

PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Noviembre de 2020

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

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

Referencia: 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 Noviembre se continuo con la formación en los distintos ambientes virtuales de aprendizaje	Realización de actividades del curso y trabajos de consulta

		<p>teniendo en cuenta las directrices del Gobierno nacional durante este mes se continuo con el proceso de enseñanza - aprendizaje con las fichas asignadas donde he realizado las siguiente Acciones: diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, 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 todo esto ayudando a mitigar un poco las dificultades que atraviesan algunos de nuestros aprendices por la falta de conectividad y equipos tecnológicos para el acceso a la información, de modo que no se retrasen en el desarrollo de las actividades a las horas de entrega concertadas. Además, realice 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., además realizamos clases atreves de la plataforma Zoom y Microsoft teams para la explicación de las actividades y guías de aprendizajes de igual manera se crearon grupos en WhatsApp para aclarar dudas e inquietudes. Por otra parte, Duramente este mes fui designado junto a un grupo de Instructores de Desarrollo Curricular por Coordinación académica para Contactar y realizar la acción introductoria a la formación profesional integral, con dististos grupos de varios municipios como Bojayá, Lloro y Quibdó designación que realice</p>	<p>referente a temas vistos en la programación y resolución de talleres.</p>
--	--	---	--

		acabada ayudando a cumplir 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 noviembre De 2020 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguietes: 2187135-Tecnico En Asistencia Administrativa 2206849-Tecnico En Organización De Archivos - Lloro 2206826-Tecnico En Asesoría Comercial 2187118 - Técnico En Sistema-Quibdó 1971714 - Técnico En Sistema Pizarro 2187146 – Técnico En Sistema Nuqui 2186873 – Tecnólogo Gestión Contable	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 **9412354185** expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de octubre 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:

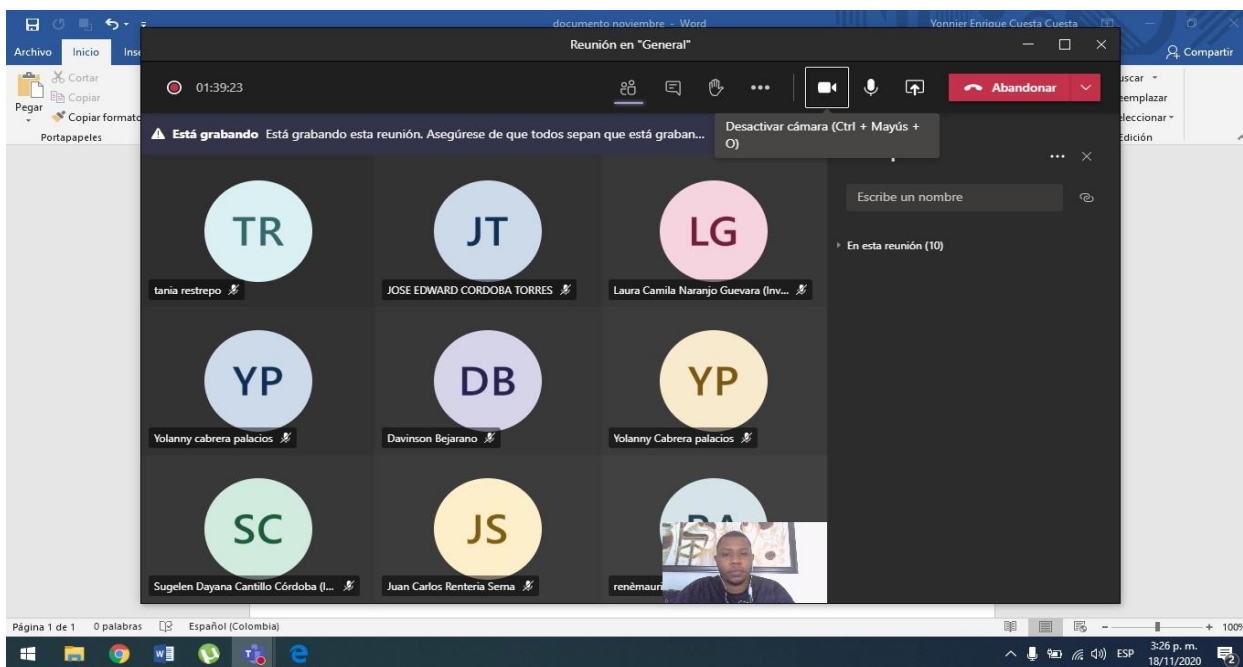
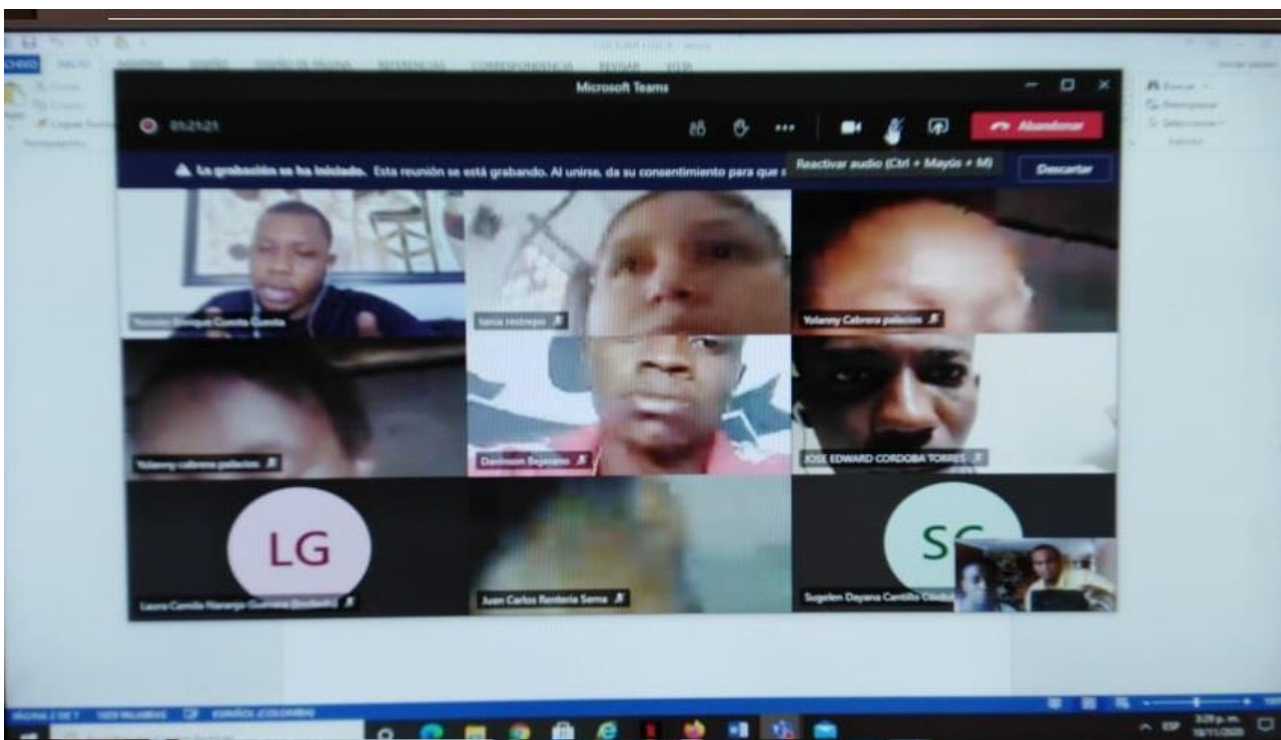
Firma
MARIA ISABEL PALOMEQUE
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020
Coordinadora Académica

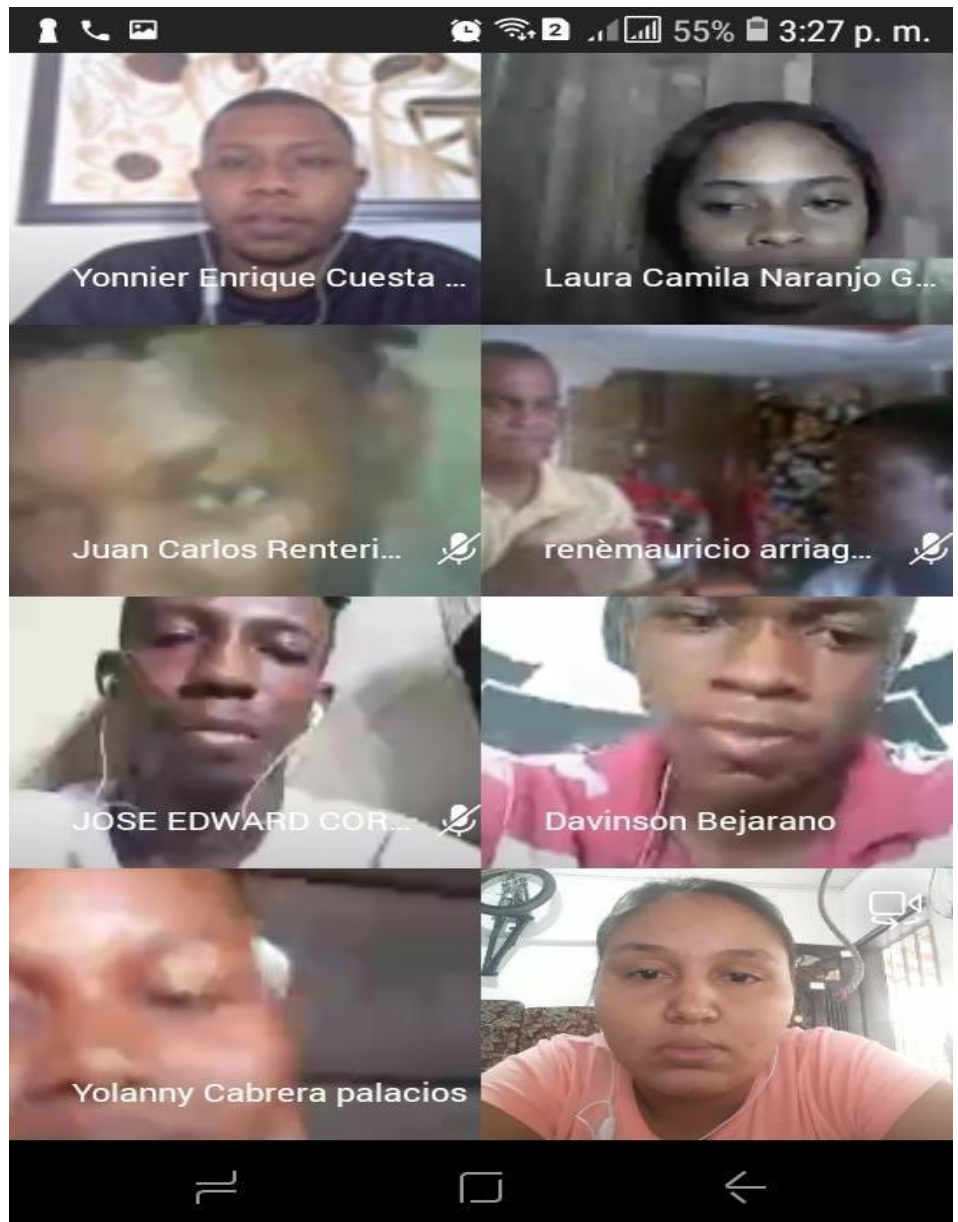
EVIDENCIAS

INTERACCIÓN CON APRENDICES Y INSTRUCTORES

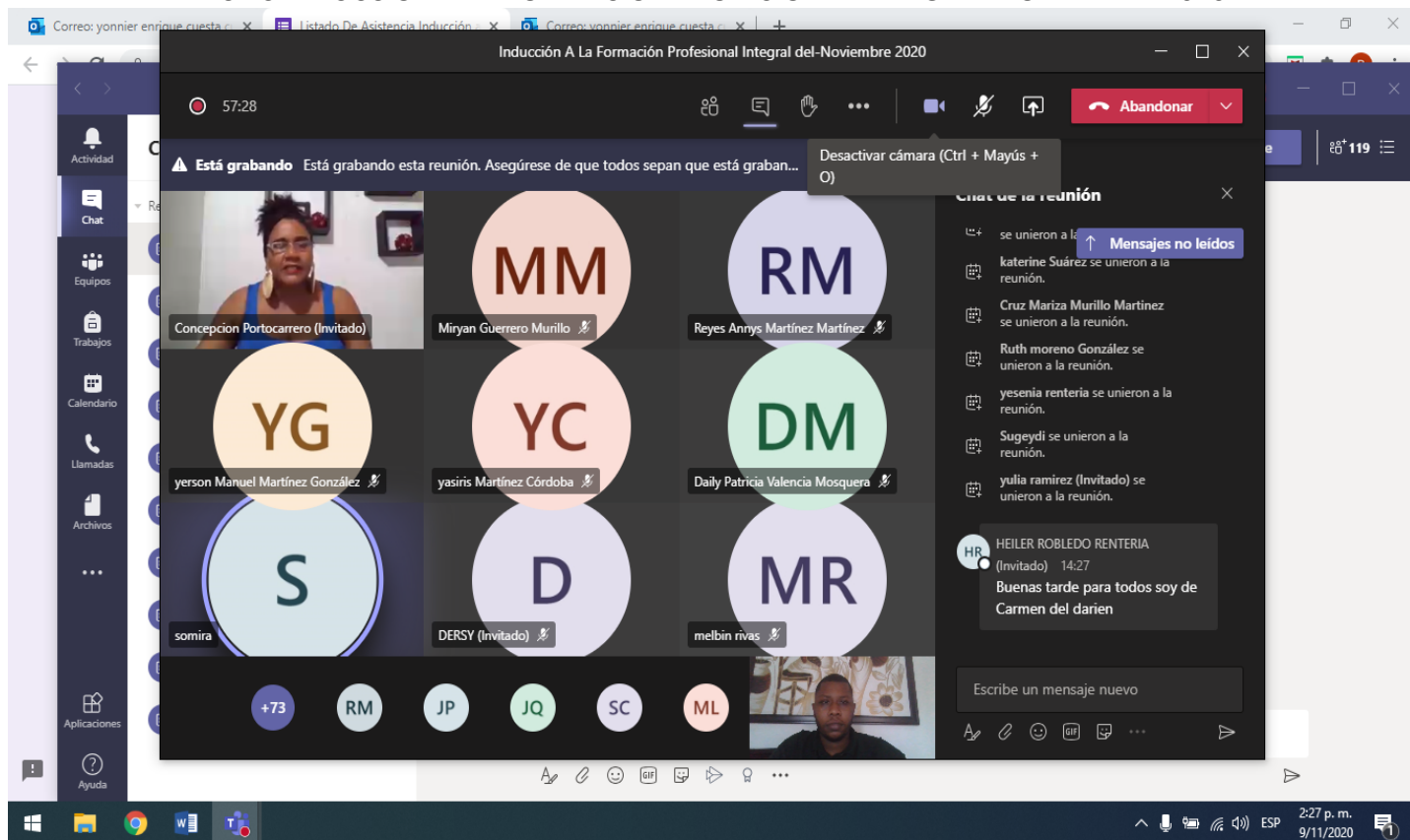
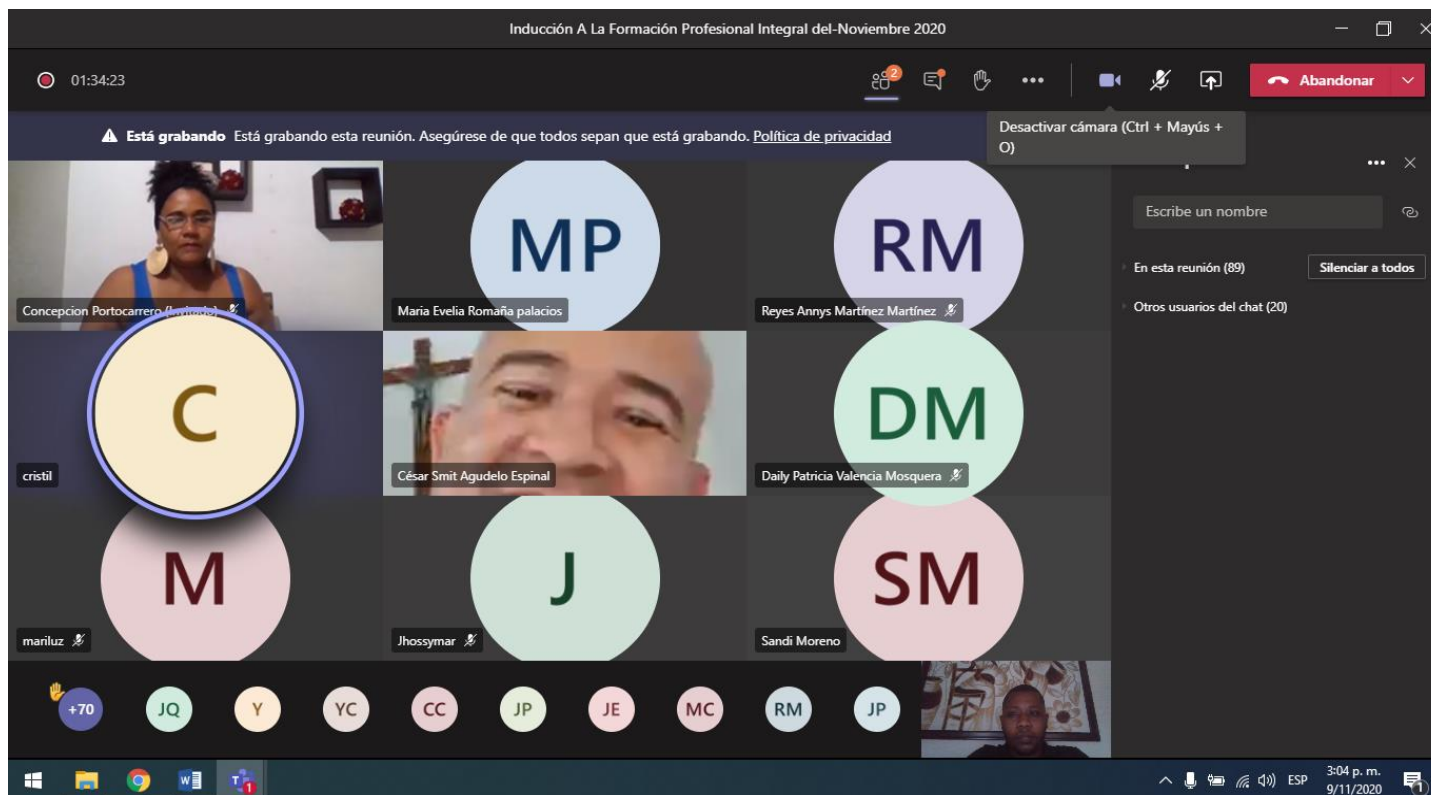
Enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamadas telefónicas y clases virtuales

EVIDENCIAS MES DE NOVIEMBRE





EVIDENCIAS INDUCCION A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL NOVIEMBRE 2020

Inducción A La Formación Profesional Integral del-Noviembre 2020

40:50

Desactivar cámara (Ctrl + Mayús + O)

Abandonar

LR

luz yaneth R.C (Invitado)

Juan Carlos Blanco Cordoba

YC

yasiris Martínez Córdoba

HP

Haider Gonzalez Palacios (Invitado)

Reyes Annys Martinez Martinez

G

hector castro bermudez

YD

YESIKA CORDOBA DEDIEGO

Concepcion Portocarrero (Invitado)

G

Miryan Guerrero Murillo

+52 CC KA G SP G

Validation de productos 15/07

Elizabeth: Que dios les bendiga, s...

2:22 p. m. 11/11/2020

Inducción A La Formación Profesional Integral del-Noviembre 2020

01:05:10

Abandonar

EC

ELIZABETH ARBOLEDA CORDERO

Y

YUBER (Invitado)

John Fredy Rentería Córdoba

HP

Haider Gonzalez Palacios (Invitado)

Reyes Annys Martinez Martinez

M

mariluz

YD

YESIKA CORDOBA DEDIEGO

CP

Concepcion Portocarrero (Invitado)

G

Miryan Guerrero Murillo

+62 SP D NP YC KA G SP G YC

Participantes

Escribe un nombre

En esta reunión (81)

Silenciar a todos

Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Organizador

HEILER ROBLEDO RENTERIA Invitado

Alberto mena Invitado

Alexis perea Invitado

Aracely pajaro Invitado

Arie Arroyo Invitado En espera

Aleidis (Invitado) Invitado

bANA YADIRA CORDOBA PAL... Invitado

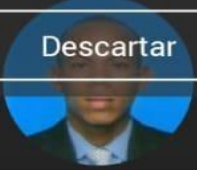
CARLOS EDUARDO ARBOLED... Invitado

2:46 p. m. 11/11/2020

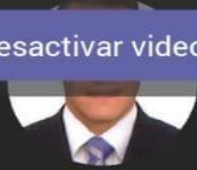
Reunión Instructores Transversales Red de Integralidad SENA

 Red lenta
Desactive el video para mejorar la calidad de las llamadas

Descartar



Desactivar video



Jackson Neir Mosquera ... 

Nelson Dario Ramirez Ca... 





Carlos Julio Moreno Avila

Carlos Enrique Restrepo ... 





Adrian Esteban Pérez Za... 

Lida Fabiola Jara Carden... 

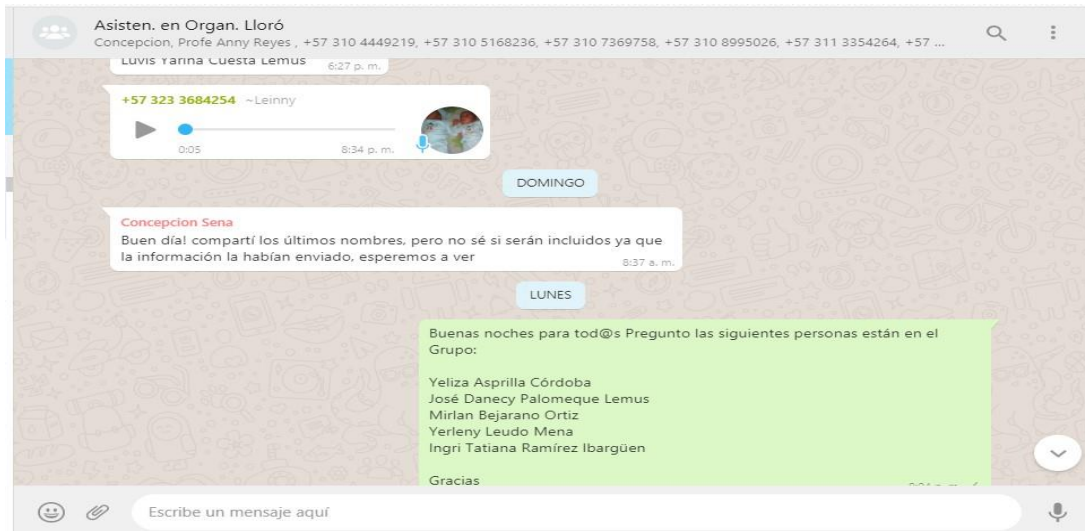
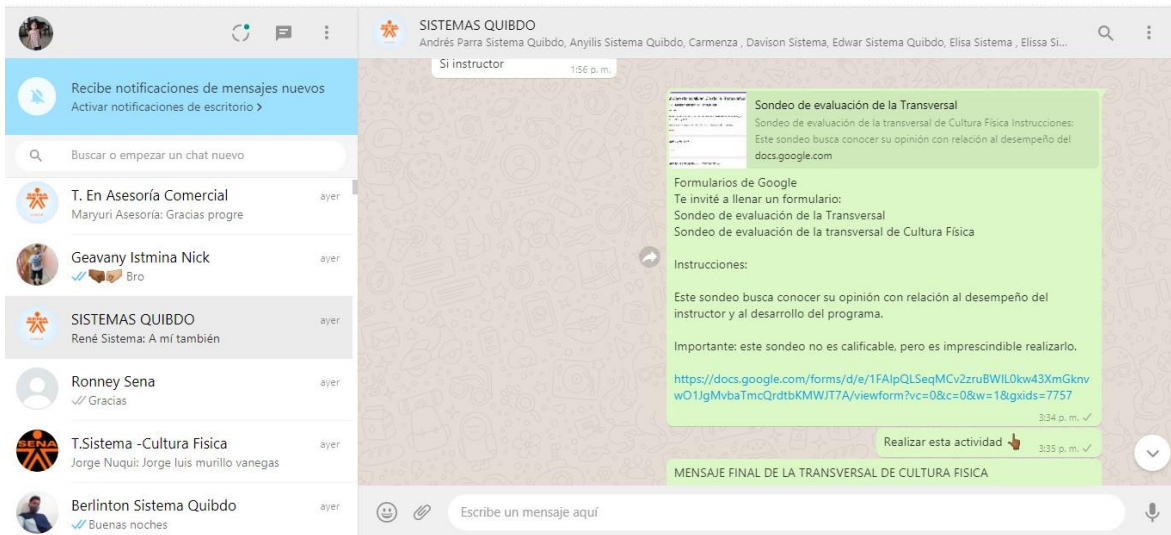




MANUEL (Invitado) 



INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES MES DE NOVIEMBRE 2020



Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

T.Sistema -Cultura Fisica
Jorge Nuqui: Jorge luis murillo vanegas

ayer

Berlinton Sistema Quibdo
✓ Buenas noches

ayer

Cultura Física Pizarro
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

ayer

SINTRAUNICOL NUEVA ERA
+57 313 7646475: 0:11

ayer

Profe Luisa Civil
Ella si

ayer

+57 312 8400371
✓ Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Arace...

ayer

Cultura Física Pizarro
Alfredo, Pizarro, Reyklyn , Tipo 2 , +57 310 3501672, +57 310 7408332, +57 310 8256337, +57 311 7534416, +57 312 7742713, +5...

Cricilio forastero caizamo cc 1077631425 de bajo bauto 11:40 a. m.

+57 310 7408332 ~Iliana Carpio
Luz iliana carpio sanchez 12:06 p. m.

Pizarro
Maria ruby Hurtado Asprilla 12:07 p. m.

+57 314 8711996 ~WILFRAN
Buenas tardes profe, quedé esperando si recibió el taller mio.
Wilfran si lo envío al correo ya le respondí revise 12:13 p. m. ✓

+57 314 8711996 ~WILFRAN
No me ha llegado ninguna información igual mañana llegando ala cabecera verifiqué el correo. 6:50 p. m.

+57 314 8711996 ~WILFRAN
No me ha llegado ninguna información igual mañana llegando ala cabecera verifiqué el correo.
culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el correo de la Transversal 6:59 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

T.Sistema -Cultura Fisica
Jorge Nuqui: Jorge luis murillo vanegas

ayer

Berlinton Sistema Quibdo
✓ Buenas noches

ayer

Cultura Física Pizarro
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

ayer

SINTRAUNICOL NUEVA ERA
+57 313 7646475: 0:11

ayer

Profe Luisa Civil
Ella si

ayer

+57 312 8400371
✓ Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Arace...

ayer

Cultura Física Pizarro
Alfredo, Pizarro, Reyklyn , Tipo 2 , +57 310 3501672, +57 310 7408332, +57 310 8256337, +57 311 7534416, +57 312 7742713, +5...

Taller de Higiene Postural

La higiene postural es un conjunto de normas...

Recomendaciones básicas de higiene postural

PDF + 522 KB 3:57 p. m. ✓

Pizarro
Si señor 3:58 p. m.

Tienen dudas, preguntas, inquietudes ?

Algo que quieran saber antes de finalizar 4:02 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

T.Sistema -Cultura Fisica
Jorge Nuqui: Jorge luis murillo vanegas

ayer

Berlinton Sistema Quibdo
✓ Buenas noches

ayer

Cultura Física Pizarro
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

ayer

SINTRAUNICOL NUEVA ERA
+57 313 7646475: 0:11

ayer

Profe Luisa Civil
Ella si

ayer

+57 312 8400371
✓ Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Arace...

ayer

Cultura Física Pizarro
Alfredo, Pizarro, Reyklyn , Tipo 2 , +57 310 3501672, +57 310 7408332, +57 310 8256337, +57 311 7534416, +57 312 7742713, +5...

MENSAJE FINAL

Hemos concluido el proceso formativo, los invito a hablar siempre con la verdad.
Respetar a sus semejantes así como a valorar los éxitos obtenidos, a base de esfuerzo y trabajo responsable. Aspiro a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.

Muchas Gracias les Deseo Éxitos y Muchas Bendiciones en sus Vidas

También quiero recordarles que

"Nada es difícil si lo dividen en pequeños trabajos" Henry Ford

sus resultados de aprendizajes serán calificados en los próximos días

Espero les vaya muy bien

FELIZ NAVIDAD

Yonnier Enrique Cuesta
Instructor. 4:15 p. m. ✓

+57 311 7534416 ~Cricilio Forastero Caizam

Escribe un mensaje aquí

T.Sistema -Cultura Fisica
Anderson , Aura Sistema, Beytariana, Caren Sistema Nuqui, Carlos Sistema , Cirleidy Sistema, Dagly Sistema, Jhon, Jorge Nuqui, Juli...

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

SISTEMAS QUIBDO ayer
René Sistema: A mí también

Ronney Sena ayer
✓ Gracias

T.Sistema -Cultura Fisica ayer
Jorge Nuqui: Jorge luis murillo vanegas

Berlinton Sistema Quibdo ayer
✓ Buenas noches

Cultura Fisica Pizarro ayer
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

SINTRAUNICOL NUEVA ERA ayer
+57 313 7646475: 0:11

Reproductor de Windows Media

0:11 2:26 p. m.

sirven para recuperar el de empeño y mejorar las de ficiencias en el trabajo 2:27 p. m.

3:35 2:24 p. m. ✓

2:06 2:28 p. m. ✓

Por qué son importantes las pausas activas ? 2:30 p. m. ✓

Quienes no pueden hacer pausas activas ? 2:31 p. m. ✓

Alguien que nos colabore con esas preguntas 2:31 p. m. ✓

Jorge Nuqui
Malestar por fiebre producido por infecciones.
Fracturas no consolidadas.
Hipoglucemia.
Personas hipertensas (no deben mover brazos por encima de los hombros)
Personas que necesitan cirugía

Escribe un mensaje aquí

+57 312 8400371
últ. vez hoy a la(s) 12:15 a. m.

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

T.Sistema -Cultura Fisica ayer
Jorge Nuqui: Jorge luis murillo vanegas

Berlinton Sistema Quibdo ayer
✓ Buenas noches

Cultura Fisica Pizarro ayer
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

SINTRAUNICOL NUEVA ERA ayer
+57 313 7646475: 0:11

Profe Luisa Civil ayer
Ella si

+57 312 8400371 ayer
✓ Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Arace...

5:57 p. m. 5:57 p. m.

5:57 p. m. +6 5:57 p. m.

Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Araceli

Mensaje Recibido de sus actividades

Felicitaciones por su Compromiso.

Falta desarrollo de la guía de Aprendizaje

Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor. 5:59 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Sulegen Sistema Quibdo

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

Cultura Fisica Pizarro ayer
✓ culturafisicasn@gmail.com Wilfran es el corre...

SINTRAUNICOL NUEVA ERA ayer
+57 313 7646475: 0:11

Profe Luisa Civil ayer
Ella si

+57 312 8400371 ayer
✓ Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz : Arace...

Sena Producción Río Sucio ayer
+57 320 6096792: YOJAN SMITH MORENO TO...

Sulegen Sistema Quibdo ayer
✓ Con gusto

Riesgo Ergonómico - https://www.youtube.com/watch?v=B_a-ZgDIBKA
Riesgos ergo AYER en el sector de la primera infancia:
https://www.youtube.com/watch?v=L_kyU_bUp0
4. Realizar un video o Documento en Imágenes ejecutando una rutina de Pausas Activas en su lugar de trabajo o en casa
5. Realizar un ensayo sobre como el Covid-19 impacto la práctica del de...
[Leer más](#) 4:44 p. m. ✓

TALLER. PAUSAS ACTIVAS.docx 4:48 p. m. ✓
DOCX • 24 kB

TALLER - Higiene Postural.docx 4:48 p. m. ✓
DOCX • 26 kB

GPPI-F-135_Guia_de_Aprendizaje... 4:48 p. m. ✓
DOCX • 46 kB

Muchas gracias 4:52 p. m.

Con gusto 4:56 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

Kelly Programadora
✓ igual con esta ficha 2187118-SISTEMAS.
ayer

T. En Asesoría Comercial
Maryuri Asesoría: Gracias progre
ayer

Geavany Istmina Nick
👍👍 Bro
ayer

SISTEMAS QUIBDO
René Sistema: A mí también
ayer

Ronney Sena
✓ Gracias
ayer

T.Sistema -Cultura Fisica
Jorge Nuquir: Jorge luis murillo vanegas
ayer

+57 320 7437894

Los mensajes estan crrraaos de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.

SOPA DE LETRAS TALLER vaness...
1 página • DOCK • 34 kB
11:30 a. m.

TEST DE ENTRADA CULTURA FISI...
2 páginas • DOCK • 28 kB
11:30 a. m.

Buen día profe envio las actividades realizadas
11:31 a. m.

Buena Tarde Cordial saludo Aprendiz :
Mensaje Recibido de sus actividades
Felicitaciones por su Compromiso.
Falta desarrollo de la guía de Aprendizaje
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor.
12:30 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

Edwar Sistema Quibdo
Ok profel Listo
viernes

Rosa Asesoría Comercial
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
viernes

+57 312 2884253
👍👍 1:53
viernes

+57 313 7049151
✓ Igualmente
viernes

Juank Saldarriaga
👍
viernes

Sandy Universidad
✓ Ah BNO toca hacer que les coloquen la nota...
viernes

Edwar Sistema Quibdo
últ. vez ayer a la(s) 11:51 p. m.

0:30

Buena Tarde profej
4:51 p. m.

VIERNES

Desarrollo guia de aprendizaje #...
DOCK • 20 kB
5:51 p. m.

Buena tarde profe
5:51 p. m.

me queda haciendo falta el vídeo de higiene postural y la ficha antropométrica.
5:52 p. m.

Buenas tarde Edwar mensaje Recibido de sus actividades de higiene Postural puede hacer imágenes de posturas correcta y de posturas incorrectas
5:55 p. m. ✓

Ok profel Listo
8:06 p. m.

Escribe un mensaje aquí

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >

Buscar o empezar un chat nuevo

Edwar Sistema Quibdo
Ok profel Listo
viernes

Rosa Asesoría Comercial
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
viernes

+57 312 2884253
👍👍 1:53
viernes

+57 313 7049151
✓ Igualmente
viernes

Juank Saldarriaga
👍
viernes

Sandy Universidad
✓ Ah BNO toca hacer que les coloquen la nota...
viernes

+57 313 7049151

No la últimas son las que se enviaron ayer
3:35 p. m. ✓

Por la aclaración
3:35 p. m.

Tu entonces estás atrasada
3:36 p. m. ✓

Ud envió ayer la actividad 4
3:36 p. m.

Si, señora
3:36 p. m. ✓

Para saber si le puedo enviar ahí también la planificación, ficha antropométrica y la sopa de letra?
3:37 p. m.

Si todas
3:37 p. m. ✓

Si claro puede enviar todas las actividades que tengas pendiente
3:38 p. m. ✓

Ay gracias profe
3:38 p. m.

Que tenga buena tarde
3:38 p. m.

Igualmente
3:38 p. m. ✓

Escribe un mensaje aquí

Correo: yonnier Enrique Cuesta <...> | Correo: Yonnier Enrique Cuesta <...> | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (T...> | WhatsApp <...> | Recibidos - culturafisicash@gmail.com <...>

outlook.office.com

Aplicaciones | IDT JUAN DAVID C... | SI Contratistas | IIDCA - Instituto Int... | Estado físico - Healt... | SU+ Tarjetas - SU+ | Texto a voz gratuit... | Academia 3.1 | Inicio | CRITERIOS DE EVAL...

Outlook | Buscar

Mensaje nuevo | Eliminar | Archivo | No deseado | Limpiar | Mover a | Categorizar | Posponer | Deshacer

Carpetas

- Bandeja de entra... 1
- Borradores
- Elementos enviados
- Elementos elimin... 1
- Correo no deseado
- Archivo
- Notas
- Historial de convers...
- MSN SENA
- Carpeta nueva
- Grupos

Bandeja de entrada

Neidy Katherine Cordoba Palacios
Talleres para la próxima Semana Dom 8:25 AM
Normas APA 7 edición para trabajos académicos de los a...

Semana pasada

A. Parra Deus
> Taller #4
No hay vista previa disponible.
Mié 18/11
TALLER - Higien... TALLER. PAUSA...

Ililiana caicedo renteria
> REPORTE APRENDICES SISTEMA - QUIB... Mié 18/11
Buenos dias compañero, anexo envio formato de paz y sa...
GTH-F-074_V_0... Reporte de Apr...

diver marino palomeque blandon
> Re: Mar 17/11
Ok profe muchas gracias. El lunes, 16 de noviembre de 20...
yaira liceth chaverra palacios
> taller Lun 16/11

Taller #4

Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Vie 20/11/2020 5:49 PM
Para: A. Parra Deus <parra_deus@hotmail.com>
Cordial saludo Aprendiz Andrés
Buenos Dias mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje
Falta desarrollo de guia de aprendizaje y actividad practica de usted realizando una rutina de pausas activas
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor
Responder | Reenviar

A. Parra Deus <parra_deus@hotmail.com>
Mié 18/11/2020 12:42 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
TALLER - Higiene Postural...d... 26 KB
TALLER. PAUSAS ACTIVAS...d... 25 KB
2 archivos adjuntos (52 KB) Descargar todo Guardar todo en OneDrive - Servicio Nacional de Aprendizaje

Correo: yonnier Enrique Cuesta <...> | Correo: Yonnier Enrique Cuesta <...> | EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (T...> | WhatsApp <...> | Recibidos - culturafisicash@gmail.com <...>

outlook.office.com

Aplicaciones | IDT JUAN DAVID C... | SI Contratistas | IIDCA - Instituto Int... | Estado físico - Healt... | SU+ Tarjetas - SU+ | Texto a voz gratuit... | Academia 3.1 | Inicio | CRITERIOS DE EVAL...

Outlook | Buscar

Mensaje nuevo | Eliminar | Archivo | No deseado | Limpiar | Mover a | Categorizar | Posponer | Deshacer

Carpetas

- Bandeja de entra... 1
- Borradores
- Elementos enviados
- Elementos elimin... 1
- Correo no deseado
- Archivo
- Notas
- Historial de convers...
- MSN SENA
- Carpeta nueva
- Grupos

Bandeja de entrada

Neidy Katherine Cordoba Palacios
Talleres para la próxima Semana Dom 8:25 AM
Normas APA 7 edición para trabajos académicos de los a...

Semana pasada

A. Parra Deus
> Taller #4
No hay vista previa disponible.
Mié 18/11
TALLER - Higien... TALLER. PAUSA...

Ililiana caicedo renteria
> REPORTE APRENDICES SISTEMA - QUIB... Mié 18/11
Buenos dias compañero, anexo envio formato de paz y sa...
GTH-F-074_V_0... Reporte de Apr...

diver marino palomeque blandon
> Re: Mar 17/11
Ok profe muchas gracias. El lunes, 16 de noviembre de 20...
yaira liceth chaverra palacios
> taller Lun 16/11

Re:

diver marino palomeque blandon <divermpb@gmail.com>
Mar 17/11/2020 6:23 AM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Ok profe muchas gracias.
De nada. Con mucho gusto. Con gusto.
☐ ¿Las sugerencias anteriores son útiles? Sí No
Responder | Reenviar

Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Lun 16/11/2020 10:58 AM
Para: diver marino palomeque blandon <divermpb@gmail.com>
Cordial saludo Aprendiz Divier .
Buenos Dias mensaje recibido de sus Actividad de aprendizaje Test de Entrada
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor

Correo yonnier Enrique Cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x actividad - culturafisicasn@gmail.com x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.

actividad Recibidos x

Pilar Renteria para mi

mar, 24 nov. 21:35 (hace 3 horas)

inglés español Traducir mensaje Desactivar para: inglés x

2 archivos adjuntos

TALLER - Higiene P... TALLER. PAUSAS A...

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> para Pilar

mar, 24 nov. 22:30 (hace 2 horas)

https://accounts.google.com/SignOutOptions?hl=es-419&continue=https://mail.google.com/mail&service=mail

Correo yonnier Enrique Cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x TALLER - culturafisicasn@gmail.com x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.

TALLER Recibidos x

Ayder Yesid Mena Rivas para mi

AYDER YESID MENA RIVAS
cc: 1.077.474.172

mar, 24 nov. 20:52 (hace 4 horas)

3 archivos adjuntos

taller pausas activa... AYDER FYGY PDF.p... TALLER - Higiene P...

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> para Ayder

mar, 24 nov. 22:29 (hace 2 horas)

Cordial saludo Aprendiz Ayder

Buenas Noches mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje

Correo yonnier enrique cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x taller - culturafisicasn@gmail.com x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

4 de 490

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes. Inicia uno nuevo.

taller Recibidos x

Liliana yirlenis palma cuesta para mí mar, 24 nov. 18:12 (hace 7 horas)

buena tarde adjunto taller pendiente

GFPI-F-135_Guia_d...

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> para Liliana mar, 24 nov. 20:14 (hace 4 horas)

Cordial saludo Aprendiz

Buenas Noches mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje

Atentamente,

1:12 a. m. 25/11/2020

Correo yonnier enrique cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x Buenas tarde profe aquí le mando x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

6 de 490

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes. Inicia uno nuevo.

Buenas tarde profe aquí le mando el tes de cultura física la sopa de letras se la mande x wasa Recibidos x

milena cordoba <milenacordoba292@gmail.com> para mí mar, 24 nov. 16:43 (hace 8 horas)

2 archivos adjuntos

TEST DE ENTRADA...

TEST DE ENTRADA...

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> para milena mar, 24 nov. 20:14 (hace 4 horas)

Cordial saludo Aprendiz Milena

https://accounts.google.com/SignOutOptions?hl=es-419&continue=https://mail.google.com/mail/&service=mail Actividad de aprendizaje

1:12 a. m. 25/11/2020

Correo yonnier enrique cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x buenas tardes profe, soy David Valencia x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes. Inicia uno nuevo.

buenas tardes profe, soy David Valencia del programa gestión contable y de información financiera... aquí le envío los trabajos resueltos Recibidos x

David Valencia para mí

mar, 17 nov. 17:32 (hace 8 días)

inglés español Traducir mensaje Desactivar para: inglés x

2 archivos adjuntos

Actividades de Refl... TALLER FORMATIV...

Yonnier Cuesta <culturafisican@gmail.com> para David

vie, 20 nov. 17:34 (hace 5 días)

1:14 a. m. 25/11/2020

Correo yonnier enrique cuesta x Correo: Yonnier Enrique Cuesta x EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (1) x WhatsApp x (sin asunto) - culturafisican@gmail.com x

mail.google.com

Aplicaciones IDT JUAN DAVID C... SI Contratistas IIDCA - Instituto Int... Estado físico - Healt... SU+ Tarjetas - SU+ Texto a voz gratuit... Academia 3.1 Inicio CRITERIOS DE EVAL...

Gmail

Buscar en el correo electrónico

Redactar

Recibidos

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 3

SENA

Meet

Nueva reunión

Unirte a una reunión

Hangouts

Yonnier +

No hay chats recientes. Inicia uno nuevo.

(sin asunto) Recibidos x

Yessenia Moreno Banguera <yessenia08moreno@gmail.com> para mí

mar, 3 nov. 11:57

inglés español Traducir mensaje Desactivar para: inglés x

buen día, un cordial saludo querido instructor

3 archivos adjuntos

24 Horas (1).doc GFPI-F-135_Guia_d... Planificacion.docx

Yonnier Cuesta

sáb, 14 nov. 10:38 (hace 11 días)

Cordial saludo Aprendiz Yessenia. Buenos Días mensaje recibido de sus Actividades de aprendizaje Felicitaciones por su Compromiso Atentamente, Yonnier...

Cuenta de Google Yonnier Cuesta culturafisican@gmail.com 44 de

1:15 a. m. 25/11/2020

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/11/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 30/11/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2245545 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APOORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2245539 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APOORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	20,90
--------------------------------------	--------------

FICHA DE APRENDIZAJE:

2187135 - ASISTENCIA ADMINISTRATIVA.

- 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: Elaborar documentos de acuerdo con normas técnicas

- 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.
- 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: Registrar información de acuerdo con normativa y procedimiento técnico
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APOORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: TRAMITAR CORRESPONDENCIA DE ACUERDO CON PROCESOS TÉCNICOS Y NORMATIVA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 47,90

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2206849 - ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Alimentar base de datos de acuerdo con procedimientos técnicos

• 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: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DIGITALIZAR DOCUMENTOS DE ARCHIVO DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS.
- 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.
- 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: Organizar archivos de gestión de acuerdo con normativa
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Prestar servicio de información de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APOORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

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

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** TRAMITAR CORRESPONDENCIA DE ACUERDO CON PROCESOS TÉCNICOS Y NORMATIVA

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA:	41,90
-------------------------------------	-------

FICHA 2245538 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION
DE APRENDIZAJE: PROFESIONAL INTEGRAL

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APOORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	20,90
--------------------------------------	--------------

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	162,50
--	---------------

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

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de <u>whatsapp</u> de Cultura Física.	10/11/2020	14/11/2020
		Presentación ante el instructor.		
		Respuestas al Test de Entrada.		
		Realización de la Actividad Sopa de Letras.		
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	01: Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	Evidencia: Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1	10/11/2020	17/11/2020
		Evidencia: Ensayo. Sobre el “Beneficio de la actividad física y el deporte para la salud física y mental”		
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento “Teoría Y Práctica.” (Actividad Física Y Calidad De Vida)	02: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y	Evidencia: Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud.	17/11/2020	24/11/2020

	social.	Evidencia: Realizar Video de rutina de entrenamiento físico.		
Actividad de aprendizaje 3:	03: Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	Evidencia: Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	24/11/2020	01/11/2020

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	Evidencia: Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	04: Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	Evidencia: Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	01/12/2020	08/12/2020
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

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

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

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

<div> <div>  </div> <div> <p>GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL</p> <p>PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP</p> <p>PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNOLÓGICO GESTIÓN CONTABLE Y DE INFORMACIÓN FINANCIERA</p> <p>FICHA: 2186873</p> </div> </div>								
INSTRUCTOR: IVONNE YANETH MENA PIEDRAHITA								
NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
KAREN PANESSO MARTINEZ	1. Descargar, leer y Desarrolle la Guía de Aprendizaje 2. Resuelva el formulario de Ergonomía 3. Realizar una rutina de Pausas activas en imágenes o video según las características de su área ocupacional de Técnico en Construcción de Edificaciones		X	11/10/2020	11/17/2020			
LILIANA PALMA CUESTA			X	11/10/2020	11/17/2020			
JENNIFFER MURILLO POTES			X	11/10/2020	11/17/2020			
YIBER CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DAVID VALENCIA			X	11/10/2020	11/17/2020			
LUZ SAIRA LEMUS			X	11/10/2020	11/17/2020			
FREDY DUNLAP			X	11/10/2020	11/17/2020			
KELY MOSQUERA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DARLYN BEN PALACIOS			X	11/10/2020	11/17/2020			
ISABEL HERRERA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DALIN CORDOBA PEREA			X	11/10/2020	11/17/2020			
KARINA CORDOBA PLAMA			X	11/10/2020	11/17/2020			
MARIA DEL PILAR RENTERIA			X	11/10/2020	11/17/2020			
KEYNER MOSQUERA BECERRA			X	11/10/2020	11/17/2020			
KAREN LOZANO MURILLO			X	11/10/2020	11/17/2020			
MARIA RENTERIA MOSQUERA			X	11/10/2020	11/17/2020			
LINA CORDOBA MENA			X	11/10/2020	11/17/2020			
JESSICA ROMAÑA			X	11/10/2020	11/17/2020			
ANGELLO SALINA CUESTA			X	11/10/2020	11/17/2020			
LUIS FERNANDO GRANADOS			X	11/10/2020	11/17/2020			
SORYESSENIA MORENO			X	11/10/2020	11/17/2020			
NATALIA GRAJALES			X	11/10/2020	11/17/2020			
YANETH RODRIGUEZ			X	11/10/2020	11/17/2020			
YARSENIA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DIANA TOBON YEPES			X	11/10/2020	11/17/2020			
MARIA ALEJANDRA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
HILARY MACHADO SOLIS			X	11/10/2020	11/17/2020			
LILIANA GARRIDO			X	11/10/2020	11/17/2020			
CARLOS MARIO MORENO								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

PLAN DE TRABAJO CONCERTA DO CON EL APRENDIZ POR RAP



PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN SISTEMA

FICHA: 1971714 - PIZARRO

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
ROBINSON MEMBACHE GUATICO	1. Descargar, leer y Desarrollar Guía de Aprendizaje #4		X	11/3/2020	11/10/2020			
ELIECER PAPELITO FLACO			X	11/3/2020	11/10/2020			
MARIA RUBY HURTADO ASPRILLA			X	11/3/2020	11/10/2020			
WILFRAN MENBACHE CHAMARRA	2. Descargar y Desarrollar Taller de Pausas Activas		X	11/3/2020	11/10/2020			
ALFREDO FORASTERO CAIZAMO			X	11/3/2020	11/10/2020			
LUZ ILIANA CARPIO SANCHEZ			X	11/3/2020	11/10/2020			
CRICIRILO FORASTERO CAIZAMO	3. Realice taller formativo en higiene Postural		X	11/3/2020	11/10/2020			
JHON GUACORIZO FORASTERO			X	11/3/2020	11/10/2020			
OSCAR ISMARE MEMBACHE			X	11/3/2020	11/10/2020			
	4. Descargar DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)							

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 PRODUCCION AGROPECUARIA FICHA: 2164948 - JORNADA TARDE - RIO SUCIO								
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA								
NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
OVERMARS MARMOLEJO PALACIOS	1. Descargar, leer y Desarrolle la Guía de Aprendizaje 2. Resuelva el formulario de Ergonomía 3. Realizar una rutina de Pausas activas en imágenes o video según las características de su área ocupacional de Técnico en Construcion de Edificaciones		X	11/4/2020	11/11/2020			
LINA MARYURI LOPEZ ROBLEDO			X	11/4/2020	11/11/2020			
SORAINA ANDREA LOPEZ PEÑA			X	11/4/2020	11/11/2020			
YOJAN SMITH MORENO TORRES			X	11/4/2020	11/11/2020			
NERLY JOHANA PAYARES MENA			X	11/4/2020	11/11/2020			
JHOIMAR DAVID COPETE AROYO			X	11/4/2020	11/11/2020			
JOSE DE LA ROSA MOSQUERA			X	11/4/2020	11/11/2020			
GRILDEY KARINA MOSQUERA ROBLEDO			X	11/4/2020	11/11/2020			
CAMILO HOYOS			X	11/4/2020	11/11/2020			
FASFORD PALACIOS			X	11/4/2020	11/11/2020			
SANDRY YICETH MARTINEZ			X	11/4/2020	11/11/2020			
ALEJANDRA LORENA PUERTA			X	11/4/2020	11/11/2020			

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 ASESORIA CORMERCIAL

FICHA: 2206826 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO

IINSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
JAINER PALACIOS PALACIOS	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #1 2. Descarga, lee y Desarrolle la actividad Sopa de letra y Test de Entrada 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	11/10/2020	11/17/2020			
DERSY CORDOBA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
ARACELY PAJARO VILLA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DIDIER RENTERIA CUESTA			X	11/10/2020	11/17/2020			
NORIS PALACIOS PEREA			X	11/10/2020	11/17/2020			
KELY TORRES PALACIOS			X	11/10/2020	11/17/2020			
MARYURI CAICEDO			X	11/10/2020	11/17/2020			
DUVIS RIVAS RIVAS			X	11/10/2020	11/17/2020			
MARTHA LUCIA PERLAZA			X	11/10/2020	11/17/2020			
YESIKA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
ROSA PAULINA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
RUBIELA MENA CORDOBA			X	11/10/2020	11/17/2020			
ROSANA MARMOLEJO			X	11/10/2020	11/17/2020			
NINI VANESA PALACIOS			X	11/10/2020	11/17/2020			
WENDY MENA PARRA			X	11/10/2020	11/17/2020			
LINA MARIA MENA			X	11/10/2020	11/17/2020			
PAULA ANDREA MARTINEZ			X	11/10/2020	11/17/2020			
KELY RIASCO MOSQUERA			X	11/10/2020	11/17/2020			
YORLEIDY PALACIOS			X	11/10/2020	11/17/2020			
MADELEN RIVAS MENA			X	11/10/2020	11/17/2020			
ANYIS TATINA SEA			X	11/10/2020	11/17/2020			
DIANA CAROLINA PEREZ								

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: 2187146 - JORNADA TARDE - NUQUI
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	
JULIO CESAR SANPI SUAZA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #3		X	11/2/2020	11/12/2020			
LEYDI MOSQUERA VANEGAS			X	11/2/2020	11/12/2020			
BETTY TATANIA MAYONA DIAZ			X	11/2/2020	11/12/2020			
MARIA CAMILA ORDOÑEZ			X	11/2/2020	11/12/2020			
MARLOVI MORENO			X	11/2/2020	11/12/2020			
JORGE LUIS MURILLO	2. Descarga, lee y Desarrolle la actividad Habitos de vida saludable		X	11/2/2020	11/12/2020			
CIRLEIDY VALENCIA MURILLO			X	11/2/2020	11/12/2020			
CAREN MURILLO VANEGA			X	11/2/2020	11/12/2020			
LUIS CARLO PRADO VALENCIA	3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	11/2/2020	11/12/2020			
JULIA QUINTO MOSQUERA			X	11/2/2020	11/12/2020			
LAURA RODRIGUEZ PALACIOS			X	11/2/2020	11/12/2020			
MINERVA GAMBOA PALACIOS			X	11/2/2020	11/12/2020			
MADELEN ASPRILLA			X	11/2/2020	11/12/2020			
JHON JAIRO CAIZAMO MECHA			X	11/2/2020	11/12/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **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.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

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.

Esta guía le orientara en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



3.1 Actividades de Reflexión

- observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

<https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s>

De manera individual reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.
2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución educativa “SENA”
3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el Instructor para la actividad.

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Conceptualice Alimentación?
2. Conceptualice Nutrición?
3. Conceptualice Proteínas y sus variedades
4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedades
5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades
6. Conceptualice Grasas y sus variedades
7. ¿Conceptualice Hábitos Alimenticios?
8. ¿Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?

9. Conceptualice que se considera una dieta sana? 10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana? 11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta

sana? 12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

GFPI-F-135 V01



13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

15. Dejar de fumar engorda?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composicion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:
ficha antropométrica.
GFPI-F-135 V01

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la



ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarrollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuuC98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escribir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	Factores protectores

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
---------------------------	-------------------------	---------------------------------------

GFPI-F-135 V01



Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada Evidencias de Desempeño Evidencias de Producto: Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.
--	--	--

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

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.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

<https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica>

<http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion> GFPI-F-135
V01

<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion>

<http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html>



<https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento>

<http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>
www.paidotribo.com/ficha.aspx

www.efdeportes.com

<https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM> – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica	01/11/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **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:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades que contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higie postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonomicios y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

- a) Implimentar un de programa de Ergonomia
- b) Aplicación de buenas posturas.
- c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higie postural, ergonomia y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso



productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

- ❖ CARGAS DE TRABAJO
- ❖ ERGONOMÍA
- ❖ RIESGO ERGONÓMICO
- ❖ RIESGO PSICOSOCIAL
- ❖ DESEMPEÑO LABORAL
- ❖ PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCEPTOS BÁSICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos de 3 personas mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su tutor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.
- Selecciona los

ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.

establecido.

GFPI-F-135 V01

- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan



- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.
- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

<ul style="list-style-type: none">· Video-Bean· Televisor· Computador	<ul style="list-style-type: none">· Bafle inteligente· Tablero· Marcadores
---	--

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

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento

físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

GFPI-F-135 V01



No	CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÈ QUIERO SABER?
1	Ergonomía			
2	Seguridad Industrial			
3	Salud Ocupacional			
4	Anatomía			
5	Fisiología del ejercicio			
6	Puesto de Trabajo			

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- ❖ Acondicionamiento físico
- ❖ hiege postural
- ❖ salud ocupacional
- ❖ Sedentarismo
- ❖ sistema de seguridad y salud en el trabajo
- ❖ Ergonomía

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.

Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.

Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.



	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica	10/11/2020

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	noviembre de 2020 Página 1 de 2
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

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	noviembre de 2020 Página 2 de 2
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

¿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?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		
¿Practica Algún Deporte?		
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 Página 1 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

NOMBRES: _____

Numero de Ficha: _____

Seleccione la respuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

- ☐ Zapatos con tacón alto.
- ☐ Zapatos planos.
- ☐ Zapatos con un poco de tacón ancho.
- ☐ Zapatos con un poco tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

- ☐ Boca arriba.
- ☐ De lado.
- ☐ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

- ☐ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta.
- ☐ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

- ☐ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.
 - ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.
 - ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 Página 2 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☐ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano.

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

- ☐ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°)
- ☐ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
- ☐ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
- ☐ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

- ☐ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
- ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.
 - ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
- ☐ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

- ☐ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

- ☐ De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- ☐ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.
 - ☐ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.
- ☐ Cualquiera.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 Página 3 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

- ☐ La misma para todos.
- ☐ Regulable para adaptarla a cada persona.
- ☐ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

- ☐ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.
- ☐ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés.
- ☐ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.
- ☐ Sentado, apoyando la espada en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

- ☐ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.
- ☐ Permanecer con las piernas totalmente estiradas.
- ☐ Cambiar la postura de vez en cuando.
- ☐ Flexionar un poco la columna.

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- ☐ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.
- ☐ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.
- ☐ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.
- ☐ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

- ☐ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.
- ☐ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 Página 4 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☐ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.
- ☐ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

- ☐ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
- ☐ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 20 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

- ☐ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649
- ☐ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.
- ☐ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.
- ☐ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

- ☐ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.
- ☐ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.
- ☐ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 Página 5 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

☐ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

☐ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.

☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.

☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.



CULTURA FISICA
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO

HORARIO DE TRABAJO

--

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES

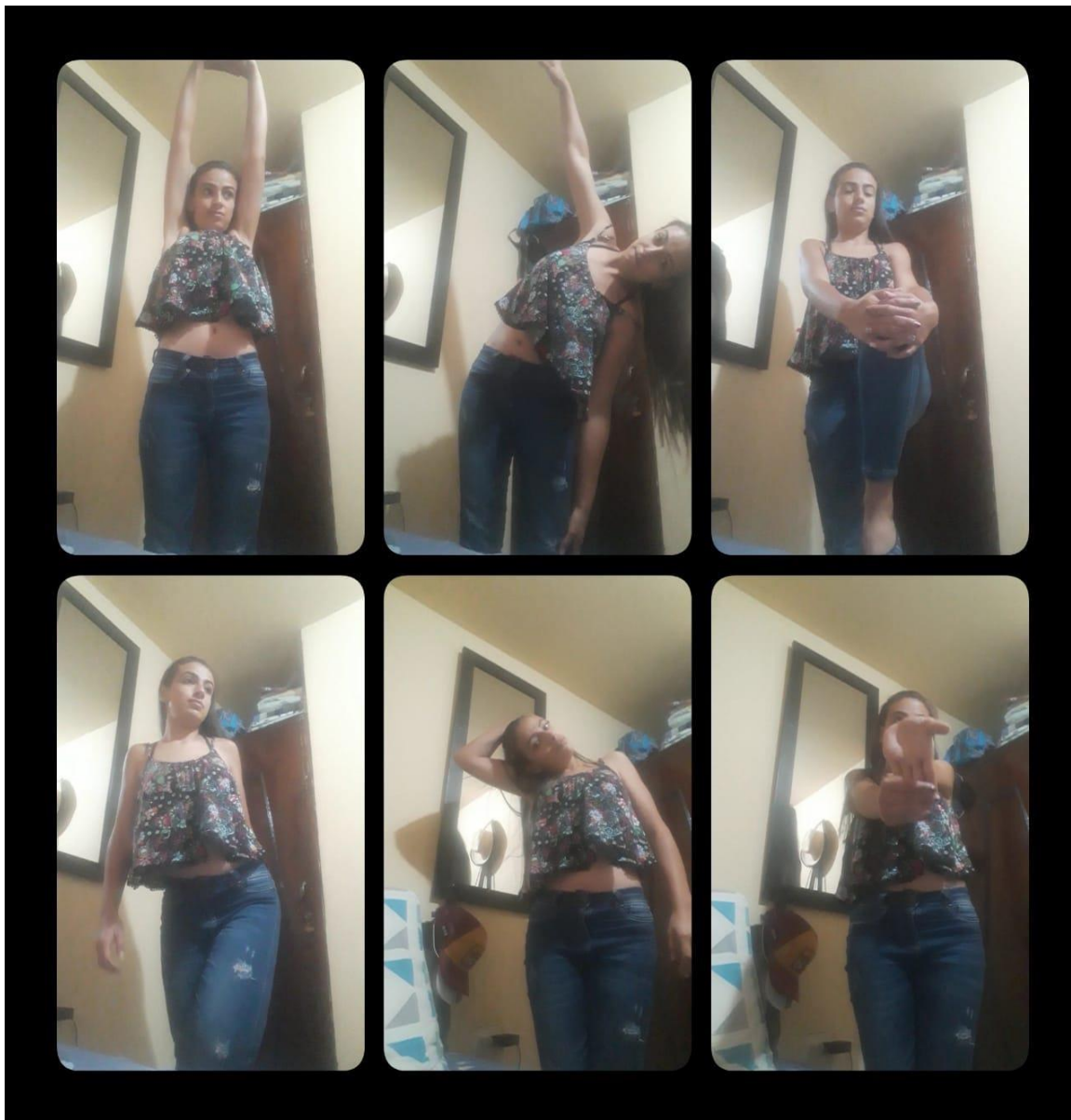
NOMBRES Y APELLIDOS:	EDAD:
PROGRAMA DE FORMACION:	GENERO:
FECHA DE INICIO:	FINALIZACION:
PULSO EN REPOSO:	PESO:
TIPO DE SANGRE:	TALLA:
	EPS:
	TELF.

PARA USO EXCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B

4. REALIZAR DOCUMENTO EN IMÁGENES EJECUTANDO UNA RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN SU LUGAR DE TRABAJO O EN CASA

Cristina Álvarez técnico en asistencia en organización de Archivo Ficha 2141369 – Carmen de Atrato



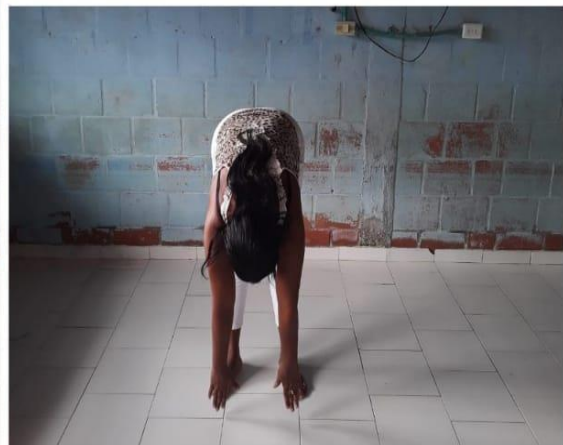
Evidencia de pausas activas María Técnica en Sistema Nuqui



Evidencia de pausas activas Carmenza y Yolandi Técnica en Sistema Quibdó



Evidencia de pausas activas Julia Técnica en Sistema Nuqui



IMÁGENES DE TALLERES RESUELTOS DE TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA NOVIEMBRE 2020

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	14:04
	CULTURA FISICA	
	Taller	Página 1 de 1

Nombre: Yorielis Palacios Palacios

Nº de Ficha:

RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Cuánto tiempo dura una pausa activa?

R: Aproximadamente una hora

2. ¿Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral o escolar donde las personas recuperan energías para seguir con su trabajo?

Falso

Verdadero X

3. ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

R: Aquellas personas que tengan lesiones musculoesqueléticas que presenta las siguientes afecciones: malestar por fiebre, fracturas no consolidadas, vertigo, hipertensión arterial.

4. ¿Por qué debe hacerse la pausa activa?

R: Rompe la rutina de trabajo
Reactiva la energía mejorando el estado de ánimo
Genera conciencia de la salud física y mental
Estimula y Favorece la circulación
mejora la postura

5. ¿QUE SE BUSCA CON LAS PAUSAS ACTIVAS?

R: Desarrollar hábitos saludables para
Prevenir trastornos musculoesqueléticos
causados ?



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	14:05 Página 1 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

NOMBRES: Yorlenys Palacios Palacios

Numero de Ficha:

Seleccione la repuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

- ☐ Zapatos con tacón alto.
- ☒ Zapatos planos.
- ☐ Zapatos con un poco de tacón ancho.
- ☐ Zapatos con un poco tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

- ☐ Boca arriba.
- ☐ De lado.
- ☒ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

- ☐ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
- ☒ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta.
- ☐ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

- ☐ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.
- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.
- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	14:05 Página 2 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☒ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano.

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

- ☒ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°)
- ☐ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
- ☐ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
- ☐ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

- ☒ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
- ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.
- ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
- ☐ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

- ☐ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☒ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

- ☒ De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- ☐ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.
- ☐ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.
- ☐ Cualquiera.



- ☐ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.
- ☐ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

- ☒ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
- ☐ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 20 kg
- ☒ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

- ☒ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza.
- ☐ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.
- ☐ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.
- ☐ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

- ☒ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.
- ☐ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	14:05
	CULTURA FISICA	
	TALLER	Página 5 de 5

- ☐ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.
- ☐ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- ☐ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.
- ☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.
- ☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.
- ☒ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.

nombre: Liliana Yirleni Palma Cuesta

N° de ficha: 2186873

Responder las siguientes preguntas

① ¿cuánto tiempo dura una pausa activa?
mínimo 15 minutos

② Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral o escolar donde las personas recuperan energías para seguir con su trabajo?

falso?

verdadero? ☒

③ Quiénes no deben realizar pausas activas?
personas hipertensas (no deben mover brazos por encima de los hombros)

personas que necesitan reposo.

fracturas no consolidadas

Hipoglucemia

malestar por fiebre producido por infecciones

④ por que debe hacerse la pausa activa?
por que ayuda a prevenir graves enfermedades
trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

⑤ que se busca con las pausas activas?
recuperar energia, mejorar el desempeño y eficiencia
en el trabajo a la vez de diferentes tecnicas y
ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral



CENTRO DE RECURSOS	REGIONAL CHOLÓ	OCTUBRE DE 2020
NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSI DAD	CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMA CION PROFESIONAL INTEGRAL.	PAGINA
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	1 DE 1

NOMBRE DINER MARINO PALOMEQUE BLANDON

¿QUE CONOCE USTED DEL SERVICIO NACIONAL
DE APRENDISAJE?
RTA/

MARCAR CON UNA X LA RESPUESTA QUE USTED CONSIDERE.

¿POR MEDIO DE QUE OBTIENEN CONEXION A INTERNET?

A UN MODEM EN SU HOGAR

B WIFI ☒

C DATOS DE CELULAR.

D OTRO ¿CUAL?

¿POR MEDIO DE QUE EQUIPO TECNOLÓGICO SE CONECTA?

A CELULAR. ☒

B TABLET.

C COMPUTADOR.

D OTRO ¿CUAL?

¿EL EQUIPO TECNOLÓGICO SE CONECTA ES?

A PROPIO ☒

B ALQUILADO

C SE LO PRESTAN

¿CUAL ES LA PLATAFORMA VIRTUAL QUE MAS HA UTILIZADO?

WHATSAPP. Y TEAMS.

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	N	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	N	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	Y
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	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	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	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	N	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 ✓



siqa

Pues sabía que era bueno hacer actividad física y saber y hacer una buena alimentación para que nuestra vida y salud no se vea afectada de ninguna manera.	Aprendí que debo saber y hacer una buena alimentación balanceada. Para evitar riesgo de hacer ejercicio si es necesario y practicar buenas hábitos para mejorar mi calidad de vida.	Debo proporcionar los ejercicios y los hábitos de alimentación para evitar enfermedades causadas por la falta de actividad física.	Lo aprendido me favorece para mi bienestar y el de los que me rodean porque una buena alimentación y una buena actividad física salvan vidas y evitan enfermedades.
--	---	--	---

Nota: si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

1. Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento	Valora las instalaciones	



ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarrollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link:

https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escribir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	Factores protectores
El consumo del tabaco	tener una buena alimentación
La inactividad física.	Valanciada.
El uso nocivo de	Acer Actividad física.
alcohol	no usar tabaco.
y dietas malsanas	no ingerir alcohol

GFPI-F-135 VO

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

- ☐ La misma para todos.
- ☒ Regulable para adaptarla a cada persona.
- ☐ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

- ☐ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.
- ☒ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés.
- ☐ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.
- ☐ Sentado, apoyando la espalda en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

- ☐ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.
- ☐ Permanecer con las piernas totalmente estiradas.
- ☒ Cambiar la postura de vez en cuando.
- ☐ Flexionar un poco la columna.

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- ☐ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.
- ☒ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.
- ☐ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.
- ☐ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

- ☒ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.
- ☐ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.



NOMBRES: _____

Numero de Ficha: _____

Seleccione la respuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

- ☐ Zapatos con tacón alto.
- ☒ Zapatos planos.
- ☐ Zapatos con un poco de tacón ancho.
- ☐ Zapatos con un poco de tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

- ☐ Boca arriba.
- ☒ De lado.
- ☐ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

- ☐ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con espalda recta.
- ☒ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con espalda doblada.

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

- ☐ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.
- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.
- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.



CENTRO DE
RECURSOS
NATURALES,
INDUSTRIA Y
BIODIVERSIDAD

REGIONAL CHOCÓ

CULTURA FISICA

TEST CONDUCTA DE ENTRADA

noviembre de 2020

Página 1 de 2

NOMBRE: LUDY ALEXANDRA PACHECO

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

¿Qué es llevar una vida saludable? TENER BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS

¿Cree usted que lleva una vida saludable? SI

¿Cuál es tu altura y peso? 1.69 - P. 50

¿Cuál es tu sexo? F

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	noviembre de 2020
	CULTURA FISICA	Página 2 de 2
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

¿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
- Sentirse 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?

- 1) LA MAYOR FORMA ES QUE NOS ESTÁ ENSEÑANDO
A LLEGAR UNA MEJOR FORMA ALIMENTICIA
PARA D TENER UNA MEJOR VIDA EN NUESTRO
ANDAR
- 2 SEGUIR NOS ORIENTANDO

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



CENTRO DE
RECURSOS
NATURALES,
INDUSTRIA Y
BIODIVERSIDAD

REGIONAL CHOCÓ

CULTURA FISICA

TEST CONDUCTA DE ENTRADA

noviembre de 2020

Página 1 de 2

NOMBRE: Maria Digna Ibarquen Ibarquen

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

¿Qué es llevar una vida saludable? tener buenos hábitos saludables
Asero Actividad Física

¿Cree usted que lleva una vida saludable? NO

¿Cuál es tu altura y peso? 1.55. Peso. 80

¿Cuál es tu sexo? (F)

Maria Digna Ibarquen I.

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

Fecha: 11-11-2020

Nombre:

María digna Ibargüen J.
Ludis Pacheco Córdoba

Tema:

Taller de Producción Agropecuaria
Taller de cultura física

Sena.

Presentado A: Yonier Cuesta.

- ☐ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.
- ☐ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

- ☐ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
- ☐ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
- ☒ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 20 kg
- ☒ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

- ☐ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649
- ☒ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.
- ☐ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.
- ☐ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

- ☒ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.
- ☐ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.
- ☐ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2011 Página 2 de 2
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- X • 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.

- X • 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

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

La mejor manera que la transversal de cultura física me puede ayudar porque me están enseñando como hacer una dieta saludable que alimentos puedo consumir como puedo empezar a ser actividades físicas.

las posiciones que debo utilizar para hacer algunas actividades.

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



TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA
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: CENTRO DE RECURSOS NATURALES Y INDUSTRIA BIODIVERSIDAD FICHA: _____

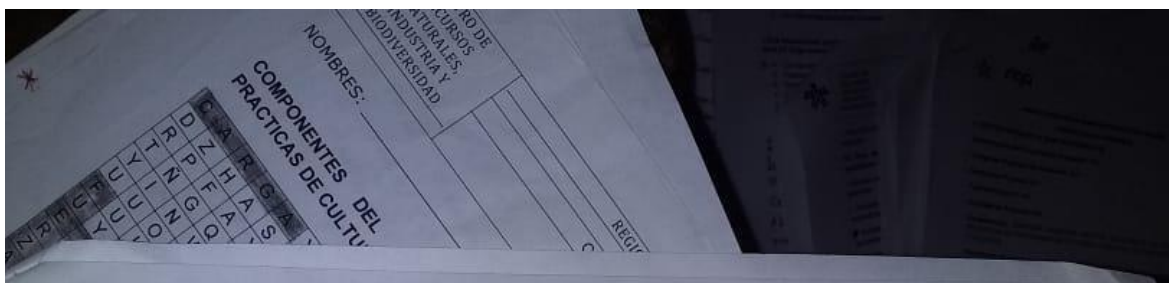
1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

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

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

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

2. ¿Qué puedes inferir del texto? recomiendo sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar nuestra salud pero es necesario ser consciente que algo de actividad es mejor que nada
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física? se considera actividad física cualquier movimiento corporal pro-ducido por los músculos que exige gasto de energía una actividad física tiene mucho con respecto nadar, correr, saltar, montar en bicicleta, entre otras



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

Uno de los beneficios de hacer actividad física es prevenir las enfermedades no transmisibles, bajar el estado físico y de salud, reducir la grasa y quemar calorías y tener el control de nuestro peso.

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

que si uno tiene un estado físico, un cuerpo entera libre de enfer-medades los vamos a sentir bien física y emocionalmente



- Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano.

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

- Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°)
- Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
- Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
- Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

- Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
- Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.
- Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
- Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

- Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.
- Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

- De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- De pie, con los pies separados y doblando la espalda.
- De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.
- Cualquiera.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020
	CULTURA FISICA	
	TALLER	Página 5 de 5

☐ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

☐ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.

☒ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.

☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.

1- conceptualice Alimentación: La alimentación y efecto de alimentación. es decir es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen alimentos. Tipos de alimentación para obtener de esto los nutrientes necesarios para sobre vivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

2) conceptualice nutrición: la palabra nutrición está asociada al verbo nutrir. Esta acción consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de la ingestión de alimentos. nutrir también puede ser referenciar o reforzar.

3) conceptualice proteína y sus variedades y en qué alimentos se encuentran: las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlace conocido como el enlace peptídico. el orden y la disposición de los aminoácidos. Todas las proteínas están compuestas por:

Carbono

Hidrógeno

Oxígeno

Nitrogeno

y la mayoría contiene azufre y fósforo. las proteínas se encuentran en carnes, pescados, huevos, vísceras, leche y derivados.

CONCEPTUALICE VITAMINAS Y SUS VARIEDADES

Las vitaminas son nutrientes que el organismo necesita para su correcto funcionamiento entre las variedades tenemos

- B1 (Tiamina)
- B2 (Riboflavina)
- B3 (Niacina)
- B5 (ácido pantoténico)
- B6 (piridoxina)
- B7 (Biotina)
- B9 (Ácido Fólico) o folato
- B12 (cobalamina)

GRASAS Y SUS VARIEDADES

Las grasas son parte importante de su dieta pero algunos tipos son más saludables que otros. Grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y es también saber conocer como grasas sólidas.

Grasas Trans estas son grasas que han sido modificadas mediante un proceso llamado hidrogenación.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

También conocido como régimen alimentario o a veces como dieta es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos.

*** QUE ES CULTURA FÍSICA ***

SE DENOMINA CULTURA FÍSICA A LAS MANERAS Y HABITOS DE CUIDADO CORPORAL MEDIANTE LA REALIZACION DE ACTIVIDADES COMO DE PORTES O EJERCICIOS RECREATIVOS QUE NO SÓLO BUSCAN LA SALUD DEL CUERPO OTORGÁNDOLE ACTIVIDADES QUE LO ALEJA DEL SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS SINO TAMBIEN PERSIGUE LA BÚSQUEDA DE PLACER Y BIENESTAR INTEGRAL DEL SER HUMANO DEL BINOMIO CUERPO. MENTE. CADA INDIVIDUO PUEDE DEDICAR A LA CULTURA FÍSICA UNA PORCIÓN A SUS POSIBILIDADES AUNQUE MUCHOS HACEN DE ESTO UNA FORMA DE VIDA COMO LOS DEPORTISTAS

*** BENEFICIOS DE LA CULTURA FÍSICA ***

ESTIMULA LA CIRCULACIÓN DENTRO DEL MÚSCULO CARDÍACO

FAVORECIENDO LA ALIMENTACIÓN DEL CORAZÓN DISMINUYE LA FRECUENCIA DE REPOSO Y CUANDO SE HACE UN ESFUERZO, AUMENTA LA CANTIDAD DE SANGRE QUE EXPULSA EL CORAZÓN EN CADA LATIDO

**** QUE ES EJERCICIO Y TIPOS DE EJERCICIOS ***

CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA QUE MEJORA Y MANTIENE LA ACTIVIDAD FISICA Y LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LA PERSONA

HAY TRES TIPOS BASICOS DE EJERCICIOS:

AERÓBICOS. AUMENTAN LA FRECUENCIA CARDÍACA

DE FLEXIBILIDAD. PUEDEN SER ESTIRAMIENTOS

***** ACTIVIDAD FISICA DEPORTE, RECREACION *****
ES CUALQUIER MOVIMIENTO MUSCULAR ESQUELÉTICO DEL CUERPO QUE PRODUCE GASTO ENERGÉTICO SI SE REALIZA DE MANERA PLANIFICADA ESTRUCTURADA Y REPETIDA SE DENOMINA EJERCICIO FÍSICO Y SI ES EN UN ENTORNO REGLAMENTADO Y COMPETITIVO

***** CAPACIDADES MOTILICES *****

SON MIS ACTIVIDADES

DESPLAZAMIENTO, ENTENDAMOS TODA PROGRESION

DE UN PUNTO A OTRO

MOVIMIENTOS QUE SE PUEDEN HACER DE VARIAS DIFERENTES MANERAS

*** HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ***
SON TODAS LAS FORMAS DE MOVIMIENTO
NATURALES QUE SON NECESARIAS PARA LA
MOTRICIDAD HUMANA, QUE SIRVEN DE SOSTENTO
PARA LA MOTRICIDAD FINA Y PARA LA
ADQUISICIÓN DE DESTREZAS MÁS COMPLEJAS

*** NUTRICIÓN ***
ESTUDIA TODOS LOS PROCESOS BIQUÍMICOS
Y FISIOLÓGICOS QUE SUCEDEN EN EL ORGANISMO
LA BUENA NUTRICIÓN
CONSISTE EN COMER UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS.
LIMITAR EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS Y
BEBIDAS Y CONTROLAR LA CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y CALORÍAS QUE SE INGEREN

*** SALUD ***
ES UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO
MENTAL, Y SOCIAL

*** TÉCNICAS DE VALORACIÓN ***
VALORACIÓN QUE SE HACE SEA EN UN ORDEN
CEFALOCAUDAL O POR ORGANOS Y SISTEMAS, EMPLEA
CUATRO TÉCNICAS QUE SON
INSPECCIÓN, PALPACIÓN, PERCUSIÓN Y AUSCULTACIÓN

CONCEPTUALIZACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS ***
SON BREVES DESCANSOS DURANTE LA JORNADA
LABORAL QUE SIRVEN PARA RECUPERAR ENERGÍA,
MEJORAR EL DESEMPEÑO Y EFICIENCIA EN EL
TRABAJO. A TRAVÉS DE DIFERENTES TÉCNICAS
Y EJERCICIOS QUE AYUDAN A REDUCIR LA FATIGA
LABORAL, TRASTORNOS OSTEO MUSCULARES Y PREVENIR
EL ESTRÉS

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS
SON BREVES DESCANSOS, EN EL TRABAJO O
EN LA CASA, EN LOS CUALES SE REALIZAN

QUE SON Y CUALES SON TIPOS SOMÁTICOS
• BIOTIPO DE UNA PERSONA COMO UNA SERIE
DE CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN EL FISIOL
Y LA FISIONOMÍA DE SU CUERPO.
TRADICIONALMENTE EXISTEN TRES TIPOS SOMÁTICOS
ECTOMORFO
MESOMORFO Y
ENDOMORFO



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



**FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2020**

DATOS PERSONALES

NOMBRES: *Yeudith Yoana*
APELLIDOS: *Murillo Rengifo*
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: *1077444990*
DIRECCION DE RESIDENCIA: *Palenque*
CELULAR: *312 7220339* TELEFONO FIJO:
EPS: *Barrios Unidos* TIPO DE SANGRE: RH: *O+*

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: *67 Kg* ESTATURA: *1.65* EDAD: *30* CINTURA: *83*

CADERA: *104* TORAX NORMAL: *92* FRECUENCIA CARDIACA: *60*

CIRCUNFERENCIA BICEPS: *28* C. CUADRICE: *56* C. GEMELOS *38*

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: *Endometriosis Severa*

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: *ninguna*

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: *24,60* ESTADO: *normal*

%GC: *31,02* ESTADO: *obesidad leve*

%MG:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 (\text{m}^2)} = \frac{67 \text{ kg}}{1.65 \text{ m}^2}$$
$$IMC = 24.60$$

$$\begin{aligned} \% GC &= (1.2 \times 24.60) + (0.23 \times 30) - 5.4 \\ \% GC &= 29.52 + 6.9 - 5.4 \\ \% GC &= 31.02 \end{aligned}$$



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2020

CONDICION FISICA

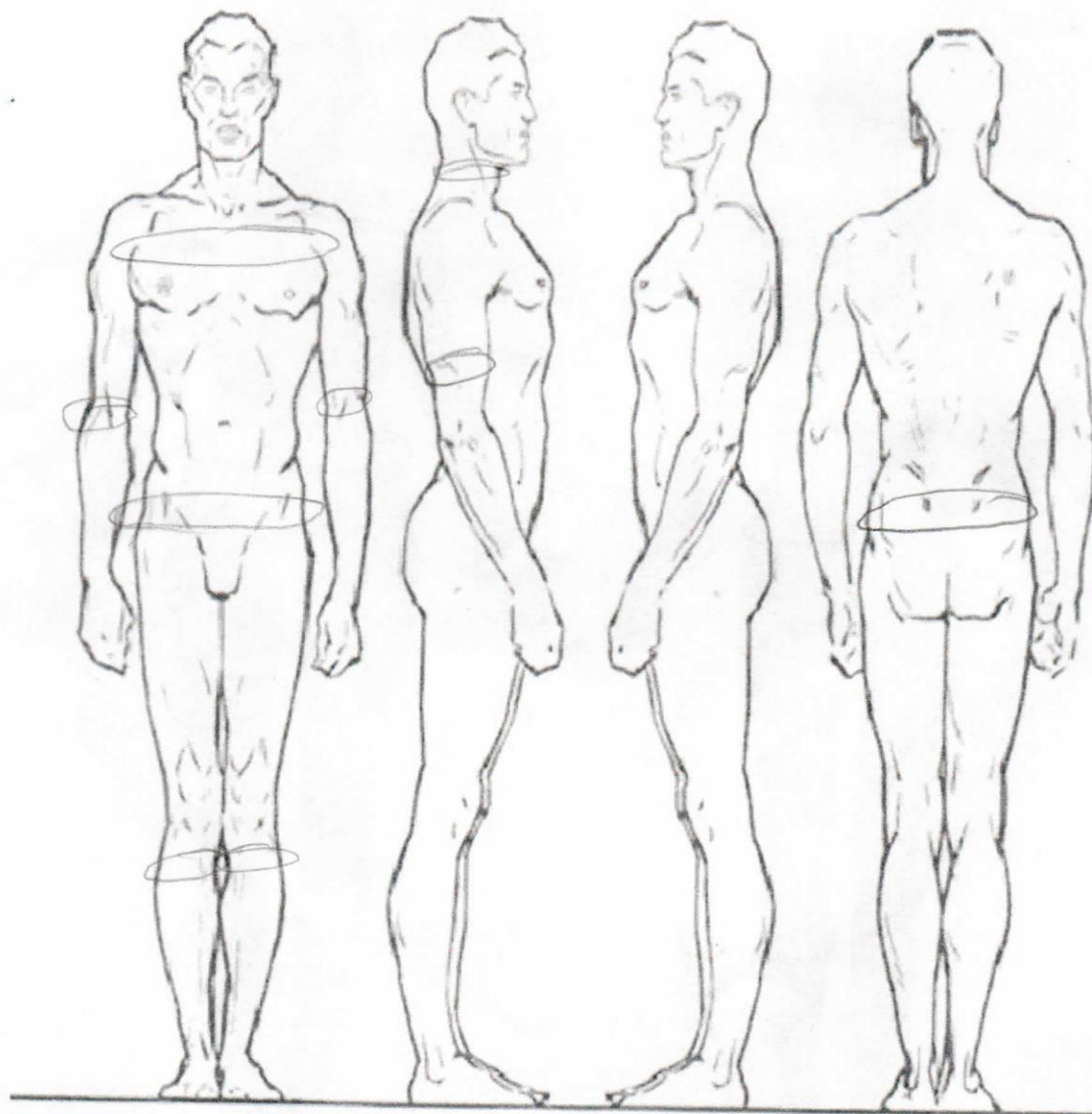
PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal	30"	30"	normal
Fuerza de brazos	15	10	bajo
Fuerza de piernas	Salto lazo 100 veces	Salto lazo 100 veces	normal
Test de Burpee	21	13	malo
Test de Core	bueno	bueno	normal
Salto Horizontal	error	error	malo
Velocidad	trotar 15 minutos	trotar 15 minutos	bueno
Resistencia aeróbica	bien	bien	bien
Resistencia anaeróbica	mala	mala	mala
Flexibilidad	bueno	bueno	normal



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2020



FIRMA DEL APRENDIZ

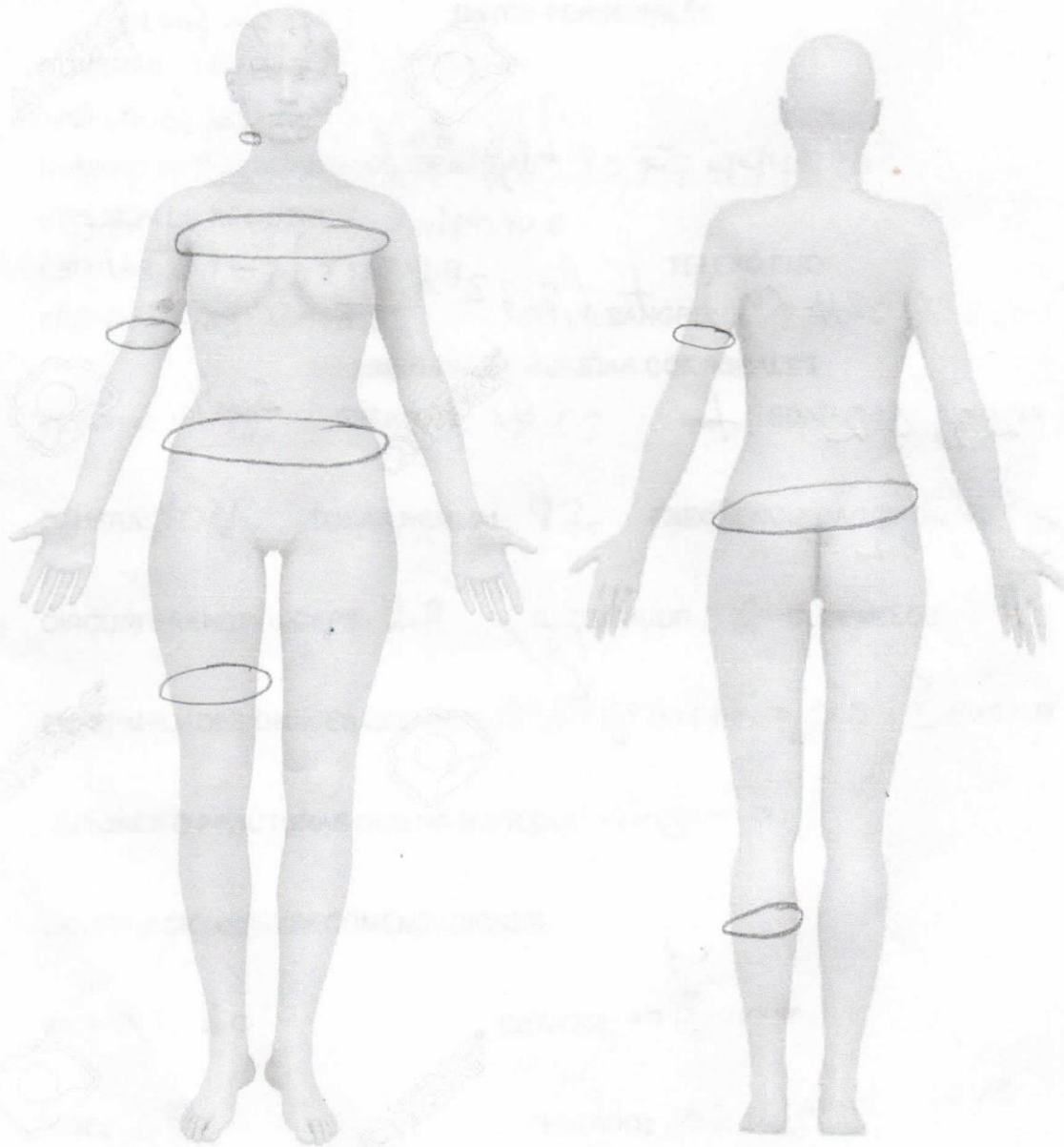
Yendith Yoana Murillo



Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2020



FIRMA DEL APRENDIZ

Yedith Yoana Murillo



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: CARLOS MARIO MORENO MOSQUERA

FECHA: 17-11-2020

FORMACIÓN: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

FICHA: 2186873

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 **Organización Mundial de la Salud** (OMS) describe la **actividad física** como cualquier **movimiento corporal** producido por los **músculos esqueléticos** que exija **gasto de energía**. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el **cuarto factor** de riesgo de **mortalidad** a nivel **mundial**. Además, la **Inactividad física es la principal** causa de un **alto** porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la **Sociedad contemporánea** los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el **deporte** cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr **beneficios** en el desarrollo muscular, pérdida de **peso** o reducción de grasas, regulación **hormonal**, y el refuerzo del **sistema inmunológico** además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la **fatiga**; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de **depresión** y el **estrés**, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican **deportes de equipo**. En definitiva, ¡el deporte 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?

La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la Inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías.

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

Es el movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía, La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio.

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

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

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

El deporte nos ayuda a conseguir eso tan deseado que es la felicidad. aunque solo sea por unos instantes durante y posteriores a la práctica de los ejercicios deportivos. La constancia de los entrenamientos durante nuestra vida consigue resultados beneficiosos innegables.

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:

El habito de actividad fisica como es la planificación de deporte, ejercicio y recreación del cuerpo son parte importante del bienestar humano, y una ingesta de dieta sana balanceada, alimentos como frutas y leguminosas dan un mejoramiento de la salud. El prevenir enfermedades depende de lo saludable tanto en armonía como en descanso y alimentación de cada persona.

8. Relacione:

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

OMS:

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.

DEPORTE:

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.

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

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

DIETA SANA:

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



Aprendiz: David Valencia Valencia

Programa de formación: Gestión Contable y de Información Financiera

Nº de ficha: 2186873

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Acondicionamiento físico para el mundo del trabajo.

Observar el video. “la importancia del acondicionamiento físico”.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=bJAlHHDkha4>

Reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

✓ **Tener una buena condición física beneficia tu vida. ¿Por qué?**

si me beneficia, porque eso me permite realizar diversas actividades con mayor facilidad, efectividad y vigor. Además, evita y/o reduce las enfermedades.

¿Cómo se considera el acondicionamiento físico?



El acondicionamiento físico se considera como desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

✓ **¿qué capacidades aumenta el acondicionamiento físico?**

El acondicionamiento físico aumenta las capacidades como: la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad

✓ **¿Cuáles son los beneficios de tener una buena condición física?**

Algunos de los beneficios de tener una buena condición física son los siguientes:

1. Puedes reducir el riesgo de muerte prematura.
2. Reduce el riesgo de desarrollar y/o morir de una enfermedad cardíaca.
3. Reduce la presión arterial alta o el riesgo de desarrollarla.
4. Disminuye el colesterol alto o el riesgo de desarrollar colesterol alto.
5. Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon o de mama.
6. Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
7. Rebaja o mantiene el peso corporal o un bajo contenido de grasa corporal.
8. Puede construir y mantener sanos los músculos, huesos y articulaciones.
9. Reduce la depresión y la ansiedad.
10. Mejora el bienestar psicológico.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han



elaborado en los 30 minutos asignados por el docente para la actividad.

3.2 Actividades de Conceptos Básicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

✓ **Condición física**

La **condición física** hace referencia al **estado** del **cuerpo** de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.

✓ **Aptitud física**

Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. La aptitud física no está dada, sino que se debe de desarrollar a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado.

✓ **Forma Física**



Se denomina forma física a la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.

✓ **Test Físicos**

Para estimar la condición física utilizamos los **test de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

✓ **Movilidad Articular**

Es la capacidad de movimiento de una articulación en un sentido más amplio (máximo rango de movimiento) y dinámico. Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

✓ **Calentamiento**



Se denomina calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible. El fin de esta parte previa al entrenamiento es conseguir que el organismo se adapte más fácilmente, de forma progresiva, a los distintos niveles de intensidad a los que tendrá que hacer frente durante la práctica deportiva.

✓ **Estiramiento**

Los estiramientos musculares son una práctica necesaria para la correcta función del sistema musculoesquelético ayudando a prevenir lesiones, a ganar eficacia y recuperar las secuelas después de un trabajo intenso, a lograr una mejor rehabilitación en aquellas personas que se están recuperando de alguna lesión o personas que ya han sufrido alguna lesión.

✓ **Métodos de Entrenamiento Físico**

Los métodos de entrenamiento son procedimientos sistemáticos utilizados para lograr los objetivos del proceso de entrenamiento.

Existen varios métodos de entrenamiento, frecuentemente clasificados en los siguientes grupos:



- **Métodos continuos:** Se caracterizan por una duración prolongada de los esfuerzos (al menos 30 minutos) y procuran desarrollar la capacidad aerobia mediante una absorción más eficiente del oxígeno. Entre estos se incluyen el método continuo, el método alternado y el método fartlek.
- **Métodos de intervalos:** Los métodos de intervalos alternan las fases de carga y recuperación de formas preestablecidas y seleccionadas según el objetivo del plan de entrenamiento. Estos métodos se enfocan principalmente en desarrollar los sistemas aerobio y anaerobio, los procesos de compensación, la capacidad de tolerancia y la motivación. Entre los métodos de este tipo se encuentran el método de carga de corta duración, el método de carga de media duración, el método de carga de larga duración, el método de carga extensiva, el método de carga intensiva y el método de repetición entre otros.
- **Métodos de pruebas y competición:** Estos métodos dosifican los estímulos de forma que los efectos en los atletas se correspondan con las condiciones que encontrarán en las competiciones. Buscan lograr efectos en todas las áreas del entrenamiento (física, mental, técnica y táctica) y deben usarse durante toda la temporada de entrenamiento.

✓ **Planificación del Entrenamiento**

La planificación del entrenamiento consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos. Su ejecución debe ser coordinada,



controlada y evaluada para determinar si es necesario realizar ajustes en el proceso de entrenamiento.

Socialice a partir de un comentario breve acerca de cada significado.

Indague y participe sobre:

✓ **¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?**

La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. El ejercicio físico es el incremento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planificado y repetitiva cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del organismo.

✓ **¿Qué son recursos y materiales deportivos?**

recursos y materiales deportivos pueden hacer referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las tareas propuestas de educación física, con distintos fines, como enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

✓ **¿Cuáles son los medios de recuperación física?**



Existen numerosos métodos populares utilizados por los atletas para optimizar la recuperación. Su uso depende del tipo de actividad, tiempos hasta la próxima competencia o entrenamiento y el equipamiento disponible.

Recuperación Activa: la recuperación activa se produce en las horas siguientes al ejercicio intenso, y consiste en hacer ejercicios de baja intensidad después de los entrenamientos, durante el enfriamiento, o hacer ejercicios suaves durante los días posteriores a la sesión principal.

Hidroterapia: Varias formas de inmersión en agua se han popularizado entre los atletas. Las formas más comunes de inmersión son: inmersión en agua fría (CWI), inmersión en agua caliente (HWI), y el método de contraste (CWT) donde se alterna inmersión entre agua fría y caliente.

Compresión: Se cree que las prendas de compresión mejoran el retorno venoso a través de la aplicación de compresión progresiva en los miembros, de proximal a distal. Si bien hay muy poca investigación sobre el tema, la poca información disponible sugiere que puede ser beneficioso y parece no ser perjudicial para el rendimiento.

El sueño: La calidad y cantidad de sueño es, anecdóticamente, a menudo sugerida como la mejor estrategia de recuperación disponible para los atletas. Los efectos



recuperativos y regeneradores del sueño pueden tener efectos beneficiosos en la recuperación del atleta.

El sauna: Es un baño de vapor o sudoración que se realiza en un recinto a muy alta temperatura. El sauna es una opción genial cuando necesitamos relajar las tensiones corporales y desintoxicarnos. Tiene muchas ventajas para cuidar nuestro organismo: ayuda a eliminar toxinas, dilata los bronquios y puede contribuir a regular la presión sanguínea.

El masaje: El masaje sirve para relajar músculos y aliviar tensiones.

Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí
Sé que es una actividad física	Quiero saber más acerca de los medios de recuperación física	Aprendí a diferenciar entre el ejercicio y la actividad física.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 <u>Página 1 de 5</u>
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

NOMBRES: **María Del Pilar Rentería Palacios**

3.1. Acondicionamiento físico para el mundo del trabajo.

Observar el video. “la importancia del acondicionamiento físico”.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=bJAIHHDkha4>

Reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

✓ **Tener una buena condición física beneficia tu vida. ¿Por qué?**

R/: si, porque ayuda a verse bien tanto física y saludablemente, es la base de todos los deportes llevar vida saludable y sana.

✓ **¿Cómo se considera el acondicionamiento físico?**

R/: Es la base para desarrollar algunas técnicas y táticas en cualquier deporte, una persona que está preparada físicamente y adecuadamente podrá lograr desempeñar correctamente el deporte que practique o actividad física que practique.

✓ **¿qué capacidades aumenta el acondicionamiento físico?**

R/: Aumenta las capacidades físicas, del individuo ayudándole a mantener un cuerpo saludable y más fuerte, desarrolla capacidades condicionales y coordinativas del ser humano para mejorar el rendimiento físico.

✓ **¿Cuáles son los beneficios de tener una buena condición física?**

R/:

- Mejora el humor y las actitudes como persona.
- Altos niveles de energía
- Estabilidad en las articulaciones.
- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 <u>Página 2 de 5</u>
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

3.2 Actividades de Conceptos Básicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condición física
- ✓ Aptitud física
- ✓ Forma Física
- ✓ Test Físicos
- ✓ Movilidad Articular
- ✓ Calentamiento
- ✓ Estiramiento
- ✓ Métodos de Entrenamiento Físico
- ✓ Planificación del Entrenamiento

SOLUCION

CONDICION FISICA: La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

APTITUD FISICA: Es la habilidad o capacidad que posee un ser humano para realizar diferentes actividades físicas con un buen rendimiento y minimizando los efectos de agotamiento, cansancio y debilidad, como consecuencia del buen funcionamiento del organismo.

FORMA FISICA: Se denomina forma física a la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 <u>Página 3 de 5</u>
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

TEST FISICO: Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista.

MOVILIDAD ARTICULAR: La movilidad articular consiste, como su nombre indica, en la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones. Muchas veces el término “**movilidad**” se confunde con el **concepto** de “flexibilidad”.

CALENTAMIENTO: El calentamiento es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.

ESTIRAMIENTO: El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

METODOS DE ENTRENAMIENTO FISICO: Un método de entrenamiento es una forma de organizar los contenidos de una sesión de ejercicio con el objetivo de mejorar alguna de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO:

La planificación del entrenamiento consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos. Su ejecución debe ser



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020 <u>Página 4 de 5</u>
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

coordinada, controlada y evaluada para determinar si es necesario realizar ajustes en el proceso de entrenamiento.

✓ ¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía. El ejercicio físico es el incremento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planificado y repetitiva cuyo objetivo es mejorar el funcionamiento del organismo.

✓ ¿Qué son recursos y materiales deportivos?

Recursos y materiales hacen referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las tareas propuestas de educación física, con distintos fines, como enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?

Recuperación Activa: Consiste generalmente en ejercicio aeróbico, utilizando diferentes medios (trote, caminata, natación, ciclismo).

Hidroterapia: Varias formas de inmersión en agua se han popularizado entre los atletas. Las formas más comunes de inmersión son: inmersión en agua fría (CWI), inmersión en agua caliente (HWI), y el método de contraste (CWT) donde se alterna inmersión entre agua fría y caliente.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	noviembre de 2020
	CULTURA FISICA	
	TALLER	
		<u>Página 5 de 5</u>

Compresión: Se cree que las prendas de compresión mejoran el retorno venoso a través de la aplicación de compresión progresiva en los miembros, de proximal a distal.

El sueño: La calidad y cantidad de sueño es, anecdóticamente, a menudo sugerida como la mejor estrategia de recuperación disponible para los atletas.

Sauna: La temperatura recomendada del sauna es de 80°-100°C y 10-20% de humedad relativa, la utilización de baños de sauna luego del ejercicio puede ser beneficiosa para mejorar la performance de resistencia.



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

SOR YESSENIA MORENO BANGUERA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** 2186873
- **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:** 2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

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 diagnostico 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 diagnostico 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.

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.

Esta guía le orientara en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Acondicionamiento fisico para el mundo del trabajo.



Observar el video. "la importancia del acondicionamiento físico".

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=bJAIHHDkha4>

Reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

- ✓ Tener una buena condición física beneficia tu vida. ¿Por qué?

Tener una buena condición física como saludable es importante ya que es la base de cualquier deporte por lo tanto aumenta las capacidades físicas del individuo ayudándolo a mantener un cuerpo saludable y mas fuerte, además se desarrollan las capacidades condicionales y coordinativas del ser humano para mejorar el rendimiento físico.

- ✓ ¿Como se considera el acondicionamiento físico?

Se considera como el área en la cual se trabaja todos los aspectos corporales como los segmentos corporales ya que son los musculos, tendones, ligamentos por lo tanto son partes de nuestro cuerpo que nos favorecen al realizar cualquier actividad física.

Pero antes de realizar cualquier tipo de actividad física es muy importante hacer un calentamiento el cual es un conjunto de ejercicios juegos o jugados antes de la parte principal de la educación física deportiva con la finalidad de que el organismo transmite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado o correspondencia con la intensidad de una carga recibida garantizando una correcta preparación para la que esta destinada a la parte principal.

- ✓ ¿que capacidades aumenta el acondicionamiento físico?

- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

- ✓ ¿Cuales son los beneficios de tener una buena condicion fisica?

- Altos niveles de energía
- Mejora el humor y las actitudes como personas
- Estabilidad en las articulaciones
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el docente para la actividad.



3.2 Actividades de Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

✓ Condicion fisica

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de **resistencia** (sostener un esfuerzo de intensidad durante un **periodo** prolongado), **velocidad** (realizar una actividad en el menor tiempo posible), **flexibilidad** (el recorrido máximo de las articulaciones) y **fuerza** (vencer un resistencia).

✓ Aptitud fisica

La aptitud física se refiere a la **capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad física**. Se trata de la condición natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad.

Cada persona tiene una cualidad física diferente para lo que se desenvuelve mejor, sin embargo, sea cual sea esa cualidad, **uno debe contar con una buena aptitud física**, que, entre otros componentes, consta de capacidad aeróbica y flexibilidad.

✓ Forma Fisica

Se denomina forma física a la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.

✓ Test Fisicos

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

✓ Movilidad Articular

La **movilidad articular** consiste, como su propio nombre indica, en la capacidad de movimiento que tienen nuestras articulaciones.

✓ Calentamiento



El **calentamiento deportivo o físico** es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

✓ Estiramiento

El **estiramiento** hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimientos en las articulaciones y Métodos de Entrenamiento Físico.

✓ Planificación del Entrenamiento

La planificación del entrenamiento consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previamente definidos. Para tener éxito, los entrenadores deben seguir un proceso durante la creación de los planes que incluye un estudio que proporcione información para su elaboración, la ejecución del mismo y la evaluación de los resultados obtenidos para informar el siguiente ciclo de preparación.

Socialice a partir de un comentario breve acerca de cada significado.

Indague y participe sobre:

✓ ¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?

El ejercicio es una actividad planificada estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta puede ser correr bailar o montar bicicleta.

La actividad física es cualquier movimiento corporal como pasear, limpiar el polvo o sentarse y levantarse de la silla.

✓ ¿Qué son recursos y materiales deportivos?

Hacen referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las tareas propuestas de la educación física con distintos fines como enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso enseñanza o aprendizaje.

✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?

-Recuperación Activa

Consiste generalmente en ejercicio aeróbico, utilizando diferentes medios (trote, caminata, natación, ciclismo). Mientras que las investigaciones respecto a los beneficios de la recuperación activa en la remoción es mínima, el rol de este tipo de recuperación en relación a reducir el dolor muscular y aumentar los rangos de movilidad después del ejercicio puede ser un factor importante para los atletas.

-Hidroterapia

Varias formas de inmersión en agua se han popularizado entre los atletas. Las formas más comunes de inmersión son: inmersión en agua fría (CWI), inmersión en agua caliente (HWI), y el método de contraste (CWT) donde se alterna inmersión entre agua fría y caliente. Según diferentes



investigaciones, la hidroterapia puede ser beneficiosa para los atletas de endurance, sobre todo para los que realizan esfuerzos de alta intensidad.

Compresión

Se cree que las prendas de compresión mejoran el retorno venoso a través de la aplicación de compresión progresiva en los miembros, de proximal a distal. Si bien hay muy poca investigación sobre el tema, la poca información disponible sugiere que puede ser beneficioso y parece no ser perjudicial para el rendimiento.

-El sueño

La calidad y cantidad de sueño es, anecdóticamente, a menudo sugerida como la mejor estrategia de recuperación disponible para los atletas. Los efectos recuperativos y regeneradores del sueño pueden tener efectos beneficiosos en la recuperación del atleta. Entrenadores y atletas de elite a menudo identifican al sueño como un componente vital del proceso de recuperación.

-Sauna

La temperatura recomendada del sauna es de 80°-100°C y 10-20% de humedad relativa. Si bien hay muy poca literatura relacionada, parece que la utilización de baños de sauna luego del ejercicio puede ser beneficiosa para mejorar la performance de resistencia.

-Crioterapia de cuerpo completo

La crioterapia de cuerpo completo (WBC en inglés) consiste en una exposición corta (2'-3') en aire muy frío y seco, con temperaturas entre -110° y -140°. Esta técnica es comúnmente utilizada para el tratamiento de enfermedades como: artritis, fibromialgia y espondilólisis anquilosante. Los efectos analgésicos asociados a la WBC, junto con los beneficios propuestos de minimizar la inflamación y la aceleración del regreso de una lesión, pueden ser beneficiosos para los atletas.

Tanques de flotación

La utilización de tanques de flotación puede mejorar la recuperación a través de beneficios como la reducción del stress tanto fisiológico como psicológico, junto a otros como la mejora de la relajación.

-Estimulación eléctrica

Basándose en la literatura disponible, es poco probable que la estimulación eléctrica sea un método eficaz para mejorar la recuperación, a menos que el dolor sea un factor limitante. Sin embargo, debido a las grandes diferencias en los métodos de estimulación eléctrica, se requiere más investigación para confirmar esta sugerencia.

-Masajes

Los masajes son ampliamente utilizados por los atletas. La mayoría de la evidencia, no reconoce a los masajes como un método para mejorar la recuperación del rendimiento funcional. De todas maneras, al tener potenciales beneficios en items como los aspectos psicológicos de la recuperación y la rehabilitación y prevención de lesiones, los masajes pueden seguir incluyéndose en los programas de entrenamiento de los atletas.

-Stretching

Si bien el stretching es la estrategia de recuperación más utilizada, hay muy poca investigación relacionada al stretching como método de recuperación. Se han reportado hallazgos contradictorios con respecto al beneficio del stretching como una estrategia de recuperación.



Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí
COMO TENER UNA BUENA ALIMENTACION	MEDIOS DE RECUPERACION FISICA	CONCEPTOS BASICOS DE LA EDUCACION FISICA

IMPORTANTE:

- ☐ Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- ☐ Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- ☐ Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

Descripción de la actividad: Seleccionar y diseñar rutinas de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud de los aprendices en los contextos productivos y social.

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

- ✓ Seleccionar diversas rutinas física que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.
-FULLBODY.
-RUTINA HIIT.
- ✓ Diseñar una rutina física para el mejoramiento de su acondicionamiento físico, que contribuyan a conservar la salud corporal con los temas visto en clase sobre planificación del entrenamiento.

ACTIVIDAD 3: Uso de las herramientas para la identificación las condiciones física con las que ingresan al programa de formación los aprendices

Descripción de la actividad: (Omitir Esta Actividad)

Se orientan la actividad para que los aprendices en una Práctica en los escenarios deportivos en la hora de la mañana realizaran una prueba través de unos test para valorar su condición física

Esta actividad pretende permitirles a los aprendices **un primer acercamiento a las herramientas y escenario deportivos dispuestas por el SENA** y diagnosticar la condición física con la cual ingresan al programa de formación. Por lo anterior, deberán trabajar en equipo y estar guiados por su Instructor.



ACTIVIDAD 4: práctica de la valoración física de los aprendices

Descripción de la actividad:

- ✓ Identificar Materiales Y Escenarios Para La Práctica De La Formación
- ✓ Se realizara una serie de pruebas físicas en los escenarios deportivos en la hora de la mañana

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones.
Evidencias de Desempeño Evidencias de Producto: Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- Cultura física
- Preparación física
- Sedentarismo
- Nutrición
- Sesión

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

<https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica>
<http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion>
<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion>
<http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html>
<https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento>
<http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>
www.paidotribo.com/ficha.aspx
<https://www.youtube.com/watch?v=7TGuduqKq64> –Condicion Fisica y Vida saludable

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

GFPI-F-135 V01



	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica.	05/11/2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** Tecnico en Sistema Quibdo
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **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.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACIÓN

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 promueven 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.

Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

GFPI-F-135 V01

3.1 Actividades de Reflexión inicial.



- Acompañados por el instructor de cultura física los aprendices deben observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

<https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s>

De manera individual los aprendices deben reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

si las personas caminaran media hora al dia o una actividad física no padecieran problemas del corazón.

dormir no más ni menos de 7 horas

evitar las comidas en exceso

Tomar agua para tener una buena digestión .

2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución educativa “SENA”

Tener buena higiene

Trabajar en la postura adecuada

actividad social

Comer saludables

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir .

R/ 5:30 Desayuno. porcion de arroz medio huevo $\frac{1}{4}$ de arepa, media porcion de queso / 8 am. Agua de cidra / 10 am galleta de soda , agua de panela

12 pm Almuerzo . sopa o guisado, arroz, carne / 3:00 pm, 2 porciones de pan

6:30 pm sopa o guisado , arroz , carne agua de cidra / 9: pm Agua de panela con leche en polvo .



Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el docente para la actividad.

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. ¿Conceptualice la alimentación?

R/ Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse ,en el ser humano la alimentación de cada persona varia según numerosos factores ,gustos edad, actividad física , medios económicos . La cultura también influye en la alimentación , ya que para los productos similares en cada lugar existen diferentes costumbres y tradiciones.

2 .Conceptualice Nutrición?

R/ Según la OMS la alimentación es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo consiste en la incorporación y transformación de materia y organismos (tanto heterótrofos como autótrofos) para que puedan llevar tres procesos fundamentales : manteniendo de las condiciones internas desarrollo y movimiento , el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico es una de los pilares de la salud en todas las edades.

3. Conceptualice Proteínas y sus variedades

R/ Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos el orden y la posición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona están compuestas por carbono ,Hidrogeno, Oxigeno Y Nitrogeno variedades : Simples : aminoácidos

Conjugadas : contienen componentes no aminoácidos (dentro de las cuales esta las glucoproteínas, lipoproteínas, nucleoproteinas, metaloproteinas, hemoproteinas)

4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedad

R/ Los carbonos son compuestos que contienen carbono hidrogeno y oxigeno en las proporciones en 6: 12: 6.durante el metabolismo se queman para producir energía los carbohidratos están en forma de almidones y diversos azúcares los carbohidratos se dividen en tres grupos MONOSACÁRIDOS ejemplo , sacarosas(azúcar de mesa) lactosa , maltosa . polisacáridos ejemplo almidón , glucógeno (almidón animal) celulosa

5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades

R/ Son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

Las vitaminas se dividen en dos grupos . Hidrosolubles (solubles en líquido



Liposolubles (solubles en lípidos .

Son 13 tipos vitaminas

vitamina A, K, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B12, Ácido pantoténico , Biotina, Folato(ácido fólico)

liposolubles: son las que se almacenan en el tejido graso del cuerpo y son 4: A, D, E Y K.

Hidrosolubles : son las que el cuerpo tiene que usar independientes. vitaminas B12, que puede ser almacenada en el hígado durante muchos años.

6. Conceptualice Grasas y sus variedades

las grasas son nutrientes que dan energías , las grasas tienen 9 calorías en cada gramo ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E, K que se disuelven en grasa, las grasas pueden ser saturadas o insaturadas y la mayoría de los alimentos con grasas tienen ambos tipos

-grasas saturadas: como leche queso y carne aceite de coco, aceite de palma , mantequilla pueden elevar el colesterol

-Grasa trans: Estas se encuentran en alimentos de refrigerio, papas fritas de (bolsa)Margarinas .

-Grasas insaturadas : se hallan en aceites de origen animal .

Grasas totales : Los ácidos grasos saturados y poliinsaturados y los ácidos grasos trans

7. Conceptualice Hábitos Alimenticios?

R/ Son comportamientos conscientes ,colectivos y repetitivos conducen a las personas a determinados alimentos en respuesta a unas influencias sociales culturales

-distribuir adecuadamente las comidas diarias - tomar agua -comer despacio y masticar bien los alimentos - evitar el consumo de comida chatarra - tomar alimentos ricos en fibra -no picar entre comidas - no abusar de los alimentos fritos y embutidos - consumir pescado al menos dos veces por semanas -controlar las porciones -consumir frutas y vegetales.

8. Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?

R/ Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional resulta un hábito y constituye una forma de vivir

-Clases de dietas : Hipocalóricas permite comer de una forma equilibrada y saludable

9. Conceptualice que se considera una dieta sana?

R/ Es aquella ingesta de alimentos que ayudan a mantener , y recuperar o mejorar la salud .Se debe incluir frutas, verduras y cereales de grano entero , pescado leguminosas, lácteos ,y carnes bajas en grasas. Está demostrado que la alimentación y la salud caminan de la mano . ya que una correcta dieta ayuda a promover la salud y a prevenir enfermedades .

10. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?

R/ Alimentos con almidón , incluidos , pan ,pastas, arroz ,papas.

frutas, verduras , leche y otros productos lácteos - carne , pescado ,huevo, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas - alimento con alto contenido de grasa o azúcar.

11. ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?

R/ calabazas, champiñones, acelgas, apio, col, lechuga, ajo, coliflor, espárragos , aceitunas, espinacas, papas, cebolla, mora . etc

12. ¿Cuáles son los alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

GFPI-F-135 V01

R/ Embutidos, bebidas con azúcar, papas fritas, pizzas, hamburguesas, helados, jugos néctar.



13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

R/ Mitos sobre las dietas es un consejo que se vuelve popular a pesar de no contar con hechos que lo respalden .

- la fruta engorda a partir de las 6 de la tarde .
- la fruta se debe tomar fuera las comidas
- la carne alimenta más que el pescado
- comer zanahoria ayuda a ponerse moreno
- beber agua engorda ,se debe beber sólo cuando se tiene sed.

14. El helado de agua engorda a la persona que lo consume?

Si el agua helada se toma después de cada comida , aumenta la mucosidad y es más fácil coger un resfriado o dolor de garganta existen ciertas dolencias que se agravan al tomar el agua fría o helados , como por ejemplo la migraña y dolores de cabeza.

15. ¿Los helados engordan a la persona que lo consume?

-Obviamente toda comida si se ingiere con excesiva y sin ningún tipo de moderación. comer helado por la noche lo único que nos aporta son muchas grasas y azúcares , los cuales no podremos quemar mientras dormimos, con lo cual no es recomendable tomar este alimento de noche.

16. Dejar de fumar engorda? Lo primero es que la nicotina tiene cierto efecto anorexígeno,sacia el apetito. el segundo tiene que ver con el hábito de sustituir los cigarrillos por algo de picar o estar comiendo a cada rato al dejar de fumar se reduce bastante los niveles de monóxido o carbono en los pulmones, aumenta los niveles de oxígeno en la sangre recupera el olfato y la comida sabe mejor.

17. El agua consumida en la comida engorda a las personas que la consumen?

el agua no contribuye al aumento de peso en ningún momento es aconsejable así como comer alimentos sólidos con agua generalmente que son hipocalóricos. beber agua antes de una comida puede engañar el estómago y así llegar a comer menos, además estimula el funcionamiento de los riñones para un buen equilibrio hídrico y facilita la digestión. en efecto, únicamente el agua aporta peso a tu organismo, la cantidad de líquido que ingieras.

18. ¿Las frutas consumidas tras la comida engordan a las personas?

ingerir frutas después de comer engorda la creencia se basa en la idea de que fermenta en el estómago y acaba convirtiéndose en azúcar. comer fruta al final de la comida puede hacer que la digestión sea algo más pesada. Las frutas más saciantes son aquellas con gran contenido en agua como: las fresas, cerezas peras el kiwi la sandía o el melón. Las manzanas ejercen una importante sensación saciante además de ayudar a reducir el colesterol alto.

19. Los alimentos Light adelgazan a las personas que lo consumen?

los alimentos light no ayudan adelgazar por sí mismos y que es una dieta equilibrada o establecida por un especialista en nutrición complementada con ejercicio físico. Estos pueden contribuir a controlar el peso e incluso a reducirlo si sigue una dieta adelgazante teniendo en cuenta su valor energético.

Se diseñó esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral. GFPI-F-135 V01



Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

¿Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí
que tener hábitos de alimentarnos bien nos ayuda a prevenir enfermedades y tener un buen ejercicio nos ayuda a mantenernos física y mental.	quiero saber como se le lleva a una adecuada alimentación a los niños para que tengan un desarrollo físico mental saludable.	aprendí lo importante que son los buenos hábitos saludables y de cualquier índole para la vida. estar informados a nivel de los programas que hablen de la salud.

IMPORTANTE:

- ☐ Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- ☐ Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- ☐ Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

GFPI-F-135 V01

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA



- Desarrollar Taller Formativo En Hábitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluación del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escribir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

las enfermedades no transmisibles(ENT) principales son

-cardiovasculares (ejemplo,los infartos de miocardio o accidentes,cerebrovasculares)-

cáncer:

las enfermedades respiratorias crónicas(por ejemplo la neumopatía obstructiva crónica o asma)

la diabetes.

Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo nocivo de alcohol ,tabaco,la inactividad física y comer alimentos poco saludables, muchas otras condiciones importantes también se consideran enfermedades no transmisibles, incluyendo lesiones y trastornos de salud mental.

<i>Factores de riesgo</i>	<i>Factores protectores</i>
consumo de tabaco consumo nocivo de alcohol una alimentación poco saludable la inactividad física exposición sin protección a los rayos solares sedentarismo son condiciones o situaciones de que incrementan hacer algo perjudicial para la salud	mantener un peso adecuado actividad física en forma regular. seguir un régimen de alimentación saludable. son condiciones o situaciones que inhiben o reducen la probabilidad de que una persona desarrolle conductas que favorecen un desarrollo o estilo de vida saludable. adecuado control y manejo de las tensiones y emociones negativas.
	GFPI-F-135 V01



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada Evidencias de Desempeño Evidencias de Producto: Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-práctica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

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.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito



✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

<https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica>
<http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion>
<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion>
<http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html>
<https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento>
<http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
<https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM> – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica.	11/11/2020

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	Noviembre de 2020 Página 1 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

NOMBRES: AYDER YESID MENA RIVA

Numero de Ficha: 2186873

Seleccione la repuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

- ☐ Zapatos con tacón alto.
- ☐ Zapatos planos.
- ☐ Zapatos con un poco de tacón ancho.
- ☐ Zapatos con un poco tacón fino. (X)

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

- ☐ Boca arriba.
- ☐ De lado.(X)
- ☐ Boca abajo.
- ☐ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

- ☐ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta. (X)
- ☐ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
- ☐ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

- ☐ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.
- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Noviembre de 2020 Página 2 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☐ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.
- ☐ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano.(x)

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

- ☐ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°) (X)
- ☐ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
- ☐ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
- ☐ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

- ☐ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
- ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.(X)
 - ☐ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
 - ☐ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

- ☐ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.
- ☐ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta.(X)

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

- ☐ De pie, con los pies juntos y espalda recta. (X)
- ☐ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Noviembre de 2020 Página 3 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

☐ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.

☐ Cualquiera.

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

☐ La misma para todos.

☐ Regulable para adaptarla a cada persona. (X)

☐ Boca abajo.

☐ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

☐ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.

☐ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés.

☐ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo. (X)

☐ Sentado, apoyando la espalda en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

☐ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.

☐ Permanecer con las piernas totalmente estiradas.

☐ Cambiar la postura de vez en cuando.

☐ Flexionar un poco la columna. (X)

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

☐ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.

☐ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo. (X)

☐ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Noviembre de 2020 Página 4 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☐ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

- ☐ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.(X)
- ☐ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.
- ☐ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.
- ☐ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

- ☐ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
- ☐ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
- ☐ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo. (X)
- ☐ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 20 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg (X)
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg
- ☐ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

- ☐ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649
- ☐ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza. (X)
- ☐ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Noviembre de 2020 Página 5 de 5
	CULTURA FISICA	
	TALLER	

- ☐ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

- ☐ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo. (X)
- ☐ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.
- ☐ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.
- ☐ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- ☐ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.
- ☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.
- ☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo. (X)
- ☐ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.



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

NOMBRE: **LUZ ILIANA CARPIO SANCHEZ**

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

¿Qué es llevar una vida saludable?

Llevar una vida saludable, para mi esta basado en tener MENTE Y CUERPO SANO

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

No. Debido a mis ocupaciones diarias he descuidado mucho esa parte de mi ser, por lo tanto, me ha afectado mucho.

¿Cuál es tu altura y peso?

Mi peso actual son 64kg

Mi estatura 1*60CM

¿Cuál es tu sexo?

FEMENINO

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 (X)
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

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



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

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta (X)
- 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!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional (X)
- 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 (X)
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario(X)
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa (X)
- 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?

Me podrían ayudar enseñándome buenos hábitos de vida saludable, ejemplo

Rutina y horarios para realizar actividades físicas y que alimentos debería consumir. Enseñándome

Según mi peso y estatura y edad

Cual es el peso adecuado que debo tener, como evitar ciertas enfermedades



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN TRANVERSAL DE CULTURA FISICA

NOMBRES Y APELLIDOS: Isabel Cristina Álvarez Olaya

NUMERO DE GRUPO: 2141369

CORREO ELECTRÓNICO: isaal58@hotmail.com

FECHA: 02 de noviembre de 2020 **CIUDAD/MUNICIPIO:** El Carmen de Atrato- Chocó

INSUFICIENTE 1	DEFICIENTE 2	ACEPTABLE 3	BUENO 4	EXCELENTE 5
-------------------	-----------------	----------------	------------	----------------

- a. El Instructor encargado domina y accede a todos Los recursos existentes. 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- b. El Método de capacitación que utiliza el Instructor Encargado para dictar la formación es el apropiado 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- c. El tiempo utilizado es el justo 4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- d. Considera que fueron bien explicadas las Actividades Propuestas por el Instructor. 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- e. El Instructor resuelve dudas e inquietudes. 5 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- f. La presentación personal del Instructor es ☐ Acorde. 5 ☐ ☐ ☐ ☐

SUGERENCIAS

Ninguna por el momento muy práctico y dominio de los temas visto