PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, octubre 2023

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes de octubre 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 enfoque metodológico adoptado.	En el mes de octubre 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 Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal

		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. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro de asistencia.
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 octubre De 2023 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: -Técnico en Construcción de edificaciones. Quibdó Técnico en Atención a la Primera Infancia – Atrato Yuto -Técnico Mantenimiento de Motores Diesel- Quibdó -Operario Panadería -	Guías de Aprendizaje

		Munguido -Técnico en sistemas agrícolas ecológicos– Quibdó Técnico en Asesoría Comercial - Istmina - Técnico en Organización de Archivos – Istmina -Técnico en Dibujo Arquitectónico	
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 octubre
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Participe de manera activad en Reunión programada por la coordinadora Académica.	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
2.8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades Institucionales asignadas.	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas.
2.9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos

	procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.		en cuanto a la adquisición de materiales formativos del área de Deporte y Actividad física.
2.10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria.	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de Actividad física y hábitos de vida saludables. Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad. Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas	Actas y formato de planeación. Registro fotográfico. Anexo evidencias.
2.11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y	En proceso	En proceso

	Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.		
2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Participe en la Reunión convocada para la priorización de fichas no atendidas, también en el Procesó de Inducción asignado desde Coordinación académica	Registros Fotográficos y Listado de asistencia
2.13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	En proceso	En proceso

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	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. **9457141090** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **septiembre**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Anti trámites")

Evidencias en (140) 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 OCTUBRE

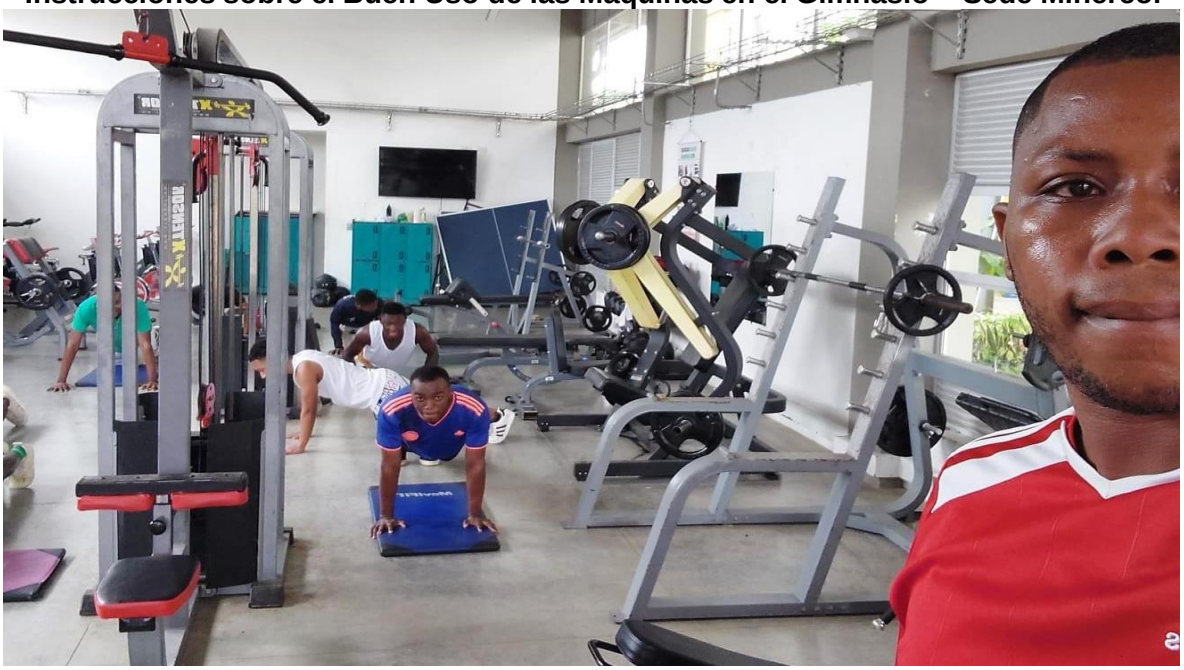


Instrucciones Sobre Las Buenas Prácticas E Importancia De La Nutrición E Higiene Municipio de Istmina – Asistencia en Organización de Archivos y Asesoría comercial





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





Instrucciones de Pausas activas en las funciones Productivas “Munguido”





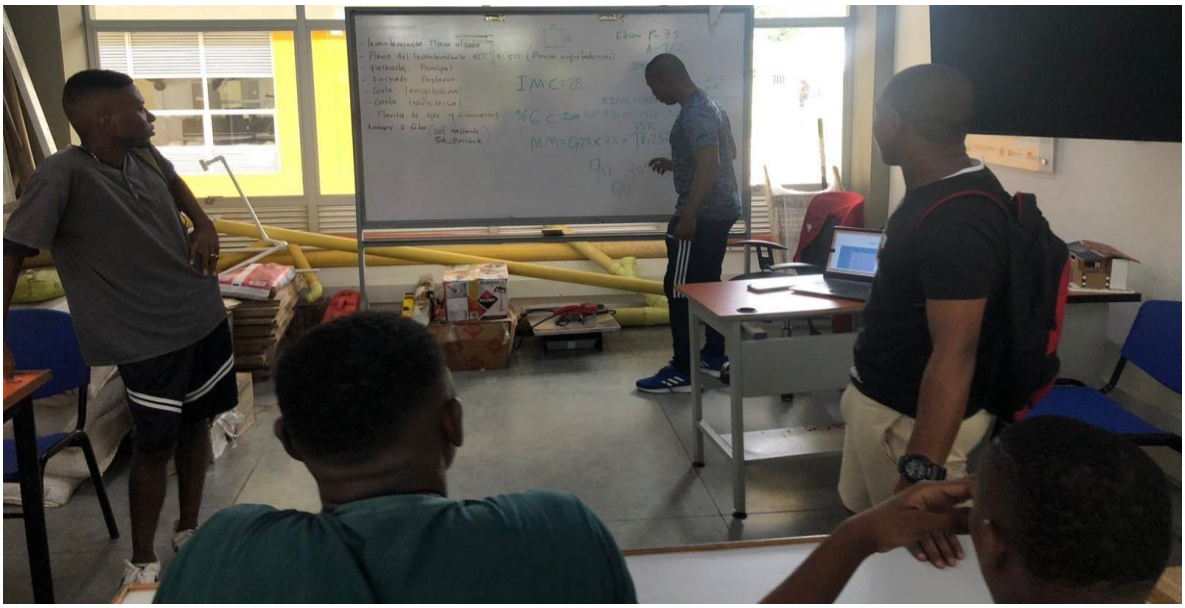
Formación sobre los buenos hábitos de vida





Inducción a la Formación Profesional Integral





Diligenciamiento de Ficha Antropométrica y Toma de valores Tensionales



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/10/2023 00:00:00

FECHA FINAL: 31/10/2023 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2770564 - ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS .

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Alimentar base de datos de acuerdo con procedimientos técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender clientes de acuerdo con procedimiento de servicio y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Conservar documentos de archivo de acuerdo con procedimientos técnicos y tipos de soporte
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Organizar archivos de gestión de acuerdo con normativa

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Sistematizar datos masivos de acuerdo con métodos de analítica y herramientas tecnológicas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	TRAMITAR CORRESPONDENCIA DE ACUERDO CON PROCESOS TÉCNICOS Y NORMATIVA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 6,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 6,00

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-10-2023**	**04-10-2023**
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.	**01-10-2023**	**11-10-2023**
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud. **Evidencia:** Realizar rutinas de entrenamiento físico *de acuerdo con el diagnostico de su condición física.*	**14-10-2023**	**18-10-2023**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**22-10-2023**	**25-10-2023**

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	**25-10-2023**	**31-10-2023**
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

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

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

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

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACION PEDAGÓGICA

Fecha de Elaboración	Octubre-23
Denominacion del Programa de Formacion	
Modalidad de Ejecucion	TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
Codigo y version del Programa	
Nombre del Proyecto	N/A
Codigo del Proyecto	N/A
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Regional Chocó

FASE DE PROYECTO	ACTIVIDAD DE PROYECTO	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		CRÉDITOS 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 anatomia, fisiologia, habitos, estilo de vida y Actividad fisica 2-importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social	6	6	0,25	- Socializacion - Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). - Blog. - Mapa conceptual - Aula virtual	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	- Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. - Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**De Conocimiento:** Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura fisica". **De Desempeño:** Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica". **De Producto:** Mapa conceptual: Estado fisico de una persona.	
			2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	AA2 Realizar diganostico de condicion fisica. 2-Elaborar el plan de trabajo 3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales	6	6	0,25	- Técnica de preguntas (Cuestionario). - Foro - Presentación - Estudio de caso	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	**De Conocimiento:** Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento". **De Desempeño:** Practica: "Toma de las medidas corporales". **De Producto:** Presentación en Word o Excel elaboracion del plan de trabajo	
			3.PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	Ver y Escribir un ensayo de una páginas basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" https://www.youtube.com/watch?v=0IOOTD2L1oA 1- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica. 1- Plan de alimentacion Realizar documento en word de la importancia de alimentarse en los grupos	6	6	0,25	- Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). - Estudio de caso - Elaboración de Informe (Archivo en word).	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	-Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento - Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**De Conocimiento:** Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" **De Desempeño:** Word: Diligencia bien los formatos antropometricos **De Producto:** Informe: de la buena condicion fisica y la Salud	
			4.IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	AA4 Prescribir y ejecutar las rutinas de Ergonomia y pausas activas para el puesto de trabajo. 2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida	6	6	0,25	- Técnica de preguntas (Cuestionario). - Foro temático - Elaboración de documento (Archivo en word). Realizar video de rutina de Pausas Activas	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	- Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. - Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su Actividad laboral.	**De Conocimiento:** Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral" **De Desempeño:** Foro "habitos y estilo de vida saludable". **De Producto:** Video: de rutina de Pausa Activas	
														GFPI-F-018 V03

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	3/10/2023	10/10/2023			
JHON LEIDER PALACIOS			X	3/10/2023	10/10/2023			
FREDIS MANUEL ASPRILLA			X	3/10/2023	10/10/2023			
YUBER OVIEDO			X	3/10/2023	10/10/2023			
ARNOVIO ACEVEDO			X	3/10/2023	10/10/2023			
YICELI BERRIO			X	3/10/2023	10/10/2023			
KEVIN D MARTINEZ	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje R.A.4**		X	3/10/2023	10/10/2023			
			X	3/10/2023	10/10/2023			
	2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Final "Higiene Postural y Ergonomia"							
	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.4** **2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Fundamentos de Nutrición e Higiene** **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**		x	1/10/2023	8/10/2023			
ROSSY CAROLINA MENA			x	1/10/2023	8/10/2023			
KAREN ASPRILLA			x	1/10/2023	8/10/2023			
EVELY MOSQUERA			x	1/10/2023	8/10/2023			
LEYDI VANESSA COSSIO			x	1/10/2023	8/10/2023			
HEVER RIVAS R.			x	1/10/2023	8/10/2023			
GLORIA LUCIA BUSTAMANTE			x	1/10/2023	8/10/2023			
ALEX MARY RENTERIA			x	1/10/2023	8/10/2023			
			x	1/10/2023	8/10/2023			

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 ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
FICHA: 2770903 - JORNADA TARDE - ATRATO-YUTO
IINSTRUCTORA: YERLEY PALOMEQUE

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
ANA MILENA CORDOBA				02/10/2023	06/10/2023			
JASLEY CHALA				02/10/2023	02/10/2023			
JANCY LEMOS				02/10/2023	02/10/2023			
ELIANA BERRIO				02/10/2023	02/10/2023			
YENNY PAOLA TORRES				02/10/2023	02/10/2023			
OMAIRA SALAZAR				02/10/2023	02/10/2023			
FRANSIS GABRIELA H	**1. Descarga, lee y Desarrolle la guía de Aprendizaje R.A.4**			02/10/2023	02/10/2023			
DANIDA ECHEVERRIA				02/10/2023	02/10/2023			
YURANI CORDOBA				02/10/2023	02/10/2023			
FARLEY RIOS	**2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Ergonomía en la Primera Infancia**			02/10/2023	02/10/2023			
EDDY ARRIAGA				02/10/2023	02/10/2023			
YARLIN PALOMEQUE				02/10/2023	02/10/2023			
	3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)							

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

SENA

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL | VERSION: 3

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | CODIGO: GFPI-FL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO (DD/MM/AAAA): 02-10-2023 | IV Oferta Academica 2023

REGIONAL: Choco | CENTRO DE FORMACION: CENIF | CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdo

NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN: Operacion de Sistema de Potabilizacion de Agua | NUMERO DE FICHA DE CARACTERIZACIÓN: 2822607

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS: X | PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES: ☐ | MATRICULA: ☐

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD APRENDIZ	NOMBRES DEL PARTICIPANTE	APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	DIRECCION / DEPENDENCIA / CARGO	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	C.C	1077435058	Jhony Alexander	Arias Martinez	B/Piñal - Medrano	jhonyarias[illegible]@gmail.com	3004456[illegible]	Jhony A.
2	C.C	1210202971	Amaranto Moreno	Moreno Mena	B/JARDIN	amarantomoreno@hotmail	3205628208	[illegible]
3	CC	1077477673	Wilmer Conrados	Conrados Rayo	B/ Jardin	wilmerconrados@gmail	3157773424	[illegible]
4	C.C	1003929[illegible]	Edwin Ader	Cordoba Contreras	B/ palenque	Edwincordoba557	3225226671	Edwin A.
5	CC	1077[illegible]	Kenny patricia	palacios perea	B/ palenque	kenypatricia[illegible]	3214565673	Kenny P.
6	CC	1078089[illegible]	carlos mario	valle cilla c.	B/ la Pluvita	carlosmario[illegible]	3202650227	carlos M.V.
7	CC	1[illegible]	EPIMIX Herrera	[illegible]	B/ Nuevo	CPIMIX-M[illegible]	3174640539	[illegible]
8	CC	7701[illegible]	Andres Mondoñedo	Mondoñedo Perea	B/ Playita	andresmondo[illegible]	3153198[illegible]	Andres
9	CC	1077[illegible]	Carlos Daniel	Mosquera Conde	B/ Horizonte	danielmosquera[illegible]	3145252032	Carlos Daniel
10	CC	1077460227	Elmer R.	Rodriguez	B/cristo rey	marlonmoreno[illegible]	3208516216	Elmer R.
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección cuyos resultados deberán consignarse en los registros.

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL | VERSION: 3 | CODIGO:

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO (DD/MM/AAAA):	08-10-2023 IV OFERTA EDUCATIVA 2023			CIUDAD/MUNICIPIO:	QUIBDO
REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad		
NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:	Operación de Sistema de Potabilización de Agua			NÚMERO DE FICHA DE CARACTERIZACIÓN (APLICA PARA PRUEBAS Y MATRICULA)	2822607

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS	☒	PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES	☐	MATRICULA	☐

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD ASPIRANTE	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD ASPIRANTE	NOMBRES DEL PARTICIPANTE	APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	DIRECCIÓN / DEPENDENCIA / CARGO	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1003929469	Cesun Arley	Copete Bonilla	B/ palenque	edwincopete957	3225276619	Cesun A.
2	CC	1120279	EDIN Cleotilde	Sarria	B/ Nuevo	edwinkhlode	3173405130	Cesun H
3	CC	7718089	Carlos Mario	VALLECILLA URALDO	B/ La Playita	Carlos.19@gmail.com	3202650327	Carlos M V U.
4	CC	7741956688	ANDRES MATEO	MORENO MENA	B/ PLAYITA	andresmateo2001	3255555	
5	CC	1077435053	Jhon Alexander	Arias martinez	B/ Bongo - medoro	Jhonjairo31987@gmail.com	3102445649	
6	CC	1077416773	Wilmer Andres	Tenado Ruiz	B/ Jardin	Wilcon07107582@gmail	3137775649	
7	CC	1077450277	Elmer	Rodriguez cordoba	B/ cristo rey	merafrecagi@gmail.com	3206516615	Elmer R.
8	C.C	1077429430	Yenny Patricia	palacios perea	B/ palenque	Yennypatricia20@	3214506573	Yenny P.
9	C.C	42020797	AMARANTO	MORENO MENA	B/ JARDIN	amoreno45@hotmail.com	3205628208	
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO (DD/MM/AAAA): 05-10-2023 IV OFERTA EDUCATIVA 2023

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

NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN: Operación sistemas de potabilización de aguas | NUMERO DE FICHA DE CARACTERIZACIÓN: 2822607

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS [X] | PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES [ ] | MATRICULA [ ]

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD ASPIRANTE	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD ASPIRANTE	NOMBRES DEL PARTICIPANTE	APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	DIRECCIÓN / DEPENDENCIA / CARGO	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	CC	1114956663	Andres mauricio	Martinez Pulgan	B/ Playita	andresmartinez20092	3153782000	
2	CC	1128022732	Edwin Alexander	Erazo Hurtado	B/ Lisa	Edwin_erh	3173405130	
3	CC	1077447773	Wilmar Andres	Cavadia Rayo	B/ Jardin	Wilmar77015@gmail	3137773629	
4	CC	1726089417	carlos mario	valleculla vivaldo	carlos.ezg@gmail.com	carlos.cvv@hotmail	3207650327	
5	C.C	1007744161	Edwin Alex	Duarte Barberan	B/ palenque	Edwinalex16557	3216376879	
6	CC	1077435053	Jhony Alexander	Arias Martinez	B/ Piñal - Medrano	Jhonyalex1981@gmail.com	3106445649	
7	C.C	1077448430	Yenny patricia	Palacios perea	B/ palenque	Yennypatricia@gmail	3214506573	
8	C.C	1077773794	Carlos Daniel	Mosquera Conido	B/ Motanza	danielmosquera@gmail.com	3145252035	
9	C.C	1077450227	Elmer Rodriguez	Rodriguez Caicedo	B/ Cristo rey	Mr.elmerc@gmail.com	3206616015	
10	C.C	32020297	AMARANTO	MOSQUERA MENA	B/ JARDIN	amarantos@hotmail.com	3205628208	
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO :

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

Tema :

No	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1077444830	Karen Johana	Rivas Mena	Elaboración de Prendas	karensmitha@hot	3133738268	
2	CC	1077996485	Karen Dayana	Arrieta Ayala	Elaboración prendas	shaiytaarrieta@g	3106336352	Karen Arrieta
3	cc	55916486	Carmen	Romaña Mosqu	E P V S M.	Comunformal	3142899008	Carmen
4	cc	26366555	Isidoro	Lozano	elaboracion confec	capacitadora asc	3233711014	
5		1010056975	yarlency	cordoba palacio	E p V S M	yarcorpa@sen.	3117211439	yarlency
6	CC	1077468565	Yarley	Mena Moreno	E P V. S. M	Yarley Mena Moreno	3146886058	Yarley
7	CC	1077493278	C. andy	[illegible]	"	Lucedycoda	3213095878	Wendy
8	CC	1077432086	Heidy	cordoba Mena	" " "	heidycor@hotmail.es	3204291961	Heidy
9	CC	1193326444	Kely Jhohana	Rentería Pala	" " "	renteriaPal	3164886826	Kely Jhohan
10	CC	35691361	Marisol	palacios G	" " "	MPO7869ma	3134119884	M.P.
11	Ce	438044970	Jessica	Paz Cochin	E.P.V.S.M.	Jcka9380@Hot	3171E132	Jessica Paz Coch
12	CC	1193258805	Hellin Yeimy	Cordoba P.	" " "	yeimycordoba	3104622280	Hellin
13	CC	1077472841	Silbana	Palacios	" " "	SilbanaPalacios	3108651809	Silbana
14	TI	1077431	Liz Fernanda	Mosquera Palac	" " "	Mosquera Palacios Lizfernanda	3128484706	Liza
15	CC	1077472432	Sandra milena	Santos cordoba	" " "	mail.com	3225260112	Sandra
16								
17								
18								
19								
20								

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

2822607 - Operacion de Sistemas de Potabilizacion de Ag

s/90 09-10-2023

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIÓN: 3

CÓDIGO: GFPI-FI-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO:

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

Tema: Inducción

No.	TIPO DE DOCUMENTO DEL PARTICIPANTE	NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	7701956653	Andres Mauricio	Moreno Palacios	Potabilizacion	andresmauriciomoreno@	3135788446	Andres
2	CC	1178088	Carlos Manuel	Valdecilla V.	potabilización	carlos7a@gillecar	3202653232	Carlos Valdecilla
3	CC	1077[illegible]	WEIMAR ANDRES	CUÑADA ROJAS	Potabilización	WEIMARANDRES@gmail	3135777329	WEIMAR
4	CC	1182027[illegible]	EDWIN [illegible]	Montaño [illegible]	[illegible]	[illegible]	3173405780	EDWIN
5	CC	1077450722	Elmer	Rodriguez [illegible]	induccion	[illegible]	3146[illegible]	ELMER
6	CC	1077735053	Thary Alexander	Arias martinez	induccion	Jhonnier1987@gmail.com	3124458649	Thary
7	CC	[illegible]	Anyi Marcela	Campoca Mosquera	Induccion	[illegible]	3219673815	Anyi Ca...
8	CC	1077[illegible]	Kenny patricia	Palacios Perea	potabilizacion	kennypatricia@	3216506525	Kenny P
9	CC		Edwin Arley	Copete	potabilizacion			Edwin C
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: 18-10-2023
OBJETIVO/TEMA: condicion fisica

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/CP	FIRMA
CC	Johan A. Cordoba S.	1000438429	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Jhoanantonio09@hotma	3108296621	
C.C	Paley Castañeda P.	1003974179	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	ackyp627@gmail.com	3114791314	
C.C	Jhonatan. Murillo	1118143449	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Jhonatanmuri@gmail	3146309	Jhonatan.
C.C	Jhon Mario M P.	1001846667	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Jhonmario2222@gmail.com	3122334877	
CC	Yilmar Andres Mo	1078406187	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Yilmarcamarenog@gmail	3107058177	
T.I	Heyler Corrales Ch	1078433252	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Heylercorrales10@gmail	3135011822	
CC	Yuleisy Andrea Mo	1078999383	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Yuleisymoyachavez@g	3105113434	
C.C	Mario Fabricio G.	1077463647	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Mariojo0827@gmail.com	3146546600	Mario
C.C	Edwar A. Cordoba	1077427607	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	Edwarca@hotmail.com	3105011236	Edwar Cordoba
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 19-Octubre-2023

OBJETIVO/TEMA: Rutina de Cardio Hit - Gymnasio

TIPO	NOMBRES	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/CEL	FIRMA
C.C	Daniela Yeanel	1027431100	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	
	Kevin Ariel	1077420046	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	Kevin
	[illegible]	1022454717	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	
C.C	Santiago Tello	1007237160	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	
	Yuber leison	00832907	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	
	Yarima [illegible]	35088163	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO	[illegible]	[illegible]	Yarima
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			

GD-F-034 V03

SENA

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: 23 - Octubre - 2023

OBJETIVO/TEMA: Higiena Postural

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Isadora Jaramillo	26.366.519	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Hilady Mosquera	54.257.840	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Karen Arroyo	1077496483	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Carmen Ramirez	35546480	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Yenny Lorena Perea	1078116982	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Kathy Hinestroza	1077422692	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Wendy Pellecho	1077432119	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Marisol Tapia	1077424724	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Karen J. Ruiz M	1077449839	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Kely Johana Bar	1193326417	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Sandra Milena S.	1077425015	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Merlin Cordoba	1193258055	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Jessica Paz	43802498	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Yelany Cordoba P.	1010086915	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Silvana Palacios	1077482141	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Mary Palacios	1077432133	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
	Marisol P	35-691.361	APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			
			APRENDIZ	SENA REGIONAL CHOCO			

GD-7-014 V01

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

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

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

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

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

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

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

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

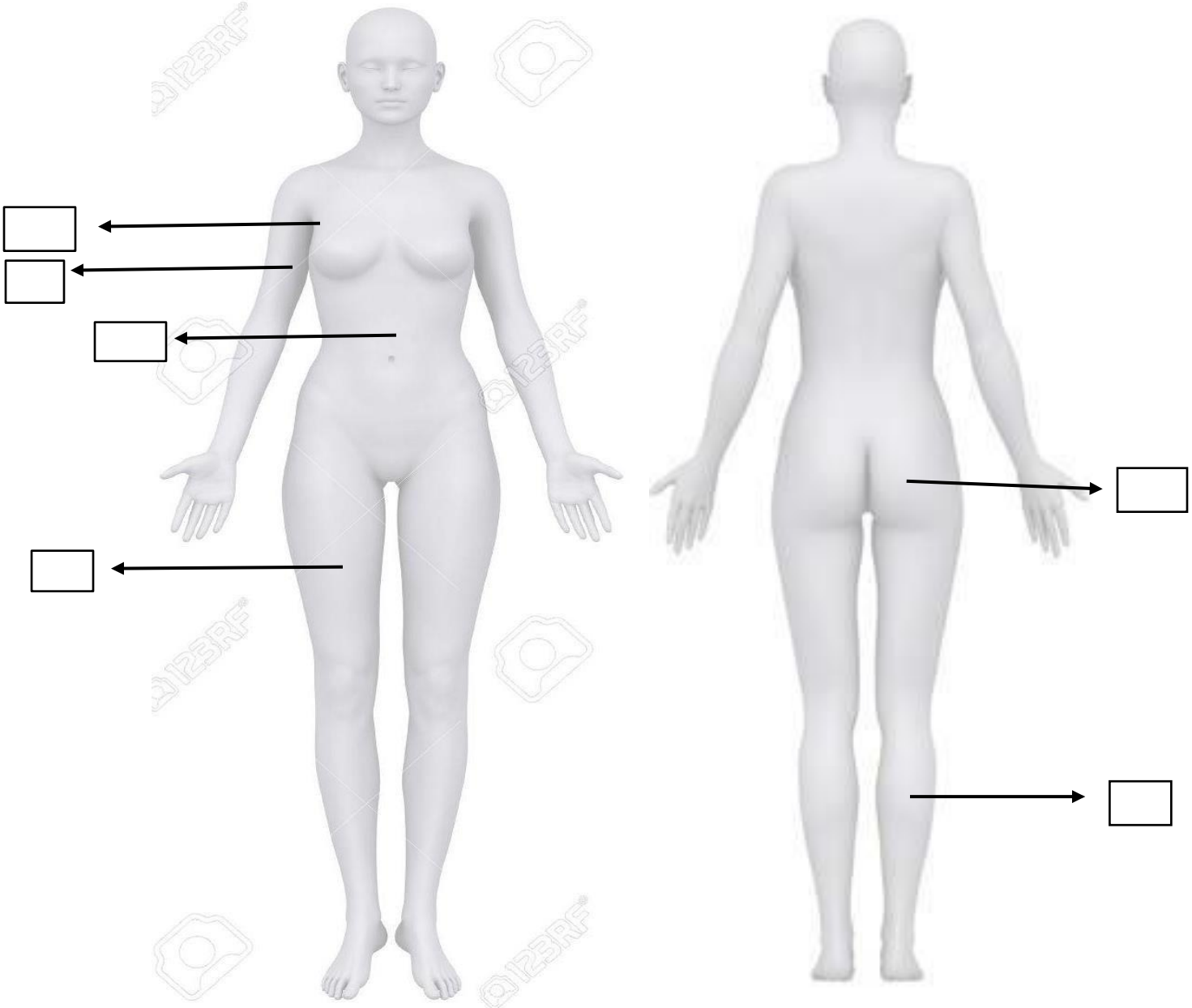


FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

%GC: **ESTADO:**

M.G:

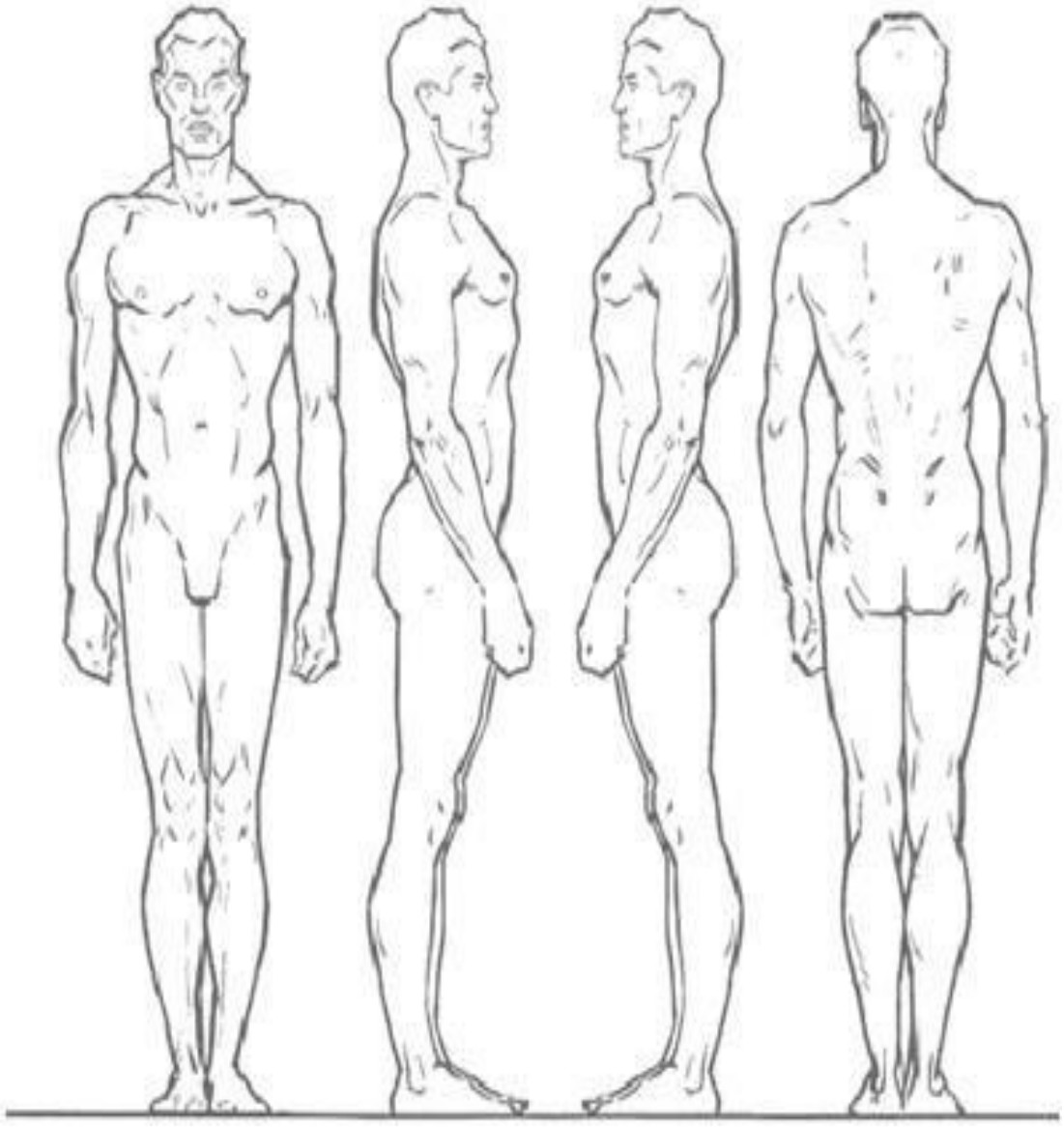


Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

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

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

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

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

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

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

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

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

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

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

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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

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

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

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

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

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

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

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

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

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

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

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

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

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

IMPORTANTE:

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.

Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.

Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.

Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre		Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**		**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/05/2023**

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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

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

2. PRESENTACION

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

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

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

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos y Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?

2. ¿Qué es Nutrición?

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

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

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

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

7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?

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

9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?

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

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

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

13. ¿Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

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

¿Qué sé?	¿Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

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

Factores de riesgo	***Factores protectores de la Salud***

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

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

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**11/10/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

YENNY LORENA PEREA PALACIOS

CARMEN ROMAÑA MOSQUERA

YARLEY MENE MORENO

KATTY YULIETH HINESTROZA ASPRILLA

WENDY PALACIO MORENO

TUTOR

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

“SENA”

TECNICO ELABORACION DE PRENDAS DE VESTIR SOBRE MEDIDA

OCTUBRE DEL 2023

INVESTIGAR CONSEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMAGENES

RIESGO ERGONOMICO

los generados por posturas de trabajo de carácter estático, la repetitividad de movimientos de brazos, manos y muñecas y las posturas forzadas de cuello, hombros y espalda

lugar a trastornos musculo esqueléticos (TME) en la persona trabajadora y se derivan de posturas forzadas, aplicación continua de fuerzas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en el puesto de trabajo.





DESEMPEÑO LABORAL

al mejorar el desempeño de cada uno de los trabajadores como resultado de un buen ambiente y un alto grado de satisfacción laboral, estos, a su vez, le aportan sin duda al objetivo de cumplir con las expectativas de los clientes y los dueños de la compañía

Las exigencias del mercado y la globalización ponen a prueba cada día a las empresas medianas del sector textil en Colombia, forzándolas a cambiar sus procesos internos y a aplicar estrategias de mejoramiento continuo que les permitan ser más eficientes para mejorar su competitividad.

QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

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



ELEMENTOS DE PROTECCION EN CONFECCION

Anteojos de seguridad.
Barbijo.
Guantes.
Tapabocas.
Zapatos cómodos.
Ropa de trabajo.
Tapones



COMO PREVENIR RIESGOS PROFESIONALES

Utilizar máquinas y equipos que tengan incorporada la tierra de protección. · No intervenir máquinas ni equipos eléctricos. · No usar los aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas. · No ocupar máquinas ni equipos que estén en mal estado.

INVESTIGAR

CARACTERISTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO

Técnica rudimentaria

Aprender a tomar medidas y a hacer cálculos sobre la tela.
Dominar el trazado de los patrones y el corte de las prendas.
Controlar el uso de las herramientas de costura más importantes.
Adaptar modelos según las tallas y realizar todo tipo de arreglos y modernización de prendas.
Dominar el proceso de confección de una prenda: armar, probar y rematar.

Simplicidad de equipo de trabajo

Podemos admitir que la confección emplea un equipo productivo y herramentales bastante simple

Universalidad del equipo de producción

El equipo normalmente está compuesto por unidades pequeñas (máquinas de coser) de poco peso y volumen, sin que requieran una situación fija en el suelo, fácilmente desplazable o sustituibles

Valoración del puesto de trabajo

o artefacto, diferente a su trabajo manual, y está supeditada a su manipulación y espacio vital de desarrollo.

son toda la combinación de medios, procesos, y espacio de trabajo, que se tienen presentes para realizar una tarea. Sistema de trabajo Hay algo conocido como el sistema de trabajo, y

No hay posturas buenas durante mucho tiempo. Sin duda, el mejor diseño de puesto de trabajo es aquel que le da mayor libertad a la persona para modificar su postura cada vez que lo desee sin abandonar ni perjudicar la tarea que esté realizando y si la abandona que sea para descansar y recuperarse, bien realizando otra tarea (descanso activo), bien en reposo.

REALIZAR UNA RUTINA EN IMÁGENES O VIDEO DE PAUSA ACTIVA O RIESGOS ERGONOMICOS SEGÚN SU FUNCION PRODUCTIVA (Elaboración De Prendas De Vestir Sobre medidas)

PROTEJE TUS HOJOS



AFLOJA TU CUELLO



RELAJA TUS HOMBROS



ESTIMULA MANOS Y CODOS



EVITA LESIONES DE ESPALDACADERA Y EXTREMIDADES INFERIORES





Presentado por. Heidy Córdoba Mena

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

Riesgos Ergonómicos en el sector productivo el cuál es su formación de prendas de vestir sobre medida.

Los riesgos ergonómicos es el tipo de prenda que se confecciona; en el caso de prendas para el hogar (sábanas, mantas, edredones, cortinas…), la trabajadora tiene que manipular, levantar y arrastrar objetos de grandes dimensiones y pesados, con lo que la carga física es mayor.

En el caso de prendas de vestir (pantalones, blusas, faldas, camisas…), los objetos a manipular son más pequeños y ligeros, haciendo la manipulación más sencilla y aliviando la carga en el trabajo en la confección presenta las siguientes características:

• Combina las exigencias del trabajo estático porque el trabajador/a permanece sentada prácticamente todo el tiempo, con las del trabajo dinámico, al ser casi continuo el movimiento de brazos, manos y pies.

• El trabajador y trabajadora realiza continuos y repetidos movimientos de brazos, manos, muñecas, y mantiene posturas inadecuadas de cuello y hombros.

• Se manipulan piezas de distintas dimensiones que obligan a la adopción de posturas forzadas de brazos y troncos.

• Las tareas demandan una atención visual alta, al tratarse en la mayoría de los casos de trabajos que exigen precisión, lo que conlleva también a la adopción de posturas incorrectas, especialmente cuando la iluminación del puesto de trabajo

no es la adecuada.

Riesgos Ergonómicos, Psicosociales.

•Condiciones generales en el entorno de trabajo (remuneración a destajo y frecuentes sistemas de producción en cadena)

•Tareas monótonas y repetitivas. Ciclos cortos.

•Patologías de esqueleto musculares, especialmente de miembro superior.

•Posturas forzadas y mantenidas durante largos periodos.

•Alteraciones de columna vertebral (especialmente cervical).

•Uso repetitivo de pedales.

•Subcontratación. Turnos.

Desempeño laboral

El desempeño laboral puede entenderse como la calidad del trabajo que cada empleado le aporta a sus tareas diarias, durante un determinado período de tiempo. Se trata de un concepto en recursos humanos que sirve para poder entender de qué manera una persona se desenvuelve en su rol.

Elementos de protección personal

Con respecto a los elementos de protección personal en una empresa textil más utilizados, se encuentran:

Anteojos de seguridad.

Barbijo.

Guantes.

Tapabocas.

Zapatos cómodos.

Ropa de trabajo.

Tapones.

Cómo prevenir riesgos ocupacionales

•Utilizar máquinas y equipos que tengan incorporada la tierra de protección.

• No intervenir máquinas ni equipos eléctricos.

•No usar los aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas.

•No ocupar máquinas ni equipos que estén en mal estado.

•Comprobar la existencia y eficiencia de los dispositivos o medios de protección.

•Utilizar la máquina o elemento auxiliar pertinente a cada operación a realizar.

•Mantener la distancia adecuada frente a las máquinas.

•Entrenar y capacitar a los trabajadores.

Elaborar procedimientos de trabajo.

Características generales del puesto de trabajo

Realizar acabados de prendas de vestir.

Tener buena vista.

Sentirse a gusto manejando maquinas.

Tener conocimiento de la normativa.

Tener un buen estado físico, pues los operarios suelen pasar largas horas de pie, y pueden tener que levantar y transportar peso.

Seleccionar materiales y equipos para el corte en la confección textil.

Ejecutar cortes según un modelo textil seleccionado y sus complementos.

Elaborar patrones de prendas de vestir para diversos tejidos y modelados.

Valoración del puesto de trabajo

Operar máquinas y herramientas de confección de indumentaria y artículos textiles. Aplicar métodos de ensamble de piezas para armar la prenda. Aplicar técnicas y métodos de costuras para unir las piezas que componen la prenda o artículos textiles respetando orden de trabajo, ficha técnica y prototipo**.**

Rutina de pausas activas o riesgos Ergonómicos



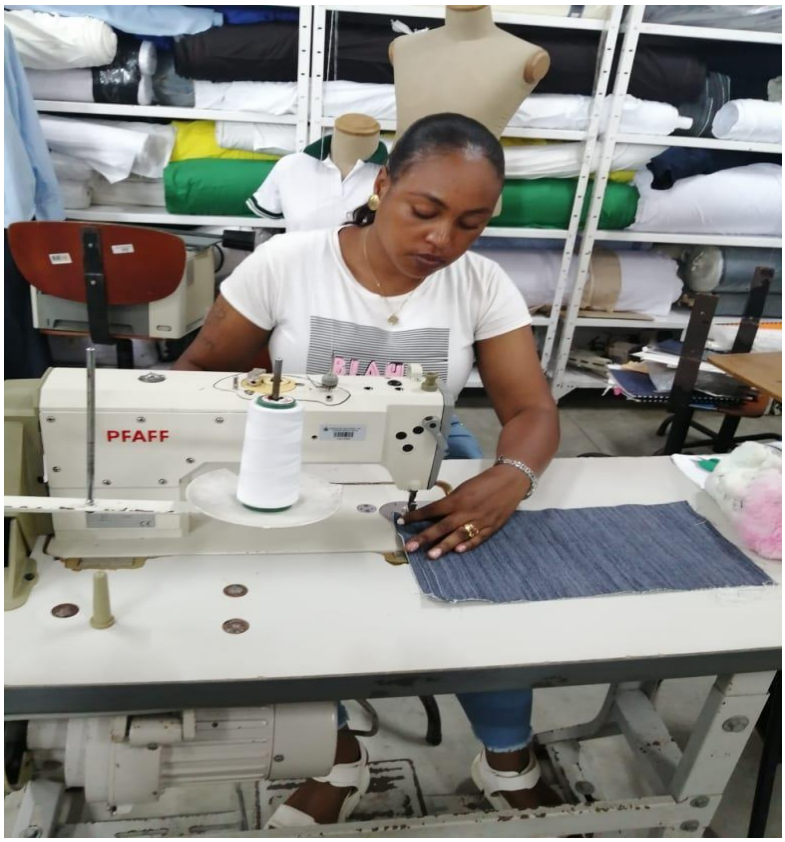




Epp utilizado en la industria textil






PFAFF





CARGAS DE TRABAJO

PRESENTADO POR:

ARNOBIO ACEVEDO MOSQUERA

INSTRUCTOR:

YONNIER CUESTA

SERVICIO DE APRENDIZAJE NACIONAL (SENA)

Sistema agropecuario ecológico

QUIBDO, CHOCO

2023

CARGA DE TRABAJO

La carga de trabajo es el total de las actividades y responsabilidades que asumes haciendo uso de tus habilidades en tu puesto de trabajo durante la jornada laboral. Como tal, se puede y debe medir, y debe ser proporcional a las horas de trabajo que realices.





ERGONOMIA

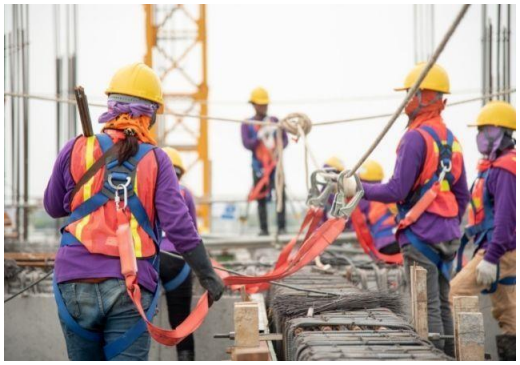
La ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona, según la Asociación Internacional de Ergonomía. Además, el objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar, como apunta la Asociación Española de Ergonomía (AEE).





RIESGO ERGONÓMICO EN EL SECTOR PRODUCTIVO

Un riesgo ergonómico se define como aquellos riesgos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades laborales presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud, así como el manejo de cargas y los movimientos repetitivos.





RIESGO PSICOSOCIAL

La Psicosociología del trabajo, desde la perspectiva de la prevención de los riesgos laborales, es una disciplina que aborda las condiciones de trabajo psicosociales u organizativas, también llamadas factores psicosociales.

Esas condiciones de trabajo cuando son malas, deficientes y/o adversas, bien por un diseño inadecuado o bien por un desarrollo o implantación en la organización, interaccionan con las expectativas, necesidades, capacidades y/o actitudes de los trabajadores, impactan negativamente sobre su seguridad, salud y bienestar, convirtiéndose entonces en una fuente de riesgo que es preciso gestionar. Estos

llamados factores de riesgo habrá que evaluarlos e intervenir sobre ellos mediante una adecuada planificación preventiva para eliminarlos, reducirlos y/o controlarlos.





DESEMPEÑO LABORAL

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

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



Los riesgos pueden ser: biológicos, químicos, físicos, psicosociales, ergonómicos.



PREVENCION DE RIESGOS OCUPACIONALES

La prevención de riesgos laborales es el conjunto de actividades y medidas que se ejecutan en las organizaciones con la finalidad de evitar o minimizar las posibilidades de que algunos de los trabajadores puedan padecer daños como consecuencia del trabajo que desarrollan.





CARACTERISTICAS DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNICION PRODUCTIVA

La posición en el empleo se refiere al tipo de relación de producción en el trabajo, es decir, la posición que las personas trabajadoras tienen en la relación productiva respecto a la utilización de la fuerza de trabajo y las relaciones de producción.

Las funciones son el conjunto de responsabilidades, tareas, actividades necesarias para desempeñar un determinado puesto de trabajo.

- Elemento productivo. ...

- Situación jerárquica. ...
- Condición de vacante. ...
- Delimitación de tareas. ...
- Requisitos de formación.



VALORACION DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCION PRODUCTIVO

La valoración de puestos de trabajo tiene por objeto realizar una estimación global de todos los factores que concurren o pueden concurrir en un puesto de trabajo, teniendo en cuenta su inci-dencia y permitiendo la asignación de una puntuación o valor numérico al mismo.



La evaluación de personal es un proceso en el que los gerentes inmediatos miden sistemáticamente la personalidad y el desempeño de un empleado, con base en algunos atributos predefinidos, como sus aptitudes, el conocimiento de las tareas que realizan, conocimientos técnicos, la actitud, la puntualidad, etc.

La evaluación de puestos de trabajo logra precisar cuáles son las áreas, departamentos y puestos que compondrán su estructura. Esta dinámica incluye el establecimiento de las jerarquías para garantizar el funcionamiento de la compañía.

Para consolidar la estructura de la empresa, una forma eficaz para organizar a toda la plantilla es usar un organigrama empresarial. Diseñarás la estructura organizacional en unos pocos pasos; una herramienta que deja claro las funciones, tareas y responsabilidades y garantiza las decisiones de tu equipo.

NOMBRES:

Merlín Yuranny Córdoba Perea.

Sandra Milena Santos.

Kelly Johana Rentería Palacios.

Lisa Fernanda Mosquera Palacios.

Silvana palacios Gutiérrez.

Yarlensi córdoba palacios.

NUMERO DE FICHA:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

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

- **RIESGO ERGONÓMICO EN EL SECTOR PRODUCTIVO EL CUAL ES SU FORMACIÓN ELABORACIÓN DE PRENDAS DE VESTIR SOBRE MEDIDA.**

La ergonomía es una disciplina técnica de prevención de riesgos laborales que estudia la adecuación del puesto y el medio de trabajo a la persona que lo ocupa con el objetivo de evitarle daños y lesiones, al tiempo que mejora su rendimiento.

1. **ERGONOMÍA AMBIENTAL:** Se le llama así a la evaluación que se hace de los espacios de trabajo. Dicha valoración toma en cuenta el ruido. La temperatura y el tipo de luminosidad que pueden incidir en los individuos que trabajan en dicha área.

2. **ERGONOMÍA FÍSICA:** Valora el mobiliario, los materiales y las herramientas de trabajo. Así como las posturas que los trabajadores asumen durante el desarrollo del mismo.
3. **ERGONOMÍA COGNITIVA:** Se le llama así al conjunto de valoraciones que se realizan sobre los factores que pueden aumentar o disminuir el estrés de los trabajadores. Y la forma como pueden controlarse. En ella entran las consideraciones sobre la carga de trabajo. El impacto emocional que generan algunas tareas y las capacidades cognitivas de los trabajadores.
4. **ERGONOMÍA ORGANIZACIONAL:** En ella se reflexiona sobre la forma en cómo los individuos valoran su relación con la empresa o institución en la que laboran. Y, viceversa, en relación con las funciones que realizan quienes trabajan en dicho espacio laboral.

- **RIESGO PSICOSOCIAL.**

De acuerdo a los resultados del programa de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial encontramos que las enfermedades psicosomáticas más comunes en los trabajadores del taller fueron:

1. dolores de cabeza.
2. dolores en el cuello.
3. Dolores de espalda o tensión muscular.
4. cambios fuertes de apetito.

- **DESEMPEÑO LABORAL.**

1. Dirección.
2. Organización.
3. Planificación.
4. Producción.
5. área de diseño.

6. confección y producción.
7. control de calidad.
8. marketing y publicidad.

- **ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL QUE NECESITA EN SU PUESTO DE TRABAJO.**

La importancia de los elementos de protección personal en una empresa textil se debe a que permiten disminuir los riesgos de accidentes que pueden llegar a afectar a los trabajadores que llevan a cabo sus actividades.

Sí, en las tareas realizadas dentro de la industria textil hay varios riesgos de accidentes, como:

1. Ruidos elevados.
2. Contactos eléctricos.
3. Atrapamientos.
4. Amputaciones y cortes.
5. Quemaduras.
6. Exposición a sustancias peligrosas.
7. Caídas.
8. Golpes.





- **COMO PREVENIR RIESGOS OCUPACIONALES EN SU FORMACIÓN.**

INVESTIGAR

- **CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO** Según Su Función Productiva.

  Es un espacio dotado con máquinas de coser, filete adoras, bordadoras, planchas, maniquíes, mesas para estampar y un telar.

  Las prácticas y pruebas que allí se adelantan, se transforman en propuestas de vestuario y colecciones que se desarrollan por completo con equipos del laboratorio y del taller textil.

  Esto lo podemos mirar en las siguientes imágenes.





- **Valoración Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva

1. Asegúrate de tener un espacio de trabajo adecuado con una silla ergonómica y una mesa a la altura correcta.
2. Mantén una postura correcta mientras trabajas, evitando encorvarse o forzar la espalda.
3. Realiza pausas frecuentes para estirar los músculos y descansar la vista.

4. Utiliza herramientas ergonómicas como tijeras de corte con mangos cómodos o cintas métricas fáciles de manipular.

5. Organiza tu espacio de trabajo de manera que todos los materiales estén al alcance sin necesidad de hacer movimientos bruscos o repetitivos.
6. Ajusta la iluminación adecuada para evitar esfuerzo visual excesivo.

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.** (Elaboración prendas de vestir sobre medidas).







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

NOMBRES: Karen Johana Rivas mena
Karen Dayana Arrieta Ayala
Isidora lozano
Marisol Asprilla

Numero de Ficha: 2727548

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

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

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación Elaboración De Prendas De Vestir Sobre Medida
- Riesgo **Psicosocia**l
- Desempeño **Laboral**
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo
- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación

INVESTIGAR

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

- **Valoración Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.** (Elaboración prendas de vestir sobre medidas)

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

Desarrollo

1. **Riesgo ergonómico** en el sector productivo el cual es su formación elaboración de prendas de vestir sobre medida

- La manipulación manual de cargas.
- La postura de trabajo.
- La repetitividad de movimientos.
- Tipo de prenda que se confecciona; en el caso de prendas para el hogar
- (sábanas, mantas, edredones, cortinas…), la trabajadora tiene que manipular, levantar y arrastrar objetos de grandes dimensiones y pesados, con lo que la carga física es mayor.
- En el caso de prendas de vestir (pantalones, blusas, faldas, camisas…), los
- objetos a manipular son más pequeños y ligeros, haciendo la manipulación
- más sencilla y aliviando la carga de trabajo.
- Exigencias del trabajo estático porque el trabajador/a permanece sentada prácticamente todo el tiempo, con
- las del trabajo dinámico, al ser casi continuo el movimiento de
- brazos, manos y pies.
- El trabajador y trabajadora realiza continuos y repetidos movimientos de brazos, manos, muñecas, y mantiene posturas inadecuadas de cuello y hombros.
- Se manipulan piezas de distintas dimensiones que obligan a la
- adopción de posturas forzadas de brazos y tronco.
- Las tareas demandan una atención visual alta, al tratarse en la
- mayoría de los casos de trabajos que exigen precisión, lo que conlleva también a la adopción de posturas incorrectas, especialmente cuando la iluminación del puesto de trabajo no es la adecuada.
- Lesiones o molestias músculo esqueléticas en la zona del cuello y los hombros.
- Lesiones o molestias en los brazos, muñecas y manos (tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano).

- Dolores de espalda de distinta localización (cervical, dorsal y
- lumbar).
- Problemas vasculares o circulatorios por la postura de trabajo
- estática.
- Dolores de cabeza y problemas oculares (irritación, lagrimeo)
- por las exigencias visuales de la tarea.

Psicosociales:

- Estrés
- Burnout (Entendido como la forma inadecuada de afrontar el estrés crónico)
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
- Acoso sexual
- Acoso discriminatorio
- Violencia ocupacional externa (VOE)

Desempeño laboral

- Diseñar prendas de vestir de acuerdo a tendencias de la moda, requerimientos del cliente y exigencias del mercado.
- Elaborar el patrón con las medidas que correspondan a las necesidades del diseño.
- Preparar y cortar la tela y complementos de acuerdo a especificaciones del patrón y características de los insumos.
- Preparar las máquinas y ensamblar prendas de vestir de acuerdo a especificaciones de la Ficha Técnica.
- Embellecer las prendas de vestir de acuerdo a tendencias de la moda, requerimientos del cliente y exigencias del mercado
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo

Elementos de Protección personal que necesita en su puesto de Trabajo

- Guantes.

- Anteojos de seguridad.
- Tapabocas.
- Zapatos cómodos.
- Ropa de trabajo.
- Tapones.

Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en su Formación

- Utilizar la máquina o elemento auxiliar pertinente a cada operación a realizar.
- Mantener la distancia adecuada frente a las máquinas.
- Entrenar y capacitar a los trabajadores.
- Elaborar procedimientos de trabajo.
- Proteger la parte cortante de las máquinas con algún tipo de resguardo o protección.
- Revisar periódicamente los dispositivos de bloqueo, enclavamiento y circuitos de mando.
- Emplear herramientas auxiliares.
- En la operación de corte de telas, mediante cortadoras eléctricas verticales y circulares, siempre debe ajustar la prensatela según el espesor del material a cortar, de manera que la cuchilla sobresalga lo menos posible durante el corte.
- No ajustar los prensatelas de las máquinas, mientras el motor está funcionando.
- Conservar en buen estado las superficies de trabajo de las mesas de corte, de manera de permitir un fácil deslizamiento de las máquinas utilizadas.
- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, tales como paredes o suelos; y colocar los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar los lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Eliminar las cosas innecesarias.
- Ordenar los lugares de trabajo.
- Mantener las vías de tránsito despejadas

Características generales del puesto de trabajo (modistería)

En este puesto su función principal es la de confeccionar prendas con el material que se le entrega, utilizando para ello máquinas y utensilios de coser de diferentes tipos, conforme a los procesos de confección, realiza y termina prendas a mano, lubrica y prepara en su caso la maquinaria para mantenerla en buen estado. Debe estar pendiente de las personas que utilizan la vestimenta para cualquier compostura en el momento y planchado, algunas veces deberá viajar con los grupos a quienes confeccionará el vestuario.

2. Rutinas de pausa activas y evidencias de postura correcta











APRENDICES:

Jessica Paz Coutin
Marisol Palacios Cabrera
Miladys Mosquera Córdoba

Numero de Ficha: 2727548

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

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

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación Elaboración De Prendas De Vestir Sobre Medida
- Riesgo **Psicosocia**l
- Desempeño **Laboral**
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo
- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación

INVESTIGAR

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

- **Valoración Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.** (Elaboración prendas de vestir sobre medidas)

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

1. **Riesgo ergonómico** en el sector productivo el cual es su formación elaboración de prendas de vestir sobre medida

- La manipulación manual de cargas.
- La postura de trabajo.
- La repetitividad de movimientos.
- Tipo de prenda que se confecciona; en el caso de prendas para el hogar
- (sábanas, mantas, edredones, cortinas…), la trabajadora tiene que manipular, levantar y arrastrar objetos de grandes dimensiones y pesados, con lo que la carga física es mayor.
- En el caso de prendas de vestir (pantalones, blusas, faldas, camisas…), los
- objetos a manipular son más pequeños y ligeros, haciendo la manipulación
- más sencilla y aliviando la carga de trabajo.
- Exigencias del trabajo estático porque el trabajador/a permanece sentada prácticamente todo el tiempo, con
- las del trabajo dinámico, al ser casi continuo el movimiento de
- brazos, manos y pies.
- El trabajador y trabajadora realiza continuos y repetidos movimientos de brazos, manos, muñecas, y mantiene posturas inadecuadas de cuello y hombros.
- Se manipulan piezas de distintas dimensiones que obligan a la
- adopción de posturas forzadas de brazos y tronco.
- Las tareas demandan una atención visual alta, al tratarse en la
- mayoría de los casos de trabajos que exigen precisión, lo que conlleva también a la adopción de posturas incorrectas, especialmente cuando la iluminación del puesto de trabajo no es la adecuada.
- Lesiones o molestias músculo esqueléticas en la zona del cuello y los hombros.
- Lesiones o molestias en los brazos, muñecas y manos (tendinitis, tenosinovitis, síndrome del túnel carpiano).
- Dolores de espalda de distinta localización (cervical, dorsal y
- lumbar).
- Problemas vasculares o circulatorios por la postura de trabajo
- estática.
- Dolores de cabeza y problemas oculares (irritación, lagrimeo)

- por las exigencias visuales de la tarea.

Psicosociales:

- Estrés
- Burnout (Entendido como la forma inadecuada de afrontar el estrés crónico)
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
- Acoso sexual
- Acoso discriminatorio
- Violencia ocupacional externa (VOE)

Desempeño laboral

- Diseñar prendas de vestir de acuerdo a tendencias de la moda, requerimientos del cliente y exigencias del mercado.
- Elaborar el patrón con las medidas que correspondan a las necesidades del diseño.
- Preparar y cortar la tela y complementos de acuerdo a especificaciones del patrón y características de los insumos.
- Preparar las máquinas y ensamblar prendas de vestir de acuerdo a especificaciones de la Ficha Técnica.
- Embellecer las prendas de vestir de acuerdo a tendencias de la moda, requerimientos del cliente y exigencias del mercado
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo

Elementos de Protección personal que necesita en su puesto de Trabajo

- Guantes.
- Anteojos de seguridad.
- Tapabocas.
- Zapatos cómodos.
- Ropa de trabajo.
- Tapones.

Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en su Formación

- Utilizar la máquina o elemento auxiliar pertinente a cada operación a realizar.
- No ajustar los prénsatelas de las máquinas, mientras el motor está funcionando.
- Conservar en buen estado las superficies de trabajo de las mesas de corte, de manera de permitir un fácil deslizamiento de las máquinas utilizadas.
- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, tales como paredes o suelos; y colocar los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar los lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Eliminar las cosas innecesarias.
- Ordenar los lugares de trabajo.
- Mantener las vías de tránsito despejadas
- Mantener la distancia adecuada frente a las máquinas.
- Entrenar y capacitar a los trabajadores.
- Elaborar procedimientos de trabajo.
- Proteger la parte cortante de las máquinas con algún tipo de resguardo o protección.
- Revisar periódicamente los dispositivos de bloqueo, enclavamiento y circuitos de mando.
- Emplear herramientas auxiliares.
- En la operación de corte de telas, mediante cortadoras eléctricas verticales y circulares, siempre debe ajustar la prénsatela según el espesor del material a cortar, de manera que la cuchilla sobresalga lo menos posible durante el corte.

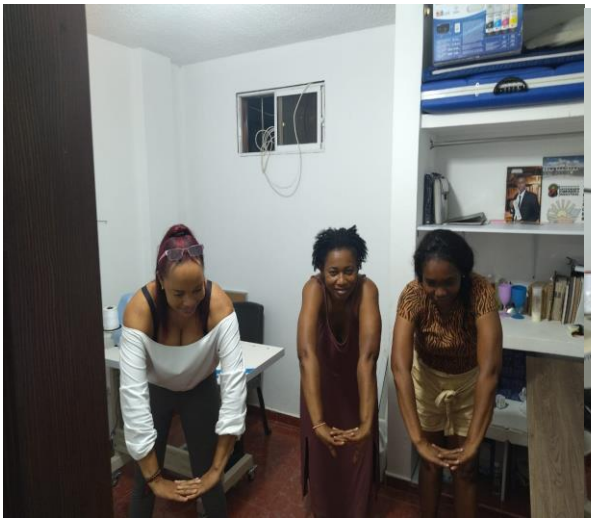
Características generales del puesto de trabajo (modistería)

En este puesto su función principal es la de confeccionar prendas con el material que se le entrega, utilizando para ello máquinas y utensilios de coser de diferentes tipos, conforme a los procesos de confección, realiza y termina prendas a mano, lubrica y prepara en su caso la maquinaria para mantenerla en buen estado. Debe estar pendiente de las personas que utilizan la vestimenta para cualquier compostura en el momento y planchado, algunas veces deberá viajar con los grupos a quienes confeccionará el vestuario.

2. Rutinas de pausa activas y evidencias de postura correcta









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

NOMBRE: Erison Sarco Dogirama FECHA: OCT/03/2023

FORMACIÓN: Salud publica FICHA: 2768114

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

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

La Organizacion Mundial (OMS) describe la Actividad fisica como cualquier movimiento producido por los musculo que exija consumo de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el factores de riesgo de Mortalidad a nivel Mundial. Además, la actividad fisica es la aerobica causa de un promedio porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la sociedad contemporanea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el alto cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr Movimiento corporal en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema Inmunologico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la estres. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de fatiga y el depresion, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican en equipo. En definitiva, ¡él beneficios te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto?
la organizacion mundial de salud es la sistema inmunobiologico principal alto Sociedad contemporanea, cuarto factor de mortalidad en hormonal, fatiga, depresion)

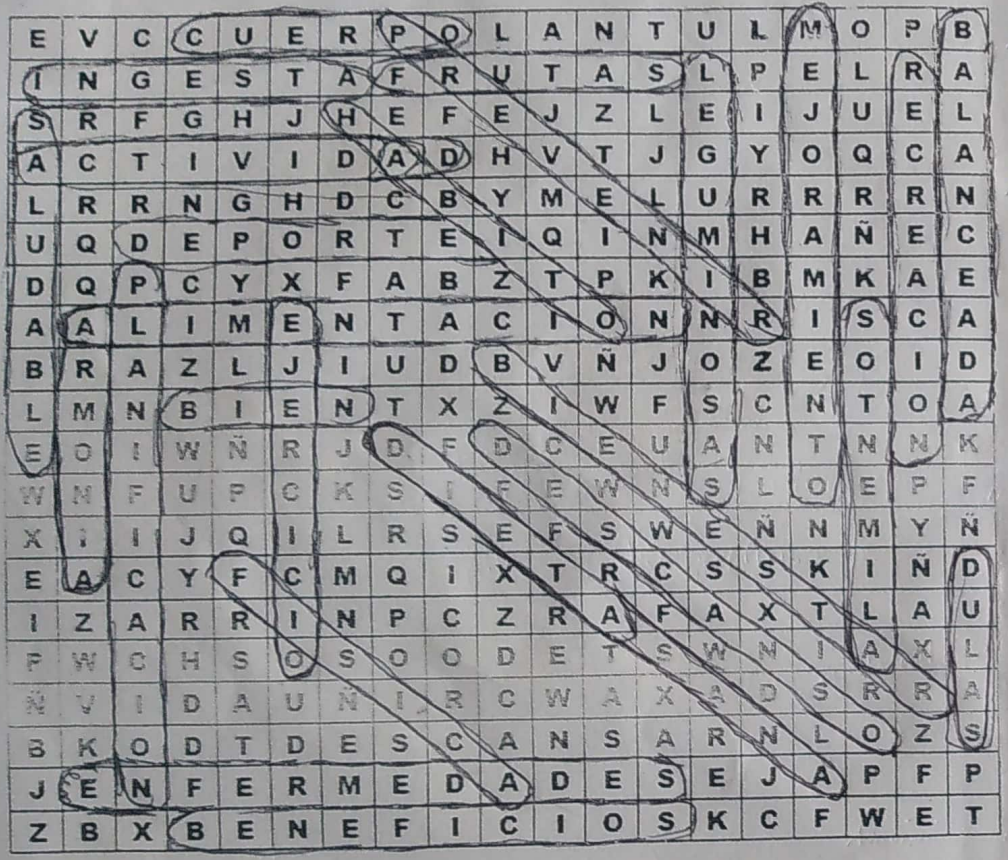
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
la actividad fisica es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere mas energia que el reposo, caminar, correr, hacer yoga Etc.

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
manega tu peso, promueve un mejor sueño.
Reduce los riesgo a tu salud, mejora la percepcion corporal,
Fortalece tus huesos y musculos, el control delos propios movimientos.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
primero que todo si no jugamos o no hacemo el deporto, nos sentimos enfermo, amareo, debilidad los huesos pegados, dello contrario si hacemos el deporte a diario, nos sentimos activos huesos despegado sin cansancio entre otro mas etc.

Escaneado con CamScanner

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

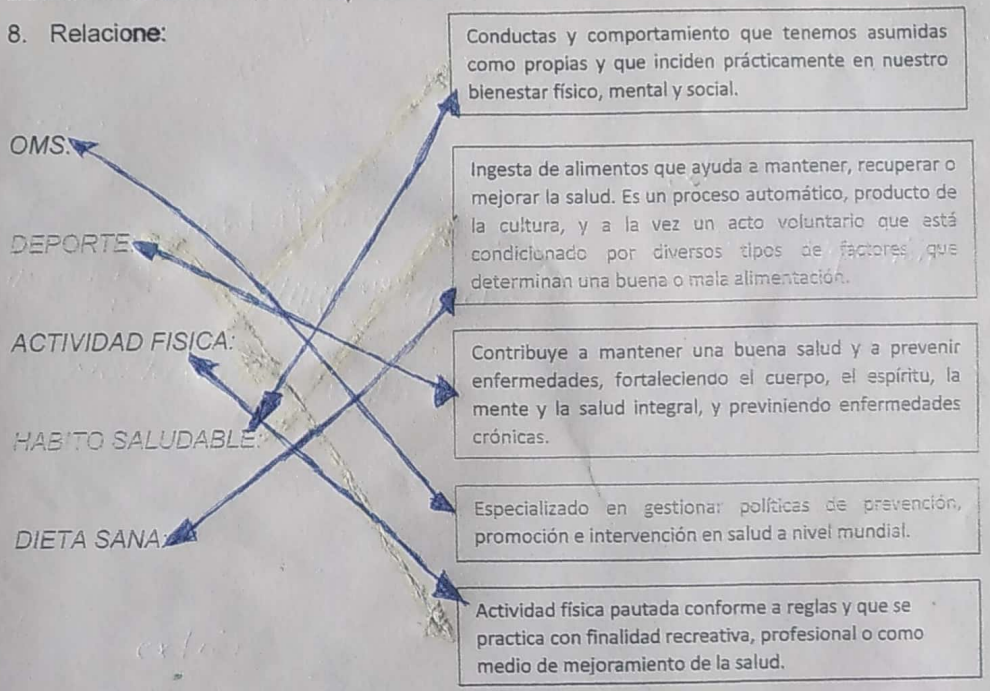
ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO – ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES – FRUTAS – INGESTA – BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS – ALIMENTOS - RECREACION – MEJORAMIENTO – SALUD

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

* habitos de vida saludable evitar habito toxico, no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
* la actividad fisica hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio para desplazarse a determinados lugares y desde ellos etc.
* el deporte es la practica de un ejercicio fisico regulado y competitivo, el deporte puede ser recreativo, profesional o como forma de mejorar la salud.

8. Relacione:



Escaneado con CamScanner

(1) Caracteristica generales de puesto de trabajo segun su funcion productiua.

Independiente del puesto que se ocupe en una empresa todo cargo conlleva una series de rasgos que se pueden como generales, es deciv toda empresa espera que sus empleados sean puntuales o productuos, todo estos es inherente alo que es un puesto de trabajo.

(2) Valoracion del puesto de trabajo segun su funcion productiua.

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

Escaneado con CamScanner

ACTIVIDAD FISICA
TALLER

NOMBRE: Erison Sarco Dogirama
NUMERO DE FICHA: 2748114

(1) Riesgo ergonomico en el Sector productivo el cual es su formacion
los riesgo ergonomicos (riesgos disergonomico o riesgo derivados de la ausencia de una correcta ergonomia laboral son la probalidad de desarrollar un tras torno musculo esqueletico debido, o incrementada, por el tipo e intensidad de actividad fisica que se realiza en el trabajo.

(2) Riesgo psicosocial
los riesgo psicosociales se derivan de las deficiencias en el diseño, la organizacion y la gestion del trabajo y asi como de un escaso contexto social del trabajo y pueden producir resultados psicologico, fisicos y sociales negativos como el extres laboral, el agotamiento o la depresion

(3) Desempeño Laboral
Cuando hablamos de desempeño laboral nos estamos refiriendo ala calidad del servicio o del trabajo que realiza el empleado dentro dela organizacion, como competencias profecionales hasta sus habilidades interpersonales.

(4) Como prevenir riesgo ocupacionales en sus formacion
colocar de manera correcta las materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo, mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, areas, equipo, maquinarias y herramienta, entre otras.

Escaneado con CamScanner

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

NOMBRE: Arley Sandomanle Palacios FECHA: 10/18/2023

FORMACIÓN: diseño arquitectonico FICHA: 2770849

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

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

La Organizacion M.S (OMS) describe la actividad fisica como cualquier movimiento corporal producido por los musculos esqueleticos que exija gasto de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad fisica es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad Contemporanea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr bondades en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunologico, además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresion y el estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

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

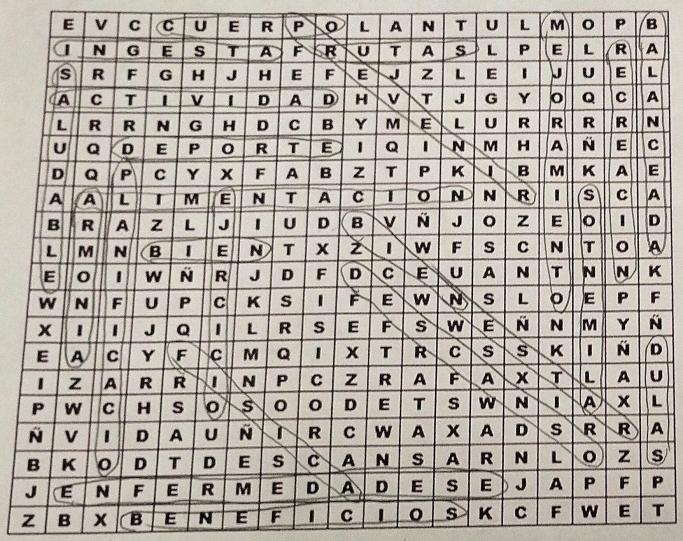
2. ¿Qué puedes entender del texto?
que la actividad fisica es un factor importante para un buen estilo de vida, mas saludable tanto fisica como mental.

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
Es la accion mas desarrollada por el cuerpo Humano, para tener unas bondades en nuestra salud

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
tonar un buen desarrollo muscular, perdida de peso la reduccion de grasa, regulacion hormonal y recurera del sistema inmunologico.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
que es un factor importante para bajar los niveles de estres y por consiguiente tener un buen estado emocional.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

Para un mejoramiento del cuerpo es necesario formar una buena actividad fisica, y alimentacion saludable para lograr buenos optimos a nivel fisico y Mental.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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

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

NOMBRE: Mario Fabricio Giron Moreno FECHA: 08/10/2023

FORMACIÓN: Tecnico en ~~Diseño Arquit~~ FICHA: 2770879

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

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

La Organizacion Mundial (OMS) describe la Actividad fisica como cualquier Movimiento corporal producido por los Muxculos esqueleticos que exija gastos de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el Cuarto factor de riesgo de Mortalidad a nivel Mundial. Además, la Inactividad fisica es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad contemporanea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunologico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresion y el estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto?

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

es Cualquier movimiento producido por los Musculos esqualatico que exijan gastos de energia

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

desarrollo Muscular, perdida de peso o reduccion de grasa, regulacion hormonal y al refuerzo del sistema inmunologico

En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

Que es que al deporte Basicamente Me ayuda Mucho a la salud

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

Para un Mejoramiento del cuerpo es necesario tener una buena actividad fisica y alimentacion saludable y asi lograr buenos habitos obtener un vida fisico y mental

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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

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

NOMBRE: Jhonatan Murillo Darias FECHA: 18/10/23

FORMACIÓN: Dibujo arquitectonico FICHA: 2770879

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

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

La Organizacion Mundial de la salud (OMS) describe la actividad fisica como cualquier movimiento corporal producido por los musculos esqueleticos que exija gasto de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de Mortalidad a nivel Mundial. Además, la Inactividad fisica es la Principal causa de un Alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el Deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal y el refuerzo del sistema inmune además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la Fatiga ; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresion y el estres , mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él Deporte te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto? Que la actividad fisica puede mejorar la salud fisica y mental

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
La actividad fisica es una accion para ayudar mejorar la salud mental, fisica y mantener un buen autoestima y tambien muchos beneficios

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
Perdida de peso, desarrollo muscular, reduccion de grasa, regulacion hormonal, refuerzo del sistema inmunologicos, reduccion de fatiga, reduccion de depresion y Estres.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
Que me hace sentir bien fisicamente, emocionalmente y mejora mi auto estima

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

La Actividad física y una buena alimentación, dieta sana Podemos prevenir muchas enfermedades.- Además los beneficios se pueden notar físicamente en el cuerpo con alimentos balanceados.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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

NOMBRE: Heiler Corrales Chala FECHA: 18/10/23

FORMACIÓN: Dibujo Arquitectonico FICHA: 2770879

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

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

La Organizacion M. S. (OMS) describe la Actividad F. como cualquier movimiento C producido por los sistema inmu que exija beneficio. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el Cuarto Factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la Sociedad contemporanea es la principal causa de un Alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Inactividad F. los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr gasto denergia en el desarrollo muscular, pérdida de Peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del deporte de equip además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la depresion Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de Fatiga y el estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto? R/: Que la "oms" describe la actividad Fisica, de una forma capaz de saber sus riesgo de salud, tambien el bajo de peso, Para tener una vida saludable, y nos hace saber lo importante que es la actividad fisica y el deporte.

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

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

la actividad fisica nos da perdida de peso, grasas y regulacion hormonal y en el deporte es el movimiento corporal.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

Que al hacer deporte es un calentamiento tambien como actividad fisica que nos sirve para nuestra salud y recreacion.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

con la buena alimentacion de frutas podemos tener una Dieta sana y beneficios de salud, para prevenir enfermedades y tener alimientos balanceados.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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

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

NOMBRE: Jhon Mario Moreno Palacios FECHA: 18/octubre/2023

FORMACIÓN: Dibujo Arquitectonico FICHA: 2770879

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

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

La Organización muscular (OMS) describe la actividad fs. como cualquier movimiento Corproducido por los musculos que exija afasto energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el Cuarto Factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es la Principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la SOC. contempora. los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el Gasto de ener cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del Sistema inmunolo además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él deportes te hace sentir bien!

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

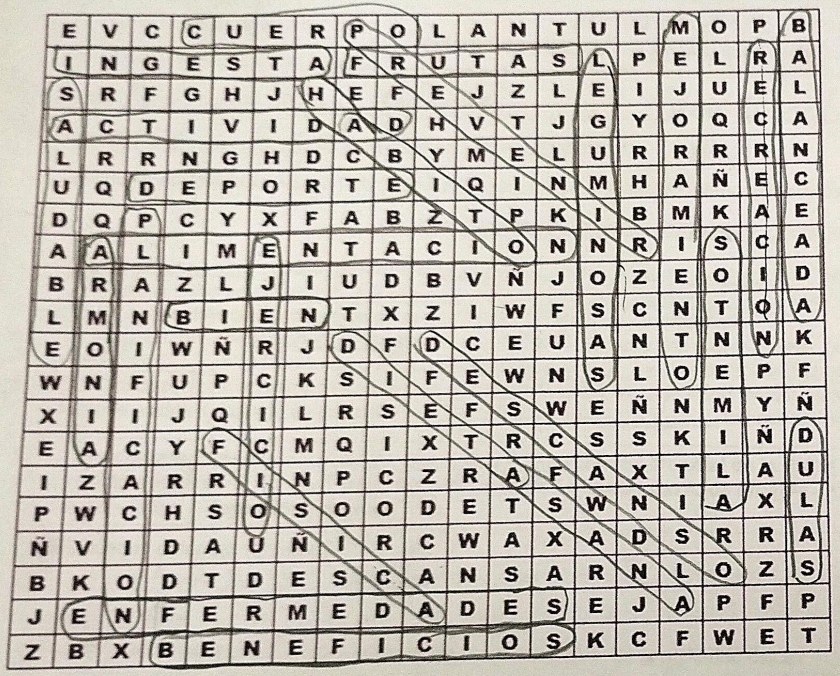
2. ¿Qué puedes entender del texto?
Que el deportes y todo los actividade que hacemo durante una rutina es una forma de llevar una vida Sana y un cuerpo Sano tambien mantiene alguna enfermedade estable

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
La actividad fisica es una rutina de Ejercicios organizado de los movimiento Corporal y muculo que podemo desarrollar Principal los musculos inactivo ya que la actividad Fisica es importante en nuestra vida

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
Los beneficios son Perdida de peso, Salud mental, fatiga, depresión, regulación hormonal, inatividad Fisica, beneficios

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
El deporte Primeramente me encanta y me hace Sentir bien me ayuda a tener un Cuerpo Corporal y no tener Problema Con los musculos me mantiene fisicamente y mentalmente y mi Gustaria tener mas tiempo en una Cancha que en una Fiesta.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

Para tener una buena Salud hay que tener encuenta la dieta Sana una vida saludable hacer ejercicio para el mejoramiento de la Salud y Alimentarce bien para ayudar el cuerpo

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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

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

NOMBRE: Jalmar Andres Moreno Murillo FECHA: 18/10/2023

FORMACIÓN: Dibujo arquitectonico FICHA: 2~~27~~0879

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

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

La organizacion mundial (OMS) describe la act fisica como cualquier mov. corporal producido por los musculos que exija gasto de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de ~~sistema inmunologico~~ mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad fisica es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la soc contemporanea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el gasto de energ cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sist. inmunologico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresion y el estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

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

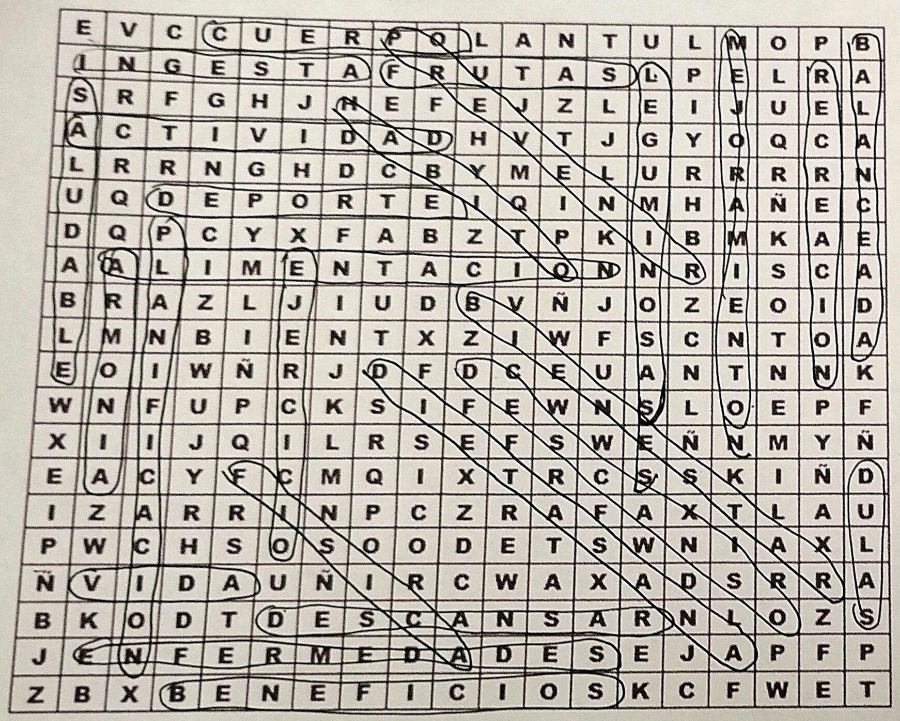
2. ¿Qué puedes entender del texto?
que la organizacion mundial nos da a entender que hay estipulados unos autos de vida saludable. para poder llevar una vena vida con buenos habitos y practica de deporte.

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
la actividad fisica es cualquier tipo de movimiento corporal que nos exija gasto de energia y nos produsca beneficios en nuestro cuerpo

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
perdida de peso, reduccion de grasa, regulacion hormal, refuerzos del sistema inmunologico, descanso, reduccion de fatigas - una buena mental, reduce exposicion de estres y depresion, mejora el autoestima. etc

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
que atraves del deporte podemo ejercitar nuestro cuerpo realizando actividad fisica y eso nos ayuda a llevar unos buenos habitos y ademas de eso hacemos algo que nos gusta.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

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

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

para llevar una buena vida saludable hay que tener en cuenta y realizar una planificacion, dieta sana, ejercicio, alimentacion practicar enfermedades etc.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

- Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.
- Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
- Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

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