PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, mayo 2024

Señora
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
SUPERVISORA CONTRATO No.CO1.PCCNTR.5886140
Coordinadora Académica
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes mayo

Referencia: No. CO1. PCCNTR. 5886140

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 MILLONES CIEN MIL PESOS ($30.100.000) MCTE A) Siete pagos iguales por los meses de febrero, a agosto del 2024 por valor de CUATRO MILLONES TRECIENTOS PESOS ($4.300.00) MCTE Cada uno.

Plazo: Será hasta el (31) de agosto de 2024.

OBJETO:

Objeto: Prestar servicios personales de carácter temporal de Noventa y Cinco (95) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programado por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2024 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2

Obligaciones Especificas:

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 mayo se continuo con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación donde he realizado las siguientes Acciones: Actividades encaminadas a fundamentos de nutrición e higiene en nuestros aprendices todo esto debido a que gran parte de las enfermedades crónicas que hay en nuestra población se debe a malos hábitos alimenticios, diligenciamos una ficha antropométrica para que tengan conocimiento como esta su cuerpo y así realizar planificaciones para el mejoramiento del mismo mejorar su forma física y salud además implementamos un plan de higiene postural según la función productiva de cada formación con videos y presentaciones ilustrativas todo esto para eldesarrollo de las actividades formativas	Actas de concertación Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal

2.2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro 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 mayo de 2024 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje de la competencia, teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable.	Guías de Aprendizaje

2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	Lista de Asistencia
2.5	Reportar información académica y administrativa seguían lasresponsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al supervisor delcontrato.	Se reporta informe de actividades, del mes mayo
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Participe de manera activad en las charlas informativas sobre los programas de la III Oferta de Formación. Sede- Minercol	Registros Fotográficos yde 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 de lsupervisor 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 deacuerdo con las actividades desarrolladas.

2.9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos 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 Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	En proceso	En proceso

2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	En Proceso	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. **9466569257** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **abril**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (100) folios

Cordialmente,

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

Recibí a satisfacción:

CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
SUPERVISORA CONTRATO No.CO1.
PCCNTR.5886140 del año 2023
Coordinadora Académica

EVIDENCIAS MES DE MAYO



Practicas de Rutinas de Actividad Fisica para una buena salud





Instrucciones del buen uso de los materiales del Gimnasio





Realizando Pruebas Fiscas





Ejecución de Actividades de Acondicionamiento físico





Formacion sobre Fundamentos de Higiene y Nutricion





Formación sobre las Causas de los malos hábitos en las personas





Diligenciamiento de Ficha Antropometrica



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/05/2024 00:00:00

FECHA FINAL: 31/05/2024 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2926713 - OPERACIÓN DE SISTEMAS DE POTABILIZACIÓN DE AGUA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ASEGURAR LA PROVISIÓN DE PERSONAL E INSUMOS REQUERIDOS EN LOS PROCESOS DE TRATAMIENTO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CARACTERIZAR EL AGUA EN LOS PROCESOS DE TRATAMIENTO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CUMPLIR LOS REQUERIMIENTOS AMBIENTALES EN PROCESOS DE TRATAMIENTO DE AGUA Y RESIDUOS SÓLIDOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANEJAR LA INFORMACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS ORGANIZACIONALES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: MONITOREAR Y AJUSTAR LA OPERACIÓN DE SISTEMAS DE TRATAMIENTO DE AGUA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: SUMINISTRAR EL AGUA CRUDA PARA TRATAMIENTO

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 35,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2926737 - SISTEMAS AGROPECUARIOS ECOLOGICOS.

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COSECHAR PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECOLÓGICOS SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS Y DE CALIDAD EXIGIDOS.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2926735 - INTERPRETACION DE INSTRUMENTOS MUSICALES.

• 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:	Arreglar obras musicales según estilo y formato del proyecto creativo
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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:	Interpretar instrumentos de teclado según técnica y género musical
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	LEER OBRAS SEGÚN SISTEMA DE NOTACIÓN MUSICAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Transcribir obras de acuerdo con tipo de formatos y géneros musicales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	53,80

FICHA DE APRENDIZAJE:	2926712 - MANTENIMIENTO DE LOS MOTORES DIESEL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Acondicionar vehículos de acuerdo con procedimientos de mantenimiento preventivo y normativas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Diagnosticar motores de acuerdo con procedimientos técnicos y parámetros del ciclo Diesel
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REPARAR MOTORES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y PARÁMETROS DEL CICLO DIESEL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REPARAR SISTEMA DE COMBUSTIBLE DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y PARÁMETROS DEL CICLO DIESEL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 35,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 167,50

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

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	**01-05-2024**	**05-05-2024**
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.	**06-07-2024**	**10-05-2024**
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 diagnóstico de su condición física.*	**13-05-2024**	**17-05-2024**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**20-05-2024**	**24-05-2024**

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"	**27-05-2024**	**31-05-2024**
		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 CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

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

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

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

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: QUIBDO - 02 - mayo

OBJETIVO/TEMA: habitos y Estilos de Vida Saludable

PROGRAMA: Tecnico En mantenimiento motores Diesel

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/#	FIRMA
1	Mariely C. B	7	Aprendiz	SENA	Mariely-12-hot	3233726	
2	Betzabeth P.M	10	Aprendiz	SENA	betzapalacios62@..	3273554	Betzabeth
3	Yiseth Andrea B.C	10	Aprendiz	Sena	Yisethandreacarcamo	3226[illegible]202	Yiseth
4	Yulieth Murillo	[illegible]	"	"	Murillosantiago[illegible]	3226193560	Yulieth
5	Alexander Santa	[illegible]	"	"	[illegible]	[illegible]	
6	Jorge Steyler	[illegible]	Aprendiz	Sena		3163743[illegible]	Steyler
7	Eucrber Quintal	[illegible]	Aprendiz	sena		3147285[illegible]	
8	AURY Yineth C	1192326233	Aprendiz	Sena	eu44inethcarrecbo	3273894	AURY
9	Luz Idarcia	100753265	Aprendiz	Sena		3108896909	Luz

GD-F-024 V02

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quiboo - 03 - mayo

OBJETIVO/TEMA: Fundamentos de Actividad Fisica y H.E.V.S.

PROGRAMA: Tecnico en Sistema Agropecuarios

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/F	FIRMA
	Nonadinson C.	[illegible]	Aprendiz	Sena		3104970[illegible]	
	Maribel Gonzalez	[illegible]				[illegible]	
	Kate Moreno [illegible]	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	Kate
	Marcela Rodriguez	100[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]@gmail.com	[illegible]	Marcela
	[illegible]	1077[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Yeiman Palacios	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	Yeiman
	Leidy Yicela Palac[illegible]	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]@gmail.com	[illegible]	Leidy
	Edin Andres [illegible]	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Alberto Mena	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]@gmail.com	[illegible]	[illegible]
	[illegible] Moreno [illegible] C.	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Hinller Benjamin	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]@gmail.com	312[illegible]	[illegible]
	Kevin Angel [illegible]	[illegible]	"	"	[illegible]@gmail.com	[illegible]	[illegible]
	Michel Mario	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Edinson	1003[illegible]	Aprendiz	Sena	Edinson Andres [illegible]	[illegible]	Beltran

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Turbo 03 mayo

OBJETIVO/TEMA: Diagnosticos de los habitos saludables

PROGRAMA: Tecnico en Interpretacion de Instrumentos Musicales

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Cristian Paul Salas	1077469270	Aprendiz	Sena	cristianpaulsalas@gmail	3132350447	
	Juana Paola Palacios	1003934009			juanapaola.palacios@gmail	3208111180	
	Jhuber Esteban Tabares	1003826880			jhubertabares@gmail	3126139630	
	Carlos Francisco [illegible]	1077473723	Aprendiz		[illegible]@gmail	3116081491	
	Jairon Manuel Andrade	1077499877			Andrejairon@gmail.com	3217175322	
	Diego J. Marcano C.	1077455790	Aprendiz		Dbmarcano@gmail	3117[illegible]	
	Yeison Mauricio Cantillo	1123462[illegible]	Aprendiz		Yeisonmcantillo@gmail.com	3005[illegible]	
	Paola Carolina Naugen	1237496378	Aprendiz		Paolacnaugen29@gmail.com	3105[illegible]	
	Yilmar Alvarez M.	1037437998	Aprendiz		yilalvarezm@gmail.com	3134[illegible]	
	Luis Palacios	1184[illegible]	Aprendiz		Jonyiyo@hotmail.com	3144[illegible]	
	Yhonel Orejuela	1075548726	Aprendiz		Yhonel[illegible]@gmail.com	3[illegible]	
	Parkin Yary Peralta	1128486445	Aprendiz		Jaryperalta@gmail.com	3106[illegible]	
	Yacell Eduardo Arpilleta	1003968999	Aprendiz		Yacellcoo@gmail.com	3209357157	
	Yamid Andres Nuñez	1067[illegible]	Aprendiz		Andresnuz@gmail.com	3[illegible]	
	Axel Mare Arce Salcedo	1078437617	Aprendiz		axelmarce1500@gmail.com	3116[illegible]	

CO-F-014 V02

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: 06 - mayo - 2024 Quibdo

OBJETIVO/TEMA: Planificacion del Entrenamiento Fisico

PROGRAMA: TECNICO en tratamiento de Agua

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Marcela Rodriguez	1003932439	Aprendiz	Sena	marbry2018@gmail.com	3205363538	Marcela R.
	Deiliz Cordoba P.	1077477714	aprendiz	Sena	dalisacordoba3@gmail.com	3137886	Deiliz C.
	Kate Marcela Chalarca	1077455138	Aprendiz	Sena	Katechalarca3@gmail.com	3116896320	Kate
	Mabel Gonzalez M	1001042168	Aprendiz	Sena	Mabelcba9@hotmail.com	3126440383	Mabel
	Kelvert Hurtado	1077420967	Aprendiz	Sena	Kelvenmosquera@gmail.com	3103035168	Kelvert
	[illegible]	[illegible]	Aprendiz	Sena	[illegible]	3215351968	[illegible]
	Marilyn Valencia	1077479106	Aprendiz	Sena	marilyn3870@gmail.com	3136865866	Marilyn
	Kevin Angel Paz	1193479149	11	11	Kevinangelpaz90@gmail.com	3127615399	
	Leiner Martinez	1077437593	11	11	leinermartinez@gmail.com	3136092252	Leiner J. M.
	Albert Mena	1077441128	Aprendiz	Sena	albertmena26@gmail.com	3148348449	[illegible]
	Dayana Alexandra PP	1088956110	Aprendiz	Sena	Alexapalacios755@gmail.com	3216958931	Dayana P.
	Yasser Alberto R.H	1023138839	Aprendiz	Sena	yasseralbertorh@gmail.com	3134403	Alberto R.
	Juan camilo Pavon M	1007374120	Aprendiz	Sena	Pavonmarroquinjuancamilo@	3174477148	
	Robin Stiwar	1077356546	Aprendiz	SENA	ROBINRCONTRERAS@gmail	3225532984	Robin S. R.
	Leibis Mena M	1001078948	Aprendiz	Sena	wilsalmario0823@gmail	3217221654	Leibis
	Andres david C.L	1007585508	Aprendiz	Sena	andres16112002@gmail	3104668168	Andres D.
	Geraldin David	1104200885	Aprendiz	sena	geraldinpca@hotmail	7172824982	Geraldin

siga

De Compensación de Saldo

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdó 06- mayo - 2024

OBJETIVO/TEMA: PAUSAS ACTIVAS – Ergonomía

PROGRAMA: T. Interpretación de instrumentos musicales

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Juana Pada Palacios	1003932	Aprendiz	Sena	padapalacios@gmail	3218	
	Cristian David Salas G	1077431749	Aprendiz	Sena	cristiandavidgarcia@gmail	3137779047	Cristian Salas
	Darkin Yary Peña Rea	1128046445	Aprendiz	SENA	darkinmerca@gmail.com	3045011239	Darkin Peña
	Yamid Andres Nuñez	1007670018	Aprendiz	SENA	andresquiroz@gmail.com	3148410	
	MANSEL JUDITH O.M	1078148762	APrendiz	SENA	[illegible]@gmail.com	3161227268	
	Yackell Eduardo Asprilla	1039629779	Aprendiz	Sena	yackellasprilla@gmail.com	3227935	
	Bryam David Murillo N.	1077730641	Aprendiz	SENA	bryandavidmurillo@gmail.com	3218455021	
	Jhonatan Andrey Palacios M.	1004241598	Aprendiz	SENA	palaciosjhonatan2@gmail.com	3107410590	
	Dayana Yuya Arredondo G.	1077449817	Aprendiz	Sena	dayanayuya@gmail.com	3212791522	
	Nelson Mosquera Cuesta	1078120281	APRENDIZ	Sena	Nelsonmosquera@gmail.com	3053	
	Nesyo3. Mena Cuesta	1077455945	Aprendiz	Sena	nancyo5d@gmail.com	3	
	Cesar Cordoba Palacios H	1078	Aprendiz	SENA	Cesarcordoba@gmail.com	3	
	Yuma A Alvarez	1077	Aprendiz	Sena	Yulvarez@gmail.com	323 45	
	Jorge Velez	11 867 791	Aprendiz	SENA	jorgevelez@gmail.com	3013711176	
	Axel Mauricio Silva	1078	Aprendiz	Sena	axelmar@gmail	316	
	Carlos Francisco	1077	Aprendiz	Sena	Francisco@gmail.com	3116	
	Jhuber Esteban	1004	Aprendiz	SENA	Jhuberpalacios@gmail	3126	

GD-F-014 V02

1136

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: 07 - mayo - 2024 Quibdo

OBJETIVO/TEMA: Rutina de entrenamiento

PROGRAMA: ti Interpretacion de Instrumentos musicales

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/CP	FIRMA
01	Jhuber Esteban Pil	1004612588	Aprendiz	Sena			
02	Jonathan Perea Palacios	1077483749	Aprendiz	Sena			
03	Yesica Mosquera Cordoba	1078827381	Aprendiz	Sena			
04	Ismael Velez	1078	Aprendiz	Sena			
05	Hansel Griffith Ort	1078268763	Aprendiz	Sena			
06	Johan E Cordoba Lozano	1077446996	Aprendiz	Sena			
07	Dayan Andrea	1077449917	Aprendiz	Sena			
08	Fabian Cordoba Mosquera	1078460777	Aprendiz	Sena			
09	Darwin Fany Perea	1128846445	Aprendiz	Sena			
10	Yamid Andres Nuñez	1007670818	Aprendiz	Sena			
11	Carlos Alberto Palacios M	1078	Aprendiz	SENA			
12	Jhon Jairo Murillo	98103841	Aprendiz	Sena			
13	Yimmi Alvarez	1078472461	Aprendiz	Sena			
	Juana Paola Palacios	necesario	Aprendiz	Sena			
15	Carlos Polo Mena	1078	Aprendiz	Sena			

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdo - 23 - mayo - 2024

OBJETIVO/TEMA: Ficha Analo Pandemica - Ergonomia

PROGRAMA: + Potabilizacion de Aguas

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/ IP	FIRMA
1	Ingrid Lorena P.C.	1077477776	Aprendiz	SENA	palaciosdorena@gmail.com	3213131974	
2	Thayni Ortiz C.	1077477758			Thayniortiz@gmail.com	3006160454	Thayni
3	Jhonyder Yulean Mena	1077481621			[illegible]@hotmail.com	3148117206	
4	Geicy Loes Valencia	1078796916			Jeines2310@gmail.com	3207144559	
5	Yuranis Salas	1082732282			Yuranisalexa@gmail.com	3008000	Yuranis
6	Leidy Calderon M.S	1078094571			[illegible]	3209284155	
7	Stefany Hinestroza P	1078513772			[illegible]	3226518	Stefany
8	Kelly Shanth Chamorro	1077949818			[illegible]	3226040083	
9	Dana Charmel Rivas	1078075955			[illegible]	3128482	Dana Rivas
10	Yudy Yuleth Santos	1078245			[illegible]	3112728	
11	Alex David Palacios	1078180708			Alcldatrema17@gmail.com	3206	Alex Palacios
12	Evenny Palacios A	1076385241			evennypalacios02@gmail.com	3145150	Evenny
13	Carmen Banesso	1078				3146	Carmen
14	Yustin Yasbara	1082			Yasbarapalacios@gmail.com	3136	
15	Elvio Zuñiga U.	1077			Marinita1124@gmail.com	3135	
16	Julia Andrea Cuadrado	1077			Yulia.cuadrado@ustch.edu.co	3125	
17	Dario A. Benteria				Dariomadelandria@hotmail.		Alec.
18	Maria Fernanda	1077			fernandatorres@gmail	3040	Fer Perea
19	Denny Judith	1077			[illegible]	3149	
20	Yonier Andres M.	1077			Yonieresso@gmail.com	3012	
21	Salome Parra	1015			Paragarcia@hotmail.com	3128	Salome

siga

Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdo 24 - mayo - 2024

OBJETIVO/TEMA: Entrenamiento FISICO

PROGRAMA: mantenimiento motores Diesel

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Yaser Alberto R.M	1078178819	Aprendiz	Sena	YaserAlberto1@gmail	3147243309	
	Styra Alex M. P	1107[illegible]5	Aprendiz	Sena	Styramosquera@gmail	3[illegible]	Styra
	Wilder Dayan	1004012948	Aprendiz	Sena	wilderayala10@gmail	3[illegible]	Wilder
	Robin Stiwar L	1077435[illegible]	Aprendiz	SENA	Robin Rentoria Sena	3[illegible]	Robin Stiwar
	Andres David	1007515080	Aprendiz	Sena	Andresalb4712002@gmail	3164668713	Andres D
	Andres Felipe Zea	1004402748	Aprendiz	SENA	coperaKandres@S	3126364[illegible]	

GD-F-014 V02

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y habitos de vida salubale la cual te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la

ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.
Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

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

- Técnicas de valoración
- Ques Psicomotricidad

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.		**Cartillas** **Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.

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

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

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/05/2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

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

2. PRESENTACION

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

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

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

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

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

GFPI-F-135 V02

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Acondicionamiento fisico para el mundo del trabajo.

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

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

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

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

3.2 Actividades de Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

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

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

Indague y participe sobre:

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

GFPI-F-135 V02

ILUSTRAR CON IMÁGENES

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

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

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

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

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

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

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

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

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

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

GFPI-F-135 V02

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**14/05/2024**

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

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

GFPI-F-135 V02

NOMBRE: _____

FORMACIÓN: _____NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?

¿Qué es llevar una vida saludable?

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

¿Cuál es tu edad?

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES

NOMBRES Y APELLIDOS:	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:	**GENERO:**
TIPO DE SANGRE:	**PESO:**
ESTATURA:	**EPS:**
	TELF.

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B

PROGRAMA

OPERACIÓN DE SISTEMA DE POTABILIZACION DE AGUA

FICHA TECNICA:2926713

PRESENTADO POR

ELENA MARCELA RODRIGUEZ CORDOBA

MARILYN VALENCIA PALACIOS

BREINNER MOSQUERA COPETE

MICHEL DAHIANA MORENO PEREA

INSTRUCTOR: YONNIER CUESTA

QUIBDO-CHOCO

Powered by CamScanner

ACTIVIDADES DE CONCEPTOS BASICOS

ACTIVIDAD #1

Investigar los siguientes conceptos:

- CONDICION FISICA: Son las acciones de un sujeto para poder hacer actividad física en un movimiento determinado.

Powered by CamScanner

- ❖APTITUP FISICA: Se refiere a la capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad física.
- ❖FORMA FISICA: Es el nivel de energía y vitalidad que permite a las personas hacer tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias impresivas sin fatiga excesiva.
- ❖TEST FISICO: Son valoración acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de muestras cualidades físicas deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado, cumplir con las normas del test y esforzarse al máximo para obtener mejores resultados.
- ❖MOVILIDAD ARTICULAR: Es la capacidad del movimiento que presentan nuestras articulaciones (hombros, caderas, rodillas). Las articulaciones son como en garajes que comunican partes del cuerpo y funciones y por lo tanto son los responsables del buen funcionamiento del cuerpo.
- ❖CALENTAMIENTO: Es la movilización suave y progresiva a nivel muscular y articular para posteriormente realizar esfuerzos intensos

Powered by CamScanner

evitando lesiones y obtienen máximo rendimiento.

- ESTIRAMIENTO: Hace referencia a la practica de ejercicios suaves para procurar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.
- METODOS DE ENTRENAMIENTO: Continuo, continuo intensivo o carrera continua, interválico, repeticiones, continuo variable y fraccionados-pasados.
- PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO: Consiste en tratar de llevar a cabo una secuencia lógica de cometidas con el fin de lograr los objetivos que se pretenden.

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

¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?

Powered by CamScanner

La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía.

El ejercicio es el aumento de la movilidad del cuerpo para una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo.

¿Qué son recursos y materiales deportivos?

Son objetos, prendas y accesorios que requieren una persona para practicar o desarrollar actividades físicas de tipo deportivo y recreativo.

¿Cuáles son los medios de recuperación física?

Los medios para una recuperación física son: Masajes terapéuticos, hidroterapia o inmersiones en agua, estiramientos y electroestimulación entre otros.

Powered by CamScanner

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

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

individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.
Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Que son los habitos de vida

  R//Los hábitos de vida son comportamientos y acciones que realizamos de manera regular, que pueden influir en nuestra salud y bienestar. Pueden incluir aspectos como la alimentación, el ejercicio, el descanso, el manejo del estrés, entre otros.



- Cuales son los Tipos de Habitos de vida

R// un hábito de vida saludable y uno no saludable





Existen diferentes tipos de hábitos de vida, como los relacionados con la alimentación (comer frutas y verduras, beber suficiente agua), el ejercicio físico regular, el descanso adecuado, la gestión del estrés y el cuidado personal

- Que es Actividad física, deporte, recreación.

R//La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía. El deporte es una forma estructurada y reglamentada de actividad física, con propósitos competitivos o recreativos. La recreación es la realización de actividades placenteras y relajantes para el disfrute personal.



- Beneficios de la Actividad física.



R//Los beneficios de la actividad física son muchos, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes o la obesidad, el fortalecimiento muscular y óseo, así como beneficios para la salud mental, como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

- Cuales son los Factores de riesgo en la Actividad Fisica

  R//Los factores de riesgo en la actividad física pueden incluir la falta de calentamiento antes de realizar ejercicios intensos, el exceso de esfuerzo sin la preparación adecuada, la falta de supervisión en la práctica de deportes de riesgo, el uso inadecuado del equipamiento deportivo, entre otros.



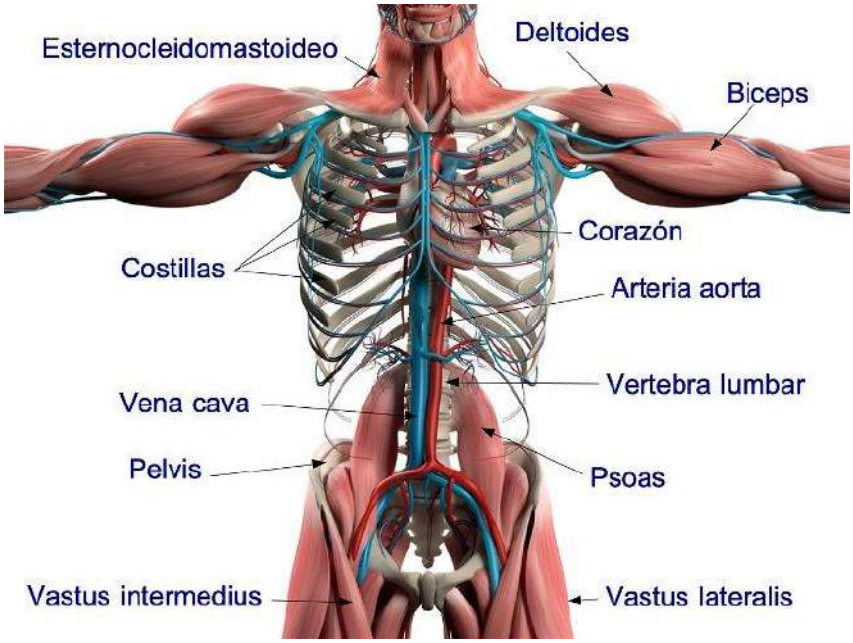
- Concepto de Fisiología

  R//La fisiología es la rama de la biología que estudia las funciones y procesos que ocurren en los organismos vivos. En el contexto del ejercicio físico, la fisiología se enfoca en cómo el cuerpo responde y se adapta a la actividad física, incluyendo aspectos como la respiración, la circulación sanguínea, el metabolismo energético, entre otros.



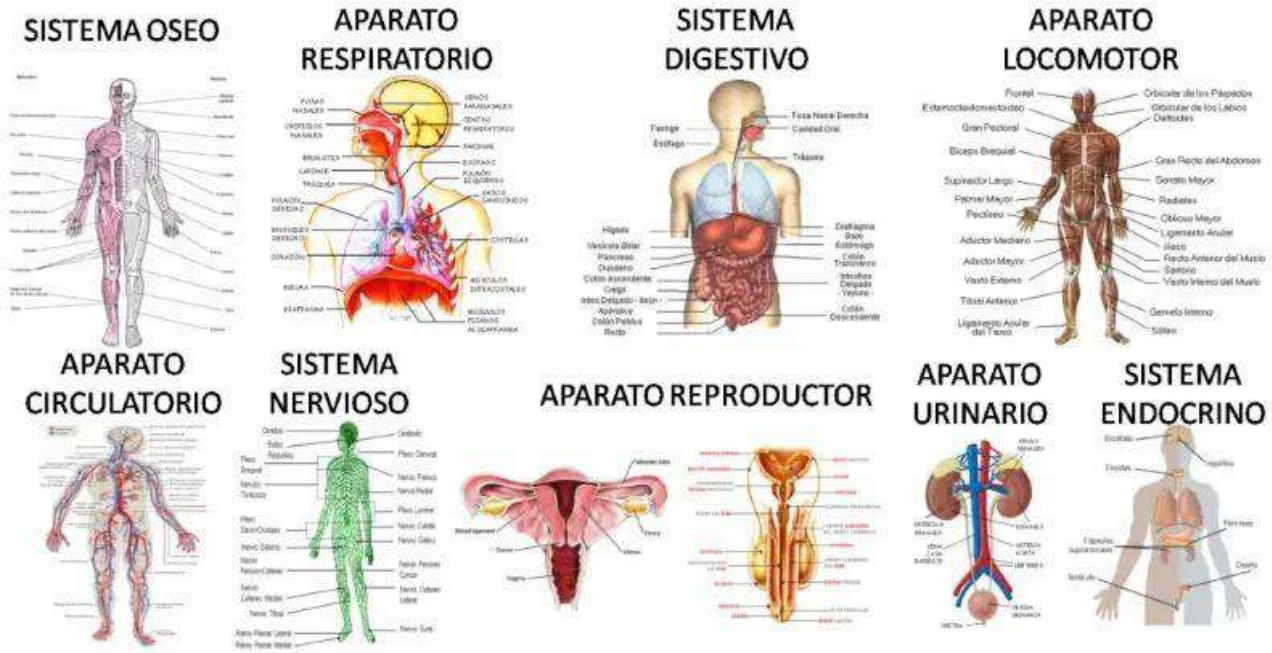
- Concepto de Anatomía.

R//La anatomía se refiere al estudio de la estructura y forma del cuerpo humano. Esta disciplina se encarga de identificar y describir los órganos, tejidos y sistemas que componen el cuerpo humano.



- Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano

R//El cuerpo humano está compuesto por varios sistemas y aparatos que trabajan en conjunto para mantener el funcionamiento del organismo. Algunos de estos sistemas incluyen el sistema cardiovascular, el sistema respiratorio, el sistema nervioso, el sistema musculoesquelético, entre otros.



- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

R//El ejercicio es cualquier actividad física planificada y estructurada que tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física. Los tipos de ejercicios pueden incluir ejercicios aeróbicos (como correr, nadar o bailar), ejercicios de fuerza (como levantamiento de pesas), ejercicios de flexibilidad (como estiramientos) y ejercicios de equilibrio y coordinación.



- Capacidades motrices.

  R//Las capacidades motrices se refieren a las habilidades y capacidades físicas que una persona puede desarrollar a través del entrenamiento y la práctica. Estas capacidades incluyen la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.



- Habilidades motrices básicas.

  R//Las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales que forman la base para actividades más complejas. Estas habilidades incluyen correr, saltar, lanzar, atrapar, trepar, entre otros. Desarrollar estas habilidades en etapas tempranas es importante para el desarrollo motor y la participación en actividades físicas a lo largo de la vida.

HABILIDADES MOTRICES

DESPLAZAMIENTOS:

Desplazarse es la habilidad con la que nos movemos de un sitio a otro. Podemos desplazarnos corriendo, a gatas (cuadrupedia), reptando…



SALTOS:

Es la habilidad con la que elevamos nuestro cuerpo del suelo. Podemos saltar: una altura, una longitud, con una pierna, con las dos…



GIROS:

Es la habilidad con la que hacemos que nuestro cuerpo gire de diferentes maneras: voltereta, rueda lateral…



LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:

Son las habilidades a través de las que somos capaces de jugar con pelotas de diferentes formas.



- Nutrición y aliemenatacion

R//En cuanto a nutrición y alimentación, se refiere al proceso de obtener los nutrientes necesarios a través de los alimentos para mantener la salud y el bienestar. Una alimentación balanceada y variada que incluya frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos es fundamental para mantener un buen estado nutricional.



- Salud.

R//La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad. Incluye aspectos como la buena condición física, el equilibrio emocional, las relaciones sociales satisfactorias y la capacidad para enfrentar desafíos cotidianos.



- Técnicas de valoración

R//Las técnicas de valoración en el contexto de la salud suelen referirse a métodos o herramientas utilizadas para evaluar diferentes aspectos del estado de salud de

una persona, como la medición de parámetros físicos (como la presión arterial o la composición corporal), la evaluación de la condición física (a través de pruebas de resistencia o flexibilidad) y la valoración del estado nutricional, entre otros.



- Ques Psicomotricidad

R//La psicomotricidad es una disciplina que se enfoca en el estudio y el desarrollo de las capacidades motrices en relación con los procesos cognitivos, emocionales y sociales. Se centra en la integración entre el cuerpo y la mente, y busca favorecer el desarrollo global de la persona a través del movimiento y la expresión corporal.



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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.		**Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

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

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

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

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

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

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/05/2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

SENA REGIONAL CHOCO

FICHA: 2926713

DESARROLLO GUIA DE APRENDIZAJE #1

Transversal de actividad física

DIRIGIDO A : YONNIER A. CUESTA

ELABORADO POR:

Kevin Ángel Pérez

Hinller Rengifo

Dayanna Palacios

German Agualimpia

Quibdó, 13 de mayo de 2024

Conceptualización de la transversal de actividad física:

La transversal de actividad física se refiere a la incorporación de la actividad física como eje transversal en diferentes áreas y contextos de la vida humana, como la educación, el trabajo, la salud, el ocio, etc. Busca promover un estilo de vida activo y saludable.

Hábitos de vida:

Los hábitos de vida son patrones de comportamiento aprendidos que se repiten de forma constante y se integran en la rutina diaria de una persona. Estos incluyen hábitos alimenticios, de actividad física, descanso, higiene, etc.



Tipos de hábitos de vida:

Hábitos alimenticios: patrones de alimentación saludable o no saludables.

Hábitos de actividad física: sedentarismo o actividad física regular.

Hábitos de descanso: patrones de sueño adecuados o inadecuados.

Hábitos de higiene: prácticas higiénicas personales y del entorno.

Hábitos sociales: interacciones sociales, uso del tiempo libre, etc.



Actividad física, deporte y recreación:

Actividad Física: La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía.

Deporte: El deporte es una forma estructurada y reglamentada de actividad física que generalmente implica competencia.

Recreación: La recreación se refiere a actividades que promueven la diversión, el entretenimiento y el descanso.



Beneficios de la actividad física:

Mejora la salud cardiovascular, muscular y ósea.

Ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades crónicas.

Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo.

Fomenta el bienestar general y la calidad de vida.



Factores de riesgo en la actividad física:

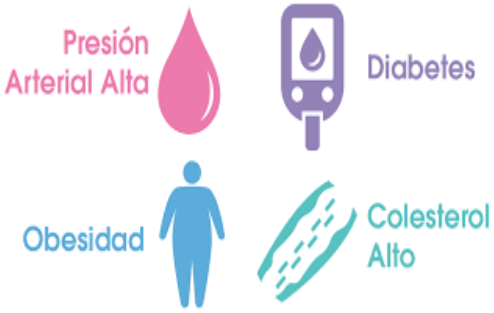
Sobrecarga o entrenamiento excesivo.

Técnica incorrecta o equipamiento inadecuado.

Condiciones ambientales desfavorables (calor, frío, contaminación).

Falta de precalentamiento y enfriamiento.

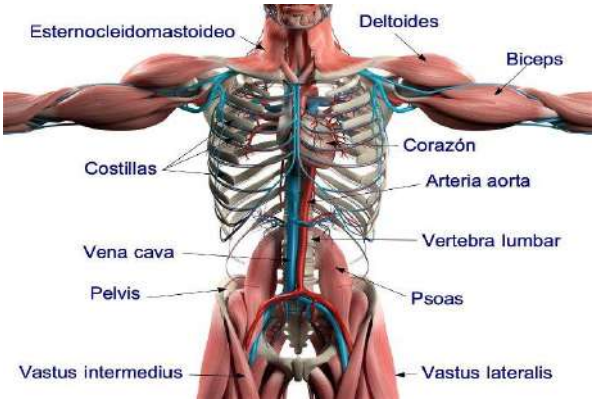
Antecedentes médicos no considerados.



Concepto de fisiología: La fisiología es la rama de la biología que estudia las funciones y procesos vitales de los organismos vivos, así como los mecanismos que los regulan.



Concepto de anatomía: La anatomía es la rama de la biología que estudia la estructura y la forma de los seres vivos, a incluir su composición, ubicación y relaciones de las diferentes partes del cuerpo.



Sistemas y aparatos del cuerpo humano:

sistema muscular

sistema esquelético

sistema respiratorio

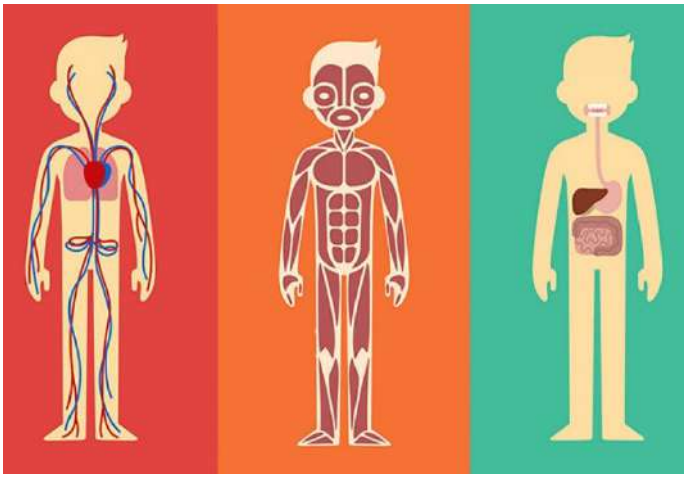
sistema cardiovascular

sistema digestivo

sistema nervioso

sistema endocrino

Etc.



Ejercicios y tipos de ejercicios:

Ejercicios aeróbicos: caminata, trote, ciclismo, natación, etc.

Ejercicios de fuerza: levantamiento de pesas, ejercicios con el propio peso corporal, etc.

Ejercicios de flexibilidad: estiramientos, yoga, etc.

Ejercicios de equilibrio: taichí, ejercicios en superficies inestables, etc.



Ejercicios cardiovasculares. Foto: Pinterest

Capacidades motrices: Las capacidades motrices son cualidades físicas y mentales que permiten la ejecución de movimientos. Algunas de ellas son:

fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

Coordinación

equilibrio



Habilidades motrices básicas: Son patrones motores fundamentales que se adquieren en la infancia y sirven de base para el desarrollo de habilidades más complejas. Algunos ejemplos hijo:

caminar

Correr

saltar

Lanzar

Atrapar



Nutrición y alimentación: La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento del cuerpo. La alimentación es la ingesta de alimentos que proporciona estos nutrientes.



Salud: La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Técnicas de valoración: Son métodos utilizados para evaluar y medir diferentes aspectos relacionados con la actividad física, como la composición corporal, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, etc. Algunos ejemplos son:

antropometría

pruebas de esfuerzo

Dinamometría

prueba de campo



Psicomotricidad: La psicomotricidad es la integración de las funciones motrices y psíquicas, que permiten al ser humano adaptarse de manera armónica al medio que lo rodea. Implica el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales a través del movimiento.



OPERACIÓN DE SISTEMA DE POTABILIZACION DE AGUA

KATE MARCELA CHAVERRA HINESTROZA

MABEL GONZALES MOSQUERA

YONNIER CUESTA

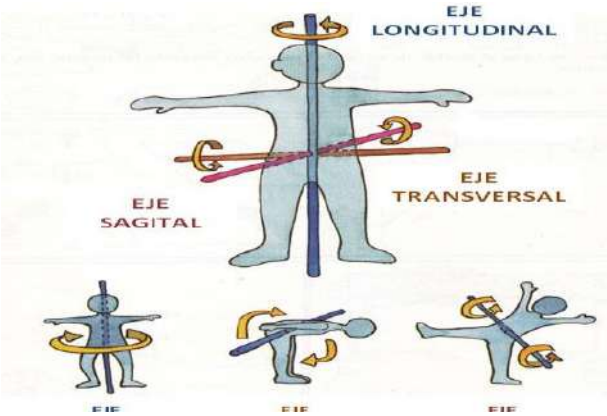
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE -SENA

FICHA: 2926713
FECHA; 15/05/2023

Conceptualización de la transversal de actividad física

La transversal de actividad física se refiere a la incorporación de la actividad física como eje transversal en diferentes áreas y contextos de la vida humana, como la educación, el trabajo, la salud, el ocio, etc.

También busca promover un estilo de vida activo y saludable.



Hábitos de vida: Los hábitos de vida son patrones de comportamiento aprendidos que se repiten de forma constante y se integran en la rutina diaria de una persona. Estos incluyen hábitos alimenticios, de actividad física, descanso, higiene, etc.

Tipos de hábitos de vida

- **Hábitos alimenticios**: patrones de alimentación saludable o no saludable.
- Hábitos de actividad física: sedentarismo o actividad física regular.
- Hábitos de descanso: patrones de sueños adecuados o inadecuados.
- Hábitos de higiene: prácticas higiénicas personales y del entorno.
- Hábitos sociales: interacciones sociales, uso del tiempo libre, etc.

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

- **Actividad física**: movimiento corporal que implica gasto de energía.
- **Deporte**: actividad física reglamentada y competitiva.

- **Recreación:** actividades físicas o mentales realizadas por placer y diversión.

Beneficios de la actividad física: Mejora la salud cardiovascular, muscular y ósea, también ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades crónicas, Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo, fomenta el bienestar general y la calidad de vida.



Factores de riesgo en la actividad física:

- Sobrecarga o entrenamiento excesivo.
- Técnica incorrecta o equipamiento inadecuado.
- Condiciones ambientales desfavorables (calor, frío, contaminación).
- Falta de precalentamiento y enfriamiento.
- Antecedentes médicos no considerados.

Fisiología: La fisiología es la rama de la biología que estudia las funciones y procesos vitales de los organismos vivos, así como los mecanismos que los regulan.

Anatomía: La anatomía es la rama de la biología que estudia la estructura y la forma de los seres vivos, a incluir su composición, ubicación y relaciones de las diferentes partes del cuerpo.

Sistemas y aparatos del cuerpo humano:

- Sistema muscular
- Sistema esquelético
- Sistema respiratorio
- Sistema cardiovascular
- Sistema digestivo
- Sistema nervioso
- Sistema endocrino

Ejercicios y tipos de ejercicios

- Ejercicios aeróbicos: caminata, trote, ciclismo, natación, etc.
- Ejercicios de fuerza: levantamiento de pesas, ejercicios con el propio peso corporal, etc.
- Ejercicios de flexibilidad: estiramientos, yoga, etc.
- Ejercicios de equilibrio: taichí, ejercicios en superficies inestables, etc.

Capacidades motrices: Las capacidades motrices son cualidades físicas y mentales que permiten la ejecución de movimientos. Algunas de ellas son:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación
- Equilibrio

Habilidades motrices básicas: Son patrones motores fundamentales que se adquieren en la infancia y sirven de base para el desarrollo de habilidades más complejas. Algunos ejemplos hijo:

- Caminar

- Correr
- Saltar
- Lanzar
- Atrapar

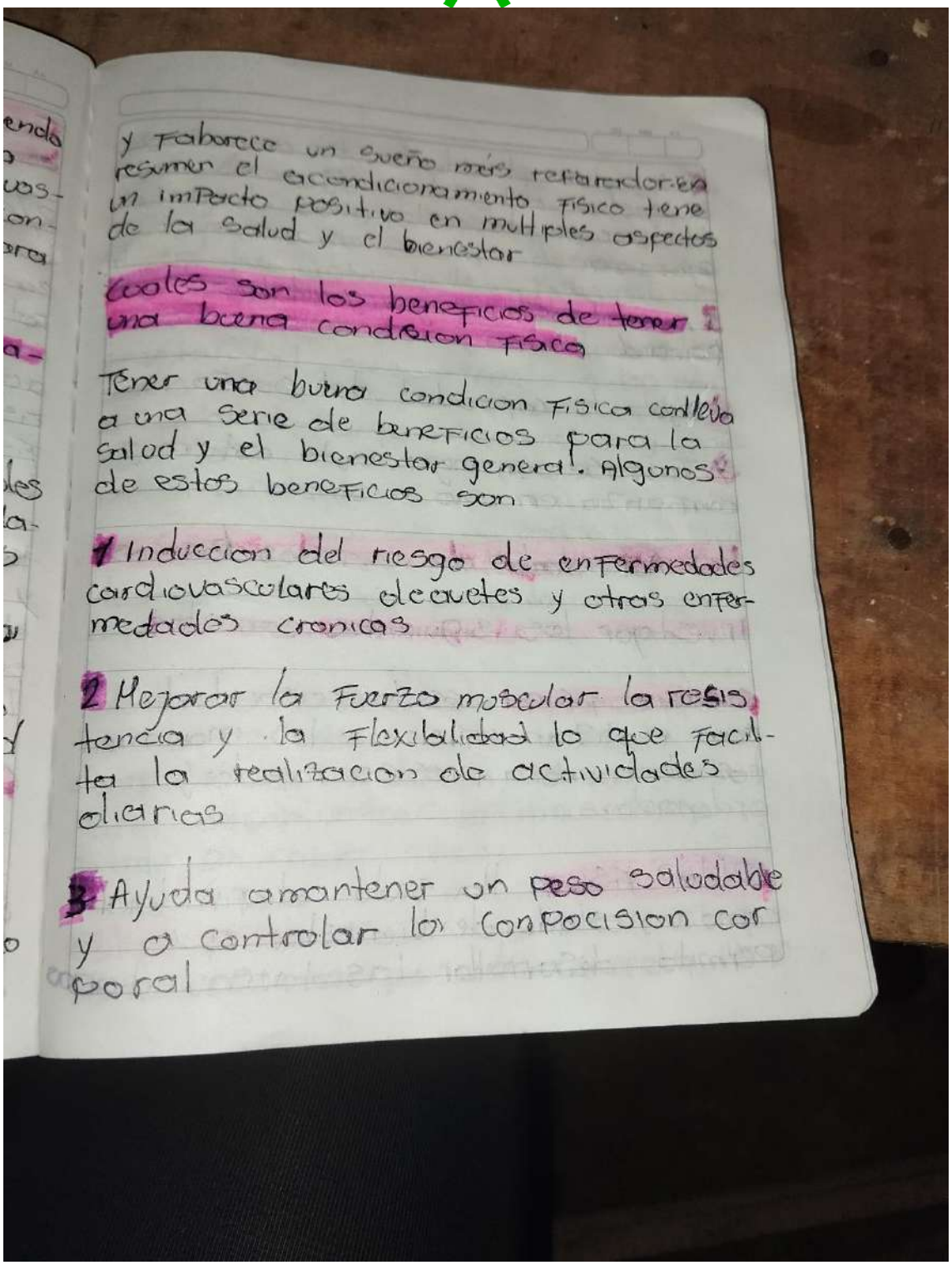
Nutrición y alimentación: La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento del cuerpo. La alimentación es la ingesta de alimentos que proporciona estos nutrientes.

Salud: La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Técnicas de valoración: Son métodos utilizados para evaluar y medir diferentes aspectos relacionados con la actividad física, como la composición corporal, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, etc. Algunos ejemplo.

- Antropometría
- Pruebas de esfuerzo
- Dinamometría
- Prueba de campo

Psicomotricidad: La psicomotricidad es la integración de las funciones motrices y psíquicas, que permiten al ser humano adaptarse de manera armónica al medio que lo rodea. Implica el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales a través del movimiento.



y Faborece un sueño más reparador. En resumen el acondicionamiento Físico tiene un impacto positivo en multiples aspectos de la salud y el bienestar

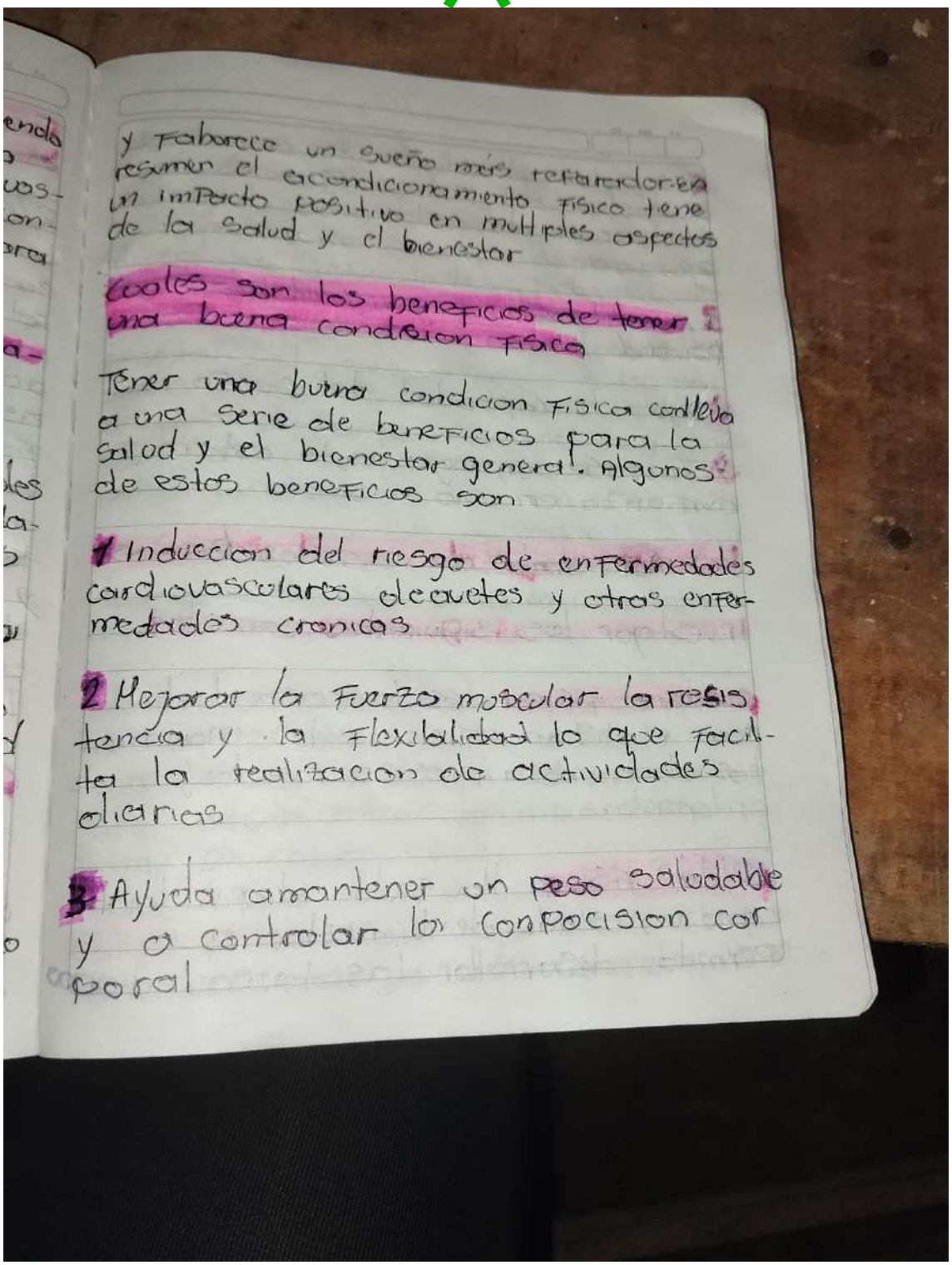
¿cuales son los beneficios de tener una buena condicion Física

Tener una buena condicion Física conlleva a una serie de beneficios para la salud y el bienestar general. Algunos de estos beneficios son

1 Induccion del riesgo de enfermedades cardiovasculares diabetes y otras enfermedades cronicas

2 Mejorar la Fuerza muscular la resistencia y la Flexibilidad lo que facilita la realizacion de actividades diarias

3 Ayuda amantener un peso saludable y a controlar la composicion corporal



y Faborece un sueño más reparador. En resumen el acondicionamiento Físico tiene un impacto positivo en multiples aspectos de la salud y el bienestar

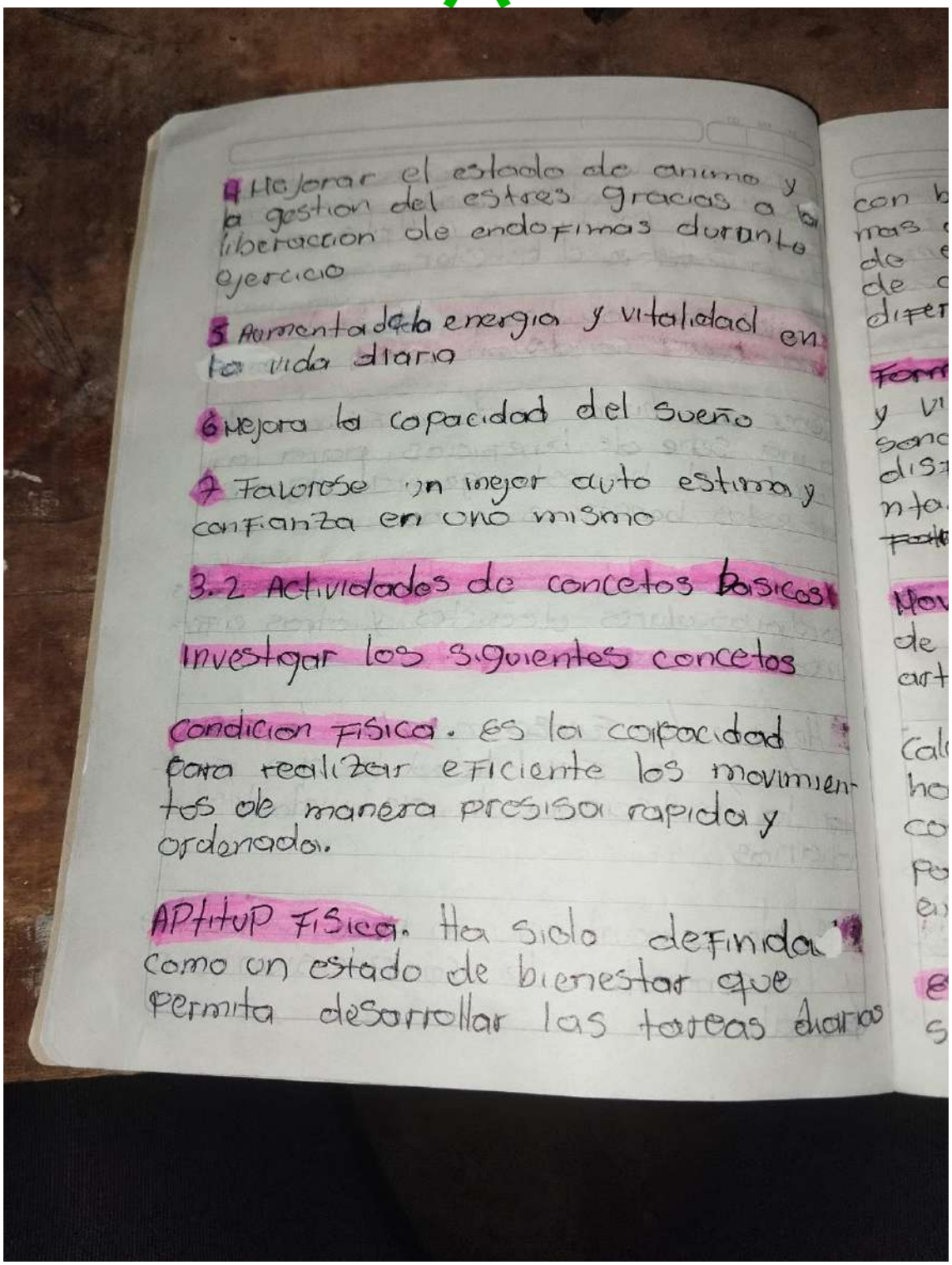
¿cuales son los beneficios de tener una buena condicion Física

Tener una buena condicion Física conlleva a una serie de beneficios para la salud y el bienestar general. Algunos de estos beneficios son

1 Induccion del riesgo de enfermedades cardiovasculares diabetes y otras enfermedades cronicas

2 Mejorar la Fuerza muscular la resistencia y la Flexibilidad lo que facilita la realizacion de actividades diarias

3 Ayuda amantener un peso saludable y a controlar la composicion corporal



4 Mejorar el estado de animo y la gestion del estres gracias a la liberacion de endofimas durante ejercicio

5 Aumenta de la energia y vitalidad en la vida diaria

6 Mejora la capacidad del sueño

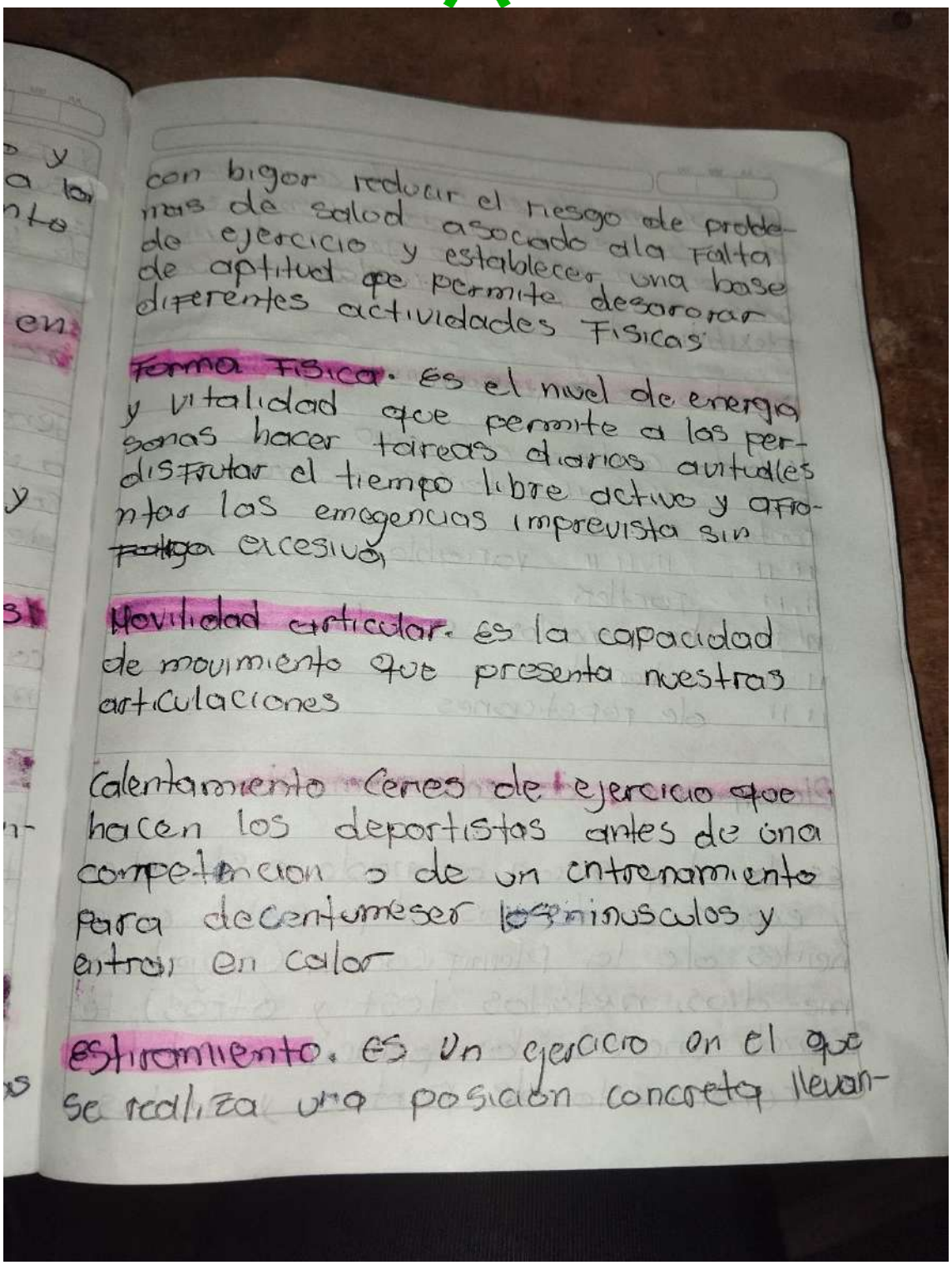
7 Favorese un mejor auto estima y confianza en uno mismo

3.2 Actividades de concetos basicos

Investigar los siguientes concetos

Condicion FISICA. es la capacidad para realizar eficiente los movimientos de manera presisa rapida y ordenada.

APTITUP FISICA. Ha sido definida como un estado de bienestar que permita desarrollar las tareas diarias



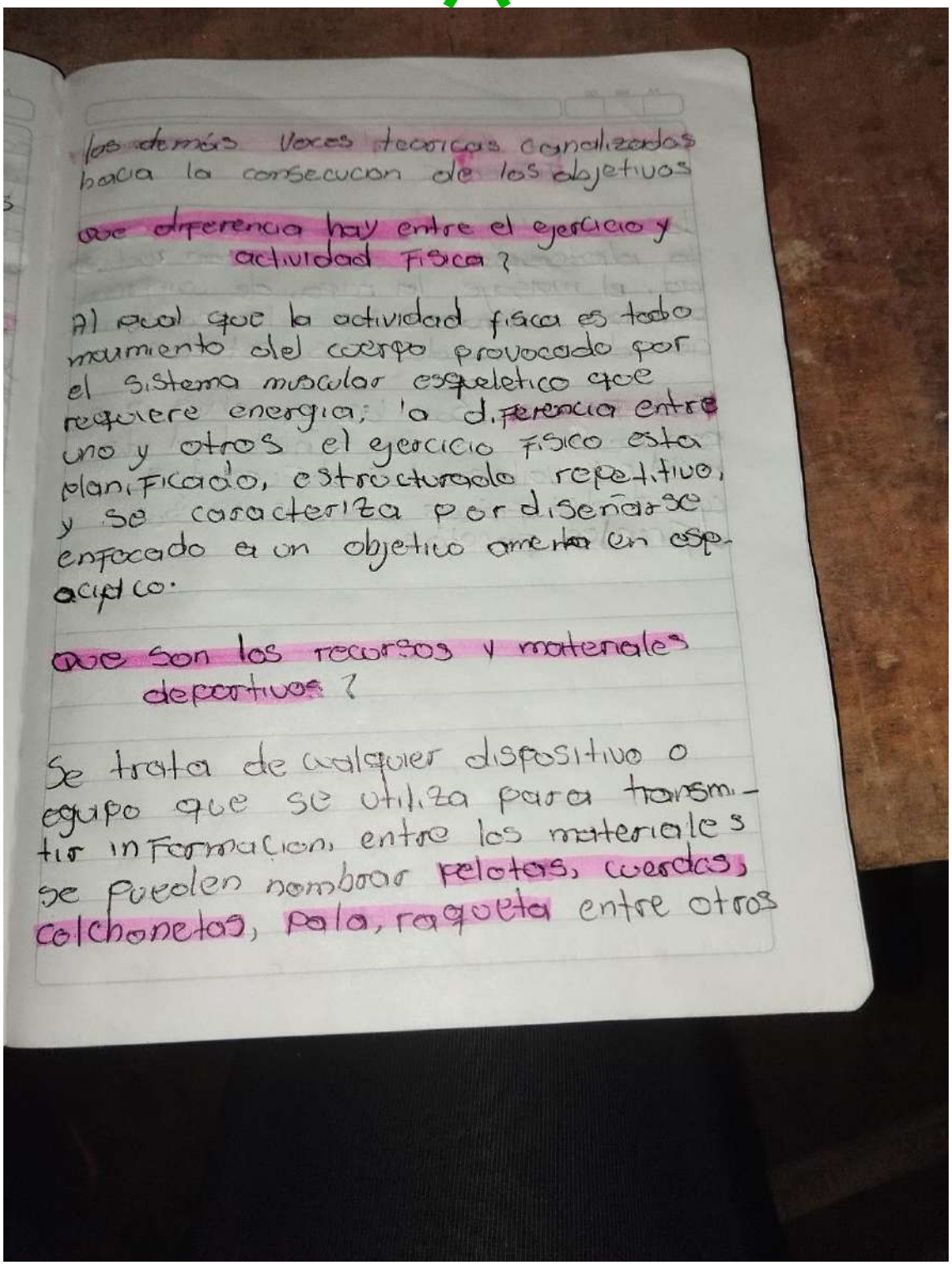
con bigor reducir el riesgo de proble-
mas de salud asocado ala falta
de ejercicio y establecer una base
de aptitud qe permite desarorar
diferentes actividades Fisicas

Forma Fisica. es el nivel de energia
y vitalidad que permite a las per-
sonas hacer tareas diarias avitales
disfrutar el tiempo libre activo y afro-
ntar las emegencias imprevista sin
fatiga excesiva

Movilidad articular. es la capacidad
de movimiento que presenta nuestras
articulaciones

Calentamiento Ceres de ejercicio que
hacen los deportistas antes de una
competencion o de un entrenamiento
para decentumeser los minusculos y
entrar en calor

estiramiento. es Un ejercicio en el que
se realiza una posicion concreta llevan-



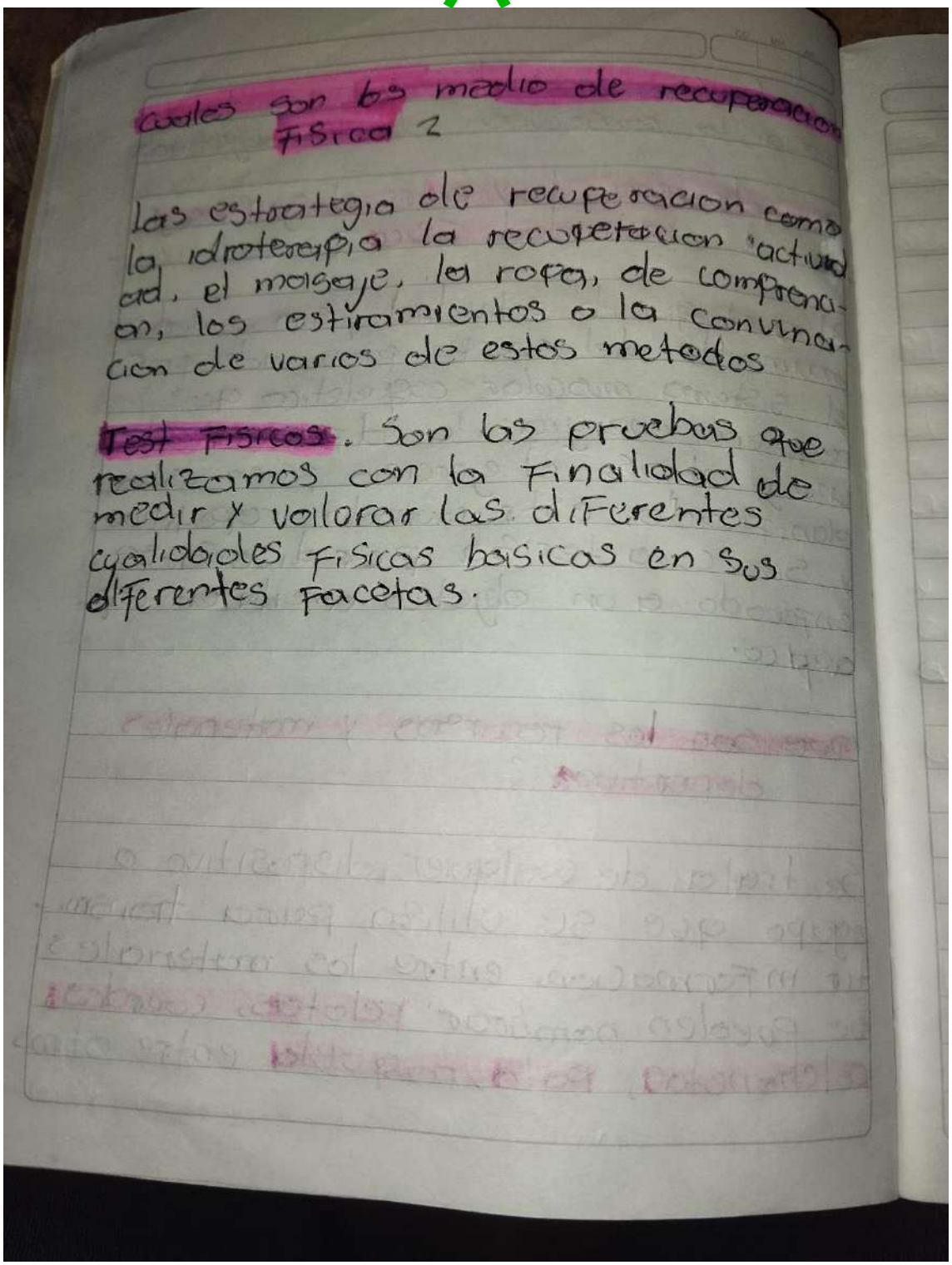
los demás veces técnicas canalizadas hacia la consecución de los objetivos

que diferencia hay entre el ejercicio y actividad física ?

Al cual que la actividad física es todo movimiento del cuerpo provocado por el sistema muscular esquelético que requiere energía; la diferencia entre uno y otros el ejercicio físico esta planificado, estructurado repetitivo, y se caracteriza por diseñarse enfocado a un objetivo ameta en específico.

que son los recursos y materiales deportivos ?

Se trata de cualquier dispositivo o equipo que se utiliza para transmitir información, entre los materiales se pueden nombrar pelotas, cuerdas, colchonetas, pala, raqueta entre otros



Cuales son los medio de recuperacion Fisica ?

las estrategia de recuperacion como la idroterapia la recuperacion "actividad. el masaje, la ropa, de compresion, los estiramientos o la convinacion de varios de estos metodos

Test Fisicos. Son las pruebas que realizamos con la Finalidad de medir y valorar las diFerentes cualidades Fisicas basicas en sus diferentes Facetas.



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
si		si		si	si	

HORARIO DE TRABAJO

De 2pm a 4pm

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
Promover la salud y el bienestar a través de la actividad física regular, mejorando la condición física y el estado de ánimo	Ejercicios de calentamiento	El plan de actividad física se llevará a cabo en sesiones semanales de una hora, con una combinación de ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad. Se enfatizará la importancia de realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante al menos 150 minutos por semana	Colchonetas de ejercicio. Pesas o bandas elásticas para ejercicios de fuerza. Pelotas de yoga o ejercicios para la flexibilidad. Música para acompañar las sesiones. Folletos o materiales educativos sobre hábitos de vida saludable
	Ejercicios de fuerza y resistencia.		

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B



	Ejercicios de relajación y respiración.		
	Información sobre hábitos de vida saludable, incluyendo nutrición adecuada y descanso.		

NOMBRES Y APELLIDOS:Albert Mena	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:operación de sistemas de potabilizcion de aguas	**GENERO: M**
TIPO DE SANGRE:o+	**PESO:105kl**
ESTATURA:1,78	**EPS:Red vital**
	TELF.31484845149

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

PROGRAMA

OPERACIÓN DE SISTEMA DE POTABILIZACION DE AGUA

FICHA TECNICA: 2926713

PRESENTADO POR

ELENA MARCELA RODRIGUEZ CORDOBA

MARILYN VALENCIA PALACIOS

MICHEL DAHIANA MORENO PEREA

YIRLENIS RENTERIA PADILLA

INSTRUCTOR: YONNIER CUESTA

QUIBDO-CHOCO

Powered by CamScanner

Actividades de transferencia del conocimiento

Investigar los siguientes conceptos e ilustrar con imágenes

Conceptualización de la transversal de actividad física

- Que son los hábitos de vida

Powered by CamScanner



Son patrones de comportamientos aprendidos que se repiten de forma constante y se integran en la rutina diaria de una persona.

Powered by CamScanner

- Cuales son los tipos de hábitos de vida



Hábitos alimenticios

Hábitos de actividad fisica

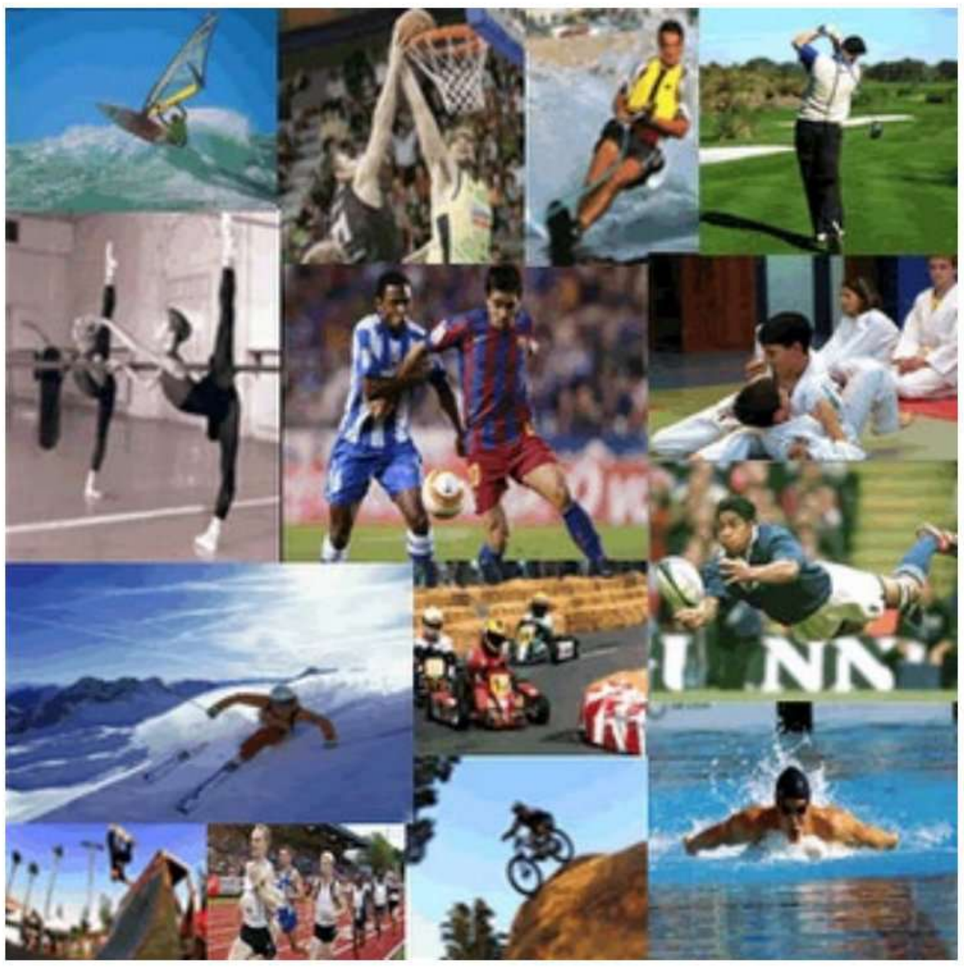
Hábitos de descanso

Hábitos de higiene

Hábitos sociales

- Que es actividad física ,deporte y recreación

Powered by CamScanner



Actividad física: Movimiento corporal que implica gasto de energía
Deporte: Actividad física reglamentada y competitiva
Recreación: Actividades físicas o mentales realizadas por placer y diversión

Powered by CamScanner

- Beneficios de la actividad física



Mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea .
Ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades crónicas.
Reduce el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo.
Fomenta el bienestar general y la calidad de vida.

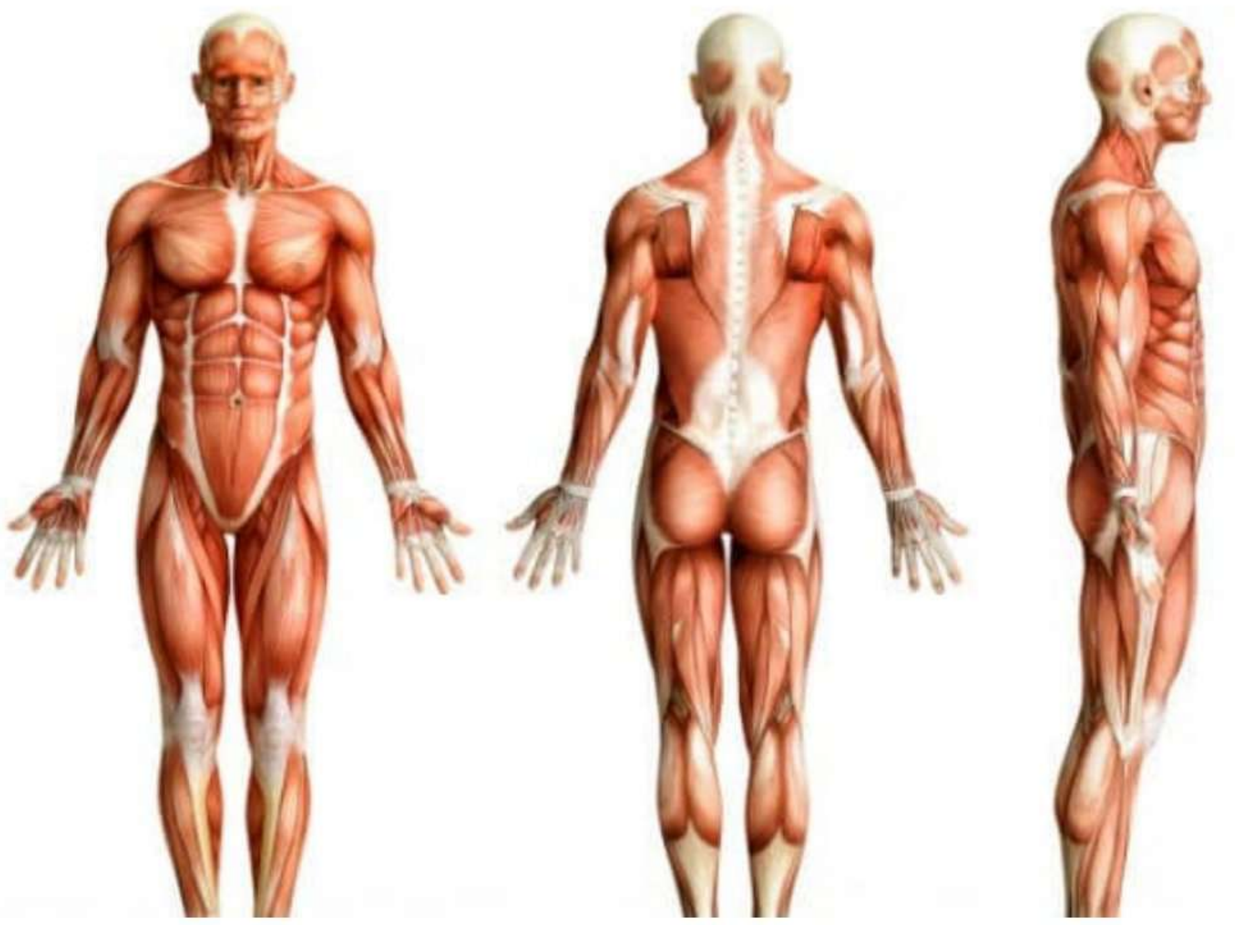
- Factores de riesgo en la actividad física

Sobre carga o entrenamiento excesivo.

Powered by CamScanner

Técnica incorrecta o equipamiento inadecuado.
Condiciones ambientales desfavorables [calor, frio, contaminación].
Falta de precalentamiento y enfriamiento.
Antecedentes médicos no considerados.

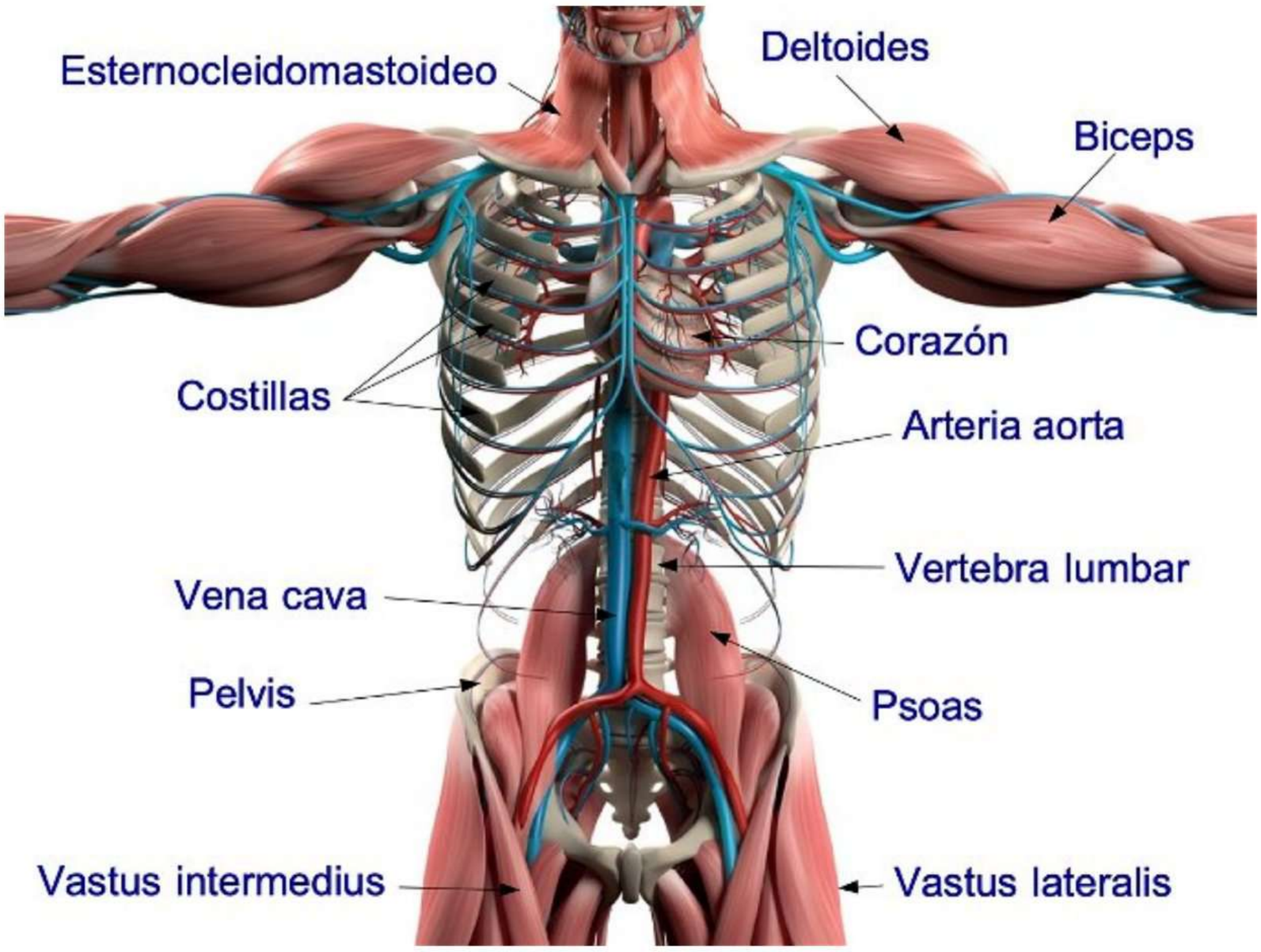
- Concepto de fisiología



Es la rama de la biología que estudia las funciones y procesos vitales de los organismos vivos

Powered by CamScanner

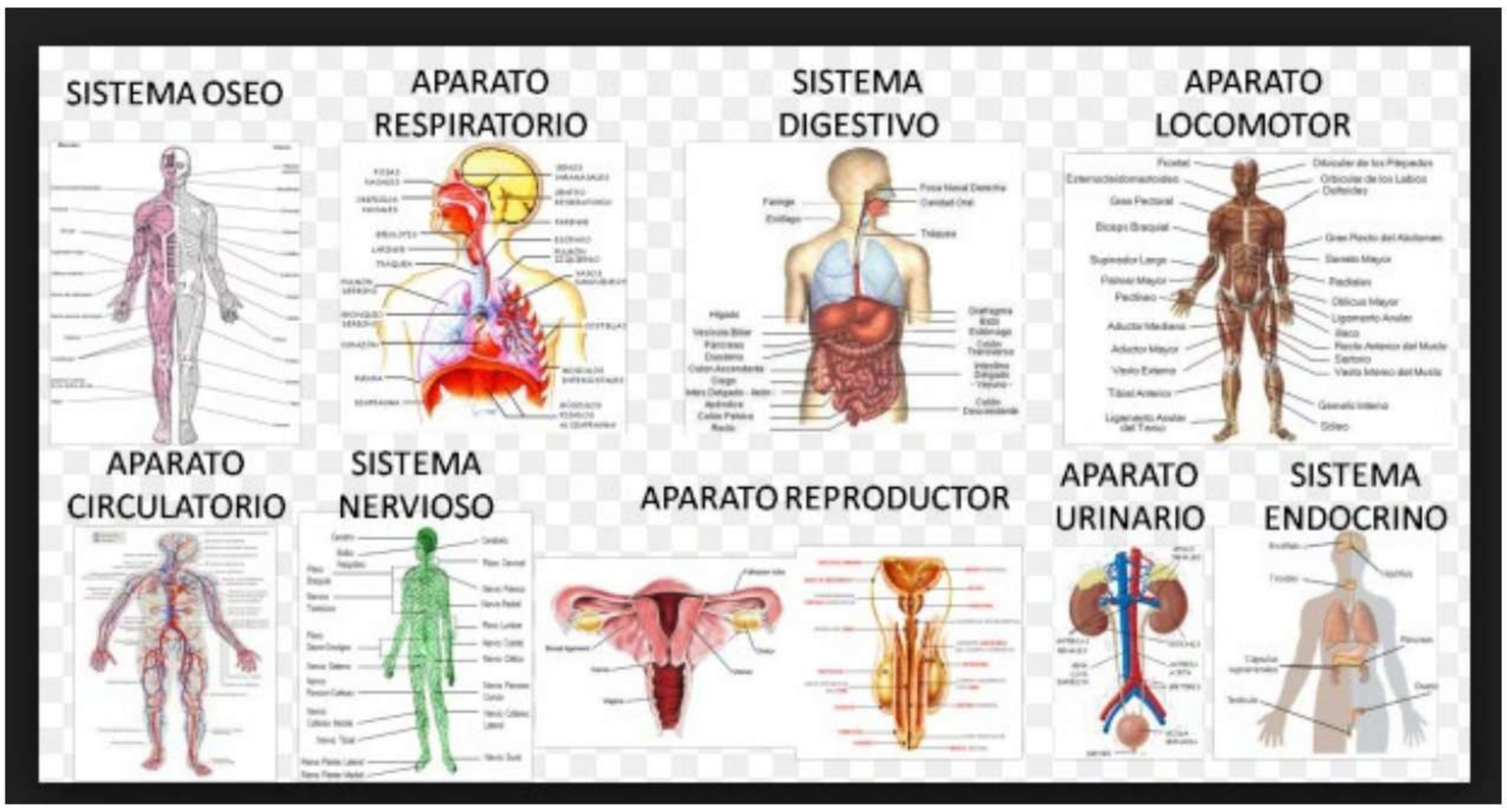
❖ Concepto de la anatomía



Es la rama de la biología que estudia la estructura y la forma de los seres vivos a incluir su composición, ubicación y relaciones de diferentes partes del cuerpo

Powered by CamScanner

- Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano



Sistema muscular

Sistema esquelético

Sistema respiratorio

Sistema cardiovascular

Sistema digestivo

Sistema nervioso

Sistema endocrino

Powered by CamScanner

❖ Que es ejercicios y tipos de ejercicios



Ejercicio aeróbico: Caminata, trote, ciclismo, natación.

Ejercicio de fuerza: Levantamiento de pesas, ejercicios con el propio peso corporal.

Ejercicio de flexibilidad: Estiramientos, yoga.

Ejercicios de equilibrio: Taichi, ejercicios en superficies inestables.

Powered by CamScanner

- Capacidades motrices



Son cualidades físicas y mentales que permiten la cualidades físicas y mentales que permiten la ejecución de movimientos. Algunas de ellas son: Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

- Habilidades motrices básicas

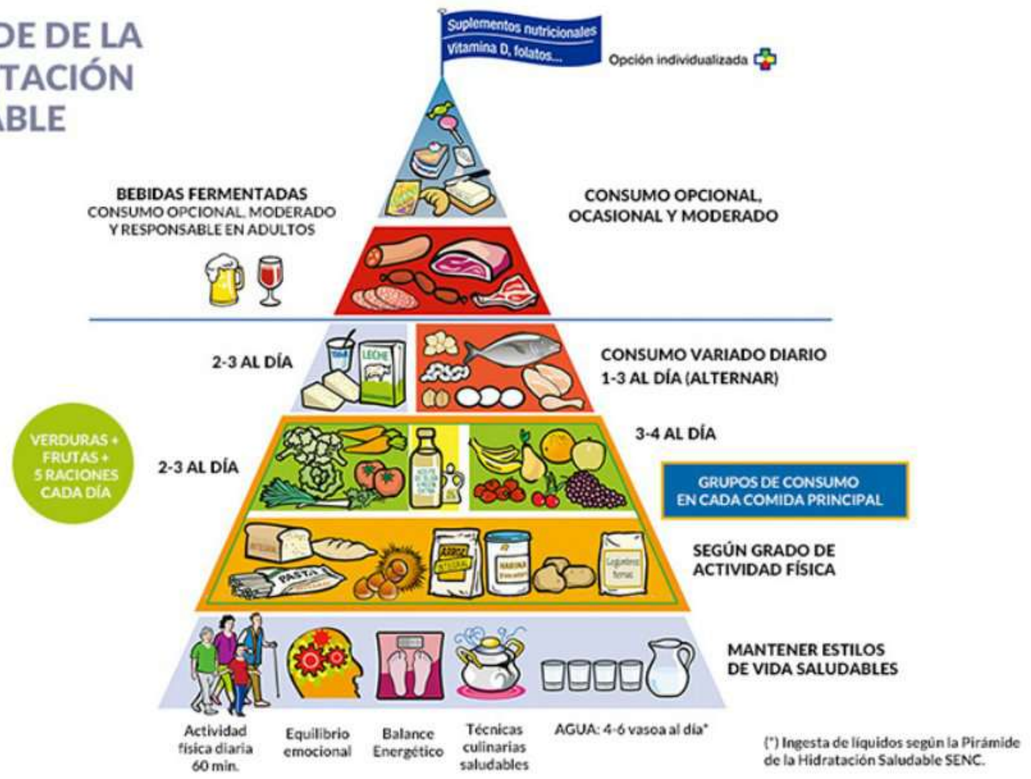


Son patrones motores fundamentales que se adquieren en la infancia y sirven de base para el desarrollo de habilidades mas complejas. Algunas de ellas son:

Powered by CamScanner

Caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar.

- Nutrición y alimentación



La nutrición es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento del cuerpo.
La alimentación es la ingesta de alimentos que proporciona estos nutrientes.

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Elena Marcela
APELLIDOS: Rodriguez Cordoba
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1003932439
DIRECION DE RESIDENCIA: Jardin / violetas

CELULAR: 3205363338 TELEFO FIJO: .
EPS: Comfachoco TIPO DE SANGRE: O+ RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 84 ESTATURA: 1.69m EDAD: CINTURA: 87

CADERA: 110cm TORAX NORMAL: 99cm FRECUENCIA CARDIACA: 93 sys: 121 Dia: 79

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 33cm C. CUADRICE: 57cm C. GEMELOS: 40cm

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: Ninguna

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: Ninguna

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 29,824 ESTADO: Sobre peso

%GC: 33% ESTADO: Sobre peso

M.G: 56,3

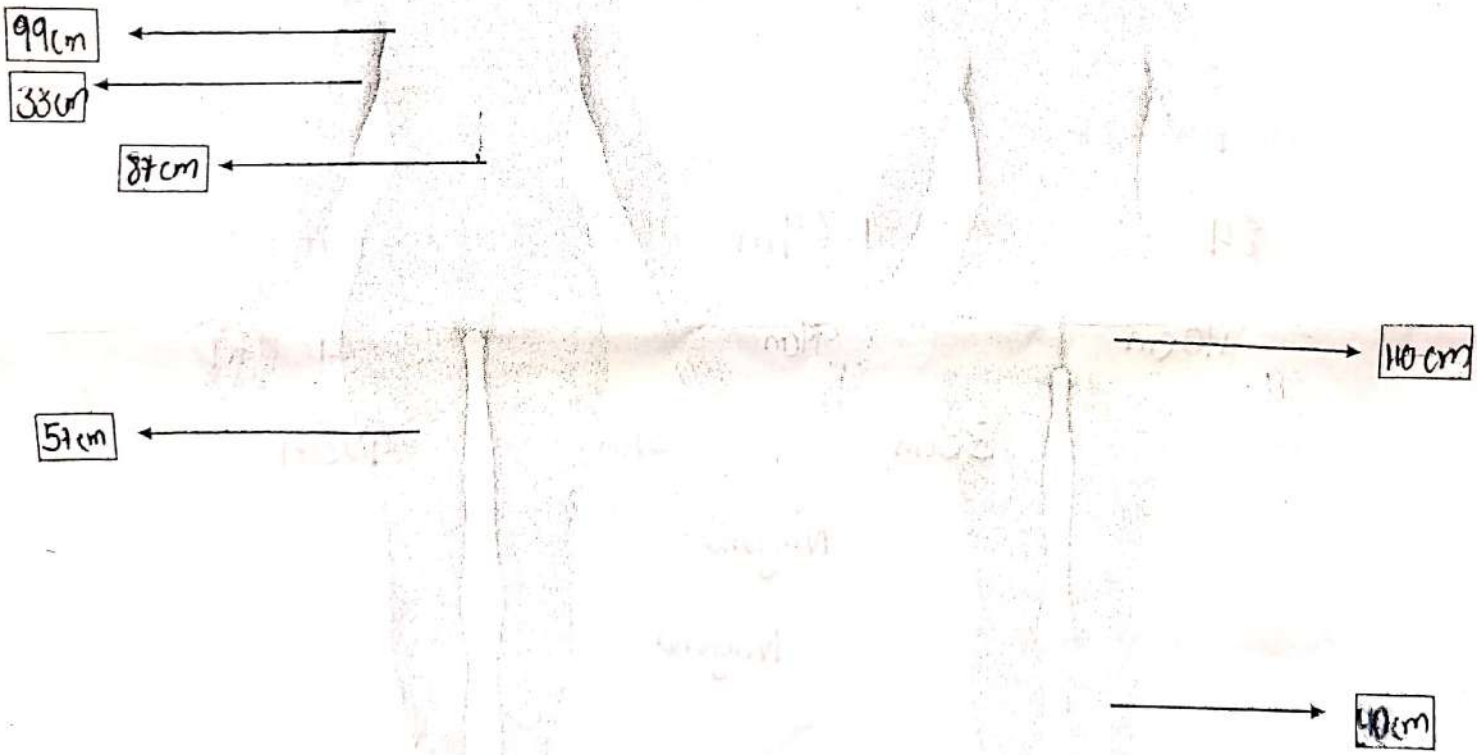
Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2024



Marcela Rodriguez
FIRMA DEL APRENDIZ

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

¿Está usted en su Peso Ideal?

	Mujeres						Hombres					
	Pequeña		Mediana		Grande		Pequeño		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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal	22		1 min
Fuerza de brazos			
Fuerza de piernas	15		1 min
Test de Burpee			
Test de Gore			
Salto Horizontal	40		02:18,69
Velocidad	6 vueltas		3 min
Resistencia aeróbica	10		1 min
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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Elena Marcela
APELLIDOS: Rodriguez Cordoba
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1003932439
DIRECION DE RESIDENCIA: Jardin / violetas

CELULAR: 3205363338 TELEFO FIJO: .
EPS: Comfachoco TIPO DE SANGRE: O+ RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 84 ESTATURA: 1.69m EDAD: CINTURA: 87

CADERA: 110cm TORAX NORMAL: 99cm FRECUENCIA CARDIACA: 93 sys: 121 Dia: 79

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 33cm C. CUADRICE: 57cm C. GEMELOS: 40cm

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: Ninguna

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: Ninguna

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 29,824 ESTADO: Sobre peso

%GC: 33% ESTADO: Sobre peso

M.G: 56,3

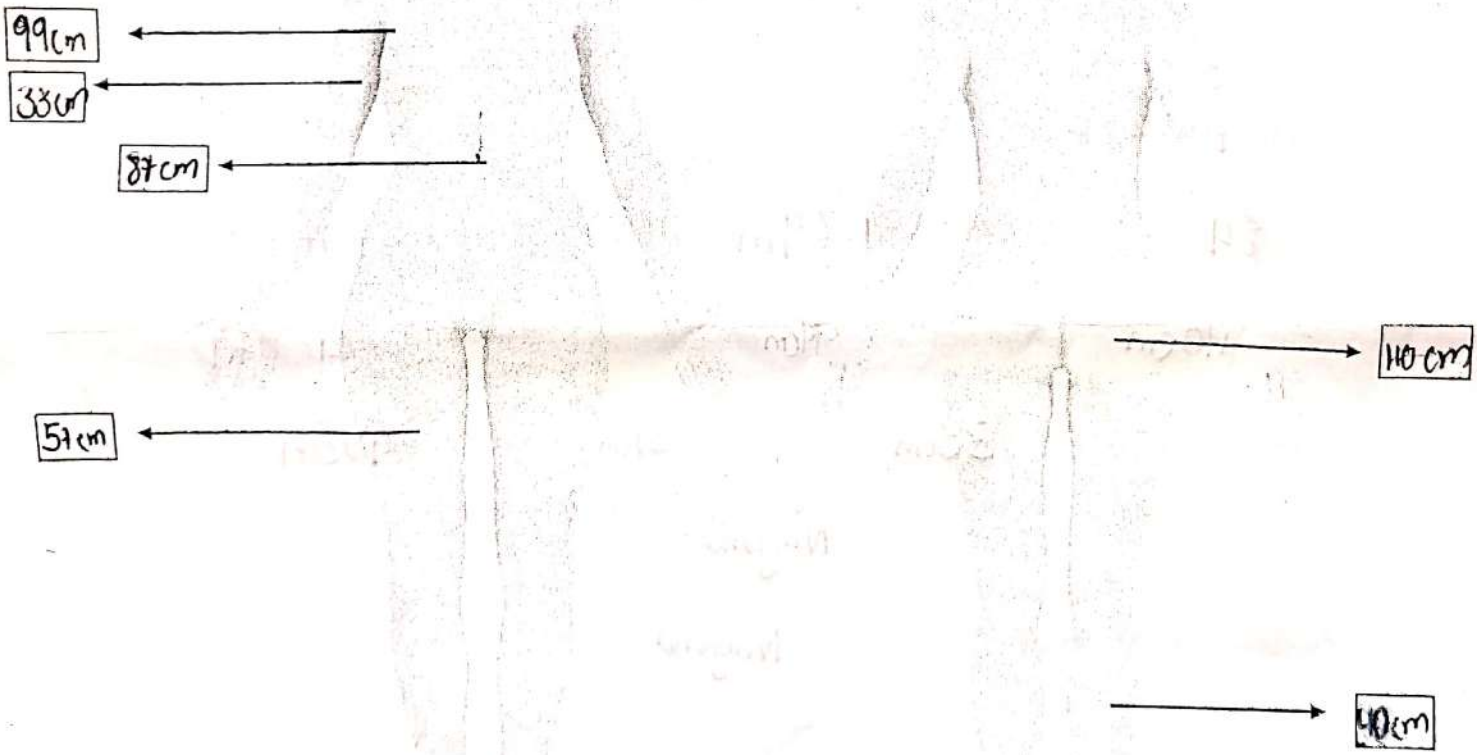
Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2024



Marcela Rodriguez
FIRMA DEL APRENDIZ

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

¿Está usted en su Peso Ideal?

	Mujeres						Hombres					
	Pequeña		Mediana		Grande		Pequeño		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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal	22		1 min
Fuerza de brazos			
Fuerza de piernas	15		1 min
Test de Burpee			
Test de Gore			
Salto Horizontal	40		02:18,69
Velocidad	6 vueltas		3 min
Resistencia aeróbica	10		1 min
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

Powered by CamScanner

PROGRAMA

OPERACIÓN DE SISTEMA DE POTABILIZACION DE AGUA

FICHA TECNICA: 2926713

PRESENTADO POR:

ELENA MARCELA RODRIGUEZ CORDOBA

INSTRUCTOR: YONNIER CUESTA

QUIBDO-CHOCO

Powered by CamScanner

TALLER DE LECTURA

Con base a la lectura sobre la importancia de la actividad física como habito de vida saludable desarrollar las siguientes actividades.

1) Realice un escrito donde exprese las ideas detenidas del texto recalcando la importancia que tiene la actividad física como habito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puedo influir en el contexto diario.

a) La importancia que tiene la actividad física como habito saludable es por que mantenemos un estilo de vida saludable que

Powered by CamScanner

reducirá las posibilidades de contraer una enfermedad coronaria o cardiovascular y nivelará los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativa.

2. Escriba 10 recomendaciones de hábitos saludables para la mente y el cuerpo.
   - Moverse en casa a lo largo del día.
   - Sonreír.
   - Hidratarse.
   - Cuide su postura.
   - Conecte su cuerpo en la respiración.
   - Baile, estire y respire.
   - Realizar pausas activas cuando se lleva mas de 2 horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo tele.
   - Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
   - Únase a los múltiplos videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigida.
3. Escriba 5 beneficios de la actividad física.

Powered by CamScanner

- La inserción de la actividad física atreves de la vida cotidiana.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades en el aire libre muchas de ellas de exploración y conocimientos.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.
- Por eso, es importante concientizar a las personas, para ayudar a mejorar su salud y calidad de vida.

4. ¿Como crees que es tu practica de actividad física: Mala o regular; y ¿Por qué?

Mala, porque en los últimos años hago cero actividades físicas y mi alimentación no es muy buena.

5. ¿Cuáles son los riesgos de la inactividad física?

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- Salud cardio metabólica, aptitud física.
- Menor duración del sueño.

Powered by CamScanner

- Mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Licidencia de enfermedades cardiovasculares (cáncer y diabetes tipo 2)

6. ¿Cuáles son las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud?

Estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad 6 mensajes claves.

La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna y cuanta más, mejor; toda actividad física cuenta el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yaexell Eduardo Aspilla Cordoba

FORMACIÓN: Tecnico Interpretacion insti. NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son costumbres del dia a dia de cada individuo sean buenos o malos

¿Qué es llevar una vida saludable?

llevar una vida saludable es tener buenos hábitos y tener control de ellos

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

No, Porque duermo mucho, Me alimento a deshoras manejo una mala postura al sentarme

¿Cuál es tu edad?

22

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Parkin Fary Para Roa

FORMACIÓN: Técnico en Interpretación Vial NUMERO DE FICHA: 292635

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son costumbres que pueden convertirse en las acciones del dia a dia, llevando el ser humano al deterioro o la cúspide del buen funcionamiento corporal.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Llevar una vida saludable es adaptar costumbres alimenticias y deportivas que eviten el sedentarismo de modo tal que podamos reducir el riesgo de enfermeda

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

R/ No creo que lleve una vida saludable porque me gustan las grasas y comer a destiempo, tampoco practico ningun deporte y solo salgo a correr de vez en cuando.

¿Cuál es tu edad?

31 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes X
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Fredy Francisco Cañates Mosquera

FORMACIÓN: Tecnico Instrumentación Musical NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son aquellas actividades que toda persona realiza todos los días

¿Qué es llevar una vida saludable?

Tener unos buenos hábitos en el cual te brinda un buen balance entre tu estado físico y tu estado mental y emocional

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

No creo

¿Cuál es tu edad?

33 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta ✓
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yeison Mosquera Cuesta

FORMACIÓN: TECN. INSTRUMENTOS MUS. NUMERO DE FICHA: 2226735

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

¿Qué son los hábitos de vida?: son todas las actividades que realizamos durante el transcurso de los años.

¿Qué es llevar una vida saludable?: es llevar unos habitos equilibrados ejp: alimentación balanceada y saludable, una rutina de ejercicios. y tiempo para el libre esparcimiento de la recreación.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? NO
llevo una vida sedentaria por mi rutina diaria, pero trato al maximo de llevar una buena alimentacion e hidratacion

¿Cuál es tu edad?
33 AÑOS

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- • Enfermedad del Corazón o Infarto
- • Presión Arterial Alta
- • Diabetes
- • Osteoartritis
- • Enfermedad de los Riñones
- X • Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Dayron Yesid Andrades Chaverra

FORMACIÓN: Interpretación de instrum NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Los hábitos son acciones que realizamos de manera repetida, pero estas las hacemos de manera natural y constante.

¿Qué es llevar una vida saludable?

llevar una vida saludable es tener buenos habitos (Habitos Saludables)

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

Creo que no llevo una vida Saludable.

¿Cuál es tu edad?

32 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto X
- Presión Arterial Alta
- Diabetes X
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yilmar Antonio Alvarez Mena

FORMACIÓN: Tecnico en Interpretacion de NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son las diferentes conductas que en nuestro dia dia

¿Qué es llevar una vida saludable?

llevar una activa haciendo ejercicio comer cosas que generan beneficios a mi cuerpo a mi salud

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

No porque no llevo una vida activa no hago ejercios soy muy descuidado con la alimentación

¿Cuál es tu edad?

27 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yamid Andres Nuñez Murillo

FORMACIÓN: Interpretacion de Instrumentos NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son costumbre que hacemos Dia a dia

¿Qué es llevar una vida saludable?

Alimentarce y hacer Ejercicio Para asi llevar una vida balanceada

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

No, Porque hago muy Poco ejeracio. y Como mucha comida Chatarra

¿Cuál es tu edad? 23

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [ ] Presión Arterial Alta
- [ ] Diabetes
- [ ] Osteoartritis
- [ ] Enfermedad de los Riñones
- [X] Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Juana Paola Palacios Ramirez

FORMACIÓN: Int. Ins. musicales NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Ahorro, Dormir bien, leer y escribir son todas esos comportamientos que contribuyen a el bienestar o malestar de nuestra vida cotidiana

¿Qué es llevar una vida saludable?

~~mas o menos~~

Es buscar el bienestar del ser de manera integral.

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

Trato de comer bien dormir bien pero hago muy poca actividad fisica

¿Cuál es tu edad?

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta X
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros colesterol alto

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jhuber Esteban Palacios Hurtado

FORMACIÓN: Interpretacion de instrumentos M NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

(1) Tener un acto repetitivo

¿Qué es llevar una vida saludable?

(1) Cuidar de tu salud. Fisica y mental

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

(1) Si, Porq" llevo una vida Deportiva y trato de llevar una buena alimentación
(2) Psicologicamente recurro mucho a la Psicologia Por mi salud mental

¿Cuál es tu edad? 32

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- x Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Carlos francisco mena benitez

FORMACIÓN: Interpretacion de lns NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Los habitos de vida son Comportamiento o acciones que nos ayudan a mejorar nuestro estilo de vida

¿Qué es llevar una vida saludable?

Comer bien hacer ejercicios optener una Comidas balanceadas

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

No llevo una vida saludable por que no me alimento bien y no hago Ejercicios

¿Cuál es tu edad?

27 Años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Neyuo Junior Moreno Cuesta

FORMACIÓN: Interpretacion de instrumentos musicales NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son acciones y actividades que se hacen todos los dias en pro de la salud fisica, mental y espiritual

¿Qué es llevar una vida saludable?
Son tener habitos sanos que ayuden a mantener el cuerpo en un estado optimo

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No, por que no tengo habitos de manera continua que ayuden a mantener un buen estado de salud

¿Cuál es tu edad?

32

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X • Presión Arterial Alta
- Diabetes
- X • Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: cristian David salas Garcia

FORMACIÓN: Tecnico Interpretacion instrumentos M NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

R/= No tengo el conocimiento sobre los habitos de vida

¿Qué es llevar una vida saludable?

R/= llevar una vida saludable son acciones que realiza una persona para mantenerce en forma tanto fisica como mental ya sea haciendo ejercicio o comiendo saludable

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

R/= No llevo una vida saludable porque no le presto mucha atencion.

¿Cuál es tu edad?

R/= 24 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros x

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Carlos Salamanca

FORMACIÓN: instrumento musical NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Habitos de Vida

¿Qué es llevar una vida saludable?

llevar una vida saludable es cuidar su salud, tener una buena alimentacion, practicar actividad fisica

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

Estoy llevando una vida saludable tengo buenos habitos alimenticios y cuido mi ~~salud~~ salud. salud practicando deporte moderadamente

¿Cuál es tu edad?

42 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

Powered by CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Axel Marc Arce Salazar - Aul

FORMACIÓN: Interpretacion instrumentos musicales NUMERO DE FICHA: 2926735

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son acciones constantes que una persona hace de forma como mucha de estas impuestas

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es tener una vida que resulta beneficiosas y no benigna para una person

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

Si y no, debido a la cantidad de alimentos perjudiciales como la azucar o la grasa (en exceso)

¿Cuál es tu edad?

18

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	Luz Arianny Sanchez Palomeque
PROGRAMA DE FORMACION:	confeccion
FECHA DE INICIO: 15-04-2024	FINALIZACION: 15-01-2025

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
levantarme a cocinar	6:2horas 1 Hora
Me levantar a mi bebe	1 Hora
Desayuno	Media Hora
Me baño	3 Horas
Ducrmo	3 Horas
Me baño Para venir a ES.	6 Horas
Hago la cena	1 Hora
doy de cenar a Mi bb	1 Hora
Hacerla dormi y bañarla	2 Horas
Ceno	
Joder con el cel	
Dormir	8 horas
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas:

Alimentacion adecuada.
Ejercicio
Evitar estresarse
establecer metas Realistas

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCO ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Luz Arianny Sanchez Palomeque

FORMACIÓN: confección NUMERO DE FICHA: 2926732

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

¿Qué son los hábitos de vida?
acciones y comportamiento que realizamos de manera regular en nuestro dia a dia.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Cuidar tanto el cuerpo como la mente, Mantener una alimentación balanceada, realizar actividades Fisica de Manera regular Reducir estrés y descansar lo suficiente.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO como Mucho Frito y no hago ejercicio

¿Cuál es tu edad?
25 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

Arianny S.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho Si
- Yo tengo algunos hábitos saludables NO
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física NO
- Ninguna de las anteriores X

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis X
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

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

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

el lavado de manos
Vacunación
Higiene Respiratoria

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional ✗
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Página 1 de 2
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

NOMBRE: Karen Yiseth Quintero Hinestroza

FORMACIÓN: Confección NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son las conductas y comportamientos que una Persona realiza de manera regular en su día día los cuales en su salud y bienestar.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Implica adoptar habitos y comportamientos que promuevan el bienestar fisico, mental y emocional.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO, Porque no hago ejercicio no como saludable

¿Cuál es tu edad?
=17

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- **X** Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- X Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	Javer Andres Cuesta Valencia
PROGRAMA DE FORMACION:	C. Curso de Nutricion de Confitería
FECHA DE INICIO: 26/5/21	FINALIZACIÓN:

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Me despierto	9:10
Desayuno	10:00
Realizacion de almuerzo	10:30
Me baño	11:30
Salgo a clase	12:15
Llego a Casa	6:18
Juego en el cel	6:30 a 7:50
Veo TV	8:00
Lavo mi Cara	9:15
Me baño	10:20
Juego en el cel	10:30 a 11:40
Me acuesto a dormir	12:00
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas: Dormiremos un poco mas temprano y buscar un espacio donde pueda realizar una cuantas horas de ejercicio o deporte y aprovechar mas el tiempo

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Karen Quintero Hinestroza	
PROGRAMA DE FORMACION: confeccion	
FECHA DE INICIO: 29/05/24 **FINALIZACION:**	

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Dormir	7 horas - 09:30 am
Bañarme	40 min. -
Cocinar	1:20 hr.
Ir a estudiar	5:30 hr.
Hacer mis trabajos	Dep. (1 hr.)
Almorzar	50 min.
Ver televisión	2 hr.
Hacer Oficio	3 hr.
llevar a mi sobrino (Kinder)	20 min.
TOTAL	**24 HORAS**

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

Respuestas:

Hacer ejercicio, comer saludable, pero teniendo en cuenta que hay que hacer ejercicio dependiendo a nuestro cuerpo no siendo tan exigente con el, evitar comer comidas chatarras.

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	Divinson Palacios Palacios
PROGRAMA DE FORMACION:	Manejo de maquinaria de confeccion industrial
FECHA DE INICIO:	**FINALIZACION:**

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Me lavanto	5.00Am 1 hora
Me voy para la universidad	6 horas
Me voy para el sana	5 horas
Trabajos de la universidad	2 horas
Viendo partido	2 horas o mas
Dormir	6 horas asta manos
TOTAL	**24 HORAS**

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

Respuestas: hacer ejercicios. comer saludable.
dejar el alcol

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Kelly Yhoana Bejarano Asprilla
PROGRAMA DE FORMACION: Manejo de maquinaria de confección industrial
FECHA DE INICIO: **FINALIZACION:**

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
me levanto a las 5:30 a reglar a mis hijos para la escuela	termino a las 6:30 de despacharlos son 1 hora
a las 7:30 hago el desayuno	
hasta las 9:00	son 1 Hora y media
luego hago los oficio de la casa, despues me pongo hacer el almuerzo y ya a las 12:00 salgo para el sena	son 5 horas y media
cuando salgo termino lo que me falto hasta las 11:00 m a la noche	
TOTAL	**24 HORAS**

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

Respuestas: Comer saludable, hacer ejercicios y visitar al medico para saber como está mi cuerpo. tambien tratar de dormir mejor y las horas completas.

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Rosy Murillo Orejuela
PROGRAMA DE FORMACION: Confección
FECHA DE INICIO: 16/10/2024 FINALIZACION: 7/1/2025

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Despierto y hago el tetero	a las 6:00 duermo 6 horas
lo baño a las	8:00
Estoy jugando con leandro	9:00 y termina a las 10:00
haciendo almuerzo	10:00
me baño y almuerzo a las	11:00
Saliendo de casa a el sena	11:35 y llego a las 12:30
ya estoy en casa	6:00
alisto el niño a las.	6:00
me alisto a las	11:00 a 12:00
alimento a leandro a las	9:00 5 minutos
programa del niño entro a	las 2:00 salida a las 4:00
este a las	7:00
en redes	2:00 horas
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas: Estar más pendiente a lo que realmente voy hacer estar seguro y sobre todo con tiempo y tratar de sacar un tiempo a las actividades

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA,	Página 1 de 2

NOMBRE: Rossy Murillo orejuela

FORMACIÓN: Confección NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Es aquello lo acostumbrado en la vida a mirar lo saludable y la costumbre de la alimentación

¿Qué es llevar una vida saludable?
Tener en cuenta lo que te vas a comer y tener en cuenta tu alimentación

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
Si porque como muy poca grasa y más granos aunque trato de ser lo mas saludable en mi vida cotidiana

¿Cuál es tu edad?
tengo 18 años de edad

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [ ] Presión Arterial Alta
- [ ] Diabetes
- [ ] Osteoartritis
- [ ] Enfermedad de los Riñones
- [X] Otros

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

8 Rosa Bonilla arguelo

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- X Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

15

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Rocio castañeda valencia

FORMACIÓN: Manejo de Maquinaria NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?
conductas que tenemos, asumidas como propias en nuestra vida cotidiana en nuestro Bienestar Fisico, mental, y social.

¿Qué es llevar una vida saludable?
comer saludable, Realizar Actividad Fisica visitar periodicamente el medico

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no. muy poco realizo actividad fisica y muy poco como saludable

¿Cuál es tu edad?
30

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Pagina 2 de 2

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

Consumir Batidos verdes de vez en cuando Comer Saludable

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional X
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	Rocio castañeda valencia
PROGRAMA DE FORMACION:	manejo de maquinaria contecapu
FECHA DE INICIO: 15/04/2024	**FINALIZACION:** 14/04/2025

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Realizar el desayuno a las 6am ir a la escuela a acompañar al niño recoger a las 12:30 a la niña a las 2:40 ir al sena hasta las 5. llegar a las 6:30 a la casa realizar cena y ingresar a las redes. arreglar los uniformes, y luego dormir	Lunes a Viernes OFICIOS 1 hora Desayuno 1 horas acompañamiento 5 horas Estudiar: 5 horas Transporte 45 minutos cena = 1½ hora Alistar uniforme 1 hora Dormir 7 horas
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas: Realizar actividad Física. Visitar al Medico. Consumir mas Liquido y tratar de Comer saludable

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jhon edinson cordoba valencia

FORMACIÓN: Operacion de potabilizacion de agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar fisico, mental, y social

¿Qué es llevar una vida saludable?
todas aquella conducta que tenemos asumida como propias en nuestra vida. implementar habitos saludables implementados para mejorar nuestra calidad de vida y la busqueda del equilibrio en la salud

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no no llevo vida saludable, por que no hago nada para llevarla

¿Cuál es tu edad? 22 añitos

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto X
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Edinson Andres mosquera Beltran.

FORMACIÓN: Tecnico En operacion agro NUMERO DE FICHA: ___

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

¿Qué son los hábitos de vida?

conducta - Acciones - contambles comporta miet

¿Qué es llevar una vida saludable?

R// toda aquellas conducta que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar fisico, mental y social ~~hejesio~~ alimentacion salus men

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

R// no porque el alcohol ~~es deser~~ es decir. puede afectar su coordinación y Control fisico

¿Cuál es tu edad?

R// 22 año

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: BRENNER MOSQUERA COPETE

FORMACIÓN: 1. operación de potabilización NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?

las conductas que tenemos como propia vida cotidiana

¿Qué es llevar una vida saludable?

es la continuidad de habitos implementados para mejorar la calidad de vida

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

NO, no llevo una alimentación adecuada

¿Cuál es tu edad?

34

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- X Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Leidy yicetu Palma Palacios

FORMACIÓN: Operacion de potabilizacion de agua NUMERO DE FICHA: 2629713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que nos sirve en nuest bienestar fisico, mental y social.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es llevar nuestra continuidad de habitos saludables para mejorar nuestra calidad de vida.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO porque no me cuido con los habitos saludables

¿Cuál es tu edad?
30 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta X
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 202
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de

NOMBRE: Derlis cordoba Pitalua

FORMACIÓN: sistema potabilizacion de agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
son aquellas que tenemos asumitas como algo propio en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar fisico, mental y social.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Significa reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo a nuestra vida, las cuales nos afectan negativame

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? no llevo un vida saludable por que no me alimento adecuadamente y no ago actividad fisica

¿Cuál es tu edad?
28 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Elena Marcela Rodriguez Cordoba

FORMACIÓN: T. Operacion de gastronomia NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Las conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es la continuidad de habitos implementados para mejorar nuestra calidad de vida.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No, porque no llevo una alimentacion adecuada y hago caro ejercicio

¿Cuál es tu edad?
21

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- X Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Marilyn Valencia Palacios

FORMACIÓN: Tecnico en Operacion P. Agucl NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?

todas aquellas cosas que asumimos para nuestra vida cotidiana que conectar para nuestro bienestar fisicomental y social.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Hacer mucho ejercicio no fumar no tomar mucho alcol.

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

NO Porque tomo mucho no hago casi ejercicio.

¿Cuál es tu edad?

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [ ] Presión Arterial Alta
- [ ] Diabetes
- [ ] Osteoartritis
- [ ] Enfermedad de los Riñones
- [X] Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Mabel Gonzalez Mosquera

FORMACIÓN: Sistema de operación de Agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida? Son todos aquellos conductos que tenemos asumidos como propios en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico mental, social Ej fijar Horario de comida

¿Qué es llevar una vida saludable? ~~es la continuidad~~ significa Reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales nos Afecta negativamente,

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? Si llevo una una vida saludable porque me alimento de una manera adecuada realizo ejercisios

¿Cuál es tu edad? 24

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- X Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yirlenis Renteria Padilla

FORMACIÓN: Potalizacion de agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Para mi los habitos de vida son es aquellas rutinas o conducta que hacemos en nuestra vida pratica

¿Qué es llevar una vida saludable?

es llevar un modo de alimentación balanciada con o sin ejercicio y estar bien en tanto fisico mentall u sociall con uno mismo y con los demas

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

si

¿Cuál es tu edad?

19 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Edin Andrés Córdoba Palacios

FORMACIÓN: Operación de S. Potabilización NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son los comportamientos y rutinas que una persona realiza de manera regular su día a día. alimentacion, actividad física, el descanso, el manejo del estres el consumo de sustancias como el tabaco, alcohol.

¿Qué es llevar una vida saludable?
implica tomar decisiones conscientes que promuevan llevar tu bienestar a largo plazo.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
Procuro llevar una dieta balanceada hago ejercicio regularmente mantenerme hidratado.

¿Cuál es tu edad?

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Alberth Mauricio Hurtado Chaverra

FORMACIÓN: Tecnico en operacion de sistemas de Pozos NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Los habitos de vida son las acciones y comportamientos que una persona realiza de manera regular en su ~~vida~~ dia a dia

¿Qué es llevar una vida saludable?
Llevar una vida saludable implica cuidar tanto de tu cuerpo como la mente

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
R/=No llevo una vida saludable por mis habitos alimenticios

¿Cuál es tu edad?
R/16

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Kate Mareela Chaverra Hinestroza.

FORMACIÓN: Tnc en Operacion P. de Agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida? Son todas aquellas conductas q tenemos asemidas como propias en nuestra vida cotidiana y Inciden positiva mente en nuestro bienestar Fisico, mental, social, Ej Fijar horario de comida.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Significa reducir al minimo la Precensia de factores de riesgo en nóestro vida, sol los cuales nos afectan negativamente.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? Si llevo una vida saludable Porque me alimento de una manera adecuada realizo ejersicias

¿Cuál es tu edad? 26

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Kevin Angel Perez

FORMACIÓN: Potabilizacion de Agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
son las actividades diarios que realiza una persona como constombres

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es llevar una vida limpia que no reperarta en nuestro Bienestar tanto fisico, mentalo

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No, como a deshoros hago poco ejercicio y la comida chatarra es fija Cada fin de semana.

¿Cuál es tu edad?
22

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [X] Presión Arterial Alta
- [ ] Diabetes
- [ ] Osteoartritis
- [ ] Enfermedad de los Riñones
- [ ] Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: JHEINER MOSQUERA PALACIOS

FORMACIÓN: Tecnico potabilizacion de agua NUMERO DE FICHA: 2629773

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Los habitos de vida son consumir una dieta equilibrada y tener una higiene personal incluida La higiene bucal adecuada tener

¿Qué es llevar una vida saludable?
R= es aquellas conductas que tenemos as diario como propias en nuestra vida cotidiana que inede positivamente en nuestro bienestar fisico, mental y social

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no yeva una vida saludable porque porque no como saludable

¿Cuál es tu edad?
mi es 38 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Hiuller Mengifo Z.

FORMACIÓN: Potabilización de Agua NUMERO DE FICHA: 292673

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son comportamientos que tenemos los seres humanos.

¿Qué es llevar una vida saludable?
es llevar un comportamiento adecuado con nuestro cuerpo para así proteger y evitar enfermedades que lo puedan afectar.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no, porque se supone que debería tener comportamientos adecuados para protegerlo

¿Cuál es tu edad? 22 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- X Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Germain David Asualimpia Mosquera

FORMACIÓN: Sistemas de cotabilización NUMERO DE FICHA: 292673

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son todas las actividades que realizamos en el dia a dia desde que nos levantamos hasta que nos volvemos acostar.

¿Qué es llevar una vida saludable?

R= implica cuidar tu cuerpo y tu mente esto incluye Dieta balanceada, realizar ejercicios, evitar el consumo de alcohol y Tabaco.

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

R= NO, dado que no realizo ejercicios, no llevo una dieta balanceada y debes encuando todo.

¿Cuál es tu edad?

R= 24 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TEST CONDUCTA DE ENTRADA	mayo de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Dayanna Alexandra Palacios Palacios

FORMACIÓN: Operación del Sistema de P.A. NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Son Comportamiento que una Persona adopta de manera regular y eso tiene un Impacto en su bienestar Físico

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es Como adaptarte a un estilo de Vida que mejora nuestro bienestar Físico, mental y emocional.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No, Debido a que no como bien y no duermo las 8 horas necesarias.

¿Cuál es tu edad?
20 Años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- [ ] Enfermedad del Corazón o Infarto
- [ ] Presión Arterial Alta
- [ ] Diabetes
- [ ] Osteoartritis
- [ ] Enfermedad de los Riñones
- [ ] Otros

NO lo sé

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Ana Yorleidy palacios Rodriguez

FORMACIÓN: Operacion de sistema p.A NUMERO DE FICHA: 2928713

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Contumbre
Acciones
conducta
comportamiento

¿Qué es llevar una vida saludable?

Ejercicios salud mental
Alimentacion - 6/8 h
Dormir bien

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

Si porque me alimento saludable y practico deporte y ejercicios

¿Cuál es tu edad?

32

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Scanned with CamScanner

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yirian Eneida Palacios Mena

FORMACIÓN: Operaciones de sistema de agua NUMERO DE FICHA: 2926713

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son todos esas costumbres o comportamientos que tenemos en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar Fisico, mental y social

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es tener una buena alimentacion saludable, desarrollar actividades Fisicas, y tener un buen entorno familiar

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

No, debido a que soy desordenada con el habito alimenticio, y de vez en cuando es q. realizo alguna actividad Fisica

¿Cuál es tu edad?

27 años

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- X Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

Scanned with CamScanner

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

medianamente como bien, tomo muchisima agua y realiz ejercicio (como muy recurrente)

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- X Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- X Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

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

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

Scanned with CamScanner