevención y el tratamiento de enfermedades permite mantener una vida saludable además contribuye al bienestar de las personas.

¿QUE SON LOS HÁBITOS DE VIDA?

es toda conducta qué tenemos asumidas cómo propia en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico mental y social.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE HÁBITOS DE VIDA?

- Comer saludable
- Dormir horas indicadas
- Hacer ejercicio
- Mantener en movimiento.

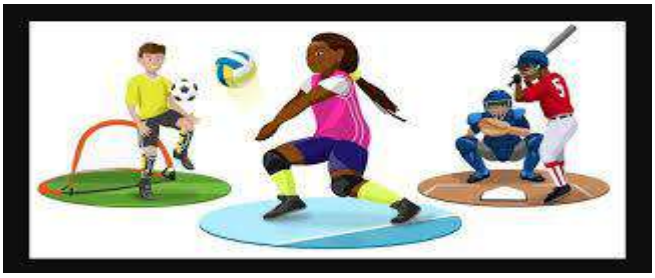


¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN?

Actividad física: Es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Deporte: Es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego.

Recreación: Actividad que se realiza a través de caminatas ecológicas, cuya propósito principal está dirigido a la adquisición de hábitos saludables, disfruten del contacto con la naturaleza, se promueve un sentido de integración entre nuestra comunidad universitaria, las familias y el entorno.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Beneficio inmediato
- Maneja tu peso saludable.
- Reduce los riesgos a tu salud.
- Fortalecer los huesos y los músculos.
- Mejora tu habilidad para hacer tus actividades diarias y prevenir caídas.
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga.

ESTILO DE VIDA SEDENTARIA.

Los que siguen un estilo de vida sedentaria no gozan de buena salud ya que permanece en un estado de sedentario o sin movimiento y su cuerpo no se adapta a la actividad física por tanto no lo fortalece.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Entre los factor de Riesgo Psicológico tenemos la obsesión al ejercicio

Entre los factores de riesgo modificables están el consumo de tabaco, actividad física insuficiente, uso nocivo de alcohol e ingesta excesiva de sal/sodio.

Entre los factores cardio-metabólicos se tiene la hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso y obesidad, infarto de miocardio, arritmias de diversa naturaleza,

lesiones vasculares como la disección o rotura de aorta, Insuficiencia cardiaca aguda con retención de líquidos en individuos con alguna cardiopatía.



¿QUÉ ES LA FISIOLOGÍA?

La fisiología es una sub-rama de la biología que estudia las funciones que se encuentran dentro de sistemas vivos. El estudio de la fisiología examina cómo los organismos llevan a cabo sus funciones físicas y químicas. Por medio de principios propuestos por ciencias como la química, la biología y la física. El objeto de estudio de la fisiología analiza las funciones de los seres vivos.



La fisiología explica las relaciones entre las funciones del cuerpo que le dan vida al ser vivo, estas funciones van desde la fisiología renal, hasta la neurofisiología, , el sistema respiratorio, el sistema circulatorio y el sistema endocrino, y en general y/o procesos relacionados con las funciones del cuerpo

¿CUÁLES SON LOS SISTEMAS Y APARATOS DEL CUERPO HUMANO?

SISTEMAS

- **Sistema nervioso:** su misión es procesar los estímulos y generar las respuestas adecuadas a cada uno de ellos. Se subdivide en los sistemas nervioso central, nervioso periférico y sensorial. Sus órganos principales son la médula espinal, el encéfalo, los nervios, los ganglios, las terminaciones nerviosas y el sistema sensorial.
- **Sistema circulatorio:** liderado por el corazón como motor, este sistema es el encargado de nutrir cada célula del cuerpo. El oxígeno y los nutrientes son transportados a través de venas y arterias pero, además, esta sistema también recoge los desechos del metabolismo y los envía de vuelta a los órganos encargados de eliminarnos del cuerpo.
- **Sistema respiratorio:** sus componentes fundamentales son las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea, los pulmones y el diafragma y su principal tarea, como bien sabrás, es llevar al corazón el oxígeno necesario para la vida de las células. Posteriormente, este sistema se encarga de retirar del cuerpo el dióxido de carbono procedente de la sangre.
- **Sistema digestivo:** plasmado en la imagen inferior, se encarga de la transformación de los alimentos en nutrientes aprovechables. La boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el colon, el recto y el ano son los órganos pertenecientes a este sistema. Además, el hígado y el páncreas participan en el proceso digestivo al producir los jugos gástricos.
- **Sistema excretor o urinario:** es el responsable de mantener el equilibrio químico del cuerpo a través de la expulsión de los desechos del metabolismo. Los riñones, la vejiga, los uréteres, la uretra y los esfínteres también forman parte de este sistema.
- **Sistema endocrino:** se encarga de la regulación del metabolismo, la función sexual y el crecimiento. Esto se logra gracias a las hormonas secretadas por las ocho glándulas que posee el cuerpo humano.
- **Sistema inmunológico:** su función principal es combatir bacterias, virus y cualquier agente que perturbe o atente contra el funcionamiento normal del cuerpo.
- **Sistema linfático:** se opone a la difusión de enfermedades, destruye o elimina las sustancias tóxicas y transporta los lípidos (compuestos orgánicos como las grasas o los aceites) al torrente sanguíneo. Se compone de conductos o capilares circulatorios donde se almacena y distribuye el líquido producido en los tejidos.
- **Sistema reproductor:** es el encargado de conjugar los elementos necesarios para lograr la concepción o reproducción humana. El sistema reproductor femenino está integrado por los ovarios, las trompas de falopio, la vagina y el útero, mientras que en el caso del hombre, los testículos, el conducto deferente y el pene son sus órganos reproductores.

- **Sistema muscular:** su función es permitir el movimiento postural y sanguíneo gracias a los 650 músculos que poseemos distribuidos en tres tipos: el esquelético, el liso y el cardíaco.
- **Sistema esquelético u óseo:** es el encargado de darle estructura y movilidad al cuerpo, así como de crear células sanguíneas y almacenar calcio. Está conformado por 206 huesos.
- **Sistema integumentario:** la piel, el cabello y las uñas forman parte de este sistema. Cumple funciones de defensa y protección y, además, regula la temperatura de nuestro cuerpo y colabora en la depuración metabólica del organismo.

APARATOS

- **Aparato cardiovascular:** el corazón, arterias, venas, capilares y arteriolas que se encargan de transportar la sangre a través del cuerpo humano.
- **Aparato respiratorio:** como hemos visto anteriormente, el aparato respiratorio está formado por los pulmones y por vías aéreas que se encargan de hacer que el oxígeno pase por nuestro cuerpo con el fin de oxigenar la sangre.
- **Aparato digestivo:** todos los órganos que forman parte del aparato digestivo se encargan de transformar los alimentos que consumimos en energía para que nuestro organismo se pueda beneficiar de sus nutrientes.
- **Aparato reproductor:** como bien indica su nombre, la función de este aparato es trabajar para la reproducción sexual.
- **Aparato excretor o urinario:** a través de los excrementos y la orina, los órganos que forman este aparato (riñones y vías excretoras) se encargan de eliminar de la sangre aquellos deshechos innecesarios.
- **Aparato locomotor:** la función del aparato locomotor no es otra que la de proteger algunos órganos vitales y la de permitir el movimiento de los seres humanos a través del sistema óseo y el sistema muscular.



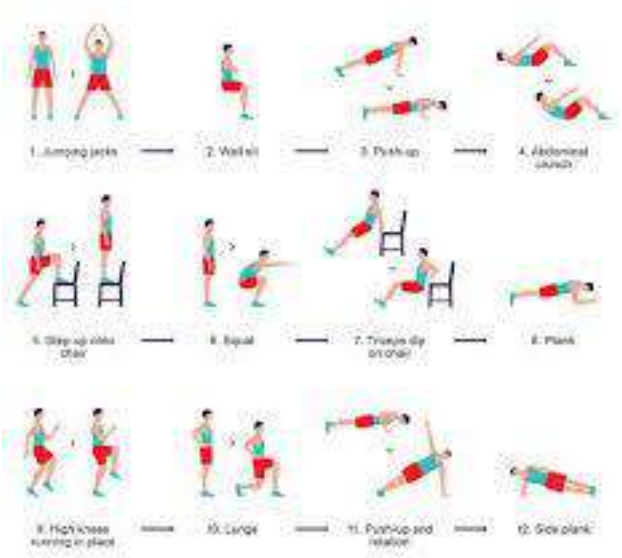
¿QUÉ ES EL EJERCICIO?

Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual

TIPOS DE EJERCICIOS

Hay tres tipos básicos de ejercicios:

- Ejercicio aeróbico: 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 o resistencia: se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas.



CAPACIDAD MOTRIZ

Es aquella 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 Son aquellas que se realizan conscientemente en La regulación y dirección de los movimientos con una finalidad determinada.

HABILIDADES MOTRICES BBÁSICA

Ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: Caminar, correr, saltar, trepar cuadrúpeda reptación lanzar y capturar, a estos estos movimientos habilidades de la vida cotidiana qué llamamos habilidades motrices básicas.



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

El Concepto de alimentación es la acción de comer cuando tenemos hambre mientras que la nutrición es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo que para llevarse a cabo es necesario haberse alimentado.



SALUD.

Estado en qué un ser u organismo vivo no tiene ninguna ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones



TÉCNICAS Y VALORACIÓN. Se usan para evaluar las características de una persona normalmente con una intención concreta o en un entorno determinado.

PSICOMOTRICIDAD

Es la psicología del movimiento mediante la cual entra en contacto cuerpo, mente y emoción, técnica que ayuda a niños y bebés a dominar sus movimientos corporales de una forma sana, así como a mejorar su relación y comunicación con los demás.



SENA CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE COMPONENTE DE DEPORTE BINESTAR AL APRENDIZ	agosto de 2022 Página 1 de 1

NOMBRE: Zamilia Harris Mena **NUMERO DE FICHA:**

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?	X	
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿Sufre de Colesterol Alto?		X
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad?

Tensión Arterial

SYS: 122

DIA: 81

Frecuencia Cardiaca: 97

Origen étnico: Afro

Perímetro Abdominal: 80

Peso: 76

Estatura: 1.62

IMC: 27 **Estado:** Sobre peso

RIESGO: ~~Bajo~~ -- Medio ... Alto

SENA CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE COMPONENTE DE DEPORTE BINESTAR AL APRENDIZ	agosto de 2022 Página 1 de 1

NOMBRE: _____ **NUMERO DE FICHA:**

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿Sufre de Colesterol Alto?		X
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad?

20 años

Tensión Arterial

SYS: 107

DIA: 65

Frecuencia Cardiaca: 67

Origen étnico:

Perímetro Abdominal: 72

Peso: 75 kg

Estatura: 1.60

IMC: 28 **Estado:** Sobrepeso

RIESGO: Bajo X **-- Medio .... Alto**

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	COMPONENTE DE DEPORTE BIENESTAR AL APRENDIZ	Página 1 de 1

NOMBRE: Nairo Mosquera Murillo NUMERO DE FICHA: 2930693.

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿Sufre de Colesterol Alto?		X
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad?
21

Tensión Arterial

SYS: 126

DIA: 80

Frecuencia Cardiaca: 104

Origen étnico:

Perímetro Abdominal:

Peso: 90

Estatura: 174

IMC: 29 **Estado:** Sobrepeso

RIESGO: ~~Bajo~~ -- Medio ... Alto

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	COMPONENTE DE DEPORTE BINESTAR AL APRENDIZ	Página 1 de 1

NOMBRE: Yencssi Monica Minotta Moreno **NUMERO DE FICHA:** 2500633

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?	X	
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿Sufre de Colesterol Alto?		X
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad?

29

Tensión Arterial ~~[illegible]~~

SYS: ~~[illegible]~~ 119

DIA: ~~[illegible]~~ 75

Frecuencia Cardiaca: ~~122~~ 79

Origen étnico: afrocolombiana

Perímetro Abdominal: 97

Peso: 95

Estatura: 1,68

IMC: 33 **Estado:** obesa grado 1

RIESGO: **Bajo** X **Medio** ... **Alto**

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE COMPONENTE DE DEPORTE BINESTAR AL APRENDIZ	agosto de 2022 Página 1 de 1

NOMBRE: Leidy palomeque pino **NUMERO DE FICHA:** 2556954

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿Sufre de Colesterol Alto?	X	
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad? 34

Tensión Arterial

SYS: 118

DIA: 77

Frecuencia Cardiaca:

Origen étnico:

Perímetro Abdominal: 90

Peso: 86

Estatura: 1.60

IMC: 33 **Estado:** obesidad grad 1

RIESGO: Bajo -- Medio X Alto

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE COMPONENTE DE DEPORTE BINESTAR AL APRENDIZ	agosto de 2022 Página 1 de 2

NOMBRE: Evelin Palomeque Palacios **NUMERO DE FICHA:** 2555166C1

Calcula tu riesgo cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que tienes de sufrir alguna enfermedad cardiaca según tus antecedentes y hábitos de vida.

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?	X	
¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?	X	
¿Sufre de Colesterol Alto?		X
¿Has sufrido alguna enfermedad cardiovascular?		X
¿Eres diabético/a?		X

¿Cuál es tu edad? 29

Tensión Arterial

SYS: 103

DIA: 58

Frecuencia Cardiaca: 72

Origen étnico:

Perímetro Abdominal:

Peso: 118

Estatura: 165

IMC: 60 **Estado:** Grado 4

RIESGO: Bajo -- Medio .... Alto X

Aprendiz: Luz Adriana Peña Moreno.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- X 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 dia estresante en el trabajo o en casa
- X Fiestas y eventos sociales
- X Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- X Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X
¿Tiene limitaciones a la hora de realizar actividades Físicas?	X	

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Luz Adriana Peña Moreno

FORMACIÓN: Contac Center NUMERO DE FICHA: 2601745

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

¿Qué son los hábitos de vida?

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- X 17-24
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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

¿Que son los habitos de vida?

Llamamos habitos saludables a todas las conductas que asum-
imos y tomamos, para llevar una mejor manejo de nuestra
comida, que nos aportan algo positivo

¿Que es llevar una vida saludable?

Cuando comemos frutas y verduras, acompañado de proteín-
as y carbohidratos, tenemos una vida fitnes, cuando nos
apartamos de los malos habitos. etc..

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

Considero que no, debería empezar por mejorar muchas
cosas para tener una vida saludable.

Que le aporta la trasversal?

Mucho aprendizaje y conocimiento del que quizas creía
inutil o innecesario.

Que entiende por actividad física deporte y recreación?

Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los musculos, que exija gasto de energía. por ejm: Nadar, jugar, montar bicicletas, levantar peso, etc.

Recreación: Es la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el desarrollo físico y mental. también genera distracción.

Deporte: Actividad competitiva, la cual tiende a mejorar nuestra actividad física, la capacidad de coordinar y condicionales.

¿Que importacia tienen para usted la actividad física y/o habitos de vida? a partir de su propia experiencia.

. Nos da importantes beneficios para nuestra salud,
. la de nuestro corazon, cuerpo y mente. También contribuye a la prevención de enfermedades., como las cardiovasculares, el cancer y la diabetes.

3.4 Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Beneficios de la Actividad fisica.

Rta: Nos ayuda regularmente a mantener fuertes nuestras habilidades para pensar, aprender y tener un buen juicio con el pasar de los años

*Cuales son los factores de riesgo en la Actividad fisica.

- Obsesión por el ejercicio.
- Adicion o dependaón del gerado
- Actividad con movimientos bruscos
- Inparto miocardio.

.Concepto de fisiologia.

Es una de la biologia que estudia las funciones que se encuentran dentro de sistemas vivos. Examina como los organismos llevan a cabo sus fonaones quimicas y fisicas

=Concepto de Anatomia.

Ciencia que estudia la estructura, forma y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de los seres vivos.

·Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano.

R/ El cuerpo humano posee unos cincuenta billones de celulas. Están se agrupan en tejidos. los cuales se organizan en organos. y estos en ocho aparatos o sistemas: locomotor, Cmuscular y ósed, respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso, y reproductor

· Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

El ejeracio tiene dos componentes prinapales: cardiorespiratorio y musculoesquelético, además de otros como cordinación, ejercicios de resistencia cardio respiratoria, (caminar, nadar, bicicleta, baile. y ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Capacidades motrices.

Es una función que implica movimientos especificos de los músculos del cuerpo para realizar una determinada tarea. Estas pueden incluir nadar, caminar, correr, andar el sistema nervioso, los musculos y el cerebro del cuerpo

Habilidades motrices basicas.

Etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes como: escalar, saltar, correr, trepar, lanzar reptación, capturar. a estos movimientos habituales en nuestras vidas les llamamos habilidades motrices basicas.

· Nutrición y alimentación

Son dos conceptos relacionados entre si. Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre mientras que la nutrición es el proceso biologico que tiene lugar dentro del organismo que, para llevarse acabo es necesario haberse alimentado.

1) Que son los habitos de vida
Los hábitos son prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar, al llevarlas a cabo por un periodo de mediado o largo plazo, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física.

2) Cuales son los tipos de habitos de vida
evita el estres Cuando te levantes en la mañana, una acción práctica para evitar el estres es que te despiertes con el tiempo suficiente para comenzar tu dia.
Desayuna bien un desayuno completo y de manera tranquila para si obtener los nutrientes que tu cuerpo necesita
Hacer ejercicio si no estas acostumbrado a ejercitarte es importante que empieces con rutinas de poca intensidad y que poco a poco subas la dificultad.
una alimentacion saludable Al momento de pensar en habitos de vida. la alimentación es uno de los mas importantes, la idea es buscar que tus comidas sean balanceadas y evites solo aquellos alimentos que son muy procesados o los que son preparados con grasas trans.
Duerme bien mientras duermes, tu sistema inmunologico se regenera, por lo cual dormir de hace mas saludable.

3) Que es actividad fisica, deporte, recreación actividad fisica es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo enmarca actividades que tienen la caracteristica de brindar diversiones y esparcimiento para que las personas las realicen fuera de sus labores cotidianas.

4) Beneficios de la actividad física

la incorporación a la rotina diaria de una actividad física constante y moderada induce una serie de cambios fisiologicos en el organismo que van mas allá del hecho de gemar calorias, reducir, reducir grasa y mantener la masa muscular. Además de favorecer la pirdida de peso y mejorar la relación con la comida y el propio organismo, la actividad física induce una modificación de la composición del cuerpo y del funcionamiento del metabolismo y los sistemas, circulatorio, respiratorio.

5) Cuales son los factores de riesgo en la actividad física

Entre los factores de riesgo estain. el consumo de tabaco, actividad física insuficiente, uso nocivo de alcohol e ingesta excesiva de sal. entre los factores cardio-metabolicos se tiene la hipertensión, hiperglucemia, dsciplina. sobrepeso y obesidad.

6) Concepto de fisiologia

la fisiologia es una sub-rama de la biologia que estudia los funciones que se encuentran dentro del sistema vivos el estudio de la fisiologia examina como los organismo llevan a cabo sus funciones fisicas y quimicas.

7) Concepto de anatomia

la anatomia es la cenca encargada de estudia la estructura de los seres vivos. se basa ank todo en el examen descriptivo de los organismos vivos, la comprensión de esta implica en la actualidad.

8) Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano estos se agrupan en tejidos, las cuales se organizan en organos, y estos en ocho aparatos o sistemas locomotor "muscular y óseo" respiratorio, digestivo, excretor. circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor

9) Que es ejercicios y tipos de ejercicios
se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejore y mantenga la aptitud física, la salud. y el bienestar de la persona.
Ejercicio aeróbico el ejercicio aeróbico es el que se asocia con un mayor beneficio cardiovascular.
ejercicio de resistencia, isometrico o de levantamiento de peso este ejercicio mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza y reduce el riesgo de caidas
ejercicio de fortalecimiento de huesos son ejercicios dirigidos a levantar o soportar peso, los cuales fortalecen los huesos, Muchos de estos ejercicios se producen al impactar contra una superficie, habitualmente el suelo.
ejercicios de flexibilidad la flexibilidad es una parte importante de la forma física. los estiramientos permiten aumentar la flexibilidad y permiten realizar ejercicios físicos.

10) Capacidades motrices
una habilidad motora es una función que implica movimiento especificos de los musculos del cuerpo para realizar una determinada tarea. estos pueden ser. Correr, caminar, andar en bicicleta.

11) Habilidades motrices basicas
son el conjunto de movimientos más sencillo que el cuerpo humano puede ejecutar, este tipo de habilidades involucran el movimiento de los musculos largos de todo el cuerpo

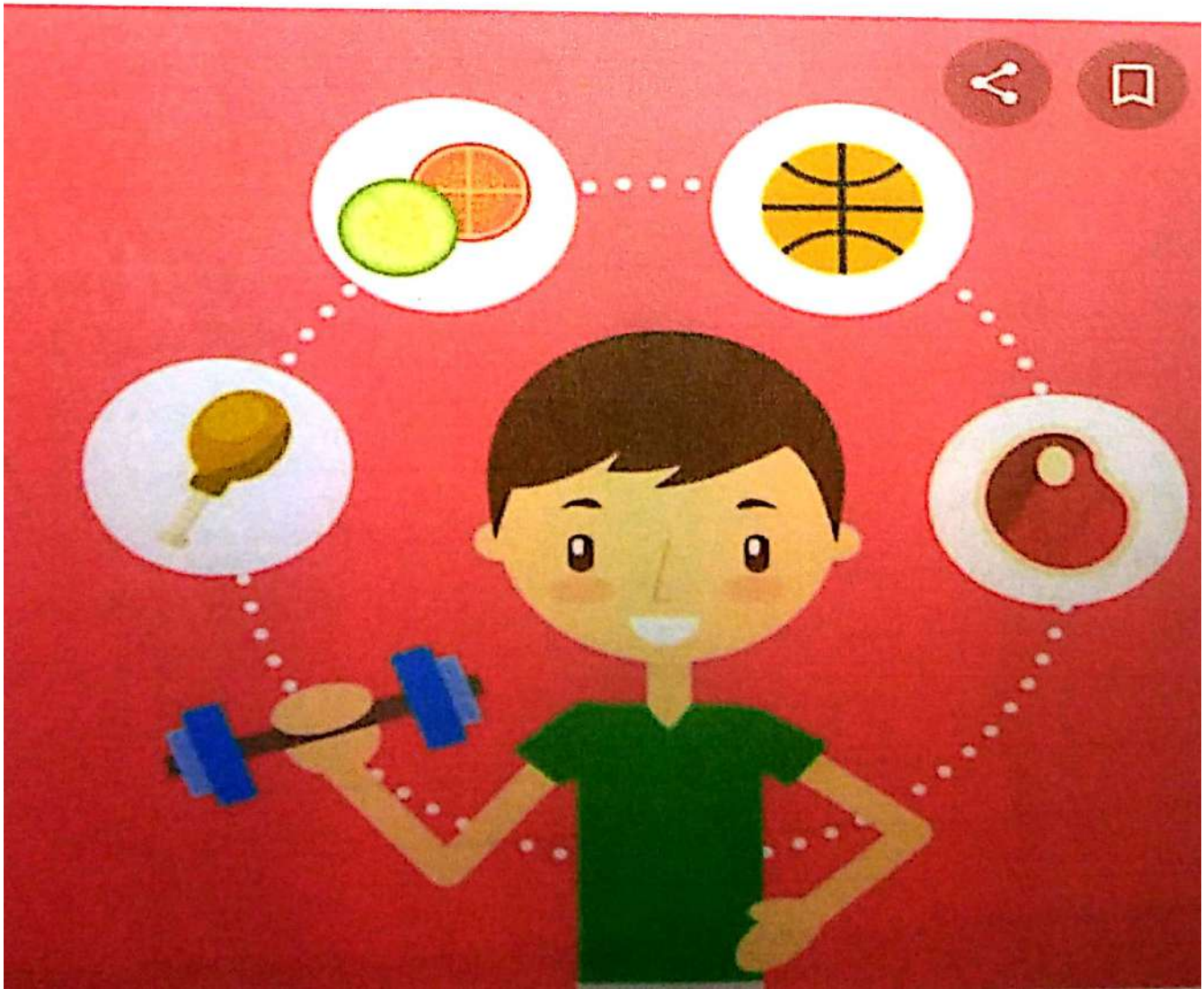
12/ Nutricion y alimentación Son dos conceptos bastante importante que influyen en el normal crecimiento y desarrollo de los niños, que, aunque ambos tienen relación, son totalmente diferentes. podría decirse que la alimentacion, es la acción de comer cuando una persona tiene hambre, mientras que la nutrición corresponde a un poco biologico que ocurre dentro del organismo de cada individuo luego de haberse alimentado, en ese orden de ideas, una buena alimentacion conlleva a tener una buena nutricion.

13) Salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo, un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra, o a nivel objetivo en el que se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto

14) técnicas de valoracion Como base general podemos decir que una entidad utilizará las tecnicas de valoración que sean más apropiados a sus necesidades y circunstancias, sobre las cuales existen datos disponibles para realizar esta medicion, concluyendo con esto que la tecnica de valoración debe ser la mas apropiada para cada empresa.

15) Que es psicomotricidad la psicomotricidad es la psicologia del movimiento mediante la cual entran en contacto con el cuerpo, mente y emociones. es una disciplina que considera de manera global a


kg



APRENDIZ:

HIGINIO MURILLO CHAVERRA

CURSO:

TECNICO EN CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES

JORNADA: MAÑANA

FICHA: 2557088

PROFESOR: YONNIER CUESTA

QUE IMPORTANCIA TIENE PARA USTED LA ACTIVIDAD FISICA Y/O HABITOS DE VIDA?

R= LA ACTIVIDA FISICA ES IMPORTANTE POR QUE NOS AYUDA A ESTAR EN BUENA FORMA FISICA, ADEMAS NOS AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES CARDIACAS, DE PRESION ARTERIAL, DIABETES, ENTRE OTRAS.
ES IMPORTANTE TENER HABITOS DE VIDA SALUDABLE COMO SON: HACER EJERSICIOS, COMER SANO, DORMIR EL TIEMPO NECESARIO (7-8 HORAS), NO FUMAR, NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS, DISMINUIR LAS GRASAS, LAS AZUCAR. — SI HACEMOS ESTO TENDREMOS UNA VIDA MAS SALUDABLE.

INVESTIGAR LOS SIGUIENTES CONSEPTOS

¿QUE SON HABITOS DE VIDA?

R= LLAMAMOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE A TODA AQUELLA ACTIVIDA O CONDUCTA QUE TENEMOS ASUMIDAS COMO PROPIAS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA Y QUE INCIDEN POSITIVAMENTE EN NUESTRO BIENESTAR FISICO, MENTAL, Y SOCIAL.

¿QUE ES ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE, RECREACION?

R= ACTIVIDAD FISICA ES TODA AQUELLA ACTIVIDAD QUE REQUIERE DE ALGUN GRADO DE ESFUERZO Y PUEDE TENER CIERTA INTENCIONALIDAD, EN EL PRIMER CASO LA ACCION CORPORAL Y SE UTILIZA CON FINALIDADES EDUCATIVAS, DEPORTIVAS, RECREATIVAS, TERAPEUTAS, UTILITARIAS, ETC.



- DEPORTE: ES TODA AQUELLA ACTIVIDAD EN LA QUE SE SIGUEN UN CONJUNTO DE REGLAS, CON FRECUENCIA LLEVADA A CABO CON AFAN DEPORTIVO
- RECREACION: ACCION Y EFECTO DE RECREAR POR LO TANTO HACE REFERENCIA A CREAR O PRODUCIR DE NUEVO ALGO, TAMBIEN SE REFIERE A DIVERTIR, ALEGRAR, DELEITAR

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

LA ACTIVIDAD FISICA ELIMINA EL CANSANCIO Y BRINDA RELAJACION, ESO AYUDA A TU SALUD MENTAL.- EMPIEZA A MEJORAR TUS HABITOS Y A SENTIR CAMBIOS EN TU ESTADO DE ANIMO.

- BENEFICIOS INMEDIATOS:
- MANEJA TU PESO
- REDUCE LOS RIESGOS A TU SALUD
- FORTALECE TUS HUESOS Y MUSCULOS
- MEJORA TU HABILIDAD PARA HACER ACTIVIDADES DIARIAS Y PREVENIR CAIDAS
- AUMENTA TUS POSIBILIDADES DE VIVIR UNA VIDA MAS LARGA.

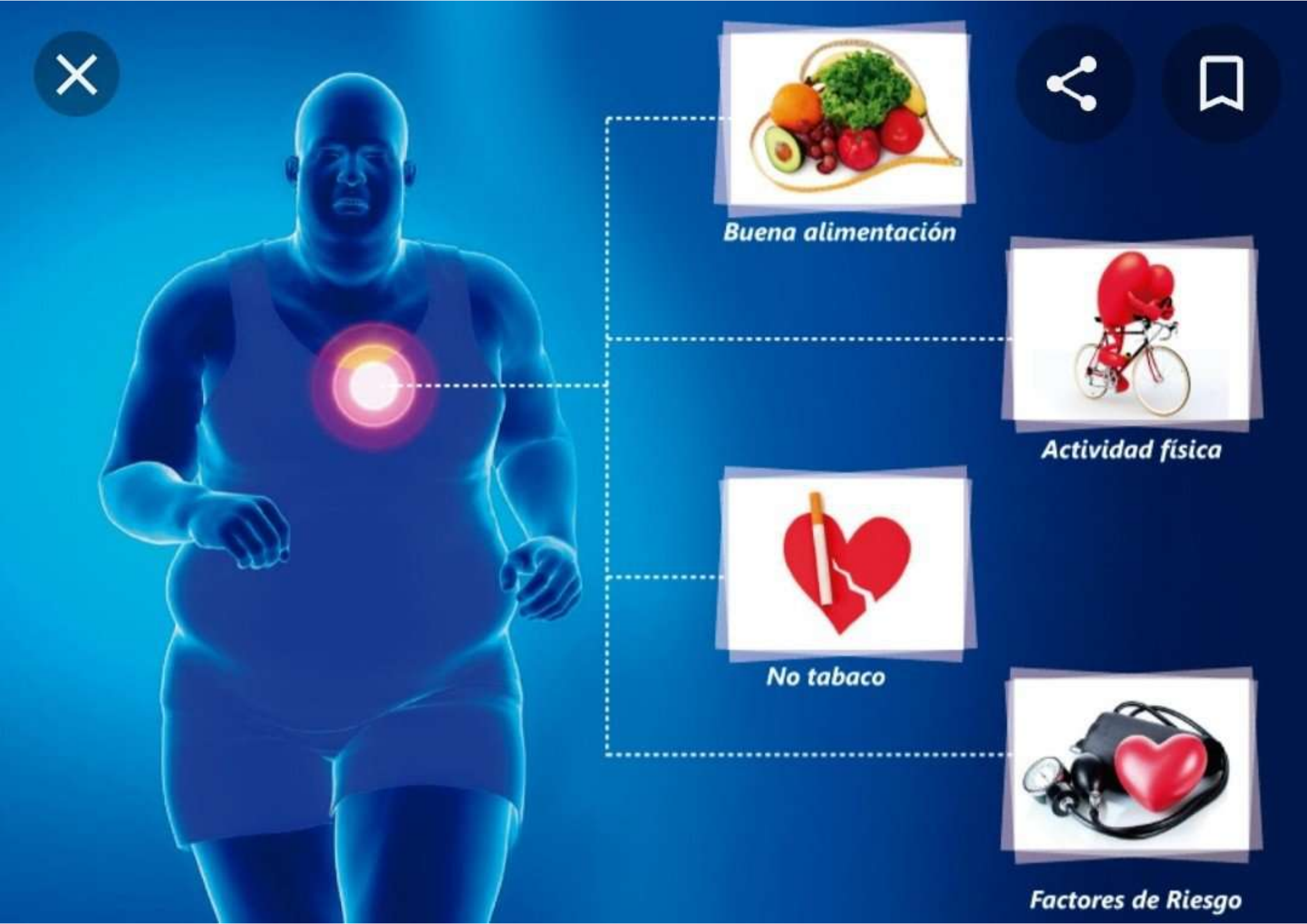
CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LA ACTIVIDAD FISICA

UN FACTOR DE RIESGO ES UNA CIRCUNSTANCIA, SITUACION, CARACTERISTICA BIOLOGICA O HABITO QUE AUMENTA LAS PROBABILIDADES DE UNA PERSONA DE CONTRAER UNA ENFERMEDAD O CUALQUIER OTRO PROBLEMA DE SALUD A LO LARGO DE SU VIDA.

- CLASIFICACION DE LOS FACTORES DE RIESGO: FACTOR DE RIESGO FISICO, FACTOR DE RIESGO EN LA ACTIVIDAD FISICA, FACTOR DE RIESGO BIOLOGICO, FACTOR DE RIESGO QUIMICO, FACTOR DE RIESGO PSICOLOGICO, FACTOR DE RIESGO EN LA SALUD.

TRANSTORNOS LEVES: CAUSADOS POR EL SOBREENTRENAMIENTO AFECCIONES CARDIO-RESPIRATORIAS; LECCIONES MUSCULARES. MUERTE SUBITA POR EJERCICIO. INSOMNIO Y PERDIDA DE APETITO. AUMENTO DEL SUDOR EN REPOSO. ALTERACIONES MENSTRUALES. AGOTAMIENTO. CANSANCIO.
POR ALTAS TEMPERATURAS: DESHIDRATACION, EDEMAS, CALAMBRES.
EL USO INADECUADO DE LA ROPA: PRODUCE LESIONES. - NO UTILIZAR LOS ZAPATOS ADECUADOS PRODUCEN PROBLEMAS DE RODILLAS, COLUMNA, OVARIOS, ETC.


Favorece el aumento de la potencia cerebral
Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal
Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal
Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial
Promueve la inmunidad
Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre
Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenía
Reduce el sobrepeso y mejora la digestión
Mantiene y mejora la flexibilidad
Disminuye la incidencia de Diabetes y ACV
Produce hormonas del bienestar


Buena alimentación
Actividad física
No tabaco
Factores de Riesgo

V. Vos,

CONCEPTO DE FISIOLOGIA

ES LA CIENCIA QUE ESTUDIA LAS FUNCIONES DE LOS SERES OSEA SU ORIGEN Y DESARROLLO Y PROCESO EVOLUTIVO.
- EXPLICA LAS RELACIONES ENTRE LAS FUNCIONES DEL CUERPO QUE LE DAN VIDA AL SER HUMANO

CONCEPTO DE ANATOMIA

ES LA CIENCIA QUE ESTUDIA LA ESTRUCTURA DE LOS SERES V. Vos, SU FORMA, TOPOGRAFIA, UBICACION, DISPOSICION Y FUNCIONES.

¿CUALES SON LOS SISTEMAS Y APARATOS DEL CUERPO HUMANO?

EL CUERPO HUMANO POSEE UNOS 50 BILLONES DE CELULAS. ESTAS SE AGRUPAN EN TEGIDOS, LOS CUALES SE ORGANIZAN EN ORGANOS Y ESTOS EN OCHO APARATOS O SISTEMAS:
LOCOMOTOR (MUSCULAR Y OSEO), RESPIRATORIO, DIGESTIVO, EXCRETOR, CIRCULATORIO, ENDOCRINO, NERVIOSO, REPRODUCTOR

SISTEMAS:
SISTEMA ESQUELETICO, SISTEMA MUSCULAR, SISTEMA CIRCULATORIO, SISTEMA URINARIO, SISTEMA ENDOCRINO, SISTEMA LINFATICO,

¿QUE ES EJERCICIO Y TIPOS DE EJERCICIO?

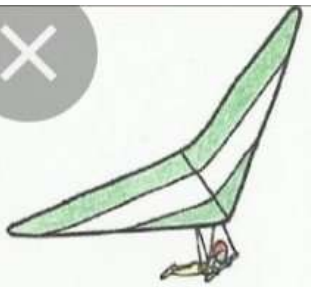
EJERCICIO FISICO ES LA ACTIVIDAD PLANIFICADA Y ESTRUCTURADA, REPETITIVA Y QUE TIENE POR FINALIDAD EL MANTENIMIENTO O LA MEJORA DE LA FORMA FISICA
- TIPOS DE EJERCICIO: RESISTENCIA, FORTALECIMIENTO, EQUILIBRIO FLEXIBILIDAD

CAPASIDADES MOTRICES

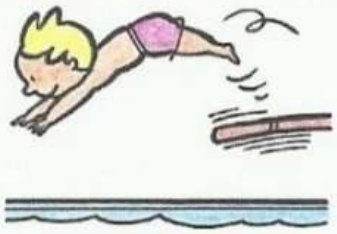
UNA ACTIVIDAD MOTORA ES UNA FUNCION QUE IMPLICA MOVIMIENTOS ESPECIFICOS DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO PARA REALIZAR UNA DETERMINADA TAREA. — PUEDE SER CAMINAR, CORRER, ANDAR EN BISICLETA, ETC.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

LA HABILIDAD MOTRIS ES LA COORDINACION DE LOS MOVIMIENTOS MUSCULARES PEQUEÑOS, QUE OCURREN EN PARTES DEL CUERPO COMO DEDOS, GENERALMENTE EN COORDINACION CON LOS OJOS. ENTRE ELLAS TENEMOS EL ANDAR, CORRER, SALTAR, GALOPAR, DESLIZARSE, RODAR, TREPAR, ETC.



ALA DELTA



SALTO DE TRAMPOLÍN



BALONCESTO



BARCO DE VELA



BÉISBOL



BUCEANDO



CICLISMO



ALPINISMO



ESQUÍ



WINDSURF



FÚTBOL



GOLF



MOTO DE AGUA



TENIS



TRINEO



NATACIÓN



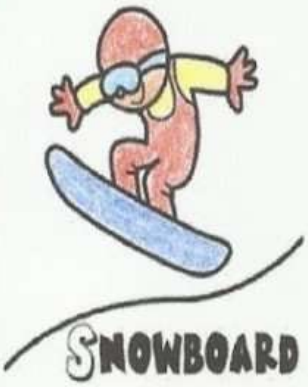
PATINES SOBRE HIELO



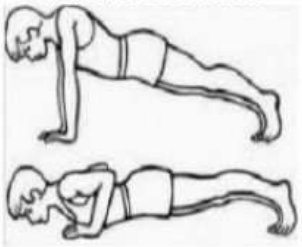
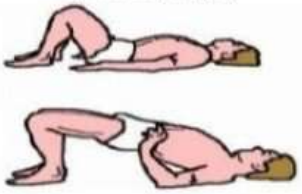
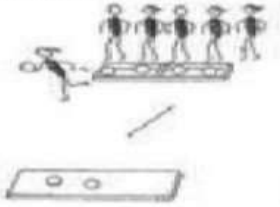
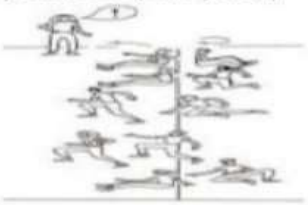
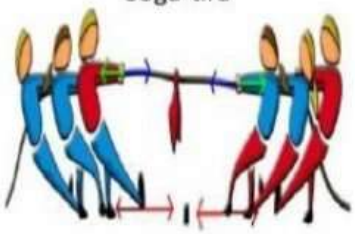
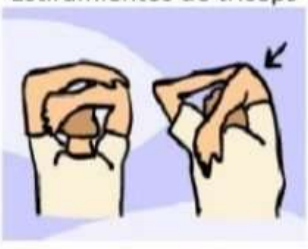
SALTO EN POTRO



SALTO EN VALLA



SNOWBOARD

flexibilidad	fuerza	velocidad	resistencia
Abdominales 	Carrera continua de 20-30 minutos 	Estiramientos de piernas 	Flexiones de brazos 
Juegos de pases 	Empujar a alguien 	Carreras de relevos 	Estirar el tronco (Pilates, Yoga) 
Montar en bici, natación... 	Juegos por turnos 	Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz) 	Alternar carreras intensas y descansos 
Soga-tira 	Giros y flexión del cuello 	Circuitos de actividades 	Estiramientos de tríceps 

NUTRICION Y ALIMENTACION

NUTRICION: ES EL PROCESO POR EL CUAL LOS NUTRIENTES CONTENIDOS EN LOS ALIMENTOS SATISFACEN LAS NECESIDADES DE NUESTRAS CELULAS Y PERMITEN EL DESARROLLO DE ACUERDO A NUESTROS SISTEMAS Y APARATOS CON EL FIN DE PROPORCIONAR A LAS PERSON DE UNA RESISTENCIA FISICA

ALIMENTACION: ES LA ACTIVIDAD MEDIANTE LA QUE TOMAMOS DEL MUNDO EXTERIOR UNA SERIE DE SUSTANCIAS NECESARIAS PARA PODER NUTRIRNOS.

SALUD

ES UNA SERIE DE CONDICIONES FISICAS EN QUE SE ENCUENTRA UN SER VIVO EN UNA CIRCUNSTANCIA O UN MOMENTO DETERMINADO.
-ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FISICO, MENTAL Y SOCIAL.

TECNICAS DE VALORACION

CONSISTE EN:

- INSPECCION (OBSERVAR EL CUERPO)
- PALPACION (SENTIR EL CUERPO CON LOS DEDOS O LAS MANOS)
- AUSCULTACION (ESCUCHAR LOS SONIDOS)
- PERCUSION (PRODUCIR SONIDOS, GENERALMENTE DANDO GOLPES SUAVES EN AREAS ESPECIFICAS DEL CUERPO)

¿QUE ES PSICOMOTRICIDAD?

ES LA COORDINACION DE LOS MOVIMIENTOS MUSCULARES.
UN EJEMPLO DE CONTROL DE LA MOTRICIDAD FINA ES RECOGER UN PEQUEÑO ELEMENTO CON EL DEDO INDICE Y EL PULGAR

Beneficios
de la actividad física





Taller de Cultura Fisica

Aprendices Elvis Camilo Cordoba Mena
.Wizner Asprilla Rivas
Alex David Mosquera palacios
Ficha 2537088

·Desarrollo

① realizar actividades fisicas se constituye como unas de los formas mas importante para el salud del cuerpo, mental, social. y puede influir mucho para todo esos cambios que queramos mejorar a diario.

②.mover los musculos y conectarse con los movimientos
.sonreir
.conecta su cuerpo con la respiración
. Cuide su postura
. Decida por moverse mas
. Hidrátese
. empiece poco a poco
. baile, estire. y respire
. moverse en casa a lo largo del dia
. realizar pausas activas.

③ PII = 1- Comer bien
2- Estar saludable
3- Reduce los riesgo alo salud
4- Manejo del peso
5- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga

④- Regular Porque muy Poco hacemos actividades fisicas sin embargo unos que otros

⑤ 1- Obesidad
2- Enfermedad del Corazón
3- Presion arterial
4- Cancer
5- Diabetes

5) 1- Tiene importancia para la salud del Corazón.
El Cuerpo y la mente Constribuye a la prevencion
y gestion de enfermedades

2- Reduce los sintomas de la depresion y la ansiedad

3- Mejora las habilidades del razonamiento

4- Regula el Crecimiento el desarrollo y el Crecimiento
de los jovenes

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Paola Andrea Salazar Cordoba

FORMACIÓN: Contact Center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son aquellos habitos de vida diaria que tenemos para llevar una vida saludable

¿Qué es llevar una vida saludable?

es tener una buena dieta y tener un buen ritmo de ejercicio

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

Si: Por que me gusta mantener una buena dieta y ejercitar mi cuerpo

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

Actividad fisica:
Deporte: Es aquella actividad fisica que tiene un conjunto de reglas

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

ayudar a mejorar mi vida saludable

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- * 17-24 *
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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 *
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- 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 física regularmente?	X	
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	X	
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Paola Andrea Salazar Cordoba

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jarol Sanchez Garcia

FORMACIÓN: Contact Center NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida? Son las conductas que tenemos en nuestra vida cotidiana

¿Qué es llevar una vida saludable? -tener una rutina de ejercicios y comidas sana

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? NO, debido a que no tengo una rutina de ejercicios y comida sana

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral? conocimientos para mejorar los habitos de vida

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación? Son un conjunto de actividades para el fortalecimiento de cuerpo y mente

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 ✓
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta ✓

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol! ✓
- 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 ✓
- 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 física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	X	
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		X
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?	X	

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Javi Sanchez Garcia

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Página 1 de 2
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

NOMBRE: Maira Yadira Cuesta Pantoja

FORMACIÓN: Contact Center. NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

llevar una accion diariamente

¿Qué es llevar una vida saludable?

* comer sano
* hacer ejercicio
* no comer adevoras
* salir a caminar

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

No. Por que no como sanamente no ago actividad Fisica

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

a llevar una vida Sana y Saludable.

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

la atividad Fisica es aquello que tenemos alguna rutina diaria de ejercicio el deporte es practicar ejemplo. Futbol, Baskelboll

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- [x] 17-24
- [ ] 25-34
- [ ] 35-44
- [ ] 45-65
- [ ] 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [x] Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

- X Diabetes
- X Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- X 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
- X Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

Maira Yadira cuesta Renteria.

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Nelis Yineth Lozano

FORMACIÓN: Contact center NUMERO DE FICHA: 260852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Es un acto o acción que repetimos todo los días

¿Qué es llevar una vida saludable?
saber alimentarse y hacer ejercicios o una vida activa.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no la llevo porque como y me acuesto y en vez en cuando realizo Actividad física

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral? A estar Activo y saber como hacer Actividad Física y tener buen habito

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Yo entiendo que es hacer ejercicio o mantener una vida saludable ya tratando se con todas las Actividades

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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 X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol X
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente! X
- 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 X
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario X
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Nelis Yineth Lozano 3135950482

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yurleza Mena Gonzalez

FORMACIÓN: contact center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
comer muy bien y lo que hacemo cotidinamente
tomar buena agua y ~~ser~~ caminar

¿Qué es llevar una vida saludable?
comer bien y tomar agua todos los dia
hacer ejercicio diariamente

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
Yo creo que si pa que como saludable y
camino mucho en los lade

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
estabilisar mi vida y brindarme una vida
saludable

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Yo entiendo que uno yeba una vida saludable
que uno debe hacer muchas actividades FISICA

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

no tengo ninguno enfermedad hasta ahora

Escaneado con CamScanner

Yurleza Mena Gonzales

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- 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 X
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles X

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

Escaneado con CamScanner

Yenifer Valencia M.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yeniffer Valencia Mosquera.

FORMACIÓN: Servicio contable c. NUMERO DE FICHA: 2607852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Buena alimentacion, hacer deporte entre otros
Conductas que tenemos asumidas como

¿Qué es llevar una vida saludable? propias en nuestra vida cotidiana y inciden en nuestro bienestar fisico mental social..

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

Si. tengo buenos habitos tanto deportivos como alimenticios...

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

Enseñanza. por que refuerzo lo que ya se y aprendo el cosas nuevas..

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

es toda aquella actividad que requiere al gun grado de es fuerzo

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- X 17-24
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Tener la capacidad y la motivacion de aprovechar la oportunidad que lo que hagamos influya en nuestro fisico y mental

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- X Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- X Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- X Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

Yenifer Valencia M.

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Dayinsson Andres palacios Gutierrez

FORMACIÓN: Contact Center y BPO NUMERO DE FICHA: 2601052

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

¿Qué son los hábitos de vida? es la forma que vives tu dia a dia ya sea trabajo, estudio, ocio

¿Qué es llevar una vida saludable? llevar una vida saludable es comer sano, hacer ejercicio

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? Pues en el momento aun no llevo una vida saludable Bacta

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral? me Aportara A tener un Buen Fisico y Flujo de buena Respiración

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación? Actividad Fisica es ejercitar al cuerpo, Jugar Algo que Recree una Actividad corporal

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 X
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto X
- Presión Arterial Alta

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Denilson Andres Palacios Gutierrez

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros X

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar... X
- 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 física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		X
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jair Mosquera Lara.

FORMACIÓN: Servicios contact center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
- todo lo que hace una persona con regularidad diaria.

¿Qué es llevar una vida saludable?
- Actividad física constante, alimentación, comer saludable y descanso.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
- No. Para mi practico algun deporte o actividad física. y además como menos comida chatarra.

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
- Enseñar una vida o hábitos saludables y así mejorar mi salud. fortalecer mi cuerpo

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
- Son actividades de acondicionamiento físico. orientados hacia el mejoramiento de la condición física de una persona.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- [x] 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

Jair Mosquera lora. Ficha - 2607852.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- X Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- X 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.

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

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	agosto de 2022 Página 1 de 2

NOMBRE: Luisa Fineth Quinto Margarit

FORMACIÓN: Contact Center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son: Comer Sano y en horas adecuadas

¿Qué es llevar una vida saludable?
Hacer ejercicios, comer frutas y verduras y en las horas adecuados.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
"No" porque como en horas inadecuada

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
Reforzamiento de mis habitos saludables conocimientos del deporte *

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Llevar una vida saludable.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- X 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- 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 física regularmente?	X	
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

- Presion Arterial: ...

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Leisy Karina Ramos Córdoba

FORMACIÓN: Contac center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
R/: Es la repetición de actos y costumbres durante nuestra vida que nos sirve para moldear nuestro ¡tinerario del día a día.

¿Qué es llevar una vida saludable?
R/: Es mantener un equilibrio entre una buena alimentación incluyendo frutas, verduras, carnes, frutos secos, etc. y ejercicio para tener condición física.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
R/: Mas o menos, porque no todo el tiempo como equilibrado y no me ejercito constantemente.

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
R/: La generación de habitos saludables para poder desarrollar mis habilidades al desarrollar alguna labor.

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
R/: Son movimientos que realizamos en pro del desempeño físico del cuerpo para desarrollar distintas actividades recreativos y deportivos.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- X 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- X Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- X 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*
- X *Fiestas y eventos sociales*
- *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 física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

Leisy Karina Ramos Córdoba

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Deymer Mena Mena

FORMACIÓN: Control Ambiental NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

los Habitos de vida son: las forma ~~como~~ o actividades Que se realizan para tener una vida Saludable

¿Qué es llevar una vida saludable?

es tener una Alimentacion adecuada, libre de excesos

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

NO porque no tengo una alimentacion Balanceada y no practico ninguna actividad fisica

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

una Manera para motivarme y entender la importancia de llevar una vida Saludable y los Riesgos que tiene no tenerla

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

Deporte: es la practica del mismo, Actividad fisica es ejercitar el cuerpo ya sea, con ejercicios o caminatas, la Recreacion: es la manera de ejercitar el cuerpo mientras se recrea

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- X 25-34 ✓
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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 NO
- Presión Arterial Alta NO

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

- Diabetes no
- Colesterol no
- Accidentes Cerebrovascular no
- Osteoartritis no
- Ciertos tipos de Cáncer no
- Otros no

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- 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 física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?	X	
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Solanny Palacios López

FORMACIÓN: Contact Center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Comer Sano - Hacer ejercicio - Es ser juicioso, Ser consiente de las cosas que nos hacen daño, a nuestra salud y nuestro Cuerpo

¿Qué es llevar una vida saludable?
Hacer ejercicio.
comer Sano

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO - Porque mucha comida chatarra, no hago ejercicio.

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
A mejorar mi actividad fisica, ser consiente de que tengo que comer de manera, saludable, hacer ejercicio, bajar de Peso y Sentirme mejor.

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Actividades realizadas aparte de lo que se hace cotidianamente, rutina de ejercicio - para mejorar cardio y todo eso.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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 fisica
- Ninguna de las anteriores X

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Sdanny Palacios lopez
2601852

- Diabetes
- Colesterol X
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- 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.

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

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Jonathan Rios Moreno

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jonathan Rios Moreno

FORMACIÓN: contact center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida? los habitos de vida son dichas actividades que realizamos a diario

¿Qué es llevar una vida saludable? llevar una vida saludable para mi es tener una vida entrelasada de ejercicio, buena alimentacion, y buena salud

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? no porque tengo algunos habitos que son en contra de mi salud

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral? Esta trasversal me aporta conocimiento para emplear buenos habitos para una mejor salud

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación? Ir al gimnasio tratar jugar futbol

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar... X
- 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
- 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 física regularmente?	X	
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	✓	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		✓
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Keily Patricia Cordoba Romaña

FORMACIÓN: Contact Center y BPO NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Es aquello que hacemos cotidianamente en nuestros vrdos

¿Qué es llevar una vida saludable?
Hacer actividades para nuestro bienestar Pensando en nuestra vida y bienestar

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No, yo bebo, no hago ejercicios y como desordenado y en desbaras

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
Conocer la importancia de llevar una vida saludable y los beneficios

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Se entiende como la actividad mediante la cual el cuerpo trabaja y requiere mas energia

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 X
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- 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 X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

Romaña Córdoba Patricia

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Samia Rosa Moreno Asprilla

FORMACIÓN: Contac Center NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son conductas que realizamos diariamente, estos pueden ser saludables o perjudiciales.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es comer saludable e incluir en nuestro dia a dia el habito ejercicio, tomar agua, comer frutas. e.t.c

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

Estoy en termino medio porque no consumo alcohol, trato de comer frutas, no me gustan las bebidas muy azucaradas.

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

Motivacion para tener una vida mas saludable.

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

Es todo aquello que incluye movimientos en el cuerpo con el fin de tener una vida sedentaria

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 X
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto NO
- Presión Arterial Alta NO

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Samia Rosa Moreno Asprilla
2601852

- Diabetes NO
- Colesterol NO
- Accidentes Cerebrovascular NO
- Osteoartritis NO
- Ciertos tipos de Cáncer NO
- Otros n

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional X
- 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 X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Helen Vanessa Orejuela Torres

FORMACIÓN: Contact Center NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son todo aquello que una persona realiza cierta actividad fisica para mejorar su estilo de vida.

¿Qué es llevar una vida saludable?
es realizar ejercicio, comer balanceadamente.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
La verdad NO.

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?
La verdad, muy poco

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?
Es un conjunto de caracteristicas que ayudo al se human a tener un estilo de vida saludable

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 X
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Helen Vanessa Oreguela Torres

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Diabetes
- Colesterol X
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente! X
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Carlos Andres Mena Arias

FORMACIÓN: contac center bpo NUMERO DE FICHA: 2601852

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Los habitos de salud nos puedan pamitir, a que no nos enfermemos y tengamos una vida saludable

¿Qué es llevar una vida saludable? para mi es llevar una vida saludable, es tener una adecuada alimentación, y una actividad física continuamente

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

si porque llevo una alimentación adecuada

¿Qué le aporta la transversal de Actividad física y H?E.V.S a su proceso de formación profesional integral?

aprender mas de lo transversal y cada dia ser mejor

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

hacer ejercicios,

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-65
- 66-75

¿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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional X
- 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 X
- 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 física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	X	
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?	X	
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

Nutrición y alimentación.

R. Son dos conseptos relacionados entre si. Podemos desir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre mientras que la nutrición es un proceso biologico que tiene lugar dentro del organismo que para llevarse acabo es necesario haberse alimentado.

Salud:

R. Estado enque un ser o organismo vivo no tiene lesión ni padese ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funsiones. la salud es un estado de completo bienestar Fisico mental, y social.

Tecnicas de valoración.

R. Estimar el presio de una transacción de venta del activo o de transferencia del pasivo entre participantes del mercado en las condiciones de mercado presente.

Que es psicomotricidad.

R. Relacion que se establese entre la actividad spsiquica de la mente humana y la capasidad de movimientos Funsion motriz del cuerpo.

Consecto de fisielegia:

R: parte de la bolega que estudia los organos de los seres vives y su funsionamiento. conjunto de propedades y funsiones de los organos y tejides del cuerpo de los seres vives la fisielegia humana.

Consepto de anetomia.

R. ciensa que estudia la estructura forma y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de los seres vives. Estructura o disteccion de los organos y las partes del cuerpo de un ser organico.

Cuales son los sistemas y Aparatos del ser humano.

R. Celulas especializadas que forman tejides que forman organos que forman los sistemas y aparatos que forman nuestro cuerpo. La medisina es una disciplina Fascinante y la anteomia en particular es lo mas interesante de la medisina.

Que es ejercicio y tipos de ejercicios.

R. Son tres tipos de ejercicios basicos aerobicos de Flexibilidad y de Fuerza y resistencia. Ejercicio aerobico aumentan la Frecuencia cardiaca trabajan los musculos y te hacen respirar mas rapidamente y con mas fuerza.

Capasidades motrices.

R. Es una funsión que implica movimientos especificos de los musculos del cuerpo para realizar una determinada tarea. Estas tareas. Pueden incluir caminar correr o andar en bisicleta para realizar esta actividad el sistema nervioso los musculos y el cerebro del cuerpo tienen que trabajar juntos.

Habilidades motrices basicas.

R. Es la etapa de ejecucion de una serie de movimientos comunes tales. como: caminar correr saltar escalar trepar cuadrupedia reptacion, lanzar y capturar, a estos movimientos habituales en nuestras vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices basicas.

Que son los habitos de vida:

R: consumir una dieta equilibrada ; Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada: Tener un patron y una calidade de sueño optimo: Realizar actividad fisica: ~~tener~~ Evitar habitos toxicos no Fumar ni consumir drogas no tomar alcohol en exeso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoliomo: Planificar el dia mantener siempre una actitud positiva: Evitar el extres innesesario APrender mas cosas de la depresión:.

Cuales son los ~~Son~~ Tipos de Habitos de Vida:

R. Hacer ejercicios 30 minutos diario. Beber agua. Dormir bien Redusir Grasas Saturadas y azucares refinadas. Redusir los niveles de extres. No saltar comidas. y comer alimentos ricos en Fibra.

Que es actividad Fisica deportes recreación.

R. Es toda aquella actividad que requiere de algun grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes transladarse de un lugar a otro para satisfaser sus necesidades limpiar la casa lavar el carro hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras mas que realiza el ser humano diariamente.

Beneficios de la Actividad Fisica.

R. La actividad Fisica elimina el cansancio y brinda relajación eso ayuda a tu salud mental. Empieza a mejorar tus habitos y a sentir el cambio en tu estado.

Cuales son los Factores de riesgo en la Actividad Fisica.

R. El consumo de tabacos actividad Fisica insufisiente uso notivo de alcohol eingesta de sal sodio entre los Factores cardio metabolic se tiene la hipertensión hiperglucemia dislipidemia sobre Peso y obesidad

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	agosto de 2022
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: María Victoria Maturana Mosquera

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

¿Qué es llevar una vida saludable?

Tener un regimen de alimentación sano y acompañarlo con ejercicio

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

No, porque no hago actividad física.

¿Qué le aporta la cultura física a su proceso de formación profesional integral?

Mucho ya que nos orientara a tener una vida más activa y eso nos ayuda para nuestra salud.

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

Es la forma en la que podemos desempeñar actividades para tener una vida más saludable.

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 17-24
- X 25-34
- 35-44
- 45-65

¿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
- Algún tipo de Cáncer
- Colesterol
- Accidente cerebro vascular
- Otros
- * Ninguno

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

X Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- 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
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

* Ninguna de las anteriores.

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

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Escaneado con CamScanner