PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, junio 2023

Señora
PETRONA RENTERIA LUNA
Supervisor Contrato **No. CO1. PCCNTR.4643155**
Coordinadora Académica
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes junio del año 2023

Referencia: No. CO1. PCCNTR.4643155 del año 2023

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

Valor y forma de pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA Y CINCO MILLONES SEISCIENTOS DOS MIL CUATRO CIENTO NOVENTA Y SIETE PESOS ($35.602.497) MCTE A) Diez pagos iguales por los meses de febrero, a noviembre del 2023 por valor de TRES MILLONES QUINIENTOS OCHENTA Y CUATRO MIL CIENTO CUARENTA Y CUATRO PESOS ($3.584.144) MCTE Cada uno. B) un último Pago correspondiente al mes de diciembre de 2023 por valor de UN MILLÓN SEISCIENTOS SETENTA Y DOS MIL SEISCIENTOS UN PESOS ($1.672.601) MCTE.

Plazo: Será hasta el (14) de diciembre de 2023.

OBJETO:
Objeto: Prestar servicios personales de carácter temporal de Cincuenta y Cuatro (54) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programada por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2023 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2

Obligaciones Especificas:

No	2. Obligaciones Especificas:	Acciones realizadas	Evidencias

2.1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	En el mes de junio se continuo con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación 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, videos y presentaciones ilustrativas donde nuestros aprendices se pueden guiar para el desarrollo de las actividades y talleres de formación que se encuentran en las guías de aprendizaje de la transversal Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable.	Actas de concertación Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal
2.2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro deasistencia.
2.3	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En El Mes De junio De 2023 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: -Técnico en Construcción de edificaciones.Quibdó Técnico en Atención a la Primera Infancia (Atrato) -Técnico en Salud Publica -Técnico Atención a la Primera Infancia Vigía del Fuerte -Técnico en Cuidado estético de Manos y Pies - Quibdó -Tecnólogo en gestión de la seguridad y salud en el trabajo–Quibdó -Acción Complementaria de Liderazgo de la actividad deportiva y recreativa	Guías de Aprendizaje

2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	Lista de Asistencia
2.5	Reportar información académica y administrativa seguían las responsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al Supervisor del contrato.	Se reporta informe de actividades, del mes de junio.
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Junto a los instructores asignados al proceso conformación de equipos deportivos de la regional creamos un cronograma de actividades a desarrollar.	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán 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 ejecución 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 técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Apoyo en cuanto a conocimientostécnicos en cuanto a la adquisición de materiales formativos del área de Deporte y Actividad física.
2.10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria.	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de Actividad física y hábitos 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	
2.11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	En proceso	En proceso
2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Participe en la Reunión convocada por el director (e) Carlos Salamandra – Instructores Transversales	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**. 9451895260** de la planilla, expedido por Aportes en Línea y periodo mes de **Mayo** del año 2023. (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.4643155 del año 2023
Coordinadora Académica

EVIDENCIAS MES DE JUNIO

Socializacion De Guia De Aprendizaje conocimientos de procesos: Habitos y Estilos de Vida Saludable



Socialización de la Guía de aprendizaje sobre Beneficios de la Actividad física



Apoyo de la Biblioteca en la Formación de Actividad física y hábitos saludables en aras de una formación profesional integral

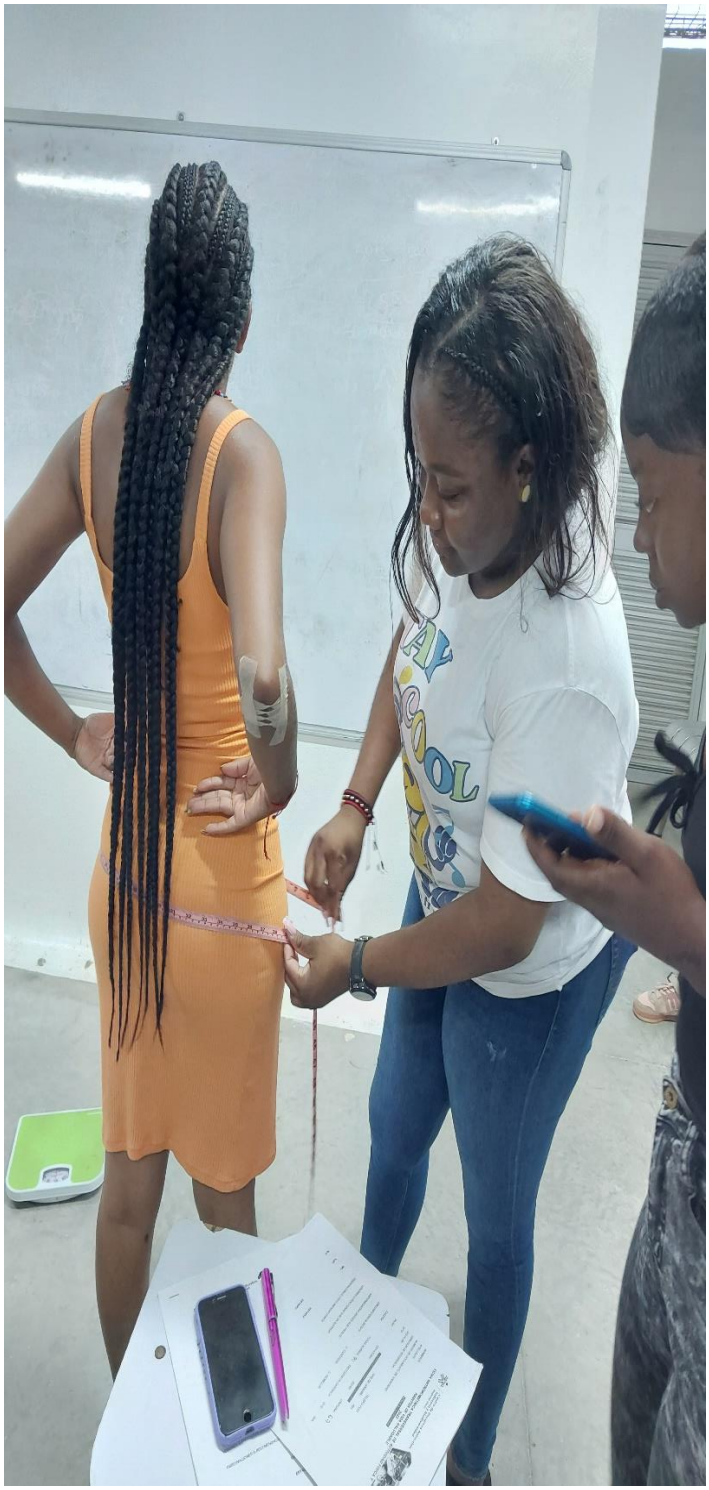


La Importación de la Higiene Postural en la Obras Civiles



Diligenciamiento de Ficha Antropométrica – Hábitos Saludables





Fundamentos de Nutrición e Higiene Teoría y Practica





Realización De Rutina De Entrenamiento Físico En El Gimnasio





Actividad Física al Aire libre como habito de vida






RUTA DE
EVACUACION



ACCION COMPLEMENTARIA LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y RECREACION



Practica De Aeróbicos





Fase Inicial Movilidad Articular y Activación Física



Indicaciones de una buena utilización de los materiales y maquinas del Gimnasio





TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/06/2023 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2023 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2614449 - PROGRAMACION DE SOFTWARE .

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR LA SOLUCIÓN DE SOFTWARE DE ACUERDO CON EL DISEÑO Y METODOLOGÍAS DE DESARROLLO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Implementar la solución de software de acuerdo con los requisitos de operación y modelos de referencia
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2714490 - .ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender niños y niñas según proceso pedagógico y normativa de educación inicial
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Cuidar niñas y niños de acuerdo con políticas nacionales y normativa legal
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar acciones de salud de acuerdo con protocolos y políticas de primera infancia
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2712340 - CUIDADO ESTETICO DE MANOS Y PIES..

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Adaptar uñas artificiales según técnicas estéticas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender manicura y pedicura según procedimiento cosmético
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar infecciones de acuerdo con protocolos y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Decorar uñas según procedimientos y técnicas cosméticas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Vender productos y servicios de acuerdo con las necesidades del cliente y objetivos comerciales

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2748114 - SALUD PUBLICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Administrar inmunobiológicos según delegación y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Caracterizar situación de salud según metodología de análisis y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar infecciones de acuerdo con protocolos y normativa de salud

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN EN SALUD TENIENDO EN CUENTA LAS CONDICIONES DE LA POBLACIÓN Y DEL ENTORNO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Monitorear eventos de salud pública según ámbito comunitario y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar personas según normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de salud pública
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE PREVENCIÓN SEGÚN GUÍAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	SISTEMATIZAR LA INFORMACIÓN DE INTERÉS EN SALUD PÚBLICA DE ACUERDO CON LINEAMIENTOS Y REQUERIMIENTOS DE LA AUTORIDAD SANITARIA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 47,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2601636 - SISTEMAS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender requerimientos de los clientes de acuerdo con procedimiento técnico y normativa de procesos de negocios
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR LA RED FÍSICA DE DATOS SEGÚN DISEÑO Y ESTÁNDARES TÉCNICOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Mantener equipos de cómputo según procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 23,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 125,50

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
01/06/2023	26/06/2023	OTROS	20,00

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 20,00

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	**01-06-2023**	**03-06-2023**
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.	**01-06-2023**	**05-06-2023**
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.*	**08-06-2023**	**12-06-2023**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**15-06-2023**	**19-06-2023**

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	**22-06-2023**	**30-06-2023**
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOSPRODUCTIVOS 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.

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACION PEDAGÓGICA

Fecha de Elaboración	jun-23
Denominación del Programa de Formación	
Modalidad de Ejecución	TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
Código y versión del Programa	
Nombre del Proyecto	N/A
Código del Proyecto	N/A
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Regional Choco

FASE DE PROYECTO	ACTIVIDAD DE PROYECTO	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACION ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		CREDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES
					HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTOR RESPONSABLE			
		230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	AA1 Generalidades y conceptualizacion de anastomia, fisiologia, habitos, estilo de vida y Actividad fisica 2-Importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social	6	6	0,25	• Socializacion • Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Blog. • Mapa conceptual • Aula virtual	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. • Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**De Conocimiento:** Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura física". **De Desempeño:** Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica". **De Producto:** Mapa conceptual: Estado fisico de una persona.	
			2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	AA2 Realizar diganostico de condicion fisica. 2-Elaborar el plan de trabajo 3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales	6	6	0,25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro • Presentación • Estudio de caso	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	**De Conocimiento:** Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento". **De Desempeño:** Practica: "Toma de las medidas corporales". **De Producto:** Presentación en Word o Excel elaboracion del plan de	
			3.PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	AA3 Elaborar un analisis de una páginas basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" https://www.youtube.com/watch?v=0lOOTD2L1oA 2-Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica. 3-Plan de alimentacion Realizar documento en word de la importancia de alimentacion en los grupos	6	6	0,25	• Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Estudio de caso • Elaboración de Informe (Archivo en word).	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	•Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento • Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**De Conocimiento:** Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" **De Desempeño:** Word: Diligencia bien los formatos antropometricos **De Producto:** Informe: de la buena condicion fisica y la Salud	
			4.IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA	AA4 Prescribir y ejecutar las rutinas de Ergonomia y pausas activas para el puesto de trabajo. 2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida	6	6	0,25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro temático • Elaboración de documento (Archivo en word). Realizar video de rutina de Pausas Activas	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. • Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su Actividad laboral.	**De Conocimiento:** Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral" **De Desempeño:** Foro "habitos y estilo de vida saludable". **De Producto:** Video: de rutina de Pausa Activas	

PROGRAMA : TECNICO EN SALUD PUBLICA

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP

2748114 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO

FICHA:

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
SINDYS SALAMANDRA MENA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje 2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Higiene Postural, Ergonomia y Pausas Activas. 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)	X		6/06/2023	16/06/2023			
AURORA ESPINOSA CORRALES		X		6/06/2023	16/06/2023			
LEYDY LICETH MOSQUERA CORDOBA		X		6/06/2023	16/06/2023			
LIVIA DEL CARMEN CORDOBA RENTERIA		X		6/06/2023	16/06/2023			
LUIS HERNANDO MURILLO HERNANDEZ		X		6/06/2023	16/06/2023			
MICHELL DAYANA TORRES RAMOS		X		6/06/2023	16/06/2023			
DIANA PATRICIA OKI MANJORE		X		6/06/2023	16/06/2023			
YEISON DOMICO UPUA		X		6/06/2023	16/06/2023			
ANGIE DAYANA MOSQUERA PALACIOS		X		6/06/2023	16/06/2023			
YADIRA DOMICO BAILARIN		X		6/06/2023	16/06/2023			
ROSA DE LAS NIEVES PALACIOS PEREA		X		6/06/2023	16/06/2023			
ANDRES ROA ROBLEDO		X		6/06/2023	16/06/2023			
ERISON SARCO DOGIRAMA		X		6/06/2023	16/06/2023			
ARINSON SARAHONA LONDOÑO		X		6/06/2023	16/06/2023			
ANA MILADYS SANCHEZ ALGUMEDO		X		6/06/2023	16/06/2023			
AURY CAMILA PRADO ESPINOZA		X		6/06/2023	16/06/2023			
LEIDI PERNIA JUMI		X		6/06/2023	16/06/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
FICHA: 2671749 - JORNADA NOCHE - QUIBDO
IINSTRUCTOR: GELMY PEREA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
WILNER MENA GUERRERO				20/06/2023	27/06/2023			
JOSE FABIO CORDOBA MENA				20/06/2023	27/06/2023			
MARIA AGUSTINA EMUS RENTERIA				20/06/2023	27/06/2023			
MARIA ESTEFANA EMUS BERMUDEZ				20/06/2023	27/06/2023			
VILSON PEREA MATURANA				20/06/2023	27/06/2023			
YEFFERS RENTERIA RENTERIA				20/06/2023	27/06/2023			
AFRANIO RENTERIA PALACIOS	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje**			20/06/2023	27/06/2023			
JONNY MOSQUERA RENTERIA				20/06/2023	27/06/2023			
LUIS ENRIQUE MOSQUERA CORDOBA				20/06/2023	27/06/2023			
ANGEL DENIS PALOMEQUE CORDOBA	**2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Higiene Postural**			20/06/2023	27/06/2023			
CARLOS ANDRES RENTERIA RENTERIA				20/06/2023	27/06/2023			
GONZALO DE DIEGO BEJARANO				20/06/2023	27/06/2023			
EXQUIMER ANDRADE COSSIO	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**			20/06/2023	27/06/2023			
YEFFERSON CORDOBA CUESTA				20/06/2023	27/06/2023			
ALEJANDRO EMUS BERMUDEZ				20/06/2023	27/06/2023			
YOVANNYS GUERRERO PEREA				20/06/2023	27/06/2023			
IBAN DARIO VALOYES BERTEL				20/06/2023	27/06/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN INTEGRACION DE OPERACIONES LOGISTICAS
FICHA: 2614455 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO
IINSTRUCTOR: FAIBER

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
ILSON CORDOBA VALENCIA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #2 2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Enfermedades asociadas al estilo de vida. 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)			7/06/2023	16/06/2023			
JOSE OMAR BENITEZ HINESTROZA				4/05/2023	11/05/2023			
ROBERTO CARLOS RAMIREZ MORELO				4/05/2023	11/05/2023			
SANTIAGO PACHECO MOSQUERA				4/05/2023	11/05/2023			
BEYMAR ANDRES ASPRILLA LARGACHA				4/05/2023	11/05/2023			
JORGE LUIS BARRIOS VALDES				4/05/2023	11/05/2023			
GABRIEL SERNA MOSQUERA				4/05/2023	11/05/2023			
JUAN ANDRES PARRA				4/05/2023	11/05/2023			
YOHAN SEBASTIAN CAICEDO CORDOBA				4/05/2023	11/05/2023			
CARLOS MARIO BENTERIA LARGACHA				4/05/2023	11/05/2023			
BORIS YENGI OZANO URREGO				4/05/2023	11/05/2023			
YERLINSON HORTELIO GUEVARA CORDOBA				4/05/2023	11/05/2023			
GLEDYS CORDOBA BERMUDEZ				4/05/2023	11/05/2023			
JOSE PATRICIO ANDRADES ALVAREZ				4/05/2023	11/05/2023			
JUAN CARLOS PALACIOS CABRERA				4/05/2023	11/05/2023			
JOSE DANIEL PALOMEQUE PEREZ				4/05/2023	11/05/2023			
LUIS ANDRES PALACIOS MOSQUERA				4/05/2023	11/05/2023			
CARLOS MANUEL SANCHEZ MONTOYA				4/05/2023	11/05/2023			
NILSON ANDRES MOSQUERA MORENO				4/05/2023	11/05/2023			
ANGEL LUCIO CHAVERRA PEREZ				4/05/2023	11/05/2023			
RAFAEL VALOYES MENA				4/05/2023	11/05/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

SIGA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 06 - Junio 2022

OBJETIVO/TEMA: Ergonomia - Pausas Activas

PROGRAMA DE FORMACIÓN: T. Programacion Software

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1.	CARLOS MANUEL SANCHEZ M	7672453784	APRENDIZ	SENA	carlos.sanchez.mosquera@gmail.com	3137057863	
2	Jorge Luis Bermudez Valdes	1001592737	APRENDIZ	SENA	luisjorge70@gmail.com	3106360371	
3	Angel Luis chaverra Perea	1118192137	APRENDIZ	SENA	chaverraluis1@gmail.com	3113827760	
4	EDER DAS CORDOBA HERRERA	82140800	APRENDIZ	SENA	Ederdascordobaherrera@gmail.com	3232251916	
5	Roberto Carlos Ramirez Morelo	1007853782ER	APRENDIZ	SENA		3134835571	
6	Daniel Palomeque Palomeque	1118787604	APRENDIZ	SENA		3168046176	
7	Wilson Andres Mosquera Palomeque	1076331971	APRENDIZ	SENA	ramosmorelo@gmail.com	3113418018	
8	Luis Andres Palacios Mosquera	1077417291G	APRENDIZ	SENA	luispamo1986@gmail.com	3206073753	
9	Wilson Córdoba Valencia	12 022 827	APRENDIZ	SENA	Wilsoncordobavalencia@gmail.com	3165445425	
10	Sebastian Pabon Cordoba	1077997779	APRENDIZ	SENA		3147930405	
11	Juan Andres Parra	1003933343	APRENDIZ	SENA		3225227690	
12			APRENDIZ	SENA			
13			APRENDIZ	SENA			
14			APRENDIZ	SENA			
15			APRENDIZ	SENA			
16			APRENDIZ	SENA			
17			APRENDIZ	SENA			
18			APRENDIZ	SENA			
19			APRENDIZ	SENA			
20			APRENDIZ	SENA			
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 06 - Junio 2023

OBJETIVO/TEMA: Ergonomia - Pausas Activas

PROGRAMA DE FORMACIÓN: T. Programacion Software

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/CP	FIRMA
1	CARLOS MANUEL Sanchez M	1072453784	APRENDIZ	SENA	carlos2s15@hotmail.com	3137079863	
2	Victor Luis Bermudez Valles	1007592737	APRENDIZ	SENA	luisjorge78@hotmail.com	3106360331	
3	Anabel Lucia chaverra Te	1148192937	APRENDIZ	SENA	chavi.lucia@hotmail.com	3188827760	
4	FREDYS CORDOBA SERNIQUE	82140890	APRENDIZ	SENA	Robertcarlesramirezg@	3232251916	
5	Roberto carlos Ramirez Morelo	1007853828	APRENDIZ	SENA		3174835571	
6	Daniel Palomeque	1118476074	APRENDIZ	SENA		3116046176	
7	Wilson Andres Mosquera Moreno	1076831971	APRENDIZ	SENA	ramosmoreno@gmail.com	3113918018	
8	Luis Andres Palacios Mosquera	1077472916	APRENDIZ	SENA	luispamo19180@gmail.com	3206073753	
9	Wilson Córdoba Valencia	12 022 887	APRENDIZ	SENA	Wilsoncordobavalencia08	3205115125	Wilson Cv.
10	Sebastian Ibe Cordoba	1077997679	APRENDIZ	SENA		3147930405	
11	Juan Andres Parra	1003933343	APRENDIZ	SENA		3226227890	Juan Andres
12			APRENDIZ	SENA			
13			APRENDIZ	SENA			
14			APRENDIZ	SENA			
15			APRENDIZ	SENA			
16			APRENDIZ	SENA			
17			APRENDIZ	SENA			
18			APRENDIZ	SENA			
19			APRENDIZ	SENA			
20			APRENDIZ	SENA			
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 20 de Junio 2023

OBJETIVO/TEMA: Fundamentos de Alimentación y Nutrición

PROGRAMA DE FORMACIÓN:

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Jose Daniel Palomeque	1187604	APRENDIZ	SENA	Danielpalomeque1@	3118046170	Daniel
2	Jorge Luis Barrios Valdes	1001592737	APRENDIZ	SENA	Luisjorge1@gmail.com	3106760331	
3	Ilson Córdoba Valencia	1002022827	APRENDIZ	SENA	Ilsoncvalencia@	3105443545	Ilson C.V.
4	Rafael Valencia Mena	1004011253	APRENDIZ	SENA		3107382497	
5	ELEDIS CASTORINA HERNANDEZ	87.140890	APRENDIZ	SENA		3232251916	ELEDIS
6	Roberto Carlos ramirez	1001857287	APRENDIZ	SENA		3134855311	
7	Luis Andrés Palacios Mosquera	1077472916	APRENDIZ	SENA	Ivanpamo1918@gmail.com	3206073753	
8	Juan Carlos Palacios Cabrera	1077469426	APRENDIZ	SENA	Juanmarcabrera27@g	3244697838	Juan Carlos
9	Beimar Andres Asprilla Larrahondo	1077631541	APRENDIZ	SENA		3226410447	
10	Gabriel Serna Mosquera	1003932717	APRENDIZ	SENA	Gabyvalencia926@gmail.com	3206637236	Gabriel
11			APRENDIZ	SENA			
12			APRENDIZ	SENA			
13			APRENDIZ	SENA			
14			APRENDIZ	SENA			
15			APRENDIZ	SENA			
16			APRENDIZ	SENA			
17			APRENDIZ	SENA			
18			APRENDIZ	SENA			
19			APRENDIZ	SENA			
20			APRENDIZ	SENA			
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 21 JUNIO 2023

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

Tema: Higiene postural - PAUSAS ACTIVAS

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIR
1	CC	1004042734	Rosana	Renteria C	cuidado estetico	rosarita052003@gmail.com	3147084457	Rosana
2	CC	1193085990	Genara	Palacios C	" "	genara@palaciosestetica.com	3225593175	
3	T.I	1078053495	Yorlendy	Cordoba A	" "	yorlendycordobaasesoria@gmail.com	3249442252	
4	CC	[illegible]	Esther Dayana	Palma Palacios	cuidado estetico	thosana1731@gmail.com	3212588491	
5	CC	1077467088	Maria Yaline	Rodriguez	" "	mariayalinerodriguez18@gmail.com	3144745003	
6	CC	1077495078	Kelly liliana	mosquera R	" "	kellyjazmin1980@gmail.com	3202158091	
7	CC	1077492880	Yuri Johana	Machacc R.	" "	Yurijohana Machacc Rodriguez@gmail.com	3122837891	
8	T.I	1128043535	Hanyo yaruys	Castro Tim	" "	Hanyocastrocuya@gmail.com	3206623988	
9	CC	1077466103	Johana Patricia	Valoes Perea	" "	Milsamfa222@gmail.com	3144011171	
10	T.I	1027476040	Yenny Yasciva	Palacios P.	" "	Yasciapalacios@gmail.com	3122730040	
11	CC	1077427093	Yenifer	Murillo Reyes	" "	carmen2004@hotmail.com	3127250250	
12	CC	1004040678	Maria Camila	Palacios Parra	" "	cps8614@gmail.com	3219739807	
13	CC	1004502223	Carolina Valois M	Valois Morales	" "	valoismo-carolina@gmail.com	3502605140	
14	CC	1004161080	Geraldine	Betancur Garcia	" "	[illegible]		
15	CC	1077476005	Angie Carolina	Cartagena Becerra	" "	[illegible]	3204165790	
16	CC	1042773316	Mariana	Palacios [illegible]	" "	[illegible]		
17	CC	1077240855	Liliana	Palacios Valois	"	[illegible]	3015449403	
18	CC	1078157[illegible]	Yeimi	Murillo	"	Emma.Murillo1@gmail.com	3205721196	
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

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 23 - 06 - 2023

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

Tema: Beneficios de la Actividad Fisica

Nro	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	CC	1007979074	Cristina Alejandra M.	Marin Montes	DEPORTE Y RECREA	cristinalejandra0709@gmail.com	3122622550	
2	CC	1077446866	DEYNIBER PEREA	PEREA E.	DEPORTE Y RECREA	deyniberPerea	3158426555	
3	CC	1077996457	Marvin Jamier Herrera	Moreno Machado	Deporte y recrea	marvinjamier	3227805759	
4	CC	1010047749	Wilber Chaverra S.	Chaverra Serna	Deporte Recreación	Wilberchaverra@	3135705740	Wilber Ch. S.
5	CC	1077455259	Yaresis Andrea	Moreno Cuesta	Deporte Recreacion	Yaresmoha	3102124469	
6	CC	1077072066	Lizeth Alexandra	Hinojosa Murillo	Deporte y Recreación	Alexandrahinojosa@	3006346625	
7	CC	1010026502	Mildrey Yohana	Reina Torres	Deporte y Recreación	Mildreyreinatorres@gmail.com	3136021938	Mildrey Reina
8	CC	1004017227	Cindy Marleth M	MOSQUERA CORTES	DEPORTE Y RECREACION	@gmail.com	3228219838	Cindy
9	CC	1077457145	Katherine Rodriguez C.	Rodriguez Cuesta	Deporte y Recreación	katherinarodriguez	3226809454	katherine.
10	CC	1003932100	Jair Andres Mosquera	Murillo	Deporte y Recreación	Jairandresmosquera	3213105849	Jair M.
11	CC	1130291495	Marvin Eliana	Perea Mosquera	Deporte y Recreacion	marvineliana@gmail	3174228863	Marvin Eliana
12	CC	1003910449	Jenny Andrea	Jimenez Gonzalez	Deporte y Recrea	jenny1003910449@	3146839139	Jenny Jimenez
13	CC	1078911311	SOLANYI MC	HELA MARTINEZ	Deporte y recreacion	Solanyifla@gmail	3128319278	
14	CC	1004947818	Dionicio	Cabrera Cesar	Deporte y recreacion	Dioncabrera.cesar	3146666366	Dionicio Cabrera
15	CC	1008744168	Carolina	Cordoba C.	Deporte y recreación	Karolinacordoba@gmail	3163774370	Carolina C.
16	CC	1012319788	Duvan	Palomeque	" " "	— 0 —	— 0 —	Duvan Palomeque
17	TI	1149388014	JAIRO JOSE	MORALES	DEPORTE Y RECREO	Jairojosemorales	3102727397	
18	CC	1076310771	Jovanny	M. O	Deporte. R		322 29042	Jovanny
19	TI	1078307412	Simon	PEREA-PALACIOS	" " "		3105073646	
20	CC	1195232909	NEIDER	PALACIOS MORENO	" " "	neiderpalaciosmoreno	3215008870	Neider P.M

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 1|e7984c08e2|Jhaidor Felipe|Palacios Sanchez

CC 1077475561|Kaiver Javier Cruz Arriaga

CC 1|Palacios|Jhaidor|Felipe|3114299[illegible]|Kaiverjavier0305@Lotmail.co

GFPI-PL-001

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 26 - 06 - 2023

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

Tema: hábitos y Estilo de Vida Saludable

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIR
1	CC	1152704844	Ana Miladys	Sanchez Almeda	Salud Publica	asanchezalgomedo@g	3113611770	Miladys
2	C.C	1079290130	Aurora Espinosa C.	espinosa Cornale	Salud Publica	espinosacorralesaurora@gmail.com	3137674499	Aurora
3	T.I	1079269293	Aury camila	prado Espinosa	salud pública	sofi04082020@gmail.com	8128580687	Aury
4	C.C	1077451023	Ana Mirley	Mosquera Palacios	Salud Pubblca	anifam1990@hotmail.com	3154152090	Ana
5		3.589236	YANETH. OSIRIS. M.M	MOSQUERA MOREN	Salud Publica		3225213248	YANETH
6		1002722XX	Andrus	Ron Rabindo	salud Publica	ramirabindocruz@gmail	3104144693	Andrus
7	CC	1118277598	Eliseo Sarco Ospirama	Sarco Ospirama	Salud publica		3124946675	Eliseo
8	CC	1193581957	Jonier Cañola Ch.	Chaverra	Salud Publicia		31C7947145	Jonier
9	CC	3[illegible]5413	Rosa Delasmercedes Pala	palacios perea	salud publica		3216311582	Rosa
10	CC	1079289610	Elida	suarez Sailemo	salud publica	elidasailemos10@gmail.com	3122739236	Elida
11	CC	1039651338	Leidi	Fernia Jumi	Salud Publica		3135081489	Leidi
12	CC	1.616675	Luis Hernán	Murillo Hernández	Salud Pública	hermurillier@outlook.c	3206357912	Luis H.
13	CC	1077421390	SANDRA	CUESTA BLANDON	SALUD PUBLICA	sandracuesta22@gmail.c	3145810038	SANDRA
14	CC	1001804731	Diana patricia	Otci Mengore	Salud pública	dianapatricia0102@gmail.com	9218022022	DIANA
15	CC	1010145728	yulieth clarena	Cuesta palacios	salud publica		3205211749	yulieth
16	CC	1042734400	Aleida	Enao Duque	Salud publica		3106001374	Aleida
17	CC	1001814621A	Elver	olea Tunay	Salud Publica	oleafunayver@gmail.com	3205126170	ELVER
18	CC	1103549745	Arinson	Ibargüen	salud publica		3204630255	Arinson
19	CC	1002345849	Leidy liseth	mosquera ú.	salud publica		3206687255	Leidy
20	CC	1077949218	Angie Dayana	Mosquera P.	Salud publica	angeldayanamosquera	3c18833368	Angie

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.

T. 1079289498 Yarleida mosquera P salud Publica : - yarleidamosquera 3204173015 Yarleida

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 27-06-2023

OBJETIVO/TEMA: habitos saludables

PROGRAMA DE FORMACIÓN: Tecnico programacion Software

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Marvin Jampier Moreno Machado	1677996457	APRENDIZ	SENA	marvinjampier2003@gmail.com	3217892851	
2	Jenny Andrea Jimenez Gonzalez	1001910449	APRENDIZ	SENA	jennyandreajimenezgonzalez1998@gmail.com	3146839239	
3	Luisela Alexandra Mosquera Murillo	1078072066	APRENDIZ	SENA	luisela.alexandra.mosquera@gmail.com	3006346625	
4	Maryin Eliana Perea Mosquera	1193079495	APRENDIZ	SENA	pmaryineliana@gmail.com		
5	Thorder Felipe Palacios Sanchez	1078969802	APRENDIZ	SENA	Palacios.thorder@gmail.com	3196299401	
6	DEUVINSON A. PEREA RENTERIA	1077448616	APRENDIZ	SENA	deyperea296@hotmail.com	3158427555	
7	HERNER JAIR MOSQUERA	1193559204	APRENDIZ	SENA	mosquera7596@hotmail.com	3135825800	
8	David Valdés Lopez	1007449690	APRENDIZ	SENA	Valdezdaniel@gmail.com	3177652705	
9	Jaumon Mosquera Quinto	1076320575	APRENDIZ	SENA	Jaumonquinto179	3222402492	
10	Dorian Gutierrez Tapia	1193099321	APRENDIZ	SENA	Gutierrez12@gmail.com	3273215180	
11	Dreider Potes Moreno	1192329209	APRENDIZ	SENA	dreiderpotesmoreno@gmail.com	3215008820	
12	Simon Pinzon Peñaloza	[illegible]	APRENDIZ	SENA	—	3053036016	
13	Thorder Cuesta Mena	1003070099	APRENDIZ	SENA	Cuestamena123@gmail.com	3117796900	
14	Katherine Rodriguez Cuesta	1077457145	APRENDIZ	SENA	katherinerodriguez0319@	3226809654	
15	Alejandro Mena Morales	1007907994	APRENDIZ	SENA	— —	3722672558	
16			APRENDIZ	SENA			
17			APRENDIZ	SENA			
18			APRENDIZ	SENA			
19			APRENDIZ	SENA			
20			APRENDIZ	SENA			
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25							

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

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

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

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

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.
2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución “SENA”
3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

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

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos y Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?

2 .¿Qué es Nutrición?

3. ¿Qué es Proteínas sus variedades y en qué alimentos se encuentran?

4. ¿Qué son los carbohidratos y en qué alimentos se encuentran?

5. ¿Qué son Vitaminas y en qué alimentos se encuentran?

6. ¿Qué son las grasas y en qué alimentos se encuentran?

7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?

8. ¿Qué es una Dieta y clases de dietas existentes?

9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?

10. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?

11. ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?

12. ¿Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

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

¿Qué sé?	¿Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

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

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

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

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html
https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**1/06/2023**

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

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

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

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

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

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

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

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

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

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

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.

- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.
- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.

- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

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

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ Bafle inteligente ▪ Tablero ▪ Marcadores

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

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

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

1. <u>EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS</u>

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

IMPORTANTE:

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.
Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.
Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre		Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**		**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/06/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	
PROGRAMA DE FORMACION:	
FECHA DE INICIO: **FINALIZACION:**	

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tienen en su vida.

Respuestas:

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2023
	ACTIVIDAD FISICA Y H.E.V.S	
	TALLER	Página 1 de 1

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cargas De Trabajo
- Ergonomía
- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación
- Riesgo Psicosocial
- Desempeño Laboral
- Prevención De Riesgos Ocupacionales

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva.
- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.**

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 4 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.

TALLER A. FÍSICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN:

COMPETENCIA: Actividad Física y Hábitos de vida saludable.

RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- Practicar Hábitos Saludables Mediante La Aplicación De Fundamentos De Nutrición E Higiene.

NOMBRE DEL APRENDIZ:

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta FECHA:

INSTRUCCIONES

Estimado Aprendiz: El presente taller les permitirá tener un acercamiento más a fondo sobre la transversalidad de actividad física y su formación.

deberán darle respuesta a cada uno de los planteamientos o preguntas que a continuación aparecen; pueden buscar información en la literatura del área o páginas web (te recomiendo utilizar la
Bibliografía disponible en los Sistemas de Biblioteca SENA), pero deben dar a conocer su respuesta con sus palabras (IMPORTANTE: NO COPIAR Y PEGAR).

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

- Sobrepeso
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estilos de vida saludables
- Higiene Corporal

S

- Actividad física
- Ejercicio físico
- Deporte
- Causas de defunciones en Colombia 2021 (Dane)
- Enfermedades relacionadas con la inactividad física

Nota: Ilustrar con Imágenes de Cada Tema

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

	ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE
SIMILITUDES			

3. Marca con una “X” las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y Estilos de vida saludables.



4. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación.

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
TOTAL	**24 HORAS**

Nota: Si tienen alguna duda o requieren información adicional, con gusto estaré atento a través del celular 3128908626 o al correo electrónico yecuesta5@misena.edu.co

¡Un día sin sonreír es un día perdido!



Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad-SENA Regional Chocó

Curso: Programacion de Software

Ficha: 2614449

Apreendiz; Leiner Yesid Zapata Chaverra

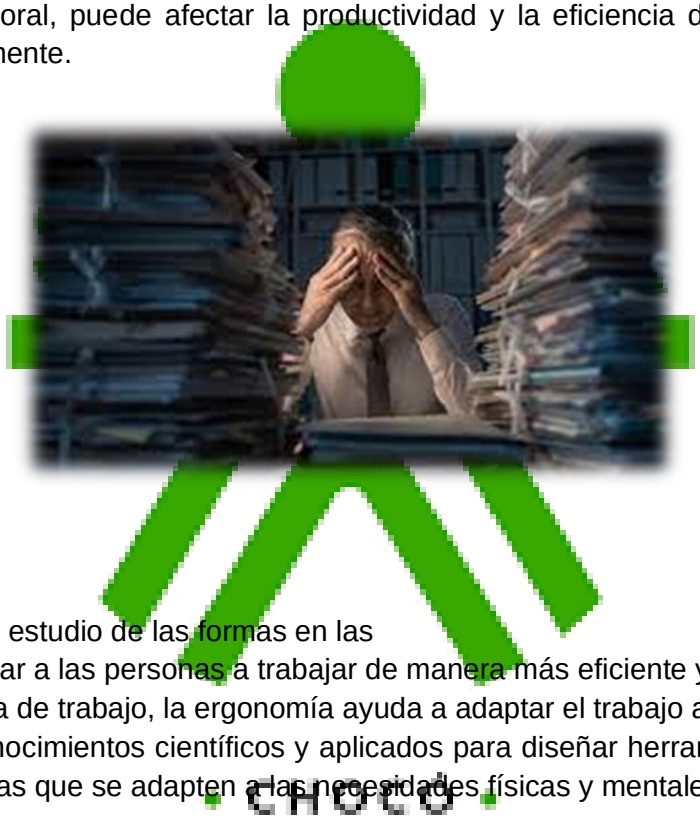
• CHOCÓ •

1.ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

CARGAS DE TRABAJO.

La carga de trabajo es la cantidad de trabajo, compromisos, tareas y responsabilidades asignadas a cada empleado durante su jornada laboral. Se refiere a la actividad laboral, o la cantidad de trabajo, que una empresa asigna a cada trabajador. Se puede referir tanto a tareas físicas como mentales.

La carga de trabajo tiene implicaciones tanto físicas como mentales. En términos de salud física, puede llevar a un desgaste físico y mental si no se maneja correctamente. En términos de rendimiento laboral, puede afectar la productividad y la eficiencia del trabajo si no se maneja adecuadamente.



ERGONOMÍA.

La ergonomía es el estudio de las formas en las
que se puede ayudar a las personas a trabajar de manera más eficiente y sin lesiones en su entorno. En un área de trabajo, la ergonomía ayuda a adaptar el trabajo al trabajador.
Se basa en los conocimientos científicos y aplicados para diseñar herramientas, ambientes de trabajo y sistemas que se adapten a las necesidades físicas y mentales del empleado.

La ergonomía tiene varios objetivos:

Optimizar el bienestar humano: La ergonomía busca mejorar la relación entre el empleado y su puesto de trabajo, minimizando las posibilidades de lesiones o enfermedades.

Mejorar el rendimiento laboral: Diseñando sistemas y productos que se adapten a las capacidades y limitaciones del empleado, se optimiza su desempeño.

Adaptarse a las necesidades del empleado: La ergonomía facilita el trabajo a las principales necesidades del empleado, lo que mejora su comodidad y eficiencia.

Para aplicar la ergonomía en la vida diaria, se pueden seguir varios pasos:

Identificar las capacidades y limitaciones físicas y mentales del empleado: Para diseñar un espacio laboral adecuado, es necesario conocer las capacidades y limitaciones del empleado.

Analizar el diseño de los sistemas y productos existentes: Los sistemas y productos actuales deben analizarse para ver qué funciones pueden mejorar.

Crear soluciones ergonómicas: Basándose en las necesidades identificadas, se debe diseñar un nuevo sistema o producto que se adapte mejor a las capacidades y limitaciones del empleado.

En resumen, la ergonomía es una disciplina científica que mejora la relación entre el empleado y su trabajo, aumentando el rendimiento laboral y adaptándose a las necesidades del empleado. Para aplicarla en la vida diaria, identifica las capacidades y limitaciones físicas y mentales del empleado, analiza el diseño de los sistemas y productos existentes, y crea soluciones ergonómicas basadas en las necesidades identificadas.



RIESGO ERGONÓMICO EN EL SECTOR PRODUCTIVO EL CUAL ES SU FORMACIÓN.

Aunque se trata de una actividad laboral bastante sedentaria, que se realiza en un lugar tranquilo y cerrado y sin peligro aparente, en los trabajos de oficina se dan una serie de factores diversos que pueden entrañar riesgos ergonómicos que afectan a la salud y el bienestar del trabajador. Algunos de estos factores son el diseño del mobiliario (mesa, sillas o pantallas de visualización de datos) o los factores ambientales como la iluminación, el ruido o la temperatura.

Tipos de Riesgos en la Oficina.
Los principales riesgos ergonómicos asociados al trabajo de oficina se pueden dividir en tres categorías: carga postural, condiciones ambientales y aspectos psicosociales.

Carga Postural.

Los daños de salud más habituales relacionados con la carga postural tienen que ver principalmente con: el espacio o entorno, el diseño de la silla y mesa del trabajo y la ubicación del ordenador y otros elementos informáticos. Los problems de salud más comunes son:

- Molestias y lesiones musculares.
- Trastornos circulatorios.

Condiciones Ambientales.
Los problemas de iluminación, como reflejos, deslumbramientos o zonas mal iluminadas, los excesos en la temperatura (demasiado frío o calor) o la existencia de fuentes de ruido excesivo son los motivos de diversas molestias y problema de salud de los empleados que realizan su trabajo en oficinas:

- Alteraciones y fatiga visual.
- Trastornos respiratorios.
- Problema de concentración, irritabilidad y nerviosismo.

Aspectos Psicosociales.
Una organización inadecuada de las tareas y trabajos o conflictos en las relaciones entre compañeros o con los superiores a menudo provocan problemas de carecer psíquico o psicosomático como:

- Nerviosismo,
- Depresión y ansiedad
- Fatiga crónica.
- Problemas físicos de carácter psicosomático: problemas digestivos, taquicardias, cefaleas, etc.

Las Soluciónes.

Como lo verdaderamente importante no es el problema sino la solución, a continuación desvelamos las principales medidas para evitar, o disminuir los efectos, de cada uno de estos problemas:

- El entorno de trabajo debe ser lo suficientemente espacioso para que no se tengan que adoptar posturas forzadas o estáticas.
- En cuanto a la silla, esta debe permitir la movilidad de la espalda y de las piernas, así como adaptarse a los movimientos del trabajador. El asiento ha de ser estable y garantizar la libertad de movimientos y una postura cómoda y el asiento llegar, como mínimo, hasta la parte media de la espalda.
- La mesa debe tener la altura (entre 72 y 75 cm.) y medidas adecuadas (como mínimo 160 cm. de ancho por 90 cm de profundidad).
- Otro aspecto importante es la pantalla del ordenador: debe estar situada frente a nosotros a una distancia mínima de 55 cm. Las radiaciones deben reducirse al mínimo, la imagen ha de ser estable y sin destellos y los caracteres bien definidos.
- La temperatura en el interior de los lugares donde se realizan trabajos sedentarios, como las oficinas, debe ser de entre 17 y 26º centígrados y la humedad entre el 30 y el 70%. Para lograr esta temperatura se deben procurar las condiciones de ventilación

y aislamiento de paredes y ventanas adecuadas, así como instalar y programar óptimamente los aparatos de aire acondicionado y calefacción.

- Si el ruido procedente del exterior es excesivo, se deberá atenuar con la instalación de los componentes estructurales necesarios en paredes, techos y ventanas, con el fin de lograr un suficiente aislamiento acústico.
- Los riesgos asociados con los aspectos psicosociales se pueden prevenir en gran medida con una organización equilibrada de las tareas sin que se someta a los empleados a cargas excesivas de trabajo, mejorar la comunicación y el manejo de conflictos y fomentar medidas para conciliar la vida laboral con la familiar y personal.



RIESGOS PSICOSOCIAL.

Son aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador.

La complejidad de los factores psicosociales se debe porque, a estas variables del entorno laboral, hay que añadir el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador.

Consecuencias

- **Consecuencias psicológicas**: actitudes negativas, irritación, preocupación, tensión, ansiedad.
- **Estrés laboral:** Según la Agencia Europea, el estrés es uno de los problemas de salud más comunes en el trabajo y afecta a cerca del 22% de los trabajadores de la UE. Entre el 50% y el 60% del total de jornadas laborales perdidas estaría vinculado al estrés.
- **Reacciones de comportamiento:** Disminución del rendimiento en el trabajo, alteraciones de la vida social y familiar del individuo.
- **Síntomas percibidos y problemas de salud:** Tensión, dolores musculares, disfunciones gástricas, síntomas cardiovasculares, síntomas respiratorios, mayor agresividad, tendencia a la depresión y a otras neurosis de reacción.
- **Accidentes de trabajo:** El estrés laboral, la falta de formación, el trabajo a destajo, la insatisfacción, el trabajo mal organizado, son factores adicionales a unas condiciones de trabajo peligrosas.

¿Cómo se previenen los riesgos psicosociales ?

La prevención de los riesgos psicosociales debe

realizarse a la medida de cada empresa u organización particular.

Estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores.
- Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
- Establecer sistemas de resolución de conflictos.
- Mejorar la motivación de las personas.
- Facilitar la cohesión interna del grupo.
- Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores.
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales.

DESEMPEÑO LABORAL.

Cuando hablamos de desempeño laboral nos estamos refiriendo a la calidad del servicio o del trabajo que realiza el empleado dentro de la organización. Aquí entran en juego desde sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y que inciden directamente en los resultados de la organización.

En definitiva se trata de cómo se comporta y cómo hace su trabajo un empleado y de cómo impacta eso en el negocio, tanto de manera positiva como negativa. Es precisamente por eso por lo que resulta fundamental medirlo. Ya no solo porque un mal desempeño puede perjudicar a la empresa, sino porque uno bueno es capaz de aumentar la motivación y acercarnos a nuestro objetivo final.

Desempeño laboral: ¿Qué aspectos evaluar?

Cuando se trata de cómo evaluar el desempeño laboral de un empleado, estos son los aspectos que deben tenerse en cuenta para asegurar una adecuada medición del desempeño:

- **Productividad y calidad**: Un empleado se debe guiar por unos objetivos concretos y cumplirlos en el plazo establecido. Es lo que se llama productividad. Una base que siempre podemos controlar mediante una plantilla productiva y facilitando las herramientas ideales para que el desempeño del trabajador sea lo más eficaz posible. Porque además de la productividad, también debe existir calidad.
- **Eficiencia**:Más allá de la productividad y la calidad, la eficiencia se encarga de englobar ambos aspectos en un todo. De esta forma, la eficiencia consiste básicamente en el hecho de que un empleado entregue su trabajo a tiempo, bajo los objetivos marcados y que tanto la empresa como el cliente quede satisfecho con el resultado.
- **Presencia en el entorno laboral**: Tu empleado es eficiente, productivo y su trabajo es de calidad, pero… ¿qué tal van sus aspiraciones y ambiciones? ¿Mantiene una buena relación con el resto del equipo o su ego divide a la organización? Estos aspectos de carácter más emocional deben ser igualmente tenidos en cuenta cuando se trata de evaluar el desempeño laboral.
- **Actitud**: la actitud también es fundamental en el desempeño laboral, de hecho incide en la productividad y en el clima laboral.

- **Esfuerzo**: el desempeño laboral también puede medirse en estos términos.
- **Trabajo en equipo:** coordinarse adecuadamente con el resto de miembros del equipo es clave para los resultados de negocio.



PREVENCIONDE DE RIESGOS OCUPACIONALES.

La prevención de riesgos ocupacionales es el conjunto de actividades y medidas que se ejecutan en las organizaciones con la finalidad de evitar o minimizar las posibilidades de que algunos de los trabajadores puedan padecer daños como consecuencia del trabajo que desarrollan. Al referirnos a daños, queremos hablar sobre accidentes, lesiones, enfermedades o patologías laborales.

En este ámbito, uno de los aspectos más importantes para llevar a cabo una adecuada prevención de riesgos laborales en la organización, es ejecutar una evaluación de los riesgos que se produzcan en el lugar de trabajo.

Objetivos de los riesgos ocupacionales .

- Determinar las actividades encaminadas a lograr mejoras en las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores, protegiéndose de riesgos físicos, químicos, biológicos, biomecánicos, psicosociales, etc.
- Establecer las prestaciones de atención de la salud y económicas derivadas frente a accidentes y enfermedades laborales.
- Identificar y costear las prestaciones económicas a los afiliados.
- Reforzar las acciones encaminadas a determinar el origen de los accidentes y enfermedades laborales.



CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SU FUNCIÓN PRODUCTIVA

PUESTO DE TRABAJO.

Un puesto de trabajo es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad laboral, también se le conoce como estación o lugar de trabajo, ubicado en un edificio donde tiene la sede la entidad u organismo del Estado, o empresa privada, donde se controla y supervisa la labor del empleado público, trabajador oficial, o trabajador del sector privado.

Cada puesto de trabajo se compone básicamente de tres elementos principales:

- **Tareas**: son las funciones básicas, que componen el "día a día" del trabajador.
- **Obligaciones**: son los conjuntos de tareas que constituyen actividades completas relevantes o significativas.
- **Responsabilidades**: son los conjuntos de obligaciones que describen e identifican la razón de ser del propio trabajo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA.

Independientemente del puesto que se ocupe en una empresa, todo cargo conlleva una serie de rasgos que se pueden ver como generales, es decir, toda empresa espera que sus empleados sean puntuales o productivos, todo estos es inherente a lo que es un puesto de trabajo.

Entonces al hablar de manera general sobre las características de un puesto de trabajo podemos encontrar:

- **Elemento productivo:**Se trata del factor productivo de cualquier trabajo, hace referencia directa a lo que es la mano de obra por lo que forma parte esencial de la producción de cualquier compañía. Consiste en la capacidad que se tenga para desarrollar ciertas tareas se acuerdo al rol que se tenga.

- **Situación jerárquica** :Al hablar de cargos o puestos uno de los aspectos que vienen directamente a la mente de una persona es la jerarquía, pues si hablamos por ejemplo de dirección y coordinación se evidencian diferentes tareas pero también distintos niveles. En este punto algunos cargos se encargan de la supervisión de otros, por lo que resulta común contar con más de un jefe.

- **Condición de vacante**:En el caso de que algún puesto no se encuentre cubierto por ninguna persona, se determina que existe una vacante, usualmente son los encargados de recursos humanos de cubrir este tipo de cargos realizando entrevistas a diferentes interesados.

- **Delimitación de tareas:** Dependiendo del tipo de actividad que vaya a realizar la persona, se requieren de ciertas competencias u obligaciones, de manera tal que sea posible satisfacer la actividad laboral de cada persona, por lo que al buscar lo que es un puesto de trabajo se deben tener en cuenta este aspecto.
  Para determinar este tipo de actividades primero se realiza un análisis de qué es lo que se hace falta en la compañía y en base a ello se oferta dicho cargo y se maneja adecuadamente a todo el equipo de trabajo.

- **Requisitos de formación:** Ciertas tareas en las compañías requieren de un formación previa bien sea por parte de la empresa o simplemente una formación profesional para estar a la altura de las actividades que se tienen que desarrollar.

VALORACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA.

La valoración de los puestos de trabajo es un ejercicio que permite a las empresas analizar de manera objetiva, la importancia y valor de cada una de las posiciones que son necesarias para un correcto funcionamiento de la compañía a la vez que nos permite establecer una política retributiva coherente y objetiva.

Se trata también de un ejercicio indispensable a llevar a cabo con el fin de cumplir con la obligación de realizar una auditoría retributiva para empresas de más de 50 personas trabajadoras, puesto que nos proporcionará un punto de partida objetivo a la hora de comparar la realidad salarial de la plantilla diferenciada por género, en base a la valoración de puestos de trabajo, siempre que esta se haya hecho eliminando cualquier tipo de sesgo basado en el género de las personas trabajadoras.

¿Para qué son útiles las valoraciones de puestos de trabajo?

- Nos ayudan a definir una política retributiva y un modelo de registro salarial, así como un sistema de compensaciones laborales y beneficios justo y coherente.
- Nos permiten conocer los puestos de trabajo de igual valor y equipararlos a nivel retributivo.
- Permiten evitar la brecha salarial existente entre los hombres y las mujeres al valorar puestos de trabajo y no personas, por lo que a puestos de igual valor se establecerán condiciones retributivas equitativas independientemente del género de la persona que lo ocupe.
- Permiten trazar planes de promoción objetivos, justos y libres de discriminación.

2. REALICE UNA RUTINA EN IMAGENES O VIDEOS DE PAUSAS ACTIVAS O RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PAUSAS ACTIVAS






REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

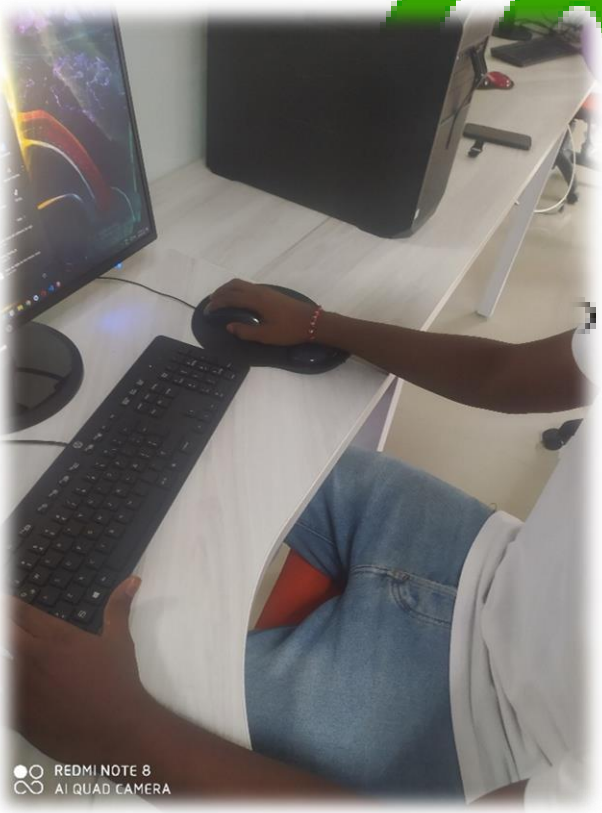
.


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

RIESGOS ERGONÓMICOS.



x





✓ CHOCÓ

MUCHAS GRACIAS Profe!!!!

TALLERCULTURAFÍSICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN: SISTEMAS 2601636

COMPETENCIA: Actividad Física y Hábitos de vida saludable.

RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- Practicar Hábitos Saludables Mediante La Aplicación De Fundamentos De Nutrición E Higiene.

NOMBRE DEL APRENDIZ: PRETITO MELENDEZ RAMIREZ
DIEGO GONZÁLEZ TOVAR
WALKER ANTONIO IZQUIERDO A.
MARCELINO GARRIDO C.
LUIS EVELIS IZQUIERDO
JOSE LEONIDA RAMIREZ ARTEAGA
DANILO TULIO MELÉNDEZ DÍAZ
AURELIO ECHEVERRY GONZALES
YURFRAIDER RAMIREZ GONZÁLEZ
JESÚS FREYSER GUTIÉRREZ RAMIREZ
WINKIN GARRIDO IZQUIERDO
HUMBERTO GUTIÉRREZ MORALES



NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta

FECHA: **27/06/2023**

Taller Desarrollado

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

- **Sobrepeso:** es una acumulación a normal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud de la persona**.**

- **Obesidad:** considerada una enfermedad, ya que el exceso de peso acarrea grandes problemas de salud.

-Sedentarismo

a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

- **Estilos de vida saludables**

Es la forma como las personas cuidamos nuestro cuerpo y nuestra salud física llevando acabo buenas prácticas de alimentación sanamente. Manteniendo un equilibrio en cuanto al consumo de frutas, verduras y carbohidratos llevando esto de la mano con el ejercicio para estar en buenas condiciones físicas de esta manera se puede llegar a ser menos propenso a enfermedades como derrames cerebrales, problemas del corazón.

- **Cultura física**

Es aquel grupo de conocimientos y practicas sobre los deportes y gimnasia, enfocados u orientados en el desarrollo de las facultades corporales. La cultura física se relaciona no solamente a la práctica de actividades físicas, sino también a todo aquello que realizamos para poder tener un buen y mejor cuidado de nuestro cuerpo; y que además son actividades que realizamos por gusto y no por obligación, por ende usualmente estas actividades son denominadas actividades recreativas, ya que muchas veces no las adoptamos como una rutina.

- **Actividad física**

Todo lo que requiere acción muscular y gastar energía, andar, saltar, respirar, mover un brazo

- **Ejercicio físico**

Subcategoría de actividad física que ha sido programada, es estructurada y repetitiva, y responde a un fin en el sentido de mejorar o mantener, unos o mas componentes de la forma física.

- **Deporte**

es toda actividad q se caracteriza por tener reglas q deben cumplir los participantes Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

- **Juego**

es una actividad recreativa q cuenta con la participación de una o más personas su función principal es proporcionar entretenimiento y diversión, aunque también cumple una función educativa el juego ayuda a la estimulación mental y físico y contribuye al desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas.

- **Recreación**

Son actividades fuera de las normales diariamente o deportes que se realizan en nuestro tiempo libre, con las cuales se obtiene descanso, relajación y distracción que se realizan con el fin de obtener un beneficio ya sea físico o mental.

Nota: **Ilustrar con Imágenes de Cada Tema**

2 Escribir cuales son (las similitudes y diferencias) entre: actividad física, ejercicio físico y deporte.

La actividad física, el ejercicio físico y el deporte, son 3 cosas diferentes. La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo. En tanto que el deporte es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan a manera de juego, ya sean individuales o colectivos pero practicados bajo ciertas reglas.



actividad física



ejercicio físico



deporte

3 escribir los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el **sobrepeso**, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).



Beneficios psicológicos

- Al realizar actividad física se estimula la liberación de endorfinas que nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo. Además, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión**;** aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Ayuda a superar la timidez o a frenar impulsos excesivos.
- Aumenta la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.
- Sirve como vía de escape o distracción para la rutina diaria y estresante del día a día, lo que hace que aumente la sensación de bienestar.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Gracias a la actividad física, se generan endorfinas, las cuales ayudan a reducir el dolor **y** aumenta la euforia en nuestras vidas.
- Otros beneficios mentales son: Aumento del rendimiento académico, de la confianza, de la memoria, de la percepción, de la eficacia en el trabajo, del autocontrol y del funcionamiento intelectual.



Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social**,** beneficios especialmente importantes en casos de discapacitación física o psíquica.
- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.



Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo

1. Comer de forma equilibrada

Tener buenos hábitos alimenticios es un factor clave para desarrollar un estilo de vida saludable. Los alimentos menos saludables son los muy procesados, escasamente nutritivos y poco saludables, sobre todo los que contienen muchas grasas trans, sal, azúcares refinados, aceites de baja calidad, aditivos, conservantes, etc.



2. Hacer ejercicio físico regularmente

El sedentarismo (es decir, la falta de actividad física) aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, de desarrollar hipertensión u otras alteraciones del aparato circulatorio o de sufrir síntomas de tipo depresivo como el bajo estado de ánimo.



3. Mantener un estado de relajación

Transmitir la importancia de procurar estar relajado tanto física como mentalmente la mayor parte del tiempo durante la vida cotidiana es **uno de los consejos saludables más importantes que podemos dar**.



4. Respirar de forma saludable

En relación a lo mencionado en el apartado anterior en cuanto a la importancia de la relajación, la manera de respirar merece ser destacada por ella misma debido a que muchas personas respiramos de forma superficial y esto nos genera ansiedad y hace que nuestro organismo en su conjunto no funcione tan bien como podría, ya que el oxígeno es fundamental para todos los procesos de éste.



5. Dormir una cantidad de horas suficiente

Dormir es fundamental para que nuestro organismo en su conjunto pueda funcionar al 100%. El déficit de sueño se asocia a ansiedad y a un peor rendimiento mental -por ejemplo, problemas de concentración, memoria y razonamiento-, además de alterar el estado de ánimo o el funcionamiento del aparato digestivo y del circulatorio.



6. Prevenir y reducir el estrés profesional

El estrés puede ser causado por diferentes motivos -por ejemplo, la enfermedad crónica de un familiar o sencillamente un contexto social determinado, como puede ser vivir en el centro de una metrópolis. No obstante, el estrés laboral es un problema social de gran magnitud **extendido** en todo el mundo que merece ser mencionado de manera particular



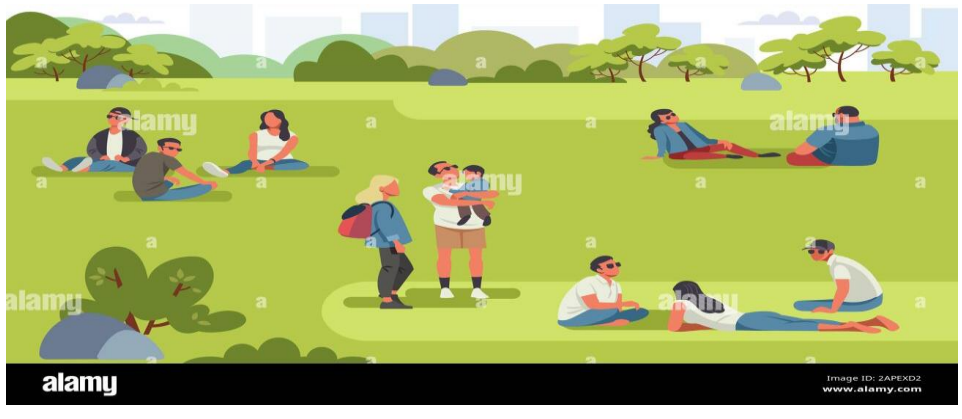
7. Evitar el consumo excesivo de sustancias

Hay diferentes sustancias adictivas de uso común. Entre las legales cabe destacar la nicotina y el alcohol, que puede causar enfermedades terminales del hígado e incluso demencia alcohólica (síndrome de Wernicke-Korsakoff). Las drogas ilegales más conocidas son la marihuana, la cocaína y la heroína, particularmente devastadora para el organismo.



8. Hacer actividades de ocio y divertirse

Mantener hábitos saludables de forma rigurosa es muy bueno para la salud, pero nunca hay que olvidar disfrutar de la vida de otras maneras. Llevar a cabo actividades de ocio y pasarlo bien en general nos permite estar más motivados para el resto de tareas de nuestra vida y ser más productivos en estas.



9. Cultivar relaciones sociales saludables

Las relaciones saludables de pareja, de amistad, familiares, profesionales o de cualquier otro tipo son uno de los principales predictores de salud a largo plazo. Para las personas extrovertidas la interacción interpersonal frecuente suele ser más importante, pero incluso las personas más solitarias necesitan de vez en cuando relacionarse con los demás de forma íntima para sentirse vinculadas al resto de la humanidad.



10. Ser coherente con los propios sentimientos

Para la mayoría de personas es importante que nuestras acciones diarias se alineen en la medida de lo posible con nuestros valores personales y con nuestras metas a largo plazo. Si esto no sucede, el bienestar psicológico se resiente y llega a afectar al organismo, especialmente a través de la reacción fisiológica de estrés y de cambios negativos en los hábitos.



3 ¿Cuáles son los riesgos de La inactividad física?

- Las personas menos activas y con poca condición física tienen un riesgo más grande de desarrollar hipertensión.
- La actividad física puede reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Los estudios muestran que las personas físicamente activas tienen menos probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón que las que son inactivas. Los investigadores vieron que esto es así incluso tomando en cuenta el consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y la dieta.
- La falta de actividad física puede incrementar los sentimientos de ansiedad y depresión.
- La inactividad física puede aumentar el riesgo de contraer ciertos cánceres.
- Las personas con sobrepeso u obesas que son físicamente activas redujeron en gran medida su riesgo de enfermedades gracias a la actividad física regular.
- Los adultos mayores que son físicamente activos pueden reducir su riesgo de caídas y mejorar su capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas.

4 Marca con una “X” las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y Estilos de vida saludables.

2 Marca con una "X" las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y Estilos de vida saludables.



Nota: Si tienen alguna duda o requieren información adicional, con gusto estaré atento a través del celular 3128908626 o al correo electrónico yecuesta@sena.edu.co

¡Un día sin sonreír es un día perdido!

Centro de recursos naturales, industria y biodiversidad

SENA / regional Chocó

Programa de formación:
técnico en mantenimiento de equipos de aires y viento (RVC)

Ficha: 2614455
Transversal: cultura física

Instructor: Yonnier Cuesta

Aprendices:
Luis Andrés Palacios Mosquera, José Omar Benítez, Gledys Córdoba

¿QUÉ ES ERGONOMÍA?

La ergonomía se define como el campo de conocimientos que tiene como misión adaptar los productos, las tareas, las herramientas, las máquinas, los equipos de trabajo, los espacios y el entorno y organización del trabajo a las características, habilidades, capacidades y necesidades de los trabajadores.

LA ERGONOMÍA

La ergonomía se centra en las personas, es decir, considera que las personas son más importantes que los objetos o que los procesos productivos.

La ergonomía, más que una ciencia, es una forma de enfocar el diseño que tiene como fin la adaptación de los productos utilizados, o de los trabajos que realiza el ser humano utilizando para ello, los conocimientos procedentes de la antropometría, la biomecánica, la fisiología y la psicología.

OBJETIVO PRINCIPAL DE LA ERGONOMÍA

- Mejorar la eficiencia, seguridad y bienestar de los trabajadores mediante el diseño y la adaptación del puesto de trabajo.

IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL SECTOR

En la actualidad, los accidentes por sobreesfuerzo físico siguen siendo la primera causa de accidentes. Este tipo de accidentes, se asocian a unas condiciones ergonómicas de trabajo inadecuadas como posturas forzadas, movimientos repetitivos de los miembros superiores (mano/muñeca) y brazos, manipulación manual de cargas, etc.



RIESGO ERGONÓMICO EN REFRIGERACIÓN

- Daños en la columna.
- Perdida de alguna extremidad.
- Los trastornos musculoesqueléticos son lesiones que afectan a los músculos, tendones, nervios, huesos, ligamentos, cartílagos, vasos sanguíneos o discos intervertebrales, causadas o agravadas por el tipo de trabajo que se desempeña y por la manera que se lleva a cabo.

Estas lesiones afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, pero también pueden afectar, aunque con menor frecuencia, a los miembros inferiores.

POSTURAS INADECUADAS EN EL TRABAJO COMO TÉCNICO EN REFRIGERACIÓN





Riesgo ergonómico

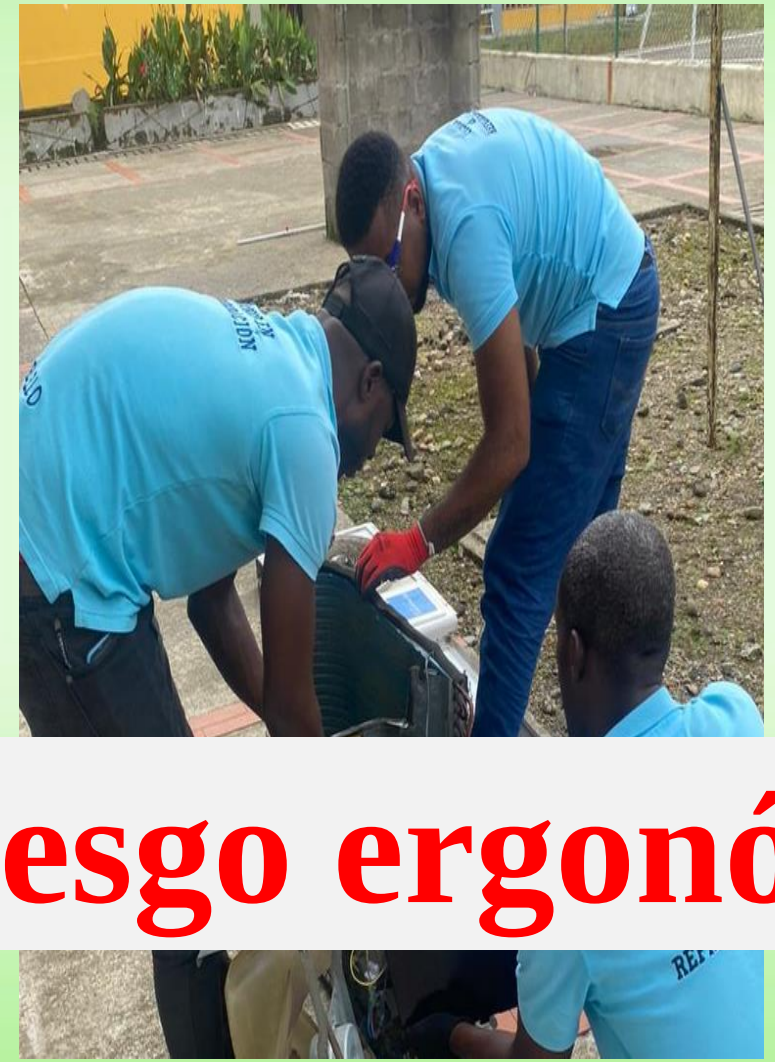
POSTURAS INADECUADAS EN EL TRABAJO COMO TÉCNICO EN REFRIGERACIÓN





POSTURAS INADECUADAS EN EL TRABAJO COMO TÉCNICO EN REFRIGERACIÓN







Riesgo ergonómico

¿Cómo prevenir riesgos ocupacionales en su formación?

Antes de iniciar la instalación del equipo se debe interrumpir la corriente eléctrica así se puede evitar una electrocución o una descarga eléctrica.

Utilizar mascarillas o cubrebocas para evitar la inhalación de gases de cualquier tipo, así como algunos polvos.

Utilizar gafas de seguridad en caso de requerir perforación de muros, carga de gas o soldadura de tuberías.

Calzar botas de seguridad con casquillo protector de dedos y suela de neopreno antiderrapante.

ELEMENTOS DE SEGURIDAD QUE DEBE TENER UN TÉCNICO EN REFRIGERACIÓN



Casco

Gafas

Escaleras



Botas



Guantes de nitrilo

Arnés



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA

- Manipulación de gases y refrigerantes que pueden llegar a ser tóxicos.
- Manipulación de soldaduras o metal-mecánico.
- Realizar instalaciones eléctricas.
- Utilizar maquinas pulidoras, taladros, herramientas cortopunzantes.
- Ejercer actividades en alturas considerables.
- Exposición a altas y bajas temperaturas.

Tendinitis	
Zona corporal afectada:	Mano-muñeca
Síntomas:	Hinchazón, dolor, incomodidad
Posibles causas:	Inflamación de los tendones debido a que están repetidamente en tensión, doblados, en contacto con una superficie dura, o sometidos a vibraciones.
Puestos con riesgo:	Puestos de trabajo donde se realizan tareas repetitivas, aplicación de fuerzas o se usan herramientas manuales.

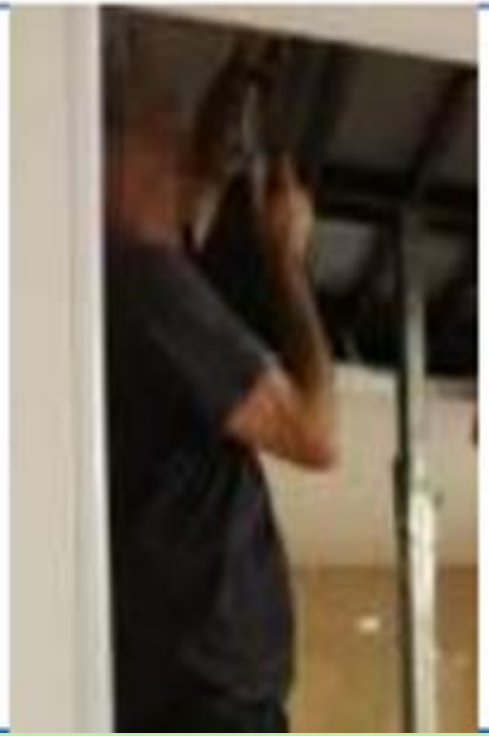




Síndrome del Túnel Carpiano	
Zona corporal afectada:	Mano-muñeca
Síntomas:	Dolor, entumecimiento, hormigueo de parte de la mano
Posibles causas:	Es una afección en la cual existe una presión excesiva en el nervio mediano del túnel carpiano. Este es el nervio en la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano
Puestos con riesgo:	Puestos de trabajo donde se realizan esfuerzos repetidos de la muñeca en posturas forzadas.





Tenosinovitis del pulgar (de Quervain)	
Zona corporal afectada:	Mano-muñeca
Síntomas:	Dolor al girar la muñeca, agarrar cualquier cosa o cerrar el puño.
Posibles causas:	Cualquier actividad que dependa de movimientos repetitivos de la mano o la muñeca.
Puestos con riesgo: 	Puestos de trabajo donde se aplica repetidamente fuerza con la muñeca en posturas forzadas 

Epicondilitis y epitrocleitis	
Zona corporal afectada:	Brazo-codo
Síntomas:	Dolor a lo largo del brazo, impotencia funcional
Posibles causas:	Movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetida del brazo, y movimientos de extensión forzados de la muñeca.
Puestos con riesgo:	Puestos de trabajo donde se utilizan herramientas que provocan vibraciones.





Bursitis	
Zona corporal afectada:	Rodilla
Síntomas:	Dolor en las rodillas, incomodidad, hinchazón.
Posibles causas:	La inflamación de la bursa se llama bursitis y se produce cuando se usa demasiado una articulación o por una lesión.
Puestos con riesgo: 	Puestos de trabajo donde se realizan tareas a ras de suelo donde hay que arrodillarse. 

Lumbalgia	
Zona corporal afectada:	Espalda
Síntomas:	Dolor en la zona lumbar, limitación o dificultad del movimiento, debilidad en las piernas o pies, etc.
Posibles causas:	Contractura dolorosa y persistente de los músculos de la parte baja de la espalda, en la zona lumbar. Es frecuente tras un esfuerzo físico (manejo manual de cargas), flexión y giros de tronco, y vibraciones.
Puestos con riesgo: 	Puestos donde se realizan manipulaciones de cargas pesadas y flexiones importantes de tronco. 

MUCHAS GRACIAS

POR SU ATENCIÓN PRESTADA



TALLER H.V.

TRANSVERSAL DE ACTIVIDADES FISICA

PROGRAMA DE FORMCION

COMPETENCIA

NOMBRE DE APRENDIZAJE: RAQUEL CUESTA RODRIGUEZ

NARLIN ANDREA CHAVERRA RIVAS

LEISMY GISELLA PALACIOS MARTINEZ

NOMBRE DEL INSTUCTOR: YONNIER E. CUESTA

FECHA: 20/06/2023

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

1. ¿Cuáles son los factores de riesgos que tiene las personas de sufrir enfermedades relacionados con el estilo de vida?

   R/ el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física.

2. ¿Cuáles son las enfermedades crónicas que se presentan en las personas a causa de un estilo de vida no saludable?

   R/enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.

3. ¿Qué efecto tienen sobre la salud de las personas que la contrae enfermedades no trasmisibles o crónicas?

   R/ puede presentar una pérdida de independencia, años con discapacidad o la muerte, y supone una carga económica considerable para los servicios de salud.

4. ¿Según datos suministrados por la organización mundial de salud (OMS) frente a la Morbilidad o Muerte de las personas atribuible a las enfermedades crónicas cual es el porcentaje estimado para el 2030?

   R/ llegara al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%

5. ¿cuáles son los efectos principales para mantener un estilo de vida saludable y cuál es el porcentaje de reducción de riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas?

   R/ Mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar.

   El porcentaje de reducción es de 80%

6. ¡escriba los hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud!

   R/ adoptar comportamientos saludables, la actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con un alto contenido en fibra, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal y aprender a gestionar el estrés reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y una mortalidad prematura

7. ¿Cómo se considera el estilo de vida generalmente?

   R/ es considerado un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y forma de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales de grupo y socioeconómicas.

8. ¿Qué acciones comúnmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?

   R/ estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.

9. ¿Cuáles son las enfermedades que pueden padecer una persona con un estilo de vida sedentario?

R/ obesidad, enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto presión arterial alta colesterol alto accidente cerebrovascular síndrome metabólico, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero osteoporosis y caídas aumento de sentimientos de depresión y ansiedad.

10. ¡escriba acciones que lo puede ayudar a ser más activo en su lugar de trabajo!

R/ponerse de pie cuando esté hablando por teléfono

Levantarme de la silla y mover al menos una vez por hora

Usar descanso o parte de mi hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabajo

Levantarme y caminar a la oficina de mi colega en vez de enviar un correo electrónico.

NOMBRES: **YEILER AGUALIMPIA SANCHEZ**
ESTEBAN ELACIO PALACIOS HINESTROZA
NICOMEDES CHALA MOSQUERA
INDIRA GUERRERO MOSQUERA

Número de Ficha: 2671749 Fecha: 27 JUN 2023

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cargas De Trabajo
- Ergonomía en el sector de la Construcción
- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de la Construcción
- Riesgo Psicosocial En el sector de la Construcción
- Desempeño Laboral
- Prevención De Riesgos Ocupacionales En el sector de la Construcción

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO EN SECTOR DE LA CONSTRUCCION

- Concepto
  - Características Generales Del Puesto De Trabajo En el sector de la Construcción.
- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva (Construcción de Edificaciones)

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.**

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 4 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.

INVESTIGUE:

CARGAS DE TRABAJO

Es la cantidad de trabajo que realizas en tu día a día y puede depender de la demanda existente durante tu jornada laboral, de la asignación de tareas que has recibido por parte de tu empleador o de la cercanía de un plazo de entrega inminente.

CARGA DE TRABAJO FISICO

La carga de trabajo física normalmente engloba tareas que requieren un esfuerzo principalmente físico en comparación con el esfuerzo mental requerido.

Puede ser el caso de puestos de trabajo en el sector de la construcción, manufacturación, limpieza y otros puestos que exigen una importante carga de trabajo física. Además, cuando la carga de trabajo general es muy alta, también se considera carga de trabajo física al desgaste físico del trabajador. Este desgaste físico puede deberse a una de las siguientes razones:

Mala postura en el trabajo.

Sobreesfuerzo físico durante la jornada laboral.

Trabajo sedentario, demasiado tiempo en una misma posición

Puesto de trabajo no ergonómico.



.

CARGA DE TRABAJO MENTAL

Hace referencia a la agrupación de tareas que requieren principalmente un esfuerzo mental por parte del trabajador.

La carga de trabajo mental puede ser característica de puestos de trabajo creativos, del trabajo en oficina y de sectores como contabilidad, diseño, enseñanza y administración, entre otros.

Al igual que en el caso de la carga de trabajo física, la carga de trabajo mental también hace referencia al desgaste mental de los trabajadores.



ERGONOMÍA EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

La Ergonomía es un conjunto de técnicas y conocimientos que trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a las necesidades de las personas. A su vez estudia las reacciones, capacidades y habilidades de los trabajadores y trabajadoras, con la finalidad de conseguir condiciones óptimas de confort y eficacia productiva.



RIESGO ERGONÓMICO EN EL SECTOR PRODUCTIVO EL CUAL ES SU FORMACIÓN EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Los principales problemas ergonómicos en el sector de la construcción se asocian fundamentalmente a los siguientes factores: · La realización de tareas de manipulación manual de cargas · La realización de tareas repetitivas. · La adopción de posturas de trabajo forzadas. · El uso inadecuado de máquinas y herramientas



RIESGO PSICOSOCIAL EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Esta patología es mucho más que “encontrarse triste durante unos días” y puede tener graves consecuencias. En ocasiones, la depresión puede venir derivada del entorno laboral. Ocurre lo mismo con una serie de patologías, que aparentemente no están relacionadas con lo que muchas veces se entiende por “salud física”. Por lo tanto, se infravaloran en el entorno de la seguridad y salud. Como ejemplos de este tipo de consecuencias negativas para la salud tenemos:

El estrés laboral

Síndrome de Burnout (estar quemado)

Violencia psíquica

El acoso moral

Entre otros.



DESEMPEÑO LABORAL

El desempeño laboral es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que se le asignan. De esta manera, se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado. Se trata de la eficacia, la calidad y la eficiencia de su trabajo.

PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

Para que se le pueda llamar prevención de riesgos laborales, esta debe empezar mucho antes de iniciar la obra. Es primordial para la salud y el bienestar de todos los trabajadores que un técnico de prevención revise el lugar donde se iniciará la construcción para identificar y evaluar posibles riesgos, y así determinar qué tipo de medidas se debe implementar para mitigar los accidentes de trabajo.

Estas son algunas de las medidas que se deberían adoptar en este sector:

Se deben establecer reuniones informativas de forma periódica.

Adopción de medidas de protección colectiva e individual.

Realizar de forma continúa, formación a los trabajadores.

Informar de los riesgos de cada obra a los empleados.

Revisar siempre las herramientas, los cables y las conexiones eléctricas.

Mantener todas las zonas de trabajo limpias, ordenadas y libres de obstáculos.

Elegir un responsable para la coordinación y aplicación de medidas de seguridad.

Asegurarse de contar con las señalizaciones necesarias antes de iniciar la obra.

Ventilación adecuada.



PUESTO DE TRABAJO

Un puesto de trabajo es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad laboral, también se le conoce como estación o lugar de trabajo, ubicado en un edificio donde tiene la sede la entidad u organismo del Estado, o empresa privada, donde se controla y supervisa la labor del empleado público, trabajador oficial, o trabajador del sector privado.

Características Generales Del Puesto De Trabajo En el sector de la Construcción.

Arquitecto. Es aquel que se dedica a diseñar, supervisar y planificar la construcción o reforma de una vivienda (en caso de que necesite dicha reforma un gran cambio).

Este profesional debe ser una persona cualificada y puede llevar a cabo todo tipo de obras que pueden ir desde la creación de planos para edificios y casas hasta la creación de todo un entramado urbano**.**

Aparejador o arquitecto técnico. Un aparejador o arquitecto técnico se dedica a dirigir y supervisar la ejecución de una obra. Necesita tener unos estudios reglados al igual que el arquitecto debido a la importancia de su puesto.

Ingeniero civil. Es aquel profesional que se dedica principalmente a diseñar obras e infraestructuras como: carreteras, puentes, aeropuertos, ferrocarriles y otro tipo de creaciones**.**

Delineante. Son técnicos especializados en desarrollar la documentación gráfica de los proyectos constructivos ya sea en 2d o 3d. De esa manera, se puede interpretar de manera sencilla y visual una obra

Topógrafo. Es aquel profesional que se dedica a realizar topografías a través de las cuales se hacen mediciones de las superficies donde se quiere realizar una obra. Conoce el terreno detalladamente y lo estudia en profundidad para asegurarse de que es apto para construir en él.

Jefe de obra. Son los encargados en planificar, dirigir, controlar y evaluar una obra de principio a fin. Supervisan cada trabajo deben de cumplir con los tiempos de ejecución, el presupuesto y las especificaciones de la construcción.

Operador de grúa. Es aquel capacitado para manipular esta máquina creada principalmente para subir y bajar material.

Encofrador. Es el profesional de la construcción cuya función es la de crear y/o colocar moldes o estructuras de contención para que el hormigón pueda fraguar correctamente. Deben seguir escrupulosamente los planos del proyecto para que no haya ningún error.

Ferrallista. Es aquel que se dedica a construir las armaduras o esqueletos metálicos para elementos constructivos como el hormigón. Esto es de suma importancia ya que aporta una gran seguridad y estabilidad a una obra al reforzar su base con una estructura

Albañil. Son los profesionales encargados de construir, renovar, reformar o reparar todo tipo de edificaciones. Puede haber distintos tipos y al que más experiencia

tiene se le suele denominar maestro albañil. Su trabajo el principalmente manual y fundamental para la construcción de cualquier obra

Enfoscador. Es el profesional que se dedica a realizar el enfoscado de una obra o construcción. El enfoscado es aplicar una capa de mortero sobre una pared, suelo o techo para que quede principalmente nivelada y lisa.

Fontanero. Son los encargados de instalar y mantener los sistemas de agua y alcantarillado. Son los responsables de los sistemas de drenaje y calefacción de un edificio.

Soldador. Es aquel que realiza la unión de piezas normalmente metálicas aplicando calor extremo como puede ser el que arroja un soplete. Esa unión consigue elemento rígido, estable y duradero.

Pintor. Son los que preparan superficies que pintan posteriormente.

Otros cargos esenciales dentro del sector de la construcción.

Proveedor de materiales de construcción. Sin materiales de construcción, no hay edificación.

Aunque parezca obvio, hay que dar una gran importancia a todas las empresas y negocios del sector que son capaces de proveer a los profesionales de todo tipo de materiales para que se puedan reformar o construir viviendas, obras civiles y otro tipo de construcciones.

Diseñador de interiores. Es una profesión que se podría decir que está a caballo entre la arquitectura y la decoración. Contar con la ayuda de un diseñador de interiores hará que un profesional tenga en cuenta todas las especificaciones de la vivienda o construcción y ofrecerá soluciones para que ese espacio sea funcional. Debe tener grandes nociones de arquitectura y crear un diseño para realizar una distribución total y aprovechar al máximo los espacios.

Decorador. Un decorador conseguirá que una obra, vivienda o local cuenten con un estilo definido y propio. Se fijará en todos los detalles como puede ser la luz, la altura de los techos o la forma de las estancias, Una vez que ha estudiado cada rincón, entonces vestirá y reorganizará el espacio acorde al estilo del cliente.

Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva (Construcción de Edificaciones)

Valoración del Puesto de Trabajo es un mecanismo que se implementa para diseñar la estructura organizacional y precisar el valor de cada trabajador. Además permite determinar su dimensión financiera.

Además es el procedimiento que trata de precisar y comparar el desempeño que exige cada tarea dentro de una empresa y, establecer en consonancia, el salario justo que le corresponde. Se trata de asociar un valor a un trabajo.

La valoración del puesto de trabajo según su función en construcciones de edificaciones se refiere a la evaluación sistemática y objetiva de los puestos de trabajo relacionados con la construcción de edificios. Esta valoración tiene como objetivo determinar la importancia relativa de cada puesto en función de las tareas y responsabilidades asociadas, así como los requisitos de conocimientos, habilidades y competencias necesarios para desempeñar dichas funciones.

La valoración del puesto de trabajo ayuda a establecer una estructura de remuneración equitativa dentro de una organización de construcción de edificaciones, ya que permite establecer una base para determinar la compensación y los beneficios asociados a cada puesto. Además, también ayuda a definir las oportunidades de desarrollo y promoción dentro de la organización.

Para llevar a cabo la valoración del puesto de trabajo, se utilizan diversos métodos y técnicas. Algunos de los enfoques más comunes incluyen:

1. Análisis de tareas: Consiste en desglosar las tareas y responsabilidades asociadas con cada puesto de trabajo en construcción de edificaciones. Luego, se evalúa la importancia relativa de estas tareas en función de criterios predefinidos, como el impacto en la calidad del proyecto, la seguridad, la coordinación con otros equipos, entre otros.

2. Evaluación de habilidades y competencias: Se evalúa el nivel de conocimientos técnicos, habilidades y competencias requeridas para desempeñar eficazmente cada puesto de trabajo. Esto puede incluir aspectos como el manejo de

herramientas y equipos, la capacidad de planificación y organización, la resolución de problemas, la capacidad de liderazgo, entre otros.

3. Comparación con puestos de referencia: Se comparan los puestos de trabajo de construcción de edificaciones con puestos de referencia previamente valorados y clasificados. Esto permite establecer relaciones de equivalencia o diferencias en términos de requisitos y responsabilidades, lo que ayuda a determinar la posición relativa de cada puesto dentro de la estructura organizativa.

4. Evaluación del entorno laboral: Se consideran factores externos que pueden afectar la valoración del puesto, como las condiciones de trabajo, el grado de exposición a riesgos, la demanda física y mental, y la disponibilidad de recursos y apoyo necesarios para desempeñar el trabajo de manera eficiente.

Al finalizar el proceso de valoración del puesto de trabajo, se obtiene una clasificación o jerarquización de los puestos de construcción de edificaciones en función de su importancia relativa. Esto proporciona una base para establecer una estructura de remuneración y beneficios coherentes y justos, así como para desarrollar planes de desarrollo y promoción dentro de la organización.

REALICE UNA RUTINA EN IMÁGENES O VIDEO DE PAUSAS ACTIVAS O RIESGOS ERGONÓMICO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA.

Algunas rutinas de pausa activa.









Lo que no se puede hacer.



Lo que se hace al levantar la carga



Lo que no se puede hacer.



Arrastrar

Lo que se hace



Empujar

Lo que no se puede hacer.



Lo que se hace al poner la carga





Como pasar la carga a un compañero



Como sostener la carga


TRABAJO DE PIE
SE ACONSEJA:
Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
Utilizar un reposapiés portátil o fijo.
Trabajo Pesado
Trabajo Ligero
Trabajo Precisión
TRABAJO DE PIE / SENTADO
SE ACONSEJA:
Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
Utilizar un reposapiés adecuado.

Cultura Física y Bienestar

Actividad de aprendizaje 2

Elaborado Por:

Sandra Patricia Pote Corrales
Mery Palacios Martínez

Doralba Córdoba Mosquera

Presentado A:

Yonnier E. Cuesta

Cultura física

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

Ficha: 2714490

Vigía del Fuerte
01-junio-2023

Tabla de contenido

Introducción.....5

Cuestionario.....5

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental ..... ¡Error! Marcador no definido.

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

..... ¡Error! Marcador no definido.

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

..... ¡Error! Marcador no definido.

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

- **Sobrepeso**
- **Obesidad**
- **Sedentarismo**
- **Estilos de vida saludables**
- ***Cultura física***

Conclusiones.....**¡Error! Marcador no definido.**

.

Introducción.
En este trabajo encontrara la respuesta a un cuestionario sobre la importancia de la cultura física, estas respuestas están basadas en un video de aprendizaje enviada por el instructor.

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

R// en Colombia las personas no nos cuidamos física mente ni mental esto se da debido a muy poco hacemos actividades físicas

Cada día comemos mucho más y comemos cosa que no son saludables, para nuestro cuerpo, y nuestra salud, la mitad de los colombianos tenemos sobre peso, debido a la mala alimentación de comidas chatarras o rápidas como. hamburguesa, panes, salchipapas, variedad de fritos, y mucho dulce, esto ha hecho que descuidemos nuestra salud y nos expongamos a muchas enfermedades como el colesterol, la obesidad, la baja tensión, problemas cardiovasculares, etc. .es decir no tenemos el habito de alimentarnos

alimentarnos adecuadamente, es importante que aprendamos a cuidarnos para q podamos tener una mejor calidad de vida, y una vida saludable.

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

a) Tener la mente tranquila
b) Tener una buena alimentación balanceada
c) Tener la autoestima alto y autocuidado
d) Mantener una buena integración social y familiar

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

En el desayuno, pan con café o agua de panela, a las 7 am, en el almuerzo. Arroz, sopa de hueso, aguacate o plátano maduro frito o cocido, en ocasiones ensalada y jugo cuando hay la posibilidad. a las 12. 30, en el transcurso de la tarde a veces comemos una hojaldra

con gaseosa, ya las 7 30, la Sena plátano con queso, o huevo o pescado, a veces nos comemos un pan con gaseosa antes de acostarnos

consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos

Sobrepeso. exceso de carga o peso {las personas con sobre peso tienen mayor riesgo de padecer determinada enfermedad.



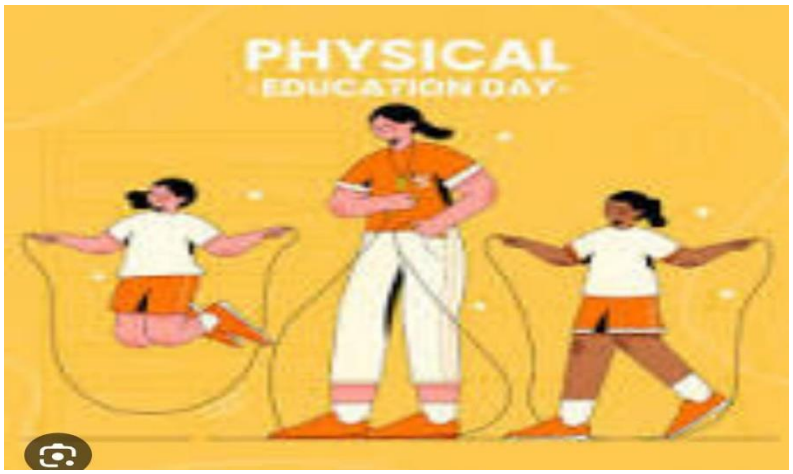
Obesidad. exceso o una acusación excesiva y generalmente de grasa en el cuerpo. Que es perjudicial para la salud



Estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende habito como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada saludable, y en el tiempo libre actividad desde socialización mantener la autoestima en alto



cultura física: se refiere a todas los conocimientos y valores desarrollados a partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo es decir los ejercicios que aprende de forma cotidiana



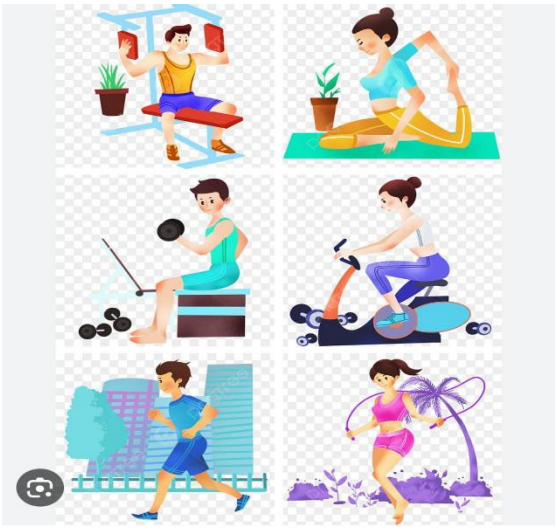
Actividad física: significa moverse para tener una vida activa, caminar., subir escalera, limpiar bailar montar bicicleta, nadar, correr jugar etc.



Ejercicios físicos: es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que gasta energía extra, mejora la salud, y el bienestar de las personas.



Deporte: Actividad ejercicio físico sujetado a determinadas normal en que se use prueba con o sin competitivo de habilidad des destreza o fuerza física. Recreación, pasatiempo ejercicio físico por la cual al aire libre.



juego: actividad generalmente para divertirse o entretenerse en la que se ejercita algunas capacidades o destrezas.



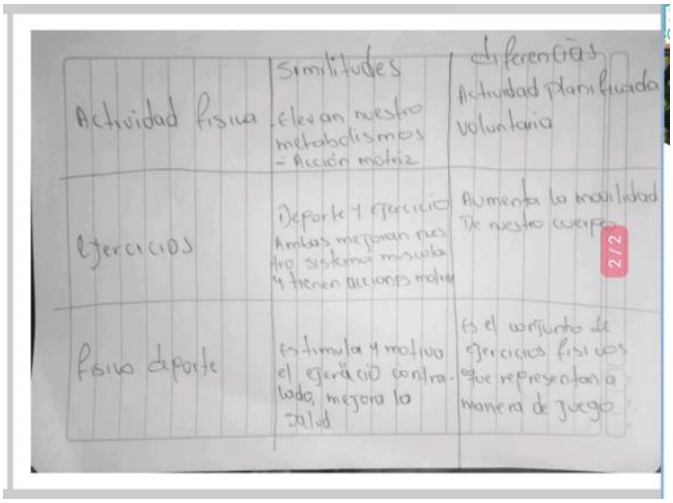
sedentarismo**:** aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas y que utilizan muy poca energía



Recreación: es la diversión o descanso en el tiempo libre esta contribuye al desarrollo humano.

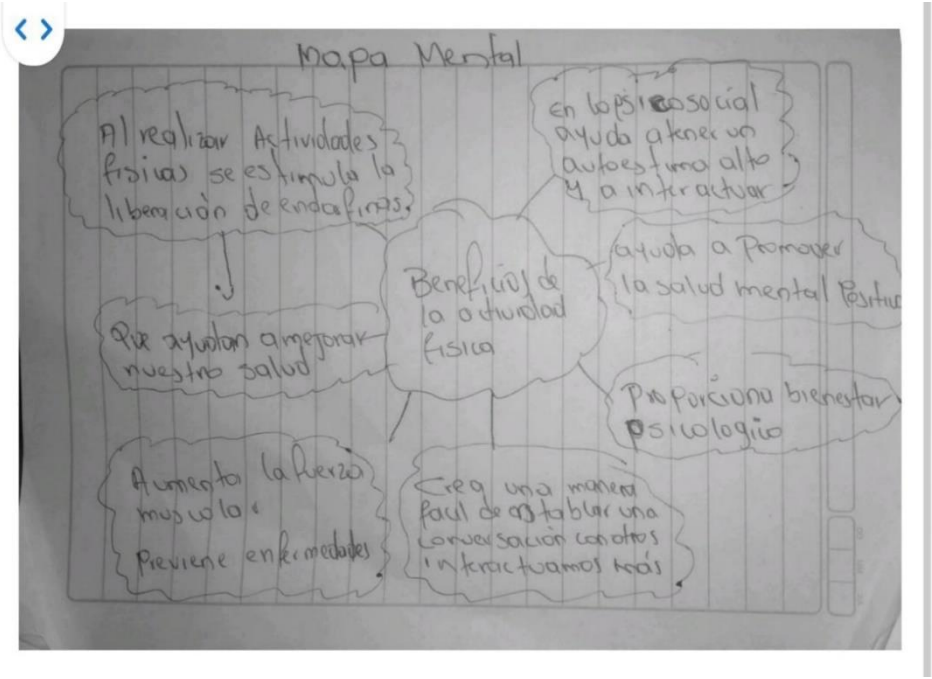


Realizar el siguiente cuadro comparativo señalando similitudes y diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte

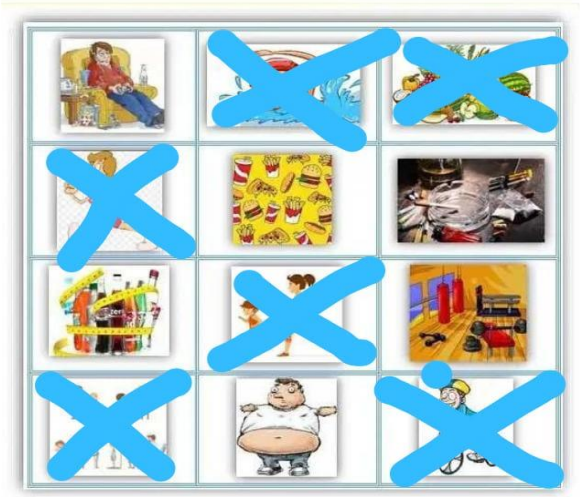


	Similitudes	diferencias
Actividad física	elevan nuestro metabolismos - Acción motriz	Actividad planificada Voluntaria
Ejercicios	Deporte y ejercicio Ambos mejoran nuestro sistema muscular y tienen acciones motrices	Aumenta la movilidad De nuestro cuerpo
Físico deporte	estimula y motiva el ejercicio controlado, mejora la salud	es el conjunto de ejercicios físicos que representan a manera de juego

Realizar un mapa mental sobre beneficio fisiológico, psicológico y social de la actividad física



Marca con una X las imágenes que corresponde a unos adecuado habito y estilo de vida saludables



Análisis del video

Es importante promover en niños y adolescente el estilo de vida saludable y sobre ella resaltar el papel critico que juega la nutrición logrando acciones que protejan la salud no solo a nivel individual si no en su entorno familiar, social y colectivo; no romanticemos la obesidad con los prototipos de belleza del quererse tal cual como uno se ve porque este implica mucho más que solo estética, debido a que lo que importante es que tan saludable te encuentras la obesidad no es un problema estético si no de salud; estar gordo no es motivo de aplaudir o celebrar nadie alcanza 10 kilos demás comiendo saludable., La obesidad es sinónimo de nuestro descuido y descontrol en lo que comemos

Los hábitos alimenticios con el deterioro progresivo de la salud y la vida ha evidenciado que los productos azucarados y los alimentos procesados son las principales causas de sobrepeso y está cada vez se mas cerca de nosotros debido a que las grandes industrias juegan con la salud y el bienestar de las personas, es increíble como el interés económico es más importante que la vida de las persona, a veces nos cuesta que entender que lo que consumen puede alargar su vida; es momento de aterrizar para mejorar la calidad de alimentación

1:

- descansar
- Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas
- Fomentar y cuidar las relaciones sociales y familiares
- Hacer deporte
- Evitar el consumo de alimentos procesadas y bebidas azucaradas

2:

- comer de manera equilibrada
- Tener un sueño regular y de calidad que te permita descansar
- Hacer actividad física como ir en bicicleta o caminar
- Se positivo

3: desayuno a las 9:am plátano cocido con huevo y agua de panela, almuerzo a las 12:pm a 1:00pm arroz con pescado frito y ensalada a las 4:pm una hojaldra y a las 7:pm ceno plátano frito con queso y agua

4: Sobrepeso: Se refiere a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura



Obesidad: Es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.





Sedentarismo: Estar mucho tiempo sentado o acostado haciendo poco o nada de ejercicio.



Vida saludable: Habito de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos sanos y con menos limitaciones funcionales.



Cultura física: Se denomina a las maneras y hábitos de cuidado corporal mediante la realización de actividades como deporte o ejercicios recreativos que te alejen del sedentarismo y sus consecuencias



Actividad física: Cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere mayor gasto energético como lo es caminar, correr o bailar



Ejercicio físico: Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, su finalidad es mantener y mejorar el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales



Deporte: ejercida como juego o competición, su práctica supone entrenamiento y sujeción a normas que tiene como finalidad la mejora de la condición física en desarrollo de las relaciones sociales a lo largo de resultados en competición



Juego: es la actividad que realiza uno o mas jugadores empleando su imaginación creando una situación con determinadas reglas donde puede o no haber ganadores y perdedores con el fin de proporcionar entretenimiento y diversión, mientras que por otro lado una actividad espontánea y sin estructura es considerada jugar, ya que esta empieza y finaliza voluntariamente sin ninguna organización previa.



Recreación: Hace referencia a crear o reproducir de nuevo algo con el fin de divertir, deleitar, alegrar, como distracción en medio del trabajo y las obligaciones cotidianas



5:

	diferencias	semejanzas
Actividad física	Es toda ejecución motriz producida por los músculos que exige un gasto de energía es todo aquello que haces durante el día físicamente, tú y tu cuerpo	La acción motriz ya que esta solo aparece en las actividades físicas y deportivas y no aparecen fuera de ellas.
Ejercicio físico	Es toda actividad física planificada estructurada y	

	repetitiva que busca un bienestar físico	
Deporte	Es toda practica física que se rige a través de un reglamento de carácter comparativo que por lo general debe estar institucionalizado	

6:



7:



Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida-- el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física --y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.

Estas enfermedades solían considerarse enfermedades de los países industrializados y se las llamaba "enfermedades occidentales" o "enfermedades de la abundancia", sin embargo, internacionalmente se las conoce como enfermedades no transmisibles y crónicas, y forman parte del grupo de enfermedades degenerativas. Una enfermedad crónica puede resultar en la pérdida de independencia, años con discapacidad o la muerte, y supone una carga económica considerable para los servicios de salud.

Hoy en día, las enfermedades crónicas son un problema importante de salud pública en todo el mundo. En 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calculó que el 61% de todas las muertes (55 millones) y el 59% de la carga mundial de morbilidad eran atribuibles a enfermedades crónicas. Se estima que en 2030 la proporción del total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%. Se prevé que el mayor incremento se producirá en las regiones de África y del Mediterráneo

Oriental.

La Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución en 2000 sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Pidió a sus Estados miembros que elaborasen un marco normativo nacional, teniendo en cuenta las políticas públicas en materia de salud, así como las medidas fiscales y tributarias aplicables a los bienes y servicios sanos e insalubres. En la resolución también se pidió que se estableciesen programas para prevenir y controlar las enfermedades crónicas; se evaluasen y vigilasen la mortalidad y la proporción de morbilidad atribuibles en una zona a enfermedades crónicas; se promoviese la prevención eficaz secundaria y terciaria; y se elaborasen directrices para la detección, el diagnóstico y el tratamiento eficaces en función del costo de las enfermedades crónicas, con especial insistencia en los países en desarrollo.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable-- mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar --parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas. Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos de estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir lecciones importantes sobre una vida sana.

Sin embargo, a pesar de los beneficios conocidos de un estilo de vida saludable, solo una pequeña parte de los adultos siguen esa rutina; de hecho, el porcentaje de los que llevan una vida sana

está disminuyendo. Desafortunadamente, hay muy poca conciencia pública sobre la relación entre la salud y el estilo de vida.
Numerosas personas no son conscientes de que un cambio en el estilo de vida constituye un factor importante en la aparición de las enfermedades crónicas como causas de una mayor morbilidad y mortalidad. El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas.

Unos ajustes modestos pero factibles en los hábitos de vida pueden tener un impacto considerable tanto en las personas individualmente como en las poblaciones. En la actualidad, los profesionales de la salud y los medios de comunicación transmiten periódicamente el mensaje de que para mantenerse sanas, las personas tienen que adoptar comportamientos saludables. La actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con un alto contenido en fibra, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal y aprender a gestionar el estrés reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y una mortalidad prematura.

Un enfoque integral de salud pública para controlar el tabaco inhibe eficazmente el inicio del consumo de tabaco y promueve su abandono, a través de una serie de medidas como la política de precios e impuestos, la restricción de la publicidad, la promoción y el patrocinio, las normas de empaquetado y etiquetado, las campañas educativas, las restricciones a fumar en lugares públicos y servicios de apoyo para dejar de fumar. Un enfoque integral debe incluir a los jóvenes para llegar a toda la

población. Las medidas de política nacional que se sabe que tienen un mayor impacto en los niveles individuales de consumo, las tasas de abandono y las tasas de inicio requieren una voluntad y un compromiso políticos sostenidos y, sobre todo, una legislación eficaz y bien aplicada.

Además, se necesitan con urgencia medidas eficaces de salud pública para promover la actividad física y mejorar la salud en todo el mundo. El reto de promover la actividad física es responsabilidad tanto de los gobiernos como de las personas. Sin embargo, la acción individual en materia de actividad física está influenciada por el medio ambiente, las instalaciones deportivas y recreativas, y la política nacional. Es necesaria la coordinación entre diversos sectores, como los de la salud, el deporte, la educación y la política cultural, los medios de comunicación y la información, el transporte, la planificación urbana, los gobiernos locales y la planificación económica y financiera. Con este fin, la Organización Mundial de la Salud está apoyando a sus Estados miembros, promocionando a nivel nacional y sobre la base de evidencias los beneficios, tanto para la salud como sociales y económicos, de los estilos de vida saludables.

Riesgos de una vida sedentaria

Otro nombre: Riesgos a la salud de una vida inactiva

Introducción

¿Qué es un estilo de vida inactivo?

No hacer ejercicio. Estilo de vida sedentario o inactivo. Usted quizás ha escuchado todas estas frases, y es que significan lo mismo: Estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.

En los Estados Unidos y en todo el mundo, la gente pasa más y más tiempo en forma sedentaria. Durante nuestro tiempo libre estamos a menudo sentados, ya sea frente a la computadora u otro dispositivo, viendo la televisión o jugando videojuegos. Muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos, con largos días sentados en un escritorio. La manera de transportarnos tampoco nos ayuda: coches, autobuses y trenes.

¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?
Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:

- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- Puede tener una mala circulación de la sangre
- Su cuerpo puede tener más inflamación
- Puede desarrollar un desequilibrio hormonal

¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?
Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad

- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.

¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?

Si usted ha sido sedentario, puede que tenga que comenzar lentamente. Usted puede seguir agregando más ejercicio en forma gradual. Cuanto más pueda hacer, mejor. Pero trate de no desanimarse y haga lo que pueda. Hacer poco ejercicio es siempre mejor que nada. Eventualmente, su meta podrá llegar a hacer la cantidad recomendada de ejercicio para su edad y salud.

Hay muchas maneras diferentes de hacer ejercicio, lo importante es encontrar los tipos que sean mejores para usted. También puede tratar de añadir actividad física a su vida en pequeñas formas, como en la casa y el trabajo.

¿Cómo puedo ser más activo en la casa?

Hay algunas formas de ser más activos en la casa:

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Para aumentar la intensidad, puede intentar hacerlo a un ritmo más fuerte
- Manténgase en movimiento mientras ve televisión. Puede levantar pesas de mano, hacer algunos estiramientos suaves de yoga o pedalear una bicicleta estática. En lugar de usar el control remoto del televisor, levántese y cambie los canales usted mismo
- Haga ejercicio en casa con un video de entrenamiento (en su televisor o en internet)
- Camine por su vecindario. Puede ser más divertido si camina con su perro, con un amigo o si acompaña a sus hijos a la escuela
- Póngase de pie cuando hable por teléfono
- Consiga algunos equipos de ejercicio para su hogar. Las cintas de correr y elípticas son grandes, y no todo el mundo tiene el dinero o el espacio para uno. Los equipos más económicos, como bolas de yoga, colchonetas de ejercicio, bandas elásticas y pesas de mano pueden ayudarle a hacer actividad física en casa

¿Cómo puedo ser más activo en el trabajo?

La mayoría de nosotros nos sentamos cuando estamos trabajando, a menudo frente a una computadora. De hecho, menos del 20% de los latinos tiene un trabajo físicamente activo. Puede ser un reto incluir actividad física en su día de trabajo, pero aquí presentamos algunas sugerencias para ayudarle a moverse:

- Levántese de su silla y muévase al menos una vez por hora
- Póngase de pie cuando esté hablando por teléfono
- Averigüe si su empresa puede conseguirle un escritorio con una cinta de correr
- Use las escaleras en lugar del elevador

- Use su descanso o parte de su hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabaja
- Levántese y camine a la oficina de un colega en vez de enviar un correo electrónico
- Mantenga reuniones mientras camina o reúnase de pie con compañeros de trabajo en lugar de sentarse en una sala de conferencia.

Hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud:

1. Actividad física regular de bajo impacto, 3 veces a la semana.
2. Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en grasas y sal.
3. **Evitar** el consumo de alimentos estimulantes como el chocolate, el café, el te y el alcohol.
4. **Evitar** fumar

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention, Merck Institute of Aging & Health. The State of Aging and Health in America 2004. (Washington, D.C.: Merck Institute of Aging & Health, 2004). Ford, Earl S; Bergmann, Manuela M; Kroger, Janine; Schienkiewitz, Anja; Weikert, Cornelia; Boeing, Heiner. King D.E, Mainous A.G 3rd, Carnemolla M, Everett C.J. "Adherence to Healthy Lifestyle Habits in US Adults, 1988-2006", Archives of Internal Medicine. 122(6) (junio de 2009), págs. 528 a 34. Kvaavik, Elisabeth; Batty, G. David; Ursin, Giske; Huxley, Rachel; Gale, Catharine R. "Influence of OMS. "Epidemias mundiales desatendidas: tres amenazas crecientes". Informe sobre la salud en el mundo, 2003.OMS. Projections of mortality and burden of disease to 2030 (Ginebra: 2007).

Actividad De Aprendizaje

Responder las siguientes Preguntas:

1. ¿Cuáles son los Factores de Riegos que tienes las personas de sufrir enfermedades relacionados con el estilo de vida?
2. ¿Cuáles son las enfermedades crónicas que se presentan en las personas a casusas de un estilo de vida no saludable?
3. ¿Qué efectos tienen sobre la salud de las personas que la contraen enfermedades no trasmisibles o Crónicas?
4. ¿Según Datos Suministrados Por La Organización Mundial De Salud (O.M.S) Frente A La Morbilidad O Muerte De Las Personas Atribuible a Las Enfermedades Crónicas cual es el porcentaje estimado para el 2030?
5. ¿Cuáles son los factores principales para mantener un estilo de vida saludable y cuál es el porcentaje de reducción de riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas?
6. ¡Escriba los hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud!
7. ¿Cómo se considera el estilo de vida Generalmente?
8. ¿Qué acciones comúnmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?

9. ¿Cuáles son las enfermedades que puede padecer una persona con un estilo de vida sedentario?
10. ¡Escriba acciones que lo puede ayudar a ser más activo en su lugar de trabajo!

DESARROLLO

1. Los factores de riesgos son:

- El tabaquismo
- Una dieta poco saludable
- Inactividad física

2. Las enfermedades crónicas que se presentan en las personas son:

- Enfermedades del corazón
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Obesidad
- Síndrome metabólico
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Cáncer

3. Los efectos que tienen contraer enfermedad crónica para la salud de las personas pueden resultar en:

- La pérdida de independencia
- Años con discapacidad
- La muerte
- Supone una carga económica considerable para los servicios de salud

4. Se estima que en 2030 la proporción del total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%.

5. Los factores de un estilo de vida saludable son:

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio regularmente,
- Seguir una dieta saludable
- No fumar

El porcentaje de reducción es del 80% de riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas.

6. Los hábitos saludables que ayudan a reducir los riesgos para la salud son:

- Actividad física regular de bajo impacto, 3 veces a la semana.
- Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en grasas y sal.
- Evitar el consumo de alimentos estimulantes como el chocolate, el café, el té y el alcohol.
- Evitar fumar

7. El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal, Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas.

8. Las acciones que comúnmente realiza una persona sedentaria o inactiva son:

No hacer ejercicio. Estilo de vida sedentario o inactivo. Usted quizás ha escuchado todas estas frases, y es que significan lo mismo: Estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.

9. Las enfermedades que pueden padecer una persona con estilo de vida sedentario son:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

10.Acciones que lo puede ayudar a ser más activo en su lugar de trabajo son:

- Levántese de su silla y muévase al menos una vez por hora
- Póngase de pie cuando esté hablando por teléfono
- Averigüe si su empresa puede conseguirle un escritorio con una cinta de correr
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Use su descanso o parte de su hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabaja
- Levántese y camine a la oficina de un colega en vez de enviar un correo electrónico
- Mantenga reuniones mientras camina o reúnase de pie con compañeros de trabajo en lugar de sentarse en una sala de conferencia.

CUIDADO ESTÉTICO DE MANOS Y PIES

JOHANA PATRICIA VALOYES ROMAÑA
CAROLINA VALOIS MORALES

FICHA.2712340

TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y VIDA SALUDABLE

INSTRUCTOR. YONNIER E. CUESTA

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Jean Carlos Andrade Moreno	
PROGRAMA DE FORMACIÓN: Tecnico En Construccion y Edificaciones	
FECHA DE INICIO: **FINALIZACION:**	

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
• Bañarme, cepillar diente, Vestirme y levantarme	5:45 AM - 6:20 AM.
• Desayunar y coger transporte para ir laborar	6:40 - 7:00 AM
• Jornada laboral	7:15 - 12:00
• Almorzar	12:00 PM - 1:30 PM
• Jornada laboral	1:30 PM - 5:30 PM
• Clases Nocturnas	5:30 PM - 8:00 PM
• Cenar	7:00 PM - 7:30 PM
• Hacer flexiones y Sentadillas	15 minutos - 8:00 - 8:30 PM
• Dormir	9:30 - 5:45 AM.
• Fines de Semana (salir a jugar futbol	7:00 PM 8:00 PM
• Tomar cerveza (Fines de Semana noche	9:00 - 11:00 PM.
• Domingo (aeroparque)	7:00 - 9:00 PM
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tienen en su vida.

Respuestas:

Actualmente soy una persona muy preocupada por los buenos habitos de Vida Saludable, ya que soy conciente de las consecuencias que trae el no hacer ejercicio y consumir comidas con altos Azucares, grasas etc

Si me comprometo a ingerir menos bebidas Alcoholicas, y comidas altas en grasa, para mantener un buen estado de Salud.

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

Scanned by TapScanner

Taller # 3

1. Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida es el Tabaquismo que es una dieta poco inestable, inactividad Física que tiene como resultado el desarrollo de enfermedades cronicas especialmente del corazon, obesidad, enfermedades pulmonar entre otros. y ademas una enfermedad cronica puede ocacionar discapacidad o la muerte.

2. Las enfermedades cronicas son todas aquellas enfermedades de larga duración y progresión generalmente lenta y es una de las principales muertes e incapacidad en el mundo. Y las enfermedades pueden ser del corazon, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad. Y enfermedad pulmonar

3. Las enfermedades que contraen enfermedades no transmisibles o cronicas son aquellas que no se transmiten atraves de una infección ni atraves de otros personas, porque generalmente son causadas por el comportamiento poco saludable y por eso es la principal causa de muerte por no tener una vida saludable y las enfermedades pueden ser: canceres, Diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorios cronicos. y se pueden prevenir eliminando la grasa, sal, tabaco, dejar de consumir alcohol y sobre todo tener vida saludable y actividad fisica.

4. el porcentaje estimado para el 2030 debido a las enfermedades cronicas llegaran al

DD MM AA

70.1% y a la morbilidad al 56.1%

5. Haciendo ejercicio de forma regular, hacer una dieta saludable y no fumar, no consumir mucho alcohol, sal, grasa y esto puede llegar a la reducción de un 80.1% en el riesgo de las enfermedades cronicas mas comunes y mortiferas.

6. los habitos saludables para la salud pueden ser: bajar el consumo de sal, adecuada alimentación, evitar el consumo de cigarros, ejercicio regular y lo mas importante controlar el estres.

7. Para mi se considera de manera positiva en la salud. ya que nos ayuda a la practica de ejercicio, alimentación adecuada y saludable, disfrute del tiempo libre y sobre todo activi

dades de socialización y poder
manter el auto estima alto
y sobre todo a tener las acti
tudes necesarias para sasti
facer las nesecidades como
seres humanos y poder alcan
zar el desarrollo personal.

8. Tener un estilo de vida inac
tivo tambien puede aumentar
el riesgo de muerte prematu
ra y cuanto mas sedentario
sea mayor es el riesgo para
su salud. Las acciones de una
persona sedentario o inacti
vo son: mirar la televisión
trabajar frente al computa
dor, jugar videos juegos etc
y por eso tienden a quemar
menos calorias y llegan a
subir de peso y las conse
cuencias pueden ser:

* Perder masa muscular
* los huesos se debilitan

*su sistema inmonatorio no funciona adecuadamente

*mala circulacion en la sangre

9. una persona sedentario o inactivo llega al riesgo de pa de ser las siguientes enfermedades:

*obesidad
*diabetes tipo 2
*colesterol alto
*Presión arterial alta
*aumento de ansiedad y depresión

10. cuando este hablando por tele Fono no sentarme si no caminar mientras hablo

Salir a caminar o a dialogar con mis amigas o compañeras en vez de estar sentadas

Levantarme de la silla en ves

de estar sentada sin hacer nada y mejor ir a caminar una rato.

1. me levanto a las 7:30 a des
Pachar a mi hijo Luego que lo
arreglo me llevo 5 a 10 minutos
Luego llego a la casa y llevo
3 horas durmiendo y a las
11:30 me levanto a hacer
el almuerzo y son 1 y media
despues la llevo y hecho
5 a 15 minutos en llegar al
lugar despues me devuelvo
Para la casa a dormir o
tras 3 horas mas y me lav
to a ir a buscar a mi hijo
y son 3 minutos en llegar
ya de hay en adelante la
Paso Sentada con el celv
lar muntras el juega. y lu
ego en la noche comemos
cualquier cosa y nos acosta
mos a dormir

2. hacer mas actividad Fisica, co
mer mas saludable, ser menos
Sedentaria, dormir menos, ca
minar mas.

Taller cultura física

1-) Consulta y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

- Sobrepeso
- obesidad
- sedentarismo
- Estilo de vida saludables
- Cultura física
- Actividad física
- Ejercicio físico
- deporte
- juegos
- Recreación

Nota: Ilustrar con imagenes de cada tema

2-) Realiza el siguiente cuadro comparativo (Señalando Similitudes y diferencias) entre:

Actividad física, ejercicio físico y deporte. (Si requiere puede ampliar los espacios destinados para cada concepto)

Actividad física | Ejercicio físico | deporte

3-) Realiza un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicologicos y sociales de la actividad física.

Powered by CamScanner

4-) Marque con una "X" las imágenes que corresponden a unos adecuado hábitos y estilo de vida saludables.

Desarrollo

1-) Exceso de peso
Ejm: una persona en exceso de peso en el cuerpo que puede resultar de la grasa, los muscelos, los huesos o la retencion de agua

2-) Estado patologico que se caracteriza por un exceso o una acumulacion excesiva y general de grasa en el cuerpo. Ejm: cuando una persona se excede en los alimentos de una forma irregular puede padecer de obesidad le suele dar infarto cardiaco arterioscleroso, hipertensión y otras enfermedades

3-) Forma social de vida de una comunidad humana que se establece de forma estable en un lugar. Ejm sedentarismo son aquellas personas que realizan actividades sentada o reclinadas.

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. Este estilo de vida contribuyen a reducir el riesgo a enfermedades

Powered by CamScanner

No fumar, No tomar alcohol, no comer mucha comida chatarra

→ Es cualquir movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere mas energia que el reposo.
Ejm: Camina, saltar, brincar, bailar nadar etc.

→ Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física. Ejm: Como la salud y el bienestar de la persona.

→ Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinados normas, en que se hace prueba, con o sin competencia, de habilidad, destreza o fuerza física.
Ejm: El fútbol, ciclismo, el tenis, baloncesto, beisbol etc.

→ Actividad que realiza generalmente para divertirce o entretenerse y en la que se ejersita alguna capacidad o destreja
Ejm: El juego del calao

→ Accion de recrear o recrearse.
Ejm: Cuando un grupo de persona se unen a contar un juego, historias, o un mito.

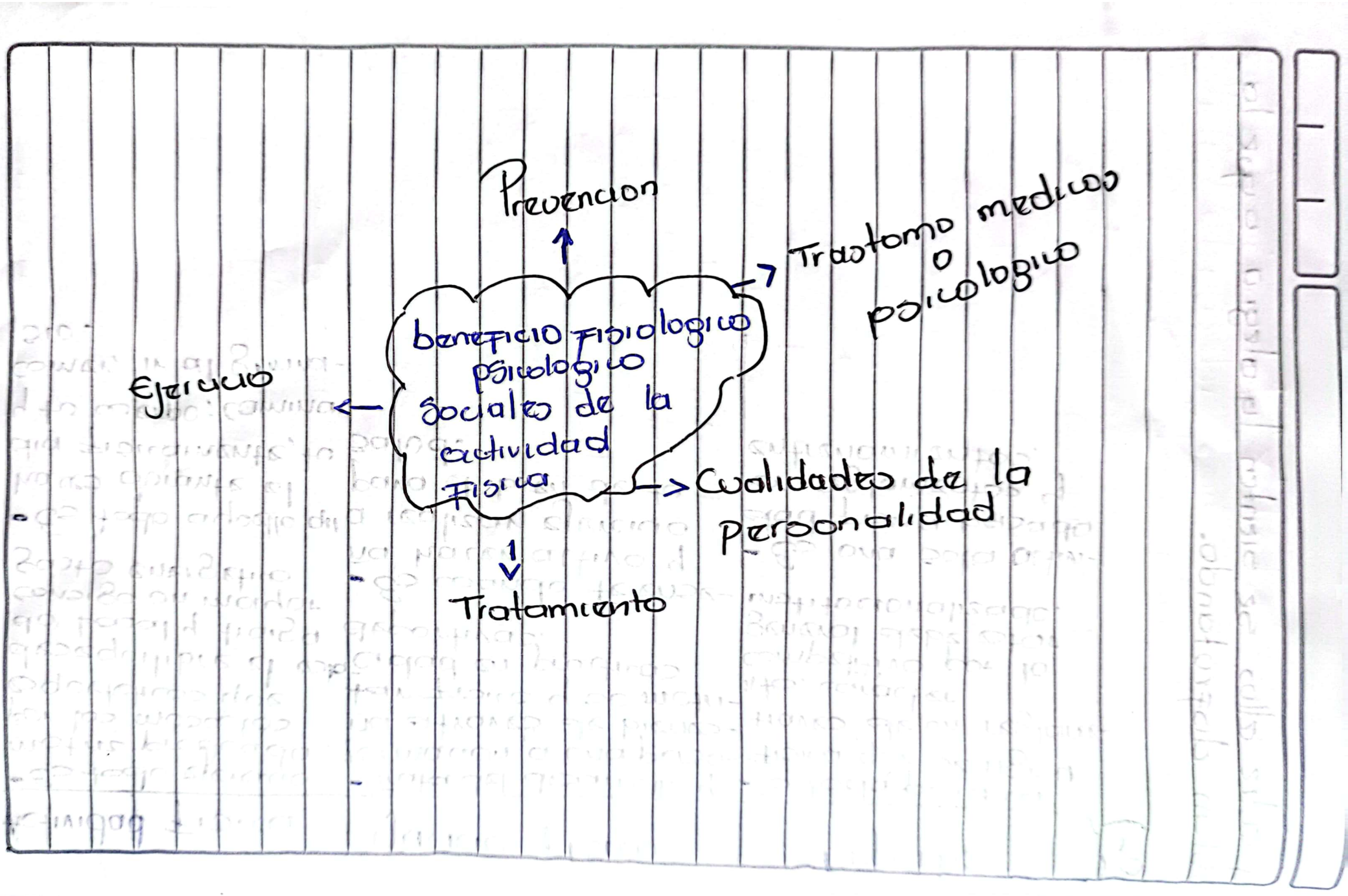
Powered by CamScanner

y entre ellos se sienten la alegría o que lo están disfrutando.

2.-)

Actividad física	Ejercicio físico	Deporte
• Es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere el gasto de energía.	• Trata del desarrollo y formación a una persona a través de la enseñanza de un arte o disciplina y es un proceso que se realiza de manera planificada y organizada.	• Es todo practica que se rige a través de un reglamento. Competitivo por lo general debe estar organizado.
	• Es una sola actividad física basada en ejercicios y entrenamientos.	

Powered by CamScanner

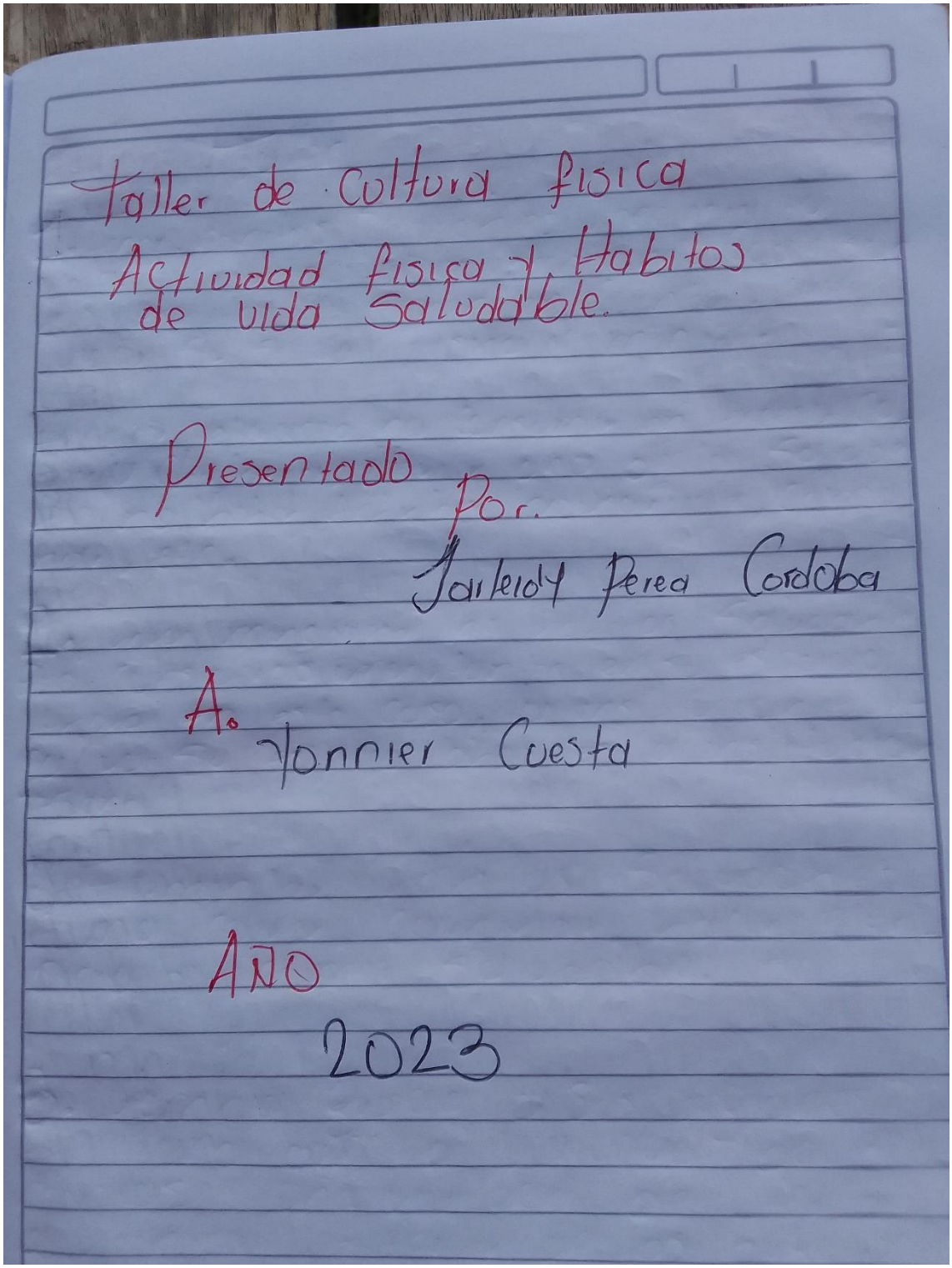


Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

SENA
CHOCÓ



Taller de Cultura física

Actividad física y Habitos de vida Saludable.

Presentado Por.

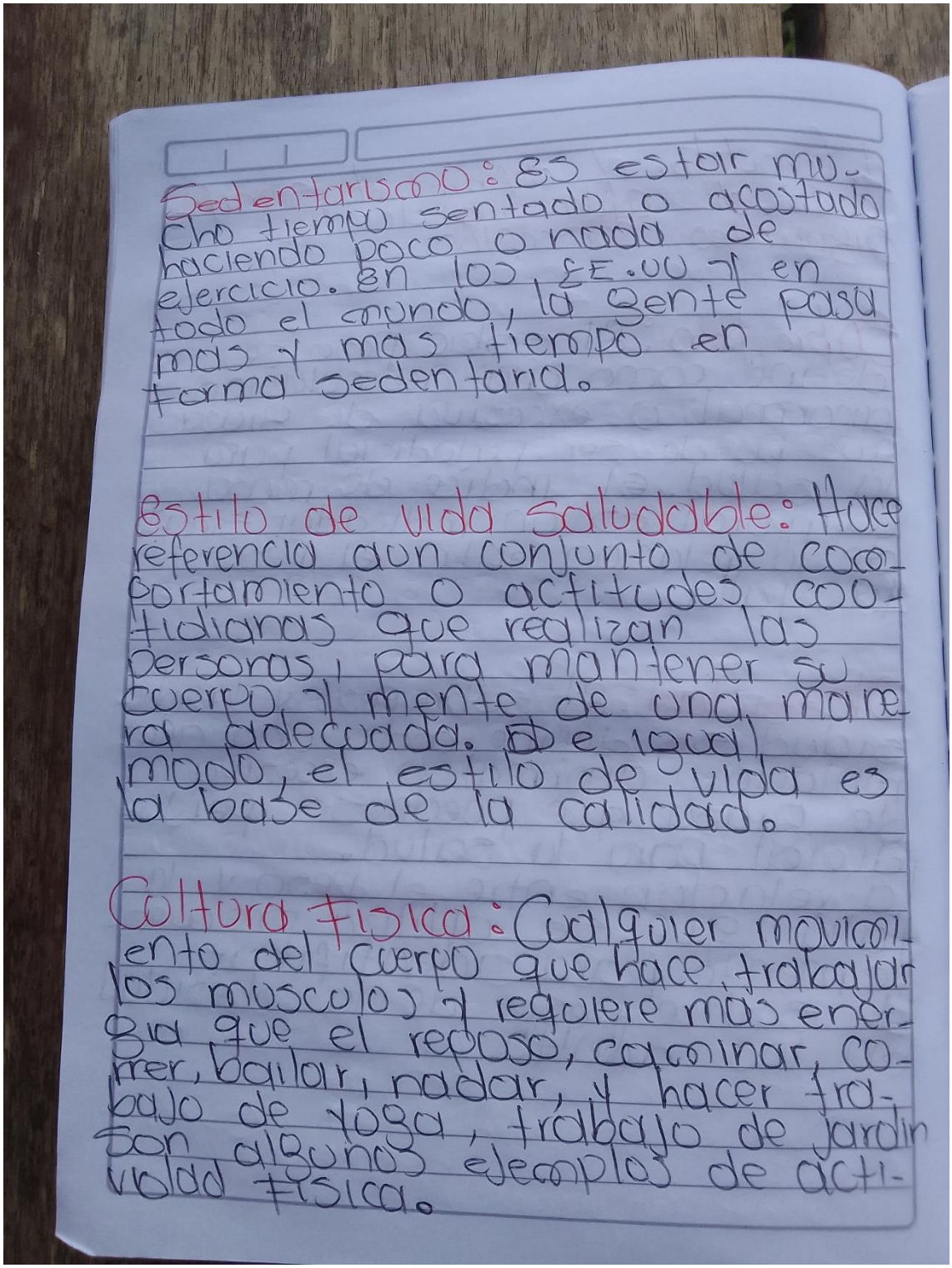
Jarleidy Perea Cordoba

A.

Yonnier Cuesta

AÑO

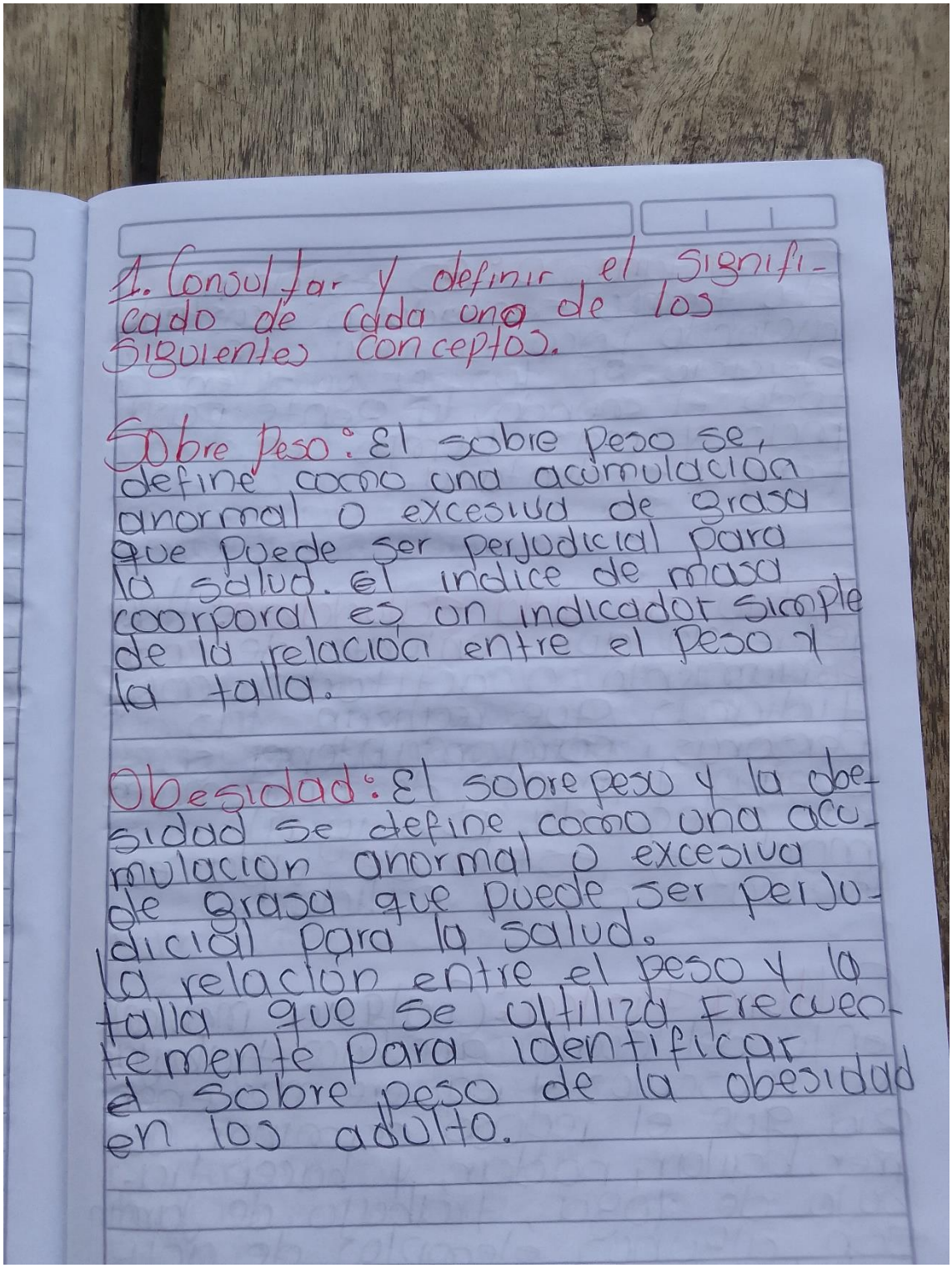
2023



Sedentarismo: Es estar mucho tiempo sentado o acostado haciendo poco o nada de ejercicio. En los E.U y en todo el mundo, la gente pasa mas y mas tiempo en forma sedentaria.

Estilo de vida saludable: Hace referencia aun conjunto de comportamiento o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad.

Cultura Fisica: Cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los musculos y requiere mas energia que el reposo, caminar, comer, bailar, nadar, y hacer trabajo de yoga, trabajo de jardin son algunos ejemplos de actividad fisica.

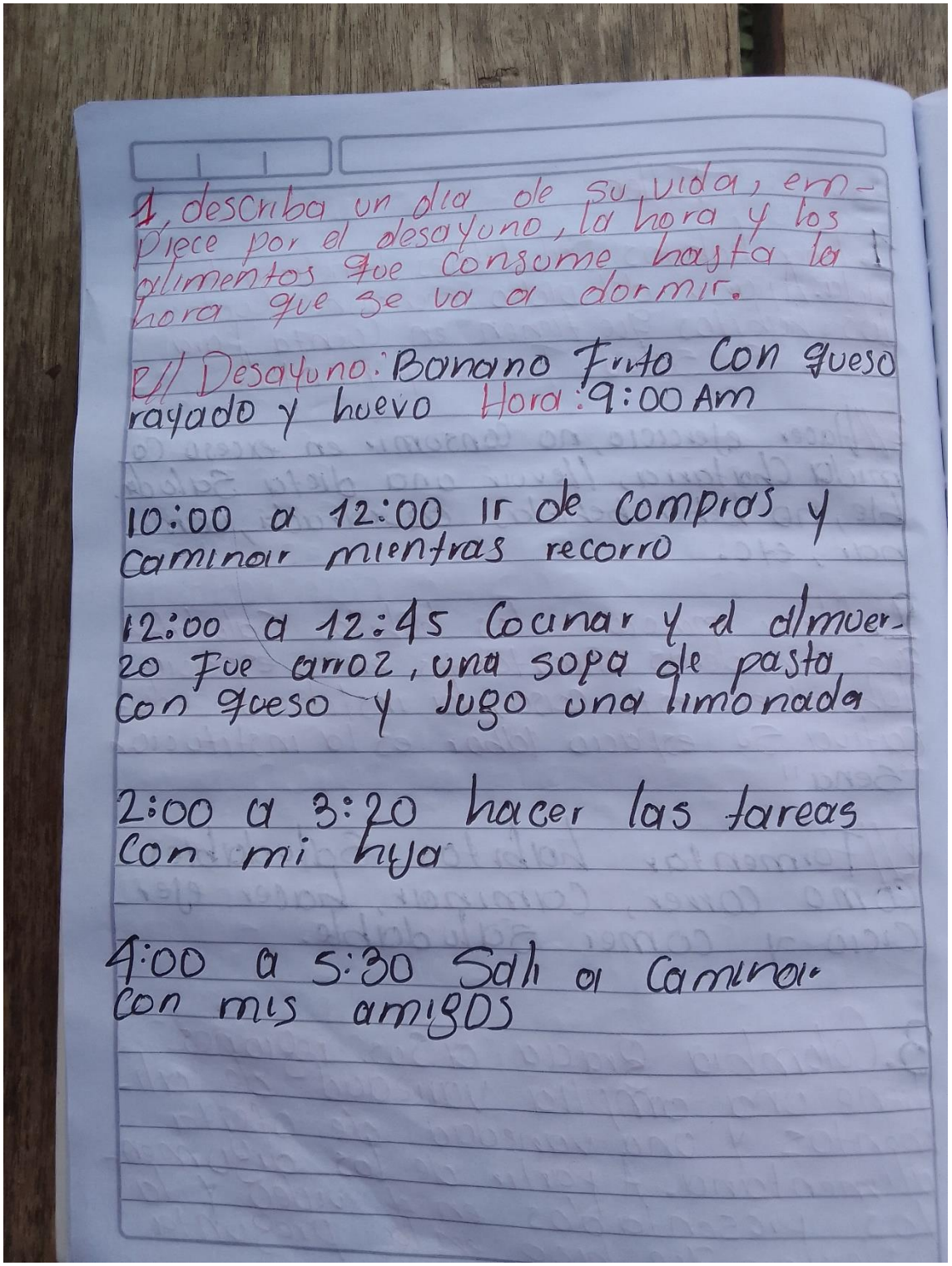


1. Consultar y definir el significado de cada una de los siguientes conceptos.

Sobre Peso: El sobre peso se, define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. el indice de masa coorporal es on indicador simple de la relacion entre el peso y la talla.

Obesidad: El sobre peso y la obesidad se define como una acumulacion anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
La relacion entre el peso y la talla que se utiliza Frecuentemente para identificar el sobre peso de la obesidad en los adulto.

SENA
CHOCÓ



1, describa un dia de su vida, empiece por el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora que se va a dormir.

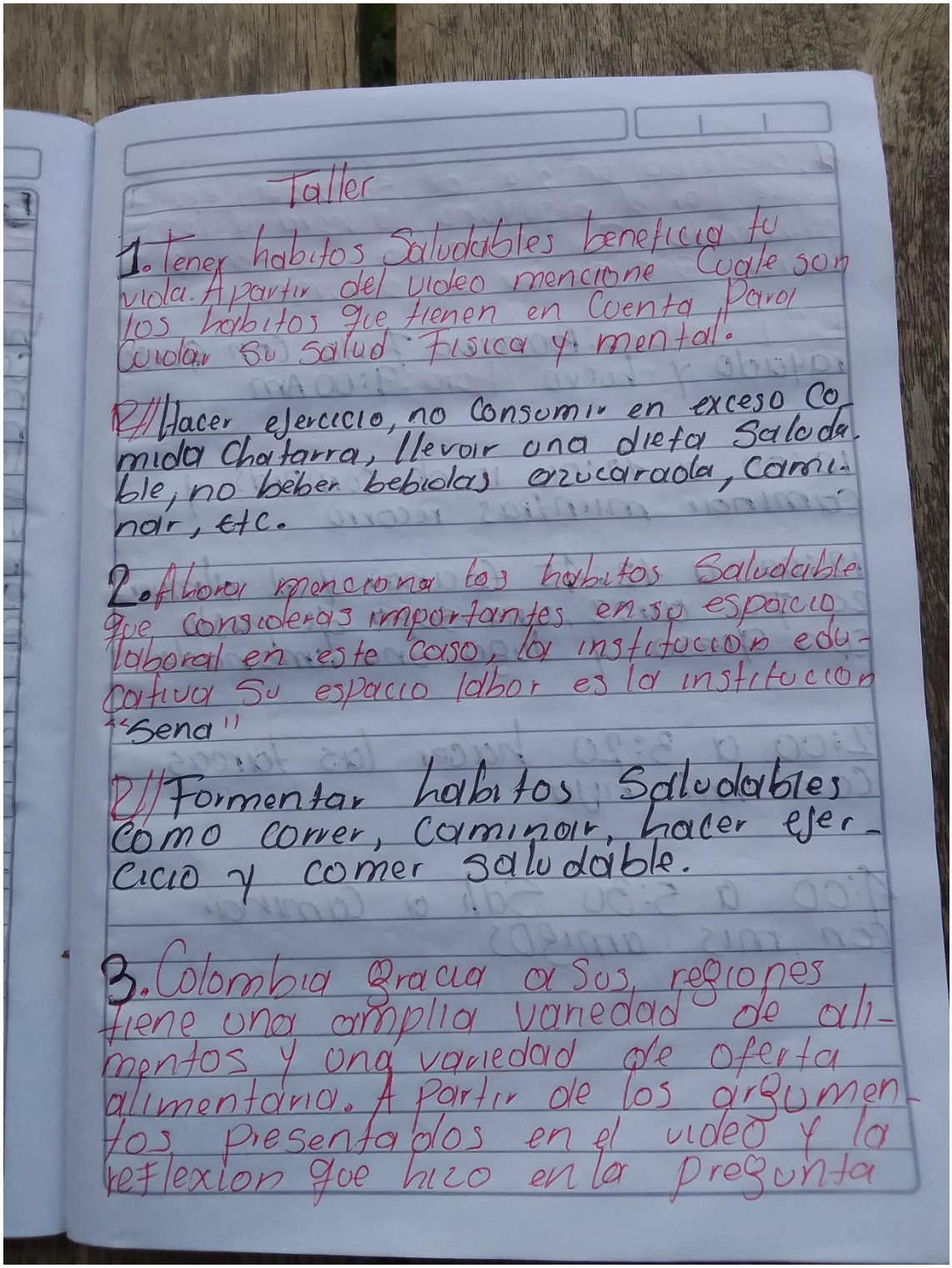
R// Desayuno: Banano Frito Con queso rayado y huevo Hora: 9:00 Am

10:00 a 12:00 ir de compras y caminar mientras recorro

12:00 a 12:45 Cocinar y el almuerzo fue arroz, una sopa de pasta con queso y jugo una limonada

2:00 a 3:20 hacer las tareas con mi hija

4:00 a 5:30 Salí a Caminar con mis amigos



Taller

1. Tener habitos Saludables beneficia tu vida. A partir del video menciona Cuale son los habitos que tienen en Cuenta Para Cuidar Su Salud Fisica y mental.

R// Hacer ejercicio, no Consumir en exceso Comida Chatarra, llevar una dieta Saludable, no beber bebidas azucaradas, Caminar, etc.

2. Ahora menciona los habitos Saludables que consideras importantes en su espacio laboral en este caso, la institucion educativa Su espacio labor es la institucion "Sena"

R// Formentar habitos Saludables como comer, Caminar, hacer ejercicio y comer saludable.

3. Colombia Gracia a Sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexion que hizo en la pregunta

SENA

CHOCÓ


4 marca con una X las imágenes que corresponde a unos adecuados hábitos y estilos de vida saludables.

B) Realiza un mapa mental sobre beneficios. fisiológicos, psicológicos, y sociales de la actividad física.

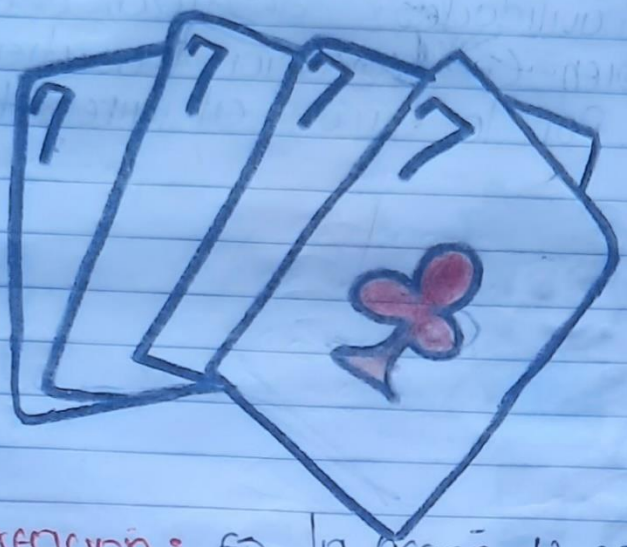




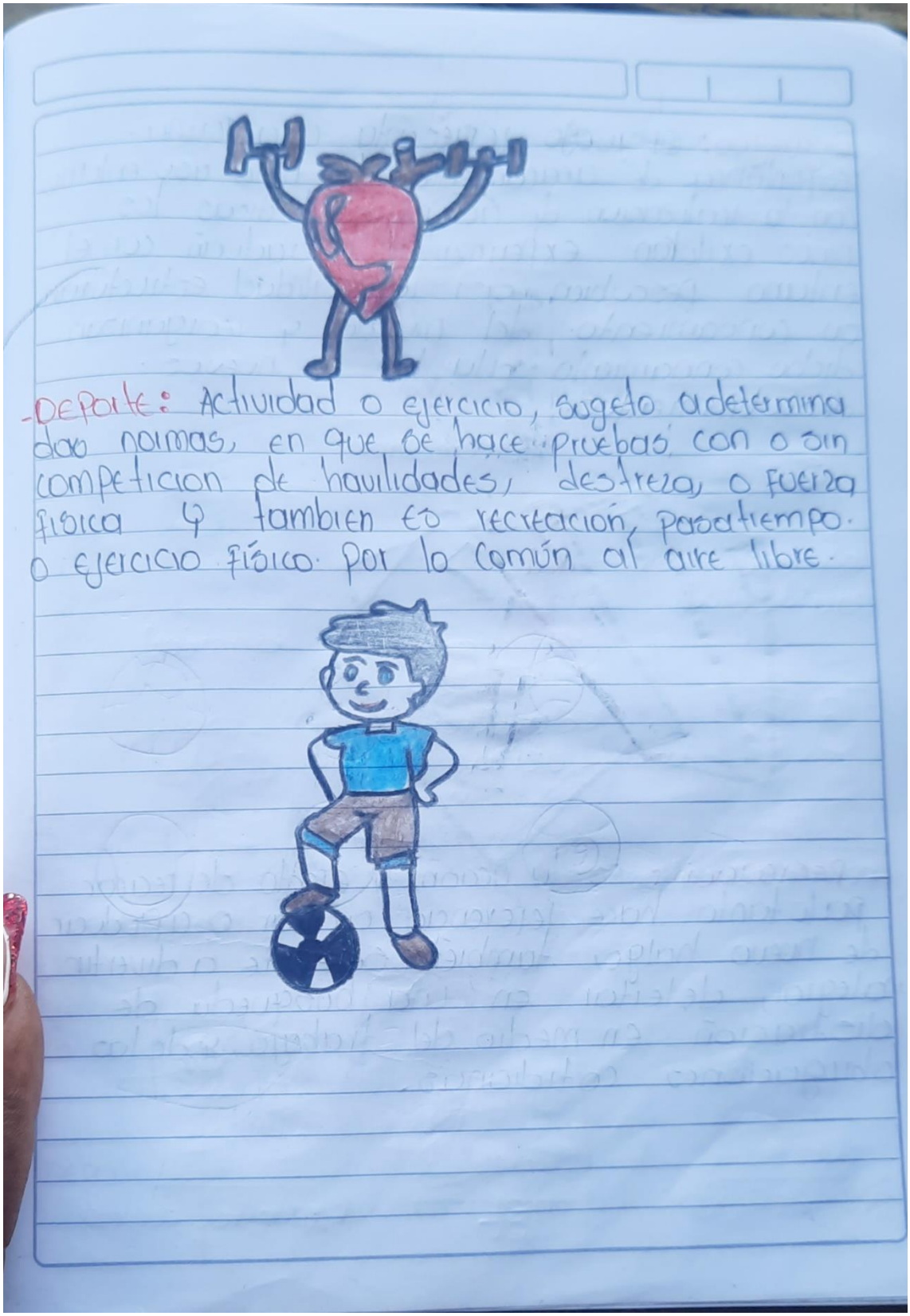
② Realizar el siguiente cuadro comparatibo (señalando similitudes y diferencias) entre Actividad fisica, ejercicio físico y de porte.

Actividad fisica.	las diferencia que hay entre la actividad fisica con los otros es porque ~~ll~~ incremento en la movilidad del cuerpo pero es una actividad planificado y repetitiva.
Ejercicio fisico.	y el ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamento del organismo.
Deporte.	y el deporte es el conjunto de ejercicios fisicos que se presentan a manera de juego

- Juegos: El juego representa una forma espontanea de acercamiento del niño asy entorno con la realizacion de actividades lúdicas los niños exploran experimentan interactuan con el entorno Descubren asi la realidad estructuran su conocimiento del mundo y reorganizan dicho conocimiento a la luz de nuevos descubrimientos.



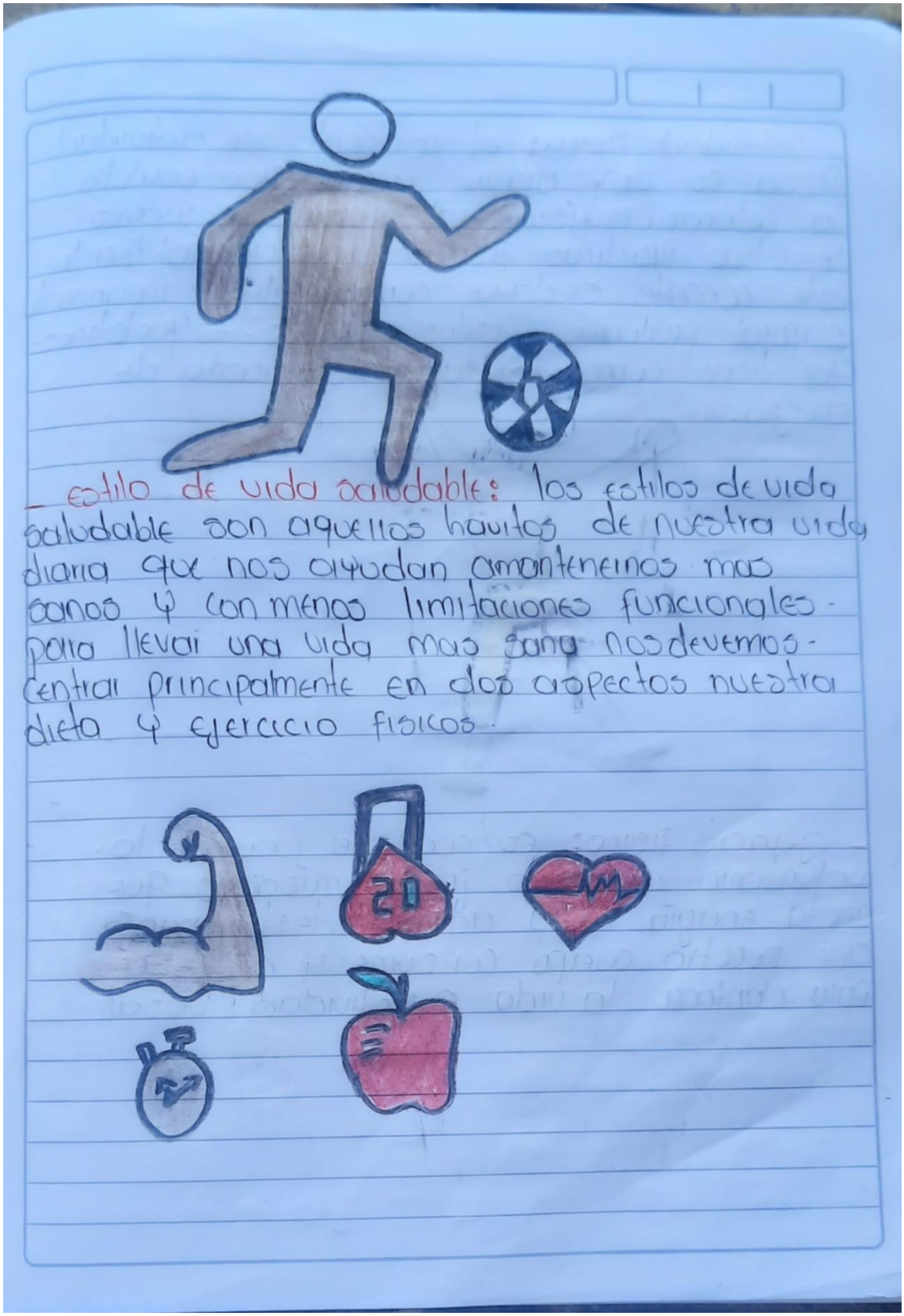
- Recreacion: es la acaon y efecto de recrear por lo tanto hace referencia a crear o a producir de nuevo halgo, también se refiere a divertir alegrar, deleitar en una busqueda de distracion en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.


-Deporte: Actividad o ejercicio, sugeto a determinadas normas, en que se hace pruebas con o sin competicion de havilidades, destreza, o fuerza fisica y tambien es recreación, pasatiempo. o ejercicio fisico por lo común al aire libre.

- Actividad física: el concepto de actividad física es muy amplio puesto que engloba la educación física, el deporte los juegos y otras practicas físicas internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.



- 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



- Estilo de vida saludable: los estilos de vida saludable son aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. para llevar una vida más sana nos debemos centrar principalmente en dos aspectos nuestra dieta y ejercicio físicos.

- Sedentarismo: forma social de vida de una comunidad humana que se establece de forma estable en un lugar. Modo de vida de las personas que apenas hacen ejercicios físicos el sedentarismo típico de nuestra civilización a originado que nuestras enfermedades vasculares y sus secuelas hayan aumentado.



- Cultura física: se denomina así a las maneras y hábitos de cuidados corporal mediante la realización de actividades como deportes, ejercicios recreativos que no solo buscan la salud del cuerpo otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo. y sus consecuencias sino también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral.

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

- sobrepeso: es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



- obesidad: estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo. Un exceso de alimentos puede producir obesidad con el consiguiente aumento.



* la higiene personal, el sueño. y la vacunación Todas estas Actividades son importantes, porque nos ayudan a formar parte del plan de promoción de la salud escolar

3 Colombia grasias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. Apartir de los argumentos presentado en el video y la reflexión que hizo. en la pregunta numero uno describa un dia de su vida empieze con el desayuno la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que seba adormir.

♥ pues los alimentos que yo consume en my desayuno es1arepa con huevo o aveses patacon con huevo chorizo opucdeser tambien un pedasito de queso.
En el almuezo: haveses como sopa de carne o carne a la plancha.

en la cena: trato de comer halgo sencillo. asi como el desayano patacon con pescado. o chorizo. queso o huevo. halgunas de esas ligas no todas al mismo tiempo.

SENA
CHOCÓ

[illegible] DIAZ BANDS | TAREA

1 Tener hábitos saludables beneficia tu vida. Apartir del video. mencione cuales son los habitos que tienen en cuenta para cuidar tu salud fisica y mental.

los bábitos saludables que nos beneficiaran para tener una salud fisica y mental son:

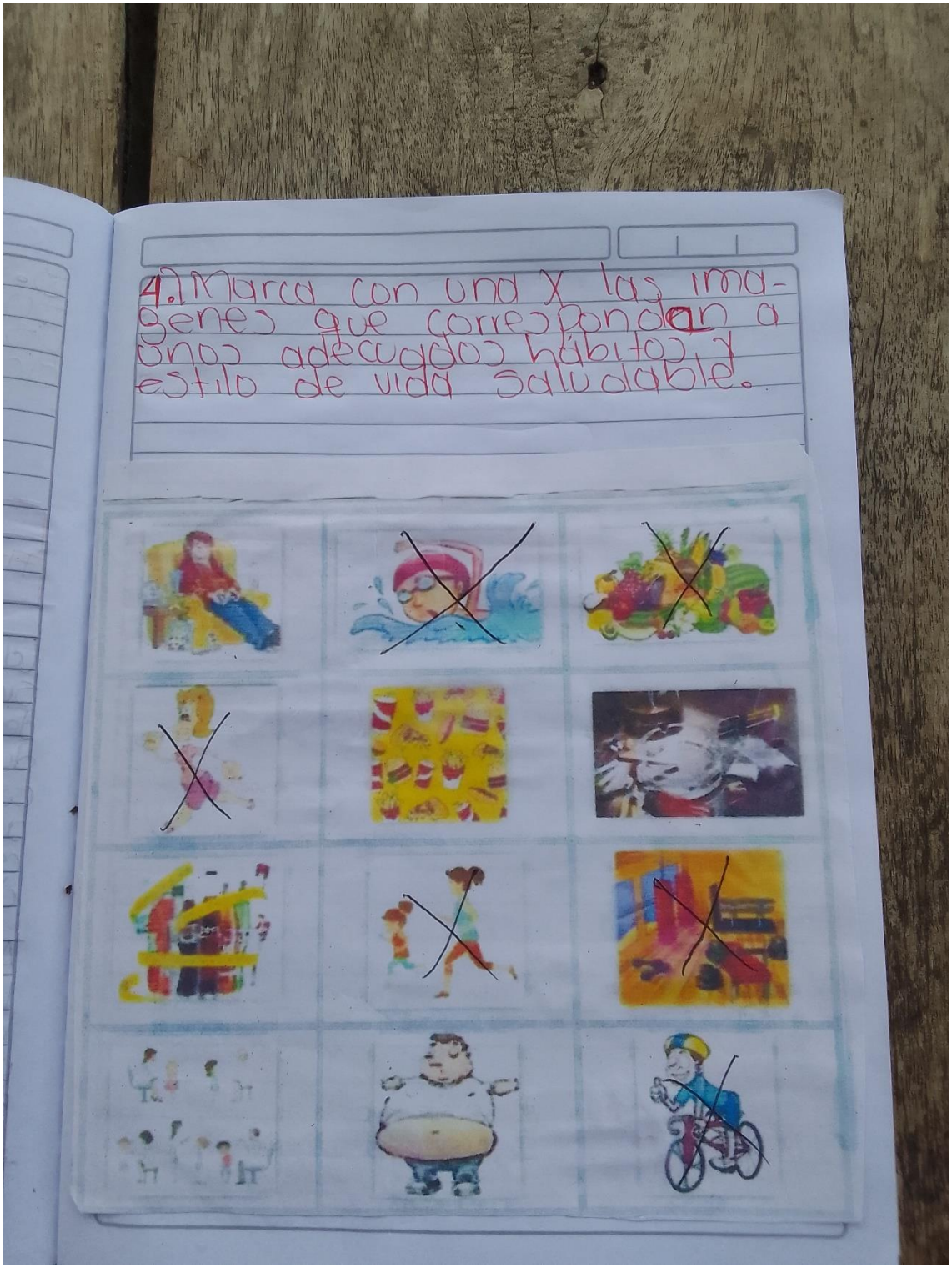
* Tener una dieta saludable y concuente
* hacer ejercicios todos los dias.
* Controlar el estres
* Regular las emociones.

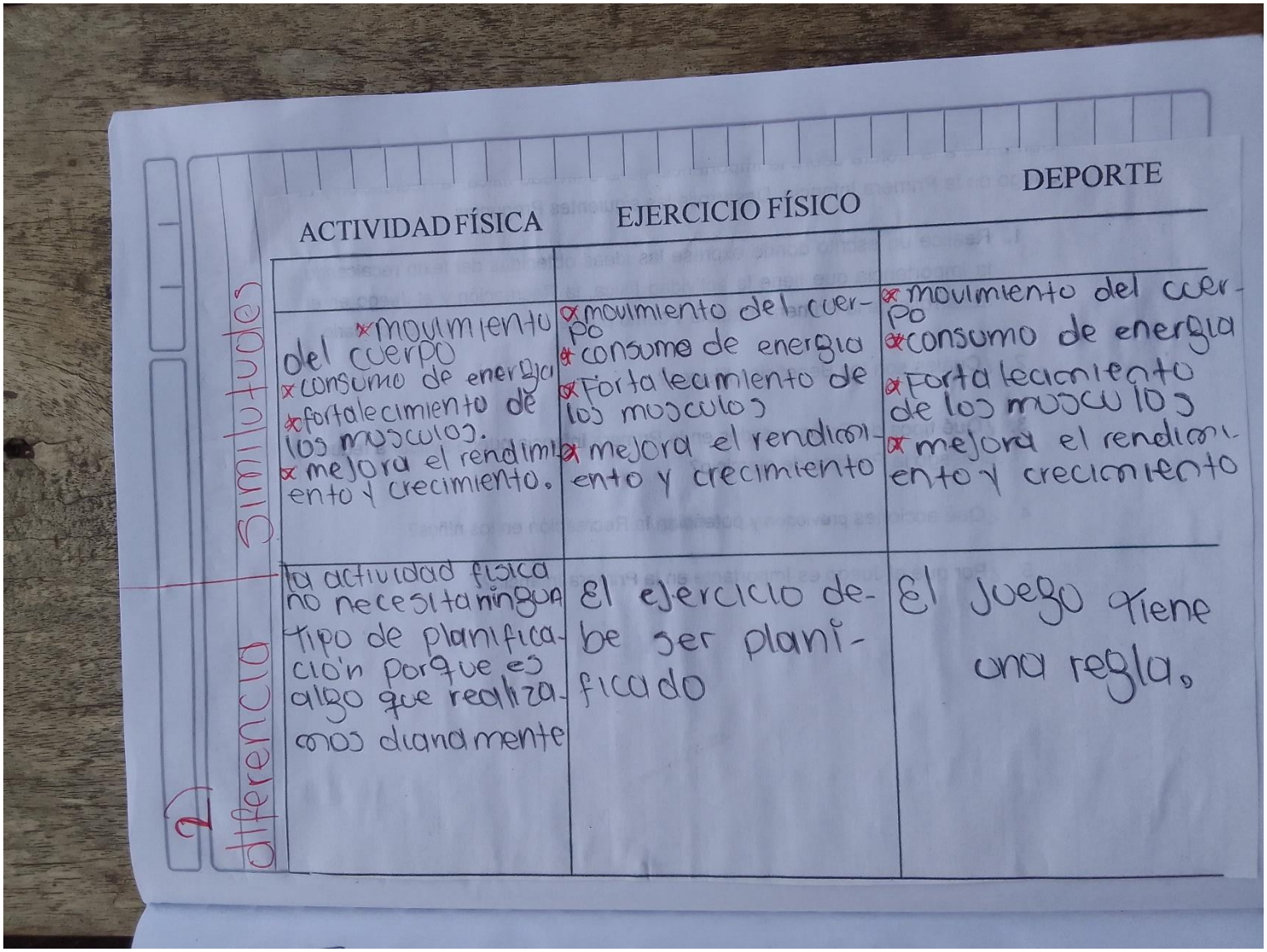
estos son halgunos de los hábitos saludables que nos benefician en nuestra salud.

2 haora menciona los habitos saludables que consideras importante en su espacio laboral en este caso la institucion educativa su espacio laboral en la institucion CENA.

los hábitos saludables que considero mas importante en el trabajo o en la institucion son:

* la alimentacion equilibrada
* la actividad fisica.


4. Marca con una X las imagenes que correspondan a unos adecuados hábitos y estilo de vida saludable.



2) diferencia similitudes

ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE
*movimiento del cuerpo *consumo de energía *fortalecimiento de los músculos. *mejora el rendimiento y crecimiento.	*movimiento del cuerpo *consumo de energía *Fortalecimiento de los músculos *mejora el rendimiento y crecimiento	*movimiento del cuerpo *consumo de energía *Fortalecimiento de los músculos *mejora el rendimiento y crecimiento
la actividad física no necesita ningún tipo de planificación porque es algo que realizamos diariamente	el ejercicio debe ser planificado	el juego tiene una regla.