PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, noviembre 2024

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes noviembre

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 CUARENTA Y TRES MILLONES OCHOCIENTOS SESENTA MIL PESOS ($43.860.000) MCTE A) Un primer pago correspondiente al mes de febrero de 2024 por valor de TRES MILLONES CIENTO CINCUENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS TREINTA Y TRES PESOS ($ 3.153.333) M/CTE, b) nueve (9) pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2024 por valor de CUATRO MILLONES TRECIENTOS MIL PESOS ($4,300,000) M/CTE, cada uno. C) un último pago correspondiente al mes de diciembre por valor de DOS MILLONES SEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS (2,006,667) MCTE

Plazo: Será hasta el (14) de diciembre 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 noviembre se continuo con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación donde he realizado las siguientes Acciones: Actividades encaminadas a buenos hábitos alimentación y nutrición, además Actividades de aprendizaje en caminadas a la concientización de hábitos y estilo de vida saludable en nuestros aprendices todo esto debido a que gran parte de las enfermedades nos transmisible que hay en nuestra población se debe a malos hábitos de vida, diligenciamos una ficha antropométrica para que tengan conocimiento como esta su composición corporal y así realizar planificaciones para el mejoramiento del mismo mejorar su forma física y salud también 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 noviembre 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 formación con la transversalde Actividad física y hábitos de vida saludable. Por otro lado, durante este mes inicie formación complementaria con grupos sobre emprendimiento deportivo y liderazgo de la actividad física y la recreación	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 noviembre
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	En proceso	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. **9477144749** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **octubre**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (110) 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 NOVIEMBRE



Practicas de Rutinas de Actividad Deportivas para una buena salud





instrucciones para el buen uso de las maquinas del gimnasio





instrucciones de rutina de Acondicionamiento Física Cardio Hit





Realización de Pausas activas en el ambiente de Formación





Causas y Consecuencias de los malos hábitos de vida





Rutina de actividad fisica Aerobica





Fundamentos de Nutricion Actividad Plato saludable







Diligenciamiento de la Actividad de Aprendizaje de Higiene Postural



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	**01-11-2024**	**05-11-2024**
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.	**07-11-2024**	**11-11-2024**
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.*	**14-11-2024**	**18-11-2024**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**21-11-2024**	**25-11-2024**

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.	**26-11-2024**	**30-11-2024**

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.

Fecha de Elaboración	
Denominación del Programa de Formación	
Modalidad de Ejecución	
Código y versión del Programa	
Nombre del Proyecto	
Código del Proyecto	
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	

FASE DE PROYECTO (Si el programa es de titulada)	ACTIVIDAD DE PROYECTO (si el programa es titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR

PLANEACIÓN	**Elaborar Propuesta de Bienes y Servicios Para el canal contact center y bpo, según requerimientos de la organización**	**COMPETENCIA TRANSVERSAL- ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE** Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.	**RA1:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	**Área de desarrollo Cognitivo:** • Conceptualizar los Coceptos de anatomia y fisiologia, estilos de vida saludable, higiene, nutrición, plan nutricional, miología y analisis del movimiento de acuerdo con principios de la Biología y Biomecánica y lineamientos de la OMS y el Ministerio del Deporte. • Selecionar hábitos de vida saludables según principios de nutrición e higiene y lineamientos de la OMS. **Área de desarrollo Procedimental:** • Identificar su estado físico actual mediante la aplicación y registro de test de condición fisica. • Seleccionar métodos de entrenamiento físico según resultados del test de la aptitud física inicial. • Elaborar plan de acondicionamiento según método seleccionado en el contexto laboral y social. • Ejecutar actividades de Acondicionamiento fisico de acuerdo con método seleccionado y condición fisica. • Elaborar un plan básico preventivo ergonómico según puesto de trabajo. • Adoptar posturas ergonómicas de acuerdo con su puesto de trabajo. **Área de desarrollo valorativa - actitudinal:** • Describir aspectos bioéticos en el desarrollo de la actividad física según lineamientos del Colegio Americano de Medicina del Deporte.
			RA2: Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	
			RA3: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	
			RA4: Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.	

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO PLANEACIÓN DEL DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACIÓN PEDAGÓGICA DEL PROYECTO FORMATIVO

nov-24

TECNICO EN OPERACIONES DE SERVICIOS CONCTAC CENTER Y BPO

PRESENCIAL

631124 V2

GESTION DE CAMPAÑAS PARA CLIENTES A TRAVES DE CANALES CONTACCENTERY BPO EN UNA EMPRES

2568665

Nombres y Apellidos
CANDIDA ASPRILLA - Instructora Técnica

Nombres y Apellidos
YONNIER E. CUESTA - Instructor Transversal

DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS		
HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE		AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES

38	10	Representación Gráfica de Mapa Conceptual Métodos de Caso. Ejercicios prácticos Expositivo Métodos de pregunta Búsqueda y análisis de información Demostración Método comparativo.	Ambientes deportivos del Centro de Formación Gimnasio Ambiente Convencional Escenario deportivo. Ambiente colaborativo: 1 Tablero acrílico, 25 Sillas, 6 Mesas, 1 Video Beam o Televisor de mínimo 50", 10 Computadores portátiles o de escritorio con especificaciones informáticas actuales y conectividad a internet.	Bascula Tensiometro Cinta Metrica Plicometro Cronometro Balon de Futsal Balon de Voleybol Balon de Baloncesto Conos Deportivos	Intructor Transversal: 1 Actividad física y Habitos de vida Saludable

SA PUBLICA O PRIVADA QUIBDO

Regional y Centro de formación Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad
Regional y Centro de formación Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad
Regional y Centro de formación Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad
Regional y Centro de formación Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES

• Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología. • Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento. • Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo y social. • Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo. • Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. • Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. • Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. • Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. • Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. • Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral	**Evidencia de Producto:** • Informe sobre estilos de vida saludable y Plan Básico Preventivo de Ergonomia. • Ficha antropométrica. • Plan de Entrenamiento. • Plan Básico Preventivo de Ergonomia. **Evidencia de Desempeño:** • Observación de la adopción de posturas ergonómica. • Observación de la ejecución de las actividades físicas.	

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO :

REGIONAL:

CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad

CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdo

TEMA:

NÚMERO DE FICHA DE CARACTERIZACIÓN (APLICA PARA PRUEBAS Y MATRICULA)

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS ☐ | PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES ☐ | MATRICULA ☐

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD ASPIRANTE	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD ASPIRANTE	NOMBRES Y APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	ASESO A TIC	TELÉFONO	FIRMA
	1	1077426232	Yelis Tatiana P.M.	Nomina y P.S	Yelistatianapadillarent@gmail.com		313747743	
2		1192785505	Gisela Osorio	Nomina y PS	mardelgisela37		3135299296	Gisela
3		1149434139	Oscar Duvan Ramirez	Nominas y PS	osduram00407@gmail.com		328 8985406	Oscar Ramirez
4		1003970888	Jinyiara Palomeque	Nomina y P.S	4inyi07p@gmail.com		3206335674	Jinyiara.
5		1007601611	Evelyn Martinez Garcia	Nomina y P.S	martinezgarciaevelyn@gm.		3203463267	
6		1003970286	Leydys Karina Córdoba	Nomina y P.S	karinapalacios07m@gma		3135905564	
7		1077440378	Mariahelena Jaramillo	Nomina y P.S	Jaramillomariahelena		3123586883	Maria H
8		1003933788	Melany Moreno	Nominas y PS	MelannyMena287		3206574409	Melany
9		1003944981	Karen Dayana Patiño	Nomina y P.S.	Karendpo7@gmail.com		3132503936	Fanny P.
10		1077441942	Fanny Y. Lemos P.	Nomina y P.S.	fanylepe@gmail.com		3147298023	
11		1003929934	Heisy Yuline M. R.	Nomina y P. S.	YuliKixitha@gmail.com		3132596237	Heisy M.
12		1077436061	Cesar Caicedo	"	Cesartablas@hotmail.com		3206048172	
13		1007846475	Cristian Zola M	Nomina y P.)	Cristianzola@gmail.c		3135460541	Cristian
14		1007846812	Yilber Salas R.	Nomina y Prest	Ysalas Roman@gmail		3205108132	
15		1010086084	Demer cordoba Rios	Nominas y (P.S)	demercordoba58@gmc		3126855416	
16		1030440511	Maira Jose R	" "	MajoraP917@gmail.com		3105189430	
17		1135604576	Norfelia Caizam	Nomina y Pres	norfeliacaizamo78		3223624612	Norfelia
18								
19								
20								

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO

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

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1078178760	Yira rodriguez v		peluquería	yirarodriguezvelez@gmail.com	3138127097	
2	TI	1077634688	Keiny Yiviana	Rosco Moreno	Peluquería		3206512945	Keiny
3	C.C	1077468271	Wilson Jhoanny	Palacios Faisa	Peluquería	jhoanlucardola@gmail.com	3230180962	Wilson P
4	C.C	35.890460	Leydis Zamira	Ramirez Zapa	Peluquería	leyz404@hotmail	3146071143	Leydis Ramirez
5	CC	1003930858	Andres	mena	pelu yuana		3113735559	
6	C.C	1079100470	Dora Helena	Correa Moreno	Peluqueria	doracorrea203@gmail	3216032848	Dora correa
7	C.C	1003854701	Luis Gustavo	Gutierrez Rodriguez	Peluqueria	luisgustavogutierrez@	3222012133	
8	CC	1004011491	Luis Eimar	Moreno Moreno	Peluqueria	luiseimarm@gmail	3105944764	
9	CC	1003431901	Jhon Harder	Beltran Palacios	Peluqueria	jhonbeltran1@gmail	3108263080	Jhon Harder
10	CC	1193387419	Luis	Martinez	Peluqueria	luismartinez@gmail	3136429347	
11	CC	1007883228	Javier Yesid	Mena Valoys	Producción agropecuaria	menavalorjavieryesid@gmail	3127437430	Javier
12	CC	1186043	Karla Elliana	Quinto Moreno	producción agropecuaria	karlaelliana@gmail	3128744335	
13	C.C	1010109448	Jarinson	Palacios Go	T. Produccion A.	jarinsonpalacios@gmail	3136027692	J. P. G
14	C.C	1128728574	Yorina	media P.P.	T. Produccion A.	katorinamedina@gmail	3206103114	
15	CC	1077998815	Yenifer	Prado Heinera	T. Producción A.	yenifer.prado.heinera@gmail.com	3205769851	
16	C C	1004077869	Evander Perez	Polo	Produccion agropecuaria	evanderperez@gmail.com	3206523755	
17	CC	Marlenty	Cardenas C.		Instructora	marlenycardenas@		
18								
19								
20								

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

sigo

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

Formato CONTROL PARTICIPACIÓN ACTIVIDADES DE BIENESTAR DEL APRENDIZ

CIUDAD Y FECHA: QUIBDÓ - CHOCÓ

REGIONAL Y CENTRO DE FORMACIÓN: REGIONAL CHOCÓ - CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

OBJETIVO ESTRATÉGICO DEL PLAN:

OBJETIVO OPERATIVO DEL PLAN:

ACTIVIDAD A REALIZAR:

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL APRENDIZ	TIPO	# DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	GÉNERO	NÚMERO DE FICHA	NIVELACIÓN DE FORMACIÓN	PROGRAMA DE FORMACIÓN	JORNADA DE FORMACIÓN	NIVEL DE FORMACIÓN	CENTRO DE FORMACIÓN DEL APRENDIZ/ LUGAR	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA DEL APRENDIZ (Certifica el diligenciamiento de compromisos y Firma)
Yuleidy Chala Mayo	CC	1003432513	F	2926753	técnico	Asistencia y Protección	Diurno		principal	yulebi@chala@gmail.com	3147 [illegible]	Yuleidy Chala
Deyner A. Paasso G	CC	1197352	M	2926757	técnico	Asistencia y Protección	Diurna	Técnico	Principal	deynerandrassg@gmail.com	3224538558	Deyner A.
obed chaverra P	CC	1077946	F	3066216	técnico	construcción Edificación	Diurna	técnico	principal	obed83470@gmail.com	3138956051	obed
María José R	CC	1090440	F	2926753	TEC	NPS	11	11	Principal	majoraP917@yah	3105184	[illegible]
Felix Idango P. M.	CC	1077	F	2926753	Tec	N.P.S	"	"	Princi	Yelistadiand—	3157	Felix
Deymer Cordoba Ruiz	CC		M	2926753	Tec	N. P. S.	"	"	Principal			Deymer
Hersy yoline Mosquera	CC	1003	F	2926753	Tec	N. P. S	"	"	Principal	yulkiritha@gmail.com	3132586237	Hersy M.
Mari Helena	CC	1077	F	2926753	TEC	N.P.S	"	"	Principal	[illegible]	3123586383	Mari
Norfalia Caram	CC	1133	F	2926753	Tec	N. P. S	Diur	Técnico	Principal	norfalia@caram	5223624	Norfalia
Melany Moreno M.	CC	1007	F	2926757	TCC	N. P. S	Diur	técnico	Principal	Melanymoreno257	3206534	Melany
Yilber Salas R	CC	1007	M	2/1/4	TCC	MPS	DI	III	III	Ysalasramon@	3205108	Yilber
Cristian S. M	CC	1007	M	2926	TCC	M.P.S	"	"	"	cristian@gmail	313544	Cristian
Emerson Martínez	CC	1007	M	2926753	TCC	M.P.S	Diurna	"	"	emersonMart	3003263	Emer
Cesar Cogollo	CC	1022	M	"	"	"	"	"	"	Cesarcogollo@hotmail	3206048	Cesar
Yuyara Palaveraga	CC	1003	F	"	"	"	"	"	"	Yuyara@gmail.com	3206336	Yuyara
Karina Palacios	CC	1003	F	"	"	"	"	"	"	Karinapalacios@gmail	3135	Karina
Oscar Duran Ramirez	CC	1149	M	"	"	"	"	"	"	OCDURAN96@hotmail.com	3233	Duran

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 hábitos de vida saludable 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
- 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.

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 hábitos de vida
- Cuáles son los Tipos de Hábitos de vida
- Que es Actividad física, deporte, recreación.
- Beneficios de la Actividad física.
- Cuáles son los Factores de riesgo en la Actividad Física
- Concepto de Fisiología
- Concepto de Anatomía.
- Cuáles son los sistemas y aparatos del cuerpo humano
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición y alimentación
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Que es 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**

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

- ✓ 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	03/09/2024

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:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

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

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

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

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- Observar el video. **"Come como la persona que quieres ser"**
- Observar el video. "**La mala alimentación mata más que el tabaco"**
- Observar el video. "**El Impactante Video Sobre La Obesidad Que Está Cambiando Para Siempre La Forma En Ver La Comida"**

1. https://www.youtube.com/watch?v=CyvtS7nPPf8
2. https://www.youtube.com/watch?v=GjSlx1kVBeA
3. https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w_LhGU
4. https://www.youtube.com/watch?v=w5DJ4Ne0vuk

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

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

2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución "SENA"

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

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

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Que es Alimentación?
2 .Que es Nutrición?
3. Que es Proteínas y sus variedades y en que aliementos se encuentran
4. Que son Carbohidratos y en que aliementos se encuentran
5. Ques son Vitaminas y en que aliementos se encuentran
6. Que son Grasas y en que aliementos se encuentran
7. Que son Hábitos Alimenticios?
8. Que es una Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

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

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

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

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

ACTIVIDAD 4: HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMIA

Objetivo del Taller Final.

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

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

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

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**01/09/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

NOMBRE: _____

FORMACIÓN: _____NUMERO DE FICHA:

LOS HÁBITOS DE VIDA

Los hábitos de vida son las conductas y rutinas diarias que practicamos de manera constante y que afectan nuestra salud física, mental y emocional. Estos hábitos pueden ser positivos o negativos, y tienen un impacto directo en nuestra calidad de vida y bienestar general. Aquí tienes una descripción de diferentes hábitos de vida y su importancia:

1. Alimentación Saludable

- Descripción: Consiste en consumir una dieta equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales y grasas saludables.
- Impacto Positivo: Ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas, y proporciona la energía necesaria para las actividades diarias.

2. Ejercicio Regular

- Descripción: Realizar actividad física de manera regular, como caminar, correr, nadar, practicar yoga o levantar pesas.
- Impacto Positivo: Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, reduce el estrés y la ansiedad, y ayuda a mantener un peso saludable.

3. Sueño Adecuado

- Descripción: Dormir entre 7 y 9 horas cada noche para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen.
- Impacto Positivo: Mejora la concentración, el estado de ánimo y la función cognitiva, además de fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades.

4. Manejo del Estrés

- Descripción: Implementar técnicas para reducir y manejar el estrés, como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio, o dedicar tiempo a pasatiempos y actividades relajantes.

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

- Impacto Positivo: Reduce el riesgo de enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión, mejora la calidad del sueño, y promueve un estado de ánimo positivo.

5. Hidratación

- Descripción: Consumir suficiente agua diariamente para mantener una buena hidratación.
- Impacto Positivo: Ayuda a mantener la piel saludable, mejora la digestión, regula la temperatura corporal y apoya las funciones vitales del cuerpo.

6. Evitar Sustancias Dañinas

- Descripción: No fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol y no consumir drogas.
- Impacto Positivo: Reduce significativamente el riesgo de enfermedades graves como el cáncer, enfermedades del hígado, problemas respiratorios y cardiovasculares, y trastornos mentales.

7. Higiene Personal

- Descripción: Mantener una buena higiene, como el lavado de manos regular, el cepillado de dientes, y la limpieza corporal diaria.
- Impacto Positivo: Previene infecciones y enfermedades, mejora la salud dental, y contribuye a una sensación general de bienestar.

8. Relaciones Sociales Saludables

- Descripción: Mantener relaciones positivas y significativas con familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Impacto Positivo: Apoya la salud emocional y mental, reduce el estrés y la ansiedad, y mejora la longevidad.

9. Evitar el Sedentarismo

- Descripción: Reducir el tiempo que se pasa sentado o inactivo, e incorporar movimientos durante el día, como estiramientos o caminatas cortas.
- Impacto Positivo: Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes, y mejora la circulación y la energía.

10. Actitud Positiva y Gratitud

- Descripción: Cultivar una mentalidad positiva, practicar la gratitud, y enfocarse en los aspectos positivos de la vida.
- Impacto Positivo: Mejora el bienestar emocional, reduce el estrés, y promueve una vida más feliz y satisfactoria.

Adoptar y mantener hábitos de vida saludables es fundamental para lograr una mejor calidad de vida y prevenir diversas enfermedades. Estos hábitos son clave para el bienestar general y el envejecimiento saludable.

LOS BUENOS HÁBITOS DE VIDA

Adoptar y mantener estos hábitos no solo mejora la calidad de vida en el presente, sino que también contribuye a la longevidad y a la prevención de enfermedades a largo plazo.

1. Prevención de Enfermedades

- Impacto: Los buenos hábitos de vida, como una alimentación saludable, ejercicio regular y no fumar, pueden prevenir muchas enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardíacas, el cáncer y la hipertensión. Por ejemplo, una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

2. Mejora de la Salud Mental

- Impacto: Hábitos como el manejo del estrés, el ejercicio y las relaciones sociales saludables tienen un impacto positivo en la salud mental. Estos hábitos pueden reducir el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión, mejorar la autoestima y fomentar un estado de ánimo positivo.

3. Mayor Energía y Vitalidad

- Impacto: Un estilo de vida saludable proporciona la energía necesaria para afrontar las actividades diarias. El ejercicio regular y una dieta equilibrada ayudan a mantener un nivel de energía óptimo, mejoran la función cognitiva y aumentan la productividad.

4. Mantenimiento de un Peso Saludable

- Impacto: Los buenos hábitos alimenticios y la actividad física regular ayudan a mantener un peso saludable, lo que es crucial para evitar

problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

5. Mejora de la Calidad del Sueño

- Impacto: Los buenos hábitos, como evitar el alcohol y la cafeína antes de dormir, mantener una rutina de sueño regular y reducir el estrés, pueden mejorar la calidad del sueño. Dormir bien es esencial para la recuperación del cuerpo, la función cognitiva y el bienestar general.

6. Longevidad

- Impacto: Las personas que mantienen buenos hábitos de vida tienden a vivir más tiempo. La combinación de una buena alimentación, ejercicio, manejo del estrés y evitar conductas de riesgo (como fumar y el consumo excesivo de alcohol) puede aumentar la esperanza de vida.

7. Fortalecimiento del Sistema Inmunológico

- Impacto: Un estilo de vida saludable, que incluya una dieta rica en nutrientes, ejercicio regular y descanso adecuado, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades de manera más efectiva.

8. Mejor Calidad de Vida en la Vejez

- Impacto: Mantener buenos hábitos de vida a lo largo de los años contribuye a un envejecimiento saludable. Esto significa mantenerse activo, independiente y con menos probabilidades de padecer enfermedades crónicas o discapacidades en la vejez.

9. Beneficios Sociales y Relacionales

- Impacto: Los buenos hábitos de vida también incluyen mantener relaciones saludables y participar en actividades sociales. Esto no solo mejora la salud mental y emocional, sino que también proporciona una red de apoyo que es crucial en tiempos difíciles.

10. Contribución al Bienestar General

- Impacto: En conjunto, los buenos hábitos de vida contribuyen a un bienestar general, haciendo que las personas se sientan más satisfechas, felices y equilibradas en su vida diaria. Esto se traduce en una mejor calidad de vida, tanto física como emocionalmente.

LOS MALOS HÁBITOS

pueden tener un impacto significativo en la salud, conduciendo al desarrollo de diversas enfermedades.

ENFERMEDADES COMUNES RELACIONADAS CON MALOS HÁBITOS

1. Tabaquismo

- Enfermedades Respiratorias: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquitis crónica, enfisema.
- Cáncer: Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, páncreas, vejiga, riñón.
- Enfermedades Cardiovasculares: Infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, hipertensión.

2. Consumo Excesivo de Alcohol

- Enfermedades Hepáticas: Cirrosis hepática, hepatitis alcohólica.
- Trastornos del Sistema Nervioso: Neuropatía alcohólica, daño cerebral.
- Problemas Cardiovasculares: Cardiomiopatía, arritmias.
- Cáncer: Cáncer de hígado, boca, garganta, esófago.

3. Dieta Poco Saludable

- Obesidad: Conduce a una variedad de problemas, como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardíacas.
- Diabetes Tipo 2: Asociada con el consumo excesivo de azúcares y grasas.
- Enfermedades Cardiovasculares: Infarto de miocardio, aterosclerosis.
- Cáncer: Cáncer de colon, mama, próstata.

4. Sedentarismo

- Obesidad: Con los mismos riesgos asociados que se mencionaron anteriormente.
- Diabetes Tipo 2: El ejercicio regular es fundamental para la regulación de la glucosa en sangre.
- Enfermedades Cardiovasculares: Mayor riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

5. Estrés Crónico

- Trastornos de Ansiedad y Depresión: El estrés crónico puede llevar a problemas graves de salud mental.
- Hipertensión: El estrés continuo puede elevar la presión arterial, aumentando el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Problemas Digestivos: Síndrome del intestino irritable, gastritis, úlceras.

6. Falta de Sueño

- Problemas Cognitivos: Deterioro de la memoria, falta de concentración.
- Enfermedades Cardiovasculares: Mayor riesgo de hipertensión, infartos.
- Diabetes: La falta de sueño afecta la regulación de la glucosa en sangre.

7. Malos Hábitos de Higiene

- Infecciones: Las infecciones respiratorias, gastrointestinales y cutáneas pueden ser comunes.
- Caries y Enfermedades Periodontales: Provocadas por la falta de higiene bucal.
- Problemas de Piel: Infecciones, acné, dermatitis.

8. Abuso de Drogas

- Trastornos Mentales: Ansiedad, depresión, psicosis.
- Daño al Sistema Nervioso: Deterioro cognitivo, daño cerebral irreversible.
- Enfermedades Infecciosas: Hepatitis, VIH, debido al uso compartido de agujas.

El consumo de drogas tiene efectos profundos y negativos en la salud física, mental, emocional y social de las personas. Estos efectos varían según el tipo de droga, la cantidad y frecuencia de consumo, la vulnerabilidad individual y las circunstancias en las que se consume.

1. Efectos Físicos

- **Sistema Nervioso Central:** Las drogas pueden alterar el funcionamiento del cerebro, provocando cambios en la percepción, la coordinación motora, el juicio y el comportamiento. El uso prolongado puede llevar a daños cerebrales permanentes, como deterioro cognitivo, pérdida de memoria y disminución de la capacidad de concentración.
- **Sistema Cardiovascular:** Algunas drogas, como la cocaína y las anfetaminas, pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de infarto, accidentes cerebrovasculares y otros problemas cardíacos.

- **Sistema Respiratorio:** Fumar drogas como la marihuana o el tabaco puede dañar los pulmones, causando bronquitis crónica, enfisema y cáncer de pulmón. Las drogas inhaladas también pueden causar daños en las vías respiratorias.
- **Sistema Digestivo:** El consumo de alcohol y otras drogas puede dañar el hígado, causando hepatitis, cirrosis y cáncer de hígado. También puede provocar problemas gastrointestinales, como úlceras y pancreatitis.
- **Sistema Inmunológico:** El uso de drogas debilita el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones y enfermedades.

2. Efectos Mentales y Psicológicos

- **Trastornos Mentales:** El consumo de drogas puede desencadenar o empeorar trastornos mentales como la ansiedad, la depresión, la psicosis, y los trastornos de personalidad. Algunas drogas, como el LSD o la psilocibina, pueden causar alucinaciones y delirios.
- **Dependencia y Adicción:** Muchas drogas tienen un alto potencial de adicción. La adicción es una enfermedad crónica que altera el cerebro y conduce a un comportamiento compulsivo en busca de la droga, a pesar de las consecuencias negativas.
- **Alteraciones del Estado de Ánimo:** Las drogas pueden causar cambios bruscos en el estado de ánimo, desde euforia y sensación de bienestar hasta ansiedad, paranoia, irritabilidad y depresión.

3. Efectos Emocionales

- **Problemas Relacionales:** El consumo de drogas puede dañar las relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo, llevando al aislamiento social, conflictos y rupturas.
- **Deterioro de la Autoestima:** La adicción y los efectos de las drogas pueden llevar a una disminución de la autoestima, sentimientos de culpa, vergüenza y desesperanza.
- **Desensibilización Emocional:** Algunas drogas pueden embotar las emociones, haciendo que la persona se sienta desconectada o apática, lo que puede dificultar la experiencia de emociones genuinas y la empatía hacia los demás.

4. Efectos Sociales

- **Problemas Legales:** El uso de drogas ilegales puede llevar a arrestos, condenas y encarcelamiento. También puede resultar en la pérdida del empleo y dificultades económicas.

- **Impacto en la Vida Laboral y Educativa:** El consumo de drogas afecta el rendimiento laboral y académico, lo que puede llevar a despidos, expulsiones y la incapacidad para mantener un empleo o completar estudios.
- **Estigmatización y Exclusión Social:** Las personas que consumen drogas a menudo enfrentan estigmatización y discriminación, lo que puede llevar a la exclusión social y dificultar su reintegración en la sociedad.

5. Efectos a Largo Plazo

- **Deterioro General de la Salud:** El uso prolongado de drogas puede causar un deterioro general de la salud, con múltiples órganos y sistemas del cuerpo afectados.
- **Sobredosis y Muerte:** El consumo excesivo de drogas puede resultar en sobredosis, que pueden ser fatales. Esto es especialmente común con drogas como los opioides, que pueden deprimir la respiración hasta el punto de causar la muerte.
- **Daños Irreversibles:** Algunas drogas, como los inhalantes, pueden causar daños permanentes al cerebro, el corazón, el hígado y otros órganos vitales.

6. Impacto en el Desarrollo Personal

- **Pérdida de Oportunidades:** El consumo de drogas puede hacer que las personas pierdan oportunidades importantes en la vida, como la educación, el desarrollo profesional y la formación de relaciones significativas.
- **Problemas Financieros:** La adicción a las drogas puede llevar a problemas económicos debido al alto costo de las drogas y la incapacidad para mantener un empleo estable.

7. Impacto en el Entorno Familiar

- **Violencia Doméstica:** El consumo de drogas está asociado con un mayor riesgo de violencia doméstica y abuso, lo que afecta a la seguridad y el bienestar de todos los miembros de la familia.
- **Desintegración Familiar:** El abuso de sustancias puede causar tensiones y conflictos graves en el entorno familiar, llevando a la ruptura de relaciones y la desintegración familiar.

PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EN COLOMBIA

En Colombia, las principales causas de muerte han variado a lo largo de los años, pero generalmente están asociadas con enfermedades crónicas no transmisibles, accidentes y violencia. A continuación, se describen las causas más comunes de muerte en el país:

1. Enfermedades Cardiovasculares

- **Descripción:** Las enfermedades del corazón, como el infarto de miocardio y la insuficiencia cardíaca, son las principales causas de muerte en Colombia.
- **Factores de Riesgo:** Hipertensión, obesidad, diabetes, tabaquismo, sedentarismo, y dietas poco saludables.

2. Cáncer

- **Descripción:** El cáncer, en particular el de estómago, pulmón, mama y colon, es una de las principales causas de muerte.
- **Factores de Riesgo:** Tabaquismo, consumo de alcohol, exposición a agentes cancerígenos, dieta pobre en frutas y verduras, y predisposición genética.

3. Enfermedades Respiratorias Crónicas

- **Descripción:** Las enfermedades respiratorias crónicas, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma, también están entre las principales causas de muerte.
- **Factores de Riesgo:** Tabaquismo, contaminación del aire, exposición a polvo y químicos, y antecedentes familiares.

4. Accidentes de Tránsito

- **Descripción:** Los accidentes de tránsito son una causa significativa de muerte, especialmente entre personas jóvenes y en edad productiva.
- **Factores de Riesgo:** Conducción a alta velocidad, consumo de alcohol, uso inadecuado de cinturones de seguridad y cascos, y malas condiciones de las vías.

5. Violencia y Homicidios

- **Descripción:** La violencia, incluidos los homicidios, sigue siendo una causa importante de muerte en Colombia, aunque las tasas han disminuido en los últimos años.
- **Factores de Riesgo:** Conflictos armados, criminalidad, problemas socioeconómicos, y violencia doméstica.

6. Diabetes Mellitus

- **Descripción:** La diabetes es una enfermedad crónica que se ha convertido en una causa importante de muerte debido a sus complicaciones, como problemas cardiovasculares, renales y neuropatías.
- **Factores de Riesgo:** Obesidad, sedentarismo, mala alimentación, y predisposición genética.

7. Enfermedades Cerebrovasculares

- **Descripción:** Los accidentes cerebrovasculares (ACV) son una causa común de muerte, especialmente entre la población adulta mayor.
- **Factores de Riesgo:** Hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, y falta de ejercicio.

8. Enfermedades Infecciosas

- **Descripción:** Aunque han disminuido, las enfermedades infecciosas como la neumonía, la tuberculosis y el VIH/SIDA siguen siendo una causa de muerte en algunas regiones del país.
- **Factores de Riesgo:** Condiciones socioeconómicas desfavorables, acceso limitado a servicios de salud, y prácticas de prevención inadecuadas.

9. Desnutrición y Condiciones Relacionadas

- **Descripción:** En algunas áreas rurales y entre poblaciones vulnerables, la desnutrición, especialmente en niños, contribuye a la mortalidad.
- **Factores de Riesgo:** Pobreza, inseguridad alimentaria, acceso limitado a servicios de salud y educación.

10. Suicidio

- **Descripción:** El suicidio, aunque menos común que otras causas, ha sido una creciente preocupación de salud pública, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes.
- **Factores de Riesgo:** Problemas de salud mental, abuso de sustancias, violencia doméstica, y dificultades económicas.

11. Enfermedad Renal Crónica

- **Descripción:** La enfermedad renal crónica, a menudo como resultado de diabetes o hipertensión mal controlada, es una causa creciente de muerte.
- **Factores de Riesgo:** Diabetes, hipertensión, consumo excesivo de medicamentos, y enfermedades hereditarias.

Conclusión

Las principales causas de muerte en Colombia están relacionadas con enfermedades crónicas no transmisibles, violencia y accidentes. La prevención a través de un estilo de vida saludable, acceso a servicios de salud y educación, y medidas de seguridad vial son fundamentales para reducir la mortalidad en el país.

Nombre del aprendiz; **número de ficha:**

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☐	☐	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☐	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	☐
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☐	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☐	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☐
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☐	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☐	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☐	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☐	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☐	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☐	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☐
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐		
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☐	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☐	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☐	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☐	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☐
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☐
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☐	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☐	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☐
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☐
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☐	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☐
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☐
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☐	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☐	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☐	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☐
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☐	☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☐
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☐
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☐	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☐
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☐
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☐
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☐
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☐
		10.2	Reciclo	☐	☐	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☐	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☐

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

NOMBRE: NOHEMY MARIA SERNA MOSQUERA
FORMACIÓN: Manejo de maquinaria de confección industrial para ropa exterior
NUMERO DE FICHA: 2876977

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son acciones repetidas que forman parte de nuestra rutina diaria y afectan nuestra salud, como la alimentación, el ejercicio y el sueño.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y emocional, como comer bien, hacer ejercicio, dormir suficiente y manejar el estrés.

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

No, la verdad es que no llevo una vida completamente saludable. A veces descuido mi alimentación y no hago ejercicio regularmente, lo cual sé que afecta mi energía y bienestar. Además, me cuesta organizar mis horarios de sueño, lo que termina afectando mi rendimiento en el día. Reconozco que estos aspectos son importantes y que debo trabajar en mejorar mis hábitos para sentirme mejor

¿Cuál es tu edad?

27

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

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

Para prevenir enfermedades no transmisibles, trato de cuidar mi alimentación, incluyendo más frutas y verduras, aunque a veces me cuesta evitar el azúcar. Hago actividad física cuando puedo, como caminar o hacer ejercicios en casa. También busco controlar el estrés con pausas y respiración profunda. No fumo ni consumo alcohol, y aunque a veces pospongo, intento hacerme chequeos médicos para detectar cualquier problema a tiempo.

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

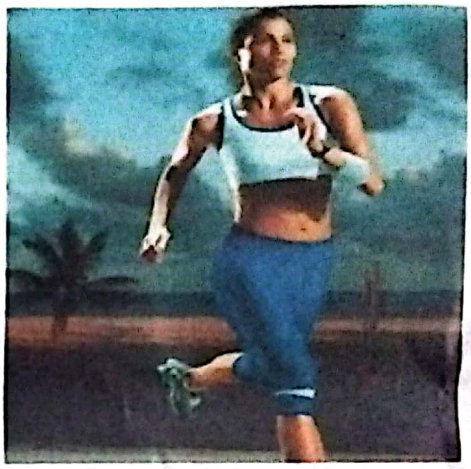
Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		**X**
¿Practica Algún Deporte?		**X**
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		**X**
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		**X**
¿Tiene alguna limitación para realizar actividad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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HEVS TALLER DE CONDICION FISICA	Agosto de 2024 Página 1 de 4

Nombre: Lissy Yohanny Torres Mena Fecha: _____

Formación: Manejo de Maquinaria para la Confección de Ropa exterior Numero Ficha: 2876972

LA CONDICIÓN FÍSICA



La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos

son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o, todo lo contrario.



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la

Powered by CamScanner

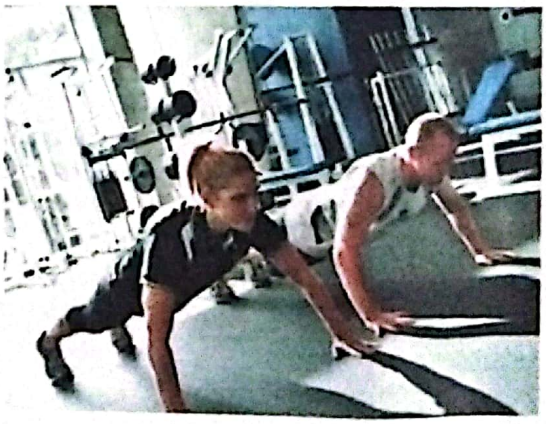
alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad



de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

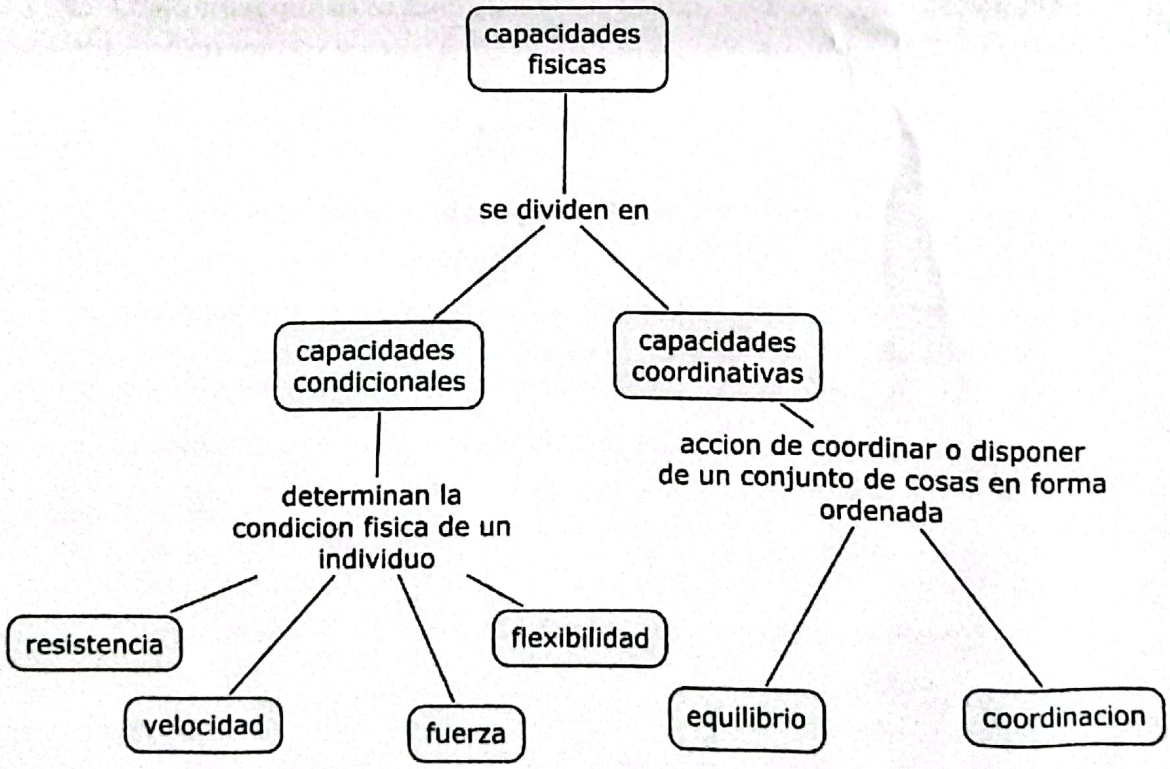
Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe

Powered by CamScanner

manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un límite fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna persona puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.

Los límites de las capacidades físicas son uno de los temas de debate más recurrentes entre los especialistas de diversos campos en los cuales el uso del cuerpo es fundamental para lograr los objetivos, como ser el deporte y las disciplinas artísticas tales como el baile, el canto y la ejecución de un instrumento.



Powered by CamScanner

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

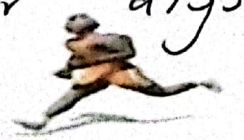
1. **Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.** 1- La Condición física es muy importante porque nos permite tener un ritmo de Vida Saludable. 2- Anatomicamente nuestro cuerpo se Vera mejor y tendremos mejor resistencia al aparecer enfermedades. 3- Se Alarga más nuestra Vida porque tendremos más energía.

2. **Cómo crees que es tu condición física? buena, mala o regular; ¿por qué?**
Mi condición física es regular porque tengo hábitos Sanos pero ultimamente no hago ejercicio antes Si cuando me quedaba tiempo.

3. **¿Cómo puedes mejorar tu condición física?**
Retomando mi actividad física como volver a realizar ejercicios en el Gimnacio o en casa. Para mejorar mi Vida porque cuando hacia ejercicio no me cansaba y mi cuerpo se Veía mejor.

4. **¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?**
Se puedo medir haciendo pruebas de resistencia, fuerza, velocidad. también puede ser realizandome estudios, pesarme, el ritmo cardiaco, la toma de la presión etc.

5. **Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo?**
Significa Mantener una dieta equilibrada comiendo Sano frutas, Verduras, y proteínas, realizar ejercicio 3 o 4 veces por semana, practicar algún deporte etc.






Powered by CamScanner

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

NOMBRE: Angie Maritza chalé chalé

FORMACIÓN: I.A.S NUMERO DE FICHA: 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?

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

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

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

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

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?	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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	X	
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?	X	

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

Son comportamientos y Practicas que una
Persona adpta en su vida diana. que Pordan
Influir en su salud y Vienestar general.

Implica adptar habitos y Practicas que Promuevan
El bienestar Fisico mental emocional.

si

Adoptar un Estilo de Vida saludable no solo me a
Mejorar la salud Fisica sino que tambien contribuy
Al bienestar mental y emocional promoviendo una
Vida mas Plena y satisfatoria

Voy al gimnasio 1+30 todos los dia y
cuando no Puedo trato de hacer cardio en mi casa

Mégusta saltar Lazo, tambien Jugar Fútbol.

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Angie Munzachalá chali número de ficha: 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

			Califica cada frase en la columna respectiva:	Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	☐	☒	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☒	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☒	☐
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☒	☐
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☐	☒	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☒	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☒	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☒	☐
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	☒	☐
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☒	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☒	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☒
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☒	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☐	☒
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☒	☐	☐
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☒	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☒	☐
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☒	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☒	☐	☐
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☒	☒	☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☒	☐	☐
		8.3	Evito automedicarme	☐	☒	☐
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☒	☐	☐
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☒	☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☒
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☒	☐
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☒	☐
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☒	☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☒	☐
		10.2	Recicio	☐	☒	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

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

NOMBRE: Maria Jhoana Cordoba Mosquera

FORMACIÓN: _____ **NUMERO DE FICHA:** 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?: Los habitos de vida son Actividades que realizamos los seres humanos para tener una vida saludable y sana.

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?: haciendo ejercicios, comiendo saludable. y hacerlo con disciplina

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?: No, Porque Aveces no como comida saludable y normalmente no hago ejercicios.

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?: No hago) hago Actividades fisicos.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?: Me gustaria practicar el fotbol

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

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

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

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Mayra Jhoana C. número de ficha: 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☐	☒	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☒	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☒	☐
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☒
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☐	☒
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☐	☒	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☒	☐	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☐	☒
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☒	☐
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	☒	☐
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	X	-
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☒	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☒	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☒	☐
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☐	☒
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☒	☐	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☒	☐
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☒	☐
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☒	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☒
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☒	☐
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☒	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☒	☐
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☒	☐	☒
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☒
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	☒
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☐
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☒
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☒	☐
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	☒
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☒
		10.2	Reciclo	☐	☐	☒
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☒	☐

Encuesta ODS adaptada por la pontificia universidad

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

NOMBRE: Jenifer Alejandra Mena Valencia

FORMACIÓN: Coordinacion en sist integrado **NUMERO DE FICHA:** 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?
Son las conductas que repetimos de forma automatica y que forman parte de la vida cotidiana de las personas.

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
adaptarnos a los habitos y conductas que promueven el bienestar fisico, mental y emocional de una persona.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
la verdad no porque no como balanceado y tampoco a las horas debidas.

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
la verdad muy poco y cuando hago ejercicio solo trato.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas? me gusta trotar, las veces que lo hago voy al aeroparque con amigas

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

Puede ser hipertencion

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Jeniffer Mena Valencia **número de ficha:** 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☐	☒	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☐	☒
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	☒
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☐	☒
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☒
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☒	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☒	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☒	☐	☒
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☒	☐
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	☒	☐
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☒	☒
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☒	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☒
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☒	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☐	☒
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☒
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☐	☒
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☒	☐
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☐	☒
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☒	☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☒
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☒	☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☒
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☒
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☒	☐
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	☒
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☒	☐
		10.2	Reciclo	☐	☒	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

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

NOMBRE: Geraniz Daniela Benitez Garrido

FORMACIÓN: Coor. Sis. inte. grad. Ges **NUMERO DE FICHA:** 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? Son habitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propios en nuestra vida Cotidiana y que incide a nuestro bienestar Fisico, mental y social

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable? Tener una higiene Personal incluida la higiene bucal adecuada. y Tener una Calidad de sueño óptimo y Realizar actividades Fisica

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no tengo una vida Saludable Porque aveces Como a desoras o como Comida chatarra

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

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas? La que me gustaria el Voleibol

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

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
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

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

SENA

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Geraniz Daniela B. G **número de ficha:** 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	☐	☐	X ☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☒	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	X ☐
		2.4	Realizo actividades que apoyan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☐ X
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	X ☐	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	X ☐	☐	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☒	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☐ X
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	X ☐		-
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	X ☐	☐	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	/ ☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☒	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☒	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	X ☐
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	X ☐
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☐	X ☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☐	X ☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	X ☐	☐	☐
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐ X	☐	☐
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	X ☐	☐	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	X ☐
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	X ☐
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☐	X ☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	X ☐	☐	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☐
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☐	X ☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	X ☐
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	X ☐
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☐	X ☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	X ☐
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	X ☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☒	☐ X
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☐ X
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☐ X
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	X ☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☐ X
		10.2	Recicio	X ☐	☐	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

Encuesta OPS, adaptada por la pontificia universidad javeriana

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

NOMBRE: Luis Felipe Palacios Palacios

FORMACIÓN: Coordinacion en Sistemas Int. NUMERO DE FICHA: 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?
Son estilos de vida al rededor de una buena alimentación y una serie de rutinas deportivas, acompañado de buen descanso, buen trabajo y el disfrute de espacios.

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
descansar bien, alimentarse bien, realizar ejercicios, evitar el consumo de alcohol y bebidas energizantes

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO, considero que no soy dedicado en las rutinas deportivas, además mi alimentación no es muy saludable.

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
cada 15 días, sin ninguna rutina especifica.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?
futbol, en canchas sintéticas

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

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		X
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?	X	
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

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

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz; Luis Felipe Rolucio Palacios **número de ficha:** 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☐	☐	☑
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☐	☒
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	☒
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☐	☒
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☐	☒
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☒
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☐	☒
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☐	☒	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☒	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☐	☒
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☐	☒
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☒
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	☓	-
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☐	☒
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☐	☒
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☒
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☒	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☒	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☒
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☒	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☒
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☐	☒
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☐	☒
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☐	☒
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☐	☒
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☒
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	☒
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☒
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☒
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☒
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☒	☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☒
		10.2	Reciclo	☐	☒	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☐	☒
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

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

NOMBRE: Julieth Andrea Henao Cortés

FORMACIÓN: TEC.S.G I NUMERO DE FICHA: 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?
Son Estilos de Vida propios. que nos
lleva a un bienestar propio

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
Vida Saludable es Cuidarme
Fisica y Mentalmente.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO, Realizo Muy poco deporte 😔

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

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?
Montar Bicicleta. Solidos Con Mi Esposo

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

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

SENA

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Julieth Andrea Hengo.

número de ficha: 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☐	☐	☒
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☒	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	☒
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☐	☒
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☒	☐
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☐	☒
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☒	☐	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☒	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☒	☐	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☒	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☒
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	☒	☐
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☐	☒
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☐	☒
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☐	☒
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☒	☐	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☒
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☐	☒
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☐	☒
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☒
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☐	☒
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☒
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☐	☒
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☐	☒
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☐	☒
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☐	☒
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☒
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☒	☐
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	☒
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☒	☐
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☒
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☒
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☒	☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☒
		10.2	Recicio	☐	☐	☒
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☐	☒
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

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

NOMBRE: Deison Renteria Palacios

FORMACIÓN: coordinador sistemas integrad. E **NUMERO DE FICHA:** 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? Alimentación Equilibrada, Ejercicio regular, dormir bien y Hidratación, conexiones sociales

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable? comer bien, dormir bien, realizar actividades fisicas regularmente, Hidratación, prevenciòn medica

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? Si Pues como bien me Hidrato realizo deporte 3 veces a la semana 1 hora diaria y duermo bien no mantengo estresado

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico? 3 veces a la semana 1 hora diaria

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas? deporte que practico es el futbol canchas sinteticas

¿Corres riesgo de alguna Enfermedad E.N.T.? no

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?	X	
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?	X	
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Deison Rentería Palacios **número de ficha:** 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	☐	☒	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☐	☒
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☒	☐
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☒	☐
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☐	☒	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☐	☒
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☒	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☒
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	X	-
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☒	☐
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☐	☒
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☐	☐	☒
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☒	☐
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☒	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☒	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☒	☐
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☒	☐	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☒
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☒	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☒	☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☒	☐
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☒	☐	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☐	☒
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☒	☐
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☒	☐
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☒
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	☒
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☒	☐
		10.2	Recicio	☐	☒	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

Encuesta OPS adaptada por la pontificia universidad javeriana

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

NOMBRE: Luz Yasira Cordoba Chalá

FORMACIÓN: Coordinación en S.t.G **NUMERO DE FICHA:** 3066275

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? los habitos de vida son esas conductas que tenemos las personas diariamente y que se repiten de forma automatica teniendo en cuenta que es una costumbre.

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
Para mí llevar una vida saludable es hacer actividad fisica, comer alimentos que fortalezcan al ser humano, pero teniendo en cuenta que todo en exceso es maligno. y ademas el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No llevo una vida saludable, a pesar de que no tomo bebidas gaseosa o dulce lo que como a veces es en grandes cantidades, tampoco soy amante de la comida chatarra.

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
En el año hago varios intentos de ir al ~~gym~~ gym pero siempre resulto enferma, por mucho 2 semanas al año camino mucho de noche por mi trabajo.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas? Me gusta el fotbol y baloncesto.

¿Corres riesgo de alguna Enfermedad E.N.T.? No se

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	X	
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?	X	

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Luz Yasira Cordoba Olalá **número de ficha:** 3066275

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	☐	☐	☒
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☒	☐
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☒	☐
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☐	☒
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☒	☐
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☒	☐
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☒	☐	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☒	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☐	☒	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☒	☐	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☒	☐	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☒	☐	☐
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☒		
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☐	☒
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☒	☐	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☒	☐	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☐	☒
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☐	☒	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☒	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☒
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☒	☐
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☒	☐
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☒	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☒	☐
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☒	☐
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☐	☒
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☐	☒	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☒	☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☒
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☒	☐
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☒	☐
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☐	☒
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☒	☐
		10.2	Recicio	☐	☒	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

Encuesta OPS, adaptada por la pontificia universidad javeriana

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

NOMBRE: Yulie Sancora Acosta Jaudo

FORMACIÓN: Coordinación sistemas I **NUMERO DE FICHA:** ___

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? Conductas que se llevan en la vida cotidiana y que son positivas en nuestro bienestar tanto mental como físico.

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable? Es tener buenos hábitos y comportamientos.

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

No.- Ya que no hago ejercicios, consumo licor mas de lo normal y no me alimento bien.

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

A la semana 1 o 2 veces.

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

Ejercicios caseros con Pulo.

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

Si? Hipertenso - Colesterol Alto.

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	
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?	X	
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

Evaluación de estilos de vida saludable

Nombre del aprendiz: Yulie Sanvara A. número de ficha:

¿Cómo es mi estilo de vida?

Califica cada frase en la columna respectiva:				Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi	☒	☐	☐
		2.2	Me siento valorado por otros	☐	☐	☒
		2.3	Reconozco y valoro los aportes de los demás	☐	☐	☒
		2.4	Realizo actividades que aportan a otros	☐	☒	☐
		2.5	Disfruto estar con otras personas	☐	☒	☐
		2.6	Siento que para otras personas es grato compartir conmigo	☐	☐	☒
		2.7	Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás	☐	☐	☒
B	Actividad física	1.1	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos	☐	☒	☐
		1.2	Realizo actividad física al menos 30 minutos, cinco días a la semana	☒	☐	☐
		1.3	Tengo un rendimiento físico bueno	☒	☐	☐
C	Descanso	3.1	Duermo bien y me siento descansado	☐	☒	☐
		3.2	Manejo el estrés y la tensión en mi vida	☐	☒	☐
		3.3	Disfruto mi tiempo libre	☐	☐	☒
		3.4	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina	☐	✓	-
D	Nutrición	4.1	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos	☐	☒	☐
		4.2	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa	☐	☐	☒
		4.3	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)	☐	☒	☐
		4.4	Me siento a gusto con mi peso actual	☒	☐	☐
E	Salud oral	5.1	Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general	☐	☐	☒
		5.2	Cepillo mis dientes mínimo dos veces al día	☐	☒	☐
		5.3	Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal	☒	☐	☐
		5.4	Visito al odontólogo por lo menos una vez al año	☐	☒	☐
F	Sexualidad	6.1	Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado	☐	☐	☒
		6.2	Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)	☐	☐	☒
		6.3	Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas	☐	☐	☒
		6.4	Considero que mi sexualidad es placentera	☐	☐	☒
		6.5	Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto	☐	☐	☒
G	Movilidad	7.1	Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.	☐	☒	☐
		7.2	Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad	☐	☒	☐
		7.3	Utilizo los puentes peatonales y las cebras	☐	☒	☐
		7.4	Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
H	Consumo de sustancias	8.1	Evito consumir bebidas con fines energizantes	☐	☐	☒
		8.2	Evito fumar cigarrillo	☐	☐	☒
		8.3	Evito automedicarme	☐	☒	☐
		8.4	Si bebo, tomo menos de cuatro tragos	☒	☐	☐
		8.5	Evito consumir sustancias psicoactivas	☐	☐	☒
I	Sentidos de vida	9.1	Me considero una persona optimista	☐	☒	☐
		9.2	Proyecto mis decisiones a futuro	☐	☐	☒
		9.3	Mis desiciones me acercan a lograr lo que quiero	☐	☐	☒
		9.4	Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago	☐	☐	☒
		9.5	Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda	☐	☒	☐
J	Medio ambiente	10.1	Disfruto y cuido mi entorno	☐	☐	☒
		10.2	Reciclo	☒	☐	☐
		10.3	Ahorro energía y agua	☐	☒	☐
		10.4	Me reconozco como parte de la naturaleza	☐	☐	☒

Encuesta OPS, adaptada por la pontificia universidad javeriana

DOC. Yonnier
Tema: Actividad Fisica y habitos Saludables

Investigar los Siguientes Conceptos e Ilustrar Con imagenes
Conceptualización de la transversal de actividad Fisica.

Desarrollo

Que Son los habitos de vida? R/= Son habitos Saludables, aquellas Conductas que tenemos que asumirlas Como propia en nuestra vida Cotidiana y a nuestro bienestar Fisico, mental y Social.
Cuales Son los tipos de habitos? R/= Un hábito es una Conducta repetida de forma regular y automatica, que Se realiza con poco esfuerzo Consciente. Existen muchos tipos de hábitos que afectan diversas áreas de la experencia humana. Por ejemplo, hábitos Fisicos, hábitos Sociales, hábitos menteles habitos recreativos y hábitos afectivos.
Que es actividad Fisica deporte y recreacion La actividad Fisica es cualquier movimiento del Cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energia que el reposo Caminar, Correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardin Son algunos ejemplos de

Actividad Fisica.
las actividades Fisicas deportivas recratiwas en la Comonidad para adolecentes están encaminadas al fortalecimiento de habitos y habilidades motrices y a favores a la iniciación deportiva y brindar un acercamiento a los distintos deportes priorizados dentro de la educacion Fisica.
Beneficio de la actividad Fisica? R/= La actividad Fisica reduce el riesgo de padecer enfermedades. Cardiovascolares, tension arterial alta, Cáncer de Colon y diabetes. ayuda a Controlar el Sobrepeso, la obesidad y el Porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad Ósea.
Cuales Son los Factores de riesgo en la actividad Fisica? R/= Entre los factores de riesgo modificables estan el Consumo de tabaco, actividad Fisica insuficiente, uso nocivo de alcohol e ingesta excesiva de Sal/Sodio. Entre los Factores Cardio-metabólicos se tiene la hipertension, hiperglucemia, dislipidemia, Sobrepeso y obesidad.
Concepto de Fisiologia? R/= La Fisiologia Humana es entendida Como la disciplina que explica el Funcionamiento del Cuerpo humano. En un Sentido amplio el Concepto de

Fisiología hace referencia al estudio de las funciones orgánicas de los seres vivos y las leyes que las rigen.

Concepto de anatomía? R/- La anatomía se refiere a la ciencia que se ocupa del estudio de la estructura de los seres vivos, mediante la observación y el examen de los órganos, tejidos y sistema del cuerpo.

Cuales son los sistema y aparatos del cuerpo humano? R/= El cuerpo humano posee unos cincuentas billones de células. Estos se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y estos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo) respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.

Que es ejercicio y tipos de ejercicio R/= El ejercicio tiene pues dos componentes principales: cardiorespiratorio y musculoesqueletico, ademas de otros como coordinación, equilibrio. por ello se sude hablar de dos tipos de ejercicio: ejercicios de resistencia cardiorespiratoria (caminar. nadar, bicicleta, baile..) y ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Capacidades Motrices? R/= Es la etapa de ejecución de una serie de movimientos comunes tales como: caminar, correr, saltar, escalar,

trepar, Cuadrúpedia, reptación lanzar y Capturar a estos movimientos habituales en nuestra vidas cotidianas les llamamos habilidades motrices basicas.

Habilidades Motrices basicas? R/= Son propias de la motricidad natural en los individuos y las mas Conocidas, que forman parte de los Contenidos de los Programa de EFE, Son: Correr, lanzar, atrapar, transportar, Conducir, empujar, halar y sos Combinaciones.

Nutricion y alimentación? R/= Los Conceptos de alimentacion y nutrición estan relacionados y ambos son necesarios Alimentarse es la accion de Comer, mientras que la nutrición es un proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo y que para llevarse a caboo es necesario haberse alimentado.

Salud? R/= La Salud es una Condición Fondamental para el desarrollo y la vida de los Seres humanos. En su definicion mas Sencilla, se puede entender como un estado de Completo bienestar Fisico, mental y Social y no Simplemente como la ausencia de enfermedad o afecciones Fisicas.

Tecnicas de Valoracion? R/= Es una tecnica analitica que permite la determinación Cuantitativa de una Sustancia especifica

disuelva en una muestra mediante la adición de un reactivo de Concentración Conocida. Se basa en una reacción química Completa entre la Sustancia (analito) y un reactivo (Valorante)

Que es psicomotricidad? R/= Es una disciplina que se basa en la Consciencia y Comprensión que tiene una persona con el medio que le rodea. Es decir, Como se relaciona Con el entorno teniendo en cuenta lo que la Persona Sabe sus Conocimiento y habilidad emociones etc

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

NOMBRE: Lissy Yahanny Torres Mena

FORMACIÓN: Manejo de Maquinaria para la confección de Ropa exterior NUMERO DE FICHA: 2876977

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

¿Qué son los hábitos de vida?
Es lo que realizo o las actividades que realizo desarrollo durante el día todos los días por ej Desayunar, Hacer mis oficios etc.

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es mantener unos hábitos de vida saludables como comer frutas y verduras, realizar ejercicios leer hacer algo que me gusta por ej cocinar, comer etc.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
+ o - porque tengo tiempo que no hago ejercicios,

¿Cuál es tu edad?
35

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

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

Powered by CamScanner

¿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 X

¿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
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles X

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