



## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

### FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

#### IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Atención Integral a La Primera Infancia
- Código del Programa de Formación: 637200
- Nombre del Proyecto IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA PROCESOS DE ATENCIÓN Y CUIDADO DE NIÑOS Y NIÑAS DEL DEPARTAMENTO DEL CAUCA
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: fomentar prácticas eficaces del cuidado y la atención a la primera infancia desde la promoción de la actividad física, seguridad y salud en el trabajo; teniendo en cuenta el componente ético y de la primera infancia.
- Competencia: 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.
  - ❖ Desarrollar habilidades psicomotrices el contexto productivo y social.
  - ❖ Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- Duración de la Guía: **36 horas**

#### 2. PRESENTACIÓN

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia hasta la vejez. Es así que las personas difícilmente podemos



llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

### **3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **3.1. Actividad de Reflexión Inicial**

##### **REQUERIMIENTOS:**

Visualizar, analizar, reflexionar acerca de diferentes aspectos relacionados con la actividad física, hábitos saludables y las diferentes problemáticas que conlleva el sedentarismo y el sobre peso



# CULTURA FISICA



EDWIN A CABRERA



### Hábitos de vida saludable

Estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.





Conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias.

### TIPOS DE HÁBITOS

NATURALES --- hacemos día con día

MODIFICADOS--- se transforman (llegar temprano)

POSITIVOS ---

NEGATIVOS ---

CONSCIENTES --

INCONSCIENTES --- automáticos (ahorrar tiempo)

GENERALES

ESPECÍFICOS

### Voluntad vs inteligencia

## HÁBITOS SALUDABLES

<b>DORMIR ENTRE 8-10 HORAS</b> 	<b>EJERCICIO FÍSICO</b> 	<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b> 
<b>HIGIENE CORPORAL</b> 	<b>RELACIONES SOCIALES</b> 	<b>PROTEGERNOS DEL SOL</b> 





## Taller

Realiza una lista de tus hábitos, tanto positivos como negativos, rutinarios, conscientes he inconscientes

¿Qué quieres modificar y por qué?

¿Que hábitos cambiarios en tu entorno de formación?

<https://www.youtube.com/watch?v=-2Qqvs2sivo>

## Malos hábitos

# FACTORES DE RIESGO

para el desarrollo de enfermedades no transmisibles



Ministerio de  
SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL



GOBIERNO  
NACIONAL

Paraguay  
de la gente



# Lo que el alcohol le hace al organismo

Una **ingesta excesiva de alcohol** puede provocar **daños irreversibles en nuestro cuerpo.**

## Pulmones

**Acelera la respiración.**  
Si el alcohol es demasiado detendrá la respiración.



## Cerebro

**Inhibe las funciones de la región frontal,** afectando la memoria, la capacidad de concentración y el autocontrol.



## Estómago

Estimula las **secreciones ricas en ácidos**, pero en exceso produce erosiones en la mucosa del estómago, provocando ardor, y es todavía más doloroso si se mezclan bebidas.



## Corazón

Provoca un **aumento de la actividad cardíaca y la aceleración del pulso.**  
Al llegar a la sangre se produce una disminución de los azúcares presentes en la circulación, ocasionando debilidad y agotamiento físico.



## Riñón

**Elimina más agua de la que ingiere,** por lo que el organismo busca la misma en otros órganos.



## Hígado

Los efectos de esta metabolización son **náuseas, vómitos y dolor de cabeza.**



## Piel

**Aumenta el flujo sanguíneo,** que se traduce en más sudoración.



Fuente: Mayo Clinic

**MSP**

Visítanos en [www.medicinaysaludpublica.com](http://www.medicinaysaludpublica.com)



**1. Los aprendices deben observar, tomar nota y participar de los debates**

**Subactividad 1. Sedentarismo •**

Vida sedentaria ¡peligro para tu salud! – en grupos investigan cuales son las efectos nocivos del sedentarismo Exponen los resultados de la investigación.

**Investigar:**

¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?





Llamamos sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.

#### **Efectos nocivos**

- ❖ Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- ❖ Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- ❖ Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- ❖ Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- ❖ Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- ❖ Puede tener una mala circulación de la sangre
- ❖ Su cuerpo puede tener más inflamación
- ❖ Puede desarrollar un desequilibrio hormonal



## Alimentación y nutrición

### Principios básicos

# ALIMENTACION Y NUTRICIÓN



## ALIMENTOS

Son los productos solidos o líquidos que ingerimos , de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable.



## ALIMENTACIÓN

Es el proceso por el cual se obtienen dichos nutrientes del medio externo.  
Es el acto de proveerse de alimentos.





# ALIMENTACION Y NUTRICIÓN



LOS NUTRIENTES PUEDEN CLASIFICARSE EN TRES CATEGORIAS  
SEGÚN LA FUNCION QUE DESEMPEÑAN EN EL ORGANISMO

## ENERGETICOS

Proporciona la energía necesaria para las funciones vitales.

- Hidratos de carbono
- Lípidos

## PLASTICOS

Forma las estructuras de los distintos órganos y tejidos

- Proteínas

## REGULADORAS

Regulan los procesos metabólicos y funcionales del organismo

- Vitaminas
- minerales

- ❖ Reconocer aspectos básicos de la nutrición
- ❖ Examinar alimentos perjudiciales para la salud
- ❖ Realizar una minuta alimenticia saludable para una persona con sobrepeso

# ALIMENTACION Y NUTRICIÓN



Tenemos una formula para  
conocer si estamos en nuestro  
peso correcto..

$$\text{FÓRMULA IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$$

PESO: 65 kg  
TALLA: 1.70 m



$$\text{IMC} = \frac{65 \text{ kg}}{1.70 \times 1.70} = \frac{65}{2.89} = 22.49$$



Realizar la formula para establecer su propio IMC

Determinar según sus necesidades nutricionales cual sería la dieta más adecuada

Establecer una pirámide nutricional teniendo en cuenta los macronutrientes

# ALIMENTACION Y NUTRICIÓN



MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
✓ Hidratos de carbono 	✓ Vitaminas 
✓ Proteínas 	✓ Minerales 
✓ Lípidos 	✓ Agua ✓ Fibra 





### Subactividad 3. Analizar lo beneficios de la actividad física



La actividad física se refiere a todo el movimiento que llevamos a cabo durante el día, como hacer las tareas del hogar, ir de compras, caminar al trabajo y hacer ejercicio, como practicar un deporte o ir al gimnasio. Siguen aumentando las pruebas de que estar físicamente activo puede beneficiar tanto al cuerpo como a la mente, además de reducir el riesgo de muchas enfermedades. He aquí algunos beneficios comprobados de la actividad física regular.

#### **1. Ayuda a mantener un peso corporal saludable**

Poca actividad física puede aumentar el riesgo del sobrepeso u obesidad. 1 mientras solamente hacer ejercicio no necesariamente lleva a la pérdida de peso, en combinación con una dieta equilibrada controlada en calorías, puede apoyar una exitosa reducción de peso. Además, existen pruebas de que la actividad física regular puede ayudar a mantener un peso corporal saludable con el tiempo.

#### **2. Reduce la presión arterial**

La presión arterial alta (o hipertensión) es un factor de riesgo para muchas enfermedades, particularmente derrames cerebrales y enfermedades del corazón. La actividad física regular puede aumentar la fuerza de tu corazón, lo que reduce el esfuerzo necesario para bombear sangre alrededor del cuerpo. Esto disminuye





la fuerza sobre tus arterias, reduciendo la presión arterial. Hay buenas pruebas de que la actividad física regular ayuda a mantener una presión arterial saludable.

### **3. Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón**

Se ha demostrado que el ejercicio regular, especialmente el ejercicio aeróbico, como caminar a paso rápido, correr y andar en bicicleta, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.<sup>1, 3</sup> Este beneficio se observa en personas de todos los tamaños corporales. Las personas con sobrepeso u obesidad que son físicamente activas tienen muchas menos probabilidades de contraer enfermedades cardíacas en comparación con las que no lo son.

### **4. Reduce el riesgo de diabetes tipo 2**

Se sabe que el ejercicio ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad de nuestro cuerpo a la insulina. La inactividad física, por otro lado, ha demostrado consistentemente que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.<sup>1, 3</sup> Además, a menudo se recomienda el ejercicio regular a las personas con diabetes para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

### **5. Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer**

El cáncer es una enfermedad compleja influenciada por muchos factores controlables (p. ej., tabaquismo, dieta poco saludable, alto consumo de alcohol) e incontrolables (p. ej., genética, radiación, contaminantes ambientales). Las pruebas sugieren que el ejercicio regular moderado a vigoroso puede ayudar a reducir nuestro riesgo de desarrollar ciertos tipos de cánceres, incluidos los cánceres de colon, colorrectal, de pulmón y de mama.

### **6. Aumenta la fuerza muscular y su función**

El músculo esquelético cumple muchas funciones, ayuda a mantener la postura, controla el movimiento y genera la temperatura corporal. A medida que envejecemos, nuestra masa muscular tiende a disminuir, a menudo debido a un estilo de vida más sedentario. Esta pérdida de masa muscular puede reducir nuestra movilidad y aumentar nuestro riesgo de caídas y enfermedades musculares como la sarcopenia.<sup>5</sup> El ejercicio regular, particularmente el entrenamiento de resistencia (como levantar pesas o ejercicios de peso corporal como sentadillas y flexiones) puede ayudar a mejorar la fuerza muscular y la resistencia y reducir nuestro riesgo de trastornos musculares como la sarcopenia.

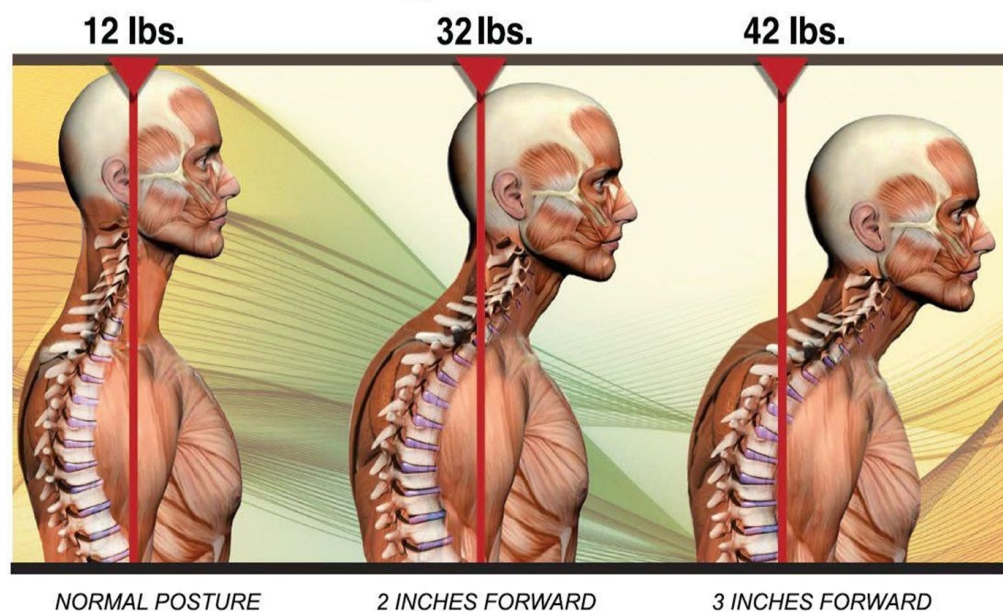




## Taller

### Investigar

- Función del sistema muscular
- Función del sistema óseo
- Beneficios físicos de la actividad física
- Beneficios mentales de la educación física
- Enfermedades causadas por la inactividad física



### Charla: Beneficios de la actividad física en la salud

2. El grupo se subdivide en 5 subgrupos, deben tener en cuenta los componentes que se relacionan en las temáticas
3. El grupo debe organizar una argumentación del componente que le asigne el instructor a cargo.
4. Cada grupo expone la temática que le corresponde a través de representaciones que demuestren la temática correspondiente
5. Cada grupo tendrá máximo 5 minutos para socializar el trabajo.
6. El aprendiz que no pueda asistir en el primer encuentro, debe realizar un video clip, no más de 4 minutos, donde pueda argumentar el contenido caracterizado.



## BENEFICIOS FÍSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

[www.eurofitness.com](http://www.eurofitness.com)



- **Mejora la forma física** y la **resistencia**.
- **Regula la presión arterial**.
- **Ayuda** a mantener una **buena densidad ósea**.
- **Mejora la flexibilidad**.
- **Fortalece músculos, tendones, ligamentos y articulaciones**.
- **Ayuda a perder peso**.
- **Reduce** el riesgo de padecer **diabetes de tipo 2**.
- **Fortalece el corazón** y mejora la **salud cardiovascular**.
- **Mejora la condición aeróbica**.
- **Reduce el riesgo** de padecer ciertos tipos de cáncer como, por ejemplo, **cáncer de mama o cáncer de pulmón**.
- **Evita la osteoporosis**.
- **Fortalece el sistema inmunológico**.
- **Ayuda** a controlar el **colesterol**.
- **Mejora la digestión**.
- **Regula el ritmo intestinal**.
- Nos hace **más fuertes**.
- **Aumenta la esperanza de vida**.

## BENEFICIOS MENTALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

[www.eurofitness.com](http://www.eurofitness.com)



- **Reduce el estrés**.
- **Favorece el sueño**.
- **Ayuda a combatir la ansiedad**.
- **Mejora la autoestima**.
- **Disminuye la agresividad y la ira**.
- **Reduce la ansiedad y la angustia**.
- **Combate la depresión**.
- **Mejora la concentración y la memoria** (Alzheimer).
- **Aumenta el estado de alerta**.
- **Evita el aislamiento social y mejora las relaciones con los demás**.
- **Ayuda a ser más productivo**.
- **Mejora el humor**.
- **Es útil para controlar y combatir las adicciones**.





**#1. LA MÚSICA ES TU AMIGA:** la música tiene el poder de «manipular» nuestro estado anímico y nuestras ganas de hacer algo, así que utilicémoslo en nuestro beneficio

**#2. NO TE LO PIENSES, HAZLO:** lo más difícil siempre es empezar, una vez estás dentro y esas endorfinas empiezan a fluir, una vez experimentado ese primer sudor, lo más difícil ya está hecho.

**#3. PLANIFICA UNA RUTINA:** reservarse la misma hora del día para tu sesión de entrenamiento, así será mucho más fácil cumplir con ello. Con el tiempo.

**#4. TIPO DE PATRONES:** pueden ser una canción o playlist que tu cerebro está habituado a escuchar antes de la sesión, vestirse con tu atuendo deportivo.

**#5. EL PODER DE LA ROPA:** invierte y vístete con ropa deportiva que te haga sentir bien, que te motive, te anime a entrenar

**#6. AJÚSTATE A TI MISMO:** falta de realismo. Muchas veces queremos pasar de 0 a 100

**#7. LA DISCIPLINA ES UN PROCESO:** En este caso, el que te rindas no será por falta de fuerza de voluntad sino por la brusquedad del cambio, una rutina que requiere de mucha disciplina, y la disciplina es una cualidad que se cultiva y desarrolla con el tiempo y no de un día para otro

- **#8. ENCUENTRA LO QUE TE FUNCIONA:** al principio lo más «light» posible. Un plan que te sea muy fácil seguir aunque sea empezar por 10 minutos al día de ejercicio (todo cuenta)





- **#9.SI TE GUSTA, LO HARÁS:** Si encuentras una rutina que te gusta (o que al menos no odias), le pondrás muchas más ganas a la hora de hacer ejercicio, y las ganas siempre te traerán resultados positivos.
- **#10.MENOS ES MÁS:** Algo es siempre mejor que nada, «algo» es suficiente para empezar (aunque sean 5 minutos al día).
- **#11. ENCUENTRA TU PORQUÉ:** Visualiza tu porqué cada vez que no encuentres las ganas. Si haces ejercicio es porque tu objetivo, tu porqué, vale la pena el esfuerzo. Si tu porqué no es lo suficientemente bueno, no encontrarás la motivación.
- **#12. RECUERDA LA SENSACIÓN POST-ENTRENAMIENTO:** No hay nada como la satisfacción que provocan las endorfinas liberadas mientras y sobre todo después de entrenar.
- **#13. DESCRIBE COMO TE SIENTES:** piensa en cómo de bien y orgulloso te sientes tras hacer ejercicio.
- 3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.
- Ahora que ya conoces un poco de los beneficios de la práctica de ejercicios, de una alimentación adecuada, entre otros, las cuales mejoran gradualmente las capacidades estimuladas en un proceso, te vamos a contar de las CAPACIDADES CONDICIONALES, las cuales nos ayudaran a mejorar la forma física con el mínimo de gasto energético y físico, en el cual se sostiene su realización gracias a la economía de esfuerzos produciendo un efecto de bienestar; buscando mantener y mejorar el estado de salud definida por la Organización Mundial de la Salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social; para Shepard existen 2 polos en la salud, el positivo que se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad, y el negativo se asocia con la morbilidad y una mortalidad prematura.



### 3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Ahora que ya conoces un poco de los beneficios de la práctica de ejercicios, de una alimentación adecuada, entre otros, las cuales mejoran gradualmente las capacidades estimuladas en un proceso, te vamos a contar de las CAPACIDADES CONDICIONALES, las cuales nos ayudaran a mejorar la forma física con el mínimo de gasto energético y físico, en el cual se sostiene su realización gracias a la economía de esfuerzos produciendo un efecto de bienestar; buscando mantener y mejorar el estado de salud definida por la Organización Mundial de la Salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social; para Shepard existen 2 polos en la salud, el positivo que se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad, y el negativo se asocia con la morbilidad y una mortalidad prematura.



#### □□ Principios de Entrenamiento

- Carga de Entrenamiento
- Capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad).
- Métodos para el Entrenamiento
- Test funcionales

**Ambiente Requerido:** Ambiente mediado por tics, espacio abierto para realizar las pruebas correspondientes

**Materiales:** conos, aros, balones, Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratación, Ropa Cómoda.

#### REQUERIMIENTOS:

2. Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.
3. El aprendiz propondrá diferentes ejercicios físicos según las capacidades condicionales correspondientes.
4. Cada aprendiz debe estructurar, construir un documento (Word, power point, prezi o herramienta interactiva), donde pueda organizar, conceptualizar y caracterizar los componentes que se relacionan en esta actividad.



5. El documento debe tener algunas normas APA, como: (plantilla institucional l contenido, bibliografía
6. Tener en cuenta la ortografía en los textos, justificar los textos, crear mapas, cuadros, flujos de ideas, entre otros, deben colocar imágenes o videos cortos acordes a su tema o subtemas.
7. Cada aprendiz propondrá un ejercicio de calentamiento en la etapa práctica de la formación.
8. El aprendiz que no pueda asistir en el **segundo encuentro**, debe realizar un video clip, no más de 4 minutos, donde pueda argumentar el contenido caracterizado. El video clip deben subirlo en la pestaña del classroom.

### **3.3. Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).**

Consolidar la información en formulario diseñado en Excel o Word que contenga los resultados dados en las pruebas anteriores y compararlos con los baremos de cada test. Realiza un análisis individual de los resultados de sus pruebas.

#### **REQUERIMIENTOS:**

1. El grupo se subdivide en 4 subgrupos.
2. Cada grupo debe trabajar como se muestra en el **cuadro 1. Estructura deportiva.**
3. Cada grupo es seleccionado por el instructor con la colaboración de los aprendices.

#### **Cuadro 1. Estructura Deportiva Capacidades Condicionales**

**Flexibilidad** – test funcional de campo –análisis

**Velocidad** – test funcional de campo –análisis

**Fuerza** – test funcional de campo –análisis.

**Resistencia** – test funcional de campo –análisis.

4. Cada grupo debe estructurar y ejecutar un test en la capacidad asignada con anterioridad.
5. El grupo debe realizar el análisis correspondiente, de los resultados obtenidos en el test. Se recomienda que cada deportista, tenga su ficha (anamnesis).
6. Teniendo en cuenta los datos arrojados y analizados previamente, deben realizar una estructura, en la cual tenga los ejercicios, medios y métodos que son determinantes, para mejorar, aumentar o perfeccionar su capacidad.
7. El grupo de aprendices deben exponer su trabajo en la clase



8. El aprendiz que no pueda asistir en el **tercer encuentro**, debe realizar un video clip, no mas de 4 minutos, donde pueda argumentar el contenido caracterizado.

**9. Ambiente Requerido:** Ambiente de formación, cancha, ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

**Materiales:** Balones, globos, conos, colchoneta, Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hojas De Cuadernillo, Marcadores, Resaltadores, Lápices, Esferos, Borrador, Corrector, Cronometro, Cinta Metrica.

### **3.4. Actividades De Transferencia Del Conocimiento.**

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

No cabe duda que la **actividad física diaria** ofrece una serie de beneficios para sentirnos mejor, en la actualidad las personas llevamos un estilo de vida acelerado que muchas veces no nos permite hacer ejercicios. Es que la vida moderna y sus facilidades como movilizarnos en bus o estar sentados por horas en la computadora nos crean estilos de vida cada vez menos activos, lo que ha llevado al hombre de hoy a alejarse progresivamente de la actividad física, Por ello, queremos dar propuestas para mantener un estilo de vida saludable a través de la actividad física:



**ZBrain**  
ACADEMY

# Calentamiento deportivo

- Ventajas
- Objetivos
- Tipos
- Fases



## ¿CUALES SON LOS OBJETIVOS DE CALENTAMIENTO DEPORTIVO?

Vamos a conseguir que todos nuestros sistemas (cardíaco, nervioso, respiratorio, muscular...) comiencen a trabajar simultáneamente de manera progresiva. Por ello, como principales objetivos generales cabe destacar varios aspectos:

**Fisiológico:** Puesta en funcionamiento de los sistemas de manera sinérgica

**Preventivo:** Ayudar a evitar lo máximo posible lesiones a nivel muscular y articular

**Mental:** Mejora psicológica en la actitud, atención y concentración.

## ¿CUALES SON LAS FASES DE UN CALENTAMIENTO DEPORTIVO?

**Fase de movilidad músculo – articular:** constituida por ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal. Busca la activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante en la actividad principal.

**Fase de activación:** fase que busca la estimulación general del organismo con ejercicios y/o juegos de una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.





**Fase de ajuste medio – ambiental:** constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar que se aproximen lo máximo a ella, con el fin de conseguir que el organismo se adapte a su lógica interna.

**Fase de puesta a punto:** constituida por ejercicios que contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización y de concentración. En esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad físico – deportiva

## Tipos de ejercicios

### CARDIO

Cualquier tipo de actividad física que aumente el ritmo cardíaco. Son por lo general ejercicios que buscan aumentar la resistencia cardiovascular.



### EJERCICIOS DE FUERZA

Ejercicios en donde se vence una resistencia para ganar fuerza muscular. En este tipo de entrenamiento se puede usar el mismo peso del cuerpo para ejercitarse.



### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

Se centran en mantener y aumentar la amplitud del movimiento y el rango de movilidad. Son excelentes para fortalecer el cuerpo y mantener los niveles de flexibilidad.





## PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



© Chema Matia - 2018

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:  
• [fundaciondelcorazon.com](http://fundaciondelcorazon.com)

\*"Controla tu riesgo" es una serie de hojas informativas elaboradas por la Fundación Española del Corazón para el uso de pacientes y profesionales de la salud. Fecha de actualización: Septiembre 2018.



# TIPS PARA UN CUERPO SALUDABLE

## CEREBRO

8 HORAS DE SUEÑO  
LECTURA DIARIA  
MEDITACIÓN  
EJERCICIO

## CORAZÓN

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE  
EJERCICIO  
MANEJA EL  
ESTRÉS

## PIEL

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE  
HIDRATACIÓN  
ADECUADA

## ARTICULACIONES

DIETA RICA  
EN OMEGA-3  
EJERCICIO  
FÍSICO

## INTESTINO

CONSUMO DE  
ALIMENTOS INTEGRALES  
AYUNO INTERMITENTE  
PROBIÓTICOS

## HUESOS

ENTRENAMIENTO  
DE FUERZA  
CONSUMO DE  
PROTEÍNA, CALCIO,  
VITAMINA D...





#### Requerimientos:

1. Elaborar y aplicar un plan de entreno (sesión) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz.
2. El aprendiz realizara un video clip no mas de 5 minutos, el cual cumpla con los siguientes parámetros:
  - El aprendiz debe participar de la sesión.
  - Tener en cuenta en la planificación de la sesión: formato, encabezado, descripción, imágenes, apoyos didácticos, y audiovisuales, materiales, magnitud de la carga, entre otros).
  - Utilizar herramientas tecnológicas, que ayuden a tener el control de la sesión.
  - La sesión debe tener una duración máxima de 40 minutos.
3. El aprendiz explicara los ejercicios y sus efectos.

### Tipos de **actividad física** más importantes para la salud:

	<b>1</b>	<b>Trabajo cardiovascular (aeróbico):</b> trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta y jugar futbol.
	<b>2</b>	<b>Fuerza y resistencia muscular:</b> subir escaleras, levantar cargas y saltar.
	<b>3</b>	<b>Flexibilidad:</b> agacharse, estirarse y girar.
	<b>4</b>	<b>Coordinación:</b> juegos con pelota y bailar.

#### LOS EJERCICIOS AERÓBICOS:

□□ Son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa «con oxígeno»





### EL EJERCICIO ANAERÓBICO:

Consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculoesquelético



### EL PULSO

Es el latido de las arterias que se genera cada vez que el corazón se contrae. Tomando el pulso podemos saber la frecuencia cardíaca y conocer si esta es normal y si es regular o irregular. De esta forma fácilmente podemos definir el RITMO del Corazón.

## ¿CÓMO TOMAR EL PULSO?

- Hacemos uso de dos (índice, medio) o tres dedos (índice, medio, anular) y hacemos presión, pero no excesiva, sobre la superficie donde se encuentra la arteria. Contamos el número de pulsaciones durante un minuto, o de lo contrario en 15 segundos y luego lo multiplicamos por 4.
- *Debemos tener en cuenta que para tomar el pulso, no debemos hacer uso del dedo pulgar, ya que en este se puede sentir una pulsación propia, que puede confundir los resultados.*







**En reposo** la frecuencia habitualmente está entre 60 y 100 pm; hay situaciones en las cuales el pulso puede ser algo más rápido o más lento, por ejemplo: la edad, ciertas medicaciones, el consumo de mate o café, etc.

FC MÁX TEÓRICA		
	POBLACIÓN NO DEPORTISTA	POBLACIÓN DEPORTISTA
HOMBRES	220 - edad	208 - (0,7 x edad)
MUJERES	226 - edad	214 - (0,8 x edad)

ESFUERZO	BENEFICIO
<b>MÁXIMO</b> 90-100% 	<b>BENEFICIOS:</b> MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
<b>INTENSO</b> 80-90% 	<b>BENEFICIOS:</b> INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
<b>MODERADO</b> 70-80% 	<b>BENEFICIOS:</b> MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
<b>SUAVE</b> 60-70% 	<b>BENEFICIOS:</b> MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
<b>MUY SUAVE</b> 50-60% 	<b>BENEFICIOS:</b> AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO



### Actividad 0.1

Realizar mediciones correspondientes para realizar el test de Rufier

Nombre	Fecha	Registro de pulsaciones			Resultado
		P1	P2	P3	
Sofia	21/04/2021	74	90	86	5
Alexandra	21/04/2021	76	95	83	5.4
Carlos	21/04/2021	75	98	85	5.8

**TEST DE RUFFIER-DICKSON:**

$$\text{Índice (I)} = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

$$I = \frac{(74 + 90 + 86) - 200}{10}$$

$$I = \frac{50}{10}$$

$$I = 5$$

Tiene un corazón lo suficientemente apto para las actividades físicas.

### JUEGO DE PREGUNTAS:

- 2 puntos---Ejercicio físico es igual a deporte?
- 2 puntos---cuantos músculos tiene el cuerpo?
- 2 puntos--- cuantos huesos tiene el sistema óseo?
- 2 puntos ---que es la atrofia?
- 5 putos para el primer grupo que traiga la lista de cómo afecta la vida sedentaria al cuerpo
- 5 puntos para el primer grupo que traiga el mayor número de mitos para bajar de peso
- 2 que es un déficit calórico?
- 2 como realizar un entrenamiento de actividad física?
- 2 beneficios mentales de la actividad física.





## ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p><b>Evidencias de Conocimiento :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos, exposiciones y trabajos escritos</li> </ul> <p><b>Evidencias de Desempeño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</li> <li>• Aplicación de la rutina de entreno</li> </ul> <p><b>Evidencias de Producto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados.</li> <li>• Elaboración plan de entreno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Cuestionario de pregunta</b></p> <p><b>Lista de Verificación</b></p> <p><b>Lista de Verificación</b></p>



#### 4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **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.

- **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.



##### 5. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS WEBGRAFÍA:

- Calculadora del índice de masa corporal (IMC) - <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/calculadora-del-indice-de-masa-corporal-imc/>
- La importancia de la actividad física en la vida diaria - <https://bodytechperu.com/blog/fitness/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-vida-d-136/>
- Capacidades Físicas Básicas en Educación Física - <https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>
- Sesión de Movilidad - <https://www.youtube.com/watch?v=mG6ViAkbUX4>
- Cómo editar videos para Youtube y hacer una intro para tu canal | Nivel Principiante. Tomado de, <https://www.youtube.com/watch?v=NYNAkCzc930>
- 5 programas de edición de vídeo gratuitos. Tomado de, <https://www.youtube.com/watch?v=NBXqdBU3bEO>
- Conceptos y componentes de la actividad física y el fitness - <https://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>
- Efecto de Entrenamiento – Funciones de Garmin - <https://www.youtube.com/watch?v=g6gNvs3h-5U>
- Configuración Zonas de Frecuencia Cardíaca - <https://www.youtube.com/watch?v=hc4m2X4bkB>
- Que es la carga de entrenamiento y sus componentes, lo básico de lo básico - <https://www.youtube.com/watch?v=Hyw722eBZaU>

##### BIBLIOGRAFÍA

- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física; Manuel Delgado Fernández; Pablo Tercedor Sanchez; Primera Edición INDE Publicaciones.
- Materiales para la enseñanza de la cultura física; Marco Gudiño, Birgit Petry.

6. CONTROL DEL DOCUMENTO Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	Edwin A Cabrera	INSTRUCTOR CULTURA FISICA	Centro de comercio y servicios SENA Regional Cauca
			2023