PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cuidado Estético de Manos y Pies
- Código del Programa de Formación: 637321

Nombre del Proyecto
Fase del Proyecto: Ejecución

- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo.
- Video Practico
- Pruebas Físicas.
- Juegos Mentales.

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:
  - 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.

- Duración de la Guía 42 HORAS

2. PRESENTACION

En la presente guía de aprendizaje daremos a conocer la importancia de los contextos de cultura física, higiene corporal, hábitos y estilos de vida saludable, pausas activas, expresión corporal y desempeño laboral, las cuales nos darán un mayor conocimiento y adherencia para nuestro

bienestar personal y laboral. De igual forma nuestro objetivo principal es incrementar la cultura física en la parte del que hacer de acuerdo a su desempeño profesional y concientizar a nuestros aprendices de la importancia de tener buenos hábitos de vida y generar espacios de bienestar y de salud dentro del contexto productivo.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:

https://www.youtube.com/watch?v=uERB0bHdq3g,
https://www.youtube.com/watch?v=ixh72Tx80hI,
https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c
https://www.youtube.com/watch?v=AaR3Wjcvpv0
https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE
Rutina de Ejercicio en casa:
https://www.youtube.com/watch?v=SJamLIu0mmA





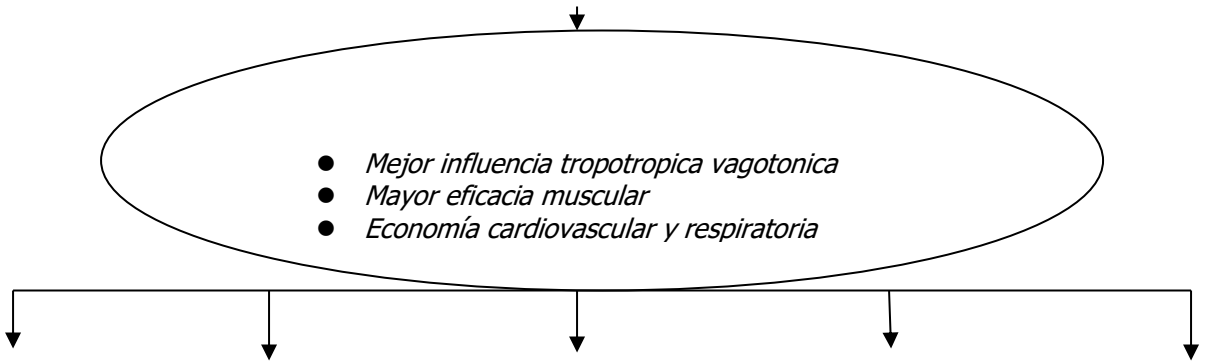








Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.)



Efectos de la actividad física en el sistema cardiovascular

Protección contra el infarto.

Economía de las funciones cardiacas

Disminución de la tensión arterial

Protección contra la arteriosclerosis

Disminución del pulso en reposo y ejercicio

Aumento de la circulación cerebral

Incremento de la capilarización

Efectos de la actividad física en el metabolismo

Disminución del peso

Estabilidad de la glicemia

Protección sobre alteraciones ateroescleroticas

Gasto calórico adicional

Disminución de la grasas subcutáneas

Elevada tolerancia a la glucosa (insulina)

Disminución del LDL y el LVDL

Efectos de la actividad física en el aparato locomotor

Disminución de los trastornos articulares

Aumento del rendimiento

Mejor función protectora a través de un fuerte "corset" muscular

Base de sustentación sólidas y efectiva

Incremento de la flexibilidad

Descarga y distribución equitativa del peso en relación a los

Efectos de la actividad física en el aparato respiratoria

Aumento de la provisión de oxigeno con menor trabajo respiratorio

Incremento de la coordinación y flexibilidad de músculos respiratorios

Mejora de la capacidad vital y aumento del consumo de oxigeno

Optima ventilación

Disminución de la frecuencia

Efectos de la actividad física en el componente psico-social

Aumento de la tolerancia al estrés físico y social

Compensación de la energía vital

Sueño reparador después del ejercicio

Estabilización del sistema vegetativo

Aumento del nivel de rendimiento

Construcción de un tipo de

HIDRATACION Y NUTRICION

¿Que es la deshidratación en una persona?

La deshidratación la podemos definir como la perdida de agua y sales minerales disueltas en el organismo, utilizando como medios como la sudoración profunda, las diarreas y otros más.

Cuando durante el ejercicio físico, el individuo se ve expuesto a calor intenso, y se encuentran tasas de sudoración de 1 – 2 L. pero si el ejercicio es prolongado por varias horas, la perdida de fluidos puede alcanzar hasta 3 – 6 L, generando deterioro de las funciones termorreguladoras y cardiovasculares, este deterioro no se puede prevenir mediante ingesta de líquidos antes del ejercicio, ni mediante una disminución temporal de la temperatura de la piel, ni tampoco mediante la aplicación de humedad a la piel presentándose el proceso de deshidratación.

Clasificación de los Tipos de deshidratación

1. *Hipotónicas (perdida exageradas de sales minerales)*
2. *Hipertónicas (perdida de agua)*
3. *Isotónica (perdida de agua y sales minerales)*

Signos de la deshidratación

- *Hipotensión arterial*
- *Taquicardia*
- *Oliguria*
- *Espasmos musculares (calambres)*
- *Pérdida de peso*
- *Agotamiento físico*
- *Agotamiento síquico*
- *Sudoración profunda*
- *Diarrea*
- *Vomito*
- *Piel seca(pliegue cutáneo abdominal)*

Medios por los cuales se produce la deshidratación

- *Conducción: transferencia directa del calor de molécula a molécula, ejemplo : actividad física intensa*
- *Convención: el aire en contacto con la piel es calentado por el cuerpo, ejemplo: realizar actividades físicas en climas extremos*
- *Radiación: el calor perdido por transferencia desde un cuerpo caliente hacia un cuerpo mas frio, ejemplo : realizar actividad física en altura*
- *Por evaporación: la transformación de líquido en vapor por el calor corporal: por sudoración extrema sin reposición de líquidos.*
- *Tomado del texto educación continuada en deporte y la recreación, capitulo hidratación en el deporte, autor* ***Julián Alfonso Rodríguez Benítez****, Docente Asistente, facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira , primera edición 2005, ISBN 958-8065-89-5*
-
-
- ***la hidratación en el deporte y la actividad física.***
-
- *El organismo humano requiere sustancias orgánicas para satisfacer las necesidades de producción y movimiento, entre estas sustancias una de las mas importante es el agua y los minerales, que se encuentran estrechamente relacionadas con la manutención de la vida y cuyas funciones principales son el ser solvente natural para la ionización de minerales y otras sustancias, medio de dispersión de importancia en la estructura coloidal del citoplasma para la realización de reacciones bioquímicas en el organismo y como medio de transportes.*
-
- *Para hablar de hidratación, debemos tener en cuenta tres pilares fundamentales como son la absorción de fluidos la cual se da en el intestino directamente en el duodeno y el yeyuno que fluidos se absorben, principalmente agua, electrólitos y carbohidratos.*
- *La segunda fase es el mecanismo por el cual se absorben los fluidos, que es la mucosa intestinal la cual es una membrana semipermeable con canales acuosos relativamente grandes y por ultimo debemos tener en cuenta, los factores que intervienen en la absorción y que se estableces como los elementos que servirán para hidratar.*
- *Y ellos son la glucosa, el sodio, el agua, los aminoácidos y los niveles de molaridad de la sustancia hidratante.*
-
- *De esto concluimos que el aumento de la sudoración a partir de la ejecución de actividad física mayor a la normal, constituye un factor principal de pérdida de líquidos en el organismo, dejando como consecuencia la eliminación de agua, vitaminas, minerales*

importantes en el proceso metabólico, un litro de sudor contiene aproximadamente 1.5 gramos de sodio, la importancia de estas sustancia se genera en que nos permite la contracción muscular (bomba de potasio), si el organismo no tiene este tipo de mineral en los niveles requeridos, conlleva a la aparición de una serie de alteraciones como el cansancio, los espasmos, el insomnio entre otras, afectando directamente el sistema neuromotor de la persona, trayendo como consecuencia que se pueden presentar mareos, desmayos, vómitos y afecciones mucho más graves como infartos a miocardio y alteraciones en órganos blancos.

Tomado del texto educación continuada en deporte y la recreación, capitulo hidratación en el deporte, autor ***Julián Alfonso Rodríguez Benítez****, Docente Asistente, facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira , primera edición 2005, ISBN 958-8065-89-5*

¿Cómo debe ser una nutrición balanceada?.

La ***nutrición*** *es la ciencia encargada del estudio y mantenimiento del equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.*

No se debe hablar de nutrición balanceada por que la nutrición es balanceada no existe un concepto de nutrición desbalanceada si no de desnutrición lo contrario a nutrirse.

Para la actividad física La alimentación y la nutrición son dos conceptos bastante relacionados pero diferentes. Podemos decir que los alimentos son la fuente de los nutrientes. El hombre, para su

supervivencia, necesita consumir alimentos, desde los más simples hasta los que se presentan en los menús más elaborados.

CONCEPTO DE ALIMENTO

Según el Código Alimentario Español podemos definir alimento como «toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, reparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado:

a) Para la normal nutrición humana.

b) Como fruitivo.

c) Como producto dietético, en casos especiales de alimentación humana».

Lo que conocemos como alimentación es el proceso de elección, preparación e ingesta de los alimentos. Al ser un proceso voluntario y consciente, la calidad del mismo dependerá de factores educacionales, económicos y socioculturales.

Los alimentos, en definitiva, son almacenes dinámicos de nutrientes que una vez ingeridos aportan:

• Materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía.

• Materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción.

Además, los alimentos tienen también un importante papel al proporcionar placer y palatabilidad a la dieta.

Tipos de alimentos los podemos dividir los alimentos en dos grupos:

• Simples: aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente, por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.

• Compuestos: aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes. En este grupo se incluyen la inmensa mayoría de los alimentos.

Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican en base a la denominada Rueda de los Alimentos. En ella podemos distinguir los grupos siguientes:

• Leche y derivados. Son alimentos en los que predominan las proteínas. Se consideran alimentos reparadores puesto que proporcionan los elementos necesarios para el crecimiento y renovación del organismo.

• Carnes, pescados y huevos. Al igual que en los anteriores predominan las proteínas.

• Legumbres, frutos secos y patatas. Son alimentos que proporcionan energía, además de elementos básicos para el crecimiento del organismo, así como aquellos necesarios para regular ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Predominan los glúcidos pero también presentan cierta cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.

• Hortalizas. Al predominar en ellos las vitaminas y minerales se trata de alimentos con función reguladora de reacciones químicas.

• Frutas. Poseen las mismas características que las hortalizas, además de un cierto efecto energético, por su contenido en carbohidratos.

• Cereales y pan. Se trata de alimentos energéticos donde predominan los glúcidos.

• Mantecas y aceites. Al igual que los cereales se trata de alimentos energéticos pero la diferencia radica en que en este grupo predominan los lípidos.

CONCEPTO DE NUTRIENTE

Los nutrientes son sustancias químicas, contenidas en los alimentos, que necesita el organismo para realizar las funciones vitales. Para extraer estos nutrientes de los alimentos se lleva a cabo el proceso denominado NUTRICIÓN, que podemos definir como:

«El conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales el organismo se aprovecha de las sustancias contenidas en los alimentos, para incorporarlas a sus propios órganos y tejidos».

Por lo tanto, podemos decir que la nutrición es, en definitiva, un conjunto de procesos, todos ellos involuntarios, que comienzan por la digestión y siguen con la absorción y el transporte de esos nutrientes hasta los tejidos para su posterior aprovechamiento.

Legumbres, frutos secos y patatas

Huevos, carnes y pescados

Leche y derivados Hortalizas

Frutas Cereales y pan

Mantecas y aceites

Funciones de los nutrientes

Podemos resumir las funciones de los nutrientes en cuatro grandes grupos:

• Energéticas. El organismo necesita energía para su funcionamiento interno, esto es, para que sigan ocurriendo todos los procesos fisiológicos, desde las reacciones químicas hasta el movimiento del aparato digestivo o el mantenimiento del pulso cardíaco. Pero también necesita energía para el mantenimiento de la temperatura corporal y para el propio movimiento o trabajo físico.

• Formación de otros compuestos. Algunos nutrientes se transforman en otras sustancias también necesarias para el funcionamiento orgánico, como por ejemplo, los ácidos biliares que sirven para ayudar a digerir las grasas. 12

Tipos de nutrientes

Podemos clasificar a los nutrientes desde el punto de vista químico y desde el punto de vista energético.

Químicamente podemos distinguir cinco grupos de nutrientes:

• Glúcidos o hidratos de carbono.

• Proteínas o prótidos.

• Lípidos o grasas.

• Minerales.

• Vitaminas.

A su vez, podemos dividir este grupo en:

• Macronutrientes: engloba a los glúcidos, proteínas y lípidos. También se denominan principios inmediatos.

• Micronutrientes: son sustancias imprescindibles para la vida, aunque sus necesidades se midan a veces en cantidades muy pequeñas (milésimas o millonésimas de gramo). Pertenecen a este grupo los minerales y las vitaminas. Dentro de los minerales existe un grupo que se requiere en cantidades inferiores al resto y que es el de los oligoelementos (por ejemplo, hierro y zinc), pero hoy en día, para clasificar a los minerales, se prefiere hablar de elementos

mayoritarios (calcio, fósforo, magnesio, cloro, sodio y potasio), elementos traza (hierro, flúor, zinc, cobre, selenio, yodo y manganesio), y elementos ultratraza (molibdeno, vanadio, níquel, cromo, cobalto, silicio, estaño, boro, antimonio, arsénico, bromo, litio). Aunque, conforme avanzan las investigaciones médicas, esta lista se va ampliando constantemente.

La clasificación de los nutrientes desde el punto de vista energético es la siguiente:

• Energéticos: son los que el organismo puede transformar en energía, aunque además también puedan tener otras funciones. A este grupo pertenecen los hidratos de carbono, las grasas y, en menor grado, las proteínas. Siempre serán utilizados en primer lugar para la obtención de energía los hidratos de carbono y las grasas.

• No energéticos: minerales y vitaminas. Nunca se pueden transformar en energía, aunque la presencia de alguno de ellos (vitamina B1, magnesio, etc.) sea necesaria para la transformación en energía de los nutrientes energéticos.

Caso aparte lo constituye el agua, que no es considerada como nutriente, pero que es imprescindible para el mantenimiento de la vida.

Alimentos y nutrientes

También podemos clasificar a cada uno de los nutrientes, como esenciales o no esenciales, dependiendo de si el organismo es capaz de sintetizarlos a partir de otras sustancias o necesita de su ingestión diaria.

Para no entrar en clasificaciones complejas, podemos decir que todos los minerales y todas las vitaminas (a excepción de la D3, K y niacina) son nutrientes esenciales, por lo tanto debemos ingerirlos mediante la alimentación o mediante la suplementación diaria.

Esquema de clasificación de los nutrientes.

MACRONUTRIENTES

GLÚCIDOS, PROTEÍNAS, LÍPIDOS, MINERALES, VITAMINAS

MICRONUTRIENTES ENERGÉTICOS NO ENERGÉTICOS

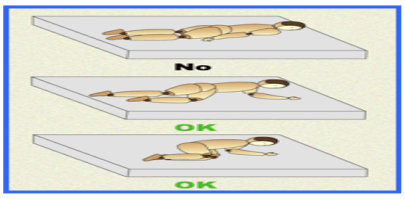
Tomado del manual de nutrición deportiva de Manuel Arasa Gil

Ergonomía. *La palabra ergonomía proviene del griego "ergos" que significa trabajo y "nomos" leyes; lo que significa "leyes del trabajo". La ergonomía es la disciplina científica relacionada con el proceso de adaptar el trabajo al trabajador; es decir se encarga de estudiar las conductas y las actividades de las personas con la finalidad de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de las personas, buscando optimizar su eficacia, seguridad y confort (Colaboradores de Wikipedia, 2008).*

- *Ergonomía preventiva: trabaja en íntima relación con las disciplinas encargadas de la seguridad e higiene en las áreas de trabajo. Dentro de sus principales actividades se encuentra el estudio y análisis de las condiciones de seguridad, salud y confort laboral.*
  - ***Normas de Higiene Postural.*** *Consiste en aprender como adoptar las posturas y realizar los movimientos o esfuerzos adecuados; de tal forma que la carga para las estructuras de soporte corporal (columna, cadera, rodilla y pie) se la menos posible.*
  -
  - *La mejor postura es aquella que permite al cuerpo moverse y cambiar de posición tantas veces como sea necesario; no hay una única postura correcta, el cuerpo humano es un organismo dinámico y como tal necesita cambiar de posición a lo largo del día y cada tarea requiere de una postura diferente. La buena apostura, mantiene los diferentes segmentos corporales correctamente situados, no causa dolor, proporciona la máxima eficacia gestual con el mínimo esfuerzo.*

RECOMENDACIONES EN LA HIGIENE DE POSTURA

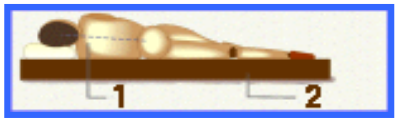
La mejor postura para dormir es de lado en posición fetal



COLCHON

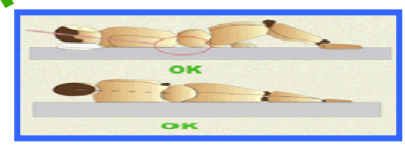
El colchón debe ser firme y recto

Debe prestar apoyo a toda la columna



ALMOHADA

La almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.



En la postura sentado se debe mantener la espalda erguida y alineada, los pies deben estar completamente a poyados en el suelo, las rodillas formando un ángulo recto de 90 grados con las caderas, la espalda ha de estar apoyado firmemente contra el respaldo de la silla, sujetando la zona dorso lumbar de la columna.

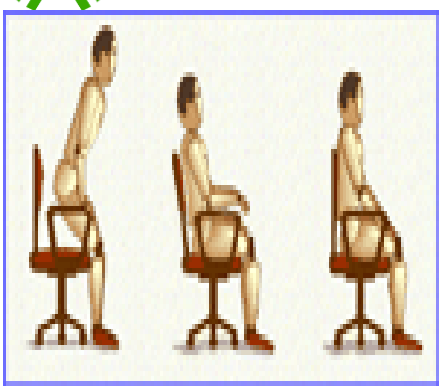


La silla ha de proporcionar la altura adecuada para ajustarse a la persona; debe tener respaldo que pueda ser regulable en su altura y ángulo de inclinación, adaptable a las distinta tipologías físicas de las personas

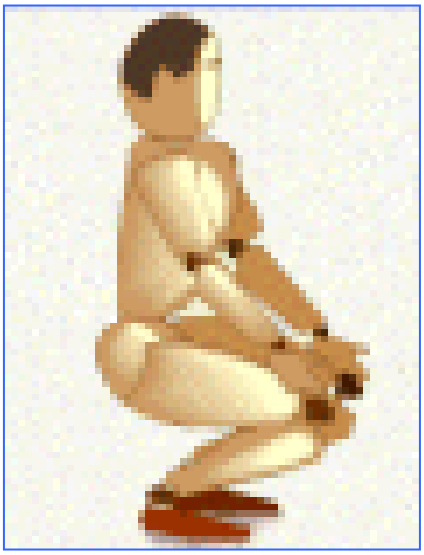
Evitar

- Asientos blandos.
- Sillas sin respaldo.
- Sillas demasiados altas o bajas.
- Sentarse en el borde del asiento.
- Mesas demasiado bajas o altas retiradas de la silla.
- Giros parciales.

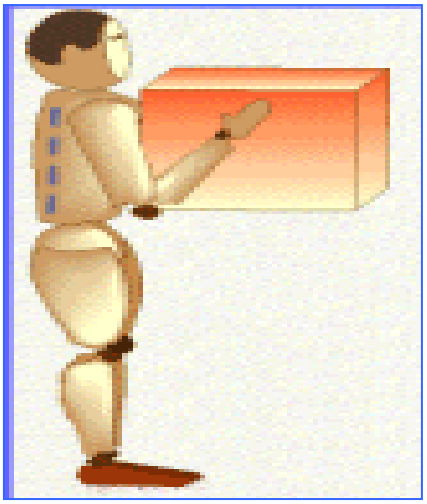
- Grandes flexiones de cuello.
- Encorvar la espalda.



- Al inclinarse, se debe flexionado las rodillas, manteniendo la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando totalmente los pies en el suelo, ligeramente separados; al levantarse, se debe estirar las piernas manteniendo la columna erguida o ligeramente arqueada hacia atrás

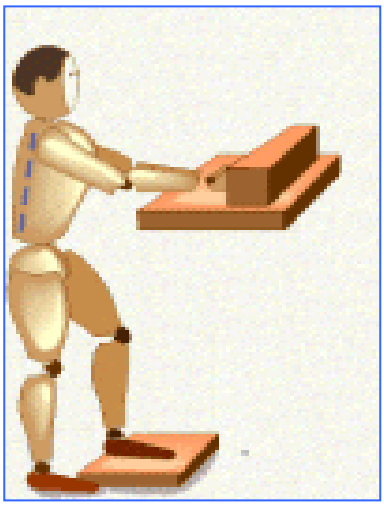


- Al cargar peso, sostener el objeto junto al cuerpo, mantener las piernas ligeramente flexionadas



- Al levantarse, lo indicado es llevar el objeto a la altura del pecho, con los codos flexionados

- Se debe mantener una buena postura, con la cabeza y tórax erguido. Se recomienda poner siempre un pie mas adelantado que el otro, cambiar con frecuencia de posición, no estar de pie si se puede caminar.



- Usar zapatos cómodos de tacón bajo aproximadamente de 1.5 a 3.5 cm. de altura, se recomienda zapatos firmes y flexibles de suelas gruesas de cuero o de goma



PAUSAS ACTIVAS

Son la opción más simple para mejorar la salud y eficiencia laboral y educacional. Consiste en la utilización de variadas técnicas, en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral o educacional, con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para

prevenir desórdenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento.

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación síquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral es decir, una vez en la mañana y otra en la tarde.

PAUSAS ACTIVAS QUE AYUDAN A DESCANSAR

 Haga una pausa de 10 minutos por la mañana y otra por la tarde. Estirando los brazos, y las muñecas, mueva los codos, los dedos de la mano, las piernas, el cuello.

Párese en la punta de los pies para mejorar la circulación.

 Flexione las piernas, rote la cintura y las caderas a ambos lados, rote y estire los hombros.

 Libere la energía acumulada caminando sin zapatos o tocando las plantas.

PARA QUE ME SIRVE EL EJERCICIO

-Fortalecer músculos, tendones y huesos, disminuyendo el riesgo de osteoartritis y osteoporosis.

-Mejorar las condiciones mentales, disminuyendo la depresión, mejora el estado de ánimo y la emotividad.

-Mejorar la autoestima y la autopercepción de la imagen del cuerpo.

-Reducir la ansiedad y mejora las reacciones al estrés.

-Mejorar la memoria a corto plazo, la planificación y la toma de decisiones.

-Mejorar el rendimiento muscular

-Mejorar la condición física

LAS TECNICAS DE PAUSAS ACTIVAS SON

1. Respiración diafragmática.

2. Auto-masaje digitopuntura.

3. Estiramientos dentro del aula.

4. Manejo de voz-expresión personal

5. Dinámicas de concentración-atención.

6. Aromaterapia- Musicaterapia

7. Relajación – Meditación

METODOLOGIA.

Ejecutar series de los ejercicios propuestos, comenzando con los tiempos indicados hasta avanzar a un minuto de duración por cada serie de ejercicios con 2 minutos de descanso entre estas.

de esta forma podemos generar los cambios mencionados anteriormente, en el metabolismo del músculo.

luego de realizar un mes estos ejercicios puede comenzar a aumentar hasta llegar al minuto de trabajo en cada serie.

pausa activa:

EJERCICIOS

Ejercicio N°1: DELTOIDES

- De mantención, brazos extendidos a la altura de los

hombros.

- Realizar 3 series de 45 segundos con 35 de descanso

entre cada serie.

Ejercicio N°2: SENTADILLAS

- Ambas piernas separadas a la altura de los hombros. Ejecutar movimientos de flexión y extensión de rodillas.

- 3 series de 30 segundos cada una.

- Con 45 segundos de descanso entre cada serie.

Ejercicio N°3: GEMELOS.

- De pie con manos en respaldo de una silla, cruzar pierna izquierda por detrás de pierna derecha.

- Levantar el peso del cuerpo con el pie derecho y bajar en forma repetida por 20 segundos.

- Realizar 3 series de 20 segundos.

- Entre cada serie descansar 45 segundos.

- Luego repetir con la otra pierna.

PAUSA ACTIVA: MOVILIDAD

ARTICULAR

Ejercicio N°1: CUELLO

- Movimientos circulares muy suaves hacia un lado y luego hacia

el otro.

- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Ejercicio N°2: HOMBROS

- Movimientos circulares de ambos hombros, hacia adelante y luego hacia atrás.

- Realizar 3 series de 15

segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie.

Ejercicio N°3: MUÑECAS

- Movimientos circulares de ambas muñecas hacia adentro y luego hacia afuera. También movimientos de flexión y extensión de ambas muñecas (hacia arriba y

luego hacia abajo). También flexión y extensión de dedos (abrir y cerrar las manos)

- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie

Ejercicio N°4: RODILLAS

- Movimientos circulares de ambas rodillas hacia adentro y luego hacia afuera. También movimientos de flexión y extensión de ambas rodillas.

- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie.

Ejercicio N°5: TOBILLOS

- Movimientos circulares del tobillo hacia adentro luego hacia afuera. Cambio de articulación.

- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego repetir con el otro tobillo.

PAUSA ACTIVA: FLEXIBILIDAD

Ejercicio N°1: ANTEBRAZO

- Brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo. Con la mano izquierda tomo el dorso de la mano derecha y ejerzo fuerza atrayendo los dedos de mi mano derecha hacia mi cuerpo.

- Mantener durante 20 segundos.

- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Cambiar de brazo.

Ejercicio N°2: DELTOIDES

- Brazo derecho cruza el pecho a la altura del hombro. El brazo izquierdo flectado lo presiona desde el codo hacia el cuerpo.

- Mantener durante 20 segundos.

- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Cambiar de brazo.

Ejercicio N°3: CUADRICEPS

- De pie, pierna derecha flectada, con la mano derecha tomo el empeine del pie derecho haciendo que el talón toque el glúteo derecho, con las rodillas paralelas mantengo la posición.

- Mantener durante 20 segundos.

- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego cambio de pierna.

Ejercicio N°4: GEMELOS

- De pie, con las manos en el respaldo de una silla, cruzar la pierna izquierda por detrás de la pierna derecha. El pie derecho con la punta hacia adelante y el talón completamente apoyado en el suelo.

- Mantener durante 20 segundos.

- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego cambio de pierna



Sostengase de un mueble y abara la pierna al lado hagalo 5 veces y repita con la otra pierna.



Lleve la mano a tocar la mano con el hombro, haglo 5 veces y repita con la otra mano.



Tome la oreja con la mano contrariapor encima de la cabeza y tire a tocar la oreja con el mismo hombro, sostenga 10 segundos y repita al lado contrario.



Sostengase con un mueble, lleve el talon atocar la cadera hagalo 5 veces con cada pierna.



Lleve su mano al frente, extienda los dedos hacia atrás, sostenga 10 segundos y repita con la otra mano.



Eleve los hombros y sostenga 10 segundos y repita 3 veces.



Pongase en puntas de pie y camine 5 segundos descanse y repita 3 veces.



Lleve sus dedos a la flexion 5 veces y repita con la otra mano.



Lleve su brazo a la cadera contraria tire hacia abajo 10 segundos y repita con el otro brazo.



Lleve la cabeza hacia atras, sostenga 5 segundos y repita otra vez.



Lleve la muñeca hacia atras, sin extender los dedos, sostenga 5 segundos y repita con la otra muñeca.



Apoyese sobre la pared con ambas manos, lleve el tronco hacia adelante y parese en las puntas de los dedos, sostenga 10 segundos y suelte.



Apoyese en una mesa fija, incline el tronco, descuelgue el brazo y luego doble el codo tirandolo hacia atras, repitalo 10 veces con cada brazo.



Lleve el pulgar hacia la plama de la mano a tocar el meñique, sostenga 2 segundos y repita dos veces con cada uno.



Apoyese sobre la pared, lleve hacia adelantelas piernas y doble un poco las rodillas, apoyese en los talones y sostenga 5 segundos.



Lleve la piena al lado contrario presione hacia atras un poco y sostenga 5 segundos, repita con la otra pierna.



Sostengase de un asa, ponga los pies mirando al frente y flexione la cadera tirela hacia atras y sostenga 10 segundos.



Tome la muñeca con la otra mano por la espalda, trate de subir por la espalda mientra que la otra mano hace resistencia al movimiento.



ponga las manos detras de la cabeza y aprisione hacia abajo, sostenga 10 segundos y suelte.



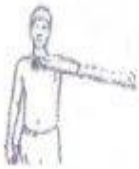
lleve una mano por detras de la caboza a tocar la espalda y la otra por debajo tambien atras, intente encontrarse las manos en la espalda, sostenga 10 segundos y cambie de posicion los brazos.



párese en el borde externo del pie y camine por 5 segundos.



sentado, con las manos detras de la nuca, lleve su teronco y cabeza a tocar la rodilla contraria, sostenga 10 segundos y repita con el lado contrario.



lleve su puño al pecho, extieda con fuerza el brazo hacia el lado, repita 3 veces con cada lado.



lleve la mano a tocar la espalda por encima de la cabeza y con la otra mano empuja el codo, sostenga 10 segundos y repita con la otra mano



lleve sus manos atras y una pierna delante de la otra, tire su pecho adelante y sostenga 10 segundos



tómese el empeine y lleve a tocar el talon con la cadera del mismo lado, sostenga 10 segundos y repita con la otra pierna



tómese una mano con la otra y llevela hacia abajo empujando suave, sostenga 5 segundos y repita con la otra mano.



Gire el menton sobre el hombro contrario y con la mano tire hacia atras, sostenga 5 segundos y repita al otro lado.



Entrelace los dedos y extiendia las manos, llevelos hacia arriba y hacia abajo 6 veces



peguese de la pared y flexiona un poco el tronco hacia asdelante y tirate hacia atras, sostenga 10 segundos y repita con el otro lado.



Descuelgue el brazo por delante del tronco, haga circulos desde el hombro hagalo durante 5 segundos repita con el otro brazo.



Cierre y abra los dedos de la mano repitiendo 6 veces con cada mano.



tomese las manos y tire confuerza hacia adelante los hombros, sostenga 10 segundos y suelte.



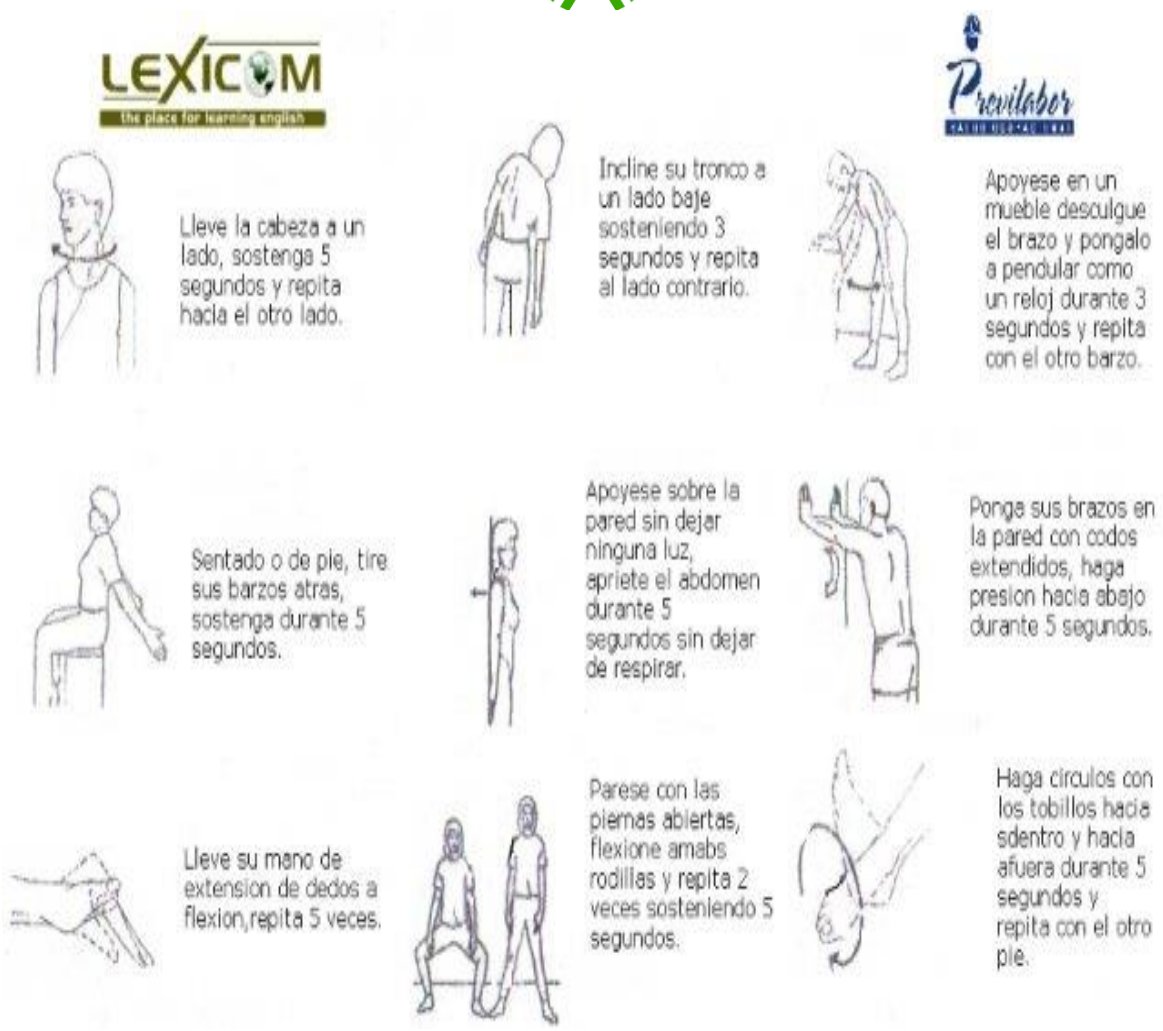
Lleve sitemativamente los barzos en flexion y extension, repita con cada uno 5 veces.



Lleve el pulgar hacia el dedo indice, repitalo 5 veces y cona cada mano.



sentado, lleve el tronco en flexion tocando el codo contrario conla rodilla contraria y luego suba y repita con hacia el otro lado.



Realizar actividades donde daremos un diagnostico de los términos del resultado

Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

COMO APLICAR LOS EJES TEMATICOS (EXPRESION CORPORAL-CULTURA FISICA-HEVS-AUTO CONTROL-HIGIENE CORPORAL-

En este espacio abordaremos los conceptos básicos, para clarificar dudas al respecto se abre un espacio de conversatorio para reforzar los conceptos expuestos en este punto.

EL DEPORTE:

El deporte engloba la actividad física pero introduce las reglas de juego, con límites espacio temporales, además del concepto de *agonística*, es decir que siempre se hará referencia en deporte a la actividad competitiva.

EL EJERCICIO FISICO:

El ejercicio se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetitivo puede resultar en el mejoramiento o la manutención de uno o mas aspectos de la aptitud física (Giannuzzi et al, 2003; Bouchard et al, 1994). El óptimo régimen recomendado consiste de intensidad, frecuencia y duración de la actividad.

Equivalente metabólico: un equivalente metabólico (MET) es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza en reposo. Equivale a consumir 3,5 ml de oxígeno por kilogramo del peso corporal por minuto ($ml.kg^{-1}.min^{-1}$). Por ejemplo levantarnos y lavarnos las manos y la cara es una actividad que representa 2 MET. Caminar a 5 km/h son 5.5 MET y así, cuanto mayor sea el esfuerzo, mayor serán los MET utilizados. Cualquier actividad que consuma 3-6 MET se considera de intensidad moderada, y si es > 6 MET se considera de intensidad vigorosa (Aznar Laín et al, 2006).

LA ACTIVIDAD FISICA:

La actividad física ha sido operativamente definida como cualquier *movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético* en comparación al reposo (Caspersen et al, 1985; Howley et al 2001; Bouchard et al, 1994).

APTITUD FISICA:

Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

Sedentarismo

Se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasi#ca el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad (Tabla 1.2-1) (Palacion, 2001).

Ejemplo: una mujer de 20 años que pese 58 kilos y mida 1,65 cm tendría:

IMC: P/TxT

Que en este caso estaría clasiFIcado dentro del grupo de peso normal según la

Organización Mundial de la Salud (WHO, 2011).

Índice de masa corporal (IMC) establecido por la Organización Mundial de la Salud

IMC ClasiFcación

<16 Delgadez severa

16 -16,9 Delgadez moderada

17 -18,4 Delgadez leve

18,5 -24,9 Normal

25 -29,9 Pre-obesidad

30 -34,9 Obesidad grado I

35 -39,9 Obesidad grado II

>40 Obesidad grado III

ACTIVIDAD DE APROPIACION

Realizar la encuesta de hábitos y estilos de vida saludables, realizar IMC y PERIMETRO ABDOMINAL estructurar datos estadísticos de acuerdo a la clasificación obtenida en IMC Y PERIMETRO ABDOMINAL y factores de riesgos detectados en el ambiente de formación.

Actividades de transferencia del conocimiento

Con el fin de evidenciar la pertinencia de la guía de aprendizaje desarrollada, los APRENDICES realizaran una cartilla que ayude en su quehacer laboral y cotidiano.

ACTIVIDAD 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

1. **Cartilla Laboral:**
   De acuerdo a su ocupación u oficio, se puede construir en formatos como: word, prezi, folleto. Power point, entre otras que contenga los siguientes parámetros:
   - Conceptos y dibujos de Hidratación. (Graficas)
   - Conceptos Básicos de Alimentación Saludable. (Graficas)
   - Higiene Corporal (conceptos y dibujos). (Graficas)
   - Explicar ejercicios de flexibilidad o estiramiento
   - Explicar Ejercicios para fortalecer el Abdomen, espalda y suelo pélvico. (Graficas)
   - Explicar ejercicios aeróbicos y Gráficas.
   - Frase de Motivación o Acciones de Motivación.

ACTIVIDAD 2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Cohesión de Equipo.

Cada uno de los participantes propondrá un juego o dinámica en la que se evidencie el trabajo en equipo. Puc ser videos que estén en el internet o juegos que tengan un objetivo y es la colaboración, el trabajo en equipo, solidaridad entre otros.

Actividad 3

Nombre de la Actividad: Cuerpo Sano y Mente Sana.

Acondicionamiento Físico: Cada uno de los aprendices realizará DOS prácticas semanales hasta el 12 de Junio de 2020 de acondicionamiento físico o rutinas en casa, la cual grabará los aspectos más importantes de la misma y copiara los enlaces en una hoja de Word para posteriormente enviarla a la plataforma. Dicho producto debe durar como mínimo 5 minutos, donde se muestra la rutina que realiza, los parámetros del video son los siguientes:
Buena Iluminación.
Lugar de la casa que mejor lo acoples para ejercitarse.
Música
Texto
Totalmente Editado.

Actividad 4
Nombre de la Actividad:

Estimado Aprendiz: la realización de pruebas básicas es de vital importancia para darnos cuenta de lo bien o habitual que estemos en nuestras capacidades físicas es por esto que se propone realizar la siguiente actividad:

Pruebas Físicas.

Descripción general del test de Wells:

- Este test mide rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral.
- Se realiza sentado.
- Se testea un sujeto, pero es de rápida aplicación.
- La duración del test para cada sujeto es de a lo menos 2 ó 3 minutos.

Test Físicos

Ejecución de la prueba:

- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos.
- Manos paralelas.
- Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
- Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.
- El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Grafica del test.





RESULTADOS DEL PROTOCOLO WELLS

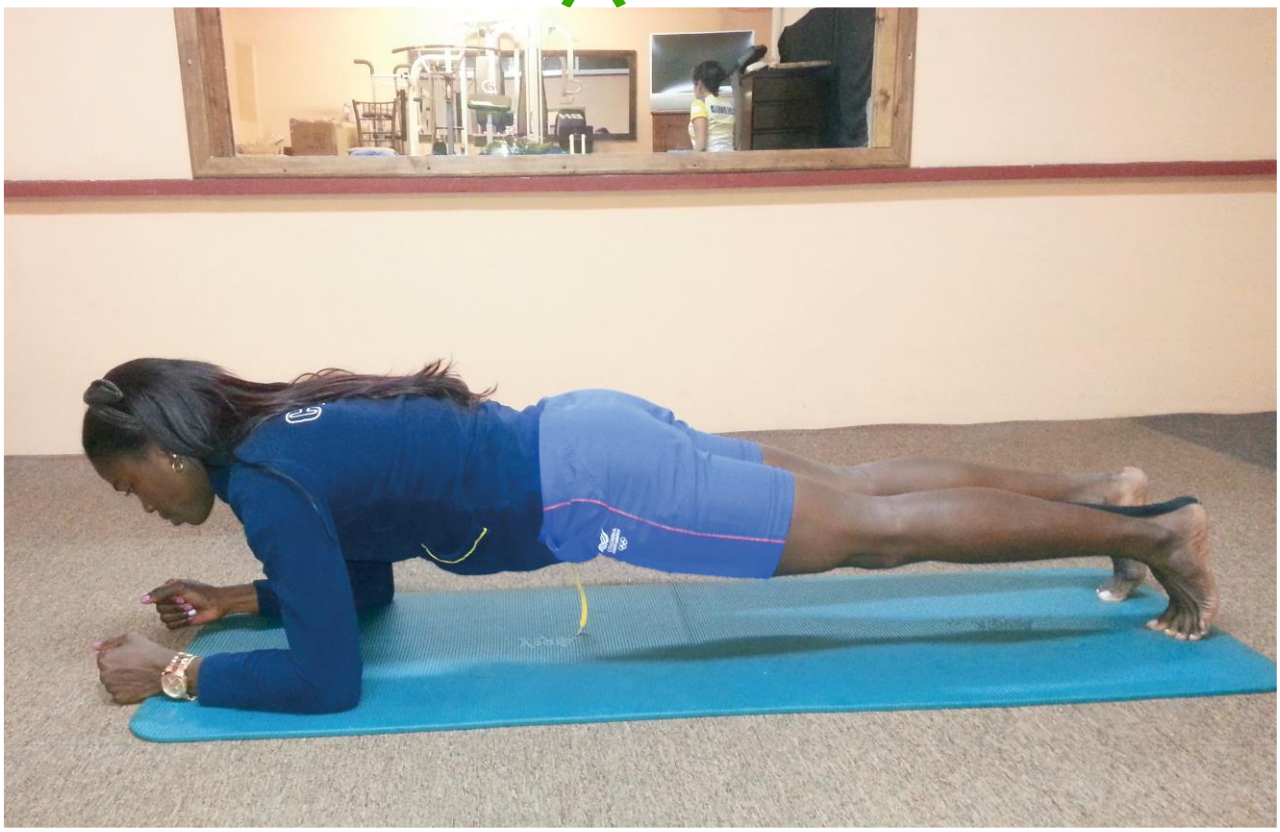
Nombres y Apellidos	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Promedio

Test o prueba 2. Puente en prono
Instrumento.
- Cronómetro.
- Colchoneta.

Procedimiento. Soportar el peso del cuerpo en los antebrazos/codos y los dedos de los pies, en posición
decúbito prono, manteniendo en todo momento la pelvis neutra, el cuerpo totalmente rígido y alineado. Los
brazos deben estar perpendiculares al suelo y formando un ángulo de 90° (con los antebrazos con codos y
antebrazos separados al ancho de los hombros). El test concluye cuando el atleta pierde la posición neutra de la pelvis adquiriendo una posición lordótica, con una rotación anterior de la pelvis.

Resultados. Postura de tronco lineal, sin fibrilación, ni compensaciones posturales y mantenimiento del tiempo requerido o mayor a 60 s

Grafica del test.



Puente Prono	Registre el Tiempo

Prueba 3

Marcha Estática.

El evaluado realiza marcha estática, esto quiere decir en el mismo sitio durante 2 minutos, la idea es que lo haga siempre levantado la rodilla derecha alternándola con la izquierda, sin saltar y siempre conservando un angulo de 90°,se debe contar cuantas veces se levanta la derecha hasta terminar los 2 minutos; se registra el resultado y las sensaciones se escriben, por ejemplo : sentí dolor en la rodilla, sentí dolor en el pecho, sentí dolor en la cadera o no sentí nada. De igual forma se toma la frecuencia cardiaca al instante que termine la prueba. La toma es con la arteria radial que está ubicada en la muñeca.

Enlaces de explicación:

Pulso Radial.

https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W_g

https://www.youtube.com/watch?v=dFIhJiMcyk8



Nombre y Apellidos	Resultado de la prueba	Sensaciones

Por favor envíe la actividad por medio del enlace denominado **Pruebas Físicas** donde estaremos pendientes de la valoración y realimentación del ejercicio propuesto.

Actividad 5

Indice de Masa corporal: IMC

Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros

Ejemplo: una mujer de 20 años que pese 58 kilos y mida 1,65 cm tendría:

Formula: IMC: P/TxT

Que en este caso estaría clasificado dentro del grupo de peso normal según la

Organización Mundial de la Salud (WHO, 2011).

Índice de masa corporal (IMC) establecido por la Organización Mundial de la Salud

IMC Clasificación

<16 Delgadez severa

16 -16,9 Delgadez moderada

17 -18,4 Delgadez leve- Normal

18,5 -24,9 Normal

25 -29,9 Pre-obesidad

30 -34,9 Obesidad grado I

35 -39,9 Obesidad grado II

>40 Obesidad grado III

Cada uno realiza sus medidas y las registra con la clasificación. Formula del Imc: peso/talla x talla

Nombre y Apellidos	Resultado	Clasificación

¡AGRADEZCO SU VALIOSA PARTICIPACIÓN!

Ejercicios sugeridos para realizar en casa












A.
B.









5. GLOSARIO DE TERMINOS

Actividad Física: Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo, que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

Aptitud física: es el conjunto de atributos que la persona tiene y que se relaciona con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga.

GASTO ENERGÉTICO (GE):El gasto energético refleja el costo de energía asociado con la AF realizada. Depende de varios factores (edad, tamaño corporal y aptitud física). Frecuentemente, el GE es estimado a partir de cuestionarios u otras herramientas indirectas (Lamonte, 2001).

RESISTENCIA MUSCULAR:Se define por la capacidad que tiene el músculo de resistir la intensidad de la fuerza frente a cargas relativamente prolongadas. Se expresa comúnmente por el número de repeticiones o por el tiempo durante el cual puede sostenerse una fuerza. Para su estimulación requiere de una intensidad superior al 30% y no mayor al 70% de la fuerza

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad (Tabla 1.2-1) (Palacion, 2001).

FUERZA:Es la capacidad que tiene cada individuo de desplazar un objeto o resistencia

Enfermedad cardiovascular:Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

ECNT, enfermedades crónicas no trasmisibles: enfermedad que tiene un curso prolongado, que no se resuelve espontáneamente, y para lo cual una curación completa es raramente alcanzada.

Enfermedad Trasmisible: causada por un microorganismo u otro agente , tales como una bacteria , un hongo o virus que entra al cuerpo de otro organismo. EJ: sarampión, dengue y fiebre tifoidea.

Diabetes: transtorno complejo del metabolismo de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas a ausencia de secreción de insulina(tipo 1) o aun defecto en los receptores de insulina (tipo 2).

un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008). Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009)

Actividad ocupacional

Se denomina a la actividad que se realiza en el curso de la vida cotidiana durante la jornada laboral. Ejemplos de acividades en este dominio son las personas que trabajan en el área de la construcción de sitios, los mensajeros, quienes requieren desplazarse a grandes distancias como parte de su trabajo o quienes trabajan con cargas de pesos elevados (Ainsworth, 2003).

El concepto de expresión corporal se utiliza para hacer referencia a aquellas personas que usan su cuerpo, los movimientos y formas que pueden lograr con él para expresar diferentes tipos de ideas. Generalmente, la noción de expresión corporal se aplica a artistas como bailarines, coreógrafos, mimos, etc., que trabajan con su cuerpo más que

con la palabra. El arte de la expresión corporal requiere siempre gran dominio y conocimiento del cuerpo propio así como también mayor expresividad ya que se debe poder transmitir con movimientos lo que otros dicen con palabras

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: **Elaborar cartilla de gimnasia laboral de acuerdo a su contexto.** **Sesión de clase práctica de acondicionamiento físico.** **Video** **Pruebas físicas**	Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo teniendo en cuenta las competencias ciudadanas.	• **Practicas.** • **Lista de chequeo.** • **Exposiciones** • **Foro** • **Estudio de caso** • **Talleres**

Fichas de Dinámicas y Pausas Activas. **Juegos mentales-** **Casos.**		

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

1. www.sena.edu.co..
2. http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10536335&p00=pilates
3. http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10625460&p00=ejercicio%20fisico

4. Kate Woolf-May. Prescripción del Ejercicio, Editorial Masson, 2008, España.

5. Coldeportes. Hábitos y Estilos de Vida Saludables, Colombia año 2012

6. Germán, Silva, Camargo. Diccionario temático de la educación física y el deporte, Revista Kinesis, Cra 25 No 18-12 Armenia- Quindío.
7. https://www.youtube.com/watch?v=fjM4-1dJQec
8. http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf

9. https://www.youtube.com/watch?v=3vVLjxpObyY

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Luis Fernando Leal Rios**	**Instructor**	**Centro de Comercio y Turismo**	**4/23/21**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS**	**INSTRUCTOR**	**Centro de Comercio y Turismo**	**10/02/2022**	**Nutrir la guia**

