



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL
DIRECCIÓN GENERAL

NIVEL DE FORMACIÓN

AUXILIAR, OPERARIO, TÉCNICO, TECNÓLOGO

CONTENIDOS CURRICULARES DE LA UNIDAD DE COMPETENCIA

CÓDIGO	VERSIÓN	COMPETENCIA
230101507	1	Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales
DENOMINACIÓN COMPETENCIA		Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso
DURACION		48 Horas
CREDITOS		1

No.	RESULTADOS DE APRENDIZAJE DENOMINACIÓN
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.

SABERES

SABERES DE CONCEPTOS, PRINCIPIOS, LEYES, TEORÍAS Y NORMAS

- Fundamentos de Anatomía y Fisiología
- Conceptos, características y Estilos de Vida saludable
- Conceptos de Higiene y su aplicabilidad
- Conceptos de Nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.
- Fundamentos de Miología y análisis del movimiento
- Definición, características, componentes y ventajas de la Actividad Física
- Definición, clases, condición, tiempos de aplicación, beneficios del Ejercicio Físico
- Conceptualización y uso de la Ficha antropométrica
- Características de la frecuencia cardíaca
- Definición, clases y características de los Test físico atléticos.
- Definición y características del Acondicionamiento Físico
- Aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico
- Definición y características de la destreza motora
- Conceptualización y condicionantes de la Psicomotricidad
- Definición de Motricidad y su clasificación, beneficios.
- Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física
- Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales
- Rehabilitación y plan de trabajo
- Pausas Activas, conceptos y prácticas
- Uso adecuado del tiempo libre

CONOCIMIENTOS DE PROCESO

- Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología.

- Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.
- Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo y social.
- Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo.
- Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.
- Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada.
- Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.
- Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.
- Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.
- Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología.
- Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.
- Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo y social.
- Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo.
- Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.
- Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada.
- Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.
- Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.
- Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.
- Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.
- Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral

PERFIL DEL INSTRUCTOR

Perfil Académico:

- Licenciado en Educación Física
- Profesional en Ciencias del Deporte.
- Tecnólogo en Actividad Física o Entrenamiento Deportivo con especialización Tecnológica relacionada con el área de Conocimiento.

Experiencia Laboral:

- Mínimo 12 meses de experiencia laboral en el área objeto del desempeño.
- Experiencia docente mínimo de 12 meses

Competencias:

- Práctica de principios y valores éticos universales.
- Disposición al cambio.
- Habilidades Investigativas.
- Manejo de grupos.
- Liderazgo
- Comunicación eficaz y asertiva
- Dominio Lecto-escritural
- Dominio argumentativo y propositivo

- Trabajo en equipo.
- Manejo de las TIC

CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Documento de Identidad	Cargo	Empresa o Dependencia	Red	Fecha
Autores	Carlos Julio Moreno Ávila	16725415	Instructor	Centro de Diseño Tecnológico Industrial	Actividad Física Recreación y Deporte	Octubre 2012
Revisión						
Aprobación						

CONTROL DE CAMBIOS

Descripción del cambio	Razón del cambio			Fecha	
Responsables de la revisión	Nombre	Documento de Identidad	Cargo	Empresa o Dependencia	Red
Aprobación					

