**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- **Denominación del Programa de Formación**: CONSTRUCCION DE INFRAESTRUCTURA VIAL
- **Código del programa de formación**: 223107
- **Nombre del proyecto** : PROCESOS CONSTRUCTIVOS PARA PROYECTOS DE INFRAESTRUCTURA VIAL REGONAL BOYACAEN CONCRETO PARA LOS MUNICIPIOS DEL AREA DE INFLUENCIA
- **Fase del proyecto**: ANALISIS
- **Actividad de proyecto**:
- **Competencia:** Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad.

**Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

- **RAP N°1**. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
- **RAP N°2**. . Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
- **RAP N°3**. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva
- **RAP N°4.**. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social

**Duración de la Guía:** 48 Horas

**2. PRESENTACIÓN**

La guía de aprendizaje tiene como fin incentivar la concientisacion de la practica de hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, elemento fundamental y positivo para la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) y cardiovasculares, así como el mejoramiento de la condición física,mediante el esfuerzo y la dedicacion de la práctica del ejercicio en el ámbito personal y laboral como factor determinante en el desarrollo de habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, implementando un plan de ergonomía y pausas activas propias al desarrollo profesional.

Para el desarrollo de las actividades de aprendizaje se tendrá en cuenta el trabajo en equipo, el liderazgo propositivo, la responsabilidad y compromiso en la apropiación de los resultados de aprendizaje de la competencia.

## 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### 3.1. Actividades de Reflexión inicial.

Señor aprendiz lo invito a reflexionar y contestar las siguientes preguntas de acuerdo a su vida cotidiana en un tiempo no mayor a 2 minutos por aprendiz ,en forma voluntaria, el instructor le dará la palabra:

- ¿Conoce que son habitos de vida saludable?
- ¿Sabe que es motricidad?
- ¿Connoce rutinas de ejercicio que favorezcan su estado físico?

La actividad de reflexión no es evaluable , pero es de relevancia para identificar los aprendizajes previos que tiene acerca del tema.**Tiempo: 1 hora**

**Ambiente Requerido**:Ambientes Virtual de Aprendizaje
**Recursos didácticos:** Videos Internet (Página web) del SENA,Herramientas digitales,Conexión a internet,Drive compartido.
**Materiales y Equipos:** computador,micrófono, parlantes.

### 3.2. Actividades de contextualización e identificación de aprendizajes previos.

**RAP-1**

3.2.1.El instructor brinda una charla a través de una presentación de power point y un video pertinente a conceptos, características y estilos de vida saludable, conceptos de higiene y su aplicabilidad,conceptos de nutrición, bases fundamentales, planes nutricionales según actividad laboral, para que el desempeño a nivel personal y laboral sea optimo y se vea reflejado en el control de enfermedades y accidentes ocasionados por inadecuados cuidados a nivel físico; una vez socializado el tema encontrará una serie de reflexiones, las cuales debe analizar y responder de manera individual, teniendo en cuenta su vida cotidiana, el archivo de apoyo (hábitos saludables) y aquellos en los que usted pueda consultar para :

Contestar el foro denominado habitos de vida saludable que se encuentra habilitado en la plataforma TERRITORIUM, con las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los hábitos de vida saludables?
- ¿Cuáles hábitos de vida saludables conoce?
- ¿Cuáles son los hábitos de vida saludables que usted practica a diario?
- Si usted no los practica, ¿Cuál es el principal motivo de no hacerlo?
- ¿Usted desayuna todos los días? Si su respuesta es negativa, por favor, justifíquela.
- ¿Qué tan importante es aplicar los estilos de vida saludables en el día a día?
- ¿Cómo puede ser nuestra vida incrementando el ejercicio y teniendo una dieta balanceada?**Tiempo 2: horas**

**Evidencia (E1):** plataforma TERRITORIUM / foro calificable denominado habitos de vida saludable
**Ambiente Requerido**:Ambientes presencial o virtual
**Recursos didácticos:** Videos Internet ,presentación de power point, hojas tamaño carta, lapices.
**Materiales y Equipos:** computador, video beam, televisor.

3.2.2.Se proyecta el video de taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura con de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema**:**

Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1

**Evidencia (E3):** Plataforma TERRITORIUM /Taller N°1 Indice de masa corporal (IMC)
**Ambiente Requerido**:Ambientes presencial o virtual de aprendizaje
**Recursos didácticos:** Videos Internet ,presentación de power point, taller N°1, lapices
**Materiales y Equipos:** computador, video beam, televisor.

3.2.3.Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad de va solicitar:

- Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. **Tiempo : 2 horas**

**Evidencia (E5):** Asistencia y participación a la actividad de tiempo libre.
**Ambiente Requerido**:Ambientes presencial o virtual de aprendizaje.
**Recursos didácticos:** recreacion, juegos de mesa,lectura
**Materiales y Equipos:** Cancha de recreación deportiva

**RAP-2**

3.2.3.El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios )y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:

- Contestar las preguntas del foro de acuerdo a las instrucciones del instructor. **Tiempo : 1 horas**

**Evidencia (E7):** plataforma TERRITORIUM/ Foro motricidad escrito o virtual.
**Ambiente Requerido**:Ambiente presencial de Aprendizaje
**Recursos didácticos:** Videos, Internet ,Herramientas digitales,Conexión a internet,TERRITORIUM,hojas tamaño carta
**Materiales y Equipos:** computador,micrófono, parlantes.

3.2.4.El instructor brinda el material de apoyo, donde se refleja conceptos basicos, definiciones, clasificaciones y ramas en las que se deriva la psicomotricidad y asi generar conciencia y desarrollo de la corporeidad para :

- Diseñar en un mapa conceptual de Motricidad y psicomotricidad, definicion, caracteristicas, etapas de desarrollo,clasificacion y objetivos de la misma teniendo encuenta a manera de ejemplo movimientos de motricidad fina y gruesa. **Tiempo : 1 horas**

**Evidencia (E9):** plataforma TERRIRIUM / Mapa conceptual motricidad
**Ambiente Requerido**:Ambientes Virtual de Aprendizaje
**Recursos didácticos:** Material de apoyo de psicomotricidad, conectividad de internet.
**Materiales y Equipos:** computador,micrófono, parlantes.

3.2.5.Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida**:**

Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor .

- En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotación laretal,rotación medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo aa área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . **Tiempo : 2 horas**

**Evidencia (E11):** plataforma TERRITORIUM/ presentacion en power point de anatomía y fisiologíamiología y análisis del movimiento.
**Ambiente Requerido**:Ambientes virtual o presencial de aprendizaje
**Recursos didácticos:** Videos Internet ,Herramientas digitales,Conexión a internet, TERITORIUM
**Materiales y Equipos:** computador,micrófono, parlantes.

**RAP-3**

3.2.6.Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:

- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en forma individual**. Tiempo : 2 horas**

**Evidencia (E13):** plataforma TERRITORIUM/ Informe en work sobre movilidad articular y pausas activas.
**Ambiente Requerido**:Ambientes Virtual o presencial de aprendizaje
**Recursos didácticos:** Videos Internet, Imágenes de material de apoyo de movilidad articular y pausas actividad.
**Materiales y Equipos:** computador

**RAP-4**

3.2.7.Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:.

- Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: **Tiempo : horas**

1. ¿Qué es?
2. ¿Cuáles son las causas?
3. ¿Cuáles son las consecuencias?
4. ¿Cuáles son los síntomas?
5. ¿Cuál es el tratamiento?
6. ¿Cuál es la prevención

**Evidencia (E14):** plataforma TERRITORIUM/ exposición power point/ enfermedades no trasmisibles
**Ambiente Requerido**:Ambiente presencial/virtual
**Recursos didácticos:** Videos, internet,
**Materiales y Equipos:** computador

3.2.8.El aprendiz:

Ejecutara una serie de test físicos, con el fin de determinar sus niveles de fuerza corporal y asi implementar planes de mejoramiento del mismo de acuerdo a rutinas de ejercicio enfocadas a grupos musculares específicos ,Test valorativos de condición física asi:

1. Test de jumping jacks
2. Test de plancha abdominal
3. Tren inferior – sentadilla a 90°
4. Fuerza de abdomen
5. Test de corredoras o montain climbers
6. Tren superior – pecho y tríceps (lagartijas)
7. Burpees

- Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha. ¿Cuáles serían los aspectos por mantener o mejorar?
  **Tiempo : 2 horas**

**Evidencia (E15):** video importacia del ejercicio,resultados test fisico, reflexion
**Ambiente Requerido**:Ambientes PRESENCIAL
**Recursos didácticos:** Videos Internet,GUIA de demostración y ejecucion de los test fisicos
**Materiales y Equipos:** computador, Cancha de recreación deportiva

## 3.3. Actividades de Apropiación

**RAP N°1**. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene

- 3.3.1.Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un

cambio en su alimentación, trayendo cada sesión de formación una lonchera saludable según lo socializado en el ambiente formación y de acuerdo a requerimientos nutricionales.
**Tiempo : 2 horas**

**Evidencia (E2):** registro fotográfico, lonchera saludable
**Ambiente Requerido**:ambientes presencial
**Recursos didácticos:** según requerimientos de la actividad
**Materiales y Equipos:** computador, Cancha de recreación deportiva

**RAP N°2.**

3.3.2.Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social,

**Evidencia (E4):** cartelera aparato locomotor/musculo especifico
**Ambiente Requerido**:ambientes presencial
**Recursos didácticos:** según requerimientos de la actividad
**Materiales y Equipos:** cartulina, marcadores lapizes, esferos

- 3.3.3.Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, 10 lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. **Tiempo : horas**

**Evidencia (E6):** lista de chequeo,circuito de motricidad fina y gruesa
**Ambiente Requerido**:ambientes presencial
**Recursos didácticos:** según requeriemientos de la actividad
**Materiales y Equipos:** balones, papel, tijeras, silvato, cronometro

**RAP N°3.** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- 3.3.4.Administrar un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo ejecutando una serie de ejercicios isométricos predispuestos por el instructor, establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada, listando y evidenciando cada aprendiz 10 estiramientos impresindibles donde incida en el tren inferior y tren superior, de acuerdo a su labor productiva, aplicar conceptos básicos de ergonomía y pausas activas realizar una exposición de ergonomía para el trabajo. **Tiempo : horas**

**Evidencia (E8):** evidencia fotográfica/estiramientos
**Ambiente Requerido**:ambientes presencial
**Recursos didácticos:** según requerimientos de la actividad
**Materiales y Equipos:** computador,

**RAP N°4**. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social

- 3.3.5.Ejecutar rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social realizando una serie de circuitos de fortaleciento fisico enfocado en tren inferior y superior, seleccionar técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral, implementando trabajos de reistencia aerobica y anaeróbica y de coordinacion motriz. **Tiempo :2 horas**

**Evidencia (E10):** lista de chequeo rutinas de ejercicio y acndicionamiento fisico
**Ambiente Requerido**:ambientes presencial
**Recursos didácticos:** según requerimientos de la actividad
**Materiales y Equipos:** computador

## 3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento

- El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma.Tiempo :2 horas

  **Evidencia (12):** test de resistencia fisica
  **Ambiente Requerido**:Ambientes presencial
  **Recursos didácticos:** según requeriemintos de la actividad
  **Materiales y Equipos:** traje deportivo, hidratacion

## 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|
| **Evidencias de Conocimiento :**<br><br>**RAP N°1**<br><br>**Evidencia (E1):** plataforma TERRITORIUM / foro calificable denominado habitos de vida saludable.<br><br>**Evidencia (E3):** Plataforma TERRITORIUM /Taller N°1 Indice de masa corporal (IMC).<br><br>**Evidencia (E5):** Asistencia y participación a la actividad de tiempo libre.<br><br>**RAP N°2**<br><br>**Evidencia (E7):** plataforma TERRITORIUM/ Foro motricidad escrito o virtual<br><br>**Evidencia (E9):** plataforma TERRIRIUM / Mapa conceptual motricidad<br><br>**Evidencia (E11):** plataforma TERRITORIUM/ presentacion en | Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.<br><br>Identifica y clasifica conceptos de psicomotricidad.<br><br>Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional | **Técnica:** presentación en power point, video, foro.<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento.<br><br>**Técnica:** el video de índice de masa corporal (IMC)<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** actividad de tiempo libre<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** foro escrito<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** mapa conceptual, video,<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** presentación power point, evidencia fotografica, |

| | | |
|---|---|---|
| power point de anatomía y fisiologíamiología y análisis del movimiento. | Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. | **Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento |
| **Evidencia (E13):** plataforma TERRITORIUM/ Informe en work sobre movilidad articular y pausas activas | Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.<br><br>Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento<br><br>Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. | **Técnica:** informe work<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento |
| **Evidencia(E14):**plataforma TERRITORIUM/exposición power point,enfermedades no trasmisibles. | Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. | **Técnica:** exposición power point<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento |
| **Evidencia(E15):**video importacia del ejercicio,resultados test fisico, reflexión. | Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. | **Técnica:** test fisicos<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento |
| **Evidencias de Desempeño**<br><br>**Evidencia(E2):**registro fotográfico, lonchera saludable<br><br>**Evidencia (E4):** cartelera aparato locomotor/musculo especifico | .<br><br>Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. | **Técnica:** lonchera saludable/ cada aprendiz<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** cartelera aparato locomotor<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br>**Técnica:** circuito motriz |

| | | |
|---|---|---|
| **Evidencia (E6):** lista de chequeo,circuito de motricidad fina y gruesa<br><br>**Evidencia (E8):** evidencia fotográfica/estiramientos<br><br>**Evidencia (E10):** lista de chequeo rutinas de ejercicio y acndicionamiento fisico<br><br>**Evidencias de Producto:**<br><br>**Evidencia (12):** test de resistencia fisica | Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral<br><br>aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.<br><br>Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento<br><br>Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.<br><br>Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social | **Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** evidencia fotográfica/estiramientos<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** rutina de ejercicio establecidos por el instructor<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento<br><br>**Técnica:** test físico aerobico<br>**Instrumento**: Lista de chequeo de conocimiento |

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

1. **Salud:** Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves.
2. **Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético. Ejemplo: subir escaleras, caminar, limpiar,...
3. **Ejercicio Físico**: Se define como cualquier actividad física que tiene por objeto la mejora o el mantenimiento de la forma física, por lo que suele ser una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Xe baloncesto, atletismo, fútbol, vóley, balonmano...
4. **Nutrición:** Conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que consisten en la absorción digestión y utilización de los nutrientes o principios alimentarios.

5. **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.
6. **Enfermedades cardiovasculares**: Enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

7. **Estilos de vida saludable:** Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.
8. **Actividad física:** La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento
9. **Actividad recreativa:** Las actividades recreativas son realizadas en el tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo
10. **Estiramientos:** El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de entrenamiento e incluso de una competición, prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.
11. **Articulación:** Una articulación es la unión de dos o más huesos. Cada articulación está reforzada por elementos conectivos: ligamentos, tendones, cartílago. Además, disponen de una cápsula articular que contiene líquido sinovial, para facilitar su lubricación.
12. **Movilidad articular**: La movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación.
13. Cuando un músculo se contrae, tira de los huesos de la articulación y provoca su desplazamiento. Cada una de las articulaciones que conforman la unión de los 206 huesos del esqueleto humano tiene distinta capacidad de movimiento

Calentamiento:

14. **Corporeidad:** Por corporeidad se entiende, en general, todo aspecto material captado por los sentidos, es decir, todo grupo de cualidades que nos representamos como estables, independientes de nosotros y puestas en el espacio. Con este término se designa también la dimensión material del ser humano. Para comprender el significado del cuerpo humano hay que referirse a la concepción antropológica. Según sea la antropología, variará el modo de entender el cuerpo, así como variarán las concepciones morales.
15. **Coordinación:** Según Hipólito Camacho (1997): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.
    **Aeróbicos:** Los aeróbicos son rutinas de ejercicio físico que se realizan durante un tiempo determinado y una intensidad que varía según la edad, el peso y los resultados que se quieran lograr, es decir, depende de las características del individuo.
    **Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido.
    **Fuerza:** La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia.
16. En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad.
    **Deporte:** Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

17. **Recreación:** Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.
18. **Ejercicio:** Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.
19. **Calentamiento:** El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.
20. **Estiramiento:** El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo, que resulta muy beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo.
21. **Juego:** Un juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido a reglas.

**REFERENTES BILBIOGRÁFICOS**


- Salud, deporte y cineantropometría
https://elibro-net.bdigital.sena.edu.co/es/lc/senavirtual/titulos/117227/?prev=fs

- Deporte, salud y emprendimiento
https://sena-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/1i756fj/TN_cdi_proquest_journals_2738611445

- Deporte, salud y calidad de vida
https://sena-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/1i756fj/TN_cdi_proquest_journals_1312402673

- En está página, encuentras mucha información en Deporte:

https://www-medicapanamericana-com.bdigital.sena.edu.co/digital/ebooks/buscador#%7B%24%7Cebook%22%2C%3C%25%24%25%7B%40

%25%5D%2C%22type%22%3A1%2C%25%7Cdeporte%22%2C%22order%22%3A0%7D%5D%2C%22page%22%3A0%2C%22order%22%3A%22relevancia%22%2C%22topicIds%22%3Anull%2C%22authorIds%22%3Anull%2C%22ctyIds%22%3Anull%2C%22pubIds%22%3Anull%2C%22minDate%22%3Anull%2C%22maxDate%22%3Anull%2C%22searchAll%22%3Afalse%7D%7D

**7. CONTROL DEL DOCUMENTO**

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | Fabian Camilo Alba Fonseca | Instructor cultura fisica | coordinación academica | 01 de ABRIL de 2024 |

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

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