**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto:
- Fase del Proyecto:
- Actividad de Proyecto:
- **Competencia**: Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  - ✓ RA1 - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - ✓ RA2 - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
  - ✓ RA3 - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - ✓ RA4 - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva
- Duración de la Guía: 48 horas (24 horas de Trabajo Directo / 24 horas de Trabajo Independiente).

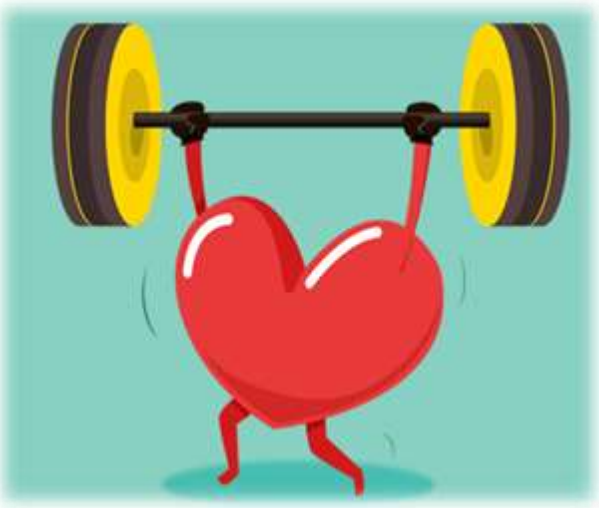
## 2. PRESENTACIÓN

Aprendiz, la siguiente guía invita a realizar un proceso de enseñanza - aprendizaje dinámico, donde el actor principal sea usted.

El objeto principal de la presente guía es reconocer la estructura básica del cuerpo humano, los principales hábitos saludables que debe seguir en la vida diaria, la forma adecuada de estimular las habilidades psicomotrices y la importancia de la ergonomía y pausas activas en los ambientes laborales y sociales.

Para esto se realizarán actividades de trabajo autónomo y aprendizaje colaborativo que permitan identificar el estado nutricional y de condición física de las personas,además, las formas adecuadas de realizar una rutina de ejercicios físicos y la estructuración de un plan de ergonomía y pausas activas en los ambientes laborales y sociales.

Cultura fisica



Fuente:
https://www.webquestcreator2.com/majwq/ver/ver/47965

## 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

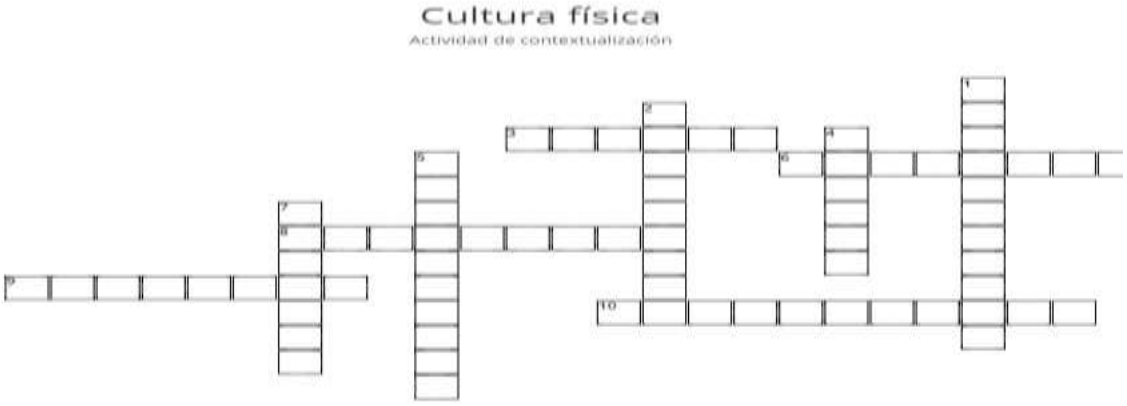
### 3.1. REFLEXIÓN INICIAL

- **Observe** el video "importancia de la actividad física en la salud" disponible en el enlace URL: https://acortar.link/GVR6jv
- **Conteste** las siguientes preguntas y exprese su reflexión sobre los beneficios que tiene la actividad física para mejorar la calidad de vida de las personas.
  - ✓ ¿Que actividades lúdicas, recreativas y deportivas recuerda de su infancia, considera que los niños en la actualidad realizan esas mismas actividades?
  - ✓ Que beneficios genera para el ámbito laboral, realizar actividad física frecuentenemte?
  - ✓ Considera que la población actual es mas sedentaria que las generaciones anteriores? ¿Por qué?
- **Socialice** con los compañeros de formacion las respuestas de las preguntas y participe de la plenaria donde se establecera los principales beneficios de la actividad física para la salud.

**Ambiente:** Ambiente de Aprendizaje Polivalente y/o Ambiente Virtual
**Recursos y Materiales:** PC, Video Beam o TV.
**Tiempo:** 30 minutos

### 3.2 ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

- **Conforme** equipos de trabajo (dos personas) para el desarrollo de la actividad
- **Resuelva** el crucigrama "Cultura fisica", que le entregara el instructor, además, estará disponible en el enlace URL**:** **https://acortar.link/4gAS7s** para el reconocimiento de saberes previos.




- **Socialice** con los compañeros de formacion las respuestas del crucigrama y participe de la plenaria donde se establecera las respuestas correctas y se aclara las dudas de la actividad.

**Ambiente:** Ambiente de Aprendizaje Polivalente y/o Ambiente Virtual
**Recursos y Materiales:** PC, Video Beam o TV.
**Tiempo:** 30 minutos

### 3.3 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN Y TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

**RA1 - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.**
**RA2 - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene**

***3.3.1 – Actividad de Aprendizaje 01: Identicar la estructura basica del cuerpo humano, los habitos saludables y las rutinas de entrenamiento fisico que mejoran la calidad de vida segun los contextos productivos de la formación.***

***Anatomia***

- **Observe y participe** activamente de la presentación magistral del instructor sobre "anatomía basica- sistema locomotor **pptx**", que, podrá descargar la presentación en el enlace https://acortar.link/Laa2eM

> Una **Presentación** es una forma de ofrecer información. En una presentación hay diapositivas que van pasando una tras otra, de forma ordenada. Dentro de cada diapositiva hay texto, frases cortas, relacionado con imágenes, fotos, vídeos o gráficos. Tienen efectos de animación. Fuente: https://acortar.link/d8msAc

- **Explore y analice** el documento "**sistema locomotor**" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/gzyDFI** para reconocer el sistema (óseo y muscular).
- **Conforme** equipos de trabajo (dos intergrantes) para desarrollar la siguiente actividad
- **Diligecie** el formato "actividad sistema locomotor" que le entregara el instructor, además, estará disponible en el enlace URL: **https://acortar.link/lzZ9bq** . En el formato encontrara 10 nombres de huesos y 10 nombres de musculos del cuepro humano y **Ubique** los nombres de los huesos y musculos en las imágenes del sistema que corresponda.
- **Socialice** con los compañeros de formacion el formato entregado anteriormente por el insturtcor líder sobre los nombres de cada hueso y musculo ubicado, y **participe** de la plenaria donde se establecera cual es la ubicación correcta de cada segmento corporal solicitado.



***Habitos saludables***

- **Observe y participe** activamente de la presentación magistral del instructor sobre "habitos saludables y estado nutrional **pptx**", la cual permite identificar los habitos saludables y el estado nutrional optimo para tener una mejor calidad de vida. Podrá descargar la presentación en el enlace https://acortar.link/Laa2eM

> Una **Presentación** es una forma de ofrecer información. En una presentación hay diapositivas que van pasando una tras otra, de forma ordenada. Dentro de cada diapositiva hay texto, frases cortas, relacionado con imágenes, fotos, vídeos o gráficos. Tienen efectos de animación. Fuente: https://acortar.link/d8msAc

- **Explore y analice** el documento "habitos y estilos de vida saludable" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/YNzlZa**
- **Explore y analice** el documento "Evaluación del estado nutricional" enviados por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/MJp4oF** para reconocer la forma de valorar el estado nutrional e identificar el peso ideal de una persona.

- **Observe y Analice** los siguientes videos “Cómo calcular el IMC o Indice de Masa Corporal de un adulto hombre o mujer”, “Índice Cintura Cadera / ICC, “medición Antropométrica por Francis Holway - Parte 4 – Perímetros” **Enlaces URL: https://acortar.link/gPz7JP , https://acortar.link/IKSDOK , https://acortar.link/svVCrK.**

| VALORACIÓN IMC | VALORACION ICC |
|---|---|
|  |  |



- **Conforme** equipos de trabajo (de dos integrantes) para realizar el desarrollo de las evidencias solicitadas.
- **Prepare** los materiales necesarios para realizar las valoraciones antropométricas de acuerdo con la lectura y la presentación orientada por el instructor lider (peso, talla, perímetros corporarles) de un compañero de la formacion
- **Ejecute** una práctica donde tome las medidas antropométricas (peso, talla, perímetros corporales) de un compañero de formación y establezca de acuerdo a los resultados su estado nutricional (IMC) y riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (ICC).
- **Registre** los datos obtenidos en el formato **“Ev01 – Plantilla Ficha antropométrica.docx”** enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además la podrá descargar de la **URL https://acortar.link/GVKXrV,** verifique la nota al final de la plantilla para que anexe de 4 a 8 fotos realizando la actividad. **Ev01.**
- **Envíe** la “ficha antropométrica” (cada aprendiz entrega su ficha individual) al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba el archivo al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así (“**Ev01- ficha antropométrica – NombreAprendiz**”)
- **Socialice** los resultados de las medidas valoradas entre los compañeros y exprese si se encuentran en estado nutricional adecuado y cual es el riesgo de sufriri una enfermedad cardiovascular que tienen.
- **Resuelva** la prueba de conocimiento “**anatomía y habitos saludables**”, asignada por el instructor donde se evidencie el dominio cognitivo sobre la estructura del cuerpo humano y los habitos saludables. **Ev02**

***Entrenamiento físico***

- **Observe y Analice** el siguiente video “#3 Las Capacidades Físicas Básicas” **Enlace URL: https://acortar.link/G81cdW**
- **Explore y analice** el documento “capacidades fisicas” enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/8ZBKTo** para reconocer las cuatro capacidades condicionales básicas en el entenamiento fisico.
- **Observe y participe** activamente de la presentación magistral del instructor sobre “capacidades físicas condicionales y rutinas de entrenamiento fisico **pptx**”, la cual permite identificar cuales son las capacidades físicas principales que se trabajan en una rutina de entrenamiento fisico. Podrá descargar la presentación en el enlace https://acortar.link/Laa2eM

Una **Presentación** es una forma de ofrecer información. En una presentación hay diapositivas que van pasando una tras otra, de forma ordenada. Dentro de cada diapositiva hay texto, frases cortas, relacionado con imágenes, fotos, vídeos o gráficos. Tienen efectos de animación. Fuente: https://acortar.link/d8msAc

- **Explore y analice** el documento "**manual pruebas físicas"** enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/JCxhLP** para conocer test físicos que evaluen la condición física.
- **Conforme** equipos de trabajo (de dos integrantes) para realizar el desarrollo de las evidencias solicitadas.
- **Prepare** los materiales necesarios para realizar la valoración de la condición física con un compañero de la formacion, utilizando las pruebas mencionadas en el formato "ficha valoración condición física" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además la podrá descargar en la URL https://acortar.link/JbILoA
- **Ejecute** una práctica donde evalue su condición física con su compañero de trabajo.
- **Registre** los datos obtenidos en el formato **"**ficha valoración condición física**"** y **califique** cada prueba realizada utilizando el documento **"**Valoracion test físicos**"** enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además la podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/8LcwyX** Adicionalmente, anexe al archivo de word 5 fotografias donde se evidencie la practica ejecutada.**Ev03.**
- **Envíe** la "ficha valoración condición física" al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba el archivo al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así ("**Ev03- ficha valoración condición física – NombreAprendiz**")
- **Socialice** los resultados de las pruebas de condición física realizados y exprese si se encuentran en una condicion fisica optima de acuerdo a los resultados o en su defecto mencione en cuales capacidades debe mejorar.
- **Explore y analice** el documento "rutinas de entrenamiento en casa" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además la podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/8sKmj3** para reconocer dieferentes tipos de ejercicios fisicos que se pueden realizar en una rutina de entrenamiento.
- **Observe y Analice** los siguientes videos "rutina de acondicionamiento físico para principiantes | como comenzar a entrenar" y "Acondicionamiento Físico" **Enlace URL: https://acortar.link/tKJd13 , https://acortar.link/cVDZ6r.**
- **Elabore** de forma individual una rutina de ejercicios utilizando el **"formato sesión"** enviado por el instructor por correo electrónico y además disponibles en la URL: **https://acortar.link/mOAyT9**
- **Diligencie** todos los ítems que el **"formato sesión"** exige y agregue a cada ejercicio de la fase central un grafico que describa como se ejecuta.
- **Prepare** los materiales necesarios para realizar la rutina de ejercicio fisico y **Ejecute** la rutina siguiendo los parámetros establecidos durante la formación y **consolide** en un video de 3 minutos aproximados de la practica desarrollada. **Ev04**
- **Envíe** el "formato sesión" y el video al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba los archivos al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así ("**Ev04- rutina de ejercicio fisico – NombreAprendiz**")
- **Socialice** la importanica de realizar actividad física para mejorar su bienestar individual

**Ambiente:** Ambiente de Aprendizaje Polivalente y/o Ambiente Virtual. Placa polideportiva. Gimnasio
**Recursos y Materiales:** PC, Video Beam o TV. Internet. Conos, aros, platillos, cronometro, cinta metrica, tallímetro, bascula (peso), implementos de gimnasio,
**Tiempo:** 24 Horas.

**RA3 - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.**

### *3.3.2 – Actividad de Aprendizaje 02: Reconocer las habilidades psicomotrices y los tipos de motricidad que debe desarrollar una persona segun el contexto productivo y social*

***Habilidades psicomotrices y motricidad***

- **Explore y analice** el documento **"Habilidades psicomotrices y de pensamiento"** enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/LoOPNk** para identificar las habilidades psicomotrices y de pensamiento.
- **Lea y analice** el documento **"MOTRICIDAD"** enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/e3C4BU** para identificar los tipos de motricidad y la clasificación de las dificultades de la motricidad
- **Observe y Analice** el video "la motricidad fina y motricidad gruesa" disponible en la URL: **https://acortar.link/BRX0J5**
- **Conforme** equipos de trabajo (de tres integrantes) para realizar el desarrollo de las siguientes actividades.
- **Resuelva** con su grupo de trabajo el "taller psicomotricidad y motricidad" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL: **https://acortar.link/FKT5Xh**
- **Socialice** las respuestas obtenidas en el taller y exprese la importancia de la psicomotricidad y la motricidad en el desarrollo de una persona.
- **Observe y participe** activamente de la presentación magistral del instructor sobre **"habilidades psicomotrices y motricidad pptx"** la cual permitira identificar las habilidades psicomotrices y como se pueden desarrollar, además, los tipos de motricidad y la forma de estimularlas. Podrá descargar la presentación en el enlace https://acortar.link/Laa2eM

> Una **Presentación** es una forma de ofrecer información. En una presentación hay diapositivas que van pasando una tras otra, de forma ordenada. Dentro de cada diapositiva hay texto, frases cortas, relacionado con imágenes, fotos, vídeos o gráficos. Tienen efectos de animación. Fuente: https://acortar.link/d8msAc



- **Prepare y ejecute** una práctica (con el mismo grupo de la actividad anterior) donde se estimulen las habilidades psicomotrices y la motricidad gruesa con sus compañeros de formación y consolide un video de 3 minutos aproximados de la practica desarrollada. **Ev05**
- **Envíe** el video al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba el archivo al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así ("**Ev05- practica habilidades psicomotrices – NombreAprendiz**")
- **Conforme** equipos de trabajo (de dos integrantes) para realizar el desarrollo de las siguiente actividad.
- **Prepare** los materiales necesarios para realizar un rompecabezas que cumpla con siguientes crieterios: tamaño ¼ de cartulina, debe tener 16 piezas, todas las fichas deben estar coloreadas y la imagen principal debe estar relacionada a su programa de formacion.
- **Ejecute** una práctica donde elabore el rompecabezas, estimulando la motricidad fina y la coordinación oculo manual y tome una fotografía del producto terminado **Ev06**
- **Envíe** la fotografía del "rompecabezas" al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba el archivo al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así ("**Ev06- rompecabezas – NombreAprendiz**").
- **Intercambie** el rompecabezas con otro grupo de la formacion y cada grupo debe armar el rompecabezas del otro e identificar si cumple con los criterios establecidos.

**Ambiente:** Ambiente de Aprendizaje Polivalente y/o Ambiente Virtual. Placa polideportiva
**Recursos y Materiales:** PC, Video Beam o TV. Conos, aros, platillos, pelotas de plástico, bastones, cuerdas para saltar, cartulina, lapiz, colores, marcadores, tijeras.
**Tiempo:** 16 Horas.

**RA4 - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función**

### *3.3.2 – Actividad de Aprendizaje 03: Estructurar planes de ergonomia y pausas activas segun los contextos productivos y sociales*

***Ergonomía y pausas activas***

- **Observe y participe** activamente de la presentación magistral del instructor sobre "**ergonomía y pausas activas pptx.**" la cual permite identificar los conceptos y beneficios de la ergonomía y pausas activas en el ambiente productivo y social. Podrá descargar las presentaciones en el enlace https://acortar.link/Laa2eM

> Una **Presentación** es una forma de ofrecer información. En una presentación hay diapositivas que van pasando una tras otra, de forma ordenada. Dentro de cada diapositiva hay texto, frases cortas, relacionado con imágenes, fotos, vídeos o gráficos. Tienen efectos de animación. Fuente: https://acortar.link/d8msAc



  - **Explore y analice** el documento "**ergonomia**" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL **https://acortar.link/zOd7V4** para reconocer que es la ergonomía, los tipo y problemas que soluciona.
  - **Observe y Analice** los siguientes videos "ergonomía en el trabajo" y "antropométrica ergonomía y corporalidad" **Enlace URL:** **https://acortar.link/JQAPpk**, **https://acortar.link/7Ep1gl**
  - **Explore y analice** los documentos "Pausas activas tomate un descanso" y **"**cartilla de pausas activas" enviados por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además los podrá descargar en la URL **https://acortar.link/OFJHla**, **https://acortar.link/8a9sbk,** para conocer la importancia de las pausas activas y como se deben realizar en el ambiente productivo y social.
  - **Observe y Analice** los siguientes videos " que hacer en el tiempo libre- Qué actividades puedo hacer en mi tiempo libre" y "pausas activas" **Enlace URL:https://acortar.link/aU01hC, https://acortar.link/mmZbvr.**
  - **Explore y analice** el documento "**lista de comprobación ergonomica**" enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL **https://acortar.link/WbhVsu** que permite reconocer la lista de elementos que debe tener un puesto de trabajo para cumplir con condiciones ergonómicas adecuadas.
  - **Elabore** de forma individual un "plan de ergonomía y pausas activas" para su puesto de trabajo actual (en caso de que no se encuentre laborando en el momento, realice la actividad con el puesto de trabajo de un familiar o amigo) el formato "plan de ergonomía" sera enviado por el instructor (correo/LMS/WhatsApp), además lo podrá descargar en la URL **https://acortar.link/smX5rk** **Ev07**
- **Diligencie** todos los ítems del formato "plan de ergonomía y pausas activas"
- **Envíe** el "plan de ergonomía y pausas activas" al correo electrónico del instructor jcagudelo@sena.edu.co y además suba el archivo al LMS Territorium en el espacio dispuesto por el instructor. La evidencia debe estar marcada así ("**Ev07 – plan de ergonomía y pausas activas – NombreAprendiz**")
- **Socialice** el plan de ergonimia y pausas activas realizado con los con la formacion, y exprese la importancia de la ergonomía y las pausas activas en el ambiente social y laboral.

  **Ambiente:** Ambiente de Aprendizaje Polivalente y/o Ambiente Virtual.
  **Recursos y Materiales:** PC, Video Beam o TV.
  **Tiempo:** 7 Horas.

**Aprendiz recuerde presentar y subir las evidencias a la plataforma territorium:**

**AA1-Ev01. Ficha antropometrica evaluacion del estado nutricional y riesgo cardiovascular**
**AA1-Ev02. Prueba de conocimiento anatomia y habitos saludables**
**AA1-Ev03. Ficha valoración condición física**
**AA1-Ev04. Practica rutina ejercicio fisico**
**AA2-Ev05. Practica habilidades psicomotrices**
**AA2-Ev06. Rompecabezas motricidad fina**
**AA3-Ev07. Plan de ergonomia y pausas activas**

## 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>**Ev02.** Prueba de conocimiento anatomia y habitos saludables | • Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo<br>• Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología | **Técnica:** Formulación de Preguntas<br>**Instrumento:**<br>Ev02 – Prueba de Conocimientos |
| **Evidencias de Desempeño**<br><br>**Ev04.** Practica rutina ejercicio fisico<br>**Ev05.** Practica habilidades psicomotrices | • Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.<br>• Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada<br>• Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. | **Técnica:** Observación directa<br>**Instrumento:**<br>Ev04 - Lista de chequeo<br>Ev05 - Lista de chequeo |
| **Evidencias de Producto:**<br><br>**Ev01.** Ficha antropometrica<br>**Ev03.** ficha valoración condición física<br>**Ev06.** Rompecabezas motricidad fina<br>**Ev07**. Plan de ergonomia y pausas activas | • Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.<br>• Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo.<br>• Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.<br>• Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.<br>• Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.<br>• Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral | **Técnica:** Valoración de productos<br><br>**Instrumento:**<br>Ev01 - Lista de chequeo<br>Ev03 - Lista de chequeo<br>Ev06 - Lista de chequeo<br>Ev07 - Lista de chequeo |

## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Anatomia:** La anatomía es una ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, esto es, la ubicación y disposición de sus órganos (como los huesos, los músculos y las vísceras) y la relación que existe entre ellos
- **Locomoción:** La capacidad de movimiento ha intrigado desde siempre al ser humano, ya sea en referencia a sí mismo o a otros animales**.**
- **Hueso**: son un conjunto de estructuras orgánicas rígidas, mineralizadas mediante la acumulación de calcio y otros metales. Constituyen las partes más duras y resistentes del cuerpo humano y de otros animales vertebrados

- **Musculo**: Los músculos son tejidos que se contraen para mover partes de su cuerpo.
- **Antropometria:** La antropometría es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer cómo ésta afecta a su rendimiento.
- **Ergonomía:** La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.
- **Pausa activa:** Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés
- **Psicomotricidad:** es la técnica que ayuda a niños y bebés a dominar sus movimientos corporales de una forma sana, así como a mejorar su relación y comunicación con los demás

## 6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS


- https://concepto.de/anatomia/#ixzz8HGOGBrhw
- https://concepto.de/huesos/#ixzz8HGQ0AZmX
- https://acortar.link/P4rN90
- https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002257.htm
- https://getindya.com/antropometria-que-es-que-mide-y-para-que-sirve/
- https://acortar.link/w0pHzY
- https://www.uniboyaca.edu.co/sites/default/files/2019-04/CARTILLA%20DE%20PAUSAS%20ACTIVAS.pdf
- https://www.csic.es/es/ciencia-y-sociedad/libros-de-divulgacion/coleccion-que-sabemos-de/la-locomocion


## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | **Esteban Hernandez Henao** | **Instructor** | **SENA/ CTMAE** | **01 de noviembre 2023** |

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

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