**PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**

**FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

Quibdó, septiembre 2023

Señora
**CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO**
SUPERVISORA CONTRATO **No. CO1. PCCNTR.4643155**
Coordinadora Académica
Ciudad

**Asunto:** Informe mensual de ejecución contractualmes septiembre 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:** (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

| No | Obligaciones | Acciones realizadas | Evidencias |
|---|---|---|---|
| 2.1 | Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoquemetodológico adoptado. | En el mes de septiembre 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 | Actas de concertación<br>Planeación<br>Pedagógica<br>Cartillas con el contenido de laTransversal |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable. | |
| 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.<br><br>A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro deasistencia. |
| 2.3 | Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional | En El Mes De septiembre De 2023 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje.<br>Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes:<br>-Técnico en Construcción de edificaciones.Quibdó<br>Técnico en Atención a la Primera Infancia – Atrato Yuto<br>-Técnico Atención a la Primera Infancia Vigía del Fuerte<br>-Operario Bisutería Artesanal - Quibdó | Guías de Aprendizaje |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | -Técnico en sistemas agrícolas ecológicos– Quibdó<br>Técnico en Asesoría Comercial - Istmina<br>- Técnico en Organización de Archivos - Istmina | |
| 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 septiembre. |
| 2.6 | Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción deaprendices. | Participe de manera activad en Reunión programada por la nueva coordinadora. | Registros Fotográficos y deasistencia |
| 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 deSofía Plus. | Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente. |
| 2.8 | Atender oportunamentelos 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 | No aplica, no tengo bienes asignadosa mi nombre. | Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos en cuanto a la adquisición de |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | profesional contratado previa designación del Director Regional. | | materiales formativos del área de Deporte y Actividad física. |
| 2.10 | Reportar 160 horas mesde 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.<br><br>Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad.<br><br>Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas | Actas y formato de planeación.<br><br>Registro fotográfico.<br><br>Anexo evidencias. |
| 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 para la priorización de fichas no atendidas | Registros Fotográficos y Listado de asistencia |
| 2.13 | Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellosaprendices 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 | FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL | FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL |
|---|---|---|---|---|
| 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. **9455773764** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de Agosto. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (150) folios

Cordialmente,

**YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA**
**CONTRATISTA**
**C.C. No. 1077442285 de Quibdó**

Recibí a satisfacción:

**CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO**
**SUPERVISORA CONTRATO No. CO1.**
**PCCNTR.4643155 del año 2023**
**Coordinadora Académica**

**EVIDENCIAS MES DE SEPTIEMBRE**

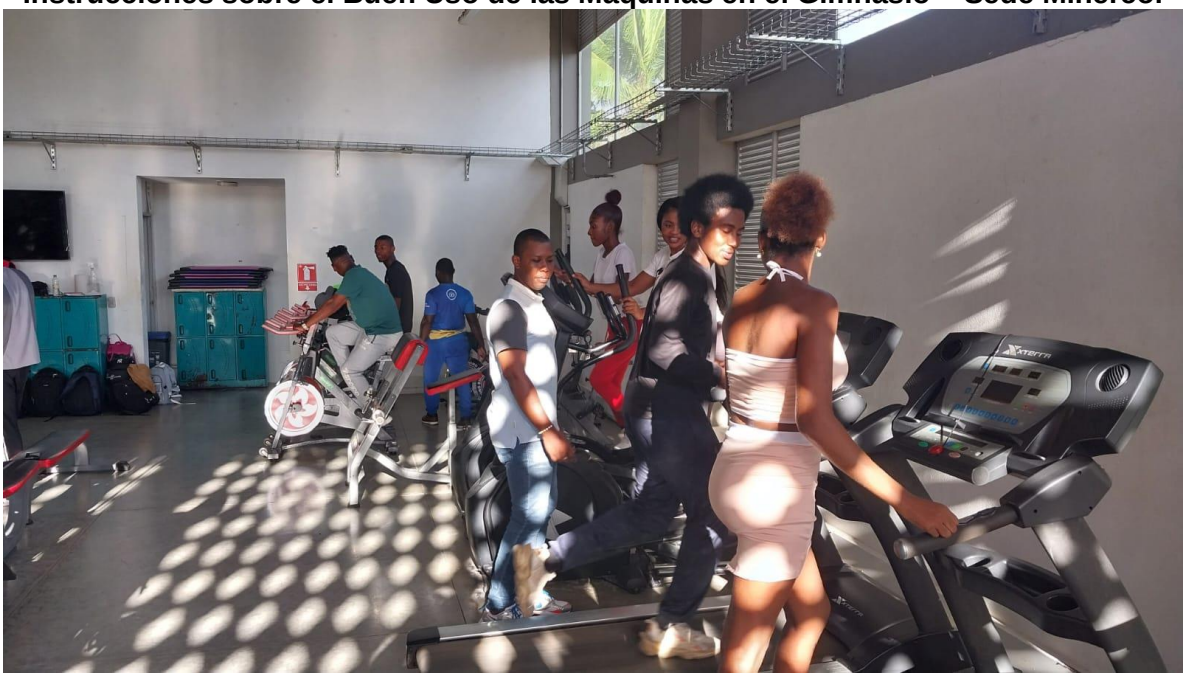


**Instrucciones Sobre Las Buenas Prácticas E Importancia De La Nutrición E Higiene Municipio de Atrato – Atención integral a la primera Infancia**





**Instrucciones sobre el Buen Uso de las Maquinas en el Gimnasio – Sede Minercol**





**Instrucciones para taller de Habilidades psicomotrices y de pensamiento**





**Apoyo De La Biblioteca En La Formación Con La Utilización De Sus Bases De Datos**





**Actividad de Plato Saludable Fundamentos de Nutrición**





**Diligenciamiento de Ficha Antropométrica**



# TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

**INSTRUCTOR:** YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

**FECHA INICIAL:** 01/09/2023 00:00:00

**FECHA FINAL:** 30/09/2023 23:59:59

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

| | |
|---|---|
| **FICHA DE APRENDIZAJE:** | 2770540 - ELABORACION DE PRENDAS DE VESTIR SOBRE MEDIDAS |
| • 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: | CONFECCIONAR PRENDAS SOBRE MEDIDA SEGÚN TÉCNICAS DE SASTRERÍA Y MODISTERÍA |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz. |

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: MODIFICAR PRENDAS DE VESTIR DE ACUERDO CON TÉCNICAS DE SASTRERÍA Y MODISTERÍA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Resultado de Aprendizaje de la Inducción. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información |

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 29.90

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 2770530 - BISUTERIA ARTESANAL.

| | |
|---|---|
| • 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: | Configurar pieza artesanal según técnica de ensartado |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales. |

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

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales. |

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Resultado de Aprendizaje de la Inducción. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información |

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 23.90

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 2770537 - MANTENIMIENTO DE LOS MOTORES DIESEL

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Acondicionar vehículos de acuerdo con procedimientos de mantenimiento preventivo y normativas |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Diagnosticar motores de acuerdo con procedimientos técnicos y parámetros del ciclo Diesel |

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

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR |

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | REPARAR MOTORES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y PARÁMETROS DEL CICLO DIESEL |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | REPARAR SISTEMA DE COMBUSTIBLE DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y PARÁMETROS DEL CICLO DIESEL |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Resultado de Aprendizaje de la Inducción. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información |

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 35.90

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 2770896 - SISTEMAS AGROPECUARIOS ECOLOGICOS.

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA |

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | COSECHAR PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECOLÓGICOS SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS Y DE CALIDAD EXIGIDOS. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | ESTABLECER CULTIVOS SEGÚN TIPO DE PRODUCTO, REQUERIMIENTOS TÉCNICOS Y NORMAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | MANEJAR LA PRODUCCIÓN DE LAS ESPECIES PECUARIAS CONFORME A LA NORMATIVIDAD DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL |

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

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

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

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | PROPONER ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN QUE CONTRIBUYAN AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ACUERDO CON EL NIVEL DE IMPORTANCIA Y |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | REGULAR POBLACIONES ASOCIADAS A CULTIVOS CONFORME A CRITERIOS TÉCNICOS Y NORMAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA |

| | |
|---|---|
| **HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** | 23.90 |

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 2708814 - PROCESOS DE PANADERIA

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | ALMACENAR PRODUCTOS ALIMENTICIOS SEGÚN NATURALEZA DEL PRODUCTO Y TÉCNICAS DE ALMACENAMIENTO |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | APLICAR PROCESOS DE HIGIENIZACIÓN PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS SEGÚN PROGRAMA ESTABLECIDO Y NORMATIVIDAD VIGENTE |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | ELABORAR PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN DE ACUERDO CON EL PROGRAMA DE PRODUCCIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE. |
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL |

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

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

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 17.90

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 2770569 - CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES

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

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

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

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

| | |
|---|---|
| • COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: | RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA |

| | |
|---|---|
| **HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** | 29.90 |

| TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: | 161.40 |
|---|---|

## 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.<br>Presentación ante el instructor.<br>Respuestas al Test de Entrada.<br>Sopa de letras de los Hábitos de vida | **01-09-2023** | **04-09-2023** |
| **Actividad de aprendizaje 1:**<br><br>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<br>**Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida. | **01-09-2023** | **11-09-2023** |
| **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.<br>**Evidencia:** Realizar rutinas de entrenamiento físico *de acuerdo con el diagnostico de su condición física.* | **14-09-2023** | **18-09-2023** |
| **Actividad de aprendizaje 3:** | **03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos | **Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica. | **22-09-2023** | **25-09-2023** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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:**<br><br>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"<br><br>**Evidencia:** Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.<br><br>Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal. | **25-09-2023** | **30-09-2023** |

**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** | ago-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<br>2-Importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social | 6 | 6 | 0,25 | • Socializacion<br>• Técnica de preguntas (Actividad Interactiva).<br>• Blog.<br>• Mapa conceptual<br>• 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.<br>• Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. | **De Conocimiento:**<br>Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura física".<br>**De Desempeño:**<br>Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica".<br>**De Producto:**<br>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.<br>2-Elaborar el plan de trabajo<br>3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales | 6 | 6 | 0,25 | • Técnica de preguntas (Cuestionario).<br>• Foro<br>• Presentación<br>• 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.<br>• Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. | **De Conocimiento:**<br>Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento".<br>**De Desempeño:**<br>Practica: "Toma de las medidas corporales".<br>**De Producto:**<br>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<br>2-Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.<br>3-Plan de alimentacion<br>Realizar documento en word de la importancia de alimentacion en los grupos | 6 | 6 | 0,25 | • Técnica de preguntas (Actividad Interactiva).<br>• Estudio de caso<br>• 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<br>• Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. | **De Conocimiento:**<br>Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud"<br>**De Desempeño:**<br>Word: Diligencia bien los formatos antropometricos<br>**De Producto:**<br>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.<br>2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida | 6 | 6 | 0,25 | • Técnica de preguntas (Cuestionario).<br>• Foro temático<br>• Elaboración de documento (Archivo en word).<br>•<br>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.<br>• Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su Actividad laboral. | **De Conocimiento:**<br>Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral"<br>**De Desempeño:**<br>Foro "habitos y estilo de vida saludable".<br>**De Producto:**<br>Video: de rutina de Pausa Activas | |

**GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL**
**PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP**
**PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN SISTEMAS AGROPECUARIOS ECOLOGICOS**
**FICHA: 2770896 - JORNADA TARDE - QUIBDO**

| NOMBRE DEL APRENDIZ | ACTIVIDADES A DESARROLLAR | FORMA DE ENTREGA DE | | FECHA DE ENTREGA | | ENTREGO | | FIRMA DEL APRENDIZ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FÍSICO | DIGITAL | | | SI | NO | |
| DAYCI HINETROZA | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| JHON LEIDER PALACIOS | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| FREDIS MANUEL ASPRILLA | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| YUBER OVIEDO | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| ARNOVIO ACEVEDO | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| YICELI BERRIO | | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| KEVIN D MARTINEZ | **1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje R.A.2** | | X | 4/09/2023 | 11/08/2023 | X | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | **2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Condicion Fisica** | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)** | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**FIRMA DEL INSTRUCTOR**

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

**GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL**
**PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP**
**PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS**
**FICHA: 2770564 - JORNADA TARDE - ITSMINA**
**IINSTRUCTOR: YONNIER CUESTA**

| NOMBRE DEL APRENDIZ | ACTIVIDADES A DESARROLLAR | FORMA DE ENTREGA DE | | FECHA DE ENTREGA | | ENTREGO | | FIRMA DEL APRENDIZ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FÍSICO | DIGITAL | | | SI | NO | |
| ELCY MARI PEREA | **1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje R.A.1**<br><br>**2. Descarga, lee y Desarrolle Taller los Beneficios de la Actividad Fisica para la Salud**<br><br>**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)** | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| ROSSY CAROLINA MENA | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| KAREN ASPRILLA | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| EVELY MOSQUERA | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| LEYDI VANESSA COSSIO | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| HEVER RIVAS R. | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| GLORIA LUCIA BUSTAMANTE | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| ALEX MARY RENTERIA | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| | | | x | 12/09/2023 | 19/09/2023 | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**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: 2770903 - JORNADA TARDE - ATRATO-YUTO**
**IINSTRUCTOR: FAIBER**

| NOMBRE DEL APRENDIZ | ACTIVIDADES A DESARROLLAR | FORMA DE ENTREGA DE | | FECHA DE ENTREGA | | ENTREGO | | FIRMA DEL APRENDIZ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FÍSICO | DIGITAL | | | SI | NO | |
| ANA MILENA CORDOBA | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| JASLEY CHALA | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| JANCY LEMOS | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| ELIANA BERRIO | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| YENNY PAOLA TORRES | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| OMAIRA SALAZAR | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| FRANSIS GABRIELA H | **1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje R.A.3** | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| DANIDA ECHEVERRIA | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| YURANI CORDOBA | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| FARLEY RIOS | **2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Ficha Antropometrica.** | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| EDDY ARRIAGA | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| YARLIN PALOMEQUE | | | | 6/09/2023 | 13/09/2023 | | | |
| | **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)** | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**FIRMA DEL INSTRUCTOR**

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

T. Organizacion de Archivos - Istmina

SENA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Istmina 01 - Septiembre 2023
OBJETIVO/TEMA: Fundamentos de Nutricion -

| No | NOMBRE | CEDULA | CARGO | EMPRESA/DEPENDENCIA | CORREO ELECTRONICO | TELEFONO/IP | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Gloria Lucia Q.B. | 1076221220 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | 3208901858 | Gloria |
| | Eliy Mary Perea | 1088282 246 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | eliyPerea30@gmail.com | 3235289288 | Eliy |
| | Karen Asprilla | 1932710 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | 3147923240 | Karen |
| | Leidy Vanessa Cosio | 1076334419 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Leidy17Cosio@gmail.com | 3228765387 | Leidy cosio |
| | Yever Rivas D. | 1076.325.333 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | elevenzo73@hotmail.com | 3147900000 | [illegible] |
| | Yenis Jolucid Lo | 1076325578 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Yenslrivas@gmail.c | 3117114825 | Yenis |
| | Yanis Mosquera | 1.076.321.859 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Yany9queen@gmail.com | 3164279026 | Yanis M.H |
| | Gloria valois [illegible] | 1136800035 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | valois710ri02001789@gmail | 3104114031 | Gloria |
| | Natalia M.U | 1007546185 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | 3146214[illegible] | Natalia |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Juinlom2356@g. | 3104150 | Maily |
| | Harilur quinto are | 35892878 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | mail.com | 0706 | |
| | | | 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 | | | |

GD-F-014 V01

SENA siga

**PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

VERSION: 3
CÓDIGO: GFPI-PL-001

DILIGENCIAMIENTO :

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

Habitos y Estilos de Vida Saludable

| TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES | APELLIDOS | PROGRAMA DE FORMACION | CORREO ELECTRONICO | TELÉFONO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC | Libb | Libby Yineth | Mena Córdoba | E.P.V.S.M | libby1089@live.com | 3122343338 | Libby M |
| CC | 1077 | yarleidys | Cuesta Aspilla | E. P. V. S. M. | yarleidys@gmail.com | 3116 | yarleidys. |
| CC | 1077996678 | Hris Gleidys | Mena Ruiz | E.P.Vestir Sobre Medida | Yadeyra2009@mail.com | 3176224757 | Gleidys Ruiz |
| CC | 1093533386 | Angie Daniela | Garcia Maquera | E. P. V. S. M | Andregarcia@gmail. | 3157703466 | Angie |
| CC | 1077 | KALVIN | Moreno V | E.P.V.S.M | KALVINE@gmail | 3148501151 | KALVIN |
| CC | 3584074 | Dora Liliana | Urrutia Mosq. | E.P. VS M | doraurrutia1600@ | 3108231856 | Dora |
| CC | SI B98 3115 | Mª Elena Machado e | Machado e. | E.P.V.S.M. | elena Machado@hot | 310 B98 115 | Elena MC |
| CC | 1077 | Licia M. | Berrio Berna | E.P.V.S.M | Licenaberna@gmail.com | 3166202575 3133850972 | Licia Carmen |
| CC | 1077 | Carmen Alicia | Cordoba Ibarg. | C.P.V.S.M | | | |
| CC | 1039 | MAT pecu | MUÑOZ MOSQUE | E.P.V.S.M | | 3145513608 | Mat |

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

SENA

**LISTA DE ASISTENCIA**

CIUDAD Y FECHA: Istmina – 06- Septiembre- 2023

OBJETIVO/TEMA: La Importancia de la Seguridad Física

| No | NOMBRE | CEDULA | CARGO | EMPRESA/DEPENDENCIA | CORREO ELECTRONICO | TELEFONO/N° | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Valber Orgueda | 1073951133 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | valbero1gordagmail.99 | 3109209[illegible] | |
| | Mollin carino TM | 1090052764 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Karinita9309@mail. | 3014050[illegible] | |
| | Geral Marcela Bogotá | 1016327244 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | 3[illegible] | |
| | Keren [illegible] | 1003893325 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | |
| | Tamara Pizarro | 1007851775 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | |
| | H. Karolina Conquistador | 26338858 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | H.karolina[illegible] | 3126968[illegible] | |
| | [illegible] | [illegible] | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | |
| | Ana María Palacios | 1076336745 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | |
| | Sheryd Cabrera M. | 1116203010 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | sherydcabrera medina | 3112[illegible] | |
| | Pablo Gomez | 1076381116 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Pg61[illegible] | 3136[illegible] | |
| | | | 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 | | | |

SENA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: 12-09-2023

OBJETIVO/TEMA: habitos de vida y laborales

| No | NOMBRES | CÉDULA | CARGO | EMPRESA/DEPENDENCIA | CORREO ELECTRONICO | TELEFONO/CEL | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| cc | Omaira [illegible] | 26.279.740 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Omaira [illegible] | [illegible] | Omaira |
| CC | Yanny Paola T | 1077449563 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| TI | fransis gabriela SH | 1078116301 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Fransis |
| TI | Eliana Bedoya | 1078002682 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Eliana |
| CC | Ana Milena Caddo | 1131185037 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Milena |
| CC | Yasira Solis | 1078 [illegible] | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Yasira |
| CC | Angelina | 1128225978 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| CC | Eddy yanath | 35894156 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Eddy |
| CC | Yurani Cordoba | 1078117[illegible] | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Yureni |
| CC | Neyder Patricia | 1152434548 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Patricia |
| CC | Yarlin Rua | 1076381511 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Yarlin |
| CC | Daniela Echeverry | 1075552[illegible]4 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Daniela |
| CC | Dayerly Palomeque | 1078116334 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Dayerly |
| CC | Jasney Jemus | 35570156 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Jasney |
| TI | Liliana Chala | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Liliana |
| CC | Farley Ruiz P. | 2627911[illegible] | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | [illegible] | Farley |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |

GDA-014 V01

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: 21-09-2023

OBJETIVO/TEMA: Higiene postural – Ergonomia

| No | NOMBRE(S) | CEDULA | CARGO | EMPRESA/DEPENDENCIA | CORREO ELECTRONICO | TELEFONO/CP | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Gloria Lucia C.B | 1076321220 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | 3208894088 | Gloria |
| | Eloy Mary Perea | 1088282298 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | eloyPerea30@gmail.com | 3235208888 | Eloy |
| | Yolber Izaguirre | 1023951133 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | yolberizaguirre99 | 3108289162 | Yolber |
| | Maylin carina T | 1004052764 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Maylintapia98@gmail.com | 3046904148 | Maylin |
| | Karen Yulieth Dian C | 1004893325 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Karenyulieth2003@gmail.com | 3176403428 | Karen Y. |
| | Gerly Marcela Jojoa H | 1076322444 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Gerlymarcelajojoa@gmail.com | 3234321093 | Gerly |
| | Yinneo Perea | 1005859477 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | yineo1977@gmail.com | 3107277726 | |
| | Maria Nardina Carpio | 26338858 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | mariadelcarpio1@gmail.com | 3215796805 | Nardina |
| | Jhon Mosquera | 1076321859 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Jhonalvarez@gmail.com | 3164279026 | Jhon M. |
| | Gloria valois P. | 1133680055 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | valoisgloria2002@gmail.com | 3104110344 | Gloria |
| | Natalia M.O | 1002345765 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible]@gmail.com | 3146029716 | Natalia |
| | Yenis Johana Lemus | 1076325598 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Yenisjohana@gmail.com | 3117144825 | Yenis Lemus |
| | Ana Maria A.L | 1078820745 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible]@gmail.com | 3216266 | Ana Maria |
| | Marika quintero | 35892818 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Quintom2356@gmail.com | 3104505706 | Marika |
| | Paulo Gomez | 1076381116 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | Sheryd Cabrera | 1116203010 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Pg1611077@gmail.com | 3136000418 | Sheryd |
| | Karen Asprilla | 1932710 18 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | sherydcabreramadrid | 3112 | Sheryd |
| | Leidy Yamsacuesa | 1076334019 | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | [illegible] | 3146923546 | Karen |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | Leidy1740510@gmail | 3228 | Leidy |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |
| | | | APRENDIZ | SENA REGIONAL CHOCO | | | |

GDF-014 V01

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Sábado - 22-09-2023

OBJETIVO/TEMA: Ergonomía

PROGRAMA DE FORMACIÓN: Construcción de edificaciones

| No | NOMBRE | CÉDULA | CARGO | EMPRESA/DEPENDENCIA | CORREO ELECTRÓNICO | TELEFONO/CP | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Freddy Andres Carrera Palacios | 1075465 296 | APRENDIZ | SENA | freddyandres@hotmail | 3197669401 | |
| 2 | Angel Daniel Sanchez Davila | 1078456712 | APRENDIZ | SENA | angelsanchez.d7@gmail | 3226495 24 | |
| 3 | Javier Lafaurie Cordoba | 1002951307 | APRENDIZ | SENA | gustavolafaurie221@gmail | 3126796 78 | |
| 4 | Sammy Yoseth Cuesta Alcalde | 1123884415 | APRENDIZ | SENA | sammyjoseth@hotmail.com | | |
| 5 | Leiner David Zapata Chaverra | 1003929357 | APRENDIZ | SENA | | 3245654 | |
| 6 | Eduardo Fernandez Acosta | 1003929313 | APRENDIZ | SENA | leonardohernandez911@gmail | 3105226738 | |
| 7 | Yonier Perez Hinestroza | 1003928829 | APRENDIZ | SENA | | 3217350402 | |
| 8 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 9 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 10 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 11 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 12 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 13 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 14 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 15 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 16 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 17 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 18 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 19 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 20 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 21 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 22 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 23 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 24 | | | APRENDIZ | SENA | | | |
| 25 | | | | | | | |

**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 :**<br><br>Aplica los conceptos de la temática evaluada<br><br>**Evidencias de Desempeño**<br><br>**Evidencias de Producto:** | Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física.<br><br>Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando | Observación<br><br>Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones.<br><br>Observación |



GFPI-F-135 V02

| | | |
|---|---|---|
| Entrega el cuestionario diligenciado.<br><br>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.** | **14/09/2023** |

**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

**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

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

## 2. PRESENTACION

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

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

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

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



## 3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### 3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

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

**Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION**

Investigar los siguientes conceptos e Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?

2 .¿Qué es Nutrición?

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

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



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

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

7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?

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

9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?

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

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

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

13. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

**ACTIVIDAD 3.3: HABITOS DE VIDA**

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

| *Factores de riesgo* | *Factores protectores de la Salud* |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |

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

**IMPORTANTE:**

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

**ACTIVIDAD 2: PRACTICA**

Descripción de la actividad:

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

## 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|

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

**5. GLOSARIO DE TERMINOS:**

**Sedentarismo**

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

**Antropometría**

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

**Biomecánica**

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

**Enfermedad**

- ✓ Alteración leve o daño a una persona



**Habito**

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

**6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:**


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


**7. CONTROL DEL DOCUMENTO**

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | **Yonnier E. Cuesta Cuesta** | **Instructor** | **Coordinación académica.** | **10/09/2023** |

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

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

| | | |
|---|---|---|
| CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD | REGIONAL CHOCÓ | agosto de 2023 |
| | ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE | |
| | TEST CONDUCTA DE ENTRADA | Página 1 de 1 |

NOMBRE: _____

**FORMACIÓN: _____NUMERO DE FICHA: ___**

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

**¿Para Usted qué son los hábitos de vida?**

**¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?**

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

**¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?**

**¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?**

## ¿Corres riesgo de alguna Enfermedad E.N.T.?

| Preguntas Diagnosticas | SI | NO |
|---|---|---|
| ¿Hace actividad física regularmente? | | |
| ¿Practica Algún Deporte? | | |
| ¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata? | | |
| ¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo? | | |
| ¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento? | | |
| ¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada? | | |
| ¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física? | | |
| ¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas? | | |
| ¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva? | | |

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

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

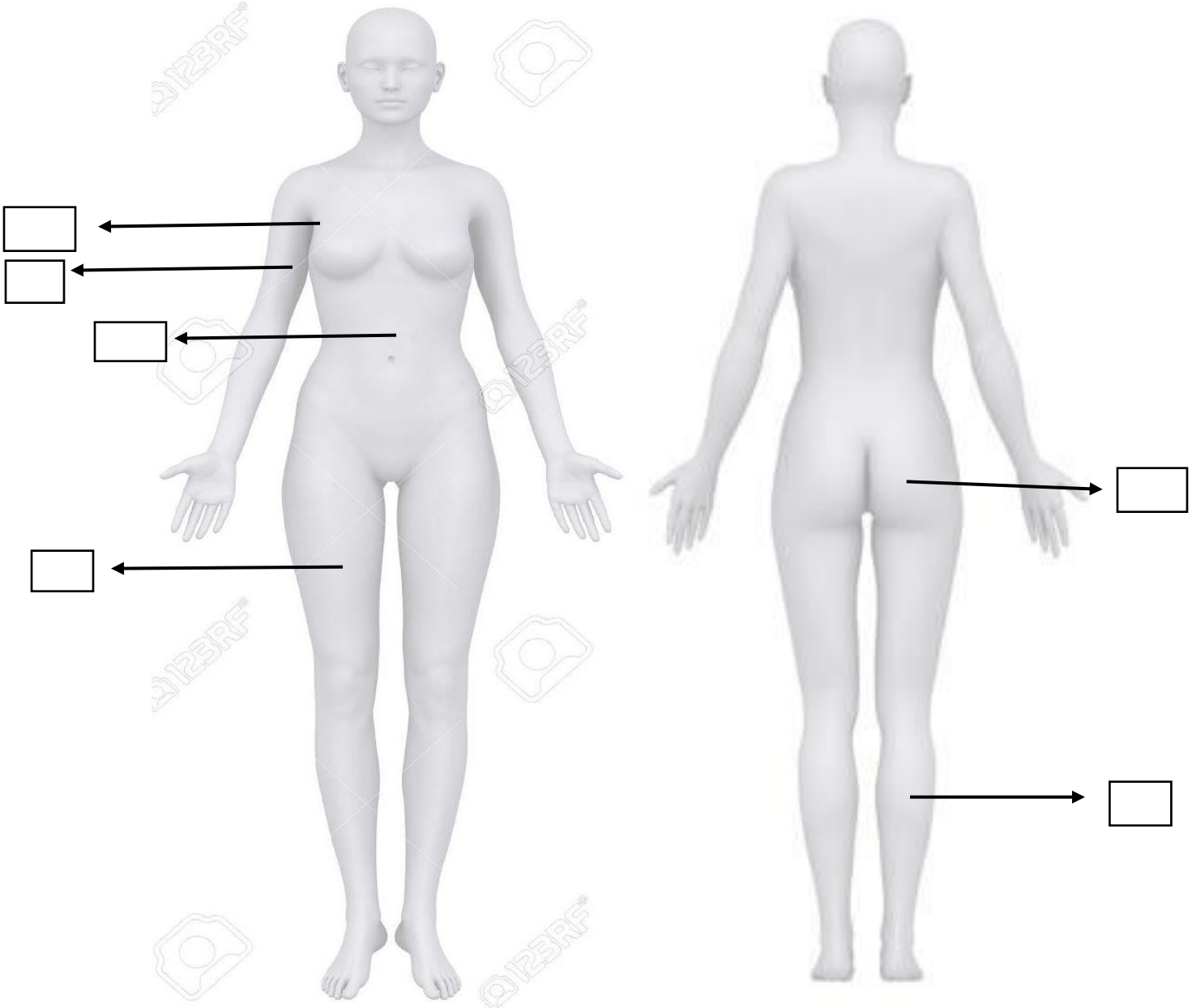


# FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

## 2023

**%GC:** **ESTADO:**

**M.G:**

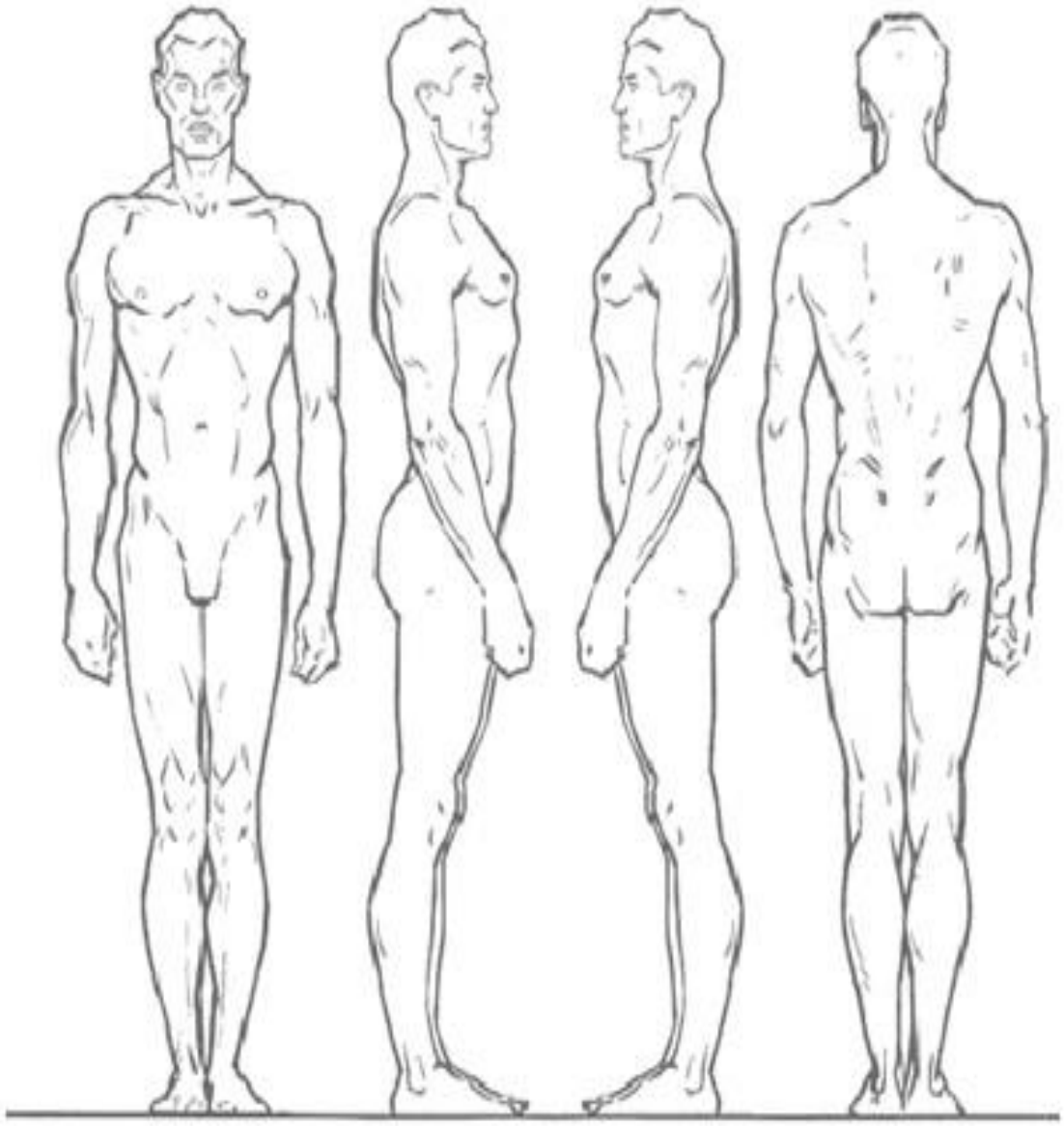


Centro de Recursos Naturales,
**Industria y Biodiversidad**
Regional Chocó



# 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 |

# ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Los buenos hábitos de vida pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor. Hábitos tienen unos Generadores – Activador -Recompensa

- 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.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Seguir buenas prácticas de seguridad.

EJERCICIO

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, alivia la depresión y ayuda a conciliar mejor el sueño.
Hable con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios si tiene problemas de salud como obesidad, hipertensión o diabetes. Esto ayuda a garantizar que el ejercicio sea seguro y que usted le saque el mejor provecho.
TABAQUISMO

El consumo de cigarrillo es la principal causa evitable de muerte en muchos paises. Una de cada 5 muertes cada año es el resultado directo o indirecto del tabaquismo.

La exposición indirecta al humo del cigarrillo puede causar cáncer pulmonar en personas que no fuman. La exposición indirecta a este humo también está ligada con enfermedades cardíacas.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Hable con su proveedor acerca de los medicamentos y los programas que le puedan ayudar a dejar de fumar.
CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

El alcoholismo puede llevar a que se presenten enfermedades como:

- Enfermedades del hígado y del páncreas
- Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo
- Daño al miocardio
- Daño cerebral

- NO tome alcohol durante el embarazo. El alcohol puede causar daño serio al feto y llevar a que se presente el síndrome de alcoholismo fetal.

Los fármacos y los medicamentos afectan a las personas de diferentes formas. Siempre coméntele a su proveedor acerca de todos los fármacos que se esté tomando, incluso medicamentos de venta libre y vitaminas.

- Las interacciones de fármacos pueden ser peligrosas.
- Las personas mayores deben ser muy cuidadosas acerca de las interacciones cuando están tomando muchos medicamentos.
- Todos sus proveedores de atención médica deben conocer todos los medicamentos que está tomando. Lleve la lista consigo cuando asista a chequeos y tratamientos.
- Evite el consumo de alcohol mientras esté tomando medicamentos, ya que esto puede causar problemas serios. La combinación de alcohol y tranquilizantes o analgésicos puede ser mortal.

La adicción se define como el uso continuo de una sustancia aunque esté experimentando problemas relacionados con su consumo. Simplemente necesitar un fármaco (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarlo como se la recetaron no es una adicción.

## MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.

- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

## OBESIDAD

La obesidad es una preocupación de salud grave. El exceso de grasa corporal puede sobrecargar el corazón, los huesos y los músculos. También puede incrementar el riesgo de padecer hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar.
La obesidad puede ser causada por comer demasiado y consumir alimentos malsanos. La falta de ejercicio también influye. Los antecedentes familiares también pueden ser un riesgo para algunas personas.

## DIETA

Seguir una dieta equilibrada es importante para tener una buena salud.

- Escoja alimentos con un contenido bajo de grasas saturadas y grasas trans, al igual que poco colesterol.
- Reduzca la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol.
- Consuma más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros

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

**Regional Choco**
**Centro de Recursos Naturales de Industria y Biodiversidad**

# TALLER DE HABITOS

## Estilo De Vida Saludable – Hábitos Saludables Y No Saludables (Crucigrama)

NOMBRE: _____
NUMERO DE FICHA:

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

SALUDABLES:

NO SALUDABLES:

**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

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

## 2. PRESENTACION

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

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

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

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



## 3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### 3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

   R//: Los hábitos saludables que se mencionan para cuidar la salud física y mental son tener una sana alimentación como comer verduras, frutas, tomar más agua, realizar actividad física y eliminar la comida chatarra de nuestra alimentación, al igual que los azucares, gaseosas, grasas entre otras.

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

   R//: Considero que es importante tener un ambiente sano, sacar un espacio para realizar una adecuada alimentación empezando con un desayuno saludable, practicar actividad física y cuidar de nuestra salud mental, evitar comentarios negativos que afecten nuestra estabilidad ocasionando quizás un desorden alimenticio.

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

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

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

**Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION**

Investigar los siguientes conceptos e Ilustrar con Imágenes:

1. **¿Qué es Alimentación?**

R//: La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.



**2 .¿Qué es Nutrición?**

**R//:** La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás.




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

R//: Las proteínas son susceptibles de ser clasificadas en función de su forma y en función de su composición química. Según su forma, existen proteínas fibrosas

(alargadas, e insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua.
Las proteínas las encontramos en las carnes, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.



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

R//: Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.

Los carbohidratos los encontramos en: Granos: Como el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz. Frutas: Como manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones y naranjas. Productos lácteos: Como la leche y el yogurt.



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

R//: Las vitaminas  son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.

Las vitaminas las podemos encontrar en: consumir una dieta equilibrada que contenga una amplia variedad de frutas, verduras, productos lácteos enriquecidos, legumbres (frijoles secos), lentejas y granos integrales.




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

R//: Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que usted consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente.

Las podemos encontrar en alimentos de origen animal, como la leche, el queso y la carne. Las aves y el pescado tienen menos grasas saturadas que las carnes rojas. Las grasas saturadas también se encuentran en aceites tropicales, como el aceite de coco, el aceite de palma y la mantequilla de cacao.



**7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?**

R//: Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.



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

R//: El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana.

Los tipos de dietas son:

- Dieta vegetariana.
- Dieta paleo.
- Dieta detox.
- Dieta hipocalórica.
- Dieta por puntos.
- Dieta proteica.
- Dieta mediterránea.



**9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?**

R//: es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.



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

R//: los alimentos obligatorios en una dieta son: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



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

R//: Los alimentos opcionales son: dulces y grasas:

Esto es debido a que aportan exceso de calorías y escasos nutrientes, su consumo de forma frecuente predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.




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

R//: Son las Comidas rápidas, bebidas industriales como gaseosas o refrescos, productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helados de crema, postres o quesos amarillos), alimentos que contengan alto contenido de colorantes y/o preservantes.



**13. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?**

R//: El pan engorda: El pan es un alimento rico en hidratos de carbono (azúcares) que aporta parte de las calorías básicas que necesitas para vivir. Te hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias (2 porciones al día), si el agregado o acompañamiento es calórico (queso mantecoso, mermeladas con azúcar abundante, embutidos, entre otros), si eliges las presentaciones más altas en grasas (como hallullas y dobladitas), entre otros.

- Los alimentos light se pueden comer en forma libre: Los alimentos light son adecuados cuando forman parte de una dieta para bajar de peso, como una manera de permitir la ingesta de alimentos que en forma corriente estarían eliminados o muy restringido de un plan de alimentación bajo en calorías. Por lo tanto, no deben ser consumidos en forma libre, ya que el aporte calórico es menor, pero no ausente.

- Las grasas vegetales son más sanas: En muchos productos se señala que contienen "aceites vegetales", lo que puede confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Cuando es referido a aceites vegetales tipo aceite de oliva, maravilla o pepita de uva, este concepto es adecuado. Sin embargo, para otros casos la grasa vegetal no causa beneficios para la salud, por ejemplo, cuando la grasa vegetal se encuentra en su estado sólido o cuando contienen grasas saturadas procedentes del aceite de coco y de palma y que son perjudiciales para la salud cardiovascular, ya que tienen la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo.



**ACTIVIDAD 3.3: HABITOS DE VIDA**

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

| *Factores de riesgo* | *Factores protectores de la Salud* |
|---|---|
| Sobrepeso | Lavado de manos |
| Mala alimentación | Lavar frutas y verduras |
| Sedentarismo | No consumir bebidas alcohólicas |
| Alcoholismo | No fumar |
| Consumo de tabaco | Realizar actividad física |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

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

**IMPORTANTE:**



- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.

- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

**ACTIVIDAD 2: PRACTICA**

Descripción de la actividad:

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

## 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

## 5. GLOSARIO DE TERMINOS:

**Sedentarismo**

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

**Antropometría**

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

**Biomecánica**

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

**Enfermedad**

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

**Habito**

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

## 6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:


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


## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | **Yonnier E. Cuesta Cuesta** | **Instructor** | **Coordinación académica.** | **1/09/2023** |

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

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

SENA

PROGRAMA

ASISTENCIA EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVO

MATERIA

ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA

HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN

DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRESENTADO POR:

YANIS MERCEDES MOSQUERA HURTADO

PRESENTADO A:

YONNIER CUESTA CUESTA

FECHA DE ENTREGA

22/09/2023

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

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencioné cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.
2. Ahora menciona los hábitos que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio laboral es la institución “SENA”
3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión

que hizo en la pregunta número 1. Describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

DESARROLLO

1. Tener hábitos saludables claro que beneficia nuestras vidas ya que los hábitos saludables pueden contribuir a mantener nuestro bienestar y a mejorar nuestra salud tanto física como mental, además puede ayudar a mantener nuestra autoestima y sobretodo a sentirnos bien con nosotros mismos, también reduce el estrés y la ansiedad.

   Es aterrador escuchar las cifras donde se manifiesta que en nuestro país mueren más personas por obesidad que por desnutrición y lo peor del caso es que en las noticias y medios de comunicación muy poco se habla del tema del sobre peso y los malos hábitos alimenticios que también nos está matando de forma silenciosa digo silenciosa porque muchos desconocen el daño que ocasiona en nuestras vidas el consumo excesivo de algunos alimentos y por ellos los seguimos consumiendo. Nuestra salud se ha convertido en un negocio debido que para algunos es más importante llenarse sus bolsillos con publicidad sobre comida apetitosa y que afecta la salud que salvar vidas.

   ¿ Que es lo que está generando el sobrepeso en Colombia?

   - Malos hábitos alimenticios
   - Exceso de comida
   - El Sedentarismo
   - La publicidad

<u>Para cuidar nuestra salud física y mental es necesario tener en cuenta los siguientes hábitos saludables:</u>

- ❖ Hacer ejercicio en forma regular
- ❖ Seguir una dieta saludable y equilibrada
- ❖ Caminar a diario
- ❖ Beber suficiente agua
- ❖ Comer más frutas y verduras
- ❖ Estar en constante movimiento ( evitar el Sedentarismo).

2. Los hábitos hábitos saludables que considero importantes en la institución educativa SENA son:
   - ✓ Higiene personal
   - ✓ La actividad física ( estiramiento)
   - ✓ Comer saludable
   - ✓ Tener una buena postura
   - ✓ Actividad social
   - ✓ Ir caminando a la institución.

   Considero importantes los anteriores hábitos saludables ya que de una u otra manera son fundamentales para un buen ambiente educativo o laboral, teniendo en cuenta que los anteriores de una u otra manera mejoran nuestra calidad de vida.

3. Entre las 8: 30 y 9:00 A.M normalmente desayuno; consumo agua de panela o chocolate con galletas saltin o pan. Entre las 12: 30 y 1:00 P.M almuerzo con una porción de arroz, jugo de frutas ya sea de tomate de árbol, lujo o guayaba y de proteína consumo carne o pollo o pescado y/o granos o sopa.

Entre las 3:00  y 4:00 P.M tomó un vaso de agua dependiendo como éste la temperatura.
En la cena casi siempre caliento de lo que queda del almuerzo.
A las 10:00 P.M antes de acostarme me tomó un vaso de agua.
Cabe mencionar que los hábitos alimenticios que tengo no son los mejores teniendo en cuenta la información del video. Pero con la información suministrada tengo nuevos conocimientos, para tenerlo presente y poderlos practicar.

4. Investigar los siguientes conceptos e ilustrar con ion imagines:

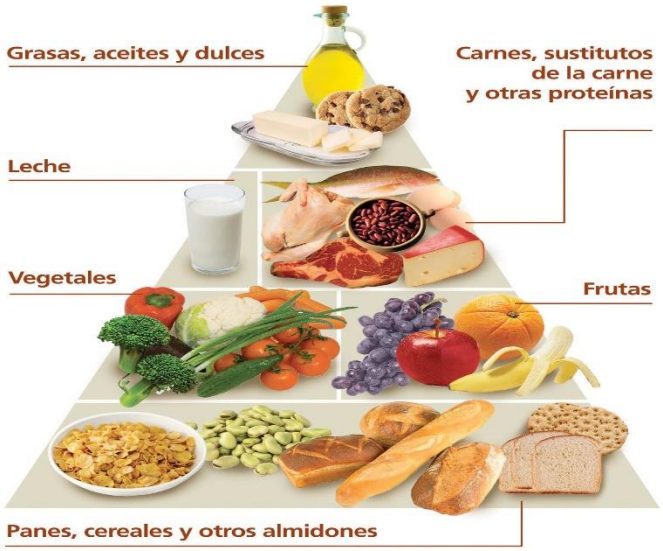
1 ¿Qué es Alimentación?
La alimentación es, en esencia el acto de ingerir alimentos con el fin de aportarle al organismo carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua; es decir todo el nutriente que este necesita para obtener energía, sintetizar moléculas propias y realizar sus funciones




2 ¿Qué es nutrición?
Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición. entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio fisico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados SU mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntario y conscientes a la hora de ingerir los alimentos.




Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

3 ¿Qué es proteínas sus variedades y en que alimentos se encuentran?
Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Las proteínas son susceptibles de ser clasificadas en función de su forma y en función de su composición química. Según insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua.

Las proteínas se encuentran en los siguientes alimentos: Obtenemos proteínas de la carnes, los productos lácteos, pescados, las nueces y algunos granos o guisantes.




4 ¿Qué son los carbohidratos y en que alimentos se encuentran?
Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas, y las grasas, los carbohidratos son unos de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa.

Los carbohidratos se encuentran en los siguientes alimentos: Cereal, pan, pasta, arroz. Leche y productos lácteos, leche de soya. Frijoles, legumbres y lentejas. Verduras con almidón como las pastas y el maíz.



5 ¿Qué son vitaminas y en que alimentos se encuentran?
Las vitaminas son nutrientes que, junto con otros elementos nutricionales, actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos directa e indirectamente.

Las vitaminas son nutrientes que el organismo necesita para asimilar otros nutrientes. Las vitaminas están presentes en los siguientes alimentos: Brócoli, tomate, coliflor, espinaca. Frutas frescas cítricos y verduras. Carnes, huevos, mariscos y leche. Cereales, vegetales vedes, naranja, kiwi, guayaba, plátano, legumbre y vísceras de animales.




6 ¿Qué son las grasas y en que alimentos se encuentran?
Las grasas son sustancias orgánicas, es decir que sus moléculas están compuestas principalmente por átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno. Son las clases de lípidos que contienen ácidos grasos.

Las grasas se encuentran en los siguientes alimentos: maní, atún, margarina, ,mantequilla, queso, leche entera, helado, crema, las carnes grasosas algunos aceites vegetales, como el aceite de palma, aceite de coco y aceite de palmiche.



7 ¿Qué son hábitos alimenticos?

EL hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales para los seres humanos y forma parte de su estilo de vida,

Los hábitos de alimentación que con frecuencia pueden llevar a un aumento de peso son:

• Comer muy rápido.

• Comerse todo lo que se sirve del plato.

• Comer cuando no tiene hambre.

• Comer de pié (puede hacer que coma sin pensar en lo que come o muy rápido)

Siempre comer postre.

• Saltarse comidas (o solo el desayuno)



8 ¿Qué es una Dieta y que clases de dietas existen?
Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la dieta es la mezcla de alimentos sólidos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos.

Las clases de dietas son las siguientes:
Dietas intercambiables
Dietas fijas
Dietas "pre-fabricadas" y dietas de fórmula
Dietas bajas en calorías
Dietas bajas en carbohidratos
Dietas bajas en grasas
Dietas de reducción
Dietas de mantenimiento
Dieta equilibrada
Dieta sana
Dieta saludable.



9 ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?
Es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales como:
Frutas y verduras: aportan fibra, vitaminas y minerales.
Se denomina dieta sana a aquel régimen alimenticio que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.
Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.



10 ¿ Cuales son los alimentos obligatorios de una dieta sana?
frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



11 ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?
Opcionales: dulces y grasas: Esto es debido a que aportan exceso de calorías y escasos nutrientes, su consumo de forma frecuente predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras




12 ¿Cuáles son los alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
Los alimentos perjudiciales para una buena alimentación son :

- Embutidos.
- Mantequilla y margarina.
- Comidas rápidas.
- Bebidas industriales como gaseosas o refrescos.
- Productos que incluyan la grasa o nata de los lácteos (helados de crema, postres o quesos amarillos



13 ¿Mitos existentes sobre alimentación?

¿El pan engorda?...

¿Debo o no evitar beber el agua en las comidas?...

¿Las grasas vegetales son mejores que las animales?...

¿Se debe tomar la fruta en las comidas o fuera de ellas?

¿Los productos sin azúcar son buenos para adelgazar?




| FACTORES DE RIESGOS | FACTORES PROTECTORES |
|---|---|
| Consumo de tabaco | Luchar contra el tabaco |
| Consumo nocivo de alcohol | Disminuir el consumo nocivo de alcohol |
| Una alimentación poco saludable | Mejorar la Dieta |
| Inactividad física | Promover la actividad física de la población |

# DESARROLLO

## TALLER DE CONDICION FISICA

**1R/Es importante tener condición  física para que las persona  consiga llevar una vida sana y evitar enfermedades es la capacidad de realizar esfuerzo físico con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga y dolor muscular.**

**2R/Regular: por que no hago ejercicio y tengo problema de la circulación de sangre y mucho cansancio muscular.**

**3R/Haciendo ejercicio y buena alimentación.**

**4R/Cuando realizo alguna actividad física me canso muy rápido y me duele los musculo.**

**5R/Tomar la decisión de moverse de un lugar que sentarme .Usar las escalera ir al trabajo caminando o en bicicleta , levantarse mas temprano para hacer ejercicio.**

# DESRROLLO #2

## TALLER DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

### 3.1 REFLEXION INICIAL

**1R/ Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. Consumir una dieta saludable y equilibrada**

**2R/Comer sano, tomando un desayuno saludable, comer de manera equilibrada, ser activos en nuestras rutinas y practicar actividad física a diario nos ayudará a mantener el estrés a raya. Para ti también es posible.**

**3R/En mi desayuno es banano cocinado con huevo revuelto y chocolate la hora de mi desayuno es: 8:00am . En el almuerzo como arroz con carne a las 12:30pm . En la noche lo mismo del almuerzo pero a las 8:00pm.**

### 3.2 ALIMENTACION Y NUTRICIO

1R/**La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.**



2R/**La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y**

**movimiento,  manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular**



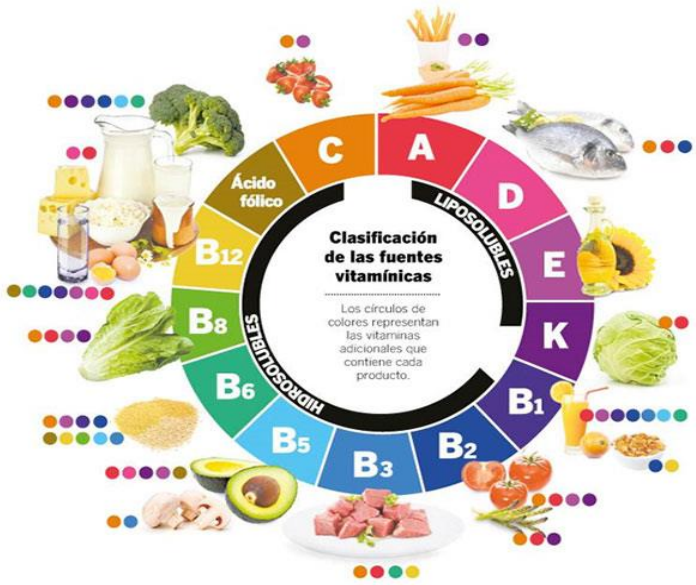
**3R/Las proteínas se encuentran en cada célula del cuerpo. Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.**



**4R/Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.**



5R/**Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.**




6R/**Las grasas están presentes en alimentos tanto de origen animal como vegetal. Las grasas de origen vegetal se denominan generalmente aceites (aceite de maíz, girasol, arroz, soja, canola, oliva, etc) y son diferentes químicamente a las de origen animal**



7R/**Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.**



**8R/Podemos definir una dieta como un conjunto de hábitos en torno a la alimentación diaria. Estas dependen de la actividad física que realice la persona, de sus necesidades nutricionales o de su tipo de alimentación: omnívora, vegana o vegetariana, entre otras.**

- **1.1 Dieta vegetariana.**
- **1.2 Dieta paleo.**
- **1.3 Dieta keto.**
- **1.4 Dieta hipocalórica.**
- **1.5 Dieta por puntos.**

- **1.6 Dieta proteica.**
- **1.7 Dieta mediterránea.**



**9R/Es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales como: Frutas y verduras: aportan fibra, vitaminas y minerales**.



**10R/La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.**




**11R/Opcionales: dulces y grasas**



1. **12R/Embutidos. Los embutidos como el jamón de cerdo, longaniza, prietas, salami y mortadela son alimentos con un alto contenido de grasas, sobre todo saturadas.**
2. **Jarabe de maíz alto en fructosa.**

3. **Bebidas con azúcar.**
4. **Papas fritas.**
5. **Pizzas.**
6. **Hamburguesas.**
7. **Helados.**



**13R/**



| *Factores de riesgo* | *Factores protectores de la Salud* |
|---|---|
| **Mala alimentación** | **Sistema inmunologico elevado** |
| **Grasa elevada en sangre** | **Nutricion sana** |
| **Sobre peso y la obesidad** | **Buena actividad física** |
| **Consumo nocivo de alcohol** | **Vida saludable** |
| **Habito de fumar y exposición al humo de tabaco** | **Menor consumo de azúcar y grasa** |
| **Sedentarismo e inactividad física** | **Educacion sanitaria** |
| **Exceso de azúcar** | **Disponibilidad de agua** |
| **Estilo de vida inadecuado** | **Entorno saludable** |

NOMBRE: Luz Mary Trellez Quinto

## 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?**
  Docente, asesor o coordinador pedagógico y administrador o director de centros educativos.

- **Ergonomía en el sector de Atencion a la Primera infancia (Hogares Infantiles)**

La ergonomía en el sector de atención a la primera infancia, tiene como finalidad la adecuación de los productos, entornos, características, limitaciones y necesidades de los educadores para optimizar su eficacia, seguridad y confort. Los conocimientos que aporta la ergonomía son útiles para prevenir y reducir los accidentes durante el desarrollo de las actividades laborales, para aumentar la productividad y calidad de vida de los educadores. La ergonomía, tiene como principal objetivo automatizar la correcta higiene postural en las diferentes actividades realizadas con los infantes en los ambientes de aprendizaje.

- **Cuáles son los Riesgos Ergonómicos En su Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)**
  Los riesgos más frecuentes en el sector productivo de la primera infancia son: riesgos de caídas de igual o distinto nivel, riesgos de golpes, riesgos de lesiones musculoesqueléticas y dolor lumbar, riesgos de daño a la voz, riesgos de radiaciones uv, riesgos de quemaduras, riesgos de incendios, riesgos de corte, riesgos de picaduras de incendios, riesgos de contactos eléctricos.
  Están relacionados con la iluminación, los ruidos y el mobiliario.
  **Iluminación:** la iluminación de las aulas es relevante, ya que una correcta iluminación del aula, interviene en el mejor rendimiento y el bienestar tanto de los infantes como de los educadores.

**Ruido:** La contaminación acústica en el sector de atención a la primera infancia se ve reflejada en el ruido que se percibe en los ambientes educativos, este puede ser interno (conversaciones, juegos, gritos, movimientos de sillas y mesas, etc.) y externo (tráfico, alguna industria, campos de deportes en los alrededores, etc.).

**Mobiliario:** El mobiliario, junto a las mochilas, son las mayores causas de dolores de espalda registradas en este sector. A la hora de elegir el mobiliario en el aula es importante pensar en criterios ergonómicos. Es necesario que las sillas y mesas estén adaptadas a la altura y características de los niños y las niñas. El tamaño de la silla, la posición del respaldo y la altura de la mesa son algunos de los criterios ergonómicos a tener en cuenta, a la hora de elegir el mobiliario para que éste se adecúe a las características de los educandos y los educadores.

- **Cuáles son los Riesgo Psicosocial En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)**
  - Ausencia emocional de algunos padres
  - Abuso del alcohol en el entorno familiar
  - Consumo de drogas en el entorno familiar
  - Falta de afecto o abandono

- **¿Cómo debe ser un buen Desempeño Laboral?**
  Un buen desempeño laboral está marcado por una serie de características intrínsecas a la persona, en este caso positivas, entre las cuales podemos mencionar: ser aplicado, la buena actitud, el esfuerzo, la dedicación y la disposición para resolver dificultades laborales.

- ¿**Cómo se pueden Prevenir Riesgos Ocupacionales En el Primera infancia (Hogares Infantiles)?**
  - Promover una cultura preventiva en los niños y niñas.
  - Promover el autocuidado entre los niños y las niñas, así como en los educadores.
  - Conocer los riesgos a los que puede estar expuesto en el desarrollo de las labores.

## CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

**INVESTIGAR**

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

Las características generales del puesto de trabajo en primera infancia son:

- Presencia de buenas condiciones térmicas: temperatura, humedad, corrientes de aire.
- Calidad del ambiente interior: ventilación y control de malos olores para el caso de oficinas y salones.
- Control de ruido.
- Iluminación acorde a los espacios.
- Espacios amplios y organizados.

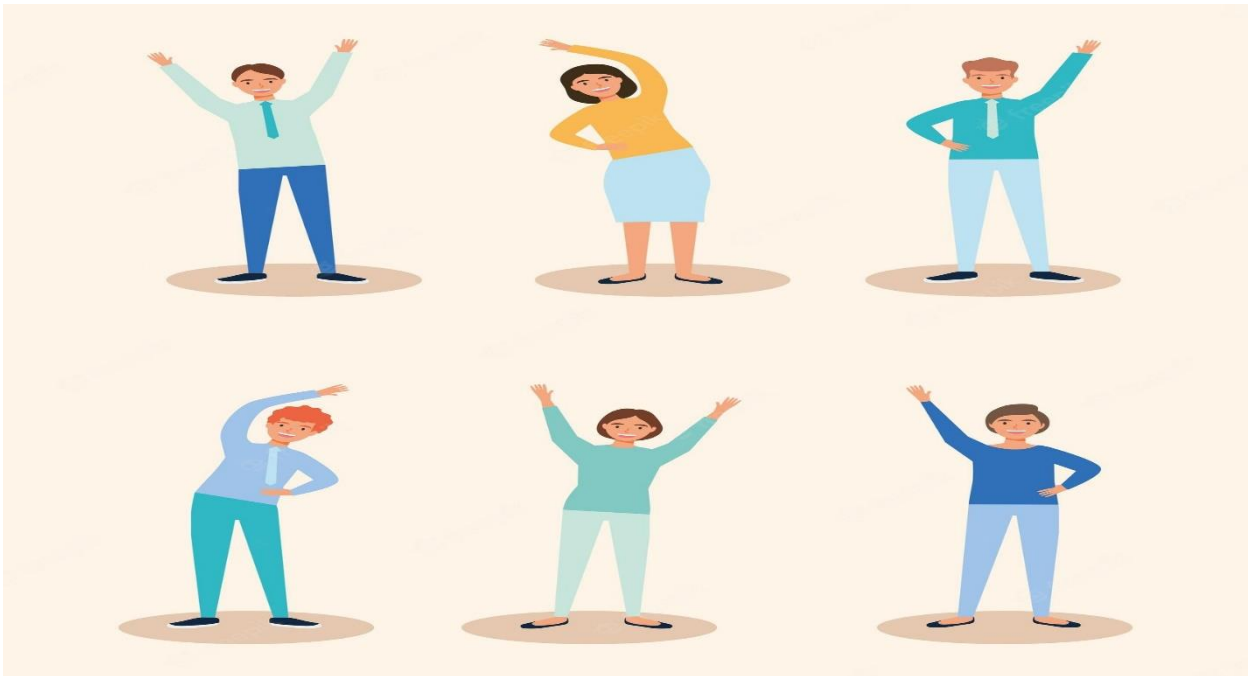
- **Realizar una Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva Primera infancia (Hogares Infantiles)**

| **ASPECTOS A EVALUAR** | | **BUENA** | **REGULAR** | **MALA** |
|---|---|---|---|---|
| **Condiciones térmicas** | Temperatura | | | |
| | Humedad | | | |
| | Corrientes de aire | | | |
| **Calidad del ambiente interior** | Ventilación | | | |
| | Control de olores | | | |
| **Control de ruido** | | | | |
| **Iluminación** | | | | |
| **Mobiliario** | | | | |
| **Espacios de trabajo** | | | | |

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos**

**Ergonómico Según Su Función Productiva.** Primera infancia (Hogares Infantiles).







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

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

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

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

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

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

Sin embargo, a pesar de los beneficios conocidos de un estilo de vida saludable, solo una pequeña parte de los adultos siguen esa rutina; de hecho, el porcentaje de los que llevan una vida sana está disminuyendo. Desafortunadamente, hay muy poca conciencia pública sobre la relación entre la salud y el estilo de vida.
Numerosas personas no son conscientes de que un cambio en el estilo de vida constituye un factor importante en la aparición de las enfermedades crónicas como causas de una mayor morbilidad y

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

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

Un enfoque integral de salud pública para controlar el tabaco inhibe eficazmente el inicio del consumo de tabaco y promueve su abandono, a través de una serie de medidas como la política de precios e impuestos, la restricción de la publicidad, la promoción y el patrocinio, las normas de empaquetado y etiquetado, las campañas educativas, las restricciones a fumar en lugares públicos y servicios de apoyo para dejar de fumar. Un enfoque integral debe incluir a los jóvenes para llegar a toda la población. Las medidas de política nacional que se sabe que tienen un mayor impacto en los niveles individuales de consumo, las tasas de abandono y las tasas de inicio requieren una voluntad y un compromiso políticos sostenidos y, sobre todo, una legislación eficaz y bien aplicada.

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

# Riesgos de una vida sedentaria

**Otro nombre: Riesgos a la salud de una vida inactiva**

## Introducción

### ¿Qué es un estilo de vida inactivo?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo puedo ser más activo en la casa?
Hay algunas formas de ser más activos en la casa:

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

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

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

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

1. Actividad física regular de bajo impacto, 3 veces a la semana.
2. Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en grasas y sal.

3. **Evitar** el consumo de alimentos estimulantes como el chocolate, el café, el te y el alcohol.
4. **Evitar** fumar

**Referencias**

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

## Actividad De Aprendizaje

## Responder las siguientes Preguntas:

1. ¿Cuáles son los Factores de Riegos que tienes las personas de sufrir enfermedades relacionados con el estilo de vida?
   R/ el tabaquismo, dieta poco saludables e inactiva y la inactividad física
2. ¿Cuáles son las enfermedades crónicas que se presentan en las personas a casusas de un estilo de vida no saludable?
   R/ enfermedades del corazón
   Accidentes cerebro vasculares
   Diabetes, obesidad
   Síndrome metabólico
   Enfermedad pulmonar
   Obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer
3. ¿Qué efectos tienen sobre la salud de las personas que la contraen enfermedades no trasmisibles o Crónicas?
   R/ 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
4. ¿Según Datos Suministrados Por La Organización Mundial De Salud (O.M.S) Frente A La Morbilidad O Muerte De Las Personas Atribuible a Las Enfermedades Crónicas cual es el porcentaje estimado para el 2030?
   R/ se dice que el porcentaje es de 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%

5. ¿Cuáles son los factores principales para mantener un estilo de vida saludable y cuál es el porcentaje de reducción de riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas?
   R/ 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 mas comunes y mortíferas esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública
6. ¡Escriba los hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud!
   R/ las personas tienen que adoptar compartimientos saludables la actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con un alto contenido en fibras, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal y aprender a gestionar el estrés reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y una mortalidad prematura.
7. ¿Cómo se considera el estilo de vida Generalmente?
   R/ El estilo de vida se define como una forma general de vida basada en la interacción y condiciones de vida en un sentido amplio de conductas determinados por factores socio culturales y características personales.
   El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psicológicamente un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud.
8. ¿Qué acciones comúnmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?
   R/ estar mucho tiempo sentado o acostado haciendo poco o nada de ejercicio quema menos calorías esto hace que tengamos más probabilidades de subir de peso se puede perder masa muscular por que no usamos tanto los músculos puede desarrollar un desequilibrio hormonal.
9. ¿Cuáles son las enfermedades que puede padecer una persona con un estilo de vida sedentario
   R/ obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial, colesterol alto, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, ciertos tipos de cáncer como: Colón, seno y útero osteoporosis, aumento de sentimientos de presión y ansiedad.
10. ¡Escriba acciones que lo puede ayudar a ser más activo en su lugar de trabajo!
    R/ levantarnos y movernos al menos una vez por hora
    Ponernos de pie cuando estemos hablando por teléfono
    Usar escaleras
    Levantarse y caminar alrededor del lugar del trabajo
    Levantarse y caminar a la oficina de un colega en vez de enviar un correo electrónico.

Cultura física

1).tener hábitos saludables beneficia tu vida a partir del video menciona cuáles son los hábitos que tiene en cuenta para cuidar su salud física y mental

2): ahora menciona los hábitos saludables que considere importante en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio laboral es la institución SENA

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

Respuesta

1.Por los afanes del día muchas veces descuidamos nuestra salud generar hábitos saludables es lo más idóneo para llevar una vida normal es decir con buena movilidad mente tranquila ejercitarnos para dispersar la mente y desestrezar el cuerpo y sobre todo entender que importar las actividades que se realicen durante el día primordial tener una alimentación saludable ejercitarnos tener un ambiente laboral recreativos.

una alimentación saludable comer dos veces verduras al día tres veces frutas y mucha ensalada ya que las verduras y frutas tienen muy pocas calorías las cuales nos ayudan junto con el ejercicio a tener nuestro cuerpo saludable y un peso adecuado para nuestras estaturas

2.Comer sano tomando un desayuno saludable comer de manera equilibrada ser activo en nuestra rutina y platicar actividades físicas a diario

3.El día 26 de mes 5 mi desayuno fue a las 9 de la mañana fue un palito y una masa asada con chocolate luego procedía a continuar con mi labor saliendo a almorzar a las a la 1:30 a mi casa mi almuerzo fue arroz pollo ensalada aguacate y tajada termine la 1:50 a la 1:20 desplazándome a mi trabajo con el cual tuve una movilidad la cual estuvo dura tomé demasiada agua en las horas de la tarde gracias a las altas temperaturas salí del trabajo a eso de las 6 en punto y me diría mi casa donde mi cena fue una papa cocida con huevo cocido y queso y jugo de lulo procedí a acostarme

1). Consultar Y definir el significado de cada uno de los siguientes concepto

Sobrepeso

Obesidad

Sedentarismo

Estilo de vida saludable

Cultura física

Actividad física

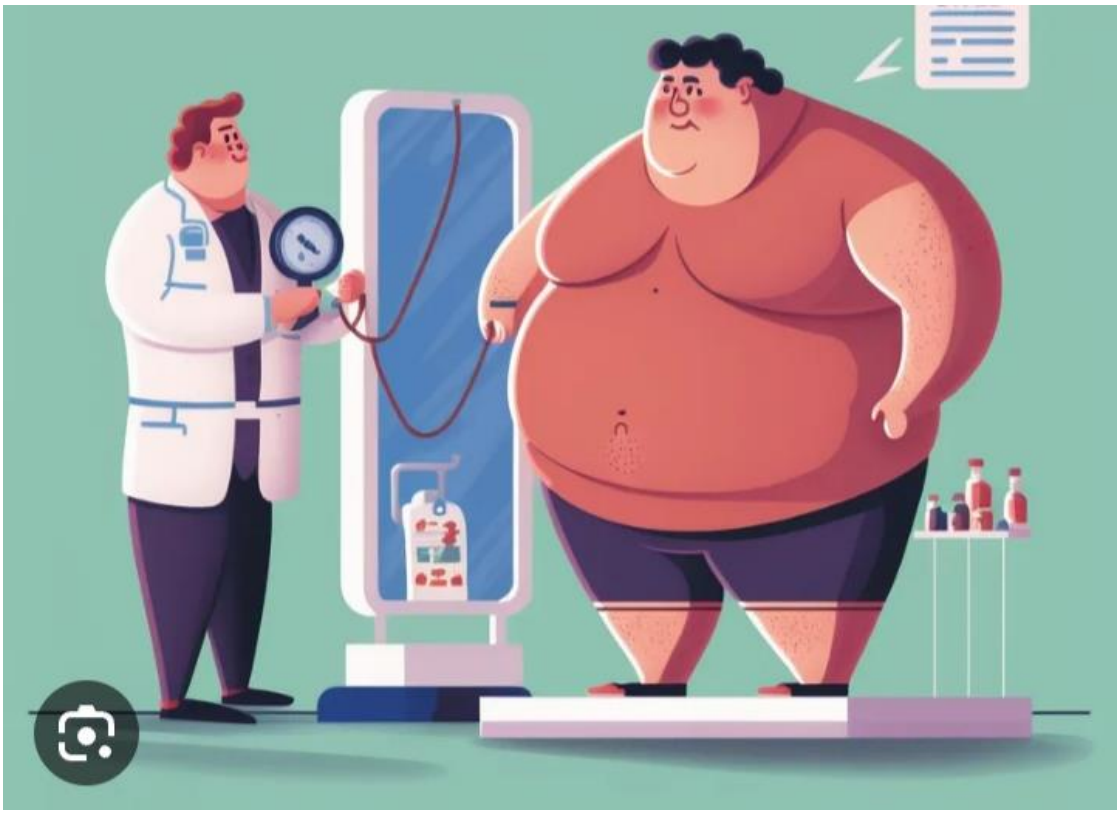
Ejercicio físico

Deporte

Juego

Recreación

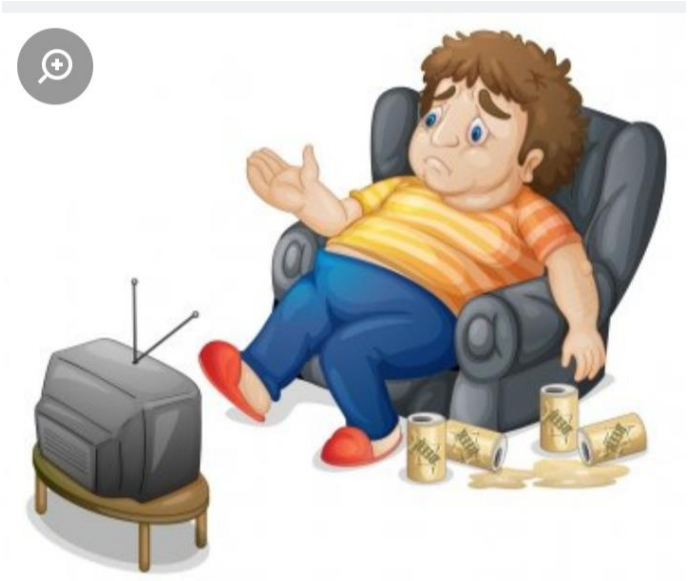
Sobrepeso: generalmente se debe a la grasa corporal adicional sin embargo el sobrepeso también puede ocurrir debido al exceso de músculos la persona con obesidad generalmente tiene demasiada grasa corporal entre los entre las mujeres y los hombres los hombres tienen más probabilidad de sobrepeso que las mujeres muchos factores ayudan a subir de peso afecta la cantidad de peso que el cuerpo almacena cuando una persona consume más calorías provenientes de alimentos o bebidas azucaradas



Obesidad: es una enfermedad grave y crónica puede llevar a otros problemas más de la salud incluyendo diabetes enfermedad cardíaca y algunos cánceres las personas con la obesidad tienen una mayor probabilidad de sufrir estos problemas de salud glucosa azúcar alta en la sangre o diabetes




Sedentarismo: es un estilo de vida carente de movimiento estabilidad física la organización mundial de la salud (OMS) define como sedentario aquella persona que realice menos de 90 minutos de actividad física semanal para la salud en 1994 la organización de la OMS declaró el sedentarismo como un problema de salud



Estilo de vida saludable entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestras vidas diarias que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales para llevar una vida más sana nos debemos centrar principalmente en dos aspectos nuestra dieta y ejercicio físico



La cultura física 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 la cultura física diferencia del deporte no exige larga jornadas de entrenamiento especializado ni implica la participación constante en el competencias reguladas se trata más bien de encontrar en cualquier forma de ejercitarse un hábito que forme parte de nuestros bienestar los principales problemas que busca compartir la cultura física son el sobrepeso la obesidad y las enfermedades que derivan de estas como la hipertensión y la diabetes mellitus

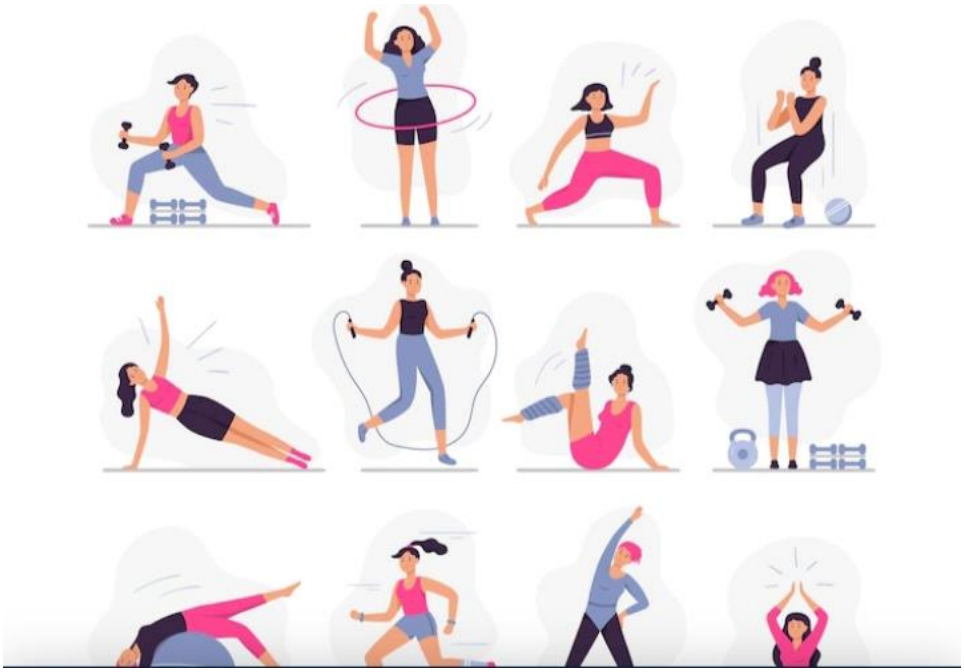


Actividad física: la actividad física hace referencia a todo movimiento incluso durante el tiempo del ocio para desplazarse a determinados lugares y desde ellos o como parte del trabajo de una persona la actividad física tanto moderada como intensa mejora la salud. Hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad al igual que ayudarte a dormir mejor




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). El ejercicio físico es una actividad planificada estructurada y repetitiva cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite

llevar a cabo las tareas cotidianas habituales disfrutando activamente de nuestro ocio disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual



Deporte: el término deporte es una actividad física básicamente de carácter competitivo que mejora la condición física del individuo que lo practica de la igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego esa actividad física que a través de una participación organizada o no tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de



resultados en competición a todos los niveles

Juego: el juego es una actividad que tiene el fin en sí misma es decir el individuo realizada 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 una de sus principales características en los sobre motivación la cual pretende hacer de una actividad ordinaria una actividad de motivación suplementaria el juego temprano y variado contribuye positivamente a todos los aspectos del crecimiento y está vinculado a las cuatro dimensiones básicas del desarrollo infantil que son el psicomotor el intelectual el social y finalmente el afectivo emocional el juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia diversión y educación



Recreación: 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 presenta la suma de otras actividades por ello esta estrechamente relacionado con la educación la higiene física y psíquica la cultura y la diversión. Como parte de la formación del adolescente se debe garantizar un conjunto de componentes recreativos que contribuyan al cumplimiento de estos propósitos tales como

- La música como componente culturales esencial
- La actividad física como entretenimiento
- La lectura como hábitos para su formación cultural
- La cultura y el arte en todas sus expresiones
- La recreación al aire libre y el contacto con la naturaleza
- El juego en sus diferentes manifestaciones



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

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



NOMBRES: Elida Martínez Mosquera

Numero de Ficha: 2714490 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**

**Carga de trabajo física**: se refiere a la actividad física requerida para completar una tarea, como levantar objetos pesados, moverse o realizar actividades extenuantes.

**Carga de trabajo mental:** se refiere al nivel de esfuerzo cognitivo requerido para llevar a cabo una tarea, como resolver problemas complejos, procesar información o tomar decisiones.

**Carga de trabajo emocional**: se refiere a la demanda emocional requerida para cumplir con las tareas, como tratar con situaciones estresantes, lidiar con emociones intensas o mantener la calma en situaciones difíciles.

**Carga de trabajo temporal**: se refiere a la cantidad de trabajo que se debe completar en un tiempo determinado, y puede incluir plazos ajustados, trabajar contra el reloj o manejar múltiples tareas a la vez.

**Carga de trabajo organizativa**: se refiere a la capacidad de gestionar y organizar las tareas, priorizar el trabajo, asignar recursos y garantizar que los proyectos se completen de manera eficiente y efectiva.

**Carga de trabajo interpersonal**: se refiere a la interacción y colaboración con otras personas, como trabajar en equipo, resolver conflictos o manejar relaciones interpersonales.

Estas son solo algunas de las cargas de trabajo más comunes, y pueden variar dependiendo del tipo de trabajo, la industria y las responsabilidades específicas de cada individuo.

- **Ergonomía en el sector de Atencion a la Primera infancia (Hogares Infantiles)**

  La **ergonomía**, tiene como principal objetivo automatizar la correcta higiene postural en las diferentes actividades de la vida diaria, y rechaza las actitudes higiénicamente incorrectas con la práctica de medidas correctoras, en edades muy tempranas, ya aparecen malos hábitos posturales, por ello se considera que las recomendaciones ergonómicas deben incorporarse desde la infancia, teniéndose en cuenta, que los niños dedican al menos una tercera parte de las horas del día a las actividades escolares

- **Cuáles son los Riesgo Ergonómico En su Sector Productivo El Cual Es Su Formación En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)**

  Respecto al empuje y la tracción se pueden considerar que los factores de riesgo a considerar son: fuerza, el objeto y sus características, altura de agarre, distancia de recorrido, frecuencia y duración, postura.

- Carga de postura dinámica.
- Carga de postura estática.
- Levantamiento de cargas.
- Diseño de puesto.
- Carga de manutención.
- Carga física total.

- **Cuáles son los Riesgo Psicosocial En el sector de Primera infancia (Hogares Infantiles)**

  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, y pueden producir resultados psicológicos, físicos y sociales negativos, como el estrés laboral, el agotamiento o la depresión.

**Entre los riesgos psicosociales en el trabajo destacan:**

- El estrés laboral. ...
- Los conflictos en el lugar de trabajo. ...
- El acoso laboral. ...
- La violencia en el lugar de trabajo. ...
- La discriminación laboral. ...
- La falta de apoyo. ...
- La sobrecarga.

Derivado de lo anterior, es complejo clasificar los riesgos psicosociales, aunque sí parece haber consenso en torno a los siguientes:

- **El estrés**: es el más global porque es una respuesta general a todos los factores psicosociales. La OSHA define el estrés como "un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos". Cuando esta situación se cronifica, se produce el desgaste profesional o burnout.

- **La violencia laboral:** se refiere a la violencia ejercida desde una posición de poder contra una persona o un grupo en un ámbito relacionado con el trabajo. En general existen dos tipos de violencia: la física y la psicológica.

- **El acoso laboral:** está estrechamente relacionado con un mal clima en la empresa y un comportamiento negativo entre compañeros de trabajo, incluidos los superiores o directivos.

- **El acoso sexual:** existen dos principales tipos: el quid pro quo o chantaje sexual y el producido por un ambiente hostil.

- **La inseguridad contractual:** se trata de una preocupación constante derivada de la inestabilidad del trabajo y de las condiciones cambiantes del mismo.

- **El conflicto familia-trabajo:** se manifiesta con dos vertientes: familia-trabajo y trabajo-familia.

- **Como debe ser un buen Desempeño Laboral**

  Un buen desempeño laboral suele estar marcado por una serie de características intrínsecas a la persona, en este caso positivas, entre las que encontramos:

- **Ser aplicado**: como decíamos, la actitud, el esfuerzo, la disposición de la persona es fundamental a la hora de encontrar soluciones. La productividad, el interés y compromiso con la compañía inciden en los resultados.

- **Tener capacidad de aprendizaje**: directamente relacionado con lo anterior.

- **Ser íntegro**: las empresas quieren empleados en los que puedan confiar. Esto quiere decir que, precisamente como trabajadores de la compañía, tomarán las decisiones más íntegras y las que beneficien el interés general.

- **Ser adaptable y flexible**: para continuar siendo productivo cuando se produzcan cambios en la organización.

- **Tener buenas habilidades interpersonales**: para relacionarse bien en equipo y con el resto de departamentos.

- **Como se pueden Prevenir Riesgos Ocupacionales En el Primera infancia (Hogares Infantiles)**

  Medidas de prevención para los accidentes en el trabajo

Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo. Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, entre otras. Elaborar, implantar y aplicar un plan de prevención de riesgos laborales.

Evaluar los riesgos.
Planificar y ejecutar la actividad preventiva.
Formar e informar a los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral.

## CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

**INVESTIGAR**

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

- Participar en el diseño e implementación de un proyecto pedagógico que se ajuste a las características de la modalidad, esté alineado con las orientaciones pedagógicas planteadas a nivel nacional, y responda a las condiciones individuales y culturales de los niños, niñas sus comunidades y sus familias.
  - Realizar la observación y caracterización del desarrollo de los niños y niñas que conforman el grupo con el fin de enriquecer la planeación de las actividades pedagógicas.
  - Planear semanalmente las actividades pedagógicas que se realizarán con los niños y niñas (Entorno Institucional) y sus familias (Entorno Familiar) teniendo en cuenta que esta planeación se desarrolle de manera articulada al Proyecto Pedagógico y a las necesidades e

intereses de los niños y niñas.

- Participar en la construcción de la Ruta Integral de Atenciones con el objeto de identificar articulaciones parala garantía de derechos de los niños y niñas en los diferentes entornos en donde trascurre su vida.
- Sostener comunicación permanente con los padres, madres o adultos responsables de los niños y niñas con el fin de identificar las situaciones favorables al desarrollo y promover el restablecimiento de derechos cuando estos sean afectados por inobservancia, amenaza o vulneración.
- Llevar un registro descriptivo como evidencia de las acciones adelantadas, indicando como se han desarrollado diariamente.
- Participar en el diseño e implementación de las estrategias de planeación, seguimiento y evaluación del proceso

Características

Poseer capacidad para animar, motivar e inspirar a los niños. Tener paciencia, tacto y tolerancia. Tener mucha energía, entusiasmo y dedicación. Saber escuchar y observar.

Comprender necesidades y diferencias individuales y culturales de los niños.
• Capacidad para organizar un ambiente enriquecido y planificar experiencias pedagógicas significativas para los
niños y niñas.
• Expresarse claramente de forma escrita y verbal.
• Animar la organización comunitaria.
• Potenciar el trabajo con los niños, niñas y las familias.
• Capacidad de observación de los niños, de acompañar e intervenir para enriquecer las acciones de las niñas y de
los niños.

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

La valoración del puesto de trabajo productivo en la primera infancia es extremadamente positiva.

El trabajo en la primera infancia es de vital importancia, ya que es en esta etapa donde se desarrollan las bases para el crecimiento y desarrollo futuro de los niños. Los primeros años de vida son fundamentales para su desarrollo cognitivo, emocional y social, y el trabajo en la primera infancia juega un papel crucial en el apoyo y fomento de este desarrollo.

Los profesionales en el campo de la primera infancia trabajan para proporcionar un entorno seguro, estimulante y enriquecedor para los niños, donde puedan aprender, explorar, experimentar y crecer. Esto implica planificar y ofrecer actividades educativas y lúdicas que promuevan el desarrollo en todas las áreas, como el lenguaje, la cognición, la motricidad, la emocionalidad y la socialización.

Además, los profesionales en la primera infancia también desempeñan un papel importante en el apoyo a las familias y en la creación de una colaboración sólida entre ellas y la comunidad. Brindan orientación y recursos a los padres, los apoyan en el cuidado y crianza de sus hijos, y promueven la participación de las familias en el desarrollo y aprendizaje de los niños.

El trabajo en la primera infancia también tiene un impacto positivo en la sociedad en general. Al invertir en la educación y cuidado de los niños en esta etapa temprana, se sientan las bases para una sociedad más equitativa y justa en el futuro. Los niños que reciben un apoyo adecuado en la primera infancia tienen más probabilidades de tener un mejor desempeño académico, mejores habilidades sociales y emocionales, y mayores oportunidades de éxito en la vida.

En resumen, el puesto de trabajo productivo en la primera infancia es valorado y reconocido por su importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños y en la construcción de una sociedad más justa y equitativa. Los profesionales en la primera infancia desempeñan un papel crucial en el cuidado, educación y apoyo a los niños y sus familias, y su trabajo es esencial para sentar las bases para un futuro próspero.

**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.

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

   R/ Los hábitos que tienen en cuenta según el video, es que las personas para cuidar su salud y para no ser obeso deben alimentarse bien, comer saludable como frutas y verduras y hacer ejercicio para quemar calorías. Comer alimentos bajos en grasa y hacer una diciplina alimenticia, reducir el azúcar, la sal, la grasa

   Consumir más fibra, que se puede encontrar en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros. Y hacer ejercicios, ya que este fortalece los huesos, el corazón, los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad. Y también para mejorar la salud mental está el ejercicio ya que la alivia y ayuda a dormir mejor.

2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en el espacio laboral en este caso la institución su espacio laborales la institución “SENA”

1. R/ Los hábitos que considero saludables en el espacio “SENA”, la limpieza y la comodidad, ya que, dentro de la institución se resaltan un lugar agradable, y es un espacio donde preparan alimento y donde la hacen es un espacio limpio

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

   R/ Al empezar me levanto a las 6 de la mañana, en ese momento tomo un vaso de agua, luego organizo a mi hijo para mandarlo a la escuela, cuando el saba a las 6 y 55 de la mañana me coloco hacer un poco de ejercicio, y a las 8 de la mañana empiezo hacer los quehaceres de la casa.

   A las 9 de la mañana me como una fruta (papaya), y sigo realizando los quehaceres del hogar.

A las 9 y 30 de la mañana desayuno, como arepa con huevo y agua de panela después de desayunar continúo haciendo los oficios del hogar, a las 12 del día almuerzo, como arroz, carne, ensalada y jugo de guayaba.

Después de almuerzo hago una siesta hasta las 2 de la tarde, como le estoy dando refuerzos a un niño en la tarde empiezo a las 2 y media de la tarde a las 4 de la tarde como algo, un pedazo de pan con jugo de guayaba.

A las 5 de la tarde me coloco a lavar los platos del almuerzo, luego a las 7 de la noche me baño.

Después de bañarme a las 8 de la noche seno, después de cenar comparto un rato en familia hasta las 9 de la noche que me voy a dormir y hasta de dormir me tomo un vaso de agua.

# QUE ES LA ALIMENTACIÓN



La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

## Tipos de alimentación

Los tipos de alimentación varían con relación al ser vivo y los tipos de alimento que ingiere. Tenemos.

- Alimentación humana. Los seres humanos somos organismos heterótrofos pues dependemos de otras especies para alimentarnos y obtener los nutrientes necesarios. Las personas siguen diferente régimen alimentarios o dietas según sus convicciones o necesidades nutricionales. Los regímenes alimentarios más habituales son:
- Alimentación omnívora. Las personas que siguen este régimen comen de todo, sea de origen vegetal o animal.

- Alimentación vegetariana. Comen principalmente alimentos de origen vegetal, además de algunos productos derivados de origen animal.

Aunque no comen carne, hay variedades de este regimen según si la persona consume pescados y mariscos (pescetariano), huevos (ovovegetariano), leche(lactovegetarioano) o leche y huevos (ovolactovegetarioanos).

- Alimentación balanceada. Es aquella que contiene alimentos de varios grupos alimenticios y es ingerido por proporciones adecuadas de acuerdo al peso, talla y necesidades nutricionales de la persona. También se conoce como alimentación saludable o completa.

De cada a una alimentación balanceada, los grupos alimentarios que conforman la pirámide de alimentación cobran gran importancia. Estos grupos son:

. Grupo 1: pan, cereales y pastas

. Grupo 2: legumbres, tubérculos y frutos secos

. Grupo 3: frutas, hortalizas y verduras

. Grupo 4: productos lácteos.

. Grupo 5: carnes, huevos, pescados y mariscos.

. Grupo 6: grasas, aceites y mantequilla

. Grupo 7: azucares

Trastornos alimenticios. La alimentación es un producto fundamental en el crecimiento, equilibrio y desarrollo de los seres vivos. No obstante, hay desórdenes alimentarios que afectan a estos aspectos, lo que provoca problema de salud.

Los trastornos alimenticios más conocidos son:

La obesidad. En el que la persona acumula grandes cantidades de grasa en el cuerpo. Los alimentos ricos en grasa saturada son difíciles de digerir.

Además, estas grasas se queman mediante actividades físicas, por lo que la falta de ejercicios contribuye a su acumulación.

La bulimia. Un trastorno alimenticio en que la persona consume muchos alimentos ricos en calorías en un periodo muy corto de tiempo, pero luego lo vomita.

La anorexia. Un trastorno en el que la persona apenas consume alimentos, lo que contribuye una bajada de peso y masa muscular. Al no comer suficientes alimentos de los diferentes grupos alimenticios, hay una carencia en la cantidad de nutrientes diario que recibe la persona.

Una alimentación balanceada y saludable permite a nuestro organismo funcionar de manera correcta y no tener excesos o carencias de algún tipo

# Que es la Nutrición



La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida a partir de materia orgánica.

La función de la nutrición es la de proveer la energía necesaria para el funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales de los seres

Por el otro, la nutrición permite realizar procesos moleculares tanto fisiológicos como bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías). Los procesos moleculares se realizan, en parte, gracias a la presencia de enzimas (Las enzimas son proteínas complejas que producen un cambio químico específico. Por ejemplo, pueden ayudar a descomponer los alimentos que consumimos para que el cuerpo los pueda usar. La coagulación de la sangre es otro ejemplo del trabajo de las enzimas.

Las enzimas son necesarias para todas las funciones corporales. Se encuentran en cada órgano y célula del cuerpo, como en:

- La sangre
- Los líquidos intestinales
- La boca (saliva)
- El estómago (jugo gástrico

Aminoácidos, **(Los aminoácidos son moléculas que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.**
**Cuando las proteínas se digieren o se descomponen, el resultado son los aminoácidos. Luego, el cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a:**

- **Descomponer los alimentos**

  **Crecer**

- **Reparar tejidos corporales**

  **Llevar a cabo muchas otras funciones corporales)**

## vitaminas y minerales.



Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales, es decir sustancias indispensables para el funcionamiento de nuestro cuerpo que además debemos obtener de la dieta, pues las personas no somos capaces de formarlas. *Las cantidades que necesitamos de estas sustancias son muy pequeñas (microgramos o miligramos), por eso también forman parte de los llamados micronutrientes.*

Estas sustancias realizan muchas funciones en nuestro organismo; estimulan el desarrollo de órganos y sistemas, regulan el sistema inmune, forman parte del sistema de reparación de tejidos, etc. En la edad pediátrica aún cobran mayor importancia ya que es una etapa de marcado crecimiento donde los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y además existe un fuerte desarrollo intelectual.

Con una **alimentación variada y equilibrada** es excepcional que existan déficits vitamínicos, pero existen circunstancias que pueden necesitar un aporte extra de vitaminas y minerales como en **dietas vegetarianas**, fases de elevado crecimiento en niños, enfermedades crónicas, embarazo y lactancia.

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal.

### ¿Qué tipos de vitaminas existen?

Hay dos grupos de vitaminas:

- Las vitaminas liposolubles son: A, D, E, K que no se disuelven en agua, pero si en grasas.

- Las vitaminas hidrosolubles son: C, complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, biotina, ácido fólico y vitamina B12), que se disuelven en agua.

**¿Qué funciones desarrollan? ¿De dónde podemos obtenerlas? ¿Qué ocurre cuándo nos faltan o hay déficit?**

Vitaminas liposolubles:

| | **Vitamina A** | **Vitamina E** |
|---|---|---|
| **Función** | Crecimiento y desarrollo de huesos, piel y mucosas.<br>Defensa de piel y mucosas.<br>Visión nocturna. | Antioxidante.<br>Formación de glóbulos rojos. |
| **Fuente natural** | Verduras (espinacas y zanahorias), hígado (foie-gras y patés), mantequilla y margarina, pescados (anguila, angula, congrio), queso, fruta (caqui, albaricoque), **calostro** y leche materna. | Cereales de grano entero, **legumbres** (soja), frutos secos (nueces, avellanas, almendras), verduras de hoja verde, yema de huevo y aceites vegetales. |
| **Déficit** | En dietas pobres en grasas.<br>Trastornos en la visión nocturna, aumento de infecciones, sequedad de piel. | En prematuros y síndromes malabsortivos.<br>Anemia, degeneración muscular. |
| **Exceso** | En intoxicaciones agudas pseudotumor cerebri. | Nauseas y diarrea. |

| | | |
|---|---|---|
| | En intoxicaciones crónicas dolores óseos, fotocopia, eritema, prurito. | |

| **Vitamina D** | **Vitamina K** | |
|---|---|---|
| **Función** | Aprovechamiento del calcio y fósforo, participando en la formación de hueso.<br><br>Regulación de la coagulación. | Coagulación. |
| **Fuente natural** | Exposición solar.<br><br>Ingesta de pescado graso (salmón, atún, sardinas), leche, hígado (foie-gras y patés) y cereales.<br><br>*La **suplementación de vitamina D** se recomienda durante el primer año de vida. Todas las **recomendaciones las refleja el Grupo Previnfad(link is external)**. | Leche, hígado (foie-gras y patés), legumbres (soja y alfalfa), verduras (brocoli, espinacas, tomate, coliflor).<br><br>***Se administra en todos los recién nacidos en el nacimiento.** |
| **Déficit** | En baja exposición solar<br><br>Osteomalacia, osteoporosis, raquitismo. | Hemorragias y alteraciones de la coagulación. |
| **Exceso** | Hipercalcemia, hipertensión arterial, insuficiencia renal, | |

| | | |
|---|---|---|
| | anorexia, fatiga, nauseas, poliuria, polidipsia y cefalea. | |

## Vitaminas hidrosolubles

| | **Vitamina C** |
|---|---|
| **Función** | Antioxidante. Mantiene buen estado de los vasos sanguíneos. Evita hemorragias. Mejora la absorción de hierro. |
| **Fuente natural** | Frutas (cítricos, fresas, tomates) y verduras (pimientos, col, brocoli, patatas).<br>*La vitamina C se pierde con el calor por lo que conviene consumir pronto los **zumos recién hechos** o los alimentos crudos y si algunos necesitan cocción que sea poco tiempo. |
| **Déficit** | Escorbuto |
| **Exceso** | Diarrea. Litiasis renal. |

| | **Fuente natural** | **Déficit** |
|---|---|---|
| **B1**<br>**Tiamina** | Frutos secos (pistachos, avellanas), hígado (foie-gras y patés), carne (cerdo, ternera), huevos, pescado, legumbres, verduras (coliflor, espárragos, alcachofas), leche y leche materna. | Enfermedad de Beri-Beri. |

| | | |
|---|---|---|
| **B2**<br>**Riboflavina** | Hígado (foie-gras y patés) y riñones, frutos secos (almendras), yemas de huevo, setas, pescados (sardinas, lubina, salmón), leche, quesos y yogur. | Enfermedades de las vías biliares. |
| **B3**<br>**Niacina** | Hígado (foie-gras y patés), frutos secos (cacahuetes), carne (cerdo, ternera, cordero, ave de corral), quesos curados, pescado (salmón, atún, bonito, bacalao), marisco, leche y huevos. | Pelagra: dermatitis, diarrea y demencia. |
| **B6**<br>**Piridoxina** | Pescados (sardinas, salmón, lenguado) y marisco (langostas, bogavante), frutos secos (nueces), legumbres (lentejas, judía blanca, garbanzo), frutas (aguacate, maíz), leche. | Muy raro. |
| **B7 - B8**<br>**Biotina** | Levadura de cerveza, hígado (foie-gras y patés) y riñones, legumbres y cereales, verduras. | Muy raro. |
| **B9**<br>**Ácido fólico** | Cereales, vegetales de hoja verde (espárragos, brócoli, coliflor), frutas (naranjas, kiwi, melón, guayabo, plátano) legumbres, frutos secos, lácteos y vísceras de animales. | En enfermedad celiaca.<br>En embarazadas malformaciones congénitas. |
| **B12**<br>**Cobalamina** | Vísceras de animales, carne, pescado azul y marisco, yema de huevo y leche. | En dieta vegetariana estricta<br>Anemia y desmielinización. |

## MINERALES. ¿Qué son?

Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales. El cuerpo humano

necesita importantes cantidades de algunos minerales, como son; calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio. Existen otros 14 minerales que, aunque son imprescindibles necesitamos una cantidad más pequeña, se denominan oligoelementos y entre ellos destacan flúor, yodo, hierro, cobre y zinc.

**¿Qué funciones desarrollan? ¿Dónde podemos obtenerlas? ¿Qué ocurre cuándo nos faltan o hay déficit?**

| | **Zinc** | **Cobre** | **Yodo** | **Hierro** | **Selenio** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Función** | Mantiene buen estado de vasos sanguíneos, piel, uñas y cabello. | Antioxidante.<br>Antiinflamatorio.<br>Mineralización ósea. | Funcionamiento tiroides. | Transporte de oxígeno a células. | Antioxidant<br>Funcionami tiroides. |
| **Fuente natural** | Carne, marisco, huevo, frutos secos (nueces, almendras), pepitas de calabaza y maíz. | Hígado (foie-gras y patés) y riñón, marisco, verduras, frutos secos (nueces) y semillas, chocolate. | **<u>Pescados</u>** (salmón, sardina, caballa) y mariscos (crustaceo, gambas, almejas), frutas (piña) | Carne, pescado, marisco y huevos.<br>En menor proporción el legumbre, verduras y cereales.<br>*Aumenta su absorción con alimentos ricos en vitamina C | Carne, pesc y molus cereales, huevos y le |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Déficit** | En dieta vegetariana estricta y diarrea crónica.<br>Retraso del crecimiento.<br>Alopecia.<br>Alteraciones de piel y mucosas. | En diarrea crónica, quemaduras y malnutrición. | Retraso del crecimiento.<br>Déficit mental. | En pérdidas digestivas, menstruales y malnutrición. Lactantes entre 6-24 meses con alimentación complementaria deficiente. | En nutri parenteral prolongada, insuficiencia renal y hepa y malabsor digestiva. |
| **Exceso** | Dolor abdominal, vómitos, neutropenia, anemia y aumento de colesterol LDL. | | | | |

| | **Cromo** | **Fluor** | **Calcio** | **Fósforo** | **Magnesio** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Función** | Metabolismo de azucares | Mantiene buen estado de huesos y dientes. | Funcionamiento del sistema nervioso y muscular.<br>Formación y mantenimiento del hueso. | Formación y mantenimiento del hueso. | Formación y mantenimiento del hueso y tejidos blandos. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fuente natural** | Carne, cereales (trigo, cebada), legumbres, frutos secos (nueces) queso y leche. | Agua de mar y agua potable. Vegetales, carne, pescados enlatados y ahumados, mariscos y té. Dentífricos (< 500 ppm de flúor en niños de 2-6 años y entre 1000-1450 ppm de flúor en mayores de 6 años) | **Lácteos** (mayor disponibilidad en la leche materna que en las fórmulas infantiles), frutos secos, legumbres y carnes. *Aumenta su absorción con alimentos ricos en vitamina D y fósforo. | Carne, pescado y cereales. semillas, vegetales, hortalizas y en menor medida, leche, nueces, chocolate, plátano, carne y pescado. | Verduras y semillas. En menor medida, leche, nueces, chocolate, plátano, carne y pescado. |
| **Déficit** | | **Caries dental** | Deformidades óseas. Osteoporosis. | Muy raro. | En malabsorción, diarreas crónicas, problemas renales. |

**¿Cuándo son necesarios los suplementos vitamínicos?**

Los suplementos nunca sustituyen una **dieta equilibrada**. Si el niño es mal-comedor lo primero a modificarse son los hábitos y conducta alimentaria y en caso necesario, su pediatra indicará la necesidad de recibir **suplementos**.

Podrían ser necesarios en caso de dietas vegetarianas estrictas, en las que puede ser necesario suplementar vitamina B12; dietas sin grasa, en las que se

valorará la necesidad de suplementar vitaminas A, D y E; dietas sin leche en niños de entre 1-3 años, en los que podría ser necesario aportar calcio, vitamina D y riboflavina; así como en enfermedades crónicas que ocasionan malabsorción, como la fibrosis quística o la enfermedad celiaca. En condiciones como la prematuridad, el embarazo, la lactancia o la adolescencia existe un aumento de demanda energética y por tanto aumenta la necesidad de minerales y vitaminas y, en ciertas condiciones, pueden beneficiarse de un suplemento vitamínico/mineral

En la **nutrición del ser humano**, las clases de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente son **agua**, **micronutrientes** (vitaminas y minerales) y **macronutrientes** (carbohidratos, proteínas y grasas).
Asimismo, la nutrición humana **es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud** (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.
Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano. Muchos problemas de salud se pueden prevenir a través de una alimentación o una dieta saludable, que siga las proporciones adecuadas de cada alimento.

El profesional de la nutrición es el nutricionista o dietista, que es quien se especializa en la nutrición humana y posee estudios especializados sobre el tema. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas.

## Tipos de nutrición Nutrición autótrofa

Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos **autótrofos**. Estos organismos producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.
Existen diferentes tipos de seres autótrofos. Por ejemplo, están los denominados quimiolitótrofos, bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos para la producción de energía, tales como el anhídrido sulfuroso o los compuestos ferrosos. Asimismo, están los fotolitoautótrofos, que son los organismos que usan la fotosíntesis, como las plantas.

## Nutrición enteral y parenteral

Los seres humanos ingerimos alimentos por la vía oral de manera natural. Sin embargo, en el caso de pacientes con necesidades dietéticas o nutricionales especiales, existen dos formas artificiales de ingerir alimentos: la enteral y la parenteral.

- **Nutrición enteral**: El alimento se administra en forma líquida directamente en el tubo digestivo de la persona.
- **Nutrición parenteral**: El alimento se administra vía intravenosa, es decir, directamente en la vena de la persona.

Pirámide nutricional

La pirámide nutricional o pirámide alimenticia es una manera de representar gráficamente cómo debería estar constituida una dieta equilibrada




La pirámide nutricional está dividida en varios niveles, siendo la base de la pirámide los cereales y tubérculos. En el siguiente nivel, se encuentran las frutas y verduras. Luego están los alimentos de origen animal y las leguminosas. Por último, en el vértice de la pirámide, están los azúcares y las grasas.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES
SENA REGIONAL CHOCÓ.

TECNICO EN:

ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.

TEMA:

FACTORES DE RIESGO.

APRENDIS.

Ana yorledys Heredia chaverra

INTRUCTOR:

YONNER E.

Powered by CamScanner

① ¿ cuales son los factores de riesgo que tienen las personas de sufrir enfermedades relacionadas con el estilo de vida

R/ * El Tabaquismo
* Falta de actividad física
* una dieta poco saludable
* Alcohol

② ¿ cuales son las enfermedades cronicas que se presentan en las personas de sufrir a causas de un estilo de vida no saludable?

R/ * Enfermedades del corazon
* Accidentes cerebrobasculares
* Diabetes
* Obesidad
* Sindrome metabolico
* Enfermedad pulmonar obstructiva cronica y algunos
* Tipos de cancer

③ ¿ Que efectos tienen sobre la salud de las personas que la contraen enfermedades no transmisibles o cronicas?

Powered by CamScanner

R/ * enfermedades occidentales o
* enfermedades la abundancia

④ ¿Según datos suministrados por la organización Mundial de Salud (OMS) frente A la morbolidad o Muerte de las personas atribuible a las enfermedades cronicas más es el porcentaje estimado para el 2030?

70% y la carga mondial de morbilidad al 56%
Se prevee que el mayor incremento se padezca en las regiones de africa y del mediterraneo oriental

⑤ ¿cuales son los factores principales para mantener un estilo de vida saludable y cual es el porcentaje de reducción de riesgo de desarrollar las enfermedades cronicas mas comunes y mortiferas?

* haar ejercicio regularmente s
* seguir una dieta saludable y no fomar

Parece estar asociada a una reduccion de hasta 80% en riesgo de desarrollar las enfermedades cronicas mas comunes

Powered by CamScanner

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

R/ * Actividad física regular de bajo impacto, 3 veces a la semana
* Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en grasa y sal
* Evitar el consumo de alimentos estimulantes como el chocolate, el cafe, el te y el alcohol.
* Evitar Fumar.

⑦ ¿Como se considera el estilo de vida Generalmente?

R/ El estilo de vida se considera de manera individual y Puede variar según las preferencias y valores de cada persona.

⑧ ¿Que acciones comunmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?

* Tiende a pasar mucho tiempo sentada, evita la actividad fisica regular y tiene una vida menos activa en general.

Powered by CamScanner

(9) Cuales son las enfermedades que Puede Padecer una persona con un estilo de vida sedentario?

* Obesidad
* Enfermedades cardiacas
* diabetes tipo 2
* hipertension
* Problemas musculoesqueticos
* Presion arterial
* accidente sobebrovascular
* Enfermedades del corazon incluyende enfermedad Coronaria o infarto
* Colesterol alto

(10) ¡Escriba acciones que lo puede ayudar a ser mas activo en su lugar de trabajo

* Levantese de su silla y muevase al menos una vez Por hora
* Pongase de pie cuando este hablando por telefono
* Averigue si su empresa puede conseguirle un escritorio Con una cinta de correr
* Use descanso o parte de su hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabaja
* Levantese y camine a la oficina de un colega enves de en viar un correo electronico
* Mantenga reuniones mientras camina o reunase de Pie con compañeros.

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES
SENA REGIONAL CHOCÓ.

TECNICO EN:

ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.

TEMA:

ACTIVIDAD FISICA.

APRENDIS.

Ana yorleidys Heredia chaverra

INTRUCTOR:

YONNER E.

SENA

Powered by CamScanner



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

*¡Un día sin sonreír es un día perdido!*

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



## ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

### HOJA DE TRABAJO

| | |
|---|---|
| **NOMBRES Y APELLIDOS:** | Zuma Caloyes Parisso |
| **PROGRAMA DE FORMACION:** | A.T.I - A la Primera Infancia |
| **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 |
|---|---|
| Mis actividades que realizo en el dia son 5 actividades | . |
| | |
| Trabajo | 05 de 3 a 11 oras |
| cuido mis hijos | desde las 12 a hasta que se duermen |
| hago la comida | comida maximo una hora y mas |
| lavo | Platos media hora Porque son muchos |
| Baño mis hijos | Bañando mis hijo me demora |
| | media hora los tres |
| Tejo ropa una de tanto de lo que hago en el dia | Tejiendo saco una hora o medi |
| | |
| **TOTAL** | **24 HORAS** |

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

**Respuestas:**

Establecer metas realistas para cambiarlo Por Ej: reducir consumo de alimentos Procesados, incorporar mas frutas y verduras en la dieta diaria realizar actividad fisica.

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

Powered by CamScanner

# TALLERCULTURAFÍSICA

## PROGRAMA DE FORMACIÓN:

## COMPETENCIA: Actividad Física y Hábitos de vida saludable.

## RESULTADO DE APRENDIZAJE:

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

NOMBRE DEL APRENDIZ:

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta FECHA:

## INSTRUCCIONES

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

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

**Observar el video. "Sobre peso el punto flaco de los colombianos**

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

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

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.
2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución "SENA"
3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en

Powered by CamScanner

- Actividad física
- Ejercicio físico
- Deporte
- Juegos
- Recreación

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

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

| | ACTIVIDAD FÍSICA | EJERCICIO FÍSICO | DEPORTE |
|---|---|---|---|
| | Diferencia | Diferencia | Diferencia |
| | Cualquier movimiento que realizamos en el dia | Actividad planificado estructurada (competitiva) y repetitiva | Disciplina donde se hace ejercicio fisico, donde se compite y está estructurada con reglas |
| | *Tareas del hogar<br>* Barrer<br>* arreglar la cama entre otras cosas | *Correr<br>* Bailar<br>* andar en bici | * futbol<br>* tenis<br>* voleiboll<br>etc. |
| Similitudes | ( | en todas se realiza un movimiento corporal | Deporte y el ejercicio ambas son actividades fisicas |

3. Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES
SENA REGIONAL CHOCÓ.

TECNICO EN:

ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.

TEMA:

HABITOS SALUDABLES

APRENDIS.

Ana yorleidys Heredia chaverra

INTRUCTOR:

YONNIER E.

SENA

Powered by CamScanner

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

R/ tener habito saludable si beneficio mi vida porque me ayudan a cuidar mi salud fisica como mental

* buena alimentación balaceada
ejercicio regular
Dormir lo suficiente
manejar el estres
Son algunos habitos para cuidar mi salud tanto fisica como mental.

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

R/ Mantener una postura ergonómica
Tomar descansos regulares mantenerse hidratado tener una buena alimentación equilibrada establecer limites entre el trabajo y la vida personal.

Powered by CamScanner

③ Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de ofertas alimentaria. A Partir de los argumentos Presentado en el vido y la reflexion que hizo en la Pregunta numero y describa un dia de su vida empiece con el desayuno la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir

Powered by CamScanner

Con base a la lectura sobre la importancia de la actividad física la recreación y el juego en la primera infancia desarrolle las siguientes preguntas.

① Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto recalcando la importancia que tiene la actividad física la recreación y el juego en el desarrollo de la primera infancia y como puede incluir en el texto diario

R/ La actividad física siempre trae beneficios para la salud realiza una actividad física de forma regular proviene proviene enfermedades la recreación es muy importante en los niños y en general en personas de cualquier edad se define como la creación y dimensiones de desarrollo humano, por ellos es importante en niños y niñas.
el juego es importante herramienta de aprendizaje y constituye un derecho fundamental en la primera infancia
La recreación constribuye el desarrollo humano y la construcción de identidades sociales y personales.

Powered by CamScanner

② ¿Cuales son los beneficios físicos?

R) * Fortalece los hueso y musculos en crecimiento el ejercicio regula y ayuda el riesgo de obesidad infantil diabetis tipo2 mejora el sistema inmunologico
* Tener un crecimiento saludable
* vigorizar el corazon
* Mejorar la postura y el equilibrio
* Estar en un rango de peso mas saludable

③ ¿Que tipos de enfermedades en la Primera infancia Puede ayudar a reducir el riesgo la practica de ejercicio.

R) obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares la diabetes, el cancer, los Problemas de salud mental

Ⓐ ¿Que acciones Previenen y Potencia recreación en los niños

R) Previenen enfermedades y disminuye el estrés y potencia el auto estima, favorece la Con antración, creatividad y Salud mental

Powered by CamScanner

⑤ ¿Por que el juego es importante en la primera infancia?

R/ El juego es muy importante porque ayuda para que los niños tengan una mente activa y ademas es bueno para su salud mental y fisica

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES
SENA REGIONAL CHOCÓ.

TECNICO EN:

ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.

TEMA:

HABITOS SALUDABLES Y PRIMERA INFANCIA.

APRENDIS.

Ana yorleidys Heredia chaverra

INTRUCTOR:

YONNER E.

Powered by CamScanner

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

❤ Sobre Peso

Sobre Peso se refiere a tener un exceso de Peso corporal en la relación con la estatura.

❤ Obesidad

La obesidad es una condición médica en la que existe un exceso de acumulación de grasa en el cuerpo, lo cual puede un impacto negativo en la salud

❤ Sedentarismo

Es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular o la Participación en actividades físicas mínimas

❤ Estilo de vida saludables

un estilo de vida saludable es aquel que Promueve la buena salud física mental y Social y que incluye hábitos como una dieta equilibrada, actividad física regular sueño adecuado, evitación de hábitos Nocivos como el tabaco o el halcool y mane jo efectivo de estrés

Powered by CamScanner

## Cultura física

Es un conjunto de conocimientos, valores, actitudes y prácticas relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que se transmiten y adquiere en una sociedad o comunidad

## Actividad física

Se refiere a cualquier movimiento corporal que requiere el gasto de energía, como caminar, correr, nadar, hacer ejercicio entre otros.

## Ejercicio físico

Es una forma planificada y estructurada de actividad física que se realiza con el objetivo de mejorar la condición física la salud y el bienestar

## Deporte

Es una actividad física reglamentada que se practica tanto de forma recreativa como competitiva con el objetivo de mejorar habilidades físicas, promover salud y bienestar, y fomentar valores como el trabajo en equipo y la disciplina.

Powered by CamScanner

## Juego

Son actividades recreativas que se realizan con el objetivo de divertirse, Pasar el tiempo y socializar.
Pueden ser fisico o mentales, y se Pueden jugar de forma individual en grupo.

## Recreación.

Se refiere a cualquier actividad que se realiza con el objetivo de divertirse relajarse y difrutar del tiempo libre.
Puede ser fisica, mental, social o cultural, y ayuda a disminuir el estres.

Powered by CamScanner