PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, julio 2023

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes julio 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 julio 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 actividadesde 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 julio 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 -Técnico en Salud Publica -Técnico Atención a la Primera Infancia Vigía del Fuerte -Técnico en Cuidado estético de Manos y Pies - Quibdó -Técnico en sistemas agrícolas ecológicos–Quibdó Técnico en Asesoría Comercial - Istmina -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 julio.
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Participe de manera activad en la acción de formación realiza para instructores en la semana de la confraternidad.	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.	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**. 9453115650** de la planilla, expedido por Aportes en Línea y periodo mes de **junio** 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 (127) 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 JULIO

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



Socialización de la Guía de aprendizaje sobre Higiene Postural y Pausas Activas



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



Finalización de Acción Complementaria con Población Indígena



Diligenciamiento de Ficha Antropométrica – Hábitos Saludables





Fundamentos de Nutrición e Higiene Teoría y Practica





Realización De Rutina De Entrenamiento Físico En El Gimnasio





Formación con los Aprendices de Istmina





ACCION COMPLEMENTARIA LIDERAZGO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y RECREACION



Toma de Medidas Antropométricas





Fase Inicial Movilidad Articular y Activación Física



Participación de Semana de la Confraternidad







Reunión Equipo Transversales Formación de Bisutería Artesanal



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/07/2023 00:00:00

FECHA FINAL: 31/07/2023 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2800942 - LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y LA RECREACION

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41.60

FICHA DE APRENDIZAJE: 2795920 - LIDERAZGO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y LA RECREACION

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41.80

FICHA DE APRENDIZAJE: 2715595 - .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
• 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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. PROMOVER MI DIGNIDAD Y LA DEL OTRO A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS COMO APORTE EN LA INSTAURACIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ

2. ESTABLECER RELACIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL Y COMUNITARIO A PARTIR DEL BIEN COMÚN COMO APORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL.

3. PROMOVER EL USO RACIONAL DE LOS RECURSOS NATURALES A PARTIR DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y SUSTENTABILIDAD ÉTICA Y NORMATIVA VIGENTE

4. CONTRIBUIR CON EL FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA DE PAZ A PARTIR DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LAS ESTRATEGIAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

• 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

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

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.

• 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:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	23.90

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Adaptar uñas artificiales según técnicas estéticas
• 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:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Decorar uñas según procedimientos y técnicas cosméticas
• 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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. PROMOVER MI DIGNIDAD Y LA DEL OTRO A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS COMO APORTE EN LA INSTAURACIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ

2. ESTABLECER RELACIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL Y COMUNITARIO A PARTIR DEL BIEN COMÚN COMO APORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL.

3. PROMOVER EL USO RACIONAL DE LOS RECURSOS NATURALES A PARTIR DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y SUSTENTABILIDAD ÉTICA Y NORMATIVA VIGENTE

4. CONTRIBUIR CON EL FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA DE PAZ A PARTIR DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LAS ESTRATEGIAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

• 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

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

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.

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12.00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 119.30

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0.00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0.00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-07-2023**	**03-07-2023**
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.	**01-07-2023**	**05-07-2023**
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.*	**08-07-2023**	**12-07-2023**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**15-07-2023**	**19-07-2023**

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" **Evidencia:** Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral. Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.	**22-07-2023**	**31-07-2023**

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	jul-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 psicomotricidad 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 especificos 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 una Evaluacion del Puesto de Tabrajo según su funcion Productiva. 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	4/07/2023	11/07/2023			
AURORA ESPINOSA CORRALES			X	4/07/2023	11/07/2023			
LEYDY LICETH MOSQUERA CORDOBA			X	4/07/2023	11/07/2023			
LIVIA DEL CARMEN CORDOBA RENTERIA			X	4/07/2023	11/07/2023			
LUIS HERNANDO MURILLO HERNANDEZ			X	4/07/2023	11/07/2023			
MICHELL DAYANA TORRES RAMOS			X	4/07/2023	11/07/2023			
DIANA PATRICIA DOKI MANJORE			X	4/07/2023	11/07/2023			
YEISON DOMICO UPUA			X	4/07/2023	11/07/2023			
ANGIE DAYANA MOSQUERA PALACIOS			X	4/07/2023	11/07/2023			
YADIRA DOMICO BAILARIN			X	4/07/2023	11/07/2023			
ROSA DE LAS NIEVES PALACIOS PEREA			X	4/07/2023	11/07/2023			
ANDRES ROA ROBLEDO			X	4/07/2023	11/07/2023			
ERISON SARCO DOGIRAMA			X	4/07/2023	11/07/2023			
ARINSON YARAHONA LONDOÑO			X	4/07/2023	11/07/2023			
ANA MILADYS SANCHEZ ALGUMEDO			X	4/07/2023	11/07/2023			
AURY CAMILA PRADO ESPINOZA			X	4/07/2023	11/07/2023			
LEIDI PERNIA JUMI			X	4/07/2023	11/07/2023			

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	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje** **2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Final** **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**		x	4/07/2023	10/07/2023			
JOSE FABIO CORDOBA MENA			x	4/07/2023	10/07/2023			
MARIA AGUSTINA EMUS RENTERIA			x	4/07/2023	10/07/2023			
MARIA ESTEFANA EMUS BERMUDEZ			x	4/07/2023	10/07/2023			
VILSON PEREA MATURANA			x	4/07/2023	10/07/2023			
YEFFER RENTERIA RENTERIA			x	4/07/2023	10/07/2023			
AFRANIO RENTERIA PALACIOS			x	4/07/2023	10/07/2023			
JONNY MOSQUERA RENTERIA			x	4/07/2023	10/07/2023			
LUIS ENRIQUE MOSQUERA CORDOBA			x	4/07/2023	10/07/2023			
ANGEL DENIS PALOMEQUE CORDOBA			x	4/07/2023	10/07/2023			
CARLOS ANDRES RENTERIA RENTERIA			x	4/07/2023	10/07/2023			
GONZALO DE DIEGO BEJARANO			x	4/07/2023	10/07/2023			
EXQUIMER ANDRADE COSSIO			x	4/07/2023	10/07/2023			
YEFFERSON CORDOBA CUESTA			x	4/07/2023	10/07/2023			
ALEJANDRO EMUS BERMUDEZ			x	4/07/2023	10/07/2023			
YOVANNY GUERRERO PEREA			x	4/07/2023	10/07/2023			
IBAN DARIO VALOYES BERTEL			x	4/07/2023	10/07/2023			

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 #4** **2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Final.** **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**			4/07/2023	7/07/2023			
JOSE OMAR BENITEZ HINESTROZA				4/07/2023	7/07/2023			
ROBERTO CARLOS RAMIREZ MORELO				4/07/2023	7/07/2023			
SANTIAGO PACHECO MOSQUERA				4/07/2023	7/07/2023			
BEYMAR ANDRES ASPRILLA LARGACHA				4/07/2023	7/07/2023			
JORGE LUIS BARRIOS VALDES				4/07/2023	7/07/2023			
GABRIEL SERNA MOSQUERA				4/07/2023	7/07/2023			
JUAN ANDRES PARRA				4/07/2023	7/07/2023			
YOHAN SEBASTIAN CAICEDO CORDOBA				4/07/2023	7/07/2023			
CARLOS MARIO BENTERIA LARGACHA				4/07/2023	7/07/2023			
BORIS YENGE OZANO URREGO				4/07/2023	7/07/2023			
YERLINSON HORTELIO GUEVARA CORDOBA				4/07/2023	7/07/2023			
GLEDYS CORDOBA BERMUDEZ				4/07/2023	7/07/2023			
JOSE PATRICIO ANDRADES ALVAREZ				4/07/2023	7/07/2023			
JUAN CARLOS PALACIOS CABRERA				4/07/2023	7/07/2023			
JOSE DANIEL PALOMEQUE PEREZ				4/07/2023	7/07/2023			
LUIS ANDRES PALACIOS MOSQUERA				4/07/2023	7/07/2023			
CARLOS MANUEL SANCHEZ MONTOYA				4/07/2023	7/07/2023			
NILSON ANDRES MOSQUERA MORENO				4/07/2023	7/07/2023			
ANGEL LUCIO CHAVERRA PEREZ				4/07/2023	7/07/2023			
RAFAEL VALOYES MENA				4/07/2023	7/07/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 03-JULIO-2023

OBJETIVO/TEMA: Higiene postural y ergonomia

PROGRAMA DE FORMACIÓN: Liderazgo en la Actividad deportiva y la Recreacion

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Cindy Marcela Moreno Cortes	1004012422	APRENDIZ	SENA	Cindymedina@gmail.com	3222821834	Cindy M.
2	Katherine Rodriguez Cucola	1077457145	APRENDIZ	SENA	katherinerodriguezcucola@sena.	3226809654	Katherine R.
3	Marvin Jampier Moreno Machado	1077776457	APRENDIZ	SENA	marvinjampier2003@gmail.com	3226802751	Marvin
4	EMILSON PALACIOS MORENO	1077476376	APRENDIZ	SENA	emilsonpalacios@gmail.com	3146365524	Emilson
5	Reiner Javier Cuesta Arriaga	1077479561	APRENDIZ	SENA	Reinerjavierarriaga@gmail.com	3148849477	Reiner
6	Elmar Perea Palacios	1078825740	APRENDIZ	SENA	Elmar0223@gmail.com	3105038646	Elmar
7	Lucela Alexandra Marquez Murillo	1078092066	APRENDIZ	SENA	Alexandramurillo@gmail.com	3006346625	Lucela
8	Marlyn Eliana Perea Mosquera	1078089495	APRENDIZ	SENA	Marlyneliana@gmail.com	3217728863	Marlyn Eliana
9	Jairinson Mosquera Ortiz	1076310575	APRENDIZ	SENA	Jairinsonmosquera179@gmail.com	3227401792	Jairinson
10	Jenny Andrea Jimenez Gonzalez	1003970449	APRENDIZ	SENA	Jennyandrea0449@gmail.com	3146834239	Jenny Jimenez
11	SOLANY MENA MARTINEZ	1078976311	APRENDIZ	SENA	Solanymena7@gmail.com	3128319778	Solany
12	CRISTIAN ALEJANDRO MARIN MORALES	1007979074	APRENDIZ	SENA	**	3722672880	Alejandro
13	Neider Pete's Moreno	1193232909	APRENDIZ	SENA		3103089770	Neider P.M.
14	Wilber Chaverra Serna	1010042749	APRENDIZ	SENA		3135705740	Wilber Ch. S.
15	Clanzo Gutierrez Tapia	1193299321	APRENDIZ	SENA	Gutichan126@gmail.com	3229211580	Clanzo
16	DEYVINSON APONZA ROTERAN	1077448616	APRENDIZ	SENA	deyperez2910@hotmail.com	3158426555	Deyvinson
17	David Valdés López	1003949610	APRENDIZ	SENA	Valdezdavidlopez@gmail.com	3128782704	David
18	JORGE MURILLO MOSQUERA	1193269044	APRENDIZ	SENA	J.carlos@gmail.com	3103223091	Jorge
19	Carolina Córdoba Cuesta	1003977110	APRENDIZ	SENA	Karolinacordoba@gmail.com	3128737470	Carolina C.
20	Mildrey Yohana Reina Torres	1010126802	APRENDIZ	SENA	Mildreyreinatorres@gmail.com	3128031978	Mildrey Reina
21	Yaqaira Andrea Moreno Tascon	1077456259	APRENDIZ	SENA	Yaqairamoreno@gmail.com	3202124110	Yaqaira
22	Jaider Cuesta Mena	1003970099	APRENDIZ	SENA	Cuestamena1@hotmail.com	3117796900	Jaider
23	Hemar Jair Mosquera C.	1193559201	APRENDIZ	SENA	hamilton0390@hotmail.com	3135925800	Hemar
24	Joseph Duran Palomeque Gómez	1042399798	APRENDIZ	SENA	— o —	3122310254	Duran Gómez
25			APRENDIZ	SENA			

sena

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 05-Julio-2023

OBJETIVO/TEMA: Fundamentos Nutricion & Higiene

PROGRAMA DE FORMACIÓN:

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Arinson Kiraluona Londoño	1193549795	APRENDIZ	SENA	arvalo0317@gmail.com	3204830755	
2	Yanier Arleth Chaverra Torres	1193549582	APRENDIZ	SENA		3127947246	
3	Yuliet Milena Cuesta Palacios	1010145281	APRENDIZ	SENA		3205714749	
4	Leidi Fernia Jumi	1039654337	APRENDIZ	SENA		3135038689	
5	Elida Sucre Saitumo	1079289510	APRENDIZ	SENA	elidasaitume510@gmail.com	3135042613	
6	Ana Maria Mosquera Palacios.	1027450223	APRENDIZ	SENA	anitamosquera@hotmail.com	3134152090	
7	Vaneth OSIRIS MOSQUERA MORENO	35892362	APRENDIZ	SENA		3225213248	
8	Erison Sarco Vognarez	1193297595	APRENDIZ	SENA		3124946675	
9	Rosa Delasnieve Palacios Garcia	35555413	APRENDIZ	SENA		3216311582	
10	Luis Hernan Murillo Hernandez	11616675	APRENDIZ	SENA	hernanmurillo@outlook.com	3206357916	
11	Aurora Espinosa Correa	70792907 30	APRENDIZ	SENA	espinosacorrea1@hotmail.com	3137614499	
12	Aury Camila Prado Espinosa	1079289293	APRENDIZ	SENA	sopi0082@gmail.com	3128980687	
13	Aleida Evao Duque	1042739400	APRENDIZ	SENA		3176001384	
14	Diana patricia Ort. Mosquera	1001847737	APRENDIZ	SENA	dianapatricia0k@gmail.com	3219022077	
15	SANDRA CUESTA BLANDON	1022471386	APRENDIZ	SENA	Sandrablan22@gmail.com	3215830038	
16	Yeison Domico UPUA	1007617377	APRENDIZ	SENA	yeisonmsduque@gmail.com	3225743267	
17	Angie Daniela Mosquera Palacios	1077799718	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3215833072	
18	Yorleidy mosquera Palacios	1079288998	APRENDIZ	SENA	yeraldamosquera@gmail.com	3207477019	
19	Ana Milady Sanchez Olgumelo	1152764449	APRENDIZ	SENA	asanchez@grupoolgumelo.com	3173280156	
20	Andrei Rosa Rebuldo	1042772362	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3104414693	
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

SENA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: QUIBDO - Estamina 19-07-2023

OBJETIVO/TEMA: habitos y Actividad Fisica

No	NOMBRE	CEDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/#	FIRMA
1	JHon DeiVi	CC1147951344	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	JHonvalen2019@gmail	3126580	
2	Luis Elaiw. w	82369133	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Luiselaiwarra	3205	Luis Elaiw
3	Erika Carabali	1071630912	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	erikacarabali.19	3143	Erika C.
4	Luis Alonso B.	1010130116	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	lfnssano@gmail.com	3146	
5	Otoniel Valencia	11616860	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	otonidevalo19@gmail.com	3126	Otoniel
6	Nohemi Lu. G.	1078638290	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	ngluna22@hotmail.com	3204	
7	Milton Olaya T	1003974286	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Olayamilton1971@gmail.com	3176	
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo - 18 - Julio 2023

OBJETIVO/TEMA: PAusas ACtivas Laborales

PROGRAMA DE FORMACIÓN: 1. manos y Pies

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/CP	FIRMA
1	Yorleidy Cordoba Rivas	1078851995	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3146772725	Yorleidy
2	Yerni Zulema Murillo Sanchez	1078457252	APRENDIZ	SENA	EmmaMoni0067@g mail	3205211961	
3	Carolina Valois Morales	1007507223	APRENDIZ	SENA	Valoismo.carolina@gmail	3202605140	Carolina
4	Maria Camila Palacios Parra	1004010677	APRENDIZ	SENA	cp5864@gmail.com	3219739502	Camila
5	Johana Patricia Valoyes P.	1077466143	APRENDIZ	SENA	nilsamaria.27@gmail.	314-7044286	Johana
6	Esther dayana palma, Ribaro	1000255952	APRENDIZ	SENA	Jbayoro731@gmail.com	3212583107	dayana P.
7	Rosard Renteria Cordoba	1004012174	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3147081457	Rosanel
8	Yenifer Murillo Reyes	1078423099	APRENDIZ	SENA	Cayerren23@hotmail	3127250256	Yeni Re
9	Carolina Cartagena Bedoya	1077146005	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3206485190	Carol
10	Noraida Palacios martinez	1077733366	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3128167918	Noraida
11	Dania Arroyo Heredia	1193462773	APRENDIZ	SENA	Arroyo1h2@gmail.com	3124957620	Dania A.
12	Harvey yonnys castro Pino	1126021823	APRENDIZ	SENA	Harvipino@yahoo.com	3206627108	Harvey.
13	Elany Graella Palacios Gonzalez	1077429967	APRENDIZ	SENA	elanyap2004@gmail.com	3103647918	Elany
14	Marlyn Valoyes Moreno	1077428254	APRENDIZ	SENA	marlinvaloyes3286@gmail.com	3279350727	Marlyn Valoyes
15	Eleonora Palacios Copete	1193083050	APRENDIZ	SENA	[illegible]	3229343175	
16	Erika Johana mosquera Ramirez	1077996037	APRENDIZ	SENA	Yulibracki.ramirez.roli@gmail.co	3202158074	Erika Johana.
17	Liliana Palacios Valois	1077210555	APRENDIZ	SENA	Lilipalacios.v@hotmail.com	3015644608	Liliana P.
18	Daniela Cuesta Cordoba	1128524056	APRENDIZ	SENA	Daniela Cuesta1997@	3205500364	Daniela.
19			APRENDIZ	SENA			
20			APRENDIZ	SENA			
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

SENA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 18-07-2023

OBJETIVO/TEMA: Actividad Fisica y habitos de vida

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Daicy Hinestroza	1133674006	Tecnico	sistema agropecuario u...	Copelemoreno@unaconlda	3126973270	Daicy
2	Jhon leider Mena	1078458250	Tecnico	Sistema agropecuario	Jhonleidermena@gmail.com	3164062H	Jhon
3	Karwin Quiroga cuesta	1193253969	Tecnico	Sistema agropecuario	Karwin quiroga cuesta	3186144	Karwin quiroga
4	Yebar ovidio	1042732415	Tecnico	sistema agropecuario	yebar ovidio perez	3105026	Yebar
5	ARNOBIO ACEVEDO	4816367	TECNICO	SISTEMA AGRICOLA	arnobioacevedo	3226805	ARNO
6	Ferdis Manuel	1003787726	Tecnico	Sistemas Agropecuario	Ferdis1zena@gmail	3124927	
7	Yicela Berrio B	1149430172	Tecnica	Sistema agropecuario	Yicelaberrio74@gmail	3136254	
8	Karen Dayana A.M	1003728588	Tecnico	Sistema agropecuario	Karoldayana Ayalla 3458	3042305	Karen
9	Brenner esmith C	1077 177 231	Tecnico	sistema agropecuario	Brenneresmithcarmelo	3147049	Brenner
10	KEVLH DANIEL	1030440022	Aprendiz	Sistemas Agropecuario	mestizaje cordoba Kevin Daniel 905	3218413554	Kevin M.

GD-F-014 V01

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 27 - Julio - 2023

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

Tema: Actividad Fisica y Salud

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1		1088282218	Elcy Mary P	Perea M	Archivo	elcyPerea3@gmail	3135289188	Elcy Perea
2	C.C	1076331419	Leidy Vanessa	cossio urrutia	Archivo	Leidy17cossio@g.	3023154647	Leidy cossio
3	CC	1076[illegible]	Angie [illegible]	Ocampo	Archivo		3216922[illegible]	[illegible]
4	CC	1076321[illegible]	Gloria Lucia	Urrutia Benitez	Archivo		3205894233	Gloria
5	CC	1076322[illegible]	Evely Perea	Mosquera	Archivo	Evelymosque93	3234557164	Evely
6	CC	1193270[illegible]	Karen	ASprilla	Archivo		3147923243	Karen
7	CC	1133680[illegible]	Lucelly	lopez	Archivo	Lucelly	3205538339	Lucelly
8	CC	1007545[illegible]	Natalia	Mosquera	Archivo		3146297667	Natalia
9	CC	1133680[illegible]	Gloria	valois	Archivo	valois9[illegible]gmail.com	3104110311	Gloria valois
10	CC	35892878	Muriuz	Quinto	Archivo	quinto[illegible]@g	3157330[illegible]	Muriuz
11	CC	1.076.325333	Heyder Rivas	Rivas	Archivo	mail.com elevc.2023@h	3147000902	
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 26 - 07 - 2023

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

Tema: habitos de vida Saludable

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1128724641	Maribel	Mosquera P.	Asesoria Comercial	maribethpalacios 19@gmail.com	3122593591	Maribel M.
2	CC	1003850857	Ana Maria N	Nagle Hurtado	Asesoria comercial	anangyle@hotmail.com	3135044190	Ana Maria N.
3	CC	2-338858	M. Nardina Conquita mipaquita	Axesoria Comercial		maria Nardina conquita@gmail.com	3135968520	M. Nardina
4	CC	1076323502	Nicol y Jhony	Urrutia Murillo	Asesoría comercial	nicolurrutiamurillo	3205266826	Nicol U.
5	CC	1076377249	Genny Marcela	Borja Mosquera	Asesor comercial	Rubielborjamosquera	3234324369	Genny Marcela B.
6	CC	1005850837	Tinnico	Proaño Osorio	Asesoria Comercial	ulaurna777@gmail	3107251722	
7	CC	1023935113	Yaiber	Orejuela Quinto	Asesoria Comer.	lorena45217@	3109299162	Yaiber
8	CC	1004052764	Maylin	Torres Moreno	Asesoria comercial	Karinita0938@97	3046530468	Maylin
9	CC	1076333548	Anyi Viviana	Moreno Arboleda	Asesoria Comercial	morenoarbi2778@gmail	3206934939	Viviana
10	CC	1076[illegible]	Ana Maria	Arboleda Lemus	Asesoria Comercial	ana-maria[illegible]@hotmail.com	3234246[illegible]	Ana Maria A.
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

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

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice,

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

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

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

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

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

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

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

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

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

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	04/07/2023

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

2. PRESENTACION

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

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

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

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

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

GFPI-F-135 V02

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Acondicionamiento fisico para el mundo del trabajo.

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

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

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

- ✓ Tener una buena condición fisica beneficia tu vida. ¿Por qué?.
- ✓ ¿Como se considera el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿que capacidades aunmenta el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Cuales son los beneficios de tener una buena condicion fisica?

3.2 Actividades de Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

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

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

Indague y participe sobre:

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

GFPI-F-135 V02

ILUSTRAR CON IMÁGENES

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

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

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

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

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

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

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

- ✓ Identificar Materiales Y Escenarios Para La Práctica De La Formación

- ✓ Se realizara una serie de pruebas físicas en los escenarios deportivos en la hora de la mañana

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación

GFPI-F-135 V02

Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html
https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
https://www.youtube.com/watch?v=7TGuduqKq64 –Condicion Fisica y Vida saludable

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**14/07/2023**

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

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

GFPI-F-135 V02

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

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha: Fecha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cuáles son sus Cargas De Trabajo
- Ergonomía en el sector de Atencion a la Primera infancia (Hogares Infantiles)
- Cuáles son los Riesgo Ergonómico En su Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)
- Cuáles son los Riesgo Psicosocial En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)
- Como debe ser un buen Desempeño Laboral
- Como se pueden Prevenir Riesgos Ocupacionales En el Primera infancia (Hogares Infantiles)

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

- Concepto
  - Cuáles Son las Características Generales Del Puesto De Trabajo En Primera infancia (Hogares Infantiles)

  - Realizar una Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva Primera infancia (Hogares Infantiles)

2. Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva. Primera infancia (Hogares Infantiles)

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

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2023

DATOS PERSONALES

NOMBRES:

APELLIDOS:

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD:

DIRECION DE RESIDENCIA:

CELULAR: TELEFO FIJO:

EPS: TIPO DE SANGRE: RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: ESTATURA: EDAD: CINTURA:

CADERA: TORAX NORMAL: FRECUENCIA CARDIACA: sys: Dia:

CIRCUNFERENCIA BICEPS: C. CUADRICE: C. GEMELOS:

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: **ESTADO:**

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó

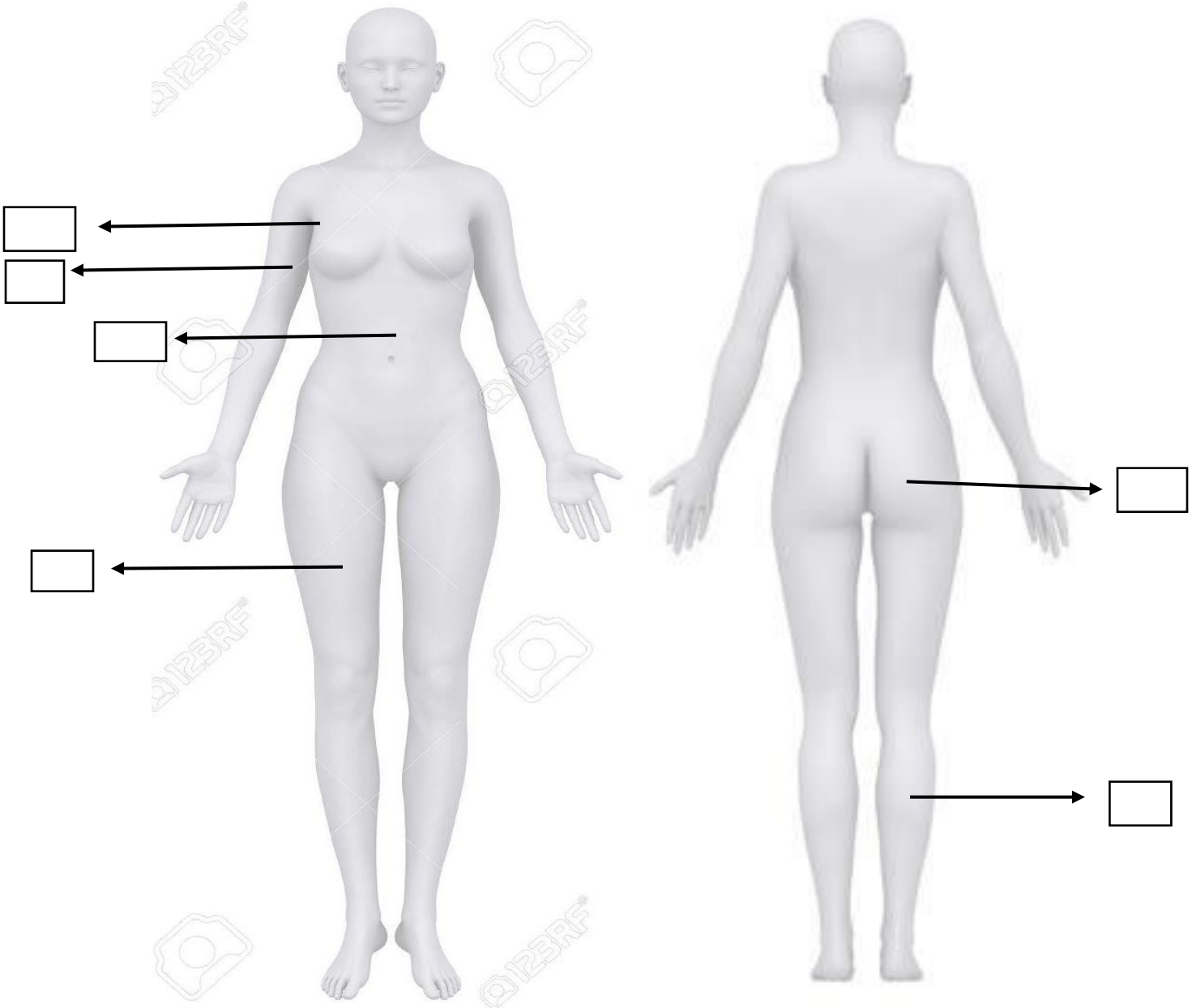


FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

%GC: **ESTADO:**

M.G:

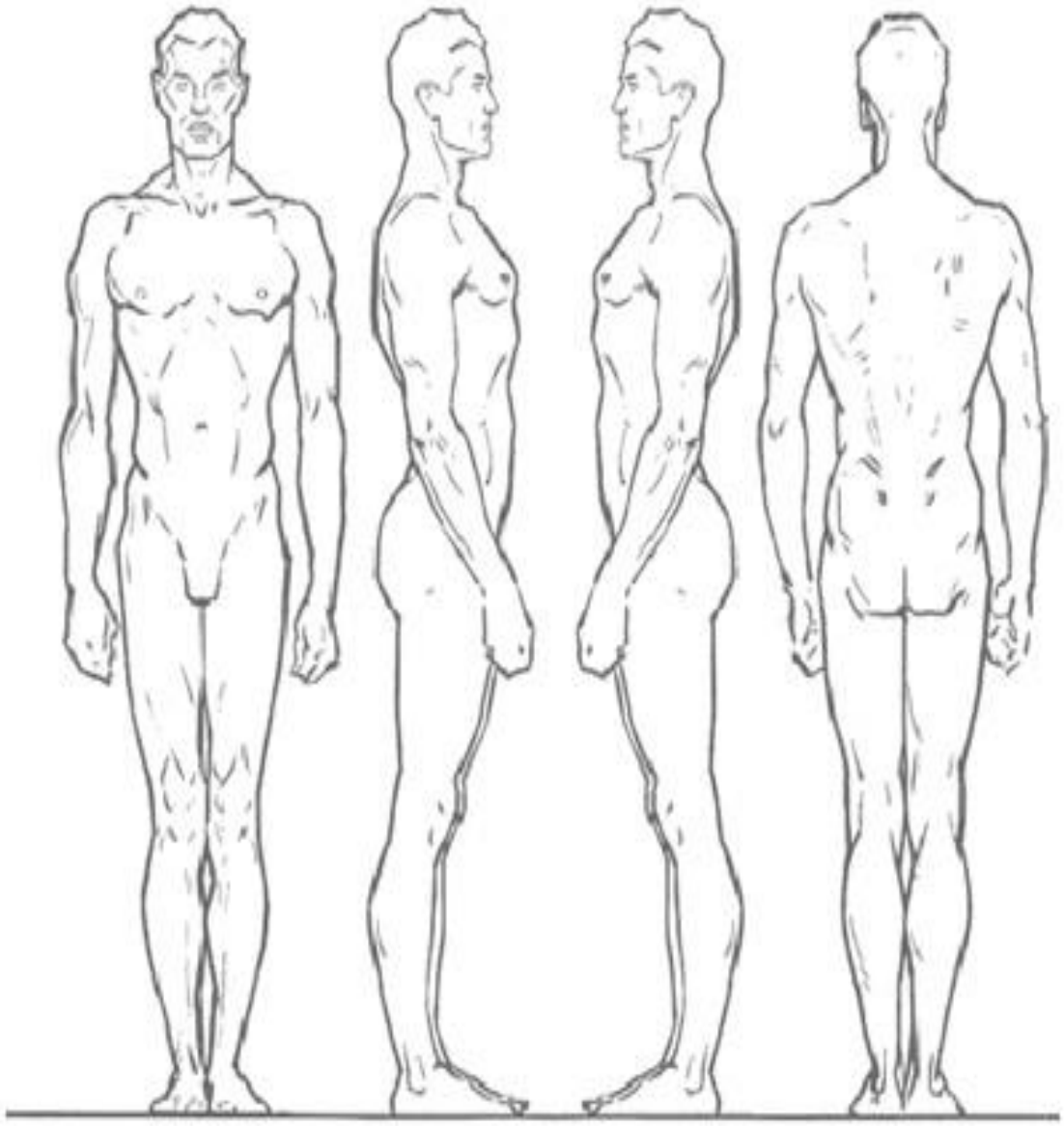


Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2023

FIRMA DEL APRENDIZ



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

FIRMA DEL APRENDIZ

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal			
Fuerza de brazos			
Fuerza de piernas			
Test de Burpee			
Test de Core			
Salto Horizontal			
Velocidad			
Resistencia aeróbica			
Resistencia anaeróbica			
Flexibilidad			
Equilibrio			

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2023

¿Está usted en su Peso Ideal?

	Mujeres						Hombres					
	Peque¤a		Mediana		Grande		Peque¤o		Mediano		Grande	
Altura	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
1.50	45.0	47.2	46.1	50.6	47.2	52.9	45.0	50.2	48.4	55.4	50.6	56.2
1.52	46.2	48.5	47.4	52.0	48.5	54.3	46.2	51.5	49.7	56.9	52.0	57.8
1.54	47.4	49.8	48.6	53.4	49.8	55.7	47.4	52.9	51.0	58.4	53.4	59.3
1.56	48.7	51.1	49.9	54.8	51.1	57.2	48.7	54.3	52.3	59.9	54.8	60.8
1.58	49.9	52.4	51.2	56.2	52.4	58.7	49.9	55.7	53.7	61.5	56.2	62.4
1.60	51.2	53.8	52.5	57.6	53.8	60.2	51.2	57.1	55.0	63.0	57.6	64.0
1.62	52.5	55.1	53.8	59.0	55.1	61.7	52.5	58.5	56.4	64.6	59.0	65.6
1.64	53.8	56.5	55.1	60.5	56.5	63.2	53.8	60.0	57.8	66.2	60.5	67.2
1.66	55.1	57.9	56.5	62.0	57.9	64.8	55.1	61.4	59.2	67.8	62.0	68.9
1.68	56.4	59.3	57.9	63.5	59.3	66.3	56.4	62.9	60.7	69.5	63.5	70.6
1.70	57.8	60.7	59.2	65.0	60.7	67.9	57.8	64.4	62.1	71.2	65.0	72.3
1.72	59.2	62.1	60.6	66.6	62.1	69.5	59.2	66.0	63.6	72.8	66.6	74.0
1.74	60.6	63.6	62.1	68.1	63.6	71.1	60.6	67.5	65.1	74.5	68.1	75.7
1.76	62.0	65.0	63.5	69.7	65.0	72.8	62.0	69.1	66.6	76.3	69.7	77.4
1.78	63.4	66.5	65.0	71.3	66.5	74.5	63.4	70.7	68.1	78.0	71.3	79.2
1.80	64.8	68.0	66.4	72.9	68.0	76.1	64.8	72.3	69.7	79.8	72.9	81.0
1.82	66.2	69.6	67.9	74.5	69.6	77.8	66.2	73.9	71.2	81.6	74.5	82.8
1.84	67.7	71.1	69.4	76.2	71.1	79.6	67.7	75.5	72.8	83.4	76.2	84.6
1.86	69.2	72.7	70.9	77.8	72.7	81.3	69.2	77.1	74.4	85.2	77.8	86.5
1.88	70.7	74.2	72.5	79.5	74.2	83.1	70.7	78.8	76.0	87.0	79.5	88.4
1.90	72.2	75.8	74.0	81.2	75.8	84.8	72.2	80.5	77.6	88.9	81.2	90.3
1.92	73.7	77.4	75.6	82.9	77.4	86.6	73.7	82.2	79.3	90.8	82.9	92.2
1.94	75.3	79.0	77.2	84.7	79.0	88.4	75.3	83.9	80.9	92.7	84.7	94.1

NOMBRES: Yurleidy Medina Palacios
Juan Andres Palacios Palacios
Erney Cuesta Moreno

Numero de Ficha: **2671749** Fecha: 07/2023

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**

  Las cargas de trabajo se refieren a las tareas, responsabilidades y actividades que una persona o un equipo deben llevar a cabo en el contexto de su trabajo. Es una medida de la cantidad y complejidad de las labores que se asignan a un individuo o a un grupo en un período determinado de tiempo.

  Las cargas de trabajo pueden variar según el tipo de trabajo, la industria y la posición. Algunos factores que pueden influir en la carga de trabajo incluyen la cantidad de tareas a realizar, los plazos, la complejidad de las tareas, la disponibilidad de recursos y las expectativas de rendimiento.

  Es importante gestionar adecuadamente las cargas de trabajo para evitar el agotamiento, el estrés excesivo y la disminución del rendimiento. Esto implica asignar los recursos adecuados, establecer prioridades, delegar tareas cuando sea necesario y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

- **Ergonomía en el sector de la Construcción**

  La ergonomía en el sector de la construcción se refiere a la aplicación de principios y conocimientos relacionados con la interacción entre los trabajadores y su entorno laboral para mejorar la eficiencia, seguridad y bienestar durante las actividades de construcción.

La ergonomía en la construcción se ocupa de diseñar y adaptar los espacios de trabajo, las herramientas, los equipos y los procesos de trabajo de manera que se ajusten de manera óptima a las capacidades y necesidades físicas y cognitivas de los trabajadores. El objetivo es minimizar los riesgos de lesiones, fatiga, estrés y otros problemas de salud relacionados con el trabajo.

- **Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de la Construcción**

En el sector productivo de la construcción, existen varios riesgos ergonómicos que pueden afectar la salud y el bienestar de los trabajadores. Algunos de los riesgos ergonómicos más comunes en este sector incluyen:

1. Levantamiento y manipulación de cargas pesadas: Los trabajadores de la construcción a menudo tienen que levantar y transportar materiales y equipos pesados. Esta actividad repetitiva y la carga excesiva pueden provocar lesiones en la espalda, músculos y articulaciones.

2. Posturas incómodas y prolongadas: Los trabajos en la construcción a menudo requieren adoptar posturas incómodas o mantener posiciones estáticas durante largos períodos de tiempo. Esto puede causar fatiga muscular, dolor en las articulaciones y lesiones por esfuerzo repetitivo.

3. Uso de herramientas y equipos vibrantes: El uso de herramientas y equipos que generan vibraciones, como martillos neumáticos o sierras de mano, puede provocar trastornos musculo-esqueléticos, como la vibración del sistema mano-brazo (VSH) y el síndrome del túnel carpiano.

4. Trabajos en altura: Las tareas que se realizan en alturas elevadas, como en andamios o escaleras, presentan un riesgo de caídas y lesiones. Además, las posturas forzadas y la necesidad de equilibrarse pueden aumentar el riesgo de lesiones musculoes-queléticas.

5. Movimientos repetitivos: Algunas tareas en la construcción, como el uso repetitivo de herramientas manuales o la realización de movimientos repetitivos, pueden llevar a lesiones por esfuerzo repetitivo (LER) y trastornos musculoesqueléticos.

6. Diseño inadecuado de herramientas y equipos: El uso de herramientas y equipos mal diseñados o inadecuados puede aumentar la tensión y el esfuerzo físico requerido, lo que puede conducir a lesiones y fatiga.

- **Riesgo Psicosocial En el sector de la Construcción**

El riesgo psicosocial en el sector de la construcción se refiere a los factores del entorno laboral que pueden afectar la salud mental y emocional de los trabajadores. Estos factores pueden incluir aspectos del diseño del trabajo, la organización del trabajo, las relaciones laborales, la carga de trabajo, la falta de control sobre el trabajo, la falta de apoyo social y la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

- **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**

Dependiendo del tipo de obra que vayamos a realizar o en la que estemos participando, encontraremos unos riesgos laborales u otros y es fundamental el entorno de trabajo en el que se lleva a cabo: edificación en medio de una ciudad o dentro de una empresa en funcionamiento, obra civil

en el mar, etc.

De todas formas, hay unos riesgos en la construcción comunes a todas ellas que deberemos tener en cuenta y revisar a la hora de tomar medidas preventivas con el fin de eliminar o minimizar los accidentes laborales en obras.

Riesgos asociados a la seguridad en el trabajo
Un gran número de los accidentes en la construcción se deben a este tipo de riesgos laborales y son debidos a:

- Caídas al mismo nivel por tropiezos, resbalones, etc.
- Golpes y cortes.
- Caídas a distinto nivel al realizar trabajos en tejados, cubiertas, andamios, plataformas elevadoras, zanjas…
- Caída de objetos por desplome debida a la inestabilidad de estructuras o caídas.
- Atrapamiento por o entre objetos durante el uso de herramientas, equipos o aprovisionamiento por el material de la obra.
- Pisadas sobre objetos por un terreno irregular.
- Choques contra objetos móviles durante el transporte de materiales en grúas o descarga de hormigón mediante bomba.
- Proyección de partículas en el uso de herramientas tipo radial, sierra circular o durante las operaciones de corte y soldadura.
- Sepultamiento en el trabajo dentro o alrededor de zanjas, pilotes…
- Atropellos por circulación de vehículos.
- Riesgo de incendio y explosión al coincidir combustible (disolventes, gasolinas…), comburente y fuente de ignición (chispa, llama…).
- Riesgo eléctrico tanto directo por cables en mal estado como indirecto por un mal aislamiento o mantenimiento del equipo.

Riesgos físicos en la construcción
En este apartado incluimos aquellos relacionados con:

- El ruido: demoliciones, circulación de vehículos, compresores…
- El calor y el frío: ambientes exteriores, climatología…

- Vibraciones: martillo neumático, bombas de hormigón, carretillas elevadoras…

Riesgos ergonómicos en la construcción

Los riesgos ergonómicos más comunes en las obras de construcción suelen estar relacionados con la manipulación manual de cargas (MMC), la adopción de posturas de trabajo forzadas, el uso de maquinaria y herramientas y la realización de tareas repetitivas.

Riesgos químicos en la construcción

En las obras se utilizan gran cantidad de productos químicos, de los que no se valora o conoce su peligrosidad, con lo que difícilmente se adoptarán medidas preventivas para paliar los posibles efectos adversos y evitar, así, accidentes en construcción.

Tenemos como ejemplo los disolventes, desencofrantes, hormigón, cemento, yeso y pinturas.

Riesgos biológicos en la construcción

Podemos definirlos como aquellos elementos a los que potencialmente se exponen los trabajadores en las obras de construcción, tales como bacterias, protozoarios, virus, insectos, arañas, plantas, reptiles y aves.

Al realizarse la gran mayoría en entornos exteriores, los riesgos biológicos suponen un foco importante de riesgo laboral.

Riesgos psicosociales en la construcción

Los factores de riesgo psicosocial suelen ser los grandes olvidados en muchas empresas y en el sector de la construcción no iba a ser menos. Afortunadamente, cada vez son más las empresas que apuestan por implementar medidas preventivas, ya que suelen ser una de las múltiples causas de un accidente laboral.

El hecho de que las jornadas sean largas, los trabajos complejos, la atención constante en determinados momentos de la ejecución de la obra

o la presión por los plazos de entrega son factores determinantes para este tipo de riesgos laborales en la construcción.

¿Qué medidas preventivas podemos adoptar para evitar los accidentes en el sector de la construcción?

Medidas preventivas en obras de construcción

Cuando vamos a definir acciones preventivas, es importante no perder de vista los principios de la Actividad Preventiva descritos en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, partiendo por la eliminación del riesgo y acabando en el uso de Equipos de Protección Individual.

A continuación, detallamos toda una serie de posibles medidas preventivas, que podrán ser más o menos adaptadas a la situación particular de cada obra de construcción.

Medidas organizativas

- Buena planificación de las fases de obra, secuenciando la entrada y concurrencia de empresas y trabajadores.
- Elaboración del Plan de Seguridad y Salud en obras, a partir de la Evaluación de Riesgos Laborales correspondiente o del Estudio de Seguridad y Salud.
- Reuniones de control y seguimiento del avance de la obra.
- Reuniones de Coordinación de Actividades Empresariales, que pueden hacerse a la par que las de control y seguimiento. Aquí analizaremos riesgos y medidas preventivas de la obra de construcción y modificaciones.
- Inspecciones, visitas, Auditorías y Observaciones de Seguridad.
- Gestión de la documentación.

Formación e Información

- Plan de Seguridad y Salud de la obra
- Uso de Maquinaria
- Uso Herramientas
- Riesgos laborales concurrentes en la construcción

Medidas preventivas generales

- Vallado de la obra y señalizaciones.
- Separación de las zonas de tráfico o paso de vehículos, maquinaria y peatones.
- Locales para vestuarios y servicios del personal.
- Instalaciones provisionales específicas y legalizadas.
- Orden y limpieza.
- Delimitación de las zonas de acopio, las zonas de trabajo y las zonas de casetas.
- Priorizar el uso de protecciones colectivas sobre los equipos de protección individual tales como barandillas, redes de seguridad, entibaciones, etc.
- Mantenimiento de zonas de paso, equipos y maquinaria.
- Almacenamiento de productos químicos mínimo y garantizando la normativa específica al respecto.
- Limpieza y desinfección periódica de las instalaciones de uso común y de la obra.

Como habrás podido notar, los riesgos laborales en la construcción son muy diversos, razón por la cual se vuelve indispensable la presencia de un departamento que gestione y vele por la seguridad de la obra. En las obras con proyecto es requisito legal el disponer de un Coordinador de Seguridad de Salud en la fase de ejecución, pero no en aquellas consideradas menores o sin proyecto.

De igual forma, es indispensable que una o diferentes figuras participen en la definición, implantación y revisión de las medidas preventivas para evitar, precisamente, accidentes en construcción.

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO EN SECTOR DE LA CONSTRUCCION

- **Concepto**

Cuando pensamos en quién construye un edificio, quizás no somos conscientes de la cantidad de **puestos de trabajo en la construcción** necesarios para la edificación de una vivienda o cualquier tipo de obra.
Y es que, dentro de este sector, nos encontramos con una **gran cantidad de funciones** que deben ser llevadas a cabo por profesionales en cada uno de los ámbitos para poder obtener un buen resultado.

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

Mano de obra no capacitada, Rotación de mano de obra, Cambio de sistemas de trabajo, Cambio de lugares de trabajo, Alta competencia en el trabajo, Infraestructura de empresas.

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

Los sistemas de valoración de un puesto de trabajo permiten identificar lo que necesita la organización para cada función y tarea empresarial.

La valoración de puestos 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.

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.

Integrantes del grupo:

Jhon Leider Mena Serna

Ferdis Manuel Lizcano Palacios

Arnorbio Acevedo Mosquera

Daicy Hinestroza Copete

Temática:

Proceso de gestión de formación profesional

Dirigido al instructor:

Yonnier Enrique Cuesta

Fecha:18/07/2023

4: conceptualización de la transversal de actividad física:

Que son los habito de vida:

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

Los estilos de vida/hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes.



➢Cuales son los tipos de habito de vida:

- **Consumir** una dieta equilibrada.
- **Tener** una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- **Tener** un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- **Realizar** actividad física.
- **Evitar** hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- **Planificar** el día.
- **Mantener** siempre una actitud positiva.
- **Evitar** el estrés innecesario.
- **Aprender** más cosas de la depresión.



➢Que es actividad física, deporte, recreación:

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



➢Beneficios de la actividad física:

- **Beneficios** inmediatos.
- Maneja tu peso.
- Reduce los riesgos a tu salud.
- Fortalece tus huesos y músculos.
- Mejora tu habilidad para hacer **actividades** diarias y prevenir caídas.
- Aumenta tus posibilidades de vivir una vida más larga.



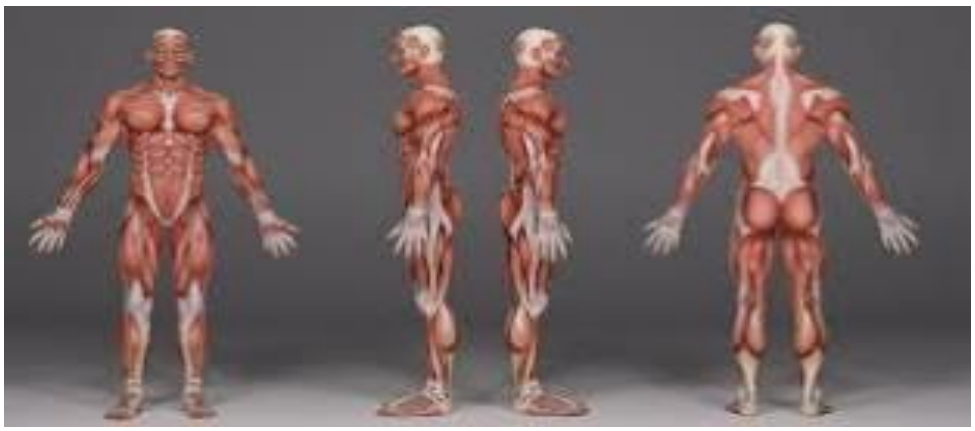
➢Cuales son los factores de riesgos en la actividad física:

Entre los factores de riesgo modificables están el consumo de tabaco, actividad física insuficiente, uso nocivo de alcohol e ingesta excesiva de sal/sodio. Entre los factores cardio-metabólicos se tiene la hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso y obesidad.



➢Concepto de fisiología:

La fisiología (del griego physiologia, conocimiento de la naturaleza) es la ciencia que se encarga de conocer y analizar las funciones de los seres vivos.



➢Concepto de anatomía:

Estudio de la estructura de una planta o un animal. La anatomía humana incluye el estudio de las células, los

tejidos y los órganos que componen el cuerpo y el modo en que se organizan en el mismo.



- Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano:

El cuerpo humano posee unos cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.



- que es ejercicios y tipos de ejercicios:

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



- capacidades motrices:

  Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica. Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.



- Habilidades motrices básicas:

Es la etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, cuadrúpedia, reptación, lanzar y capturar, a estos movimientos habituales en

nuestras vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices básicas.



➢ Nutrición y alimentación:

La alimentación y la nutrición son dos conceptos relacionados entre sí. Podemos decir que alimentarse es la acción de comer cuando tenemos hambre, mientras que la nutrición, es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo que, para llevarse a cabo, es necesario haberse alimentado.



➢Salud:

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.



➢Técnicas de valoración:

La valoración es una técnica analítica que permite la determinación cuantitativa de una sustancia específica disuelta en una muestra mediante la adición de un reactivo de concentración conocida. Se basa en una reacción química completa entre la sustancia (analito) y un reactivo (valorante).



➢Que es psicomotricidad:

La Psicomotricidad es una disciplina que considera de manera global a la persona, por lo tanto, sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea.


PSICOMOTRICIDAD
Actividad psicológica relacionada a los niveles cognitivos y afectivos respecto al movimiento del niño para lograr su maduración general. Considera los siguientes aspectos:
Respiración
Esquema corporal
Control postural
Función tónica
Coordinación motriz, óculo podal y manual
Lateralidad
Coordinación dinámica general
Orientación tempero-espacial

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Maryury Mena Asprilla	
PROGRAMA DE FORMACION: técnico en construcción de 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
Cepillarme	4 minutos
Desayunar	10 minutos
Ducharme	6 minutos
Organizarme	30 minutos
Ir a la universidad	10 minutos
Recibir clases	10 horas
Volver a casa	15 minutos
Leer	1 horas
Comer	15 minutos
Molestar con el celular	1:30 hora
Hacer los trabajos	2 horas
Estudiar pendientes	1 horas
Jugar con el gato	1 horas
Dormir	6 horas
TOTAL	**24 HORAS**

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

Respuestas: primero necesito terminar la universidad que es la causa de mi estrés , de aguantar hambre etc y asi poder dedicarle mas tiempo a mi vida en buenas condiciones

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

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

TEMA: Taller final de cultura física

PROGRAMA: Cuidado estético de mano y pies

APRENDIZ: Esther Dayana palma
María Camila Palacios
Angie Carolina Cartagena

INSTRUCTOR: Yonnier Cuesta

FICHA:2712340

CIUDAD: Choco-Quibdó

Desarrollo

- **Carga de trabajo de una manicurista:**

La carga de trabajo de una manicurista puede variar dependiendo de diversos factores, como el tamaño y la ubicación del salón de belleza, la demanda de clientes y la estructura de trabajo.

Horario de trabajo: Una manicurista puede trabajar entre 6 y 8 horas al día, dependiendo de su empleador y la demanda de clientes. Algunas manicuristas trabajan a tiempo completo, de 40 a 48 horas a la semana, mientras que otras optan por trabajar a tiempo parcial.

Citas y clientes: La cantidad de citas que una manicurista tiene por día puede variar. En general, puede esperar tener entre 6 y 10 citas diarias, aunque esto puede cambiar según el tamaño del salón y la popularidad de la manicurista. Algunas manicuristas pueden tener días más ocupados, especialmente los fines de semana.

Duración de los servicios: El tiempo que una manicurista dedica a cada cliente depende del tipo de servicio solicitado. Los servicios de manicura básica generalmente toman alrededor de 30 a 45 minutos. Los servicios de pedicura pueden llevar de 45 a 60 minutos. Los servicios más especializados, como la aplicación de uñas acrílicas o diseños de uñas elaborados, pueden llevar de 1 a 2 horas o más, dependiendo de la complejidad.

Tiempo de preparación y limpieza: Antes y después de cada cita, las manicuristas deben preparar su estación de trabajo y limpiar los instrumentos. Esto incluye esterilizar los utensilios y asegurarse de que todo esté limpio y listo para el próximo cliente. El tiempo dedicado a la preparación y limpieza puede variar, pero generalmente se estima en 10 a 15 minutos por cita.

Descansos y tiempo libre: Dependiendo de las regulaciones laborales y las políticas del salón, las manicuristas suelen tener programados descansos durante su jornada laboral. Estos descansos les permiten descansar, comer o realizar otras tareas personales. La duración y el número de descansos pueden variar, pero lo común es tener un descanso de 15 a 30 minutos por cada 4 horas de trabajo.





- **Ergonomía de una manicurista:**

La ergonomía en el sector de cuidado estético de manos y pies es de suma importancia para garantizar la comodidad y seguridad tanto de los clientes como de los profesionales que trabajan en este campo. La ergonomía se refiere al diseño de los espacios de trabajo, herramientas y equipos para adaptarlos de manera óptima al cuerpo humano y minimizar el riesgo de lesiones y molestias asociadas al trabajo repetitivo o incómodo.

En el caso del cuidado estético de manos y pies, existen diversas consideraciones ergonómicas que se deben tener en cuenta:

Posición del cliente: Es fundamental que el cliente se siente en una posición cómoda y relajada durante el tratamiento. Las sillas de manicura y pedicura deben ser ajustables en altura y contar con un respaldo adecuado para mantener una postura ergonómica.

Posición del profesional: El profesional que realiza los tratamientos debe tener una postura ergonómica para evitar tensiones y lesiones. La altura de la mesa de trabajo y la silla deben ser ajustables para adaptarse a las necesidades del profesional. Además, es recomendable utilizar cojines de apoyo para las muñecas y mantener una postura neutral de la espalda y los brazos.

Iluminación adecuada: Una iluminación adecuada es esencial para realizar los tratamientos de manera precisa y segura. La iluminación debe ser suficiente y estar ubicada de manera que no genere sombras o reflejos que dificulten la visión.

Organización de los instrumentos: Los instrumentos y herramientas utilizados en el cuidado estético de manos y pies deben estar organizados de manera ergonómica. Deben ser de fácil acceso y estar ubicados de forma que el profesional no tenga que realizar movimientos innecesarios o incómodos para alcanzarlos.

Uso de herramientas ergonómicas: Existen en el mercado herramientas diseñadas específicamente para favorecer la ergonomía en el cuidado estético de manos y pies. Por ejemplo, limas de uñas con mangos ergonómicos o alicates con mangos antideslizantes. Estas herramientas pueden reducir la fatiga y el riesgo de lesiones en las manos y muñecas del profesional.

Pausas y descansos: Es importante que tanto el cliente como el profesional tengan oportunidades para hacer pausas y descansos durante los tratamientos. Esto ayuda a prevenir la fatiga y el estrés muscular.

- ## Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de la Manicurista.

Como manicurista, existen varios riesgos ergonómicos asociados a tu trabajo. Estos riesgos están relacionados con las posturas incómodas y repetitivas, así como con la manipulación constante de herramientas y productos químicos. Algunos de los riesgos ergonómicos más comunes para una manicurista incluyen:

Posturas incómodas: Al pasar largas horas sentada y trabajando en la posición adecuada para alcanzar las uñas de los clientes, puedes desarrollar problemas musculo esqueléticos. Esto puede afectar especialmente la espalda, el cuello, los hombros y las muñecas.

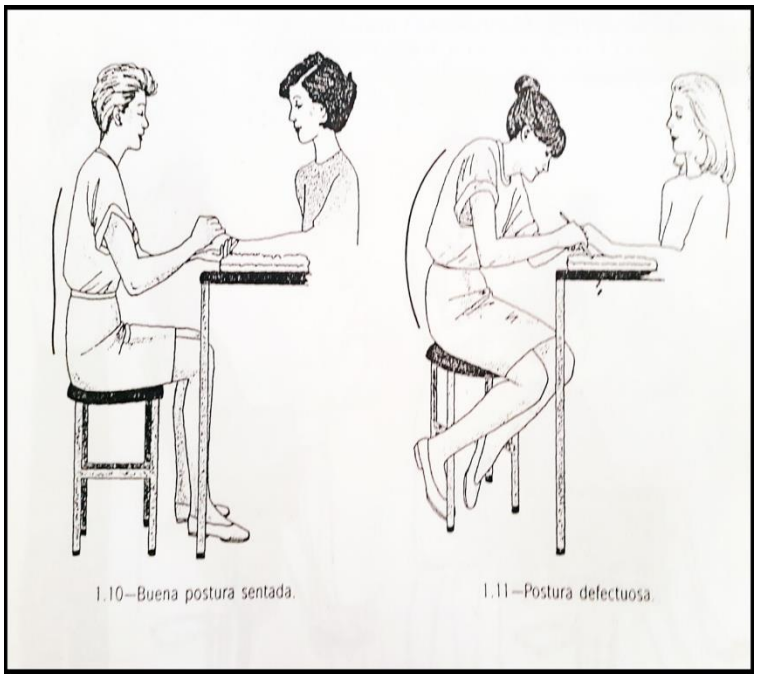
Tensión en las muñecas y manos: Al realizar movimientos repetitivos al limar, pulir o aplicar productos en las uñas, puedes sufrir de lesiones por esfuerzo repetitivo, como el síndrome del túnel carpiano. La falta de descanso adecuado para las manos y las muñecas puede empeorar este riesgo.

Exposición a productos químicos: Los productos químicos utilizados en la manicura, como los esmaltes de uñas, los removedores y los adhesivos, pueden contener sustancias tóxicas o irritantes. La exposición constante a estos productos sin medidas de protección adecuadas puede provocar irritación en la piel, alergias o problemas respiratorios.

Iluminación inadecuada: Una iluminación deficiente en el área de trabajo puede forzar la vista y provocar fatiga ocular, lo cual puede afectar tu rendimiento y bienestar general.

Mobiliario inadecuado: El uso de sillas y mesas no ergonómicas puede causar molestias en la espalda, el cuello y los hombros. La falta de soporte adecuado puede agravar los problemas musculo esqueléticos a largo plazo.





- **Riesgo Psicosocial En el sector del cuidado estético de Manos y Pies**

Como manicurista, también puedes estar expuesta a riesgos psicosociales en tu entorno laboral. Estos riesgos están relacionados con factores psicológicos y sociales que pueden afectar tu bienestar emocional y mental. Algunos de los riesgos psicosociales más comunes para una manicurista incluyen:

Carga de trabajo y ritmo acelerado: Las manicuristas a menudo enfrentan una carga de trabajo intensa y deben atender a múltiples clientes en un período de tiempo limitado. El ritmo acelerado puede generar estrés y presión para realizar el trabajo de manera rápida y eficiente.

Presión estética: Existe una presión para cumplir con las expectativas estéticas de los clientes. Esto puede generar preocupación por la perfección en el resultado final y la preocupación por la apariencia personal, lo cual puede afectar la autoestima.

Interacción con clientes difíciles: Como manicurista, es posible que te encuentres con clientes difíciles, exigentes o poco amigables. La interacción constante con personas de diferentes personalidades puede generar estrés emocional y dificultades para manejar situaciones desafiantes.

Jornadas laborales prolongadas: Las largas jornadas laborales pueden interferir en el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, afectando tu calidad de vida y bienestar general.

Falta de apoyo y reconocimiento: Si no recibes un apoyo adecuado por parte de tus superiores, compañeros de trabajo o clientes, y si no se reconoce tu trabajo y





esfuerzo, puedes experimentar sentimientos de frustración, desmotivación y agotamiento.

- ## Desempeño Laboral

El desempeño laboral de una manicurista se basa en su habilidad para realizar servicios de manicura y pedicura de alta calidad y brindar una experiencia satisfactoria a los clientes.

Técnica y habilidades: Una manicurista debe tener habilidades técnicas sólidas para realizar servicios de manicura y pedicura de manera eficiente y precisa. Esto incluye habilidades para cortar y dar forma a las uñas, tratar las cutículas, aplicar esmalte de uñas de manera uniforme y realizar masajes de manos y pies.

Creatividad y diseño: La capacidad de crear diseños de uñas únicos y atractivos es valorada por muchos clientes. Una manicurista creativa puede aplicar diferentes técnicas de decoración, como estampados, esmaltes con efectos especiales, brillos o piedras preciosas, para proporcionar opciones de diseño personalizadas.

Atención al cliente: Un buen desempeño laboral implica brindar un servicio al cliente excepcional. Esto incluye ser amable, cortés y profesional al interactuar con los clientes, escuchar sus necesidades y preferencias, y ofrecer asesoramiento sobre el cuidado de las uñas.

Higiene y seguridad: Mantener altos estándares de higiene y seguridad es esencial para el desempeño laboral de una manicurista. Esto implica seguir prácticas adecuadas de esterilización de herramientas, limpiar y desinfectar las estaciones de trabajo, y utilizar productos y herramientas seguras y de calidad.

Gestión del tiempo: Una manicurista eficiente puede administrar su tiempo de manera efectiva para completar los servicios de manera oportuna y cumplir con los horarios de los clientes. La capacidad de organizarse, programar citas y manejar múltiples tareas es crucial para un buen desempeño laboral.

Comunicación y ventas: La capacidad de comunicarse claramente con los clientes, comprender sus necesidades y ofrecer recomendaciones adecuadas es importante. Además, una manicurista puede tener oportunidades para vender productos adicionales, como esmaltes de uñas, cremas o tratamientos especiales, y se valora la capacidad de hacer recomendaciones efectivas.

Autocuidado y profesionalismo: Una manicurista debe mantener una apariencia personal cuidada y profesional, así como cuidar su propia salud y bienestar. Esto incluye tomar descansos regulares, mantenerse actualizada con las últimas tendencias y prácticas en la industria de la manicura, y buscar oportunidades de desarrollo profesional.





- **Prevención De Riesgos Ocupacionales En el sector de manicurista**

Conocimiento de los productos químicos: Es importante que las manicuristas estén familiarizadas con los productos químicos que utilizan, como esmaltes de uñas, solventes, adhesivos y productos de limpieza. Deben leer las etiquetas, conocer los riesgos asociados con cada producto y seguir las instrucciones de uso y seguridad.

Ventilación adecuada: La exposición a productos químicos en un espacio cerrado puede ser perjudicial para la salud. Es importante asegurarse de que haya una buena ventilación en el área de trabajo, ya sea mediante la apertura de ventanas, el uso de extractores de aire o sistemas de ventilación adecuados.

Protección personal: Las manicuristas deben utilizar equipo de protección personal (EPP) adecuado para reducir la exposición a productos químicos y otros riesgos. Esto puede incluir el uso de guantes de nitrilo o vinilo, gafas de seguridad y mascarillas en caso de exposición a vapores o partículas.

Manejo seguro de instrumentos: Las manicuristas deben utilizar y manipular los instrumentos y herramientas de manicura de manera segura para evitar

lesiones. Se deben seguir las pautas de seguridad en el manejo de tijeras, cortaúñas, limas de uñas y otros utensilios afilados.

Prevención de infecciones: Las manicuristas deben seguir prácticas adecuadas de higiene y esterilización para prevenir infecciones. Esto incluye lavarse y desinfectar las manos antes y después de cada servicio, utilizar herramientas esterilizadas o de un solo uso, y mantener una estación de trabajo limpia.

Formación y capacitación: Es esencial proporcionar formación adecuada sobre seguridad y prevención de riesgos a las manicuristas. Esto incluye la capacitación en el manejo de productos químicos, prácticas de higiene, ergonomía y uso adecuado del equipo de protección personal.

Acceso a primeros auxilios: Las manicuristas deben tener acceso a un kit de primeros auxilios y conocer los procedimientos de emergencia en caso de lesiones o accidentes.



Concepto en el puesto de trabajo:

El puesto de trabajo de una manicurista se refiere al rol y las responsabilidades que desempeña en el campo de la manicura y pedicura. Implica realizar servicios de cuidado de las uñas, como el corte, limado, tratamiento de cutículas, aplicación de esmalte y otros tratamientos estéticos. También incluye el diseño y decoración de uñas según las preferencias de los clientes. Una manicurista brinda asesoramiento y atención al cliente, mantiene su área de trabajo limpia y ordenada, y sigue prácticas de seguridad e higiene. Es importante tener conocimientos sobre productos, herramientas y técnicas utilizadas en la industria de la manicura y pedicura. Las responsabilidades pueden variar según el lugar de trabajo y las preferencias de los clientes, y existen oportunidades de desarrollo profesional y especialización.

- ## Características Generales Del Puesto De Trabajo En el sector de una manicurista:

Trabajo en un entorno de belleza y cuidado personal: Las manicuristas suelen trabajar en salones de belleza, spas o estudios de uñas, donde se brindan servicios de cuidado y embellecimiento de las uñas.

Interacción directa con clientes: Las manicuristas tienen contacto directo con los clientes a quienes atienden. Esto implica interactuar de manera amable y profesional, comprender sus necesidades y preferencias, y proporcionar un servicio al cliente de calidad.

Enfoque en el cuidado de las uñas: La principal función de una manicurista es el cuidado y embellecimiento de las uñas, tanto de las manos como de los pies. Esto incluye el corte, limado y pulido de las uñas, el tratamiento de las cutículas y la aplicación de esmalte de uñas.

Diseño y decoración de uñas: Las manicuristas también tienen habilidades en el diseño y decoración de uñas. Pueden aplicar técnicas de diseño artístico, utilizar esmaltes con efectos especiales, agregar brillos, piedras preciosas u otros elementos decorativos en las uñas, según las preferencias y solicitudes de los clientes.

Conocimiento de productos y técnicas: Las manicuristas deben estar familiarizadas con una variedad de productos y herramientas utilizados en el campo de la manicura. Esto incluye conocer los diferentes tipos de esmaltes de uñas, solventes, adhesivos, limas, alicates y otros utensilios utilizados en los servicios de manicura y pedicura.

Cumplimiento de normas de higiene y seguridad: Las manicuristas deben seguir estrictas normas de higiene y seguridad para garantizar la salud y el bienestar de los clientes. Esto implica utilizar equipo de protección personal, esterilizar adecuadamente los instrumentos y seguir las prácticas de limpieza y desinfección en el área de trabajo.

Trabajo en equipo: En algunos casos, las manicuristas pueden trabajar en equipo con otros profesionales de la belleza, como estilistas, maquilladores o esteticistas. La colaboración y coordinación con otros miembros del equipo son importantes para brindar un servicio integral a los clientes.

- ## Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva (cuidado estético de Manos y Pies)

Habilidades técnicas: Una manicurista debe tener habilidades técnicas sólidas en el cuidado y embellecimiento de las uñas. Esto implica conocimientos en el corte y limado de uñas, tratamiento de cutículas, aplicación de esmalte y técnicas de diseño y decoración de uñas.

Resultados estéticos: La función productiva de una manicurista se centra en la creación de resultados estéticos atractivos. Su capacidad para proporcionar servicios de manicura y pedicura que cumplan con las expectativas de los clientes, creando uñas bien cuidadas y decoradas, es un factor importante en su valoración.

Atención al cliente: La interacción directa con los clientes y la capacidad de brindar un servicio al cliente de calidad son aspectos esenciales en la valoración del puesto de trabajo. Una manicurista debe ser amable, cortés y capaz de comprender y atender las necesidades y preferencias de los clientes.

Cumplimiento de estándares de higiene y seguridad: La valoración del puesto de trabajo también considera el cumplimiento de los estándares de higiene y seguridad en la prestación de servicios de cuidado estético de manos y pies. Esto incluye la utilización adecuada de equipo de protección personal, la esterilización de herramientas y utensilios, y la adhesión a las prácticas de limpieza y desinfección.

Profesionalismo y ética laboral: La valoración del puesto de trabajo puede incluir aspectos relacionados con el profesionalismo y la ética laboral de una manicurista. Esto se refiere a su comportamiento en el lugar de trabajo, su puntualidad, su integridad y su capacidad para mantener la confidencialidad y el respeto hacia los clientes.

Calidad del servicio y satisfacción del cliente: La valoración del puesto de trabajo considera la calidad del servicio proporcionado por la manicurista y la satisfacción del cliente. Esto implica la capacidad de cumplir con las expectativas de los clientes, ofrecer un servicio personalizado, mantener altos estándares de calidad y garantizar la satisfacción general de los clientes.

En general, la valoración del puesto de trabajo de una manicurista en el cuidado estético de manos y pies se basa en su habilidad técnica, su capacidad para crear resultados estéticos atractivos, su enfoque en la satisfacción del cliente y su adhesión a los estándares de higiene y seguridad.





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

APRENDIZ
HAIDER SMITH CORDOBA RAMIREZ

YOJAN MARTINEZ RENTERIA

Programación y desarrollo de software

transversal

Actividad física

INSTRUCTOR
YONNIER CUESTA

Institución

centro de recursos naturales, industria y biodiversidad

fecha

07/04/23

Quibdó-choco

Postura correcta **postura incorrecta**





NOMBRE: HAIDER SMITH CÓRDOBA RAMIREZ
NOMBRE: YOJAN MARTINEZ RENTERIA

Numero de Ficha: 2614449

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación
- Riesgo Psicosocial
- Desempeño Laboral
- Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en sus Formación

INVESTIGAR

- 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.

Desarrollo de la Actividad

Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo para un programador de software

Los principales riesgos laborales que experimentan los trabajadores de programación son:

- **Fatiga visual o muscular**
- **Golpes o caídas**
- **Contacto eléctrico**
- **Carga mental**
- **Distintos factores en la organización**

dolores en la columna



problemas en la vista



Para poder evitar o minimizar estos riesgos hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- **Adecuada organización en el trabajo.**
- **Buen diseño de las instalaciones que garantice unas buenas condiciones ambientales.**
- **Selección adecuada del equipamiento: mesas, sillas, equipos informáticos…**
- **Formación e información a los trabajadores.**

Riesgo 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”.

Desempeño Laboral

- Grado en que los límites máximos de un parámetro de un producto o sistema software cumplen con los requisitos.

Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en software

- Los riesgos ocupacionales son aquellos **peligros de seguridad y salud relacionados con la ejecución de una profesión concreta.** Estos se pueden producir tanto en el puesto de trabajo en sí, como en el entorno o contexto laboral que esté directamente relacionado con el mismo. Pueden ser tanto físicos como

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

Los distintos tipos de organizaciones se conforman de tal manera, que distintos tipos de profesionales desempeñan sus tareas y estas, mediante un salario previamente acordado, recompensan su trabajo.

De ese modo, cada empresa o institución precisa de miembros que puedan cubrir gran variedad de puestos de **trabajo**, los cuales recibirán una retribución salarial adaptada a cada uno de los distintos puestos de trabajo que ofrece la empresa.

- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva

La valoración de un puesto de trabajo 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 **evaluación de puestos de trabajo** logra precisar cuáles son las áreas, departamentos y puestos que compondrán su estructura.

Pausas Activas





Buena postura





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 problemas 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 Soluciones.

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.



PREVENCIÓN 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 este 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.

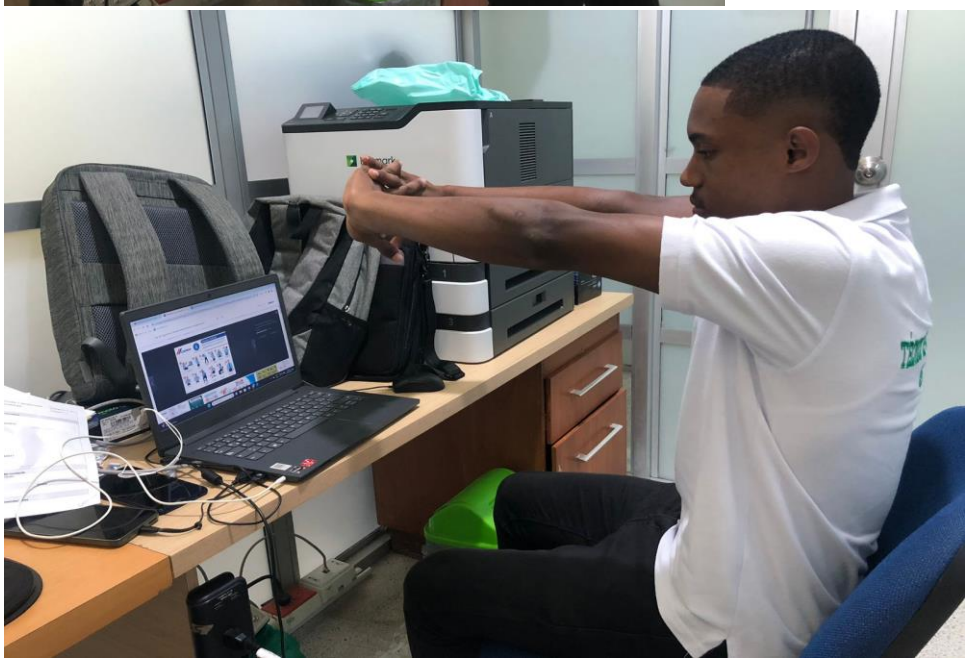
2. REALICE UNA RUTINA EN IMAGENES O VIDEOS DE PAUSAS ACTIVAS O RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PAUSAS ACTIVAS.



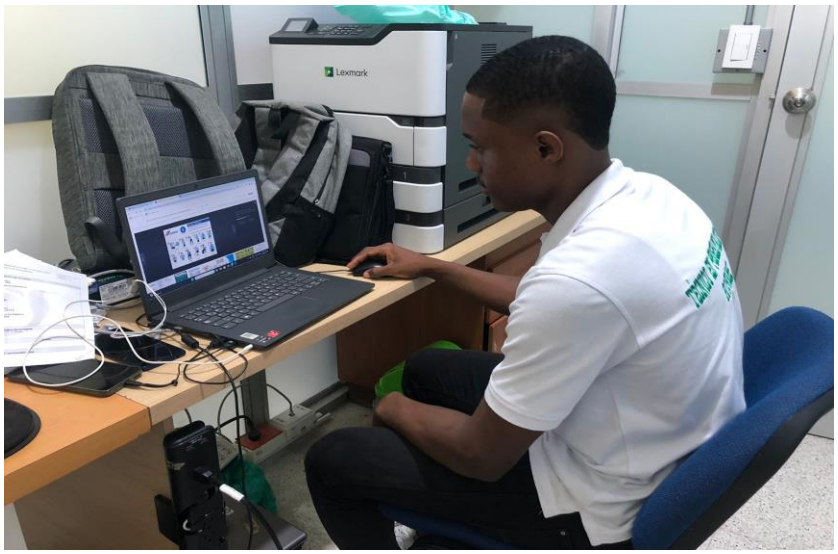



Lexmark





RIESGOS ERGONÓMICOS.



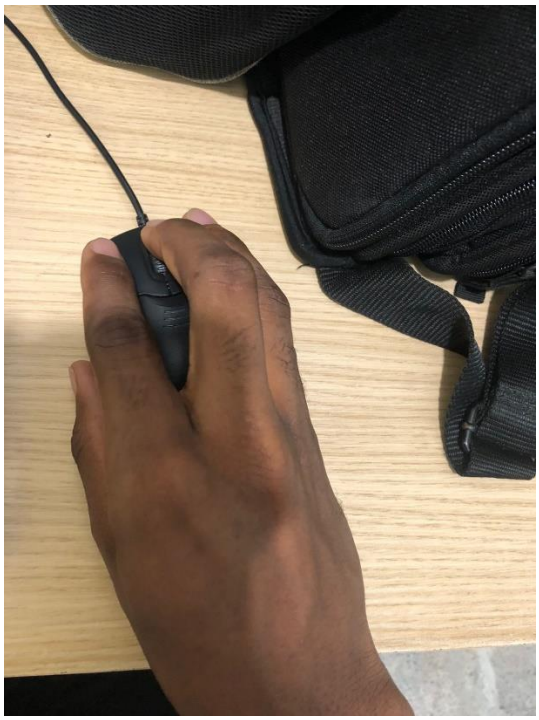
No

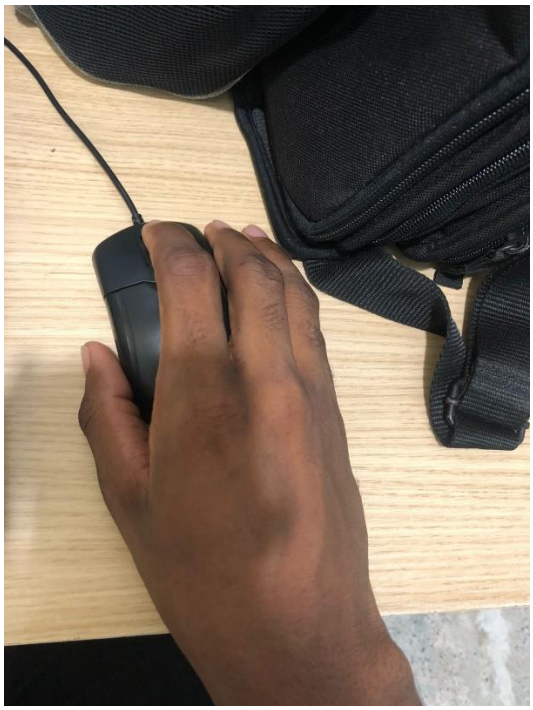


Si

Sí

No





TALLER DE LECTURA.

ALUMNA:

LORENZA IROBO PALACIOS

CURSO:

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA Y ADOLECENCIA

Sr. INSTRUTOR SENA

YONNIER CUESTA

2023

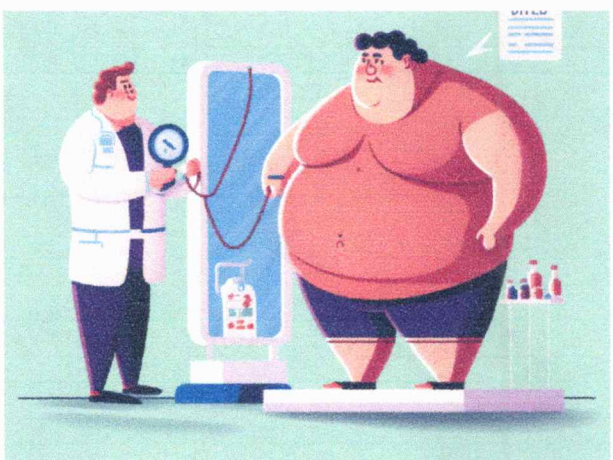
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

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

1. SOBRE PESO
2. OBESIDAD
3. SEDENTARISMO
4. ESTILO DE VIDAD SALUDABLE
5. CULTURA FISICA
6. ACTIVIDAD FISICA
7. EJERCICIO FISICO
8. DEPORTE
9. JUEGO
10. RECRE ACION

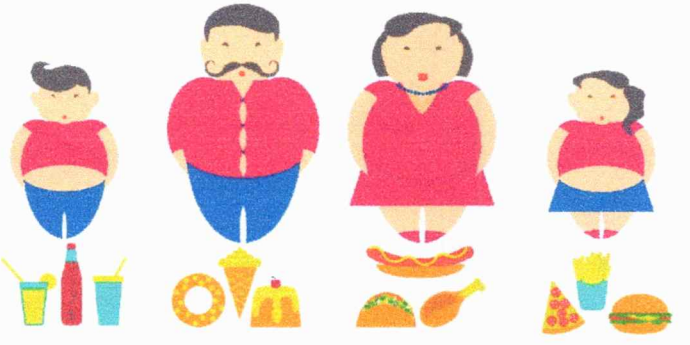
SOBRE PESO

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



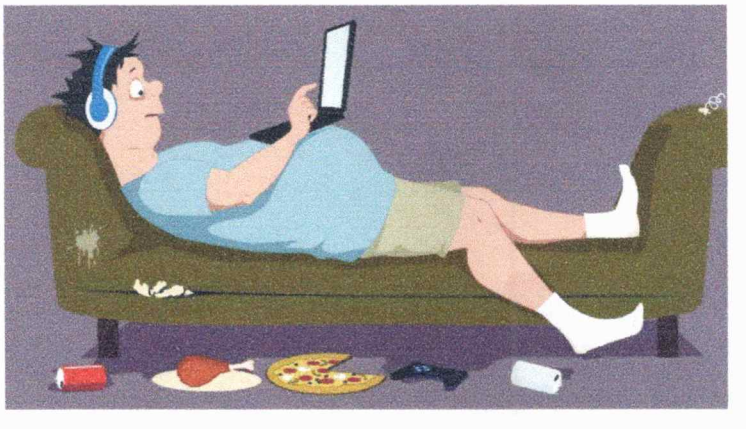
OBESIDAD

Obesidad significa tener un exceso de grasa en el cuerpo. Se diferencia del sobrepeso, que significa pesar demasiado. El peso puede ser resultado de la masa muscular, los huesos, la grasa y/o el agua en el cuerpo.



SEDENTARISMO

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.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.



CULTURA FISICA

La cultura física, en cambio, se refiere a todos los conocimientos y valores desarrollados a partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo, es decir, con ejercicios que aprende de forma cotidiana.



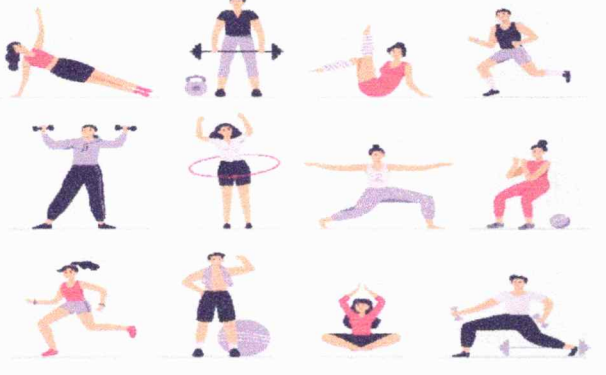
ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física



El ejercicio físico

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



DEPORTE

El deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. En algunos casos, el deporte es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones o clubes



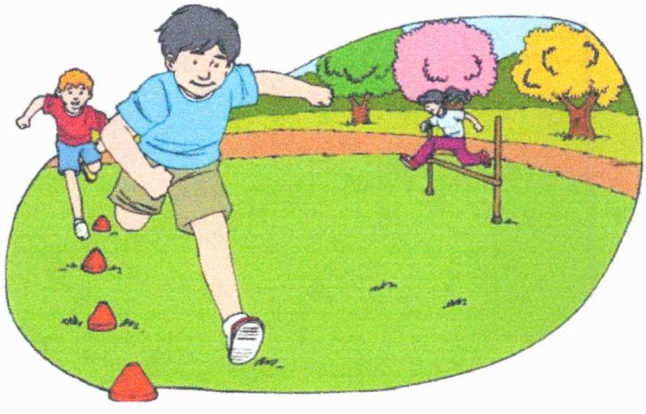
JUEGO

El juego es una actividad que tiene el fin en sí misma, es decir, el individuo realiza la propia actividad para conseguir el objetivo que es ser placentera. El juego tiene un carácter de finalidad intrínseca y es liberador de los conflictos, ya que ignora los problemas o los resuelve.



RECREACION

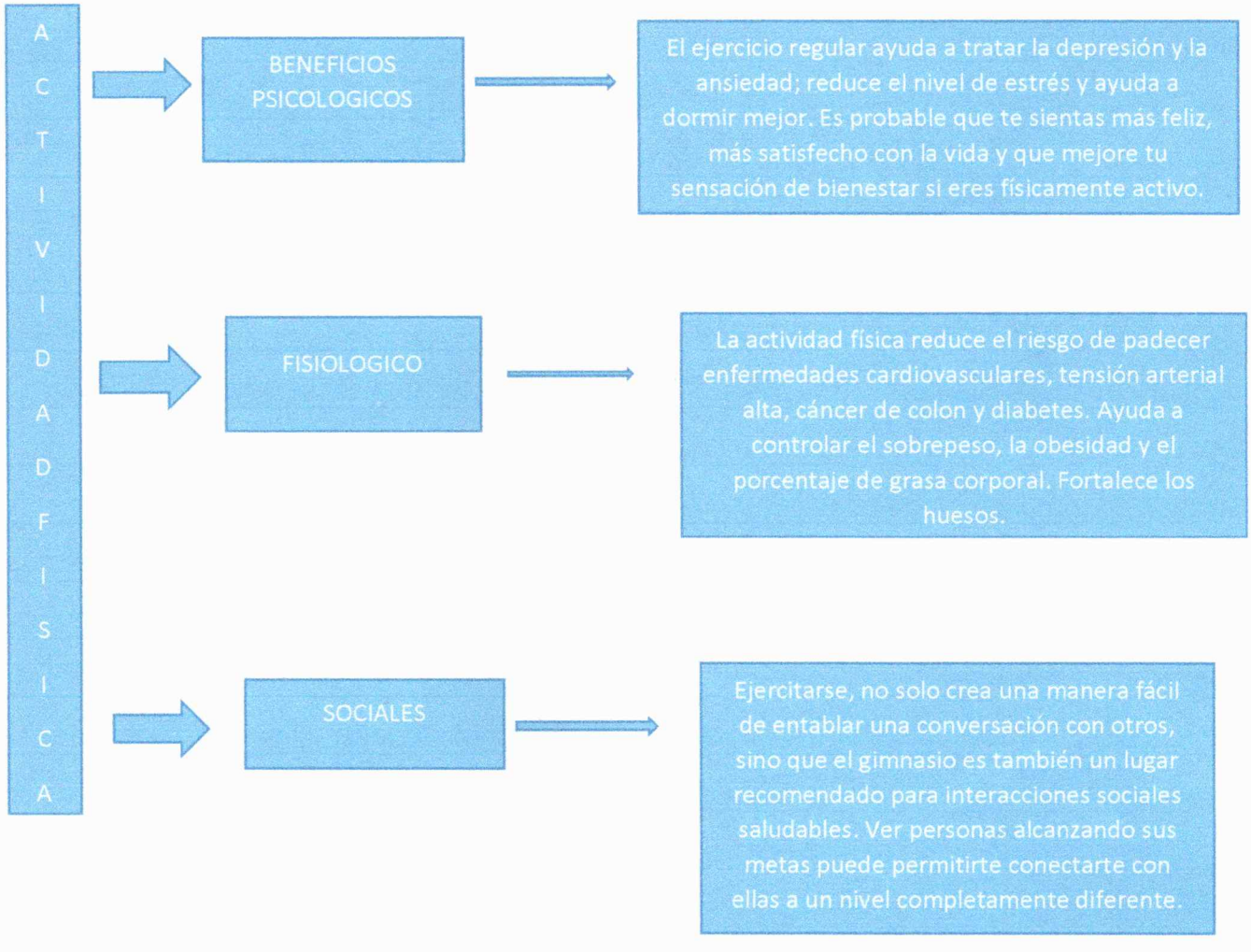
La recreación es una actividad integral, un fenómeno general constituido por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, deportivas, educativas, sin olvidar formas particulares que presentan la suma de otras actividades, por ello está



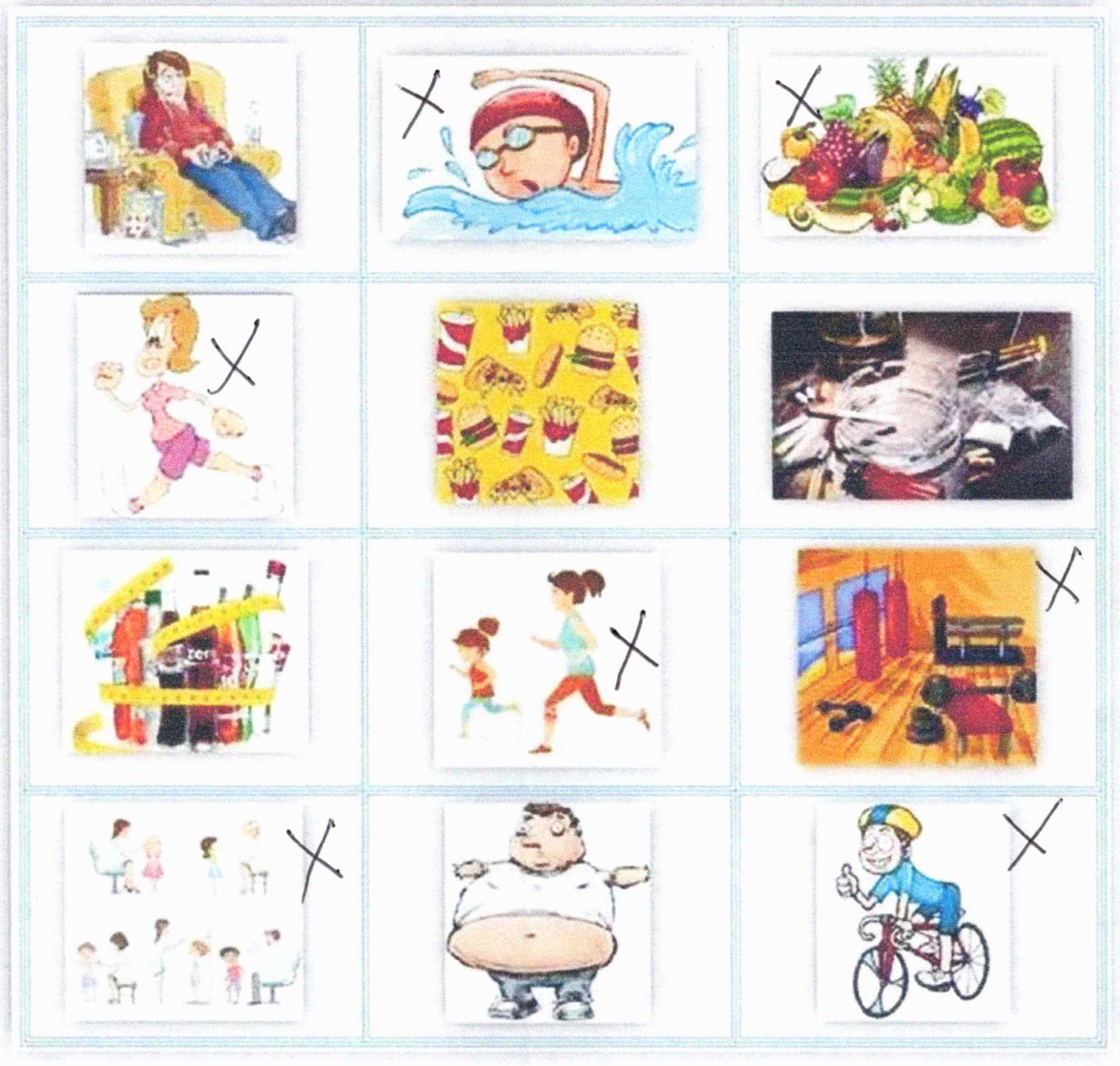
Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre: actividad física, ejercicios y deportes. (si requieres puedes ampliar los espacios destinados para cada concepto)

	ACTIVIDAD FISICA	EJERCISIO FISICO	DEPORTE
	Es todo ejecución motriz producida por los músculos esqueléticos que desequilibren el estado basal y traigan consigo un mayor energético. Es todo aquello que se hace durante el día físicamente y tu cuerpo, caminar, comer e ir al gim	**Trata del desarrollo y formación de una persona atraves del bienestar físicas y su motrozida en prácticas deportivas.** **Es cuando te enseñan hacer activo y a realizar ejercicios para el bien de tu salud**	**Es toda práctica física que rige atraves de un reglamento, carácter competitivo por lo general debe estar institucionalizado.** **Es una sola activa física basada en reglamento y entrenamiento**

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



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





TALLER DE LECTURA

ESTUDIANTE: YELYS MARIA HEREDIA VALENCIA

CURSO:

ATENCION A LA PRIMERA INFACIA Y ADOLENCIA

TUTOR:

YONNIER CUESTA

AÑO: 2023

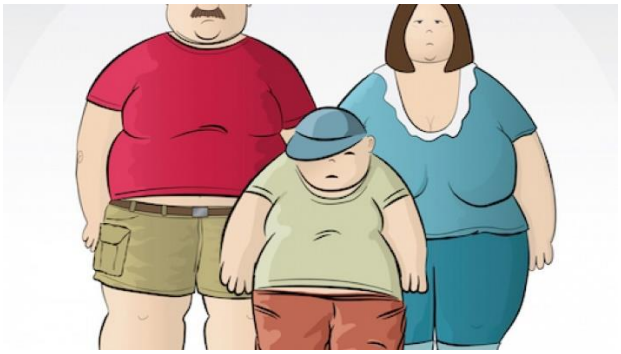
- Consultar y definir los resultados de cada uno de los siguientes conceptos

1. Sobrepeso
2. Obesidad
3. Sedentarismo
4. Estilo de vida saludable
5. Culta física
6. Actividad física
7. Ejercicio físico
8. Deporte
9. Juego
10. Recreación

Sobrepeso: se refieren a un peso corporal que es mayor de lo que se considera normal o saludable para cierta estatura. El sobrepeso generalmente se debe a la grasa corporal adicional. Sin embargo, el sobrepeso también puede ocurrir debido a exceso de músculo, hueso o agua. Las personas con obesidad generalmente tienen demasiada grasa corporal.



Obesidad: La obesidad se presenta con el transcurso del tiempo, cuando se ingieren más calorías que aquellas que quema. El equilibrio entre la ingestión de calorías y las calorías que se pierden es diferente en cada persona. Entre los factores que pueden afectar su peso se incluyen la constitución genética, el exceso de comida, el consumo de alimentos ricos en grasas y la falta de actividad física.



Sedentarismo: 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.



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



Cultura física : La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo.



Actividad física: todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.



Ejercicio físico: cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.



Deporte: El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinad.



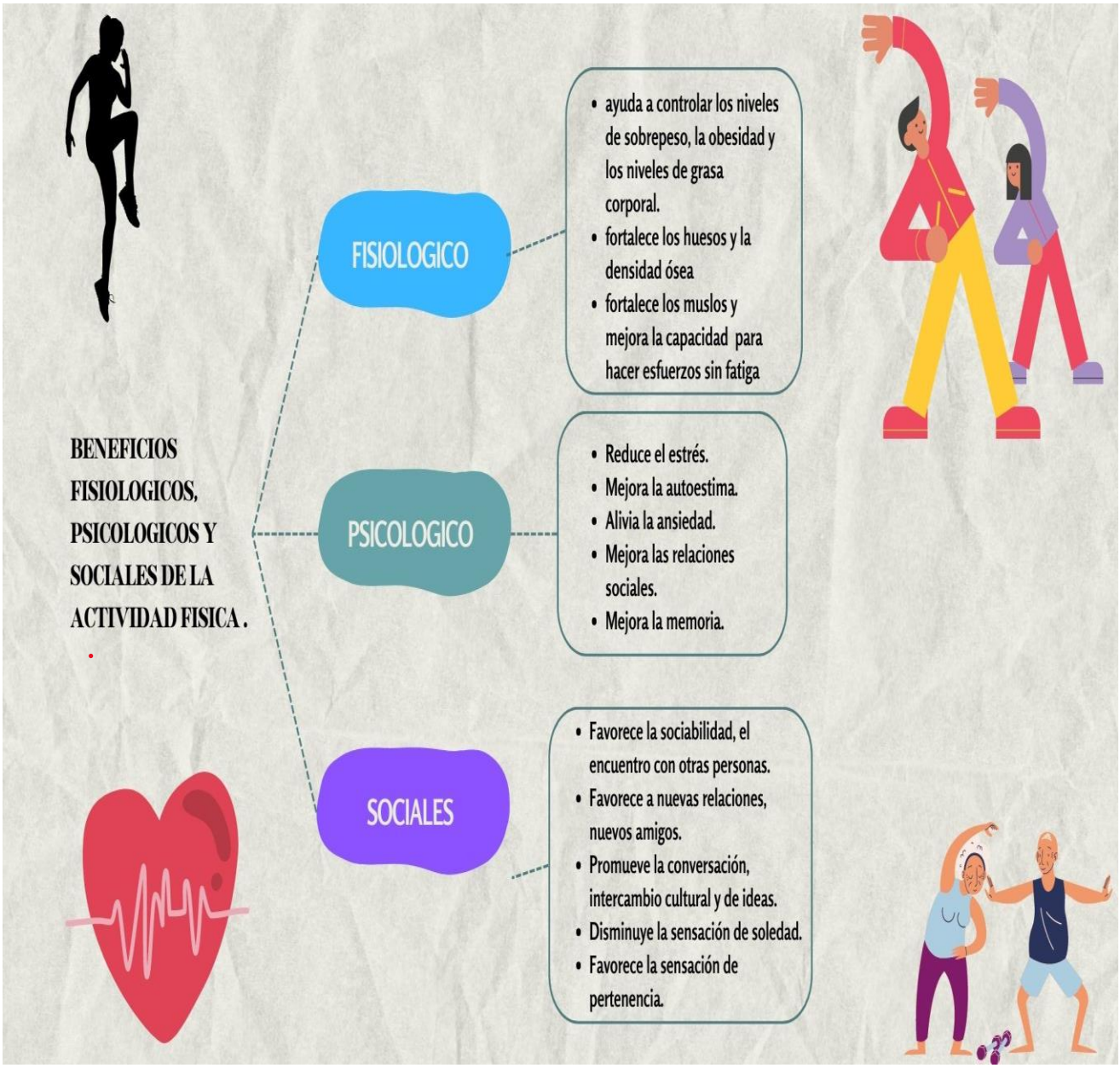
Juego: Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.



1. 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 FISICA	**EJERCICIO FISICO**	**DEPORTE**
Desde un punto de vista fisiológico, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. Se traducen como resultado un gasto energético Ejemplos: Trabajar, sentarse, pararse, caminar, tocar un instrumento musical, bailar, limpiar	Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y orientada con el objetivo de mejorar. O también, de mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física. Ejemplos: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.	Es el conjunto de ejercicios físicos que se presentan a manera de juego. Independientemente si son individuales o colectivos pero practicados bajo ciertas reglas.

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



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



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

APRENDIZ
YAIR ARLEY PALACIOS MORENO

Programacion y desarrollo de software

transversal

Actividad física

INSTRUCTOR
YONNIER CUESTA

Institución

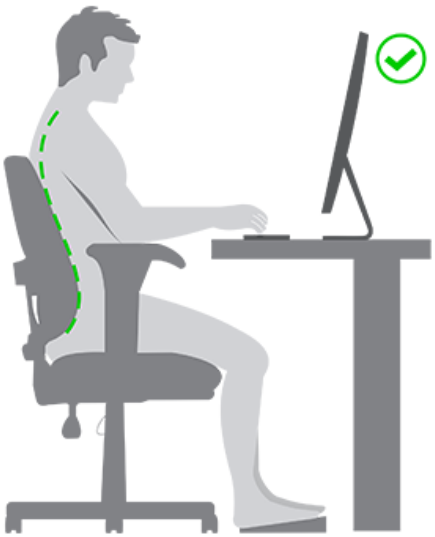
centro de recursos naturales, industria y biodiversidad

fecha

04/07/23

Quibdó-choco

Postura correcta



postura incorrecta



NOMBRES: YAIR ARLEY PALACIOS MORENO

Numero de Ficha: 2614449

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación
- Riesgo Psicosocial
- Desempeño Laboral
- Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en sus Formación

INVESTIGAR

- 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.

Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo para un programador de software

Los principales riesgos laborales que experimentan los trabajadores de programación son:

- **Fatiga visual o muscular**
- **Golpes o caídas**
- **Contacto eléctrico**
- **Carga mental**
- **Distintos factores en la organización**

dolores en la columna



problemas en la vista



Para poder evitar o minimizar estos riesgos hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- **Adecuada organización en el trabajo.**
- **Buen diseño de las instalaciones que garantice unas buenas condiciones ambientales.**
- **Selección adecuada del equipamiento: mesas, sillas, equipos informáticos…**
- **Formación e información a los trabajadores.**

Riesgo 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”.

Desempeño Laboral

- Grado en que los límites máximos de un parámetro de un producto o sistema software cumplen con los requisitos.

Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en software

- Los riesgos ocupacionales son aquellos **peligros de seguridad y salud relacionados con la ejecución de una profesión concreta.** Estos se pueden producir tanto en el puesto de trabajo en sí, como en el entorno o contexto laboral que esté directamente relacionado con el mismo. Pueden ser tanto físicos como

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).

TALLER

FORMACIÓN: SISTEMAS 2601636

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

WINKIN GARRIDO IZQUIERDO

HUMBERTO GUTIÉRREZ MORALES

LUIS FELIPE ARTEAGA ECHEVERRY

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta

FECHA: **06/07/2023**

Actividad De Aprendizaje

Responder las siguientes Preguntas:

- **¿Cuáles son los Factores de Riegos que tienes las personas de sufrir enfermedades relacionados con el estilo de vida?**

  el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física

- **¿Cuáles son las enfermedades crónicas que se presentan en las personas a casusas de un estilo de vida no saludable?**

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

- **¿Qué efectos tienen sobre la salud de las personas que la contraen enfermedades no trasmisibles o Crónicas?**

  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.

- **¿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?**

  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.

- **¿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?**

  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.

- **¡Escriba los hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud!**

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.

- **¿Cómo se considera el estilo de vida Generalmente?**

  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.

- **¿Qué acciones comúnmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?**

  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.

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

NOMBRES: Maryury Mena Asprilla
Yasury Córdoba Blandón
Johan stivens rivas palacios
Jhon alexander Valencia Rodriguez

Numero de Ficha: **2671749** Fecha:

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**

  La carga de trabajo es la cantidad de tareas, compromisos, deberes y responsabilidades que desempeña cada empleado durante su jornada laboral. Se trata de la actividad laboral, o la cantidad de trabajo, que una empresa asigna a cada trabajador.

- **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. Tiene como objetivo mejorar la eficiencia, la seguridad y el bienestar de los trabajadores; estas mejoras ergonómicas reducen las demandas físicas del trabajo dando como resultado menos lesiones o dolencias

- **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**

  Hemos comentado que, en el trabajo se pueden dar determinadas situaciones relacionadas con el entorno que pueden provocar daños psicosociales en las personas. Es más, concretamente, según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, los riesgos psicosociales "se derivan de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de un escaso contexto social del trabajo".
  el estrés laboral, síndrome de Burnout (estar quemado), violencia psíquica, el acoso moral

- **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**

  Dependiendo del tipo de obra que vayamos a realizar o en la que estemos participando, encontraremos unos riesgos laborales u otros y es fundamental el entorno de trabajo en el que se lleva a cabo: edificación en medio de una ciudad o dentro de una empresa en funcionamiento, obra civil en el mar, etc.

  De todas formas, hay unos riesgos en la construcción comunes a todas ellas que deberemos tener en cuenta y revisar a la hora de tomar medidas preventivas con el fin de eliminar o minimizar los accidentes laborales en obras.

  Riesgos asociados a la seguridad en el trabajo
  Un gran número de los accidentes en la construcción se deben a este tipo de riesgos laborales y son debidos a:

- Caídas al mismo nivel por tropiezos, resbalones, etc.
- Golpes y cortes.
- Caídas a distinto nivel al realizar trabajos en tejados, cubiertas, andamios, plataformas elevadoras, zanjas…
- Caída de objetos por desplome debida a la inestabilidad de estructuras o caídas.
- Atrapamiento por o entre objetos durante el uso de herramientas, equipos o aprovisionamiento por el material de la obra.
- Pisadas sobre objetos por un terreno irregular.
- Choques contra objetos móviles durante el transporte de materiales en grúas o descarga de hormigón mediante bomba.
- Proyección de partículas en el uso de herramientas tipo radial, sierra circular o durante las operaciones de corte y soldadura.
- Sepultamiento en el trabajo dentro o alrededor de zanjas, pilotes…
- Atropellos por circulación de vehículos.
- Riesgo de incendio y explosión al coincidir combustible (disolventes, gasolinas…), comburente y fuente de ignición (chispa, llama…).
- Riesgo eléctrico tanto directo por cables en mal estado como indirecto por un mal aislamiento o mantenimiento del equipo.

Riesgos físicos en la construcción

En este apartado incluimos aquellos relacionados con:

- El ruido: demoliciones, circulación de vehículos, compresores…
- El calor y el frío: ambientes exteriores, climatología…
- Vibraciones: martillo neumático, bombas de hormigón, carretillas elevadoras…

Riesgos ergonómicos en la construcción

Los riesgos ergonómicos más comunes en las obras de construcción suelen estar relacionados con la manipulación manual de cargas (MMC), la adopción de posturas de trabajo forzadas, el uso de maquinaria y herramientas y la realización de tareas repetitivas.

Riesgos químicos en la construcción
En las obras se utilizan gran cantidad de productos químicos, de los que no se valora o conoce su peligrosidad, con lo que difícilmente se adoptarán medidas preventivas para paliar los posibles efectos adversos y evitar, así, accidentes en construcción.

Tenemos como ejemplo los disolventes, desencofrantes, hormigón, cemento, yeso y pinturas.

Riesgos biológicos en la construcción
Podemos definirlos como aquellos elementos a los que potencialmente se exponen los trabajadores en las obras de construcción, tales como bacterias, protozoarios, virus, insectos, arañas, plantas, reptiles y aves.

Al realizarse la gran mayoría en entornos exteriores, los riesgos biológicos suponen un foco importante de riesgo laboral.

Riesgos psicosociales en la construcción
Los factores de riesgo psicosocial suelen ser los grandes olvidados en muchas empresas y en el sector de la construcción no iba a ser menos. Afortunadamente, cada vez son más las empresas que apuestan por implementar medidas preventivas, ya que suelen ser una de las múltiples causas de un accidente laboral.

El hecho de que las jornadas sean largas, los trabajos complejos, la atención constante en determinados momentos de la ejecución de la obra o la presión por los plazos de entrega son factores determinantes para este tipo de riesgos laborales en la construcción.

¿Qué medidas preventivas podemos adoptar para evitar los accidentes en el sector de la construcción?

Medidas preventivas en obras de construcción
Cuando vamos a definir acciones preventivas, es importante no perder de vista los principios de la Actividad Preventiva descritos en el artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, partiendo por la eliminación del

riesgo y acabando en el uso de Equipos de Protección Individual.

A continuación, detallamos toda una serie de posibles medidas preventivas, que podrán ser más o menos adaptadas a la situación particular de cada obra de construcción.

Medidas organizativas

- Buena planificación de las fases de obra, secuenciando la entrada y concurrencia de empresas y trabajadores.
- Elaboración del Plan de Seguridad y Salud en obras, a partir de la Evaluación de Riesgos Laborales correspondiente o del Estudio de Seguridad y Salud.
- Reuniones de control y seguimiento del avance de la obra.
- Reuniones de Coordinación de Actividades Empresariales, que pueden hacerse a la par que las de control y seguimiento. Aquí analizaremos riesgos y medidas preventivas de la obra de construcción y modificaciones.
- Inspecciones, visitas, Auditorías y Observaciones de Seguridad.
- Gestión de la documentación.

Formación e Información

- Plan de Seguridad y Salud de la obra
- Uso de Maquinaria
- Uso Herramientas
- Riesgos laborales concurrentes en la construcción

Medidas preventivas generales

- Vallado de la obra y señalizaciones.
- Separación de las zonas de tráfico o paso de vehículos, maquinaria y peatones.
- Locales para vestuarios y servicios del personal.
- Instalaciones provisionales específicas y legalizadas.
- Orden y limpieza.
- Delimitación de las zonas de acopio, las zonas de trabajo y las zonas de casetas.
- Priorizar el uso de protecciones colectivas sobre los equipos de

protección individual tales como barandillas, redes de seguridad, entibaciones, etc.

- Mantenimiento de zonas de paso, equipos y maquinaria.
- Almacenamiento de productos químicos mínimo y garantizando la normativa específica al respecto.
- Limpieza y desinfección periódica de las instalaciones de uso común y de la obra.

Como habrás podido notar, los riesgos laborales en la construcción son muy diversos, razón por la cual se vuelve indispensable la presencia de un departamento que gestione y vele por la seguridad de la obra. En las obras con proyecto es requisito legal el disponer de un Coordinador de Seguridad de Salud en la fase de ejecución, pero no en aquellas consideradas menores o sin proyecto.

De igual forma, es indispensable que una o diferentes figuras participen en la definición, implantación y revisión de las medidas preventivas para evitar, precisamente, accidentes en construcción.

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO EN SECTOR DE LA CONSTRUCCION

- **Concepto**

  Cuando pensamos en quién construye un edificio, quizás no somos conscientes de la cantidad de **puestos de trabajo en la construcción** necesarios para la edificación de una vivienda o cualquier tipo de obra.

  Y es que, dentro de este sector, nos encontramos con una **gran cantidad de funciones** que deben ser llevadas a cabo por profesionales en cada uno de los ámbitos para poder obtener un buen resultado.

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

Mano de obra no capacitada, Rotación de mano de obra, Cambio de sistemas de trabajo, Cambio de lugares de trabajo, Alta competencia en el trabajo, Infraestructura de empresas.

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

Los sistemas de valoración de un puesto de trabajo permiten identificar lo que necesita la organización para cada función y tarea empresarial.

La valoración de puestos 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.

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.

(Pre)

Reflexion

La obesidad

Tema:

Taller

Cultura fisica Programa

Y tener hautas saludables para tener beneficios hay que tener encuenta unos habitos para cuidar su salud fisico y mental

R/ comer sano y saludable para obtener para obtener una salud Apropiada para el peso que tiene tu cuerpo y para tu vida social y sana

/Ahora mansiona los habitos saludable que consi
era en su espacio laboral en este caso la institu
on [illegible]va labo es la institucion "sena".

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

/ [illegible] Comer sano

Powered by CamScanner

b) Consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

P/: El sobrepeso

El sobre peso demasiado con la relacion a la estatura es en exceso de peso en el cuerpo que puede ser resultado de la grasa, los musculos los huesos. Tener sobre peso no siempre es estar obeso

*Obesidad) significa tener en exceso de grasa en el cuerpo significa pesar demasiado el peso puede ser una masa muscular y grasa que la toy persona no pueda ejercer su cuerpo Adecuadamente

*Sedentarismo

la falta de actividad fisica regular de da como mayo de 30 minutos diarios de

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Saludables

Powered by CamScanner



Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

alguna duda o requieren información adicional, con gusto estar

Powered by CamScanner

físicas por lo comun al aire libre

*Juego:
es una actividad que realiza de la siguient
manera es jugar recrear que cuenta con par
y a jugar para manter saludable y participat

*Recreación:
La recreacion es ver una pelicula al
libre o ir al cine a ver teatro, leer, o
libro bailar, jugar, cantar son ejercicio
Recreativos

2) Realice un mapa mental sobr
Beneficios fisico y Sicologicos y ce
s con las actividad fisicas.

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

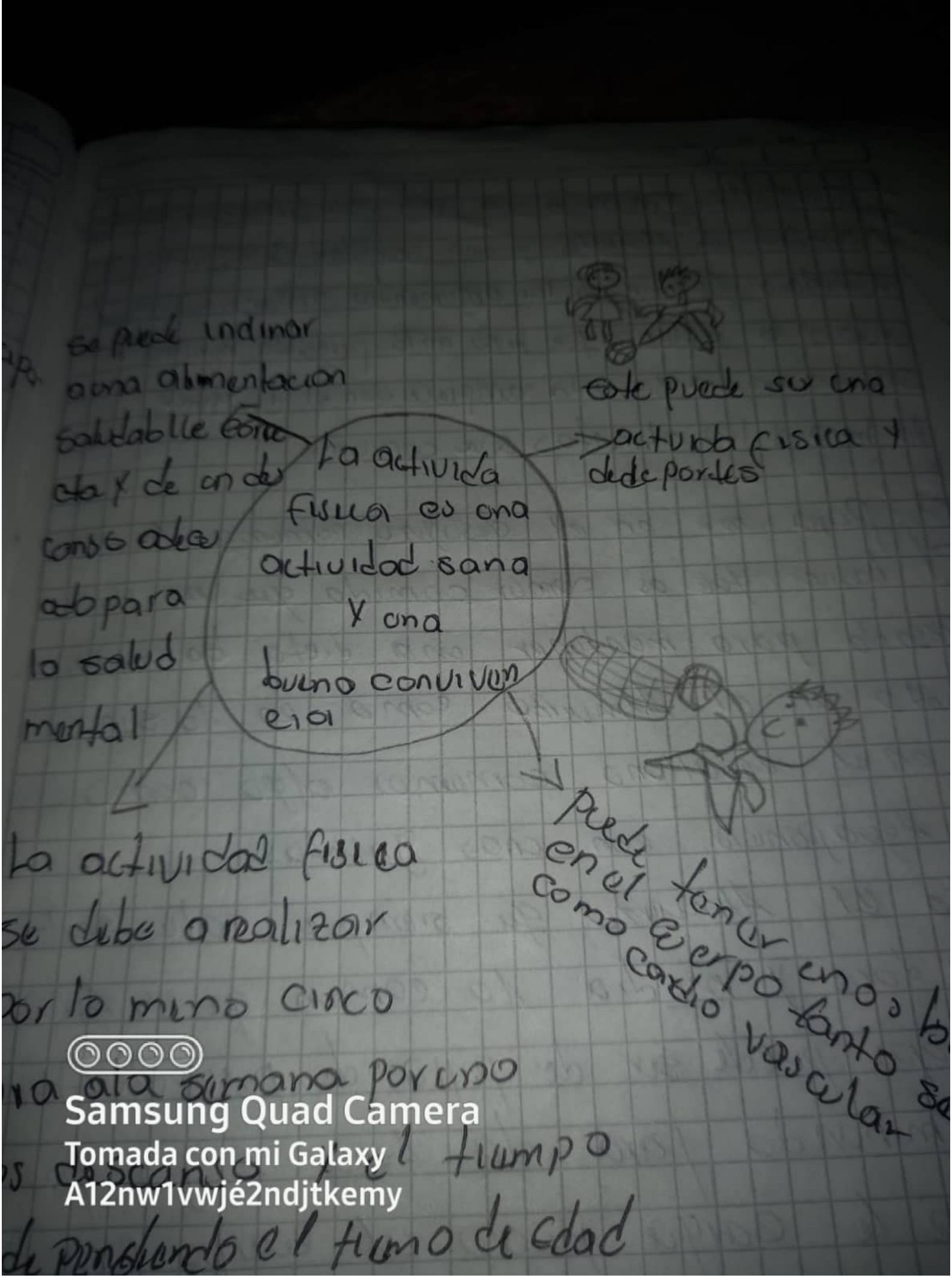
Powered by CamScanner

3/ Colombia gracias a sus regiones tiene una amp
variedad de Alimento y una variedad de Fanta
Alimentos Apartir de los argumentos presentados an
visto y lo reflejado que hizo en la pregunta numero 1)
Describa un dia su vida empiece con el desayuno
la hora y los alimentos que consume

R/ para mi en el desayuno comemos lo mas
basico que es comer comida que no este
Pesada para mantener una dieta balanceada
tanto en el Almuerzo como en la cena
y en el desallono comemos algo como
una Aguapanela con unas galletas
Para el Almuerzo que siempre sale A la
12 o doce y media lo comun que es Arroz
con sopa puede ser de pollo de Pescado etc.
terminando para la cena Algo que
no le caiga pesado al cuerpo para
la Alimentacion pueda Hacer su proceso
digestivo [illegible] cosa que uno se comio

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

(Pre)

* Reflexion *

* La obesidad *

Tema:

* Taller *

Cultura fisica Programa

tener hautas saludables para tener beneficios
y que tener encuenta unos habitos para cuidar
salud fisico y menta!

comer sano y saludable para obtener
ra obtener una salud Apropiada para
peso que tiene tu cuerpo y para tu vida
l y sana

mensiona los habitos saludable que consi
su espacio laboral en este caso la institu
activa labo es la institución "sena"
Primero ser sano

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Powered by CamScanner

(Pre)

Reflexion

La obesidad

Tema:

Taller

Cultura fisica Programa

1/ tener hautas saludables para tener beneficios hay que tener encuenta unos habitos para cuidar su salud fisico y menta!

2/ comer sano y saludable para obtener para obtener una salud Apropiada para el peso que tiene tu cuerpo y para tu vida Social y sana

hora mensiona los habitos saludable que consi en su espacio laboral en este caso la instit educativa labo es la institución "sena"

mo primero Comer sano

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1ywjé2nditkemy

Powered by CamScanner

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
Actividad fisica Es jugar Comer hacer deportes Entre otra cosas	ejercicio fisico Es el fortalecimiento de los musculos y mejorar el sistema cardio vascular y desarrollar desarrollar deportis para la perdida de grasa	Deportes comprueva con cimientos competitivos y avilidades y fuerza fuerza fisica atra vez del deporte y la recreacion al aire libre.

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Powered by CamScanner

* tener una alimentacion voluntada para su vida y salud
* comer de manera equilibrada
* tener una rutina activa
* practicar una actividad fisica

* Actividad fisica
esto de movimiento incluso durante el tiempo para desplasar A determinados lugares y todo ello como el trabajo de una persona la vida fisica tanto moderada como intensa de una persona

* EJERCICIO FISICO
es la cual requiere movimientos voluntarios realizados por los musculos que derguasta [illegible] para mantener la vida actividad dormir [illegible] metabolicos

DEPORTE

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Powered by CamScanner

...tener una alimentación voluntad para su
...ud y salud
...r como de manera equilibrada
...tar una rutina activa
...practicar una actividad física

Actividad física
...to de movimiento incluso durante el tiempo
...ara desplazar A determinados lugares y desde
...os como el trabajo de una persona
...a vida física tanto moderada como inten
...a de una persona

...ercicio físico
...la cual requiere movimientos voluntario
...alizados por los músculos que demanda
...gía para realizar dicha actividad dorm
...irar, y mejorar

Samsung Quad Camera
Tomada con mi Galaxy
A12nw1vwjé2ndjtkemy

Powered by CamScanner