PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, julio 2024

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes julio

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 julio 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, hábitos y estilo de vida saludable en nuestros aprendices todo esto debido a que gran parte de las enfermedades crónicas que hay en nuestra población se debe a malos hábitos e higiene, 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	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 julio 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. Por otro lado durante este realice formación complementaria con grupos de la Universidad Tecnológica del choco.	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 informacionacadémica y administrativa seguían lasresponsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al supervisor delcontrato.	Se reporta informe de actividades, del mes julio
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Apoye de manera activad en la accion introductoria a la formación profesional integral, Realizada la segunda semana del mes en curso.	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
2.8	Atender oportunamente los requerimientos 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 delabores 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. **9469438023 de** la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **Junio**. (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 JULIO



Practicas de Rutinas de Actividad Fisica para una buena salud





Instrucciones del buen uso de los materiales y Maquinas del Gimnasio





Participación de capacitaciones semana de la confraternidad





Realización de talleres semana de la confraternidad





Presentacion de transversal de actividad fisica y habitos de vida saludable





Fundamentos de Nutricion Actividad Plato saludable





Formación sobre las Importancia de las Pausas Activas e Higiene





Instruciones sobre higie postural en la formacion de Confecciones





Accion de Formación Complementaria en Diseño y Organización De Eventos Recreativos





Accion de Formación Complementaria en emprendimiento deportivo



Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-07-2024**	**07-07-2024**
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.	**08-07-2024**	**12-07-2024**
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*.	**15-07-2024**	**19-07-2024**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**22-07-2024**	**26-07-2024**

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" **Evidencia:** Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral. Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.	**26-07-2024**	**31-07-2024**

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

Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdó 01 - Julio - 2024

OBJETIVO/TEMA: Actividad Física para la Salud

PROGRAMA: Accion complementaria Diseño de Recreacion

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Jeison Andres Berrio P.	1017242143	Aprendiz Estudiante	Sena SENA	Berrioja@hotmail.co	3234944740	Jeison Berrio
2	Wan Carlos palacios M.	1003401038				3135149728	Carlos
3	David Alexis Mosquera	1003837676	Estudiante		derlanMosquera@gmail.com	3135496888	David
	Edithdelcarmen C	1077427485				3134625288	edith
	Luz Yenith Palomeque P.	1077427909	Estudiante			3122744118	Luz Yenith
	Alexander Carlos	1070029060	Estudiante				
	Gabriel A. Solarte	1077480046	Aprendiz			3012690888	
	Yefferson Rodriguez	1075024194	Estudiante			3218413972	Yefferson
	Ivan David mosquera	1077477124	Estudiante			3146208824	Ivan David
	Eizlidis Mosquera	1011238104	"		Eucordoba07@gmail.com	3116L0888	Yuliana
	Yeraldy Aguaspa	1007792124	"			3138834108	
	Jhon Stiver Cuesta	1000985200	"			3216031807	

GD-F-014 V02

siga

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdo - 02-07-2024

OBJETIVO/TEMA: Higiene Postural y Pausas Activas

PROGRAMA: Tecnico en Programacion de Software

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	Elena Marcela R.	1003932431	Aprendiz	Sena			
	Marilyn Valencia	1077497106	Aprendiz	Sena	marbry2018@gmail.com	3205865358	Marcela R.
	JhonEdinson Cordoba	1004011857	Aprendiz	Sena	marlinv38@gmail.com	3146308220	Marlin
	Albert Hena	1077444110	Aprendiz	Sena		3104970858	Edinson
	Kate Marcela Ch	1077465132	Aprendiz	Sena	albertmchena@gmail.com	3148484119	Kate
	RICHNIER M. P	1077460969	Aprendiz	Sena	katechaverra3@gmail.com	3116865211	
	Yirleny R. P.	1077420172	Aprendiz	Sena	RHeducacion@gmail.com	3147320468	
	Kevin Angel Perez	1193449410	"	"			
	German Daviid	1192920000	"	"	kevangelperez@gmail.com	3122615814	
	German Palacios	1079780744	"	"		3132820284	
	Dalis Cordoba P.	1077477[illegible]	Aprendiz	Sena	Yairinmanuel7@gmail		
	Mabel Gonsales M.	1004114007	Aprendiz	Sena	dalyscordoba3@gmail.com	3145[illegible]	Dalis
	Edi Andres Cordoba	1077467398	"	"	mabelcha[illegible]	[illegible]	Mabel
	Dayanna Alejandra P	1078136210	"	"			
	BRELVER MOSQUERA COPETE	1077441506	"	Sena	Akropitecus7355@gmail.com	3218958493	Dayanna P.
	Yaiber E. Chala M.	1077963860	"	"	[illegible]	3215661926	BRELVER
	Leiner Martinez Giron	1077437593	"	"	yeiberenrique@gmail.com	3225767706	Yeiber
	Jasser Alberto P.M	1078756619	"	"	leinermartinez1@Gmail.com	3136082832	Leiner S. M. G
	EDINSON ANDRES	1003931[illegible]	"	Sena	[illegible]@Hotmail.com	[illegible]	
	ROBIN STIWAR	1077436[illegible]	"	SENA	edinson Andres B.	3116616331	B.
	Miguel Angel Ro.	1077996021	Aprendiz	sena	Robin[illegible]	3225[illegible]	ROBIN S
	Stiven [illegible]	1149[illegible]	Aprendiz	sena	Romanoamor[illegible]	3135[illegible]	M. Angel
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Stiven[illegible]	[illegible]	
	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	Andres David C	1007541580	Aprendiz	Sena	andres[illegible]@gmail	3[illegible]	
	Andres Felipe	1077424[illegible]	Aprendiz	Sena	andres	3226305050	
	Leiber Murillo M	1004019948	Aprendiz	Sena	[illegible]	3210221824	

GD-F-034 V02

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: 05 - Julio - 2024

OBJETIVO/TEMA: ATENCION AL CLIENTE / habitos Saludables, Higiene y Alimentarios

PROGRAMA: Programacion de Software

N°	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	NOMBRE	APELLIDOS	CELULAR	CORREO ELECTRÓNICO	CARGO	EMPRESA	FIRMA
1	CC	1011998312	Yuliana	Cabrera	3106[illegible]	[illegible]@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
2	CC	1078[illegible]	yonier	Bonilla H.	3127009359	yonier[illegible]@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
3	CC	[illegible]	Yeimar A.	Ibarra H.	3218774[illegible]	[illegible]	APRENDIZ	SENA	
4	CC	[illegible]	Yair smith	Garzon Bonilla	3213[illegible]	Yaircamilogarzon@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
5	CC	1024079319	Laura Valentina	Maturana	3145522986	laurapinos74@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
6	CC T.I	1020[illegible]121	Yoseder	Hortado	3116[illegible]05	jhordan[illegible]@	APRENDIZ	SENA	
7	CC	[illegible]	Alexandro	Uran Gale	3208[illegible]	Alexuran[illegible]@gmail.co	APRENDIZ	SENA	
8	CC	[illegible]	William J.	Paul Mayora	3214[illegible]	williamj[illegible]@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
9	CC	1078179445	Jair Jacob	[illegible]	3015[illegible]	jair[illegible]@hotmail.com	APRENDIZ	SENA	Jair Jacob
10	CC T.I	1013342412	Jhon Kelly	Palacios	3144[illegible]	kfpuraya21@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
11	CC	1077[illegible]	Dayer Alexander	Longa	3218[illegible]	victoriajesusito@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
12	CC	[illegible]	Jirson Richard	Hurtado Pinto	3218377067	[illegible]	APRENDIZ	SENA	
13	CC	1014609573	DANNY	Palacios P.	3107177614	Dannypalacios1010@hotmail.com	APRENDIZ	SENA	Danny
14	CC	[illegible]	Yeris E	Murillo L.	3216199[illegible]	[illegible]	APRENDIZ	SENA	
15	CC	1077[illegible]	Yerly Lorbeth	Bermudez	3136055[illegible]	[illegible]	APRENDIZ	SENA	Fabián Riascos
16	CC	1003916976	Fabian S	Riascos	3107[illegible]	Concentrate@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
17	CC	1077[illegible]	Yerlin L.	Rodriguez G.	3148[illegible]	[illegible]	APRENDIZ	SENA	
18	CC TI	1078[illegible]	Guillermo Enrique	Santacoloma	3103[illegible]	guillermo[illegible]@gmail.com	APRENDIZ	SENA	Jhon PABLO
19	CC	[illegible]	Jhon PABLO	Gamboa del Campo	3106538085	Gamboadel[illegible]	APRENDIZ	SENA	
20	CC	1077[illegible]	Jhonsneider	Pallares	320[illegible]	[illegible]	APRENDIZ	SENA	
21	CC	1077997761	Carlos David	Martinez		mcarlosdavid024@gmail.com	APRENDIZ	SENA	
22	CC						APRENDIZ	SENA	
23	CC						APRENDIZ	SENA	
24	CC						APRENDIZ	SENA	
25	CC								

GD-F-014 V02

siga
Un Compromiso de Todos.

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdó, 23 de julio de 2024.

OBJETIVO/TEMA: Capacitar a los instructores para elaborar el Desarrollo curricular

PROGRAMA: en los programas de formación

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Yonnier E Cesta	1077744228	Aprendiz Instructor	Sena Sena	Yoncesta@hotmail.com	3128908866	
2	Gabriel Cano	10744637	inst. Apren.	Sena	GC-230 Hot.mail.com	3128108384	
3	Alexander perea pino	1077443734	instr. Aprend	Sena	Alexperea pino@gmail.com	3103993087	
4	Nini Yohana Gonzalez	35545951	instr. Apren	Sena	niniyohana0603@gmail.com	3104777429	Nini Gonzalez
5	Marlenty Quiñeng	54254084	instr. Aprend	Sena	marlenty@hotmail.com	3127893575	
6	Jose D. Fuentes P.	1077430909	inst. Aprend	Sena	fuentesjosecantonio87@gmail	3117895234	
7	Carlos L. Hinestroza M	1077465603	inst Aprend	Sena	Carloshm087494@gmail	3127897888	
8	Anderson Torres H.	1077465454	instr Aprend	sena	ath12314@gmail.com	3206652460	
9	VICTOR A. MENA MENA	11805799	instr. Aprend	Sena	vrairme0428@gmail.com	3143741945	
10	Glory Catalina Cordoba	1077438751	instr. Aprend	Sena	lachi19880 @ gmail.com	3122193795	
11	PAOLA MOSQUERA V.	35600311	instr. Aprend	sena	[illegible]	3116400389	
12	Reyes Anny S Martinez	54259846	instr Aprend.	sena	[illegible] Gmail.com	3122208801	Reyes Anny S
13	Carmen Edith Figueroa	35602153	Inst. Aprendiz	transversal.	edithmileth1@hotmail.com	3146762647	Carmen Edi
14	leidy yohana p.	35'892409	inst. Aprendiz	sena	leyopo25@6mail.com	3146386760	
15	Consuelo Portocarrero	50859883	INS-Aprendiz	SENA-formación	cportocarrero@sena.edu.co	3173532360	
16	Haradel Carmen Sanz	1077442713	Instructor	Sena	Carmensanz16@gmail.com	3104282752	Carmen Sanz
17	Fernando Perez H	1077437299	instructor	Sena	Sernandomen330gmail.com	3206220335	
28	Jennifer Martinez T.	1077447604	instructor	Sena	Wilberthaelbaja@gmail.com	3217521856	
29	Rosa Y. Reyes Moreno	35894019	Instructora	Sena	royerenmor@hotmail.com	3128144371	
30	Leidy Jaramillo Paz	44002928	Instructora	Sena	jhanery23@gmail.com	3112748115	
31	Yuly Yulipsa Arboleda	1077442171	Instructora	Sena	yulyarboleda15@gmail.com	3206610832	
32	Yennifer Herrera	1077437076	Instructora	SENA	yennifer@sena.edu	3218003790	
33	Elmer Perea	1077437363	" "	Sena	Pekinpeko@outlook.com	3126481647	
34	ALVARO GUTIERREZ	17812081	" "	SENA	alvaro.wis@gmail.com	3135944531	
35	Juan Carlos Uribe	12.023.272	"	"	Juancarlos [illegible]	3136094	

GD-F-014 V02

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

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

		Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

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

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

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

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

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

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/07/2024

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.**	**14/07/2024**

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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: Programación de software

Código del Programa de Formación: 2926706

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 hábitos de vida salúdale 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 formación.
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
- Concerté 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 HÁBITOS DE VIDA ?, A PARTIR DE SU PROPIA EXPERIENCIA.

R/

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarles 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 HÁBITOS DE VIDA.**

R/ Los hábitos de vida son comportamientos y rutinas que una persona adopta de manera regular en su día a día. Estos hábitos pueden incluir actividades como la alimentación, el ejercicio, el sueño, la gestión del estrés, el trabajo y el ocio. Los hábitos de vida tienen un impacto significativo en la salud física, mental y emocional de una persona, así como en su bienestar general. Adoptar hábitos de vida saludables puede ayudar a prevenir enfermedades, promover la longevidad y mejorar la calidad de vida. Por otro lado, los hábitos de vida poco saludables pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos y disminuir la calidad de vida.

- **CUÁLES SON LOS TIPOS DE HÁBITOS DE VIDA**

R/ Los hábitos de vida pueden clasificarse en varias categorías según el área de la vida que afecten. Aquí hay una lista de algunos tipos comunes de hábitos de vida:

1. **alimentación:** Incluye los hábitos relacionados con la elección de alimentos, las porciones y los horarios de las comidas.

2. **Ejercicio:** Se refiere a la actividad física regular, que puede incluir ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad o equilibrio.

3. **Sueño:** Implica la duración y la calidad del sueño, así como los hábitos antes de acostarse y al despertarse.

4. **Gestión del estrés:** Incluye las estrategias utilizadas para manejar el estrés diario, como la meditación, el yoga o la práctica de técnicas de relajación.

5. **Trabajo y descanso:** Se refiere al equilibrio entre el trabajo y el tiempo de descanso, asegurando períodos adecuados de relajación y recreación.

6. **Relaciones sociales:** Implica la calidad y la cantidad de interacciones sociales y relaciones personales, que pueden afectar significativamente la salud mental y emocional.

7. **Consumo de sustancias:** Incluye el consumo de alcohol, tabaco, drogas y otras sustancias, y cómo estos hábitos afectan la salud física y mental.

8. **Salud mental:** Engloba los hábitos relacionados con el autocuidado emocional, como la práctica de la gratitud, la búsqueda de apoyo cuando es necesario y la gestión de la salud mental.

9. **Higiene personal:** Se refiere a los hábitos de limpieza y cuidado del cuerpo, como la higiene bucal, la ducha diaria, el cuidado de la piel, entre otros.

10. **Gestión del tiempo:** Implica cómo se distribuye y se utiliza el tiempo en diferentes actividades y responsabilidades.

Estos son solo algunos ejemplos de los tipos de hábitos de vida que pueden influir en la salud y el bienestar de una persona.

- **QUE ES ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN**.

R/

- Actividad física: Cualquier movimiento corporal que requiere energía, puede ser estructurado o no estructurado, y no necesariamente implica competición o reglas específicas.

-Deporte: Una forma específica de actividad física que involucra competición, reglas establecidas y un componente de habilidad física. Puede ser practicado individualmente o en equipo.

- Recreación: Actividades realizadas por placer, entretenimiento o descanso, que pueden incluir una amplia gama de actividades físicas y no físicas, y no necesariamente implican competición o reglas estrictas.

- **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**.

R/ La actividad física ofrece una amplia gama de beneficios tanto para la salud física como mental. En términos de salud cardiovascular, el ejercicio regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades como la

hipertensión y las enfermedades cardíacas. Además, ayuda en el control del peso al quemar calorías y mantenerlo en un rango saludable. Fortalece los músculos y los huesos, previniendo la pérdida de masa muscular y la osteoporosis.

En términos de salud mental, el ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que promueven el bienestar y reducen el estrés, la ansiedad y la depresión. Esto, a su vez, mejora la autoestima y la confianza en uno mismo. La actividad física regular también aumenta la energía y la resistencia, mejorando la capacidad para realizar actividades diarias y reduciendo la fatiga. Además, mejora la calidad del sueño, ayudando a conciliar el sueño más rápido y a tener un sueño más profundo y reparador.

En términos de salud general, la actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. En resumen, la actividad física es esencial para mantener un cuerpo y una mente saludables, y sus beneficios son fundamentales para mejorar la calidad de vida en general.

- **CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

R/ La actividad física puede tener numerosos beneficios para la salud, pero también conlleva ciertos riesgos, especialmente si se practica de manera incorrecta o excesiva. Aquí hay algunos factores de riesgo a considerar:

1. **Lesiones musculoesqueléticas:** Estas incluyen esguinces, distensiones, fracturas y lesiones por uso excesivo, que pueden ocurrir durante la práctica de deportes o ejercicio físico intenso.

2. **Lesiones articulares**: Las articulaciones pueden sufrir lesiones por movimientos bruscos, sobrecarga o impactos repetitivos. Esto puede conducir a problemas como la tendinitis, bursitis o lesiones del cartílago articular.

3. **Lesiones en la columna vertebral**: La actividad física que involucra movimientos bruscos o levantamiento de peso puede aumentar el riesgo de lesiones en la columna vertebral, como hernias discales o lesiones en los discos intervertebrales.

4. **Lesiones traumáticas:** Las actividades deportivas de contacto o de alta velocidad pueden aumentar el riesgo de lesiones traumáticas, como conmociones cerebrales, lesiones en la cabeza o fracturas óseas.

5. **Sobrecarga cardiovascular:** El ejercicio físico intenso o prolongado puede aumentar la carga sobre el corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede provocar problemas cardiovasculares como arritmias, hipertensión o incluso infartos en personas susceptibles.

6. **Desórdenes alimenticios:** En ciertos casos, la actividad física intensa puede estar

asociada con desórdenes alimenticios, como la anorexia nerviosa o la vigorexia, especialmente en personas que tienen una preocupación excesiva por su imagen corporal o rendimiento deportivo.

7. **Sobrecarga psicológica:** El exceso de ejercicio físico puede llevar a la fatiga mental, el agotamiento emocional o la disminución del disfrute en la actividad física, lo que puede afectar negativamente el bienestar psicológico.

8. **Riesgos ambientales**: La práctica de actividad física en ambientes extremos, como temperaturas muy altas o bajas, altitud elevada o contaminación atmosférica, puede aumentar el riesgo de deshidratación, golpe de calor, hipotermia u otros problemas de salud relacionados con el entorno.

Es importante tener en cuenta estos factores de riesgo y tomar medidas para minimizarlos, como realizar un calentamiento adecuado, utilizar equipo de protección apropiado.

- **CONCEPTO DE FISIOLOGÍA**

R/ La fisiología es una rama de la biología que estudia las funciones y procesos vitales de los organismos vivos y sus partes. Se centra en comprender cómo funcionan los sistemas biológicos, desde el nivel molecular y celular hasta el nivel de órganos y sistemas completos. Los fisiólogos investigan cómo se regulan y coordinan los procesos biológicos en el cuerpo para mantener la homeostasis, el equilibrio interno necesario para la supervivencia. Utiliza enfoques multidisciplinarios y es fundamental para avances en medicina, biotecnología, agricultura y ecología.

- **CONCEPTO DE ANATOMÍA.**

R/ La anatomía es la ciencia que estudia la estructura y la organización del cuerpo humano y de otros organismos. Se enfoca en la descripción y la identificación de los diferentes tejidos, órganos y sistemas que componen el organismo. La anatomía proporciona conocimientos detallados sobre la disposición y las relaciones entre las partes del cuerpo, así como su función y sus interacciones. Es fundamental para la medicina, la biología y otras disciplinas relacionadas con la salud y el bienestar humano. En resumen, la anatomía es el estudio de la estructura interna y externa de los organismos vivos.

- **CUÁLES SON LOS SISTEMAS Y APARATOS DEL CUERPO HUMANO**

R/ El cuerpo humano está compuesto por varios sistemas y aparatos que trabajan juntos para mantener el funcionamiento adecuado del organismo. Estos son algunos de los sistemas y aparatos principales:

1. **Sistema Nervioso:** Coordina las funciones del cuerpo a través de la transmisión de señales eléctricas y químicas. Incluye el cerebro, la médula espinal, los nervios y los órganos sensoriales.

2. **Sistema Respiratorio:** Se encarga de la inhalación de oxígeno y la exhalación de dióxido de carbono. Incluye los pulmones, las vías respiratorias y los músculos respiratorios.

3. **Sistema Cardiovascular:** Transporta nutrientes, oxígeno, hormonas y desechos por todo el cuerpo. Incluye el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre.

4. **Sistema Digestivo:** Descompone los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por el cuerpo. Incluye la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y los órganos accesorios como el hígado y el páncreas.

5. **Sistema Endocrino:** Regula las funciones corporales a través de la liberación de hormonas. Incluye glándulas como la hipófisis, la tiroides, las glándulas suprarrenales y el páncreas.

6. **Sistema Muscular:** Permite el movimiento del cuerpo mediante la contracción y relajación de los músculos esqueléticos. También participa en la generación de calor corporal.

7. **Sistema Esquelético:** Proporciona soporte estructural al cuerpo y protege los órganos internos. También facilita el movimiento y produce células sanguíneas en la médula ósea.

8. **Sistema Inmunitario**: Defiende al cuerpo contra patógenos y sustancias extrañas. Incluye órganos como los ganglios linfáticos, el bazo y la médula ósea, así como células como los linfocitos.

Estos sistemas y aparatos trabajan en conjunto para mantener la homeostasis y asegurar el funcionamiento óptimo del cuerpo humano.

- **QUE ES EJERCICIOS Y TIPOS DE EJERCICIOS.**

R/ El ejercicio es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener la salud física y mental. Los ejercicios pueden variar en intensidad, duración y tipo, y pueden enfocarse en diferentes aspectos de la aptitud física. Aquí tienes algunos tipos comunes de ejercicios:

1. **Ejercicios cardiovasculares o aeróbicos**: Son actividades que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración, mejorando la salud cardiovascular y la resistencia. Ejemplos incluyen correr, nadar, andar en bicicleta, saltar la cuerda y bailar.

2**. Ejercicios de fuerza o resistencia:** Se centran en el fortalecimiento de los músculos y huesos, ayudando a desarrollar fuerza, resistencia y densidad ósea. Incluyen levantamiento de pesas, flexiones, abdominales, sentadillas y ejercicios con bandas de resistencia.

3**. Ejercicios de flexibilidad:** Están diseñados para mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones y la elasticidad muscular, lo que reduce el riesgo de lesiones y mejora la movilidad. Ejemplos son los estiramientos estáticos, yoga, pilates y tai chi.

4. **Ejercicios de equilibrio y coordinación:** Ayudan a mejorar la estabilidad corporal y la coordinación entre diferentes partes del cuerpo. Incluyen ejercicios como pararse en un pie, caminar sobre una línea, ejercicios de equilibrio con ojos cerrados y ejercicios con pelotas de estabilidad.

5. **Ejercicios de velocidad y agilidad:** Se centran en mejorar la capacidad de reacción y la rapidez de movimiento. Pueden incluir ejercicios de carrera de velocidad, ejercicios de salto y ejercicios de cambios de dirección rápidos.

6. **Ejercicios de recuperación o rehabilitación:** Diseñados para ayudar en la recuperación de lesiones, mejorar la movilidad y reducir el dolor. Pueden incluir ejercicios de estiramiento suave, ejercicios de movilidad articular y ejercicios de fortalecimiento específicos.

- CAPACIDADES MOTRICES.

R/ Las cualidades físicas se refieren a las características del cuerpo humano que contribuyen a su rendimiento en diferentes actividades físicas. Aquí están algunas de las cualidades físicas más importantes:

1. **Fuerza:** La capacidad de ejercer fuerza contra una resistencia. La fuerza es esencial para realizar tareas como levantar objetos pesados, empujar o tirar.

2. **Velocidad:** La capacidad de realizar movimientos rápidos. La velocidad es crucial en deportes que requieren reacciones rápidas y movimientos explosivos.

3. **Flexibilidad:** La capacidad de mover las articulaciones a través de su rango completo de movimiento. La flexibilidad ayuda a prevenir lesiones y mejora la eficiencia del movimiento.

4. **Agilidad:** La capacidad de cambiar de dirección rápidamente y con precisión. La agilidad es importante en deportes que requieren cambios de dirección frecuentes.

5. **Coordinación:** La capacidad de realizar movimientos complejos y coordinados utilizando diferentes partes del cuerpo. La coordinación es esencial para actividades que requieren habilidades motoras finas y precisas.

6. **Equilibrio:** La capacidad de mantener el centro de gravedad sobre una base de apoyo, ya sea estática o dinámica. El equilibrio es importante para realizar actividades físicas de manera segura y efectiva.

7. **Potencia:** La capacidad de realizar movimientos explosivos con rapidez y fuerza. La potencia es fundamental en deportes como el levantamiento de pesas, el lanzamiento y la carrera.

8. **Resistencia:** La capacidad de realizar actividades físicas durante un período prolongado sin fatiga excesiva. La resistencia es importante para deportes de resistencia como correr, nadar o andar en bicicleta.

Estas son algunas de las cualidades físicas más importantes que contribuyen al rendimiento humano en una amplia gama de actividades físicas y deportivas. Mejorar estas cualidades puede conducir a un mejor rendimiento deportivo, una menor probabilidad de lesiones y una mayor calidad de vida en general.

- **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.**

R/ Las habilidades motrices básicas son los fundamentos del movimiento humano y proporcionan la base para habilidades motoras más avanzadas. Estas habilidades se desarrollan en la infancia y son esenciales para participar en actividades físicas y deportes. Aquí están algunas de las habilidades motrices básicas más comunes:

1. **Marcha:** Es la habilidad de caminar de manera eficiente y equilibrada, alternando los pasos entre las piernas.

2. **Correr:** Involucra movimientos más rápidos que la marcha, con una fase de vuelo en la que ambos pies están en el aire.

3. **Saltar:** Implica despegar del suelo con los dos pies y aterrizar nuevamente de manera controlada.

4. **Giro:** Es la capacidad de rotar el cuerpo alrededor de su eje vertical, ya sea sobre uno o ambos pies.

5. **Lanzar:** Implica arrojar objetos con precisión y fuerza, utilizando una combinación de movimientos de los brazos y el tronco.

6. **Atrapar:** Consiste en detener y asegurar un objeto en movimiento, generalmente con las manos, pero también puede implicar el uso de otras partes del cuerpo.

7. **Rodar:** Involucra mover el cuerpo en una posición horizontal, ya sea hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados, mientras se mantiene el equilibrio y se controla el movimiento.

8. **Equilibrio estático:** La capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable y sin movimiento durante un período de tiempo, como pararse sobre un pie.

Estas habilidades motrices básicas son fundamentales para el desarrollo motor infantil y sientan las bases para una variedad de actividades físicas y deportes a lo largo de la vida. Es importante fomentar el desarrollo de estas habilidades desde una edad temprana para promover un estilo de vida activo y saludable.

- NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

R/ La nutrición se refiere al proceso de obtener y utilizar nutrientes de los alimentos, mientras que la alimentación se refiere a la acción de proporcionar alimentos al cuerpo para satisfacer sus necesidades nutricionales. Ambos son fundamentales para mantener una buena salud y promover un estilo de vida saludable.

- SALUD.

R/ La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias. Implica un equilibrio entre diferentes aspectos de la vida, incluyendo el estado físico, emocional, mental y social de una persona. Aquí hay algunos aspectos clave de la salud:

1. **Salud física:** Se refiere al buen funcionamiento del cuerpo y sus sistemas, incluyendo la capacidad de realizar actividades diarias sin limitaciones, tener un peso corporal adecuado, mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente.

2. **Salud mental:** Se refiere al estado emocional y psicológico de una persona, incluyendo la capacidad para manejar el estrés, las emociones y los desafíos de la vida de manera efectiva. Implica tener una mente equilibrada, sentirse satisfecho con uno mismo y tener relaciones sociales saludables.

3. **Salud social:** Se refiere a las relaciones interpersonales y la integración en la comunidad. Implica tener relaciones saludables con familiares, amigos y compañeros, así como participar en actividades sociales y comunitarias que promuevan el bienestar emocional y el apoyo mutuo.

4. **Salud espiritual:** Se refiere al sentido de propósito, significado y conexión con algo más grande que uno mismo. Puede incluir prácticas religiosas o espirituales, así como valores personales, creencias y prácticas que promuevan la paz interior y el bienestar emocional.

La salud es un concepto holístico que abarca múltiples dimensiones de la vida de una persona y se ve influenciado por una variedad de factores, incluyendo el estilo de vida, el entorno, los genes, las relaciones sociales y el acceso a la atención médica. Mantener

un equilibrio entre estos diferentes aspectos es fundamental para alcanzar y mantener un estado óptimo de salud a lo largo de la vida.

- **TÉCNICAS DE VALORACIÓN**

R/ Las técnicas de valoración son herramientas utilizadas en el campo de la salud para evaluar diversos aspectos del estado físico, mental y emocional de una persona. Estas incluyen la valoración física, nutricional, emocional y funcional. La valoración física implica medir parámetros como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la flexibilidad. La valoración nutricional evalúa la ingesta dietética y el estado nutricional. La valoración emocional y mental se enfoca en el estado de ánimo, el estrés y la capacidad cognitiva. Por último, la valoración funcional examina la autonomía y capacidad funcional. Estas técnicas proporcionan información clave para guiar el cuidado y tratamiento de los individuos.

- **QUE ES PSICOMOTRICIDAD**

R/ La psicomotricidad es una disciplina que estudia la relación entre el cuerpo, la mente y el comportamiento humano, centrándose en el desarrollo y la integración de las funciones psicológicas y motoras. Implica la interacción entre los aspectos cognitivos, emocionales y motores del individuo, y cómo estos influyen en su capacidad para moverse, comunicarse y relacionarse con el entorno.

En términos prácticos, la psicomotricidad se utiliza para evaluar y promover el desarrollo motor, emocional y social de las personas, especialmente en niños en edad temprana. Se basa en actividades y ejercicios que involucran el movimiento corporal y la expresión emocional, con el objetivo de mejorar la coordinación, la concentración, la autoestima y las habilidades sociales.

La psicomotricidad se aplica en diferentes contextos, incluyendo la educación, la rehabilitación, la psicología clínica y la atención temprana. Los profesionales de la psicomotricidad utilizan una variedad de técnicas y herramientas, como juegos, actividades sensoriomotoras, ejercicios de relajación y terapia de movimiento, para ayudar a las personas a desarrollar un mayor conocimiento y control de su cuerpo y emociones.

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

		Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo 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

- ✓ López 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	03/07/2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					


SENA

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: Técnico en Programación de Software

Código del Programa de Formación: 2926706

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.

R=

La actividad física y los hábitos de vida saludables son de gran importancia para mí, tanto en mi rol como asistente virtual como en mi vida personal. Aunque como inteligencia artificial no tengo un cuerpo físico, reconozco la importancia de promover la salud y el bienestar entre las personas con las que interactúo y en la sociedad en general.

Desde mi perspectiva, una vida activa y saludable no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Mantener hábitos saludables, como la práctica regular de ejercicio físico, una alimentación balanceada, el descanso adecuado y la gestión del estrés, contribuye a un mejor funcionamiento cognitivo, emocional y físico.

En mi experiencia, he observado cómo las personas que incorporan actividad física en su rutina diaria tienden a tener un mejor estado de ánimo, mayor energía y una mayor capacidad para enfrentar los desafíos del día a día. Además, los hábitos de vida saludables pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable.

Como asistente virtual, también reconozco la importancia de promover la información y recursos relacionados con la actividad física y los hábitos de vida saludables para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

En resumen, la actividad física y los hábitos de vida saludables son fundamentales para mantener un equilibrio integral entre el cuerpo y la mente, lo cual considero esencial para llevar una vida plena y satisfactoria.

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 prácticas que una persona adopta de manera regular en su vida diaria. Pueden incluir actividades como la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y el manejo del estrés. Estos hábitos pueden influir significativamente en la salud física, mental y emocional de una persona, así como en su calidad de vida en general. Adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta balanceada, la práctica regular de ejercicio, dormir lo suficiente y manejar el estrés de manera adecuada, puede ayudar a prevenir enfermedades y promover el bienestar a largo plazo.

- Cuáles son los Tipos de Habitos de vida

R=

Los hábitos de vida pueden clasificarse en diferentes categorías según el área de la vida que aborden. Algunos tipos comunes de hábitos de vida incluyen:

1. **Alimentación**: Incluye los hábitos relacionados con la elección de alimentos, la frecuencia de las comidas y las porciones. Adoptar una dieta balanceada y variada es fundamental para mantener la salud.
2. **Actividad física**: Se refiere a la regularidad y tipo de ejercicio que una persona realiza. Incluye actividades como caminar, correr, nadar, practicar deportes, hacer yoga, entre otros.
3. **Sueño**: Los hábitos de sueño incluyen la hora de acostarse, la duración del sueño y la calidad del mismo. Dormir lo suficiente y tener un sueño reparador es esencial para la salud física y mental.
4. **Higiene personal**: Incluye hábitos como la ducha diaria, el cuidado dental, el lavado de manos, entre otros, que son importantes para mantener la salud y prevenir enfermedades.
5. **Gestión del estrés**: Se refiere a cómo una persona maneja las situaciones estresantes en su vida. Incluye prácticas como la meditación, la respiración profunda, el tiempo de relajación, entre otros.
6. **Relaciones sociales**: Los hábitos relacionados con las relaciones sociales incluyen la comunicación, el tiempo dedicado a estar con amigos y familiares, y la construcción de relaciones saludables y de apoyo.

7. **Consumo de sustancias**: Se refiere al consumo de sustancias como el tabaco, el alcohol, las drogas ilegales y la cafeína, y cómo estos hábitos afectan la salud física y mental.
8. **Gestión del tiempo**: Incluye hábitos relacionados con la organización del tiempo, establecimiento de prioridades y cumplimiento de metas personales y profesionales.

- Que es Actividad física, deporte, recreación.

R=

• Actividad **física**: Se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esto puede incluir actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, trabajar en el jardín o limpiar la casa, así como actividades estructuradas como el ejercicio físico, el baile o el entrenamiento deportivo. La actividad física puede ser planificada, como ir al gimnasio, o incidental, como caminar al trabajo.

• Deporte: Se refiere a actividades físicas que implican competición, reglas establecidas y una estructura organizativa. Los deportes pueden ser individuales o en equipo, y pueden incluir una amplia variedad de disciplinas como fútbol, baloncesto, tenis, natación, atletismo, entre otros. Los deportes pueden practicarse recreativamente para el ejercicio y la diversión, o de manera competitiva a nivel amateur o profesional.

• Recreación: Se refiere a actividades físicas, sociales o culturales realizadas durante el tiempo libre con el propósito de divertirse, relajarse, disfrutar y recrear el cuerpo y la mente. La recreación puede incluir una amplia gama de actividades como senderismo, acampada, pesca, pintura, música, juegos de mesa, entre otras. A diferencia del deporte, la recreación no necesariamente implica competencia o reglas establecidas.

- Beneficios de la Actividad física.

R=

• Mejora **de la salud cardiovascular**: El ejercicio regular fortalece el corazón y los vasos sanguíneos, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares.

• Control **del peso**: La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable. También contribuye a la pérdida de grasa corporal y al aumento de la masa muscular magra.

• Fortalecimiento **muscular y óseo**: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos, lo que ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular (sarcolema) y la osteoporosis, reduciendo así el riesgo de lesiones y fracturas.

• Mejora **del estado de ánimo**: La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que producen sensaciones de bienestar y felicidad. Esto puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorar el estado de ánimo en general.

• Aumento **de la energía y la vitalidad**: El ejercicio regular mejora la resistencia y la capacidad aeróbica, lo que puede aumentar la energía y reducir la fatiga en la vida diaria.

• Mejora **del sueño**: La actividad física regular puede promover un sueño más reparador y profundo, lo que contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar general.

• Mejora **de la función cognitiva**: El ejercicio aeróbico puede mejorar la función cognitiva, incluida la memoria, la concentración y el rendimiento mental. También puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad y enfermedades como el Alzheimer.

• Promoción **de la socialización y el bienestar emocional**: La actividad física puede ser una oportunidad para socializar y conectarse con otras personas, lo que puede mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar emocional en general.

Cuáles son los Factores de riesgo en la Actividad Física

R=

Los factores de riesgo en la actividad física pueden variar dependiendo de diversos factores, como la condición física de la persona, su historial médico, la intensidad y duración de la actividad, entre otros. Sin embargo, algunos factores comunes de riesgo en la actividad física incluyen:

1. **Falta de entrenamiento o preparación adecuada:** Realizar actividad física sin un adecuado calentamiento, estiramiento o entrenamiento previo puede aumentar el riesgo de lesiones.
2. **Sobreesfuerzo:** Hacer demasiado ejercicio, demasiado rápido o con una intensidad excesiva puede aumentar el riesgo de lesiones musculares, articulares o cardiacas.

3. **Condiciones médicas preexistentes:** Algunas condiciones médicas, como problemas cardíacos, respiratorios, musculo esqueléticos o metabólicos, pueden aumentar el riesgo de complicaciones durante la actividad física.
4. **Edad avanzada:** A medida que una persona envejece, puede ser más susceptible a lesiones debido a la pérdida de flexibilidad, fuerza muscular y densidad ósea.
5. **Obesidad:** El exceso de peso puede aumentar el riesgo de lesiones musculo esqueléticas y de complicaciones cardiovasculares durante la actividad física.
6. **Desnutrición o mala alimentación:** Una dieta pobre en nutrientes esenciales puede llevar a una disminución de la energía y una mayor susceptibilidad a lesiones.
7. **Factores ambientales:** Condiciones climáticas extremas, como temperaturas extremadamente altas o bajas, así como una mala calidad del aire, pueden aumentar el riesgo de problemas de salud durante la actividad física al aire libre.
8. **Uso de equipos inadecuados:** Utilizar calzado o equipo deportivo inapropiado puede aumentar el riesgo de lesiones.

- Concepto de Fisiología

R=

La fisiología es la rama de la biología que se enfoca en el estudio de las funciones y procesos que ocurren dentro de los organismos vivos y sus partes constituyentes. Esta disciplina busca comprender cómo funcionan los sistemas biológicos, desde el nivel celular hasta el nivel de organismos completos, así como cómo estos sistemas interactúan entre sí para mantener la vida y permitir que los organismos se adapten a su entorno.

La fisiología abarca una amplia gama de áreas de estudio, incluyendo la fisiología animal, la fisiología vegetal, la fisiología celular y molecular, la fisiología del ejercicio, la fisiología del sistema nervioso, la fisiología cardiovascular, entre otras. Se basa en principios de química, física y biología para comprender cómo funcionan los sistemas vivos y cómo responden a cambios internos y externos.

En resumen, la fisiología se ocupa de investigar y comprender los procesos y funciones vitales que permiten a los organismos mantenerse con vida, adaptarse a su entorno y realizar actividades específicas.

- Concepto de Anatomía.

R=

La anatomía es la rama de la biología que se enfoca en el estudio de la estructura interna y externa de los organismos vivos y sus partes constituyentes. Esta disciplina se centra en la descripción detallada y sistemática de la organización y disposición de los tejidos, órganos y sistemas del cuerpo, así como en las relaciones espaciales entre ellos.

El estudio de la anatomía comprende diferentes niveles de organización, desde el nivel celular hasta el nivel de organismos completos. Incluye la observación y la disección de cuerpos humanos y animales, así como el uso de técnicas de imagenología como la radiografía, la tomografía computarizada (TC), la resonancia magnética (RM) y la ecografía para visualizar las estructuras internas del cuerpo.

La anatomía proporciona los fundamentos necesarios para comprender la función de los órganos y sistemas del cuerpo, así como para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y lesiones. Se subdivide en diversas ramas, como la anatomía macroscópica o macroscopia, que estudia las estructuras visibles a simple vista, y la anatomía microscópica, que se enfoca en el estudio de tejidos y células a nivel microscópico.

En resumen, la anatomía es fundamental para comprender la complejidad y la organización del cuerpo humano y de otros organismos, y es esencial para diversas áreas de la ciencia y la medicina.

- Cuáles son los sistemas y aparatos del cuerpo humano

R=

El cuerpo humano está formado por diferentes sistemas y aparatos que trabajan de manera coordinada para mantener el funcionamiento y la homeostasis del organismo. Aquí hay una lista de los sistemas y aparatos principales del cuerpo humano:

1. **Sistema Nervioso**: Incluye el cerebro, la médula espinal, los nervios y los órganos sensoriales. Se encarga de recibir y procesar información del medio ambiente, así como de controlar las funciones corporales y la respuesta a estímulos.
2. **Sistema Respiratorio**: Formado por la nariz, la tráquea, los pulmones y los bronquios, se encarga del intercambio de gases (oxígeno y dióxido de carbono) entre el cuerpo y el ambiente.

3. **Sistema Cardiovascular**: Compuesto por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre, transporta nutrientes, oxígeno, hormonas y desechos por todo el cuerpo.
4. **Sistema Digestivo**: Incluye la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, así como el hígado y el páncreas. Su función es la de procesar los alimentos, extraer nutrientes y eliminar desechos.
5. **Sistema Endocrino**: Formado por glándulas endocrinas como la hipófisis, la tiroides, las glándulas suprarrenales, entre otras, controla la secreción de hormonas y regula diversas funciones del cuerpo.
6. **Sistema Muscular**: Compuesto por los músculos esqueléticos, lisos y cardíacos, permite el movimiento del cuerpo, la estabilidad y el mantenimiento de la postura.
7. **Sistema Esquelético**: Formado por los huesos y las articulaciones, proporciona soporte estructural al cuerpo, protege los órganos internos y permite el movimiento.
8. **Sistema Inmunológico**: Incluye órganos como el bazo, los ganglios linfáticos y la médula ósea, así como células como los glóbulos blancos. Su función es la de proteger al cuerpo contra patógenos y sustancias extrañas.

Además de estos sistemas principales, también hay varios aparatos del cuerpo humano, que son grupos de órganos que realizan funciones específicas. Algunos ejemplos son el aparato urinario (riñones, vejiga, uretra), el aparato reproductor (órganos sexuales masculinos y femeninos), el aparato locomotor (músculos y huesos relacionados con el movimiento), entre otros. Estos sistemas y aparatos trabajan en conjunto para mantener la salud y el funcionamiento adecuado del cuerpo humano.

- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

  R=

  Los ejercicios son actividades físicas planeadas y repetitivas que están diseñadas para mejorar o mantener la salud y el estado físico de una persona. Estos pueden variar en intensidad, duración y modalidad según los objetivos individuales de acondicionamiento físico. Aquí tienes una descripción de algunos tipos comunes de ejercicios:

1. **Ejercicios cardiovasculares o aeróbicos:** Estos ejercicios están diseñados para aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la salud del corazón y los pulmones. Algunos ejemplos incluyen correr, nadar, andar en bicicleta, saltar la cuerda y aeróbicos.

2. **Ejercicios de fuerza o resistencia:** Estos ejercicios implican trabajar contra una resistencia para fortalecer los músculos y mejorar la masa muscular. Ejemplos comunes incluyen levantamiento de pesas, flexiones, abdominales, sentadillas y ejercicios de entrenamiento con bandas elásticas.
3. **Ejercicios de flexibilidad:** Estos ejercicios están destinados a mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones y la flexibilidad muscular. Algunas formas de ejercicios de flexibilidad incluyen estiramientos estáticos, yoga, pilates y tai chi.
4. **Ejercicios de equilibrio y coordinación:** Estos ejercicios se centran en mejorar la estabilidad, el equilibrio y la coordinación motora. Ejemplos incluyen ejercicios de equilibrio sobre una pierna, ejercicios con balones de estabilidad y entrenamiento de habilidades específicas de deportes.
5. **Ejercicios de rehabilitación:** Estos ejercicios están diseñados para ayudar en la recuperación de lesiones o condiciones médicas específicas. Pueden incluir ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y movilidad dirigidos por un profesional de la salud.
6. **Ejercicios de alta intensidad (HIIT):** Este tipo de ejercicio implica intervalos cortos de actividad física intensa seguidos de períodos de descanso o actividad de baja intensidad. El HIIT es eficaz para quemar calorías y mejorar la resistencia cardiovascular en un período de tiempo más corto que los ejercicios aeróbicos tradicionales.

- Capacidades motrices.

R=

Las capacidades motrices son las habilidades físicas que permiten a una persona realizar movimientos con eficacia, precisión y coordinación. Estas capacidades son fundamentales para la realización de actividades físicas, deportivas y cotidianas. Algunas de las capacidades motrices más importantes incluyen:

1. **Fuerza**: Es la capacidad de generar tensión muscular para vencer una resistencia. Se puede dividir en fuerza máxima (la mayor cantidad de fuerza que se puede ejercer en un solo esfuerzo) y fuerza resistente (la capacidad de mantener la fuerza durante un período de tiempo prolongado).
2. **Velocidad**: Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. Puede ser de reacción (la rapidez para iniciar un movimiento), de desplazamiento (la

velocidad al moverse de un lugar a otro) y gestual (la rapidez en la ejecución de un movimiento específico).

3. **Flexibilidad**: Es la capacidad de realizar movimientos articulares con amplitud y sin restricciones. La flexibilidad ayuda a prevenir lesiones y mejora la eficacia y el rendimiento en muchas actividades físicas.
4. **Coordinación**: Es la capacidad de realizar movimientos precisos y armoniosos que implican la acción conjunta de diferentes partes del cuerpo. Incluye la coordinación ojo-mano, la coordinación ojo-pie y la coordinación intermuscular.
5. **Equilibrio**: Es la capacidad de mantener el centro de gravedad del cuerpo dentro de los límites de apoyo, ya sea estático (sin movimiento) o dinámico (con movimiento). El equilibrio es esencial para realizar actividades cotidianas y deportivas de manera segura.
6. **Agilidad**: Es la capacidad de cambiar de dirección y posición rápidamente y con precisión. Implica la combinación de velocidad, coordinación y equilibrio.
7. **Resistencia**: Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un período prolongado de tiempo. Puede ser resistencia cardiovascular (capacidad del sistema cardiovascular para suministrar oxígeno y nutrientes a los músculos durante el ejercicio) y resistencia muscular (capacidad de los músculos para realizar contracciones repetidas durante un período prolongado).

- Habilidades motrices básicas.

R=

Las habilidades motrices básicas son movimientos fundamentales que se desarrollan durante la infancia y que sientan las bases para una variedad de actividades físicas y deportivas más complejas en el futuro. Estas habilidades proporcionan la capacidad de moverse con eficacia y coordinación en diferentes entornos y situaciones. Las principales habilidades motrices básicas incluyen:

1. **Marcha**: Es la habilidad de caminar de manera eficiente y segura, alternando el movimiento de las piernas y coordinando los brazos para mantener el equilibrio.
2. **Correr**: Implica moverse rápidamente alternando el apoyo de una pierna a otra, con un aumento en la velocidad en comparación con la marcha.

3. **Saltar**: Es la capacidad de despegar del suelo con ambos pies y aterrizar nuevamente de manera controlada. Incluye saltos en el lugar, saltos hacia adelante y saltos hacia los lados.
4. **Lanzar**: Implica la habilidad de propulsar un objeto (como una pelota) con la mano o el brazo con precisión y fuerza. El lanzamiento puede ser por encima de la cabeza, de lado o hacia adelante.
5. **Atrapar**: Es la capacidad de recibir y controlar un objeto en movimiento con las manos. Requiere coordinación ojo-mano y la capacidad de anticipar la trayectoria del objeto.
6. **Patear**: Implica golpear un objeto con el pie con precisión y fuerza. La patada puede ser hacia adelante, hacia los lados o hacia arriba.
7. **Rodar**: Es la habilidad de girar el cuerpo de manera controlada, generalmente desde una posición de pie, para desplazarse por el suelo de manera segura.
8. **Trepar**: Es la capacidad de moverse hacia arriba y hacia abajo en estructuras como escaleras, barras de juego o árboles utilizando las manos y los pies de manera coordinada.

- Nutrición y alimentación

R=

La nutrición y la alimentación son aspectos fundamentales para mantener la salud y el bienestar del cuerpo humano. Aquí hay una breve explicación de cada uno:

1. **Nutrición**: La nutrición se refiere al proceso mediante el cual el cuerpo obtiene, utiliza y metaboliza los nutrientes presentes en los alimentos para mantener sus funciones vitales. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Cada uno de estos nutrientes cumple funciones específicas en el cuerpo y es necesario en cantidades adecuadas para mantener la salud. La nutrición adecuada es crucial para el crecimiento y desarrollo adecuados, la salud del sistema inmunológico, la energía y la prevención de enfermedades.
2. **Alimentación**: La alimentación se refiere a los hábitos y prácticas relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos y bebidas. La alimentación adecuada implica elegir una variedad de alimentos nutritivos que proporcionen los nutrientes necesarios para el cuerpo en las cantidades adecuadas. Una alimentación saludable incluye una dieta equilibrada que contenga una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables, así como limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.

- Salud

R=

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. Es un estado dinámico que se ve influenciado por una variedad de factores, incluyendo el estilo de vida, el entorno, la genética, el acceso a la atención médica y otros determinantes sociales.

- Técnicas de valoración

R=

Las técnicas de valoración se utilizan en el ámbito de la salud para evaluar el estado físico, mental y emocional de una persona, así como para determinar el nivel de funcionamiento de diferentes sistemas y aspectos de su salud. Algunas de las técnicas de valoración más comunes incluyen:

1. **Historia clínica**: Consiste en recopilar información sobre la historia médica, familiar y social del individuo, así como sus síntomas actuales y antecedentes de enfermedades. Se realiza a través de entrevistas y cuestionarios.
2. **Examen físico**: Implica la evaluación directa del cuerpo y sus sistemas mediante la observación, palpación, auscultación y otros métodos físicos. Permite detectar signos físicos de enfermedades o condiciones de salud.
3. **Pruebas de laboratorio**: Incluyen análisis de sangre, orina, heces y otros fluidos corporales para medir niveles de glucosa, colesterol, hormonas, marcadores tumorales y otros indicadores de salud.
4. **Pruebas de diagnóstico por imagen**: Como radiografías, tomografías computarizadas (TC), resonancias magnéticas (RM) y ecografías, se utilizan para visualizar estructuras internas del cuerpo y detectar anomalías o lesiones.
5. **Evaluación nutricional**: Incluye análisis de la ingesta dietética, mediciones antropométricas (como peso, altura, circunferencia de la cintura), evaluación del estado nutricional (como deficiencias de vitaminas o minerales) y cálculo de índices como el índice de masa corporal (IMC).
6. **Evaluación psicológica**: Se utiliza para evaluar el estado emocional, cognitivo y psicosocial de una persona mediante pruebas psicométricas, entrevistas y observación del comportamiento.

7. **Evaluación funcional**: Incluye pruebas de función física y cognitiva para evaluar la capacidad de una persona para realizar actividades cotidianas como caminar, levantar objetos, recordar información, entre otros.

- Que es Psicomotricidad

R=

La psicomotricidad es una disciplina que estudia y aborda la relación entre el desarrollo motor, cognitivo y emocional del individuo. Se centra en la interacción entre el cuerpo y la mente, reconociendo que los aspectos físicos, cognitivos y emocionales están estrechamente relacionados y se influyen mutuamente.

En otras palabras, la psicomotricidad considera cómo el movimiento corporal, las habilidades motoras, la percepción del cuerpo y las emociones están interconectadas y cómo estas interacciones afectan al desarrollo integral de la persona.

La práctica de la psicomotricidad implica una serie de actividades y técnicas que se utilizan para estimular el desarrollo motor, cognitivo y emocional de niños y adultos. Estas actividades pueden incluir juegos, ejercicios de coordinación, actividades sensoriales y manipulativas, así como técnicas de relajación y expresión corporal.

En el ámbito terapéutico, la psicomotricidad se utiliza para abordar una variedad de dificultades y trastornos, como los trastornos del desarrollo, el autismo, la parálisis cerebral, los trastornos del aprendizaje y las dificultades emocionales. También se aplica en el ámbito educativo para favorecer el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

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

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

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

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

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

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	01/07/2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	JEISON RICHARD HINESTROZA RODRIGUEZ KEVIN YESID MOSQUERA BRAVO	APRENDIZ		5 DE JULIO DEL 2024	


SENA

NOMBRES:
KEVIN ANGEL PEREZ
HINLLER RENGIFO
DAYANNA PALACIOS
GERMAN AGUALIMPIA

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

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

Cargas de Trabajo: Las cargas de trabajo se refieren a las demandas físicas, mentales y emocionales que se le exigen a un trabajador durante la realización de sus tareas laborales. Pueden ser:

- Carga física: Esfuerzos físicos, posturas forzadas, movimientos repetitivos, manipulación de cargas, etc.
- Carga mental: Nivel de exigencia mental, concentración, toma de decisiones, etc.
- Carga emocional: Situaciones de estrés, trato con clientes, trabajos con riesgo, etc.



Ergonomía: Es la disciplina que se encarga del diseño de puestos de trabajo, herramientas y tareas para adaptarlos a las capacidades y limitaciones físicas y

mentales de los trabajadores. Su objetivo es optimizar la productividad, salud y seguridad.



Riesgo Ergonómico en el Sector Productivo: Son los factores de riesgo presentes en un puesto de trabajo o actividad laboral relacionados con la ergonomía, como posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo de cargas, diseño inadecuado del puesto, etc. Pueden causar trastornos musculoesqueléticos.



Riesgo Psicosocial:
Se refiere a los factores de riesgo para la salud derivados de las condiciones de trabajo y de la organización del trabajo que pueden afectar la salud física, psíquica y social de los trabajadores, como el estrés laboral, acoso, violencia, insatisfacción laboral, etc.



Desempeño Laboral: Es el rendimiento y actuación que manifiesta el trabajador al efectuar las funciones y tareas principales que exige su cargo en el contexto

laboral. Depende de factores como habilidades, conocimientos, actitudes, motivación, liderazgo, etc.



Prevención de Riesgos Ocupacionales: Son el conjunto de actividades o medidas adoptadas con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo que puedan ocasionar accidentes o enfermedades. Incluye controles de ingeniería, administrativos, equipos de protección, capacitación, etc.



CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

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

Concepto de Puesto de Trabajo:

Un puesto de trabajo es el conjunto de tareas y responsabilidades que asume un trabajador dentro de una empresa o institución.

Su cumplimiento se recompensa mediante un salario o remuneración previamente acordada.
Cada empresa precisa de miembros que cubran una variedad de puestos de trabajo, y estos engloban las obligaciones y derechos del profesional.

Características Generales del Puesto de Trabajo de un Operario de PTAP

operario de PTAP es un empleado encargado del área de producción en una planta de tratamiento de agua potable. Su función principal es transformar las materias primas (agua cruda) en agua potable apta para el consumo humano. Algunas de las características generales de este puesto incluyen:

Producción de Agua Potable: El operario de PTAP es responsable de la producción de agua potable. Esto implica llevar a cabo procesos de filtración, desinfección y acondicionamiento del agua para que cumpla con los estándares de calidad y seguridad establecidos.

Mantenimiento y Limpieza: El operario debe mantener limpios y en óptimas condiciones los equipos y el área de la planta bajo su responsabilidad. Esto incluye tareas como limpieza de tanques, tuberías y filtros, así como el correcto funcionamiento de las bombas y válvulas.

Seguimiento y Supervisión: Realiza operaciones de proceso industrial, supervisando y controlando las operaciones de la planta. También ayuda con la puesta en marcha y apagado de los equipos.

Control de Calidad: Realiza controles de calidad y pruebas frecuentes para asegurar que el agua producida cumpla con los estándares establecidos. Esto incluye análisis fisicoquímicos y microbiológicos.

Cumplimiento Normativo: Garantiza que las normas y programas de seguridad y medio ambiente se cumplan estrictamente durante todo el proceso de producción.

Valoración del Puesto de Trabajo de un Operario de PTAP

La valoración de puestos de trabajo es un proceso que asigna un valor relativo a cada puesto dentro de una organización. Algunos de los objetivos de la valoración de puestos son:

Equidad Retributiva: La valoración de puestos ayuda a lograr la igualdad en materia retributiva entre hombres y mujeres. Es fundamental para cumplir con los requisitos legales y realizar auditorías retributivas.

Diseño Organizativo: Permite establecer la estructura y jerarquía de la empresa, creando un organigrama que refleje las necesidades y funciones de cada puesto.

Mejora de Procesos: Facilita la mejora de los procesos de reclutamiento, selección y capacitación en formación.

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

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









Nombre: Jeison Richard Hinestroza Rodríguez
Número de Ficha: 2926706

La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable - *Min salud emitió recomendaciones sobre esta conducta, que es factor protector y retardador de enfermedades no transmisibles.*

la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física, actualmente, se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, por eso también resulta pertinente en este contexto de pandemia y comienzo de un nuevo año.

La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: 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; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.

"Este plan es un compendio de acciones para contarle a las personas lo importante que resulta la práctica de la actividad física para su bienestar, y el de sus familias y comunidades, además de desarrollar capacidades a los referentes tanto del sector salud como del de deportes de los territorios, lo que redunda en la optimización de recursos y la calidad de las intervenciones", explicó Sandra Tovar, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud.

Asimismo, dijo Tovar que desde hace algunos años producto de estudios en salud y otras áreas del conocimiento, se ha visto que los espacios donde transcurre la vida denominado entornos, también tienen un papel relevante en el estado de salud de las personas y, por tanto, pueden favorecer al desarrollo de la actividad física, que trae beneficios sobre la salud física, mental y convivencia.

"Es factor protector y retardador de enfermedades; permite la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y contribuye al bienestar general de las personas y es necesario entenderlo", comentó.

Riesgos

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas". Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso).
- Salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- Menor duración del sueño.

En los adultos:

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

En Colombia se ha venido potenciando el desarrollo de procesos que se obtienen a través del involucramiento del sector salud desde Minsalud con diferentes sectores como son movilidad, deportes, cultura, entre otros.

"Por supuesto, el papel más importante es el de los ciudadanos y ciudadanas que ejercen la participación social directa, gremial o a través de organizaciones sociales, formando parte activa del proceso de construcción de la salud", manifestó Tovar.

Tales procesos de intervención que promueven la actividad física, argumentó la funcionaria, se han efectuado desde varios niveles de influencia, como son:

- El impulso a la generación de políticas que favorezcan la Movilidad Activa y Saludable.
- La gestión para el mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques,

centros deportivos, presencia y estructura de aceras, entre otros, que permitan el desplazamiento activo al colegio, al trabajo, al lugar de residencia o el desarrollo de actividades recreo deportivas.

- La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, por ejemplo, a través del transporte activo (caminar o montar en bicicleta), el aprovechamiento del tiempo libre, las tareas del hogar o laboral.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades al aire libre muchas de ellas de exploración y conocimiento.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.
- Por eso, es importante concientizar a las personas de la importancia de practicar deporte con frecuencia, para ayudar a mejorar su salud y calidad de vida, mejorando sus relaciones sociales, su sensación de bienestar, etc.

Recomendaciones para empezar año

Tovar invitó a la ciudadanía a recordar que "todo paso cuenta" y mencionó las siguientes actividades que se encuentran dentro del marco de actividad física.

- Moverse en casa a lo largo del día.
- Sonreír.
- Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
- Realizar pausas activas cuando se lleva más de dos horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo la tele. Decida suspenderlos.
- Conecte su cuerpo con la respiración.
- Baile, estire y respire.
- Cuide su postura.
- Decida por moverse más.
- Involucre a su familia para realizar las tareas domésticas, pensando que ellas son una oportunidad al movimiento.
- Únase a los múltiples videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigido.
- Empiece poco a poco.
- Hidrátese.

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando laimportancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.

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

3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física

4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; Y ¿por qué?

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

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

Desarrollo

1.R=

Ideas principales del texto:

* La actividad física es fundamental para la salud física y mental.

* La OMS recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.

* La inactividad física es un factor de riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer.

* Existen muchos tipos de actividad física para elegir, por lo que es importante encontrar una que sea agradable y sostenible.
* Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden tener beneficios para la salud.

2.R=

Recomendaciones de hábitos saludables para la mente y el cuerpo:

* Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
* Comer una dieta saludable rica en frutas, verduras y cereales integrales.
* Mantener un peso saludable.
* Dormir de 7 a 8 horas por noche.
* Limitar el consumo de alcohol y tabaco.
* Gestionar el estrés de manera saludable.
* Pasar tiempo con seres queridos.
* Hacer algo que te guste todos los días.
* Aprender algo nuevo.
* Ayudar a los demás.

3.R=

Beneficios de la actividad física:

* Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
* Mejora la salud mental y el estado de ánimo.
* Ayuda a controlar el peso.
* Fortalece los huesos y los músculos.
* Aumenta la energía.

4.R=

Buena.

5.R=

Riesgos de la inactividad física:

* Enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer.

* Depresión y ansiedad.

* Osteoporosis.

* Debilidad muscular.

* Fatiga.

6.R=

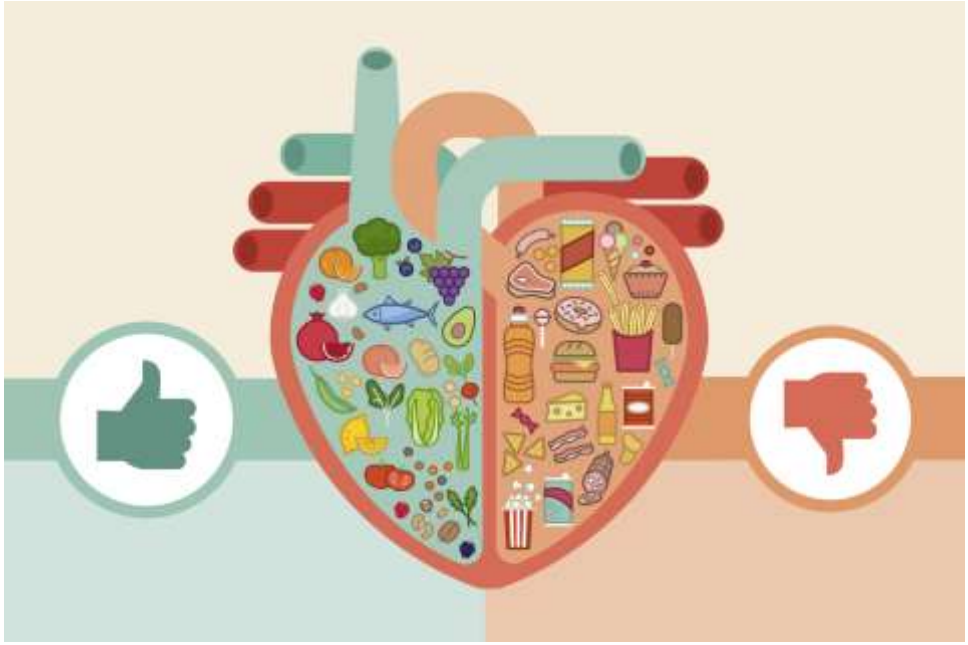
Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud:

La OMS recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana. Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día.

Recuerda: La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable. Si no estás activo actualmente, comienza despacio y aumenta gradualmente la cantidad de actividad física que realizas. Habla con tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo.

HábitosHábitos de vida: Son comportamientos y actividades que una persona realiza de manera regular y que influyen en su salud y bienestar. Pueden ser saludables (como hacer ejercicio y llevar una dieta equilibrada) o perjudiciales (como fumar y llevar una vida sedentaria).

Hábitos de vida saludables **Hábitos de vida perjudiciales**



Tipos de Hábitos de Vida:

1. **Alimentación:** Consumir de alimentos y bebidas.



2. **Actividad Física:** Ejercicio y movimiento corporal.



3. **Higiene:** Limpieza personal y cuidado del entorno.



4. **Sueño:** Cantidad y calidad del descanso.



5. **Relaciones Sociales:** Interacciones y conexiones con otras personas.



6. **Manejo del Estrés:** Estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad.



Actividad Física, Deporte y Recreación

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía.



Deporte: Actividad física planificada, estructurada y competitiva que se realiza con reglas establecidas.



Recreación: Actividades realizadas en el tiempo libre para divertirse y relajarse.



Beneficios de la Actividad Física

- Mejora la salud cardiovascular.
- Fortalece músculos y huesos.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión).
- Mejora la salud mental y el estado de ánimo.
- Aumente la energía y la resistencia.

Factores de Riesgo en la Actividad Física

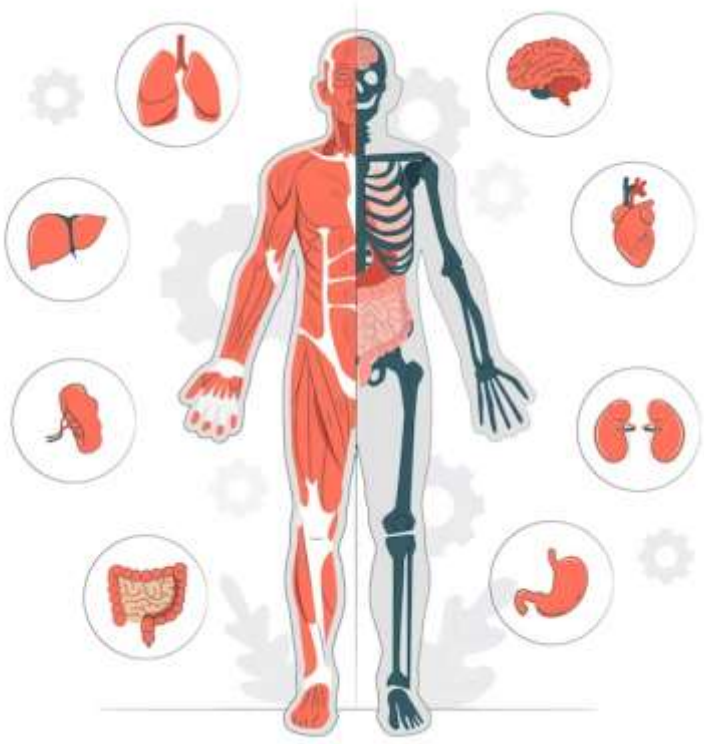
Lesiones musculares y articulares.
Sobrecarga y fatiga.
Deshidratación.
Problemas cardíacos en personas con condiciones preexistentes.
Ambiente inseguro (superficies inadecuadas, clima extremo).

Conceptos de Fisiología y Anatomía

Fisiología : Ciencia que estudia las funciones y mecanismos del cuerpo humano y cómo sus partes trabajan en conjunto para mantener la vida.



Anatomía : Ciencia que estudia la estructura del cuerpo humano y la relación entre sus partes.



Sistemas y Aparatos del Cuerpo Humano

Sistema nervioso.

Sistema endocrino.
Sistema respiratorio.
Sistema circulatorio.
Sistema digestivo.
Sistema excretor.
Sistema musculoesquelético.
Sistema reproductor.
Sistema inmunológico.

Ejercicios y tipos de ejercicios

Ejercicios : Actividades físicas planificadas y repetitivas que tienen el objetivo de mejorar o mantener la forma física.

Tipos de ejercicios :

Aeróbicos: caminar, correr, andar en bicicleta.
Anaeróbicos: Levantamiento de pesas, sprints.
Flexibilidad: Yoga, estiramientos.
Equilibrio: Tai chi, ejercicios de estabilidad.

Capacidades Motrices

Fuerza.
Velocidad.
Resistencia.
Flexibilidad.
Coordinación.

Habilidades Motrices Básicas

Desplazamientos: Caminar, correr, saltar.
Manipulación: Lanzar, atrapar, golpear.
Equilibrio: Mantener la estabilidad, cambios de dirección.

Nutrición y Alimentación

Nutrición : Ciencia que estudia cómo los nutrientes de los alimentos afectan la salud del cuerpo.

Alimentación : Proceso de consumo de alimentos para obtener los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo.

Salud

Salud : Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (definición de la OMS).

Técnicas de Valoración

Métodos para evaluar el estado físico, funcional y de salud de una persona. Los ejemplos incluyen pruebas de resistencia cardiovascular, análisis de composición corporal y evaluaciones de flexibilidad y fuerza.

psicomotricidad

Psicomotricidad : Disciplina que estudia la relación entre las funciones motrices y las funciones psíquicas. Se enfoca en el desarrollo y el control del movimiento corporal a través del aprendizaje y la adaptación.

Nombre: Jackson Estiwar Palomeque Becerra
Número de Ficha: 2926706

La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable - *Min salud emitió recomendaciones sobre esta conducta, que es factor protector y retardador de enfermedades no transmisibles.*

la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física, actualmente, se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, por eso también resulta pertinente en este contexto de pandemia y comienzo de un nuevo año.

La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: 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; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.

"Este plan es un compendio de acciones para contarle a las personas lo importante que resulta la práctica de la actividad física para su bienestar, y el de sus familias y comunidades, además de desarrollar capacidades a los referentes tanto del sector salud como del de deportes de los territorios, lo que redunda en la optimización de recursos y la calidad de las intervenciones", explicó Sandra Tovar, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud.

Asimismo, dijo Tovar que desde hace algunos años producto de estudios en salud y otras áreas del conocimiento, se ha visto que los espacios donde transcurre la vida denominado entornos, también tienen un papel relevante en el estado de salud de las personas y, por tanto, pueden favorecer al desarrollo de la actividad física, que trae beneficios sobre la salud física, mental y convivencia.

"Es factor protector y retardador de enfermedades; permite la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y contribuye al bienestar general de las personas y es necesario entenderlo", comentó.

Riesgos

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas". Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso).
- Salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- Menor duración del sueño.

En los adultos:

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

En Colombia se ha venido potenciando el desarrollo de procesos que se obtienen a través del involucramiento del sector salud desde Minsalud con diferentes sectores como son movilidad, deportes, cultura, entre otros.

"Por supuesto, el papel más importante es el de los ciudadanos y ciudadanas que ejercen la participación social directa, gremial o a través de organizaciones sociales, formando parte activa del proceso de construcción de la salud", manifestó Tovar.

Tales procesos de intervención que promueven la actividad física, argumentó la funcionaria, se han efectuado desde varios niveles de influencia, como son:

- El impulso a la generación de políticas que favorezcan la Movilidad Activa y Saludable.
- La gestión para el mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques, centros deportivos, presencia y estructura de aceras, entre otros, que permitan

el desplazamiento activo al colegio, al trabajo, al lugar de residencia o el desarrollo de actividades recreo deportivas.

- La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, por ejemplo, a través del transporte activo (caminar o montar en bicicleta), el aprovechamiento del tiempo libre, las tareas del hogar o laboral.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades al aire libre muchas de ellas de exploración y conocimiento.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.
- Por eso, es importante concientizar a las personas de la importancia de practicar deporte con frecuencia, para ayudar a mejorar su salud y calidad de vida, mejorando sus relaciones sociales, su sensación de bienestar, etc.

Recomendaciones para empezar año

Tovar invitó a la ciudadanía a recordar que "todo paso cuenta" y mencionó las siguientes actividades que se encuentran dentro del marco de actividad física.

- Moverse en casa a lo largo del día.
- Sonreír.
- Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
- Realizar pausas activas cuando se lleva más de dos horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo la tele. Decida suspenderlos.
- Conecte su cuerpo con la respiración.
- Baile, estire y respire.
- Cuide su postura.
- Decida por moverse más.
- Involucre a su familia para realizar las tareas domésticas, pensando que ellas son una oportunidad al movimiento.
- Únase a los múltiples videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigido.
- Empiece poco a poco.
- Hidrátese.

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando laimportancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.

   la actividad física no solo es una forma de ejercitar el cuerpo, sino también una herramienta esencial para mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y promover el bienestar en todos los aspectos de nuestra vida diaria.

2. Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo.
   - Alimentación balanceada
   - Hacer ejercicio de forma regular
   - Hidratarse de manera adecuada
   - Dormir bien
   - Gestión de estrés
   - Higiene personal
   - Actividad mental
   - Chequeos médicos regulares
   - Evitar sustancias perjudícales
   - Relaciones saludables

3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física
   Te mantiene activo
   Te mantiene saludable
   Fortalece el corazón
   Fortalecimiento muscular y óseo
   Prevención de enfermedades

4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; Y ¿por qué?

Buena, porque al practicarlo me siento en óptimas condiciones.

5. ¿Cuáles son los riesgos de La inactividad física?
   Enfermedades cardiovasculares
   Obesidad
   Diabetes tipo 2
   Osteoporosis
   Problemas de salud
   Debilidad muscular y problemas de movilidad mental

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



Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



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

DATOS PERSONALES

NOMBRES: **GUILLERMO ENRRIQUE**

APELLIDOS: **SANTACOLOMA LOPEZ**

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: **1078458590**

DIRECION DE RESIDENCIA: B/ **LAS AMERICAS**

CELULAR: **3105184663** TELEFO FIJO:

EPS: **NUEVA EPS** TIPO DE SANGRE: O+ RH: O+

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **57K** ESTATURA: **1.67 M** EDAD: **17** CINTURA: **68**

CADERA: **84 CM** TORAX NORMAL: **82** CM FRECUENCIA CARDIACA: **76**

SYS: **127** DIA: **65**

CIRCUNFERENCIA BICEPS: **26** C. CUADRICE: **41** C. GEMELOS: **31**

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: **NINGUNA**

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: **NINGUNA**

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 21,11111111 **ESTADO: NORMALIDAD**

%GC: 12,91% **ESTADO: DEFINIDO DELGADO**

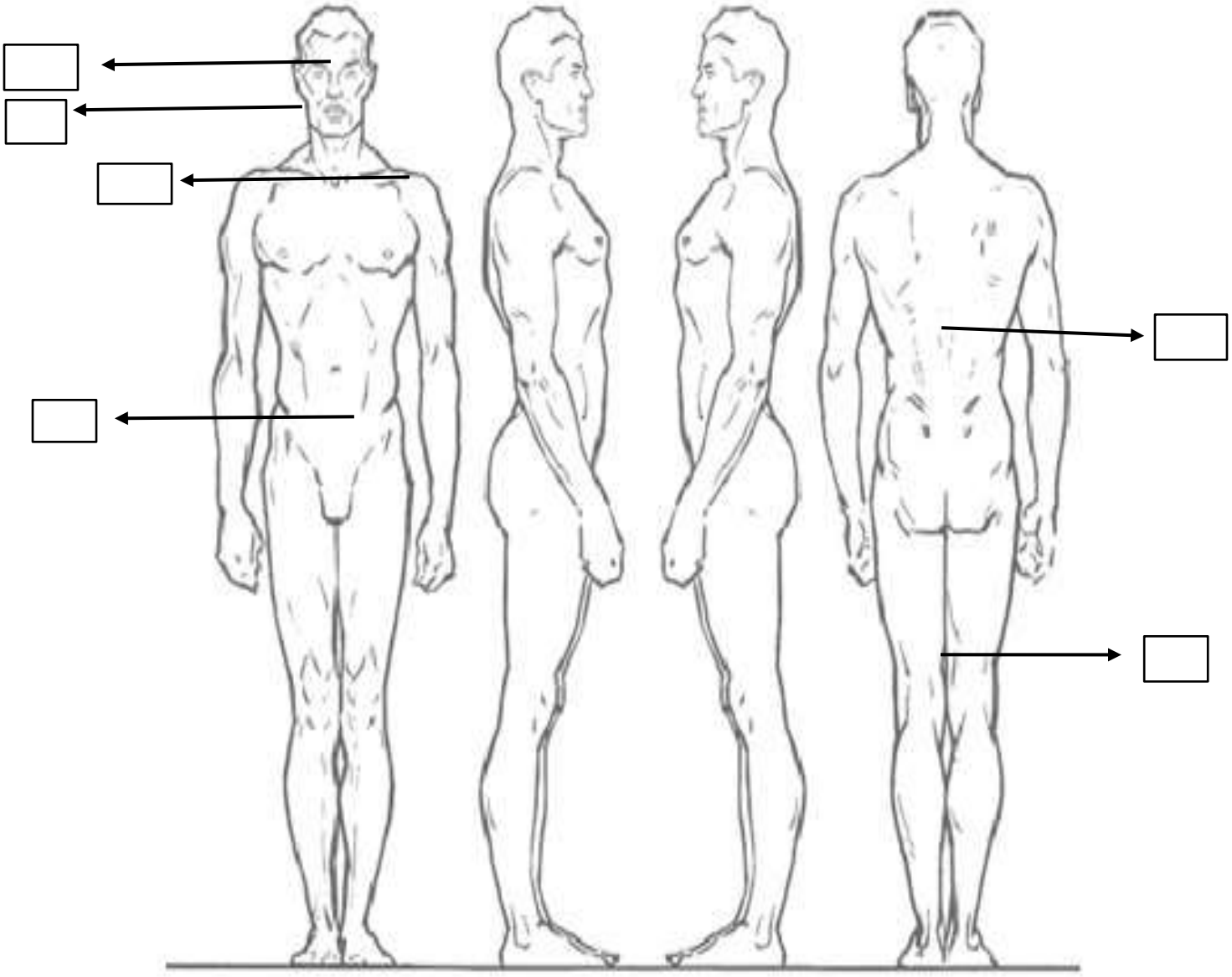
M.G: 6,84

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



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

FIRMA DEL APRENDIZ



Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2024

FIRMA DEL APRENDIZ

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal	35		En forma
Fuerza de brazos	25		En forma
Fuerza de piernas	28		En forma
Test de Burpee	18		Normal
Test de Core	no		Sin resultados
Salto Horizontal	no		Sin resultados
Velocidad	no		Sin resultados
Resistencia aeróbica	6 vueltas		Atlético
Resistencia anaeróbica	no		Sin resultados
Flexibilidad	no		Sin resultados
Equilibrio	no		Sin resultados

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

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

NOMBRE: Yanny Gregorio Cordoba Rivas

FORMACIÓN: Sistemas electricos B.C. NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

son aquellas conductas que tenemos como propositos

¿Qué es llevar una vida saludable?

Comer Saludable y hacer ejercicios

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

no. no hago ningun deporte y menos comida Saludable

¿Cuál es tu edad?

34 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
- X Enfermedad de los Riñones
- Otros

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

Powered by CamScanner

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

ninguna

¿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
- 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

"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	Julio de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Jhon Esteban Rivas Mosquera

FORMACIÓN: instalaciones electricas NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

R// Son todas aquellas conductas que tenemos asumida como propia en nuestra vida cotidiana para nuestro bienestar tanto fisicamente

¿Qué es llevar una vida saludable?

R// llevar una vida saludable es no ingerir bebidas alcoholicas, ejercitar el cuerpo diariamente y no consumir ningun tipo de droga adiciones

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

R// NO, Porque como demasiado aveces no hago ejercicio no mantengo mi cuerpo en movimiento fisico

¿Cuál es tu edad?

R// 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
- 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
- Otros

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

Powered by CamScanner

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

consumo buen liquido y ejercisio casero

¿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.

- X 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?		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

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: Cristian David Bandera Palacios

FORMACIÓN: Instalaciones electricas R.C NUMERO DE FICHA: 2999194

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son conductas que tenemos como propias en nuestra vida diaria y nos ayudan al bienestar físico, mental y social

¿Qué es llevar una vida saludable?

Son los resultados de una accion que realizamos frecuentemente en nuestra vida diaria

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

no, porque no tengo el habito ni la vida saludable para poder hacerlo

¿Cuál es tu edad?

21 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

  Ninguna

Powered by CamScanner

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

Ninguna

¿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.

- Un día estresante en el trabajo o en casa X
- Fiestas y eventos sociales X
- Sentirte triste o solitario X
- 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

"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	junio de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Sergio Ivan Cuecedo Correa.

FORMACIÓN: Sistema de instalacion electrica residenciales y comerciales. NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

los habitos de vida Son la manera en que acostumbramos a nuestro cuerpo a funcionar, ya sea fisica y alimenticiamente.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Una vida saludable es la manera en que podemos ~~Saber~~ llevar nuestro cuerpo a que se desempeñe bien en el día a día.

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

no, no hago ejercicios y me encanta la comida rapida

¿Cuál es tu edad?

27 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
- 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	junio de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Yinifer Jhoana Chaverra Mena

FORMACIÓN: Instalaciones Eléctricas, Residenciales C. NUMERO DE FICHA: 2999197

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son actos repetitivos, que nos ayudan a mejorar nuestra Salud, tanto Física como mental

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es los consejos, de nuestro cuerpo, porque al ser consiente de como es nuestro cuerpo podemos, aprender, a comer saludable, a hacer los ejercicios que nos ayudan a mejorar nuestra condicion física.

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

No y Si, porque aveces como cosas muy dulces o con mucha grasa, y aveces no hago ejercicios Etc.

¿Cuál es tu edad?

20 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
- X Otros

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

Powered by CamScanner

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

ninguna.

¿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?		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

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

Powered by CamScanner

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

hacer ejercicios y comer saludable, tomar bebidas de verduras.

¿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
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- X 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

Powered by CamScanner

¿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.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes V
- 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	

"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	junio de 2024 Página 1 de 2

NOMBRE: Franklin Zea Cuesta

FORMACIÓN: Sistema de in Electrica NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

¿Qué es llevar una vida saludable?

Alimentarse bien y tener una rutina de ejercicios

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

no
Porque no ago Ejersicio y no Como Saludable

¿Cuál es tu edad? 43 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
  Ninguna de las anteriores

Powered by CamScanner

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

Deportes, Arroces Como saludable.

¿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.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario X
- 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	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

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: Harold Oswar Martinez Rivas

FORMACIÓN: T. Instal. S. Electric. Resid. y Com. NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida? Lo que tu estas acostumbrado hacer todo El tiempo.

¿Qué es llevar una vida saludable? Es como un equilibrio sobre la vida y su contorno. llevar Hbabitos muy saludable en todo sentido

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? NO. Porque en estos momentos no me estoy cuidando físicamente

¿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 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

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

ninguna

¿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.

- Un día estresante en el trabajo o en casa X
- 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?		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

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: Belisario cordoba Palacios

FORMACIÓN: tecnico en sistemas de Instalaciones electricas NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida? son actividades que debemos hacer en cuanto a nuestra vida: comer saludable alimentarse sano

¿Qué es llevar una vida saludable? alimentarse saludable, hacer ejercicio

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? no. porque no hago ejercicio y no me alimento saludable

¿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 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

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

laverda. no es algo que vivamos evitando pero si sepuede proyectar a cambiar y mejor en esa area 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
- No sé por dónde empezar... X
- 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
- Sentirte triste o solitario X
- 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

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: WAINER PALACIOS RODRIGUEZ

FORMACIÓN: sistema de instalaciones electrica NUMERO DE FICHA: 2999497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son toda aquellas actividades engeneral en dia vivir algunos son bueno. otros son malos

¿Qué es llevar una vida saludable?

llevar una vida saludable es buscar la manera de siempre estar todo pro- y contra de constante mejora en la salud.

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

NO. no estamos llevando la acciones que conlleva a ser saludable

¿Cuál es tu edad? 36.

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 laverda nose.

"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	junio de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Antonio Jose Mena R.

FORMACIÓN: Electricidad NUMERO DE FICHA: 2994497

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Alimentarse bien
tener actividad Ficia

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es cumplir con todo lo que exige la salud
y todo lo que se requiere para tener salud y vida

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

NO: Porque no cumplo con lo que es llevar una vida saludable

¿Cuál es tu edad?

47

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad fisica necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad fisica
- 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

Ninguna

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

Powered by CamScanner

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

¿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

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: Yeily Isabela

APELLIDOS: Bermúdez Lagarejo

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1077435788

DIRECION DE RESIDENCIA: calle 13 N• 11-92 barrio La playita

CELULAR: 3136053540 TELEFO FIJO: no tengo

EPS: sumimedical-redvital TIPO DE SANGRE: O+ RH: O+

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **69.15**kg ESTATURA:1.73 EDAD: 18
CINTURA:75cm

CADERA: 104cm TORAX NORMAL: 95 cm FRECUENCIA CARDIACA:124
sys: 100/min Dia:77

CIRCUNFERENCIA BICEPS:29cm C. CUADRICE:57cm C. GEMELOS:38cm

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: Ninguna

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: Ninguna

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:Pues muy dinámica la clase, espero podamos seguir con esa misma dinámica.

IMC: 23 peso normal **ESTADO:**

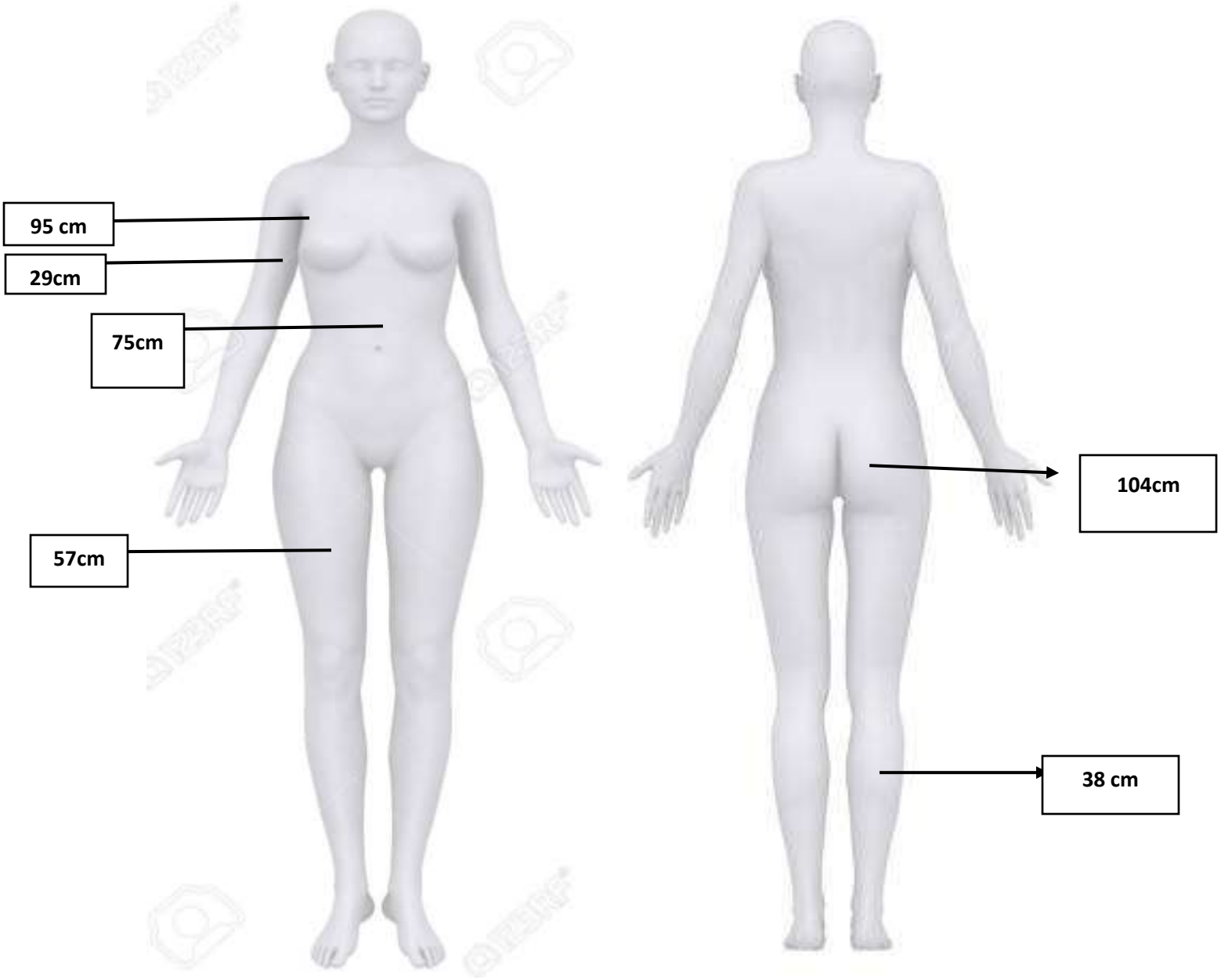
%GC: 15.54 **ESTADO:**

M.G: 56.1

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



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



FIRMA DEL APRENDIZ

Yeily Isabela Bermudez Lagarejo.

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	24		
Fuerza de brazos			No tengo
Fuerza de piernas	45		
Test de Burpee	2		
Test de Core			
Salto Horizontal			
Velocidad			minima
Resistencia aeróbica			baja
Resistencia anaeróbica			baja
Flexibilidad			minima
Equilibrio			minimo

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
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

NOMBRES:
Karen Yiseth Quintero Hinestroza
Luz Arianny Sánchez Palomeque
Kelly Jhoana Bejarano Asprilla
Yeni Marcela Gómez García

Numero de Ficha: 2926732

MANEJO DE MAQUINARIA DE CONFECCIÓN INDUSTRIAL PARA ROPA EXTERIOR

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

Cargas De Trabajo: Es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

Ergonomía: Es la ciencia interdisciplinaria que estudia las relaciones entre el hombre y su puesto de trabajo. Busca la optimización de los tres elementos del sistema: humano, máquina, ambiente. La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación:

1. Movimientos repetitivos
2. Posturas forzadas
3. Levantamiento de cargas
5. Iluminación inadecuada





Riesgo Psicosocial: Todos los aspectos que puedan afectar a la seguridad y salud de nuestros trabajadores y, en consecuencia, a su actividad y productividad, deben ser el foco al cual dirigir nuestros esfuerzos.

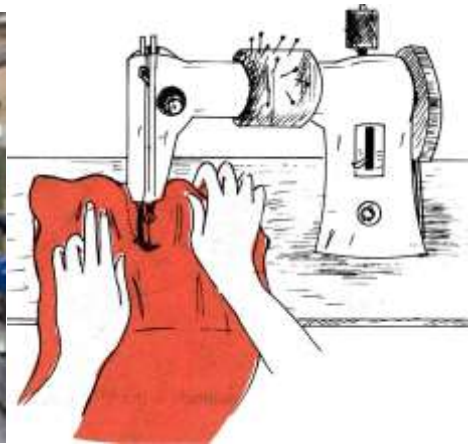


Desempeño Laboral: Es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que se le asignan. De esta manera, se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado. Se trata de la eficacia, la calidad y la eficiencia de su trabajo.



Prevención De Riesgos Ocupacionales: Busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante: La identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un entorno laboral. Fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.





CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

Concepto: Es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad laboral, también se le conoce como estación o lugar de trabajo.

Características Generales Del Puesto De Trabajo en la confección:

- Tener buena vista y buena visión de los colores.
- Sentirse a gusto manejando máquinas.
- Tener conocimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Tener un buen estado físico, pues los operarios suelen pasar largas horas de pie, y pueden tener que levantar y transportar peso.

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico en la confección.**

   https://youtu.be/T7fWA2WOTjc?si=p8GeVyic8yz9AJ0E
   https://youtu.be/DKw9MPiMmzk?si=OUtIbEdRp4qcqGnq

NOMBRES: Jair Jacob Mosquera, Wiliam Yefferson paut Mosquera, yair Smith Gamboa Romaña, Jair Jacob Mosquera Rentería, Joan arley palacios palacios

Numero de Ficha: 2926706

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cargas De Trabajo :

En el contexto de la programación de software, estas pueden ser menores en comparación con trabajos manuales, pero no deben subestimarse. La postura, el uso prolongado del teclado y el ratón, y la falta de movimiento pueden causar problemas musculoesqueléticos.

- Ergonomía :
-

Mobiliario adecuado: Sillas ergonómicas, escritorios ajustables en altura, y soportes para monitores para evitar posturas incorrectas.
Herramientas y equipos: Ratones y teclados ergonómicos, y monitores con filtro de luz azul para reducir la fatiga ocular.
Ambiente: Iluminación adecuada, temperatura controlada y reducción del ruido para crear un entorno confortable.

- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación:

Enfoque en la ergonomía: Incluir en la formación aspectos ergonómicos específicos para programadores, como la postura correcta, la organización del espacio de trabajo y la prevención de lesiones por movimientos

repetitivos.
Uso de herramientas: Enseñar el uso de herramientas y software que ayuden a mejorar la ergonomía y a reducir la carga de trabajo mental.
Desarrollo de habilidades blandas: Incluir en la formación habilidades para el manejo del estrés y técnicas de trabajo en equipo para reducir el riesgo psicosocial.

- Riesgo Psicosocial:

Estrés: Plazos de entrega ajustados, alta carga de trabajo, y la necesidad constante de actualización en tecnologías emergentes pueden contribuir al estrés.
Aislamiento: Trabajar desde casa o en entornos muy cerrados puede llevar a la sensación de aislamiento social.
Equilibrio trabajo-vida: Dificultad para desconectar del trabajo debido a la naturaleza virtual del mismo.

- Desempeño Laboral:

Ambiente físico: Un ambiente de trabajo cómodo y bien diseñado mejora la concentración y la productividad.
Condiciones psicológicas: Buenas relaciones interpersonales, apoyo de los supervisores, y un entorno que promueva la salud mental son cruciales.
Competencias y formación: Continuo aprendizaje y actualización de habilidades técnicas para mantener un alto rendimiento.

- Prevención De Riesgos Ocupacionales:
- **Evaluación de riesgos: Identificar y evaluar los riesgos ergonómicos y psicosociales.**
- Intervenciones ergonómicas: Implementar cambios en el diseño del lugar de trabajo y en las herramientas utilizadas.
- Programas de bienestar: Fomentar la actividad física, técnicas de manejo del estrés y pausas regulares.
- Políticas y formación: Desarrollar políticas de salud ocupacional y proporcionar formación continua en temas de ergonomía y salud mental.

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto:
- **Un puesto de trabajo es el conjunto de tareas y responsabilidades que debe realizar una persona en una organización para cumplir con su rol específico. Este concepto no solo abarca las tareas físicas o técnicas que el trabajador debe ejecutar, sino también las condiciones bajo las cuales estas tareas se realizan, incluyendo el entorno físico, los recursos disponibles, y las interacciones con otros miembros de la organización**

- Características Generales Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva. :
- **Descripción de Tareas:**
-
- Operativas: Tareas que implican la realización de actividades directamente relacionadas con la producción de bienes o servicios.
- Administrativas: Tareas que implican la gestión, planificación, y control de las actividades productivas.
- Creativas: Tareas que requieren innovación, diseño, y desarrollo de nuevas ideas o productos.
- Soporte: Tareas que proporcionan apoyo a las actividades principales, como mantenimiento, logística, y atención al cliente.
- **Entorno de Trabajo:**

- Físico: Incluye el espacio de trabajo, mobiliario, herramientas y equipos utilizados.
- Ambiental: Factores como la iluminación, ruido, temperatura, y ergonomía del espacio.
- Psicosocial: El clima laboral, relaciones interpersonales, y factores de estrés.

Condiciones Laborales:

Horarios: Jornada laboral, turnos, y flexibilidad horaria.
Remuneración: Salario, beneficios, y compensaciones.
Seguridad y Salud: Medidas de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud.

Requisitos del Puesto:

Educación y Formación: Nivel de educación y formación específica requerida.
Experiencia: Experiencia previa necesaria.
Habilidades y Competencias: Competencias técnicas y habilidades blandas necesarias para desempeñar el puesto.

- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función :
- Evaluación de Desempeño:
-
- Indicadores de Rendimiento: Medición de la eficiencia, efectividad y calidad del trabajo realizado.
- Objetivos y Metas: Cumplimiento de los objetivos establecidos por la organización.
- Retroalimentación: Proceso de evaluación continua a través de revisiones de desempeño y retroalimentación constructiva.
- Análisis de Productividad:
-
- Eficiencia: Relación entre los recursos utilizados y los resultados obtenidos.
- Efectividad: Grado de cumplimiento de los objetivos productivos.
- Innovación: Capacidad de generar nuevas ideas y mejorar procesos productivos.
- Impacto Económico:
-
- Costos: Análisis de los costos asociados al puesto de trabajo, incluyendo salarios, formación, y herramientas.
- Retorno de Inversión: Evaluación del valor que el puesto añade a la organización en términos de beneficios económicos.
- Satisfacción Laboral:
-
- Bienestar del Trabajador: Medición del bienestar físico y emocional del trabajador en su puesto.
- Motivación: Nivel de motivación y compromiso con la organización.
- Clima Organizacional: Calidad del entorno laboral y relaciones interpersonales.
- Cumplimiento Normativo:
-
- Regulaciones Laborales: Cumplimiento de las leyes y regulaciones laborales vigentes.
- Normas de Seguridad y Salud: Adherencia a las normas de seguridad y salud ocupacional.

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





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