

PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Junio de 2020

Señor (a)
MARIA ISABEL PALOMEQUE PALACIOS
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 1372352
Cordinadora Academica
Dependencia Titulada
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes
Junio del año 2020.

Referencia: No No 1372352 del 2020.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No.1077442285, de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, dependencia en programa de Titulada, 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: : El valor total del presente contrato asciende a la suma de \$32.850.133 COP incluido IVA. (De conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el futuro contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera:

- a) Un primer pago correspondiente a lo días del mes de febrero de 2020, por valor de \$1.867.733
- b) Un segundo pago correspondiente a los meses de marzo a noviembre de 2020, por valor de \$3.296.000,
- c) Un último pago correspondiente a Dieciocho (12) días de diciembre de 2020, por valor de \$1.318.400

Plazo: Será hasta el (12) de (Diciembre) de 2020.

OBJETO:
CONTRATAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL DE UN (1) INSTRUCTOR PARA IMPARTIR FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN LA MODALIDAD DE TITULADA Y/O COMPLEMENTARIA PARA LA EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN EN LA COMPETENCIA TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA EN EL CRNIB

CLÁUSULA (No. de cláusula donde se encuentren las obligaciones del contratista)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Seleccionar estrategias de enseñanza – aprendizaje – evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adaptado.	En el mes de Junio se continuo con la formacion en los distintos ambientes virtuales de aprendizaje debido a la	Realización de actividades del curso y trabajos de consulta

		<p>situación generada por la expansión del COVID-19 teniendo en cuenta las directrices del Gobierno nacional. durante este mes con las fichas asignadas en pro de no atrasar su proceso de enseñanza aprendizaje y debido a la manifestación de varios aprendices de la dificultad de acceder a la conectividad de internet en los lugares que se encuentran he realizado lo siguiente: se diseñó tres cartillas, audios y videos ilustrativos donde se pueden guiar para el desarrollo de las actividades que se encuentran en las guías de aprendizaje de la transversal y así poder ser Empáticos en las dificultades que atraviesan algunos de nuestros aprendices y no se retrasen en el desarrollo de las actividades a las horas de entrega concertadas. Realizando cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Cultura física., también realizamos clases a través de la plataforma Zoom para la explicación de las actividades y guías de aprendizaje de igual manera se crearon grupos en WhatsApp para aclarar dudas e inquietudes. Además participe en el curso de desarrollo de habilidades de instructor SENA dictado por los instructores Carlos Salamandra y Martha Valoyes el cual este proceso de</p>	<p>referente a temas vistos en la programación y resolución de talleres.</p>
--	--	--	--

		enseñanza - aprendizaje tiene mucha importancia en el Saber para ayudar a cumplir mejor con la misión Institucional.	
2	Orientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizaje y programas curriculares vigentes	Realizar actividad física según los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud.	Realización de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que se quieren lograr.
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 Junio de 2020 Se realizaron las guías de aprendizaje correspondiente a los resultados de aprendizaje.	Consultas y talleres relacionados con los módulos del descriptivo técnico para el desarrollo del objeto de la competencia
4	Llevar el registro de evidencia de las actividades enseñanza – aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Registrar las evidencias tanto temáticas como fotográficas de la enseñanza aprendizaje en el portafolio personal.	Formulación de Preguntas, talleres y la A-Z
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaborar los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Reportar mensualmente los avances del programa.	Apoyo en las charlas informativas referentes al área de Cultura Física.
7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Evaluar mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.

8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor 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 de acuerdo con las actividades desarrolladas
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.	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos del área de cultura física.
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en la transversal de cultura física.	Reporte de horas dedicadas a la formación en Sofía plus.
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.	Me encuentro certificado en la norma de competencia "Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo" según las normas que aplican a la función instructor.	Certificación en la norma de Competencia laboral.
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Cumplir con las funciones asignadas en el contrato.	Cumplimiento de obligaciones contractuales.
13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplan la labor en los ambientes de formación.		

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	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
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 enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. Planilla **9407011708** expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de Mayo del año 2020. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en () folios

Cordialmente,

Firma

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

Contratista

C.C. No. 1077442285

Recibí a satisfacción:

Firma

MARIA ISABEL PALOMEQUE

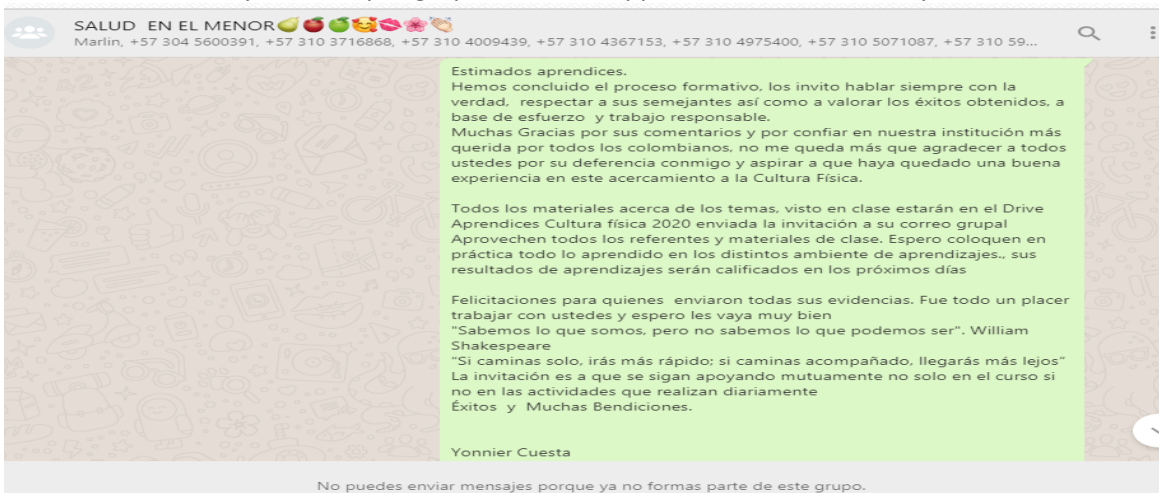
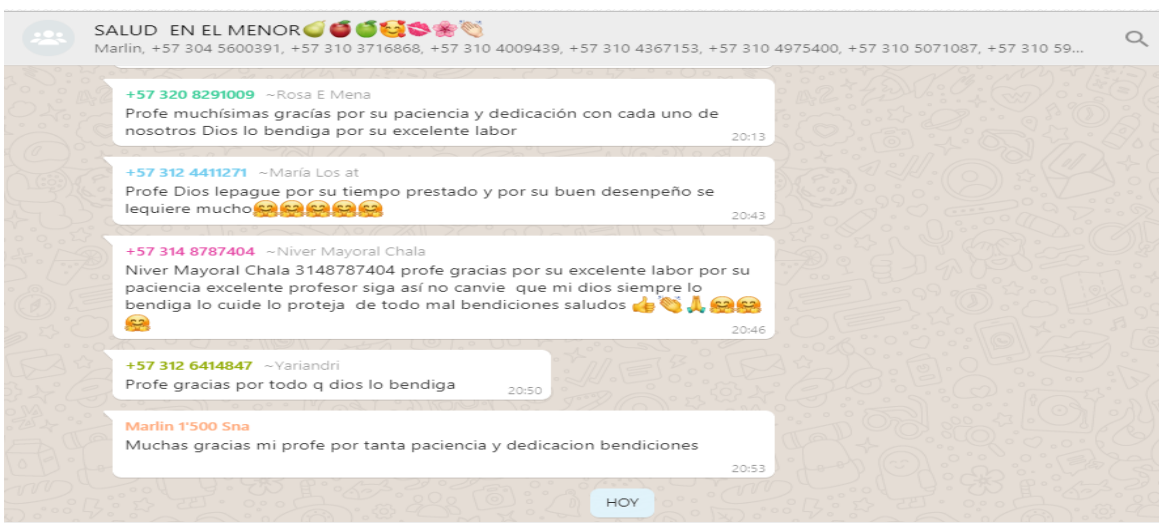
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020

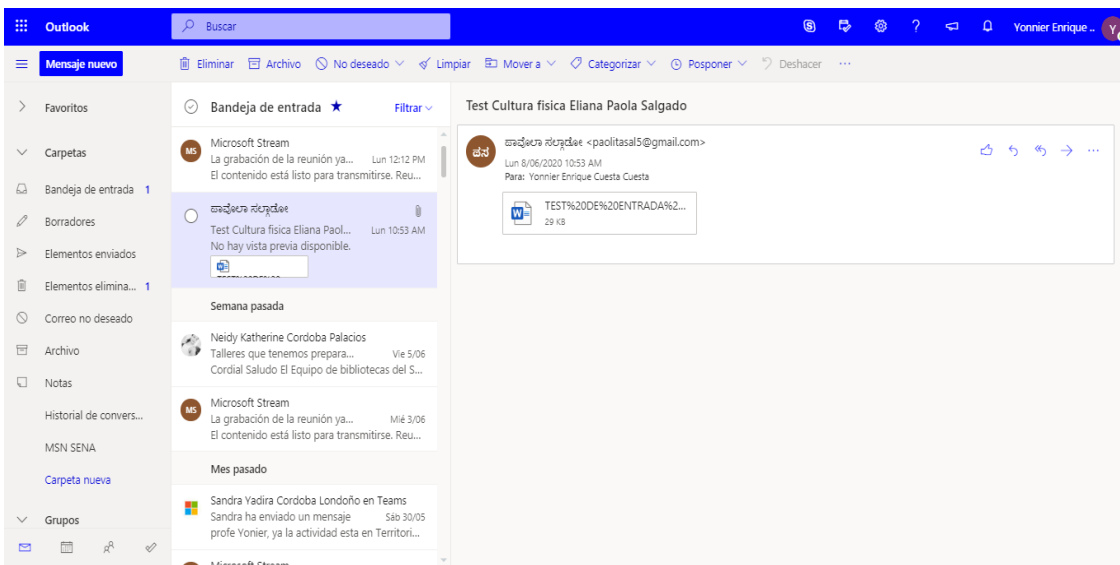
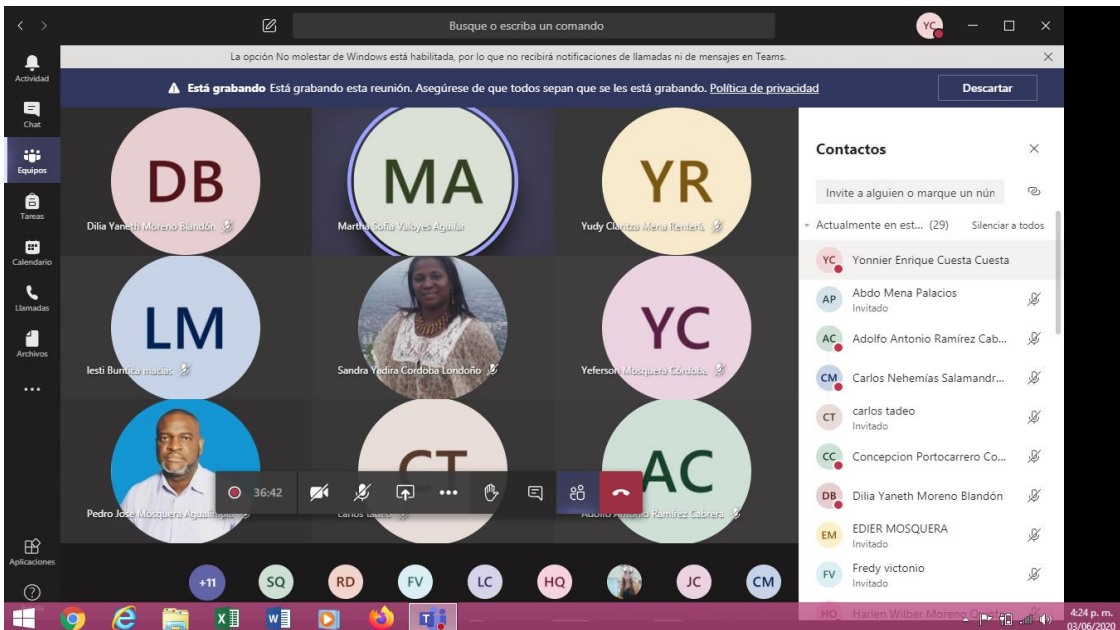
Cordinadora Academica

EVIDENCIAS

INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES

Enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamadas telefónicas y clases virtuales





INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES MES DE JUNIO

SALUD EN EL MENOR 🍌🍌🍌🍌🍌🍌
Marlin, +57 304 5600391, +57 310 3716868, +57 310 4009439, +57 310 4367153, +57 310 4975400, +57 310 5071087, +57 310 59...

Estimados aprendices.
Hemos concluido el proceso formativo, los invito hablar siempre con la verdad, respetar a sus semejantes así como a valorar los éxitos obtenidos, a base de esfuerzo y trabajo responsable.
Muchas Gracias por sus comentarios y por confiar en nuestra institución más querida por todos los colombianos, no me queda más que agradecer a todos ustedes por su deferencia conmigo y aspirar a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.

Todos los materiales acerca de los temas, visto en clase estarán en el Drive Aprendices Cultura física 2020 enviada la invitación a su correo grupal Aprovechen todos los referentes y materiales de clase. Espero coloquen en práctica todo lo aprendido en los distintos ambiente de aprendizajes., sus resultados de aprendizajes serán calificados en los próximos días

Felicitaciones para quienes enviaron todas sus evidencias. Fue todo un placer trabajar con ustedes y espero les vaya muy bien
"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare
"Si caminas solo, irás más rápido; si caminas acompañado, llegarás más lejos"
La invitación es a que se sigan apoyando mutuamente no solo en el curso si no en las actividades que realizan diariamente
Éxitos y Muchas Bendiciones.

Yonnier Cuesta

No puedes enviar mensajes porque ya no formas parte de este grupo.

SALUD EN EL MENOR 🍌🍌🍌🍌🍌🍌
Marlin, +57 304 5600391, +57 310 3716868, +57 310 4009439, +57 310 4367153, +57 310 4975400, +57 310 5071087, +57 310 59...

50 páginas • PDF • 3 MB 18:08 ✓


Juegos y juguetes para fortalecer la toma de decisiones en los centros de atención
Los jóvenes aprenden de su entorno de interacción y de intercambio para ser capaces de utilizar estos para enfrentar y solucionar muchos problemas de aprendizaje. Los primeros años de vida de desarrollo cerebral son fundamentales y en la edad donde más atención tenemos que poner en la nutrición que recibimos.

12 páginas • PDF • 571 kB 18:08 ✓

+57 314 7633030 ~YENCY LLOREDA LINDA 🥰🥰
Mil gracias querido profesor lo felicito por su compromiso con la familia sena, no cambié ese don de ser tan especial, siento nostalgia por que me mente cree que pierdo un docente pero nooool . Gano un gran amigo, como siempre dare lo mejor de si, de usted aprendi cosas maravillosas mil gracias y es revestido en dignidad por la humildad y los saberes que lo caracterizan en mi tiene una gran amiga. 🥰🥰🥰 se siente un vacío gracias mil gracias querido profesor YONNIER CUESTA 18:39

+57 320 6737836 ~DIOS BENDICE MI HOGAR Y F
Gracias profesor por sus buenos deseos Dios lo bendiga hoy y siempre 19:33

No puedes enviar mensajes porque ya no formas parte de este grupo.

+57 304 5600391

Buenas noches.., estoy revisando por orden de llegada estoy con otros curso que me enviaron antes que el de ustedes en el transcurso de la semana le estare escribiendo feliz noche 18:39 ✓

Okey 18:42

+57 304 5600391 ~Rosmira
Ud Ya Reviso Los Trabajo Para uno saber
Buen trabajo sus respuestas son acorde a las preguntas realizadas. Muchas gracias. 11:36 ✓

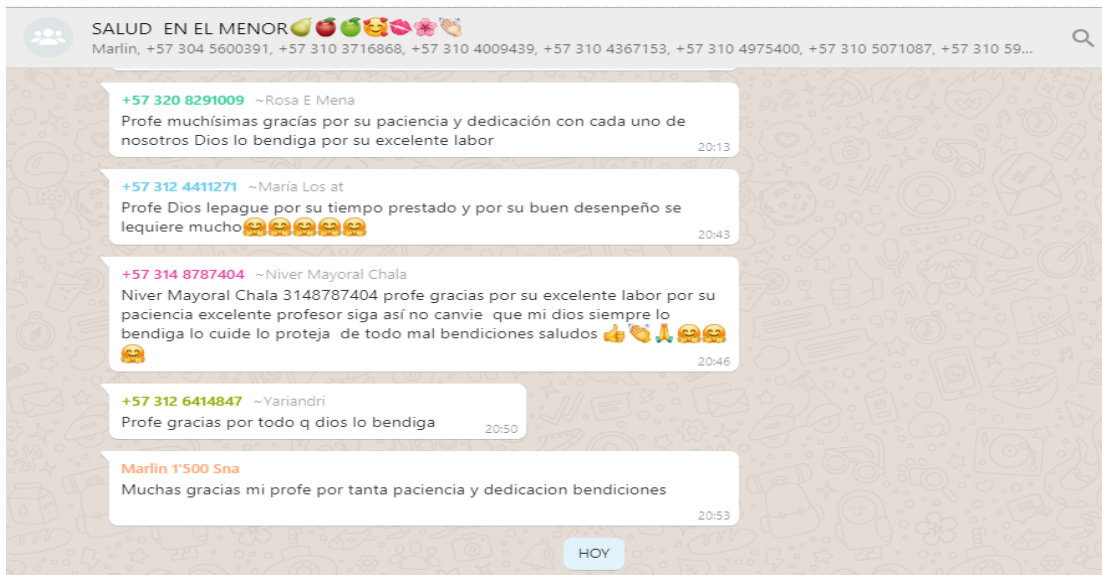
Okey Profe 11:39

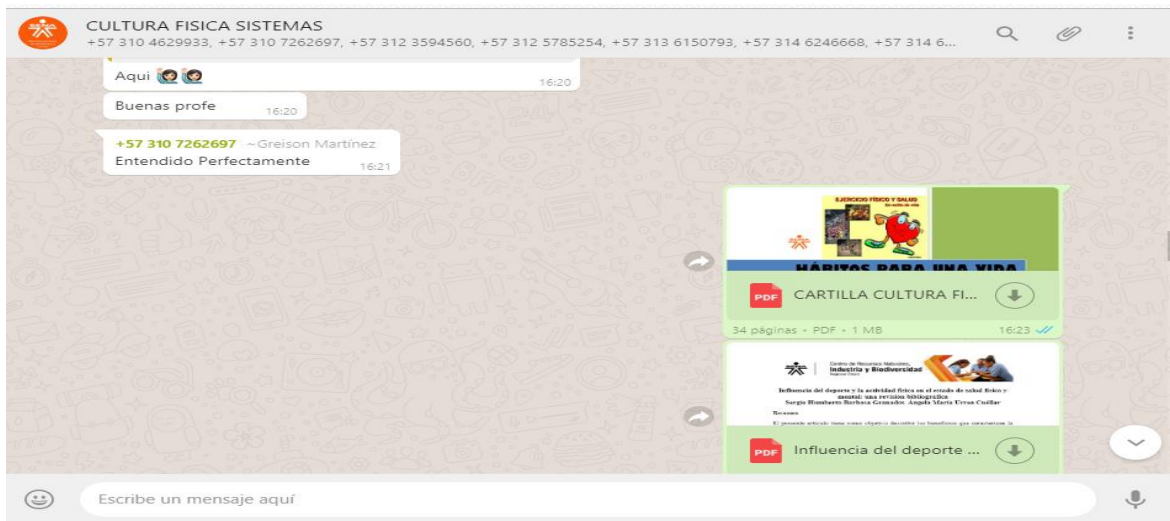
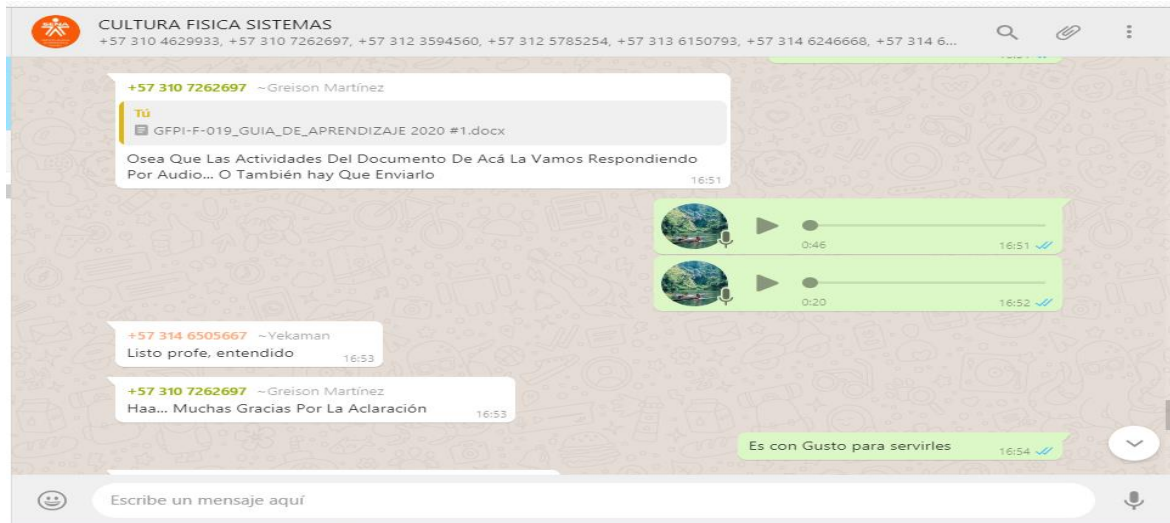
AYER

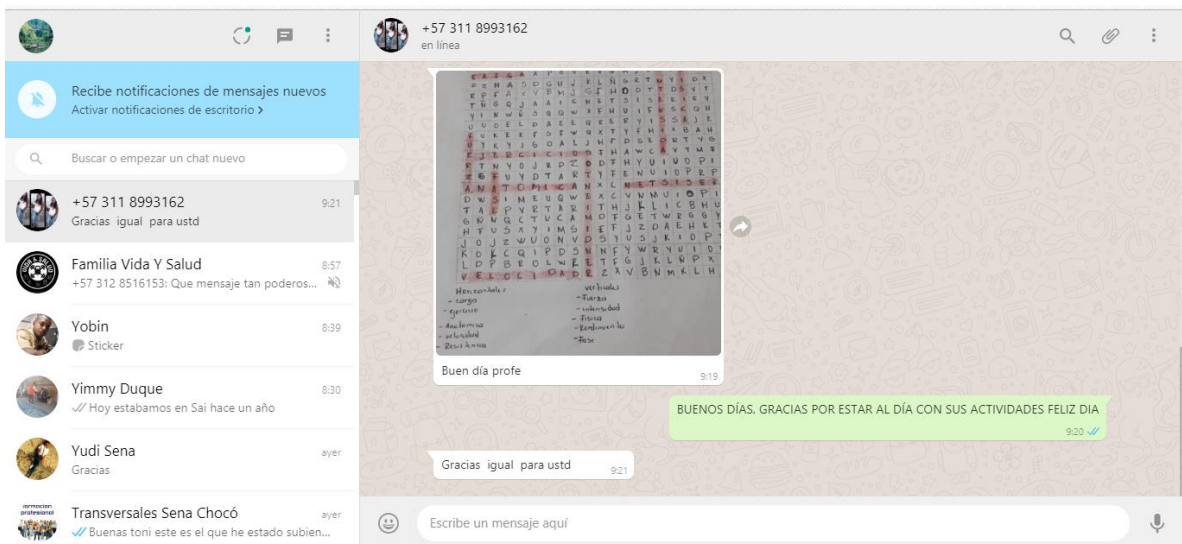
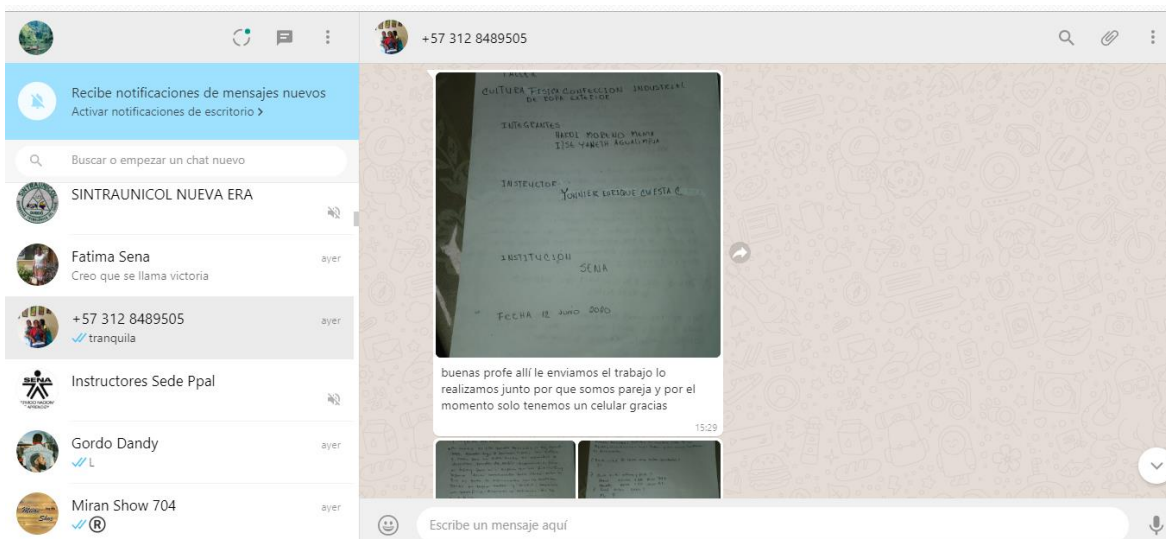
Buena Noche Profe Habla Con Rosmira Mucha Gracias Por Su Desempeño Y Esfuerzo Con Nosotras Que Dios Lo Bendiga Y Es Un Excelente Profesor. 19:55

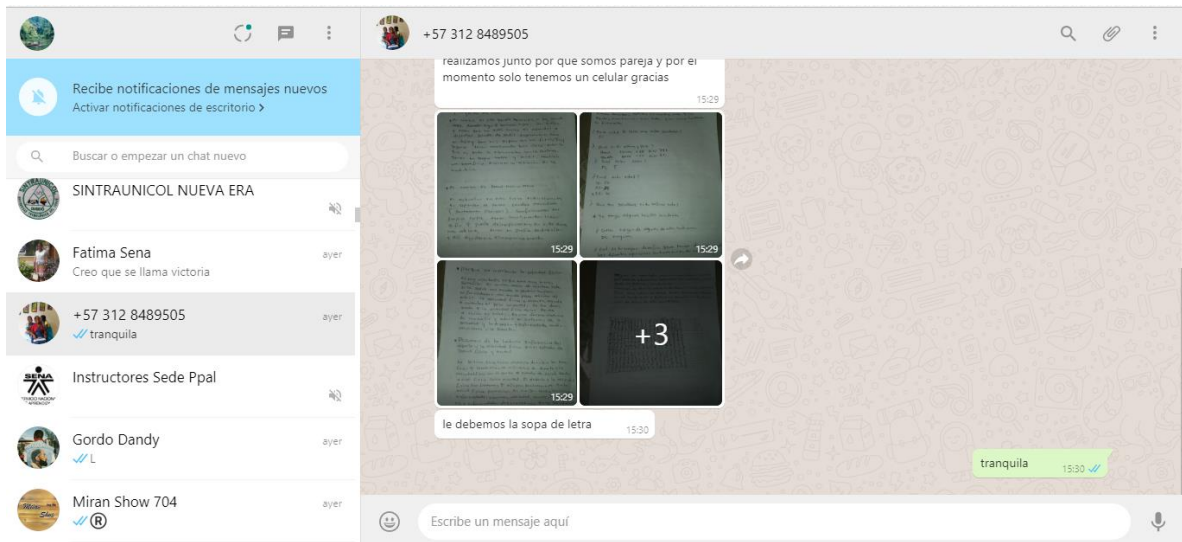
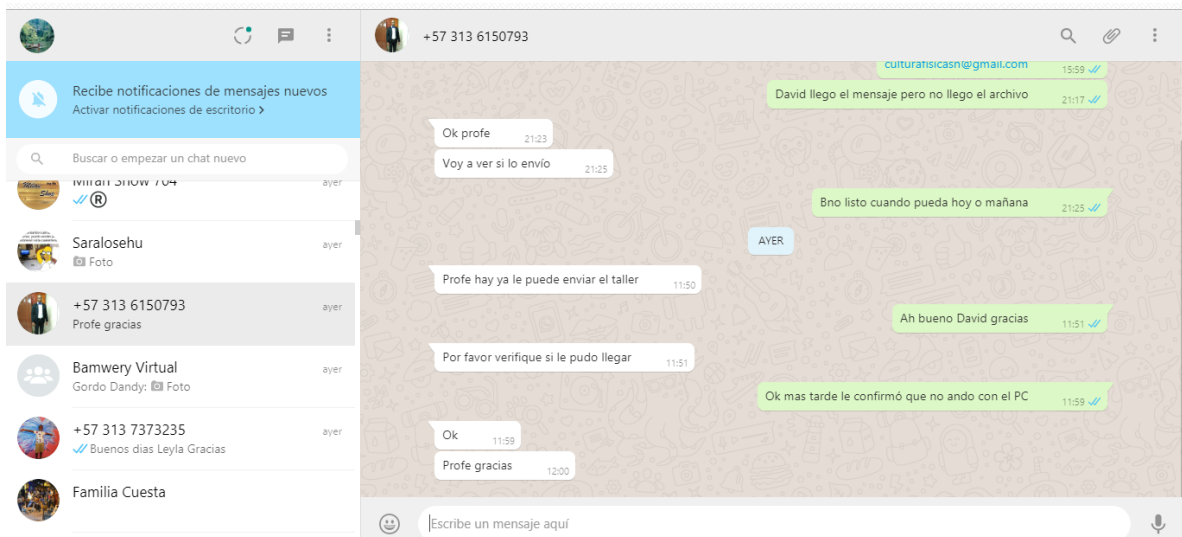
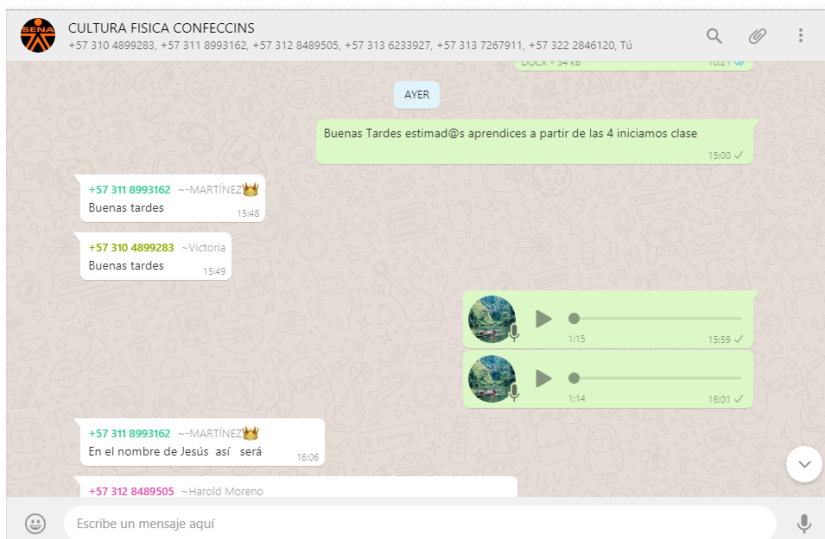
Gracias Rosmira por tus palabras 19:57 ✓

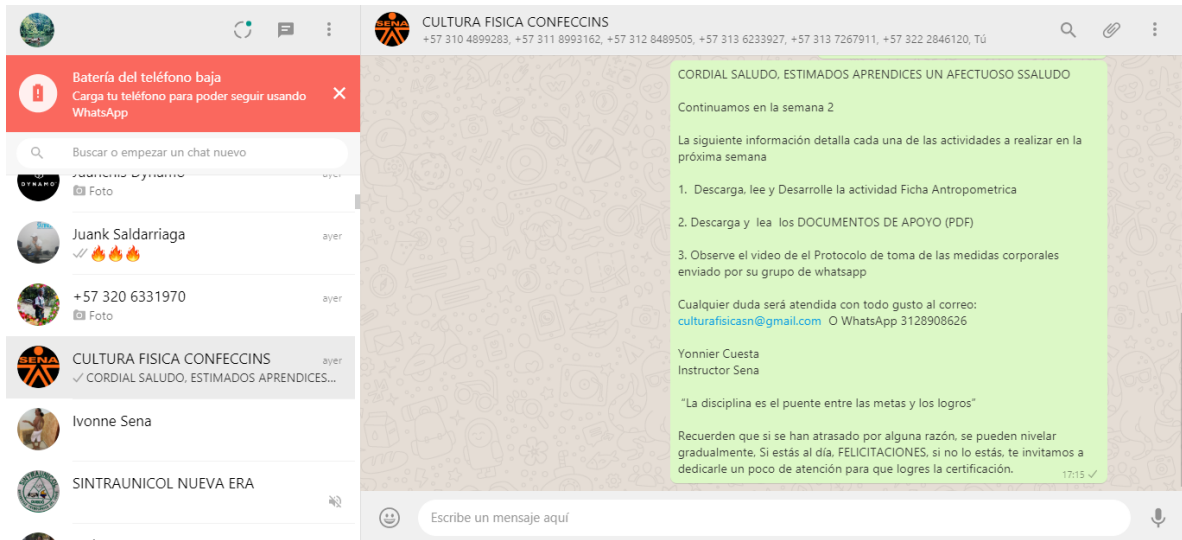
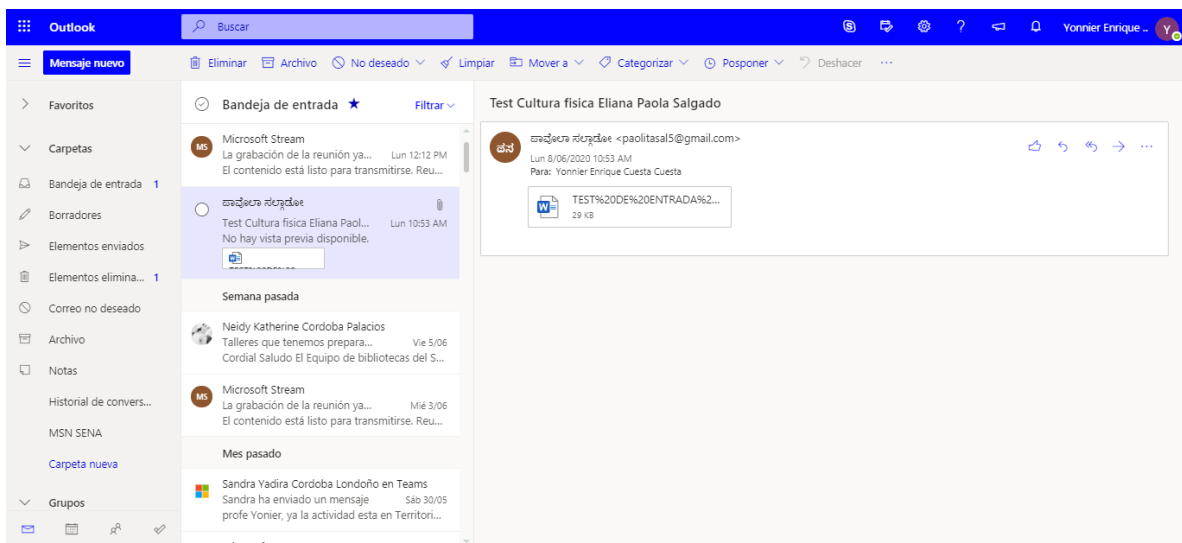
Escribe un mensaje aquí

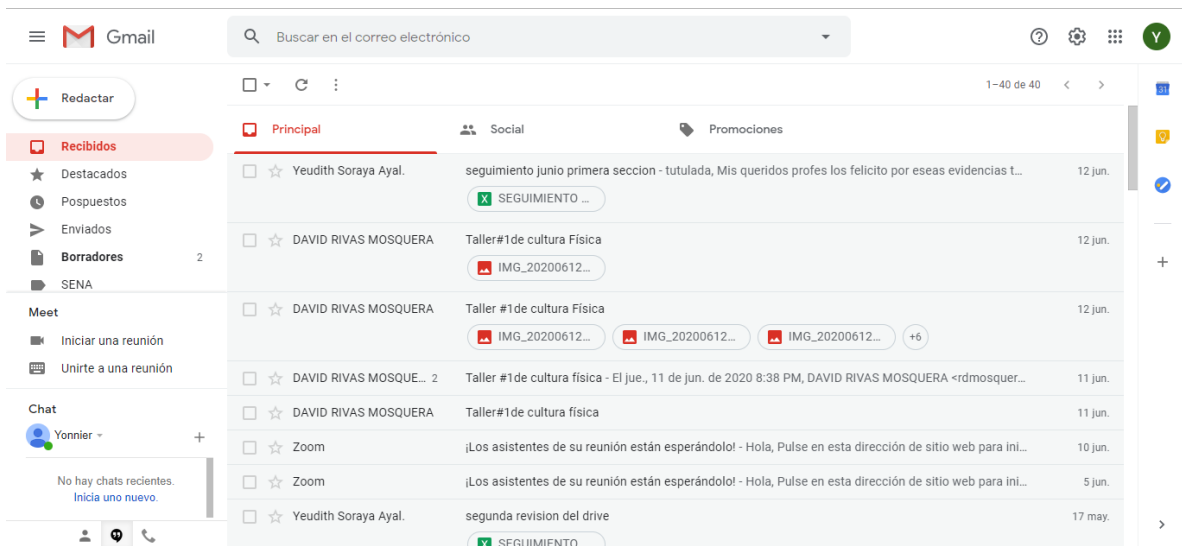
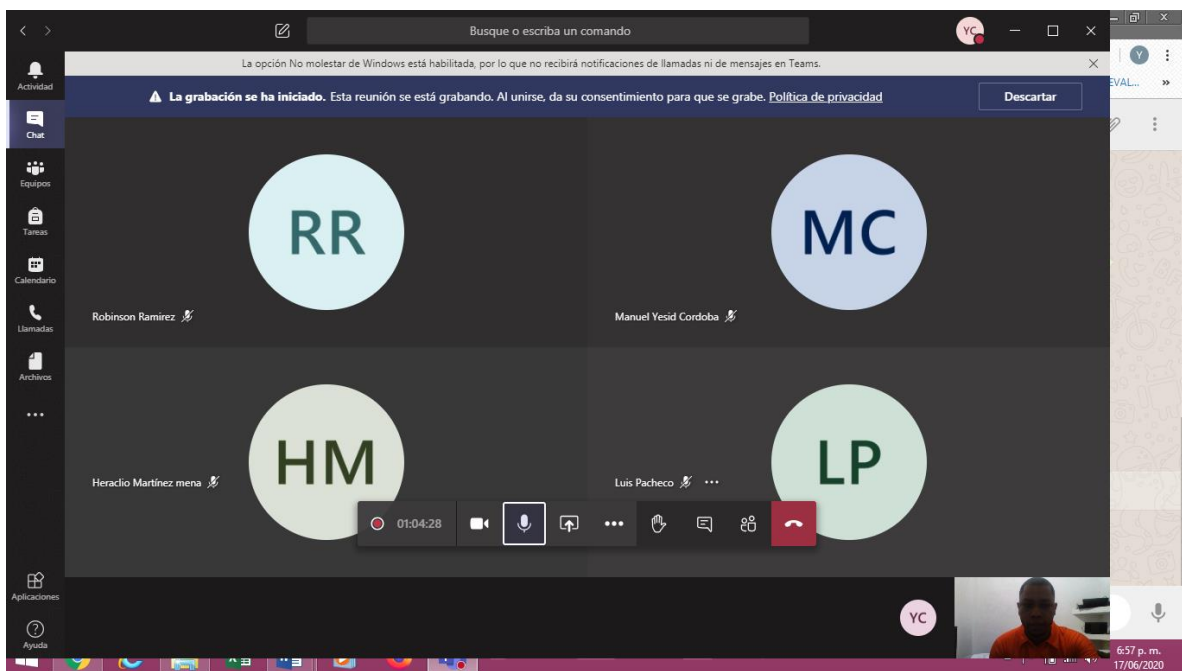


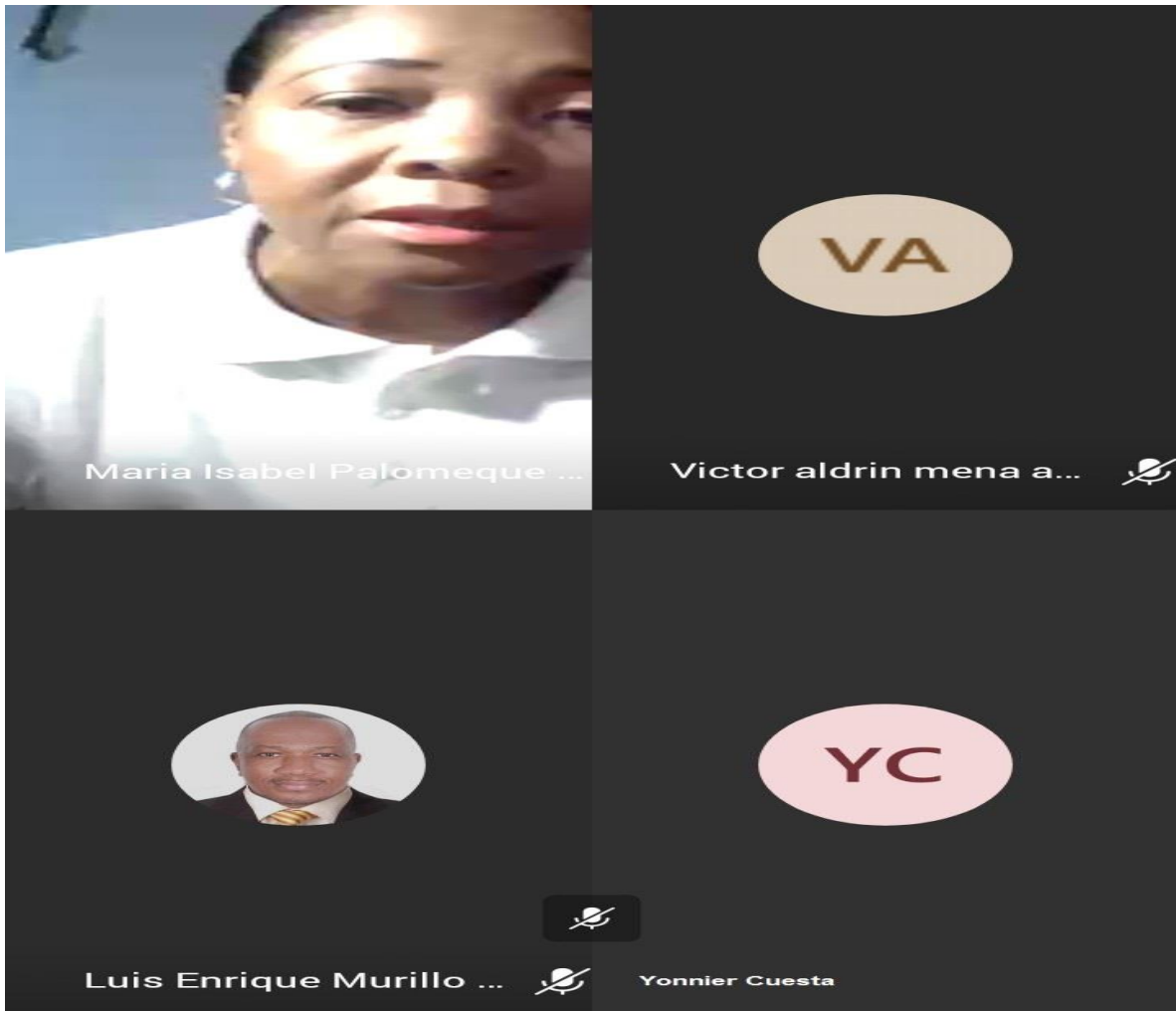
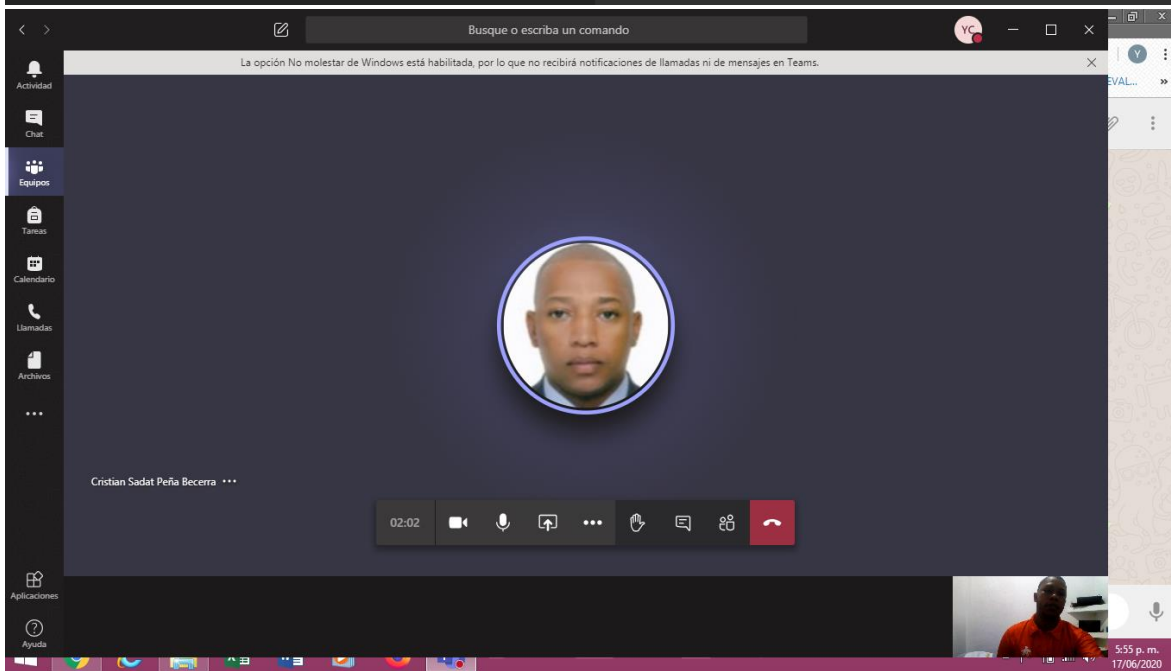


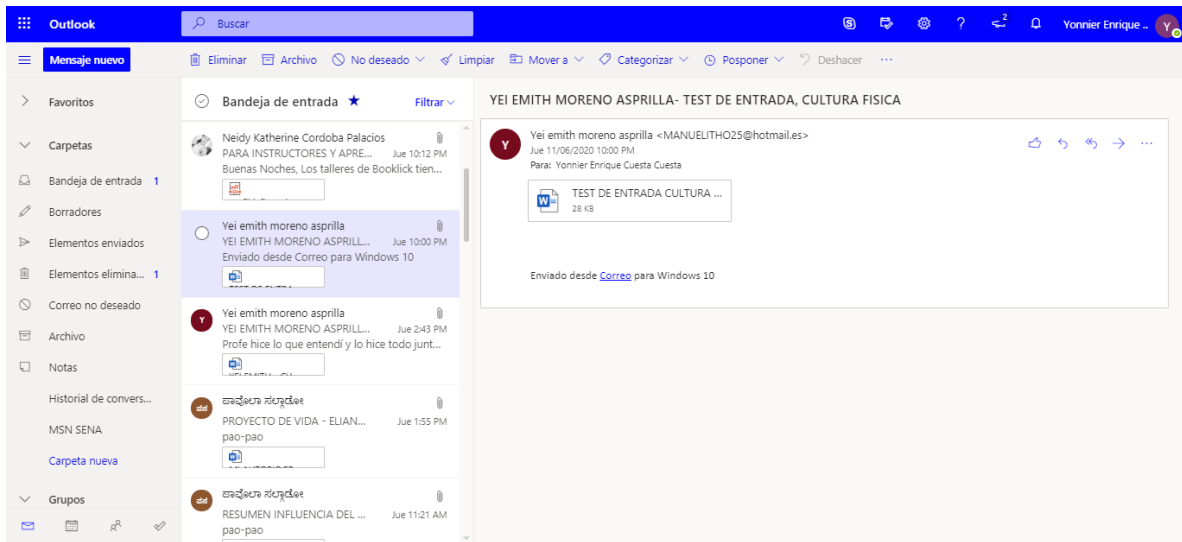
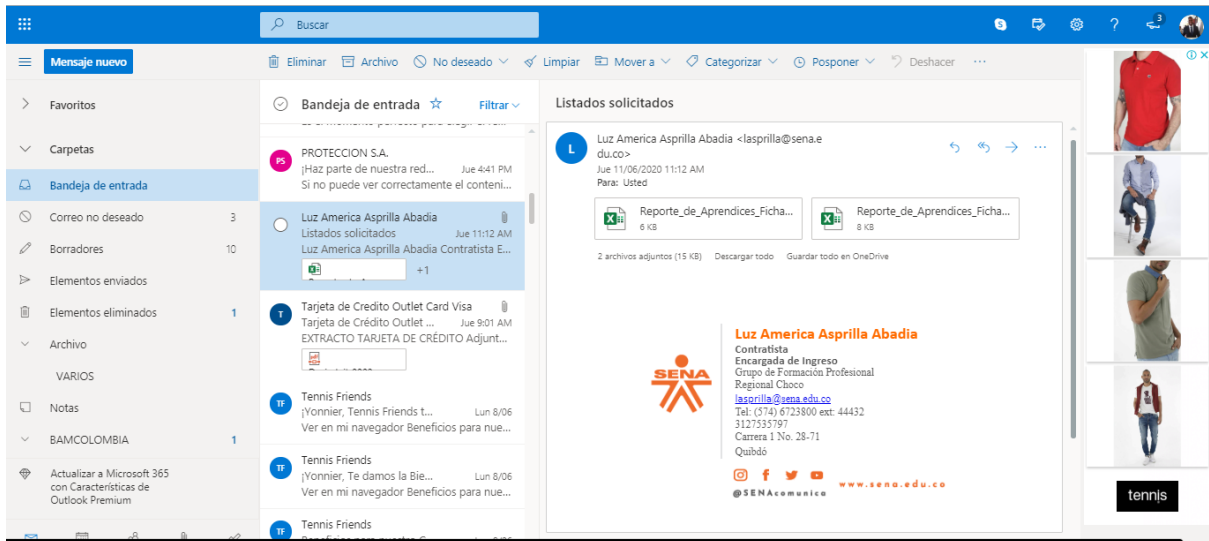
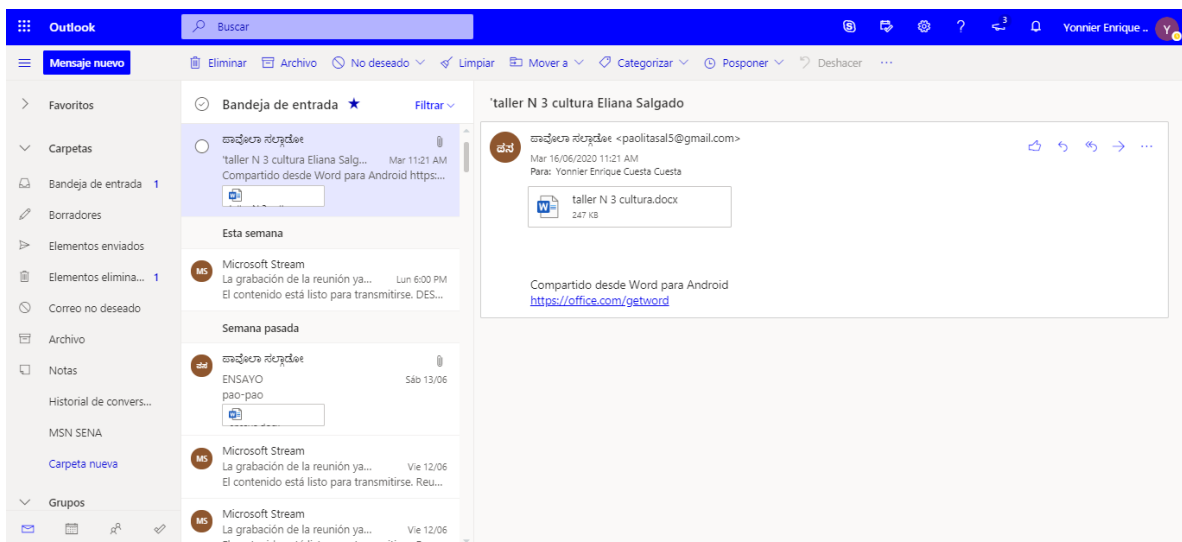




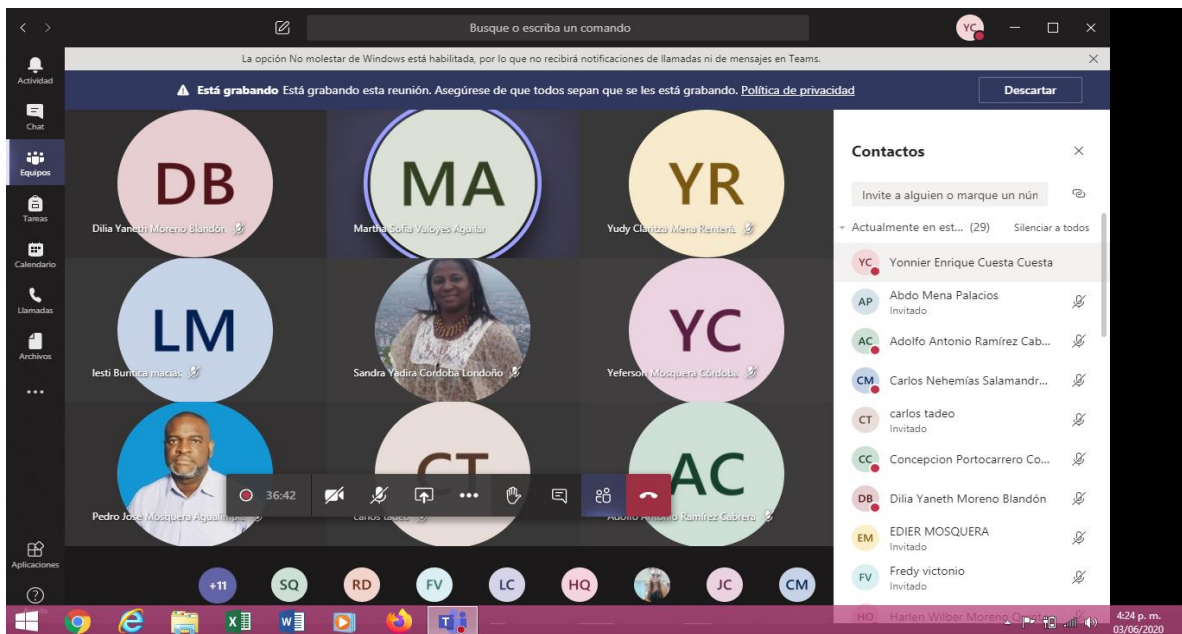
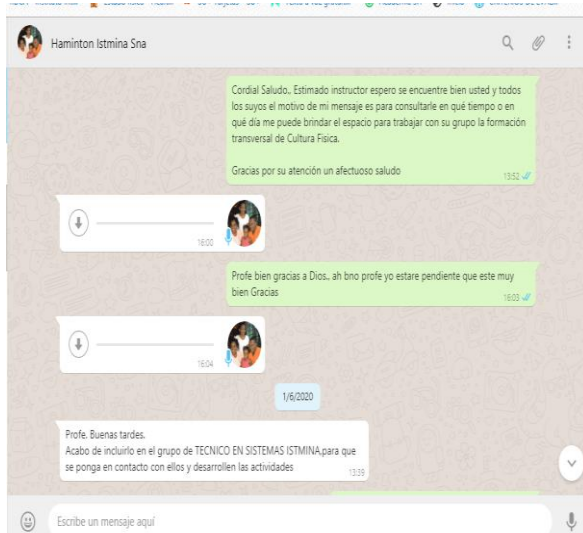
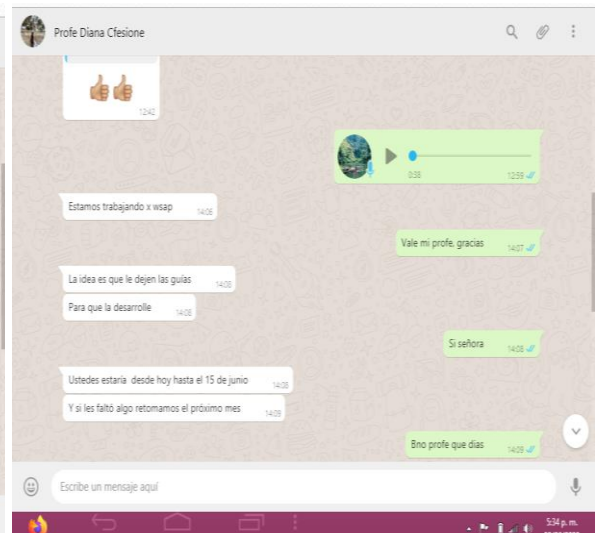








DESARROLLO DE HABILIDADES DE INSTRUCTOR SENA



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/06/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA 2067784 - SISTEMAS
DE APRENDIZAJE:

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR HERRAMIENTAS OFIMÁTICAS, REDES SOCIALES Y COLABORATIVAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO A DESARROLLAR
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** IMPLEMENTAR LA ESTRUCTURA DE LA RED DE ACUERDO CON UN DISEÑO PREESTABLECIDO A PARTIR DE NORMAS TÉCNICAS INTERNACIONALES.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REALIZAR MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y PREDICTIVO QUE PROLONGUE EL FUNCIONAMIENTO DE LOS EQUIPOS DE COMPUTO.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 31,90

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2067790 - MANTENIMIENTO DE MOTOCICLETAS Y MOTOCARROS.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Acondicionar motocicletas de acuerdo con procedimientos técnicos y normativas
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Desactivar propulsión eléctrica vehicular de acuerdo con parámetros técnicos y normativa de seguridad.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Diagnosticar motocicletas de acuerdo con procedimientos y parámetros técnicos
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Reparar motocicletas de acuerdo con procedimientos y parámetros técnicos
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REPARAR SISTEMA DE COMBUSTIBLE DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y PARÁMETROS DEL CICLO OTTO
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: UTILIZAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE MANEJO DE INFORMACIÓN.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41,90

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2068669 - PROCESOS DE PANADERIA

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ALMACENAR PRODUCTOS ALIMENTICIOS SEGÚN NATURALEZA DEL PRODUCTO Y TÉCNICAS DE ALMACENAMIENTO

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR PROCESOS DE HIGIENIZACIÓN PARA EL PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS SEGÚN PROGRAMA ESTABLECIDO Y NORMATIVIDAD VIGENTE
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ELABORAR PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN DE ACUERDO CON EL PROGRAMA DE PRODUCCIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,80

FICHA 2067448 - CONFECCION INDUSTRIAL DE ROPA EXTERIOR **DE APRENDIZAJE:**

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** OPERAR MÁQUINA PLANA DE UNA AGUJA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** OPERAR MÁQUINA RECUBRIDORA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA SOBREHILADORA (FILETEADORA) CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	17,90
--------------------------------------	--------------

FICHA 2067441 - CONFECCION INDUSTRIAL DE ROPA EXTERIOR DE APRENDIZAJE:

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA PLANA DE UNA AGUJA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA RECUBRIDORA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA SOBREHILADORA (FILETEADORA) CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

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

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

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2066690 - CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ATENDER CLIENTES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO DE SERVICIO Y NORMATIVA.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.

• **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** RECONOCER RECURSOS FINANCIEROS DE ACUERDO CON METODOLOGÍA Y NORMATIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: UTILIZAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE MANEJO DE INFORMACIÓN.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 6,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 157,40

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT's

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS
TOTAL TIEMPO EDT's:				0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:			0,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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



GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: CONFECCION INDUSTRIAL DE ROPA EXTERIOR
FICHA: 2067439 - JORNADA TARDE - LORO
OIIINSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
ANA TERESA QUINTO POTES	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #1		X	6/12/2020	6/19/2020			
ESTELLA RENTERIA GONZALEZ			X	6/12/2020	6/19/2020			
JENIFER ALEJANDRA MENA VALENCIA	2. Descarga, lee y Desarrolle la actividad sopa de letras		X	6/12/2020	6/19/2020			
TRINIDAD BLANDON CORDOBA			X	6/12/2020	6/19/2020			
YASIRA SALAS CORDOBA			X	6/12/2020	6/19/2020			
YORLEIDY CAROLINA LOPEZ JARAMILLO			X	6/12/2020	6/19/2020			
	3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	6/12/2020	6/19/2020			
	4. Descarga, lee y Desarrolle la actividad Ficha Antropométrica		X	6/12/2020	6/19/2020			
			X	6/12/2020	6/19/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz



GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
 PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
 PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN SISTEMAS
 FICHA: 2067784 - JORNADA TARDE - ISTMINA
 IINSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
CARLOS ALBERTO VALOIS BENITEZ	1. Descarga, lee y Desarrolle la guía de Aprendizaje #1		X	6/11/2020	6/18/2020			
CARLOS ANDRES OREJUELA MORENO			X	6/11/2020	6/18/2020			
DAVID RIVAS MOSQUERA	2. Descarga, lee y Desarrolle la actividad sopa de letras		X	6/11/2020	6/18/2020			
DUVAN HERRERA SANCHEZ			X	6/11/2020	6/18/2020			
ELIANA PAOLA SALGADO MENDEZ			X	6/11/2020	6/18/2020			
ELISABETH TATIANA LEMUS MURILLO	3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	6/11/2020	6/18/2020			
FAYRA YISSELA ASPRILLA PEREA	4. Descarga, lee y Desarrolle la actividad Ficha Antropométrica		X	6/11/2020	6/18/2020			
GREISON DARIO OREJUELA MARTINEZ	5. Descarga y lea los DOCUMENTOS DE APOYO II (PDF)		X	6/11/2020	6/18/2020			
JOSE LUIS MOSQUERA VIVAS			X	6/11/2020	6/18/2020			
LINA MARIA SIMANCA CORTES	6. Observe el video del Protocolo de toma de las medidas corporales enviado por su grupo de whatsapp		X	6/11/2020	6/18/2020			
MARLON VALDERRAMA ALUMA			X	6/11/2020	6/18/2020			
PAOLA MOSQUERA ROQUE			X	6/11/2020	6/18/2020			
WLBER ALBERTO MOSQUERA GOMEZ			X	6/11/2020	6/18/2020			
YEI EMITH MORENO ASPRILLA			X	6/11/2020	6/18/2020			
YENFA VANESA HURTADO MOSQUERA			X	6/11/2020	6/18/2020			
YERLINSON ENRIQUE VALDERRAMA MURILLO			X	6/11/2020	6/18/2020			
YOJANA PATRICIA CASTRO MOSQUERA			X	6/11/2020	6/18/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:**
- **Código del Programa de Formación:**
- **Nombre del Proyecto:**
- **Fase del Proyecto:**
- **Actividad de Proyecto:**
- **Competencia:** 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
- **Duración de la Guía:** 30 horas.



1. PRESENTACIÓN

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

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

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

La finalidad de esta guía es orientarlo en el proceso para determinar el estado real de las cualidades físicas, motoras y fisiológicas, permitiéndole valorar el estado general de su condición física.

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

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

2. DESCRIPCION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

MÓDULO DE FORMACIÓN: CULTURA FISICA

UNIDAD DE APRENDIZAJE:

- ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL MUNDO DE LA VIDA.



RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- Valorar la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física.
- Reconocer las fortalezas y debilidades evidenciadas en el diagnóstico del estado físico, a través de la aplicación de diferentes test.

ACTIVIDAD DE E-A-E: Analizar el diagnóstico del estado físico.

DURACIÓN: 30 horas

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD E-A-E

Apropiar los conceptos básicos de cada una de las Cualidades Físicas Básicas, los test físicos, técnicos y funcionales para aplicarlos en la valoración del estado físico general y comparar los resultados con las tablas preestablecidas.

CONTENIDOS

Cualidades Físicas Básicas

- Fuerza
- Resistencia
- Coordinación
- Velocidad
- Flexibilidad

TEST DE CUALIDADES FÍSICAS

- Concepto
- Importancia
- Tabla de rendimiento
- Test de Aplicación

FICHA ANTROPOMÉTRICA

- Definición
- Importancia
- Elementos
- Técnica para tomar medidas antropométricas



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Diligencia test de cualidades físicas y ficha antropométrica.
- Registra resultados de las pruebas.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Para dar cuenta de su proceso de aprendizaje, se requiere reunir las siguientes evidencias de aprendizaje.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre conceptos básicos de cualidades físicas, test de cualidades y ficha antropométrica.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultados de la aplicación del test de cualidades físicas y de la ficha antropométrica.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS:

<ul style="list-style-type: none">▪ Escenario o lugar apropiado para aplicación de test▪ Tensiómetro▪ Cintas métricas▪ Conos de señalización▪ Cronómetros▪ Fichas antropométricas	<ul style="list-style-type: none">▪ Aula debidamente dotada▪ Pitos▪ Pelotas de caucho o trapo▪ Báscula▪ Cal o tiza▪ Marcadores▪ Batería de test
--	---

MATERIAL DE CONSULTA

- BERDEAL ANTONIO Alba. Test de Evaluación Funcional en el Deporte y la Educación Física. Armenia: Editorial Kinesis, 1996.
- BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
- JÁUREGUI NIETO, Germán y Otoniel Neuredin. Pruebas estandarizadas en Colombia. Santafé de Bogotá: Nueva Ley, 1994. 121 p.

GLOSARIO

CINTA MÉTRICA:

De un metro y medio de largo y en un material flexible, sirve tanto para tomar medidas como para trasladarlas a la hora de hacer patrones. Conviene tener también una regla larga para trazar patrones.

BASCULA:

Calcula el peso ideal fijando la altura inicialmente, para hombre y mujer. Capacidad máxima de 120 kg. Provista de regulador de puesta a cero. Medidas 32 x 29 cm.

El Cronómetro (Variedades del Reloj):

Reloj o función de reloj que sirve para medir fracciones de tiempo normalmente cortos y con gran precisión.

CONO DE SEÑALIZACION:

Fabricado con Polietilenos especiales de gran flexibilidad que les permiten tener resistencia al impacto, resistente a la intemperie y a la degradación por los rayos solares. Utilizados para demarcar espacios en la realización de algunas actividades deportivas. Tienen muchas aplicaciones.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda las preguntas planteadas. Este ejercicio no es calificable y su



realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre condición física, antes de iniciar este proceso.

CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÉ QUIERO SABER?
Cualidad Física			
Valoración de las Cualidades físicas			
Fuerza			
Velocidad			
Resistencia			
Test			
Clases de Test			
Utilización de los test			
Experiencia propia de aplicación de test			

2. APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

- Reúnase en grupos de 3 estudiantes, realice una lectura comprensiva de los conceptos sobre las diferentes valencias físicas, test de cualidades físicas y ficha antropométrica, a través de un conversatorio aclare las inquietudes y resuelva en forma individual el instrumento que se le presenta.
- Con base en el material textual elabore un mapa conceptual sobre los test físicos, técnicos y funcionales y autoevalúese.
- Realice una lectura del tema “Medidas Antropométricas” que se le presenta en el material textual, organice equipos de 3 estudiantes, tómense las medidas antropométricas y regístrelas en la ficha antropométrica de cada uno.

3. AFIANZAMIENTO DEL CONOCIMIENTO

- Observe detenidamente el vídeo que le presenta el instructor, analícelo, identifique por escrito las Cualidades Físicas Básicas que se están trabajando, especificando cada momento y participe en forma activa en un debate con sus compañeros.
- Identifique cuales son las cualidades físicas básicas más importantes para el desarrollo de su actividad laboral, plásmelas en un escrito justificándolas.



- Escoja cinco test de la lista que le presenta el instructor y en grupos de cinco compañeros aplíquelo siguiendo los parámetros establecidos, presentar los resultados en forma individual.

4. **APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO**

- Por escrito proponga 2 ejercicios para mejorar cada una de las cualidades físicas contempladas en el material textual.

Redacte una descripción sobre la situación en que se encuentra usted, una vez aplicados los test físicos, técnicos y funcionales, socialice sus conclusiones en una mesa redonda con la participación de todo el grupo.

5. **VALORACIÓN DE MI DESEMPEÑO**

Como ejercicio de autoevaluación final, responda la siguiente lista de chequeo elaborada con base en los criterios de evaluación, que busca establecer el nivel de aprendizaje que Usted ha alcanzado, con el fin de que pueda determinar los temas que necesita retroalimentar.

No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
1	Interpreto el concepto de Cualidades Físicas Básicas.			
2	Identifico cada una de las Cualidades Físicas Básicas			
3	Al realizar un ejercicio identifico la Cualidad Física que se está trabajando.			
4	Identifico los diferentes tipos de test físicos, técnicos y funcionales			
5	Valoro la importancia de la aplicación de los test			
6	Identifico el test más apropiado que se debe aplicar para determinar las cualidades físicas propias de una actividad laboral			
7	Reconozco la importancia de la aplicación de la ficha antropométrica			
8	Diligencio en forma correcta la ficha antropométrica			



No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
9	Identifico y aplico las técnicas de toma de medidas antropométricas			
10	Reconozco las fortalezas y debilidades de mi estado físico			
11	Valoro la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física			
12	Soy responsable con mi salud			
13	Soy analítico en la comparación de los resultados de los test y la ficha antropométrica			
14	Soy honesto frente a los resultados del test y la ficha antropométrica			
15	Soy consciente de la importancia de alcanzar y mantener un estado físico saludable			

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:**
- **Código del Programa de Formación:**
- **Nombre del Proyecto:**
- **Fase del Proyecto:**
- **Actividad de Proyecto:**
- **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.
- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- **Duración de la Guía:** 20 horas.

2. PRESENTACION

2.1 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.

Objetivos del aprendizaje

- GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

¿Realizar Un Cuadro Comparativo De Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores Que Se Pueden Utilizar Por Medio De La actividad Física Para La Prevención Del Sedentarismo?. Complete las últimas acciones

Factores de riesgo	Factores protectores

¿Realizar una rutina de ejercicios según la distribución de la carga de manera individual en las capacidades de la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad?

Resistencia muscular de piernas	✓
Velocidad	✓
Fuerza	✓
Flexibilidad	✓

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es): 1. Aplicar técnicas de cultura física, participación de jornadas recreativas, participación de eventos deportivos como rutas ciclistas, participación del acondicionamiento físico general a través de la rumba , la zumba y los aeróbicos, taller de pausas activas, sensibilización de las capacidades físicas. Caminatas y test de condición física

- Conceptualización de cultura física:

1. Según los 3 pilares de la cultura física identifique 3 características de cada uno

a. Deporte

b. Cultura física

c. Recreación

- Beneficios:

1. en la actualidad existen muchas enfermedades que deterioran el estado de salud de las personas; pero también existen muchas alternativas para disminuir la farmacología y mantener un estado de salud estable, escoge 3 enfermedades comunes y realiza una serie de actividades que diariamente se pueden realizar para obtener un hábito y estilo de vida saludable

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA



- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices, Taller de socialización.
- Capacidades motrices: son las que determinan la condición física de cada persona (se miden con test) y se divide en:
 - capacidades básicas de movimiento
 - capacidades óseo musculares
- Coordinativas o perceptivo motoras que dependen del sistema nervioso y tiene la capacidad de organizar, controlar y regular las acciones motrices del organismo que dictan la motricidad fina y gruesa de la persona. Habilidades físicas básicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Funciones motoras de base (coordinación – equilibrio)
- Capacidades orgánicas (resistencia aeróbica – anaeróbica)
- Actividades recreativas
- Actividades deportivas
- Actividades lúdicas.
- **Ambiente Requerido:** Zonas verdes, polideportivos, ambiente regular de formación, parques principales, gimnasios, LMS.
- **Materiales:** silbatos y cronometro , tarima, sonido, música, computador, material recreativo

Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia las técnicas 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 : Conocimiento de los criterios de cultura física en la aplicación de hábitos y estilos de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico. • Reconoce los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral según normas de salud ocupacional. • Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. • Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral. <p>El aprendiz participa activamente de los diferentes talleres lúdicos deportivos y recreativos que se proponen en el espacio de formación y propone actividades</p>	Lista de chequeo participación practica en recreación deporte y actividad física según evento, Desarrollo de la guía en la plataforma sofia plus

<p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Participación de los eventos municipales de actividad física, recreación y deporte</p>	<p>para realizar con el grupo y en beneficio de la cultura física.</p> <p>Propone actividades de coordinación fina y gruesa y aporta técnicas ergonómicas de mejoramiento postural según la naturaleza de su desempeño laboral.</p>	<p>Lista de chequeo</p>
<p>Evidencias de Producto:</p> <p>Participación practica</p>	<p>Interpretar métodos de entrenamiento físico según sistemas establecidos. Analiza los resultados de los test y proporciona plan de ajuste según las falencias detectadas. Determinar el número de series y repeticiones de cada ejercicio según resultados de test. Determinar los ejercicios específicos para la prevención del riesgo ergonómico y psicosocial. Selecciona técnicas que le permiten potencializar su capacidad mental, y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza propia del entorno local.</p>	

EVALUACIÓN ACTIVIDADES CULTURA FÍSICA

Debe realizar una descripción de las actividades realizadas, anexando fotos; para quienes no asistieron deben anexar el informe de campo aquí en la guía.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Actividad física

- ✓ **Ejercitación de movimientos musculo esqueléticos del cuerpo donde se produce un gasto energético.**

Deporte

- ✓ Practica de trabajos o ejercicios físicos regulados o competitivos, regidos por una serie de normas.

Recreación

- ✓ Acción de recrear de forma libre y divertida del uso de tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente.

Lúdica

- ✓ Estrategias diseñadas para la creación de un ambiente armónico donde las personas que estén en el proceso lo realicen mediante juegos a través de actividades divertidas.

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.

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Ergonomía

- ✓ Adaptación de un lugar de trabajo o de actividad por el individuo.

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.

Salud

- ✓ **Condiciones físicas que se encuentra en un ser vivo en circunstancias o momento determinados**

Enfermedad

- ✓ **Alteración leve o daño a una persona**

Habito

- ✓ **Conducta repetida regularmente de una persona**

Cultura física:

- ✓ Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Actividad Física:

- ✓ Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

DEPORTE:

- ✓ 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, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad Mejora Continua 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. Obviamente, siempre 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.

SALUD:

- ✓ La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. □ Lúdica: La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

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.

TIEMPO LIBRE:

- ✓ Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por "su titular" a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS.

BIBLIOGRAFICOS

- DESARROLLO MOTOR, kurl Meinel
- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

CIBERGRAFIA

<http://www.arghys.com/articulos/antropometria.html>

<http://www.efdeportes.com/libros/ef.htm>

<http://www.indicemasacorporal.org/>

<https://prezi.com/.../aplicar-tecnicas-de-cultura-fisica-para-el-mejoramiento-de-s>

www.fundacionlucadetena.org/.../57-habilidades-psicomotrices-psicomotricidad-fina-

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA Licenciado, ESP. Dirección y Gestión deportiva	Instructor	Transversal de cultura física programas de formación Sena 2020 culturafisicasn@gmail.com 3122713319	01/04/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: _____

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

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

¿Cuál es tu altura y peso?

¿Cuál es tu sexo?

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

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

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura física te puede ayudar?



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ										junio de 2020 Página 1 de 1
	CULTURA FISICA										
	TALLER										

NOMBRES: _____

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	I	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	T	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	D	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	I	U	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	D

HORIZONTALES:

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES:

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE



TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: _____ FECHA: _____

FORMACIÓN: _____ FICHA: _____

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La _____ (OMS) describe la _____ como cualquier _____ producido por los _____ que exija _____. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el _____ de riesgo de _____ a nivel _____. Además, la _____ es la _____ causa de un _____ porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la _____ los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el _____ cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr _____ en el desarrollo muscular, pérdida de _____ o reducción de grasas, regulación _____, y el refuerzo del _____ además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la _____; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de _____ y el _____, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _____. En definitiva, ¡él _____ te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes inferir del texto?

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	Ñ	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO –
SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE –
BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR
– CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION -
MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:**
- **Código del Programa de Formación:**
- **Nombre del Proyecto:**
- **Fase del Proyecto:**
- **Actividad de Proyecto:**
- **Competencia:** 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
- **Duración de la Guía:** 30 horas.



1. PRESENTACIÓN

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

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

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

La finalidad de esta guía es orientarlo en el proceso para determinar el estado real de las cualidades físicas, motoras y fisiológicas, permitiéndole valorar el estado general de su condición física.

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

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

2. DESCRIPCION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

MÓDULO DE FORMACIÓN: CULTURA FISICA

UNIDAD DE APRENDIZAJE:

- ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL MUNDO DE LA VIDA.



RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- Valorar la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física.
- Reconocer las fortalezas y debilidades evidenciadas en el diagnóstico del estado físico, a través de la aplicación de diferentes test.

ACTIVIDAD DE E-A-E: Analizar el diagnóstico del estado físico.

DURACIÓN: 30 horas

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD E-A-E

Apropiar los conceptos básicos de cada una de las Cualidades Físicas Básicas, los test físicos, técnicos y funcionales para aplicarlos en la valoración del estado físico general y comparar los resultados con las tablas preestablecidas.

CONTENIDOS

Cualidades Físicas Básicas

- Fuerza
- Resistencia
- Coordinación
- Velocidad
- Flexibilidad

TEST DE CUALIDADES FÍSICAS

- Concepto
- Importancia
- Tabla de rendimiento
- Test de Aplicación

FICHA ANTROPOMÉTRICA

- Definición
- Importancia
- Elementos
- Técnica para tomar medidas antropométricas



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Diligencia test de cualidades físicas y ficha antropométrica.
- Registra resultados de las pruebas.

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Para dar cuenta de su proceso de aprendizaje, se requiere reunir las siguientes evidencias de aprendizaje.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre conceptos básicos de cualidades físicas, test de cualidades y ficha antropométrica.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultados de la aplicación del test de cualidades físicas y de la ficha antropométrica.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS:

<ul style="list-style-type: none">▪ Escenario o lugar apropiado para aplicación de test▪ Tensiómetro▪ Cintas métricas▪ Conos de señalización▪ Cronómetros▪ Fichas antropométricas	<ul style="list-style-type: none">▪ Aula debidamente dotada▪ Pitos▪ Pelotas de caucho o trapo▪ Báscula▪ Cal o tiza▪ Marcadores▪ Batería de test
--	---

MATERIAL DE CONSULTA

- BERDEAL ANTONIO Alba. Test de Evaluación Funcional en el Deporte y la Educación Física. Armenia: Editorial Kinesis, 1996.
- BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
- JÁUREGUI NIETO, Germán y Otoniel Neuredin. Pruebas estandarizadas en Colombia. Santafé de Bogotá: Nueva Ley, 1994. 121 p.

GLOSARIO

CINTA MÉTRICA:

De un metro y medio de largo y en un material flexible, sirve tanto para tomar medidas como para trasladarlas a la hora de hacer patrones. Conviene tener también una regla larga para trazar patrones.

BASCULA:

Calcula el peso ideal fijando la altura inicialmente, para hombre y mujer. Capacidad máxima de 120 kg. Provista de regulador de puesta a cero. Medidas 32 x 29 cm.

El Cronómetro (Variedades del Reloj):

Reloj o función de reloj que sirve para medir fracciones de tiempo normalmente cortos y con gran precisión.

CONO DE SEÑALIZACION:

Fabricado con Polietilenos especiales de gran flexibilidad que les permiten tener resistencia al impacto, resistente a la intemperie y a la degradación por los rayos solares. Utilizados para demarcar espacios en la realización de algunas actividades deportivas. Tienen muchas aplicaciones.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda las preguntas planteadas. Este ejercicio no es calificable y su



realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre condición física, antes de iniciar este proceso.

CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÉ QUIERO SABER?
Cualidad Física			
Valoración de las Cualidades físicas			
Fuerza			
Velocidad			
Resistencia			
Test			
Clases de Test			
Utilización de los test			
Experiencia propia de aplicación de test			

2. APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

- Reúnase en grupos de 3 estudiantes, realice una lectura comprensiva de los conceptos sobre las diferentes valencias físicas, test de cualidades físicas y ficha antropométrica, a través de un conversatorio aclare las inquietudes y resuelva en forma individual el instrumento que se le presenta.
- Con base en el material textual elabore un mapa conceptual sobre los test físicos, técnicos y funcionales y autoevalúese.
- Realice una lectura del tema “Medidas Antropométricas” que se le presenta en el material textual, organice equipos de 3 estudiantes, tómense las medidas antropométricas y regístrelas en la ficha antropométrica de cada uno.

3. AFIANZAMIENTO DEL CONOCIMIENTO

- Observe detenidamente el vídeo que le presenta el instructor, analícelo, identifique por escrito las Cualidades Físicas Básicas que se están trabajando, especificando cada momento y participe en forma activa en un debate con sus compañeros.
- Identifique cuales son las cualidades físicas básicas más importantes para el desarrollo de su actividad laboral, plásmelas en un escrito justificándolas.



- Escoja cinco test de la lista que le presenta el instructor y en grupos de cinco compañeros aplíquelo siguiendo los parámetros establecidos, presentar los resultados en forma individual.

4. **APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO**

- Por escrito proponga 2 ejercicios para mejorar cada una de las cualidades físicas contempladas en el material textual.

Redacte una descripción sobre la situación en que se encuentra usted, una vez aplicados los test físicos, técnicos y funcionales, socialice sus conclusiones en una mesa redonda con la participación de todo el grupo.

5. **VALORACIÓN DE MI DESEMPEÑO**

Como ejercicio de autoevaluación final, responda la siguiente lista de chequeo elaborada con base en los criterios de evaluación, que busca establecer el nivel de aprendizaje que Usted ha alcanzado, con el fin de que pueda determinar los temas que necesita retroalimentar.

No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
1	Interpreto el concepto de Cualidades Físicas Básicas.			
2	Identifico cada una de las Cualidades Físicas Básicas			
3	Al realizar un ejercicio identifico la Cualidad Física que se está trabajando.			
4	Identifico los diferentes tipos de test físicos, técnicos y funcionales			
5	Valoro la importancia de la aplicación de los test			
6	Identifico el test más apropiado que se debe aplicar para determinar las cualidades físicas propias de una actividad laboral			
7	Reconozco la importancia de la aplicación de la ficha antropométrica			
8	Diligencio en forma correcta la ficha antropométrica			



No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
9	Identifico y aplico las técnicas de toma de medidas antropométricas			
10	Reconozco las fortalezas y debilidades de mi estado físico			
11	Valoro la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física			
12	Soy responsable con mi salud			
13	Soy analítico en la comparación de los resultados de los test y la ficha antropométrica			
14	Soy honesto frente a los resultados del test y la ficha antropométrica			
15	Soy consciente de la importancia de alcanzar y mantener un estado físico saludable			

IMÁGENES DE TALLERES RESUELTOS DE TRANVERSAL DE CULTURA FISICA

12/06/2020

Leidy Yohana Roa Martinez

C.C. 1077.466 153

Telefono

311899 31 62

Profe:

Thonier Enrique Wasta Wasta

Nombres

Jordy Johana Roa Martinez

- Que es llevar una vida saludable?

R → Para mí llevar una vida saludable es tener una alimentación balanceada y una buena rutina de ejercicios.

- Cree usted que lleva una vida saludable?

R → Si

Cual es tu altura y peso?

R → Altura: 1.57

Peso: 55

Cual es tu sexo?

R → mujer

Marcar con una x la respuesta correcta que usted considere

Cual es tu edad?

- 14-24
- 25-34 x
- 35-44
- 45-54
- 55-0 mas

Que tan saludable es tu estilo de vida?

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

Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del corazón o infarto
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los riñones
- Otros

Qual es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- ✓ • Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Solo necesito un poco de ayuda adicional
- No sé por donde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

Que situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? elige todos los que apliquen.

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

Qual es la mejor manera en la que la transversal de cultura física te puede ayudar?

La mejor manera que la transversal me puede ayudar es: enseñarme más hábitos saludables como llevar una alimentación balanceada, como llevar una buena rutina de ejercicios o actividades físicas o también darnos a conocer alimentos saludables ya que en ocasiones desconocemos o olvidamos algunos de esto.

Cuál es la mejor manera en la que la transversal de cultura física te puede ayudar?

la mejor manera que la transversal me puede ayudar es: enseñarme mas hábitos saludables como llevar una alimentación balanceada, como llevar una buena rutina de ejercicios o Actividades físicas o tambien darnos a conocer alimentos saludables ya que en ocasiones desconocemos o olvidamos algunos de esto.

Tambien para que sepamos cuales tienen mas carbohidrato y cuales tienen mas proteínas asi Sabremos cuales son los mas sanos y apropiados para nuestra salud y bienestar

Nombre: Lidy yohana Roa Martinez

Componentes del entretenimiento deportivo en las clases Prácticas de cultura física.

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	I	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	N	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	O	D	T	T	D	S	V	T
T	N	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	V
Y	I	N	W	N	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	O	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	I	U	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	N	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	T
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	N	P	X	T
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	T

Horizontales

- carga
- ejercicio
- Anatomía
- velocidad
- Resistencia

verticales

- Fuerza
- intensidad
- Física
- Rendimiento
- Fase

Taller de Física

Nombre: Carlos Alberto Volois

Profesor: Yonnier Cuesta

Desarrollo

¿Que es llevar una vida saludable?

Esto estrechamente relacionada con una forma de vida que incluya la práctica habitual de actividad física acompañado de una alimentación saludable.

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

1. Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo.

2. Cuidar la alimentación.

3. Reducir la ingesta de grasas saturadas.

4. Comer más frutas y verduras.

5. No fumar.

6. Mantener un peso equilibrado.

¿Cuál es tu altura y peso?

mi altura es de 1,80 m.

mi peso saludable es de 55 a 74 kg

¿Cuál es tu sexo?

masculino

Marca con una x la respuesta que usted considere

¿Cuál es tu edad?

• 14-24 X

• 25-34

• 35-44

• 45-54

• 55+ mas

¿Que tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del corazón o infarto.
- Presión Arterial Alta.
- Diabetes.
- Osteoartritis.
- Enfermedad de los riñones.
- Otros. X

¿Cual es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

¿Que situaciones probablemente desencadenan hábitos poco saludables para ti? Elige todos lo que aplican

- Un día estresante en el trabajo o en casa.
- Fiesta y eventos sociales. X
- Sentirte triste o solitario.
- Comer en restaurante.
- Tener dulce en la casa.
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles.

¿Cual es la mejor manera en la que la transversal de cultura física te puede ayudar?

El ejercicio físico es el mejor aliado para mantener la salud física, ayuda a mejorar su calidad de vida tanto a nivel físico como mental. Ayuda a liberar tensiones.

TALLER

CULTURA FISICA CONFECCION INDUSTRIAL
DE ROPA EXTERIOR

INTEGRANTES

HAROL MORENO MEMA
I/SE YANETH AGUALIMPIA

INSTRUCTORA

YONNIE ENRIQUE CUESTA C

INSTITUCIÓN

SENA

FECHA 12 JUNIO 2020

①

Proyecto de vida

* Mi nombre es Ilse Yaneth Aguilimpia M. Soy anade casa, casada, tengo 2 hermosos hijos, mis sueños, y metas para con este curso es aprender a diseñar prendas de vestir especialmente para mi hijo y para mi, espero en un futuro muy lejano tener conocimientos bien claros sobre lo que es todo lo relacionado con la costura, Tener mi propio taller y recibir, tambien un beneficio economico a traves de la modisteria

* Mi nombre es Hansi Moreno Mera

mi motivacion en este curso especialmente es aprender a coser prendas masculinas (pantalones camisas) confeccionar mi propia ropa, tener conocimientos claros a fin q1 pueda desempeñarme en esta area mas adelante tener mi propia sastreria y asi ayudarme económicamente

Test de entrada

¿Que es llevar una vida saludable?

Cuando tenemos hábitos en nuestra vida q' nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales

¿ Cree usted q' lleva una vida saludable?

Si

¿ Cual es tu altura y peso?

Harol Altura 1.68 peso 79 k.

Yaneth Altura 1.57 peso 61.

¿ Cual es tu sexo?

M, F

¿ Cual es tu edad?

14-24

25-34

x 35-44

¿ Que tan saludable es tu actual vida?

* Yo tengo alguna hábitos saludables

¿ Corres riesgos de algunas de estas condiciones
De ningunas

¿ Cual es tu mayor desafío para tomar decisiones:
Las diferentes opiniones contradictorios del mercado

* Porque es importante la actividad física.

Es muy importante ya que tiene muy buenos beneficios en muchas áreas de nuestra vida. En la salud nos ayuda a prevenir muchas enfermedades, nos ayuda para aliviar el estrés, la actividad física o deporte ayuda a controlar el peso corporal, se ha demostrado q' la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión y enfermedades cardiovasculares y la Diabetes.

* Resumen de la Lectura Influencia del deporte y la actividad física en el estado de Salud física y Mental

La lectura tiene como objetivo describir los beneficios q' caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental. El deporte y la actividad física son factores q' influyen positivamente en la salud física prevención en riesgos cardiovasculares enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas en la salud mental y ansiedad depresión y disminución del estrés.

mejora las capacidades cognitivas, habilidades, sociales generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas.

Concluyendo que la practica del deporte y la actividad fisica como habito saludable puede favorecer progreso a nivel terapeutico y preventivo basado en la promocion de estilo de vida saludable.

[illegible]

* Lee, analiza e identifica cuáles son las cualidades, características del deporte q' más le llame la atención, Realiza un Ensayo

* El Fútbol: Deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores q' tratan de introducir un balón en la portería del contrario impulsándolo con los pies, la cabeza o cualquier parte del cuerpo excepto las manos y los brazos; en cada equipo hay un portero que pueden tocar el balón con las manos aunque solamente dentro del área; Vence el equipo q' logra más goles durante los 90 minutos q' dura el encuentro

Cualidades de un jugador del fútbol

flexibilidad, Potencia, estatura, resistencia a los golpes, masa muscular

* Atletismo: es considerado como el deporte más antiguo del mundo, abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, y pruebas combinadas. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles

Las cualidades físicas más considerados para este deporte son velocidad, fuerza, resistencia flexibilidad

* Capacidades Condicionales

está vinculado al rendimiento físico de un individuo, son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente

Existen cuatro capacidades físicas condicionales la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones de manera fácil y natural

* Capacidades coordinativas.

Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas. Para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado

Clasificación de las capacidades físicas coordinativas

- capacidad de diferenciación

- capacidad de acoplamiento o sincronización

- capacidad rítmica o ritmo

- capacidad de equilibrio

- capacidad de readaptación o cambio

- capacidad de orientación

- capacidad de reacción

Nombre Julia Siris Carabon Mosquera

* ¿Que es llevar una vida saludable?

R) Comer sano tener buenos hábitos etc

* ¿Cre usted que llevar un vida saludable?

R) NO

* ¿Cual es tu sexo?

R) Femenino

* ¿Cual es tu altura y peso?

R) Mido 170 y peso 706 kilos

* ¿Cual es tu edad?

R) Tengo 36 Años

* ¿Que tan saludable es tu estilo de vida?

R) Miedita y actividad física me van cambiar mucho

* ¿Caries tengo de algunas de estas condiciones?

R) Si: Enfermedad del corazón

* ¿Cual es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

R) No se por donde empezar

* ¿Que situaciones probablemente de sus condiciones afectan su vida saludable para ti?

R) Andar cansado en el trabajo o casa sentirme triste o sola

* ¿Cual es tu mayor meta en lo que la transición de cultura física te puede ayudar?

R) En ser alguien a llevar una vida mas saludable y como lograr un equilibrio en mi vida cotidiana y alimenticia

Nombre Julia Siris Carabon Mosquera

CARGA X P O O R V G H J U I O A M L

D Z H A S D G H J K I N G R T A Y I D X

R P F A X V B M J G F H D D T T D B V T

T N G A J A I C H E T S I S E R I E Y

Y I N W S A Q W X F H U I F H S C A H

U U O E L D A E E Q R E R Y I S S A J K

A U K R E F S F W A X T Y F H I X B A H

U Y K Y J G D A L J H F D S E D A T Y G

E J E R C I C I O S F H A W C A V T H F

R T N Y O J R D Z O D F H Y U I V O P I

Z G A U Y D T A R T Y F E N U I O P R P

A N A T O M I C A N X C N E I S I S I R

S W S I N F U A W E X C V M U I O P I

F A E P V R T A R I T H J K L I C B H O

G N A C I V C N D F G E T W R G G Y

H F U S K Y I M S I E F J Z D A E H K T

J O J Z W V O N D D S Y U S T K I O P T

K O K C Q I P O S N X F J W R Y U I O E

L D P O Y O L W Y E I F G J K L A P X S

V E L O C I D A D R Z X V G N M K L H D

Carga -

Ejercicio -

Anatomía -

Velocidad -

Resistencia -

Fuerza -

Intensidad -

Física -

Rendimiento -

Fase -

Nombre Julia Silvia Carolina Mosquera

* Que tengo para crecer
R/ Mi tiempo, mi capital y la disponibilidad

* Que espero
R/ Compromiso y compromiso del programa y poder entender cada en realidad

* Me gusta a Carlos Mediano y largo plazo
R/ Fabricar, M'Papia, Rapa y la de mis hijos y poder enseñarles a otros personas y a todos los

* Que importancia tiene a deporte para usted apartir de su propia experiencia
R/ Que nos ayuda a tener una vida saludable y física

* Capacidades condicionales
R/ Esta vinculada al rendimiento físico de un individuo en cuanto a las habilidades y en relación de ser o no como consecuencia de una acción motriz que se realiza de una manera constante.

Existen cuatro capacidades físicas condicionales que son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. La flexibilidad es la capacidad de mover las articulaciones de manera fácil y natural.

* Capacidades coordinativas
Son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficiente y económica. Lo es cuando una persona realiza que requiere de un alto grado de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento y de cuando clasificamos de las capacidades físicas coordinativas: capacidad de diferenciación, capacidad de complementación o sincronización, capacidad rítmica, ritmo, capacidad de equilibrio, capacidad de adaptación o cambio, capacidad de orientación, capacidad de reacción.

* Cambio: Bello, anterior, sereno

* Que es tener una vida saludable?
R/ Tener ejercicios como sano tener buenos hábitos etc

* Cual es tu altura, peso
R/ Mi altura 1.77, peso 75

* Cual es tu sexo
R/ Masculino

* Cual es tu edad
R/ Tengo 28 años

* Que tan saludable es tu estilo de vida
R/ Yo considero mi vida como saludable, hago actividad física

* Cares riesgo de alguna de las condiciones
R/ Ninguna

* Cual es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables
R/ Como ser rápido

* Que tan saludable es tu estilo de vida
R/ Yo considero probablemente de moderado a un poco poco

* Que tipo de trato, solitario
R/ Cual es la mejor manera en la que te involucras de cultura física te puedes involucrar

Nombre: BELLA VILLALBA CORDERO

Que es tener una vida saludable?
R/ Tener la suficiente actividad física, tener hábitos saludables, no fumar, alcohol, drogas etc.

Que importancia tiene el deporte a tu vida?
R/ Es importante, me gusta mucho y me ayuda a estar en forma, a bajar el estrés, a mejorar mi salud, etc.

Que es tener una vida saludable?
R/ Tener hábitos saludables, como no fumar, no beber alcohol, no usar drogas, etc.

Cual es tu altura y peso?
R/ Mi altura es 1.62 m, mi peso es de 79 kg.

Cual es tu sexo?
R/ Femenina

Cual es tu edad?
R/ Tengo 22 años

Que tan saludable es tu actual estilo de vida?
R/ Yo tengo algunos hábitos saludables.

¿Crees riesgo de alguna de estas condiciones?

Altores

¿Cual es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?
R/ Solo necesito un poco de tiempo adicional.

¿Que situaciones probablemente desencadenen hábitos poco saludables para ti?
R/ Un día de estrés, en casa, fiestas, reuniones, eventos, etc.

¿Cual es la mejor manera en la que te involucras de cultura física te puedes involucrar?
R/ No sé.

* Que tengo para crecer:
R/ Mi tiempo y dinero de que quiero aprender.

* Que es ser del tipo físico?
R/ Físico y que me gusta bien.

* Me gusta como mediano y largo plazo
R/ Me gusta como mediano y largo plazo.

* Cual es la mejor manera en la que te involucras de cultura física te puedes involucrar?
R/ Me gusta como mediano y largo plazo.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOLO	
	CULTURA FISICA	22:31
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Pagina 1 de 2.

NOMBRE :

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

¿Qué es llevar una vida saludable?

Llevar una vida saludable está estrechamente relacionado con una forma de vida que incluya la práctica habitual de actividad física acompañada de una alimentación saludable. Deporte y salud están muy ligados.

Una dieta equilibrada y el deporte son eficaces para ralentizar los problemas de salud cuando ambos forman parte habitual de tu rutina. El consumo adecuado de nutrientes como las vitaminas, los minerales y las proteínas es esencial para el funcionamiento normal del organismo. Echa un vistazo a nuestra selección de recetas para empezar a construir tu plan de dieta sana.

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

No, porque no mantengo una dieta y tampoco estoy practicando un deporte pero si tengo una vida con un físico porque todos los días camino y corro.

Cuál es tu altura y peso?

Estructura

1.60

Peso

53 Kg

Cuál es tu sexo?

Femenino

Marca con una x la respuesta que usted considere

Cuál es tu edad?

☒ 14 - 24

☐ 25 - 34

☐ 35 - 44

☐ 45 - 54

☐ 55 o más

Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

☒ Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho.

☐ Yo tengo algunos hábitos saludables.

☐ Yo generalmente como saludable y hago actividad física.

☐ Ninguna de las anteriores.

Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

☐ Enfermedad del Corazón o infarto

☐ Presión Arterial Alta

☐ Diabetes

☐ Osteoartritis

☐ Enfermedad de los Riñones

☒ otros

Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de cultura física te puede ayudar?

La mejor manera que me puede ayudar a enseñándome como cuidarme y tener una vida activa y saludable



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yerlinson Enrique Valderrama Murillo

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

¿Qué es llevar una vida saludable?

R: para mi una vida saludable es llevar una vida sana en todo sentido, que empieza desde la alimentación, hacer deporte, evitar trasnochar, evitar tomar licor, evitar sustancias alucinógenas, hasta la buena convivencia con mis familiares, amigos y demás.

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

Totalmente

¿Cuál es tu altura y peso?

Altura:1,63 peso:69 kg

¿Cuál es tu sexo?

masculino

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24
- 25-34 **x**
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta

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





CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros ☒

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura física te puede ayudar?

Creo que me ayudaría a conocer que actividad física, más exactamente que rutina de ejercicios podría practicar durante el día, así como también el tiempo y horario en que las pueda realizar dichas actividades



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



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



CULTURA FISICA

INTRODUCCIÓN

Señor aprendiz, bienvenido a la transversal Cultura Física

La cultura física 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 diagnóstico 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 deportista, para hacer de él, un ser humano íntegro que cumpla con los estándares esperados en cada disciplina.

La presente cartilla se desarrolla a partir de la necesidad de dar a conocer la importancia cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.



DEFINICIÓN DE CULTURA FÍSICA

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Las responsabilidades a cumplir en diferentes ámbitos: el trabajo, la familia, la universidad, organizaciones donde nos desempeñamos, pueden ser enemigos de nuestra salud. Sin embargo, de eso se trata la cultura física, de conocer y aprender que somos un sistema que necesita equilibrio, y que nadie, más que nosotros mismos, sabe mejor cuáles son las cosas que nos hacen bien, y cuáles no.

También se puede definir la Cultura física como una actividad social recreativa, de competencia y en algunos casos terapéutica.

CULTURA FÍSICA

La cultura física es una disciplina que se basa en la consideración del hombre como una unidad cuerpo, mente y alma, desde la cual conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal para desarrollar en forma integral las capacidades afectivas, cognitivas y físicas para mejorar la calidad de vida en todos los aspectos del ser humano.

La cultura física no es una ciencia ya que no tiene como finalidad el estudio de un objeto determinado, sino que se nutre de diferentes ciencias de las que toma elementos para dar atención al ser humano como un todo.

Esta disciplina se aborda por un lado desde la educación, cuyo ámbito es el sistema educativo y la escuela; desde la salud, centrada en la prevención de las enfermedades como agente promotor o para atenuar algunos de sus síntomas como es el caso de las enfermedades cardiovasculares, óseas y musculares.

La cultura física también se focaliza en el entrenamiento para las prácticas deportivas de alto rendimiento, centradas así en las competencias.

Por otra parte, la cultura física puede desarrollarse priorizando la recreación a través de actividades y juegos lúdicos que relacionen al hombre con su medio dando atención a los aspectos familiar, laboral y social.

Cuando la cultura física pone el acento en la expresión corporal, se nutre de otras disciplinas como la danza, el baile, la música, el yoga, entre otras.

En definitiva, la cultura física no es sólo una disciplina educativa, sino que también realiza sus fines en los aspectos social, recreativo, competitivo y terapéutico alejando al hombre del sedentarismo tan nefasto para tener una vida plena.

Además de los cuidados corporales para alcanzar la salud física, la cultura física va más allá del bienestar del cuerpo y del desarrollo de la actividad física y el deporte, promoviendo también hábitos saludables como una alimentación sana, no fumar, no beber alcohol desmedidamente y acudir regularmente al control clínico de salud.

La mente juega un rol fundamental en el binomio cuerpo mente que es el hombre, por lo que alejar la mente del estrés practicando alguna actividad de relajación o meditación, encontrarse con seres queridos, amigos y familiares que nos reporten paz espiritual y armonía, serán para nosotros una buena terapia que ayudará a alcanzar el bienestar.

Los deportes, las actividades manuales o artísticas, la música, la pintura, nos apartan del vértigo cotidiano que generan nuestras obligaciones y contribuyen a ofrecer un bálsamo a nuestro espíritu.

Médicos, nutricionistas, entrenadores físicos, psicoterapeutas y otros profesionales afines podrán brindarnos ayuda extra para lograr el ansiado equilibrio cuerpo, mente y espíritu.

BENEFICIOS DE LA CULTURA FISICA

Países como Brasil, Cuba, Colombia, Estados Unidos, Inglaterra y Canadá están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

CORAZÓN

- estimula la circulación dentro de los músculos cardíaco favoreciendo la buena circulación sanguínea al corazón, disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de la sangre que expulsa el corazón en cada latido.

SISTEMA CIRCULATORIO

- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Disminuye la formación de coágulos.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

METABOLISMO

- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").

TABAQUISMO

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

APARATO LOCOMOTOR

- Previene la aparición de osteoporosis.
- Aumenta la elasticidad Muscular y articular incrementa la fuerza y resistencia de los músculos. Previene el deterioro muscular producido por los años.

OBJETIVOS DE LA CULTURA FISICA

Promover y Prevenir



QUE ES EJERCICIO FÍSICO

es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

¿Por qué no hacemos más ejercicio físico?

Por norma general y en todas las edades, el introducir el ejercicio físico de una forma regular en nuestra vida cotidiana no siempre nos resulta fácil. Esto es debido a múltiples factores como son: la velocidad con que vivimos, la utilización del coche o moto, estamos sentados la mayor parte del día viendo televisión o con los vídeos juegos... Las comodidades con las que vivimos hacen que veamos el ejercicio físico como algo muy duro, y nos inventemos excusas como "no tengo tiempo" o "estoy cansada/o"...

En los jóvenes, a todas estas circunstancias se suma el acabar los estudios donde te organizaban el ejercicio. A partir de ahora tienes que organizártelo tú, lo que puede influir en el abandono del mismo. También pueden influir otros cambios característicos de esta etapa como son empezar a trabajar, cambios de domicilio, independizarte, nuevas responsabilidades, etc.

Para evitar que esto ocurra has de pensar cuál sería la forma más fácil de introducir actividades físicas en tu vida cotidiana sin que supongan grandes esfuerzos. Concreta estos cambios y elabora un plan para llevarlo a cabo.

Quizás ahora mismo esto no te preocupa mucho, sin embargo, en un futuro puedes sufrir enfermedades del tipo, osteoporosis, lumbagos, diabetes, hipertensión, etc. Ahora es el momento de prevenirlas practicando ejercicio físico. También mejorarás tu peso y distribución de grasa corporal, el estrés, tu estado de ánimo y la autoestima. ¿Qué más puedes pedir?.

Una máquina que no se utiliza o que se utiliza poco se oxida. Tu salud depende del ejercicio que hagas hoy.

Como antes apuntábamos, la práctica de la actividad física, de forma regular, además, de hacernos disfrutar nos reporta una serie de beneficios para nuestra salud que se manifiestan tanto a nivel físico, psicológico y social:

Nivel físico:

- Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad.
- Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión.

- Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida.
- Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (pérdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc.

Nivel psicológico:

- Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.
- Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.
- Mejora tu rendimiento intelectual.

Nivel social:

- Te permite conocer gente nueva y hacer amistades.
- Es un buen motivo para reunirte con tus amigos y amigos.

El ejercicio físico y el deporte te proporcionarán un efecto inmediato, la sensación subjetiva de bienestar, que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física.

¿Qué es el ejercicio físico?

Aunque estemos ante una pregunta de lo más sencilla, posee multitud de detalles que han pasado inadvertidos para la gran mayoría. Como bien es sabido por todos, se trata de cualquier actividad o movimiento corporal que tiene como objetivo mantener una buena salud, aumentar el rendimiento físico y mejorar la calidad de vida. No obstante, las motivaciones que mueven normalmente al individuo pasan por la pérdida de peso, el bienestar emocional, el fortalecimiento muscular o el desarrollo de ciertas habilidades atléticas.

De acuerdo con el entrenamiento escogido, el ejercicio físico aporta mucha más fuerza, elasticidad, resistencia, velocidad o coordinación. Para ello, existen diferentes tipos de actividades y efectos sobre nuestro cuerpo.

Tipos de ejercicio físico **Aeróbico**



El ejercicio aeróbico requiere la ayuda del oxígeno.

En este grupo encontramos actividades como el ciclismo, el tenis o el running. Todas ellas aumentan la resistencia del sujeto, además de mejorar su respiración y sistema inmunológico, prevenir la diabetes o promover la pérdida de peso. Los ejercicios que conforman dicha metodología suelen ser de baja intensidad y larga duración, utilizando el oxígeno como fuente principal de energía.

Anaeróbico



Esta rutina de ejercicios consiste en movimiento cortos de alta intensidad.

En este caso, la energía se obtiene a partir de una ruta metabólica que no requiere la ayuda del oxígeno. Es el caso del levantamiento de pesas, los abdominales o las carreras cortas a gran velocidad. Al contrario que los ejercicios aeróbicos, estos son de corta duración y alta intensidad. Y logran mejorar el funcionamiento de las

articulaciones, disminuyen el riesgo de osteoporosis, aumentan la coordinación y el equilibrio, y elevan el nivel de colesterol bueno.

Beneficios psicológicos



Nuestra autoestima también se ve recompensado con el ejercicio físico.

No obstante, el ejercicio físico no solo ayuda a nuestro cuerpo, sino también a nuestra mente:

- Incrementa el autoestima y el bienestar general
- Reduce el nivel de depresión y el aislamiento social
- Rebaja la tensión y el estrés
- Disminuye el número de accidentes laborales
- Mejora nuestro estado de alerta

Educación física: disciplina educativa que busca la formación integral del individuo a través del movimiento. Formación, desarrollo motor y de condiciones físicas y valores

DEPORTE

Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, basada en Formación, Competencia entrenamiento disciplina

ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros.

ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA

Movimiento que se realiza con un objetivo claro, el de establecer estímulos al organismo, que lo lleven hacia un desarrollo del cuerpo en diversas dimensiones como la física, social, mental, espiritual. Lo que significa o contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, disminuyendo factores de riesgo causantes de morbilidad y mortalidad.

SESIÒN DE ACTIVIDAD FISICA

FASE INICIAL:

Término de tiempo que se destina a la realización de movimientos generales de baja intensidad, en los que se involucran grandes grupos musculares y que generalmente son los que van a recibir la carga de trabajo en la fase siguiente. El tiempo estimado de este depende de factores como la temperatura ambiente, la edad el volumen muscular.

FASE CENTRAL:

Durante esta fase se realizan ejercicios o movimientos más específicos, con énfasis en una característica, como la intensidad del esfuerzo con relación a la fase anterior, lo que implica consecuentemente una mayor demanda de energía. Además se pueden realizar entrenamientos o practicar deportes como parte de esta fase. Se llama central puesto que todo lo que se realiza en la actividad previa es preparar al organismo para que responda de forma adecuada a la demanda física y psicológica que tiene lugar aquí.

FASE FINAL:

El objetivo primordial de esta fase es la de disminuir la carga de trabajo acumulada durante la fase anterior. Para lograr este objetivo se deben de realizar ejercicios que proporcionen descanso y relajación de forma activa, como caminatas cortas, estiramientos y ejercicios de relajación, preferiblemente con ayuda.

DEPORTE: es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

RECREACIÓN: Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. ... El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo.

CAPACIDADES MOTRICES: son manifestaciones corporales que determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades condicionales.

Capacidades condicionales

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consientes del individuo.

Capacidades coordinativas

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.



CAPACIDADES CONDICIONALES

Fuerza

- Resistencia de la Fuerza
- Fuerza Rápida
- Fuerza Máxima

Velocidad

- Velocidad de Traslación
- Velocidad de Reacción
- Resistencia de la Velocidad

Resistencia

- Corta duración
- Media duración
- Larga duración

Flexibilidad

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Generales o básicas

- Regulación y dirección del movimiento
- Adaptación y cambios motrices

Especiales

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

Complejas

- Aprendizaje motor
- Agilidad

Movilidad

- Activa
- Pasiva



HABILIDADES MOTRICES: Son la base de movimientos más complejos. Constituyen las destrezas fundamentales del movimiento. Dentro de las habilidades motrices, podemos encontrar 3 grupos:

SE CLASIFICAN EN 3 LAS CUALES SON:

Habilidades Simples:

- caminar, agacharse, tumbarse, empujar, agarrar, coger.º

Habilidades Básicas:

- Desplazamientos: Acción de cambiar el cuerpo de lugar en el espacio.
- Saltos: Mantener el cuerpo elevado en el aire durante un tiempo.
- Giros: El cuerpo realiza cambios de dirección.

- Lanzamientos , Recepciones y Golpeos: Consiste en impulsar, atrapar o golpear un objeto

Habilidades Complejas: son aquellas que referencian en los deportes específicos como Baloncesto, Fútbol, Atletismo, Natación, Gimnasia, entre otros, las técnicas deportivas, los demás autores las llaman habilidades específicas. Lo particular de esta forma de ver a las habilidades motoras pasa por ubicar a las “habilidades específicas” como nexo entre las habilidades básicas y las habilidades deportivas (especializadas y complejas).

En todos los deportes encontramos carreras, saltos, giros, lanzamientos, manipulaciones de objetos con las manos, con la cabeza o con otros objetos (raqueta). Sin ir más lejos la bandeja de básquet, el remate de vóley, o el tiro en suspensión de hándbol resultan de la combinación de carrera, salto y lanzamiento.

NUTRICION:

1. Es la ciencia que estudia los elementos nutritivos esenciales para el funcionamiento corporal y que no pueden ser sintetizados por el organismo.
2. Conjunto de procesos psicológicos mediante los cuales los seres vivos toman los alimentos del exterior, y los transforman para utilizarlos en su crecimiento, fuente energética y en el desarrollo de sus actividades funcionales.
3. Ciencia que estudia los alimentos nutrientes y otras sustancias conexas, su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, estudia así mismo el proceso por el cual el organismo digiere absorbe, ingiere, transporta, utiliza y elimina las sustancias nutritivas, se ocupa además de las consecuencias sociales económicas, culturales y psicológicas de los alimentos y su ingestión.

DIETA

Régimen alimentario, alimentos consumidos en un día, es decir que todas las personas realizamos dieta, puesto que son todos los alimentos que consumimos por día, aunque las cantidades sean pocas o abundantes y no exista un balance entre los nutrientes que se deben de consumir de acuerdo a la relación existente entre lo que es el consumo calórico (alimentos ingeridos por día) y el gasto calórico (energía gastada por las actividades realizadas por día).

ALIMENTO:

Sustancias sólidas o líquidas que contienen uno o varios nutrientes que forman energía, forman y mantienen tejidos que regulan los procesos orgánicos.

NUTRIENTES:

Es la parte funcional del alimento los principales son:

Proteína

Grasa

Carbohidratos

Vitaminas

Minerales

Fibra

Agua: único alimento y nutriente

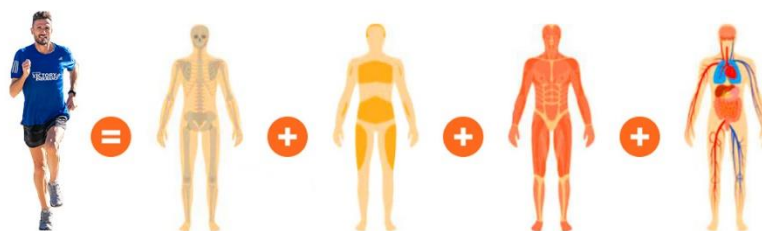
SALUD: La Organización Mundial de la Salud dice que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social

Serie de condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o un momento determinados.

COMPOSICION CORPORAL

En condición física, la composición corporal se utiliza para describir los porcentajes de grasa, huesos, agua y músculos en los cuerpos humanos. Dos personas del mismo sexo y peso corporal pueden verse completamente diferentes porque tienen una composición corporal diferente





QUE ES EL IMC:

Es una medida que determina mediante el índice de masa corporal (IMC), el estado del individuo que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m]}^2$). Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se considera que una persona es obesa si su IMC es superior a 30. Usted puede determinar su IMC con la calculadora que se encuentra a continuación. <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/> Con la cifra del IMC puede averiguar su composición corporal en la tabla que aparece debajo.

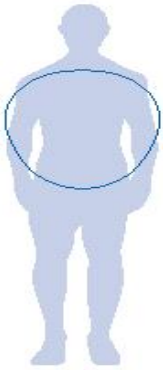
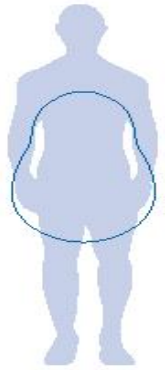
Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo Peso
21 a 24	21 a 25	Normalidad
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad grado I
35 a 39	36 a 40	Obesidad grado II
40 o más	40 o más	Obesidad Mórbida

LA GRASA CORPORAL Protege órganos, cubre las articulaciones, controla la temperatura, almacena vitaminas y es una fuente de energía para tu cuerpo. Para entender mejor su función, se puede dividir en dos tipos: en grasa corporal esencial y grasa corporal no esencial.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL (%GC):

El porcentaje de grasa corporal de un ser humano u otro ser vivo es la masa total de grasa dividida por la masa corporal total, multiplicada por 100; la grasa corporal incluye grasa corporal esencial y grasa corporal de almacenamiento. La grasa

corporal esencial es necesaria para mantener la vida y las funciones reproductivas. El porcentaje de grasa corporal esencial para las mujeres es mayor que para los hombres, debido a las demandas de la maternidad y otras funciones hormonales.

Tabla comparación de Porcentaje de Grasa Corporal				Forma de Manzana	Forma de Pera
Categorías	Nivel de Grasa	Hombre	Mujer		
Físico Culturismo	Extremo Bajo	3 - 7 %	9 - 14 %		
Definido/Delgado	Muy Bajo	7 - 10 %	14 - 17 %		
Atlético	Bajo	10 - 13 %	17 - 20 %		
Normal	Normal	13 - 17 %	20 - 27 %		
Sobrepeso	Alto	17 - 25 %	27 - 31 %		
Obesidad	Muy Alto	más de 25	más de 31		

LA MASA MAGRA

Está constituida por los órganos internos, los músculos y los huesos. Es importante conocer cuanta masa magra y cuanta masa grasa tenemos para orientar nuestra dieta hacia la pérdida de grasa. De esta forma conseguiremos que la pérdida de masa magra sea la menor posible.



EJEMPLOS

El IMC, sigla de índice de masa corporal, es un indicador sencillo de calcular, que nos expresa qué tan saludables estamos según la relación entre nuestro peso y nuestra estatura.

El IMC resulta de dividir, el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros:

Se calcula según la expresión matemática:

Por ejemplo, si Ud. pesa 70 kg. y mide 1.7 m., el indicador se calculará: $70 / 1.7 \times 1.7 = 24.22$. En adultos se considera el rango entre 18.5 y 25 como saludable.

¿Fórmula para calcular el porcentaje de grasa corporal?

La fórmula para el porcentaje de grasa corporal es específica del género. Cuando sea necesario introducir un valor para el género, los varones deben introducir el valor 1 y las mujeres deben ingresar el valor cero. Para calcular el porcentaje de grasa corporal utiliza la siguiente fórmula: **$(1,20 \times \text{IMC}) + (0,23 \times \text{edad}) - (10,8 \times \text{sexo}) - 5,4$** . Por ejemplo, una mujer de 27 años de edad con un IMC de 22 obtendría un porcentaje de grasa corporal de la siguiente forma:

$$(1,20 \times 22) + (0,23 \times 27) - (10,8 \times 0) - 5,4 = 27,21\%$$

Ejemplo para un hombre de 39 años que mide 1,70 m y pesa 72 kilos.

$$\%GC = (1,2 \times 24,91) + (0,23 \times 39) - (10,8 \times 1) - 5,4$$

$$\%GC = 29,892 + 8,97 - 10,8 - 5,4$$

$$\%GC = 22.66\%$$

Como calcular la masa magra A partir del porcentaje de Grasa

Suponiendo que tu peso es de 73 Kg. Y tu porcentaje de grasa es de 16%

- Kilogramos de grasa: $0.16 \times 73\text{Kg}$.
- Kilogramos de grasa= 11,68 Kg.

Una vez que sabes cuantos kilogramos de grasa tienes, lo restas a tu peso total para obtener tu masa magra

- Kilogramos de masa magra: 73 Kg. – 11,68 Kg
- Kilogramos de masa magra= 61,32 kg.(Masa Magra)

Método Rápido para calcular la Masa Magra

1. Si el porcentaje de grasa es 16%:
2. Diferencia: 100% – 16%
3. Diferencia: 84%
4. Kilogramos de Masa Magra: 0,84 x 73 Kg.
5. Kilogramos de Masa Magra: 61,32 Kg.

TECNICAS DE VALORACION

Los métodos o técnicas de valoración funcional se usan para evaluar las características de una persona, normalmente con una intención concreta o en un entorno determinado.

Valorar las capacidades residuales de la persona para compararlas con las demandas del trabajo y adaptar una situación laboral particular. Una valoración incluye un examen físico: la observación o medida de los signos vitales, que pueden ser observados o medidos y unas pruebas o evaluaciones para determinar la condición física de la persona.

FICHA ANTROPOMETRICA: es un documento o formato donde se registran las medidas y dimensiones del cuerpo humano, estatura, peso, perímetro torácico, etc.

Ficha antropométrica Una ficha antropométrica es la que registra las medidas y dimensiones del cuerpo humano, estatura, peso, perímetro torácico, etc.... La antropometría se usa como eficaz herramienta con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas. La antropometría cumple una función importante en campos como la alimentación, obesidad, en la industria de diseños de vestuario, en la ergonomía, la biomecánica especialmente en el campo deportivo y en otros aspectos como la arquitectura, en los que se emplean datos estadísticos sobre la distribución de medidas corporales de la población para analizar los cambios ocurridos en los estilos de vida, en la nutrición y en la composición racial y/o étnica de las poblaciones, así como en la optimización de la producción industrial.

PAUSAS ACTIVAS

¿Qué son pausas activas?

Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física-mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

¿Por qué debe hacerse la pausa activa?

Porque los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

¿Para qué sirve una pausa activa?

- Reduce la tensión muscular.
- Previene lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejora la postura.

¿Cuánto es el tiempo necesario para una pausa activa?

Se deben realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

- Personas que tengan las siguientes enfermedades:
- Malestar por fiebre producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Personas que necesiten reposo.

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Relájate mientras pone en práctica el ejercicio elegido.
- Realiza ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que vas a estirar.
- Siente el estiramiento y consérvalo activo entre 5 y 10 segundos.
- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando.
- Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

PAUSA ACTIVA PARA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

MÚSCULOESQUELÉTICAS

1. Tome todos los dedos de la mano en dirección hacia el suelo y realice el estiramiento, haciendo presión hacia el cuerpo; al terminar, cambie de brazo.



2. Junte las manos, llévelas encima de la cabeza y extendiendo los codos, ejerza presión.



3. Para la relajación de los músculos de la zona cervical, entrelace las manos y llévelas detrás de la espalda, ejerza presión y sostenga.



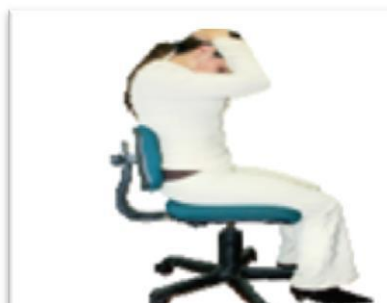
4. Tome las dos manos entrelace los dedos entre sí y lleve los brazos hacia arriba, realizarlo en Punta de pies.



5. En posición sentada en la silla, lleve la cabeza hacia atrás y manténgala durante un tiempo considerable.



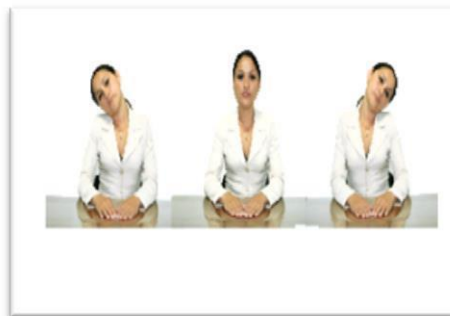
6. En posición sentada en la silla, lleve la cabeza hacia abajo y el mentón llévelo hacia el pecho y haga un poco de presión hacia éste.



7. Tome con la mano derecha la oreja izquierda y llevando la cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa.



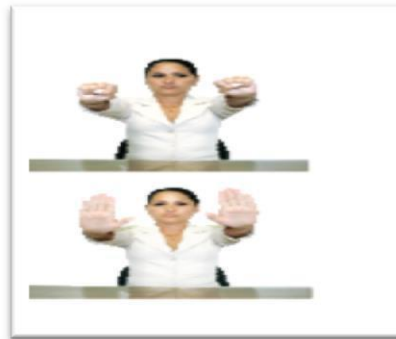
8. Lleve la cabeza hacia el lado izquierdo, mantenga y cambie hacia el lado derecho.



9. Para disminuir la tensión de los músculos de la zona cervical también puede tomar con su mano derecha la oreja izquierda, llevando la cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa. (Estos ejercicios se realizan sentados en el puesto de trabajo).



10. Recuerde realizar un calentamiento previo al comienzo de cada labor. Para ello abra y cierre las manos y realice repeticiones hasta lograr un calentamiento en los tendones de las manos.



11. Complemento al ejercicio anterior, realice una rotación de las muñecas en varias direcciones, alternando los movimientos. Realice este ejercicio con cada mano en todas las posiciones. (Girar hacia la derecha, izquierda y rotación hacia arriba y hacia abajo).



12. Para la fatiga visual se recomienda tapar los ojos con la palma de las manos. Se recomienda calentar las manos frotándolas entre sí.



13. También se recomienda mirar alternativamente los objetos cercanos y lejanos (más de 6 metros) o coja un objeto o elemento, acérquelo y aléjelo mientras enfoca la mirada a éste y los músculos de los ojos rotan de ejercicio.



ERGONOMIA Es el estudio científico de la relación entre las personas y su ambiente de trabajo, para su confort, seguridad y eficacia.

El objetivo es adaptar el espacio de trabajo a las personas.

LOS WMSD

Son los Desórdenes Traumáticos Acumulativos causados o significativamente agravado en el puesto de trabajo, por los Factores de Riesgo Ergonómico, como por ejemplo:

Movimientos Repetitivos.

Fuerzas excesivas.

Posturas Inapropiadas.

Posturas Estáticas.

Los WMSD pueden presentarse por un evento espontáneo o por tensiones repetitivas o sobre tiempo.

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

Los factores que pueden afectar a las personas durante la realización de su trabajo, son los denominados Factores de Riesgo Ergonómico (FRE).

Los FRE son condiciones de trabajo, procesos u operaciones capaces de contribuir al desarrollo de Desórdenes Traumáticos Acumulativos o CTD's.

LOS CTD's

Los CTD's son lesiones que Afectan directamente al Sistema Músculo-Esquelético y nervios periféricos. El origen es la acumulación de micro traumas por movimientos repetitivos.

ENFERMEDADES QUE PUEDEN DESARROLLAR EN EL PUESTO DE TRABAJO

Rinitis, problemas de visión tales como: miopía, irritación, cansancio de los ojos y resequedad en los ojos, estrés, dolores crónicos en manos, espalda, rodillas, cuello y hombros, túnel carpiano etc.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

EL CALENTAMIENTO

Cada vez que se vaya a realizar actividad física es indispensable predisponer el organismo con esta actividad. De forma breve vamos a tratar este tema, puesto que de realizarlo, dependerá el desempeño posterior y la prevención de lesiones osteomusculares y orgánicas.

Trabajaremos la siguiente estructura.

1. Movilidad articular
2. Activación dinámica general
3. Estiramientos
4. Activación dinámica específica

MOVILIDAD ARTICULAR

Es una actividad de baja intensidad que busca de forma programada activar la estructuras articulares y prepararlas para el trabajo que posteriormente se va a realizar, muchos profesionales en el área tratan de omitir este aspecto, pero resulta

de gran utilidad cuando se realiza una actividad de rehabilitación o con poblaciones en las que la intensidad del ejercicio no puede ser elevada.

ACTIVACIÓN DINAMICA GENERAL

Es simple poder establecer cuál es el objetivo de este espacio, consiste en realizar movimientos generales que impliquen respuestas funcionales de los principales sistemas del organismo. La principal respuesta que se espera en esta fase es la relacionada con el aumento de la temperatura corporal, lo cual se ocasiona de forma gradual

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

1. Provocar respuestas orgánicas que permitan o preparen para un estímulo posterior y se produzca una respuesta adecuada.
2. Evitar daños en órganos como consecuencia de exigencias sin preparación.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS

1. Aumento de la temperatura corporal
2. Aumento de la frecuencia cardíaca y del volumen sistólico
3. Vaso dilatación periférica (vasos sanguíneos pequeños)
4. Transporte adecuado de oxígeno
5. Aceleración del metabolismo energético
6. Disminución de la viscosidad de los líquidos
7. Predisposición psicológica para la actividad

ESTIRAMIENTOS

Dentro del contenido del calentamiento, debemos de realizar ejercicios de estiramiento los cuales van a cumplir una función específica consistente en la disminución de las tensiones musculares y tendinosas, ocasionadas por el estado de reposo, manifestándose esta condición con una mayor amplitud de los movimientos articulares.

ACTIVACIÓN DINAMICA ESPECÍFICAS

Para esta fase se realizan actividades y ejercicios que vayan relacionados directamente con el centro de la práctica deportiva que sea objetivo, si se trata de una modalidad deportiva entonces se realizarán movimientos específicos de la modalidad, además con una intensidad superior a la activación general y con ejercicios técnicos.

Cuando se trata de realizar una actividad como el calentamiento es importante tener en cuenta principios pedagógicos y del entrenamiento deportivo que no se deben

omitir como: principio de individualización, de multilateralidad, sistematización y de universalidad

INDUMENTARIA

Es importante tener claro que la utilización de implementos adecuados para la práctica de actividad física o deportiva nos puede influir de forma directa, tanto en el rendimiento o desempeño como para nuestro estado de salud.



8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio

1 Aumenta la temperatura muscular
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así **la velocidad y la fuerza se intensifican.**

2 Aumenta la temperatura corporal
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

3 Dilata los vasos sanguíneos
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

4 Aumenta la temperatura de la sangre
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

5 Cambios hormonales
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

6 Preparación mental
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

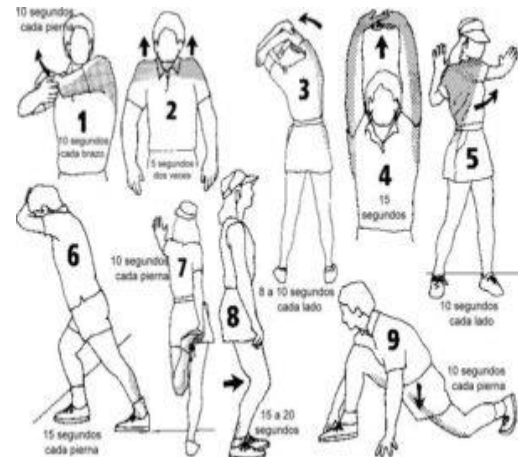
7 Aumenta el ritmo cardíaco
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

8 Previene lesiones
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?
De 5 a 15 minutos

BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO

1. AUMENTA LA FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD
2. PREVIENE EL RIESGO DE LESION
3. REDUCE EL ESTRES
4. MEJORA LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE
5. MEJORA EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO
6. REDUCE LA TENSION MUSCULAR
7. PROPORCIONA UNA MEJOR POSTURA
8. AYUDA A LA RECUPERACION MUSCULAR
9. DISMINUYE EL DOLOR
10. AUMENTA LOS NIVELES DE ENERGIA



BENEFICIOS DEL ESTIRAMIENTO

- Según los expertos una buena flexibilidad es esencial para un buen rendimiento deportivo y para la prevención de las lesiones deportivas.
- Con la correcta realización de los ejercicios de estiramiento se produce una mejora de la flexibilidad, que incide en:
 - mejora de la velocidad y coordinación en los movimientos.
 - mejora de la elasticidad muscular.
 - mejora de la fuerza y potencia muscular.
 - prepara la musculatura para el esfuerzo.
 - previene contracturas.
 - relaja la musculatura.
 - mejora los planos de deslizamiento y orienta adecuadamente la disposición de las fibras , lo que provoca un efecto de micromasaje.

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Datos y cifras

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentes fundamentales de la respuesta a las ENT.

Panorama general

Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT.

¿Quiénes corren el riesgo de padecerlas?

Las ENT afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol.

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el

envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras.

Factores de riesgo

Factores de riesgo comportamentales modificables

Los comportamientos modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT.

- El tabaco se cobra más de 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años.
- Unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.¹
- Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.
- Unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.

Factores de riesgo metabólicos

Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:

- el aumento de la tensión arterial;
- el sobrepeso y la obesidad;
- la hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre); y
- la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea.

Evidencias fotográficas de las clases prácticas de la transversal de Cultura física del contenido de la Cartillas referente a los temas de Actividad física, Test físicos, estiramientos, Movilidad Articular Pausas activas, alimentación, hábitos de vida saludables, toma de medidas corporales y de Peso, Deporte Etc.









WEBGRAFÍA

<https://definicion.mx/cultura-fisica/>
<https://es.slideshare.net/ALMENDRALUNA/beneficios-de-la-cultura-fisica>
<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico>
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Deporte> <https://www.significados.com/recreacion/>
<https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
<http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-la-masa-magra-a-partir-del-porcentaje-de-grasa/>
<https://www.freeletics.com/es/blog/posts/grasa-corporal/#:~:text=Lo%20que%20se%20entiende%20por%20grasa%20corporal%3A&text=Protege%20%C3%B3rganos%2C%20cubre%20las%20articulaciones,y%20grasa%20corporal%20no%20esencial.>
<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1021698/16110-144814484301-1-sm.pdf>
<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-informationcenter/topics/calculadoradel-indice-de-masa-corporal-imc/>
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=3259:la-ops-insta-a-los-sectores-de-salud-y-educacion-a-trabajar-juntos-para-crear-escuelas-saludables&Itemid=562