



PROCESO					
GESTIÓN CONTRACTUAL					
NOMBRE DEL FORMATO					
INFORME MENSUAL DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	

INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

ABRIL 2026

Señor:

CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR.9133473
Coordinador Académico
Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual, Abril de 2026

Referencia: No. CO1.PCCNTR. 9133473 de 2026

Yonnier Enrique Cuesta Cuesta, identificada con la cédula de ciudadanía **No.1.077.442.285** de **Quibdó**, en mi calidad de Contratista del **SENA**, como instructor de **Cultura Física**, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia: **No. CO1.PCCNTR. 9133473**, a continuación, presento el informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y Forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de **CUARENTA Y TRES MILLONES CUATROCIENTOS UN MIL TRESCIENTOS VENTIOCHO PESOS (\$ 43.401.328) MCTE**. Esta suma será pagada por el **SENA** al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) primer pago correspondiente a 27 días del mes de febrero de 2026, por valor de **CUATRO MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL CUATROCIENTOS CINCUENTA Y CINCO PESOS M/CTE (\$4.944.455)** y b) siete (7) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a septiembre por valor de **CINCO MILLONES CUATROCIENTOS NOVENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y NUEVE PESOS M/CTE. (\$5.493.839) MCTE** cada uno.

Plazo: Será hasta el (30) de septiembre de 2026.

OBJETO: Prestar servicios personales de carácter temporal de instructores, para orientar, desarrollar y evaluar los procesos de Formación Profesional Integral (FPI) de los aprendices en los programas de oferta regular complementaria y/o titulada presencial en el Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad durante la vigencia 2026.



Ejecución Mensual de Actividades

Nro.	Obligaciones	Acciones Realizadas	Evidencias
1	<p>Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con las competencias y/o resultados de aprendizaje según el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.</p>	<p>Durante el mes de abril se realizó la planeación, organización y programación de las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluaciones correspondientes a las fichas de formación Asistencia en Organización de Archivos y Análisis y Desarrollo de Software, así como de la acción de formación complementaria Cualidades Físicas en el Entrenamiento, teniendo en cuenta los lineamientos establecidos y el manual de procedimientos institucional para la ejecución de la formación profesional integral.</p> <p>En este proceso se estructuraron guías de aprendizaje, cronogramas de trabajo y actividades formativas orientadas al desarrollo de la competencia transversal en cultura física. Se promovió el fortalecimiento de habilidades físicas, así como la apropiación de hábitos de vida saludable y el mejoramiento de las capacidades físicas.</p> <p>La programación de actividades se desarrolló teniendo en cuenta las particularidades de cada proceso formativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia en Organización de Archivos • Análisis y Desarrollo de Software • Cualidades Físicas en el Entrenamiento (acción de formación complementaria): se programaron actividades dirigidas al fortalecimiento de las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, mediante ejercicios prácticos, rutinas guiadas y estrategias pedagógicas que promueven el autocuidado, la actividad física regular y el bienestar integral. <p>Las formaciones incluyeron la</p> 	<p>Planeación pedagógica, guías de aprendizaje.</p>



		implementación de metodologías participativas, estrategias de evaluación formativa y actividades prácticas que fomentan la participación activa de los aprendices. De igual manera, se organizaron los tiempos de formación y se ajustaron las actividades al contexto de cada grupo, garantizando el cumplimiento de los resultados de aprendizaje y la integralidad del proceso formativo.	
2	Orientar, asesorar y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje de acuerdo lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación “SIGA” del SENA.	Explicar claramente cada guía de aprendizaje. Resolver dudas académicas y técnicas. Realizar seguimiento individual y en equipo.	Evidencias Evaluativas, Planes de Mejoramiento.
3	Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación.	Socialización de requisitos, revisión de cumplimiento de resultados, acompañamiento en proceso.	Actas de orientación, listados de verificación, correos enviados, reportes académicos.
4	Para los Instructores que imparten formación titulada presentar el Portafolio del Instructor, adjuntando los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, presentado como mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran. d. Planeación, seguimiento evaluación de etapa productiva (si aplica). f. Formato de asistencia y Registro de	Actualización del portafolio del instructor con los formatos respectivos. Organización y actualización de documentos, registro de asistencia en SOFIA Plus, cargue de soportes en Compromiso ISO.	Portafolio digital. Elaborar y actualizar el Plan de Trabajo. Diseñar y archivar guías de aprendizaje. Realizar actas de planes de mejoramiento. Aplicar reconocimiento de aprendizajes previos. Reportes de asistencia, soportes en plataforma.



	<p>inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. g. Realizar el reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje.</p> <p>Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices</p> <p>Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias del programa, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas que la entidad defina, en un plazo máximo de tres (3) días después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente.</p>		
5	<p>Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.</p>	Participación en la socialización de la estructura curricular, del programa de formación.	Se participó en el Proceso de Visita de Par del MEN-Tecnólogo en Gestión Integral de Proyectos
6	<p>Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias del programa, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas que la entidad defina, en un plazo máximo de tres (3) días después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente.</p>	<p>Evaluación de evidencias, registro oportuno de resultados, retroalimentación.</p> <p>Aplicar instrumentos de evaluación.</p> <p>Registrar calificaciones en el Aplicativo Sofía Plus.</p>	Reportes en sistema académico, instrumentos de evaluación diligenciados, capturas de registro.
7	<p>Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente</p>	<p>Presentar informe mensual detallando: Actividades realizadas, Horas ejecutadas, Resultados obtenidos. Entregar soportes firmados cuando se</p>	Informe mensual firmado, correos enviados, radicados de entrega.



	los informes de ejecución del contrato.	requiera.	
8	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago.	Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago.
9	Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria.	Entrega de programación para la creación de fichas y planeaciones pedagógicas, para el caso de las transversales.	Entrega de gestión de tiempo. Anexo Evidencia.
10	Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información	Participación activa en Reuniones Institucionales, Firmar lista de asistencia, Aplicar orientaciones dadas, Presentar informes o avances cuando se solicite.	Listas de asistencia y registros fotográficos. Anexo Evidencias.

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 para legalización del desplazamiento, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados. Cada informe de legalización 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.

ÍTEM	NRO. DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1	2526	Litoral del San Juan	16 de marzo del 2026	30 de marzo del 2026
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 electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el



No. de la planilla **(9499827644)** operador **APORTES EN LINEA** correspondiente al periodo de **MARZO del año 2026**. (Decreto Ley 2106 de 2019 “Decreto Ley Anti trámites”)

Evidencias en (100) folios

Cordialmente,

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
CONTRATISTA
C.C. No. 1077442285 de Quibdó

Recibí a satisfacción:

CHRISTIAN RIVAS DEL TORO
Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR.9133473



EVIDENCIAS MES DE ABRIL



Presentacion de la transversal de Cultura fisica





Instrucciones sobre la toma de medidas antropométricas





Instrucciones sobre la toma de Valores Tensionales





Instrucciones para la realización de un plan de Actividad física





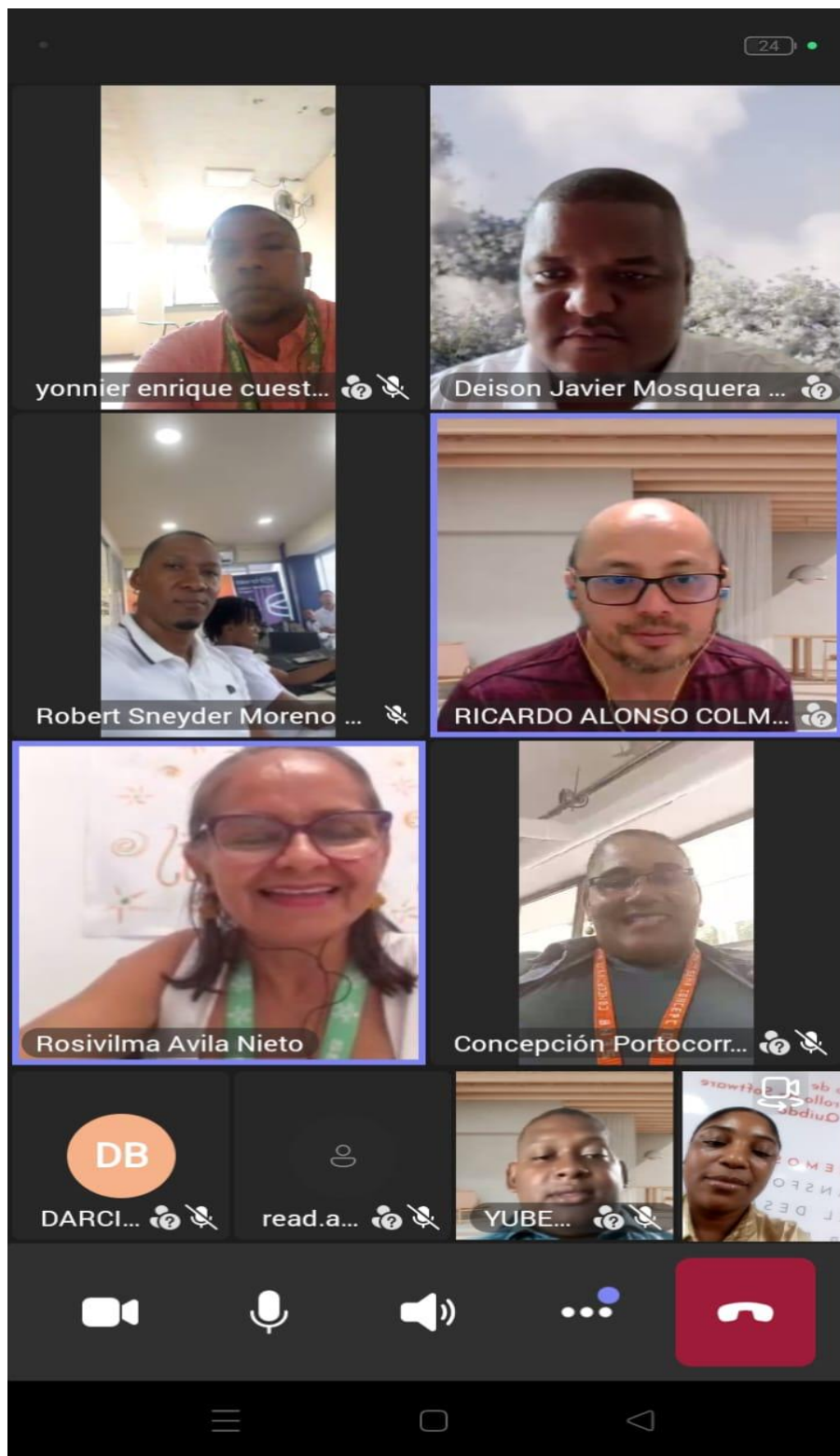
Diligenciamiento de taller sobre los buenos hábitos según la OMS





Participación de jornada Deportiva En el día mundial de la actividad física

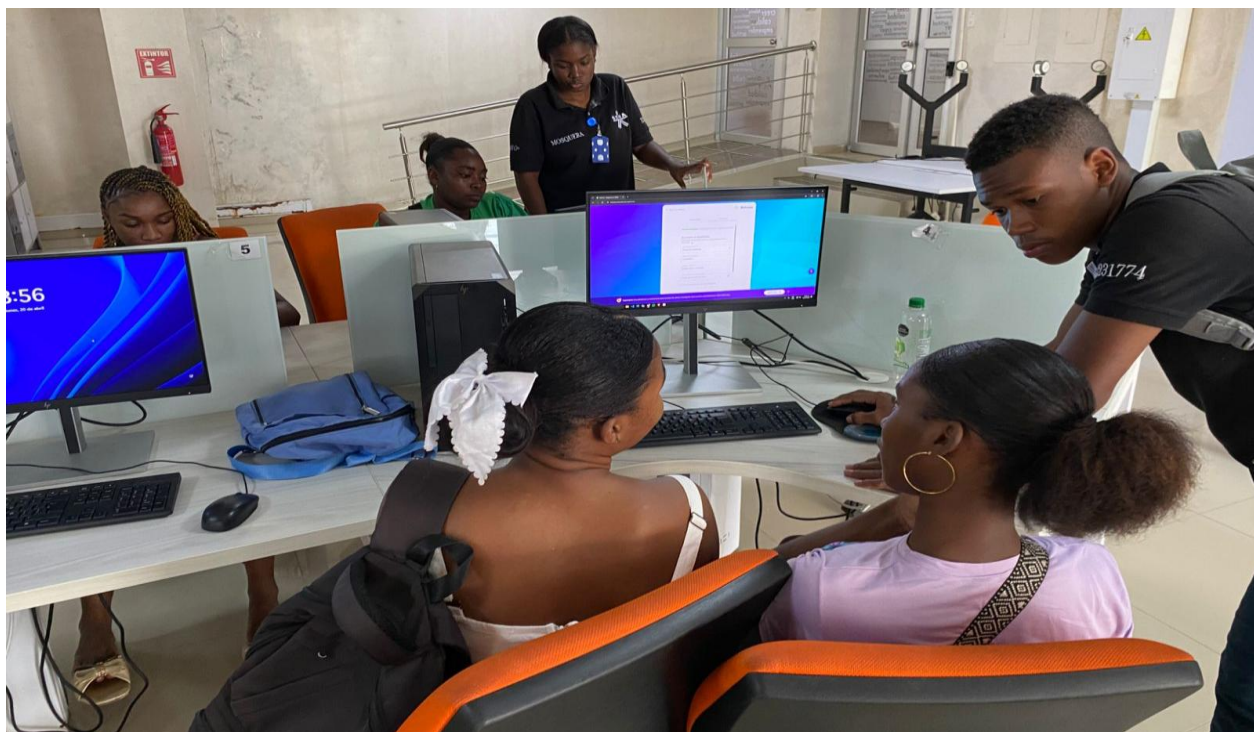




Participación en el Proceso de Visita de Par del MEN- Tecnólogo



Desarrollo de taller sobre la importación de la actividad física como habito de vida mediante trabajo colaborativo





Realización de pausas activas en el ambiente de formación





Rutinas de actividad física por nuestros aprendices



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/04/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 30/04/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA 3231774 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE.
DE APRENDIZAJE:

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Controlar la calidad del servicio de software de acuerdo con los estándares técnicos
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR LA SOLUCIÓN DE SOFTWARE DE ACUERDO CON EL DISEÑO Y METODOLOGÍAS DE DESARROLLO
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Diseñar la solución de software de acuerdo con procedimientos y requisitos técnicos
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Establecer requisitos de la solución de software de acuerdo con estándares y procedimiento técnico
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Estructurar propuesta técnica de servicio de tecnología de la información según requisitos técnicos y normativa
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Evaluar requisitos de la solución de software de acuerdo con metodologías de análisis y estándares
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Implementar la solución de software de acuerdo con los requisitos de operación y modelos de referencia
- 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: Orientar investigación formativa según referentes técnicos
- 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.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 59,80

FICHA 3232196 - ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS .
DE APRENDIZAJE:

- **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:** Atender clientes de acuerdo con procedimiento de servicio y normativa
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Conservar documentos de archivo de acuerdo con procedimientos técnicos y tipos de soporte
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

• 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: Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Organizar archivos de gestión de acuerdo con normativa

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Sistematizar datos masivos de acuerdo con métodos de analítica y herramientas tecnológicas

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 101,70

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 Actividad Física y Hábitos de vida saludable.	06-04-2026	09-04-2026
		Presentación ante el instructor.		
		Respuestas al Test de Entrada.		
		Sopa de letras de los Hábitos de vida		
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	09-04-2026	13-04-2026
		Evidencia: Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.		
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 social.	Evidencia: Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud.	16-04-2026	20-04-2026
		Evidencia: Realizar rutinas de entrenamiento físico <i>de acuerdo con el diagnostico de su condición física.</i>		
Actividad de aprendizaje 3:	03: Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	Evidencia: Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	23-04-2026	27-04-2026



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. ➤ Realizar plato saludable.		
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"	27-04-2026	30-04-2026
		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.

COMPETENCIA: 240201500 PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

1. **CODIGO: 24020150007 APLICAR** TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
2. **CODIGO: 24020150008 GENERAR** HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.
3. **CODIGO: 24020150009** DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.



Cronograma mensual de actividades (3 días por semana, 2 horas por sesión)

Semana 1

Día 1

- Teoría (1h): Fundamentos de Anatomía y Fisiología
- Práctica (1h): Factores de riesgos de la práctica de actividad física y análisis básico del movimiento

Día 2

- Teoría (1h): Conceptos, características y Estilos de Vida saludable
- Práctica (1h): Ejercicios para mejorar hábitos saludables (cardio leve y estiramientos)

Día 3

- Teoría (1h): Definición, características, componentes y ventajas de la Actividad Física
 - Práctica (1h): Evaluación física básica y uso de ficha antropométrica
-

Semana 2

Día 1

- Teoría (1h): Conceptos de Higiene y su aplicabilidad en el entorno laboral
- Práctica (1h): Plan de higiene corporal y prácticas de cuidado personal

Día 2

- Teoría (1h): Definición, clases y beneficios del Ejercicio Físico
- Práctica (1h): Práctica de ejercicios cardiovasculares y resistencia
- Test físico atléticos y acondicionamiento físico

Día 3

- Teoría (1h): Planificación de ejercicios para el mejoramiento de la condición física.
 - Práctica (1h): Aplicación práctica de test físicos y rutinas de acondicionamiento
-

Semana 3

Día 1

- Teoría (1h): Aplicación de series, repeticiones y cargas en el ejercicio físico
- Práctica (1h): Ejercicios con series, repeticiones y carga progresiva

Día 2

- Práctica (2h): Ejecución de rutina de actividad física.

Día 3



- Teoría (1h): Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física en el trabajo
 - Práctica (1h): Evaluación ergonómica y ejercicios para prevención de lesiones
-

Semana 4

Día 1

- Teoría (1h): Conceptos de Nutrición, bases fundamentales
- Práctica (1h): Elaboración de planes nutricionales básicos según actividad laboral

Día 2

- Teoría (1h): Pausas activas: conceptos y beneficios
- Práctica (1h): Diseño y aplicación de pausas activas durante la jornada laboral

Día 3

- Práctica (2h): Elaboración y presentación de un plan integral de hábitos saludables y actividad física basado en lo aprendido (incluye ergonomía, nutrición, ejercicio y pausas activas)

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida Saludable
SENA – Regional Choco 2026
Cronogramas de Actividades



LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 08 de Abril 2026

OBJETIVO/ Pruebas Físicas

CURSO : Cualidades físicas en el Entrenamiento Deportivo

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Yasenis Mosquera P.	1017456362	APRENDIZ	SENA - CRNIB	yasenimolay@gmail.com	3216400231	
2	Diana Yoneth Salas M.	1077453353	Aprendiz	Sena	dianasalas770@gmail.com	3146857702	Diana Salas
3	Maria Nilcen Martinez Lemus	43587581	Aprendiz	seno	amornilcen@gmail.com	3128922927	Nilcen Martinez
4	Camandorila Morello	35897740	Aprendiz	seno	morellacarrendola74@gmail.com	3285565299	Camandorila
5	DIANA P. H. M.	1076382099	APRENDIZ	SENA	leone20031910@gmail.com	3107479916	DIANA
6	Mario Yomerly Copete	1076375262	Aprendiz	Seno	yosmerlycopete@gmail.com	313588907	Yomerly Co
7	Mercedes Mosquera D.	35585628	Aprendiz	Seno	purimercer23@gmail.com	314576731	Mercedes Mosquera
8	Martin M. Figueroa	3.627.477	Aprendiz	Seno	martinfigueroafsc@yahoo.es	3006776184	Martin M. Figueroa
9	Lina Patricia W	107632665	Aprendiz	Seno	P12201300@gmail.com	3128802045	Lina Patricia W
10	Fabiana Cordeiro P	2632798	Aprendiz	Seno	/	310458629	Fabiana Cordeiro
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							



LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 09-04-2026
OBJETIVO/ Higiene Postural y Condiciones Físicas
CURSO: Acción Complementaria

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Tasenia Moayra R.	107748362	APRENDIZ	SENA - CRNIB	tasenia20@gmail.com	3216400231	
2	Fabiola Casado	26327216				3104389479	
3	Maria Yermery Cordero	1076325262				3135884400	
4	Mercedes Mosquera D.	35589628	Aprendiz	Senar	purimerce123@gmail.com	3145765231	
5	Diana Patricia R.	107632099	Aprendiz	Senar	linda20031@hotmail.com	310743916	
6	Lina Patricia W.	1076326645	Aprendiz	Senar	Linaortuiza1610@colle	3128802445	
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							



PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:
GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO (DD/MM/AAAA): 15-04-2026

REGIONAL: Choco

CENTRO DE FORMACIÓN: C.R.N.I.B.

CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN: ASISTENCIA EN ORGANIZACIÓN ARCHIVOS

NÚMERO DE FICHA DE
CARACTERIZACIÓN
(APLICA PARA PRUEBAS Y MATRÍCULA)

3232186

A CONTINUACIÓN SELECCIONE EL PROCESO QUE SE VA A REALIZAR

CHARLAS INFORMATIVAS

☐

PRESENTACIÓN PRUEBAS PRESENCIALES

☐

MATRÍCULA

☐

DATOS DE LOS PARTICIPANTES

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD ASPIRANTE	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD ASPIRANTE	NOMBRES DEL PARTICIPANTE	APELLIDOS DEL PARTICIPANTE	DIRECCIÓN / DEPENDENCIA / CARGO	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C.	107443006	Yvileza	Marcos Roberto	B/San martin	yvilezamarcano	5217448465	
2	C.C.	1074435998	Liliana Marcela	Cadeba Pinilla	La gloria	liliana.cadeba@gmail.com	3147550886	Liliana Cadeba
3	C.C.	1074467439	Suly Yaniza	Palacios M.	Poblado	sulyyaniza95@hotmail.com	3122128624	Suly
4	C.C.	107446391	Clarara mes	Renterias	San Vicente	clararenter1939@gmail.com	3213971067	clara
5	C.C.	1078457533	Carlos Andres	Arroyo Pinilla	Palmas	car2006arroyo	3126600916	Carlos
6	C.C.	10745784	Ahilen Milady	Casas Cuesta	Angeles	ahilamildy@gmail.com	3123554134	Milady
7	C.C.	1004100988	Kelis Maria	Renteria P.	Buenos Aires	KelisRenteriaPalma@gmail.com	3203726651	Kelis
8	C.C.	1004002451	Yunni E.	Renteria M.	Aprender de Archivo	yunni.renteria@gmail.com	3226857612	Yunni E.
9	C.C.	1004010924	Ronny	Alomias Tapia	Aprender de Archivo	ronnyalomias@gmail.com	3124992922	Ronny
10	C.C.	1007857228	Carmen	Florez	Aprender de Archivo	Florezcarmen@gmail.com	3232026234	Carmen
11	T.I.	1128526164	Laura Yiseth	Pared Gutierrez	Casa Blanca	laurayisethp@gmail.com	3148100055	Laura
12	C.C.	1011323500	Laura Marcela	Palomares Velasco	Aprender	lpalomaresvelasco@gmail.com	3107110645	Laura
13	C.C.	107443852	Karol Yulian	Colpete Palacios	Alfonso Lopez	C10074443352	312854146	Karol
14	C.C.	1074290733	Yesu Cecilia Cordero	Cordero Cordero	Organización A.	yesucicorderocordero@gmail.com	3223665964	Yesu
15	C.C.	1074437095	Mayerly	Escobar P.	Organización A.	mayerlyescobar@gmail.com	3148781413	Mayerly
16	C.C.	1131135062	Yolga	Cuerpo Realista	Organización A.	yolgarealista@gmail.com	3206836142	Yolga C.R.
17	C.C.	107801146	Hendy Patricia	Mora M.	archivo	PatriciaMora@gmail.com	323498030	Patricia
18	C.C.	100393289	Danny Yuliana	Cuesta M.	archivo	DannyYulianaCuesta@gmail.com	3233430623	Danny
19	C.C.	404448012	Yolanda Valene	Valencia M.	Archivo	YolandaValenciaMora@gmail.com	323652264	Yolanda V.
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o via web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

CIUDAD Y FECHA:

OBJETIVO/

CURSO :

Quibdó - choco 16 de Abril 2026

Atención Física y Hábitos Saludable

Asistencia en Organización de Archivo 3232186

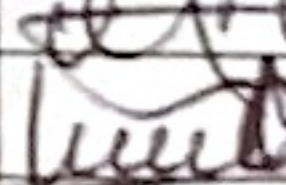
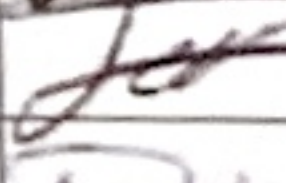
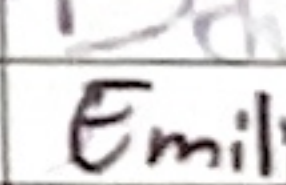
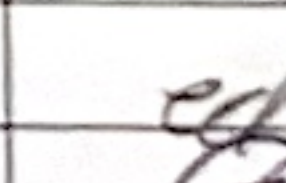
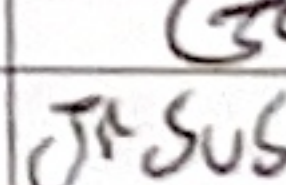
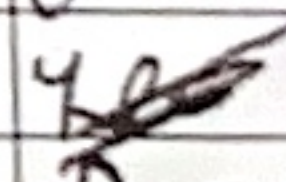
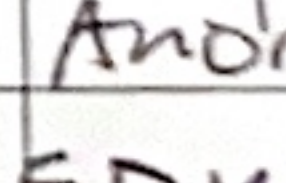
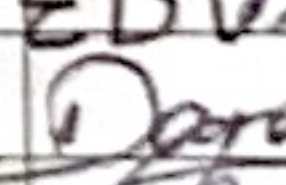
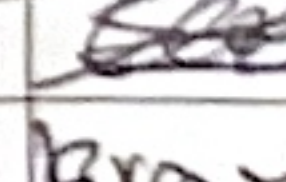
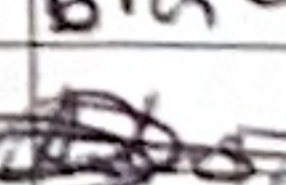
No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Yenni Renteria	100402451	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Yennirenter3@gmail.com	3226857612	Yenni R.
2	Renny Alomias	1004010924			ronnyalomias@gmail.com	3124992922	Renny Alomias
3	Kelis Renteria	1004009886			Kelis.Renteria.Palma@gmail.com	3203726651	KELIS
4	Cristian David	1077481749			Cristiandugarcia1@gmail.com	3182575047	Cristian Salas
5	Yessica Cordoba E.	10774290733			Yessica.cordoba655@gmail.com	3223665464	yessica.e
6	Carmen Ajda	1002857228			FloresCarmen4705@gmail.com	3222078234	Carmen
7	Soly Variza P.M	1077464439			solyvariza-95@hotmail.com	3122728624	Soly
8	Ahilen Hilady C. C.	1077457014			ahilen-Hilady-Casascastro@	3123554134	Ahilen
9	Xivleza Moreno R	1077445006			Xivleza.moreno.voble@gmail.com	3217448465	Xivleza
10	Liliana M. Córdoba P.	1077435018			Liliana.Cordoba807@gmail.com	3147550886	Liliana
11	Maryi leandra J. J.	1004042870	APRENDIZ		maryileandralemusledezma@gmail.com	3107404459	Maryi
12	Yanilda Charrapianimo	1078977411	APRENDIZ		yanildocharrapianimo5@gmail.com	3148435840	yanilda ch.
13	Yurani Matute Albano	1077951447	APRENDIZ		yurani.matute.albano2@gmail.com	321400860	Yurani
14	Heidy Poltricia M	1078001146	APRENDIZ		Pmen5495@gmail.com	3234980394	Heidy
15	Ofelia Cortes R	1131135062	APRENDIZ		Cortesaofelia330@gmail.com	3206206142	Ofelia C.R.
16	Carlos Andres Arroyo	1078457533	APRENDIZ		Car2006arroyo@gmail.com	3126600916	Carlos
17	Mayerly Escobar	1077439846	APRENDIZ		mayerlyescobarpalacios@gmail.com	3148781713	Mayerly
18	Laura Perea	1128526764	APRENDIZ		laurapereasth@gmail.com	3148100055	Laura
19	Karol Yulanny Lopez B.	1077443852	APRENDIZ		C10077443852@gmail.com	3148854146	Karol
20	Clara Ines Renteria J.	1077463391	APRENDIZ		clararenteria93@gmail.com	3213971067	Clara
21	Laura Marcela Palomeque U.	1011323500	APRENDIZ		lpalomequevelasquez2@gmail.com	3107110645	Laura
22	Angie Paola Cordoba C.	1149434702	APRENDIZ		Angiepalacordobacordoba@gmail.com	3218078877	Angie
23	Danny Yulesa Luest	1003932884	APRENDIZ		DannyLuestvalencia@gmail.com	3233730623	Danny
24	Yarleidy Valencia Mena	1077480120	APRENDIZ		Yarleidy.valenciamena@gmail.com	3233652264	Yarleidy
25							

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 20-04-2026

OBJETIVO/ hábitos y estilos de vida saludable

CURSO: Análisis y desarrollo de Software

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Anderson David Mouillo	1077426000	APRENDIZ	SENA - CRNIB	mouilloanderson70@gmail.com	3137206098	
2	Javier Panturo Lora	1073003061	✓	✓	javierdrent@gmail.com	8217212104	
3	MARTIN BLANCO	107460134	✓	✓	Floremartin@hotmail.com	3135703490	
4	Luis Miguel Argada	1077436072	✓	✓	miguelukky23@gmail.com	314820083	
5	Javier Moreno Palacios	1079289642	✓	✓	moreno.palacios.javier79@gmail.com	3223697192	
6	Delmar Uricos R	1192920874	✓	✓	KilooZoldYCK96@gmail.com	3114392834	
7	Emily Tatiana MB	1078000646	✓	✓	emilymosquera7470@gmail.com	3235669167	Emily
8	edier delid Renteria	1077998816	✓	✓	edierispalacios805@gmail.com	8228109558	
9	Gabriel Rubiano N.	7075020078	✓	✓	Gabrielrubiano80@gmail.com	3104576974	Gabriel
10	Jesus Manuel M L.	107600531	✓	✓	Jesus pm1514@gmail.com	3226488034	JESUS, M
11	Yhan Camilo Maturana Perez	1078459724	✓	✓	yhanamilom@gmail.com	217152497	
12	Daniel Alexander Cuesta	1078459771	✓	✓	danielxm10@gmail.com	3209434080	
13	Danny Tseli RP	1077996600	✓	✓	Juillyrentena@gmail.com	3135303221	
14	Ketner pino ch.	1078458764	✓	✓	mrs171en472@gmail.com	3108664175	
15	Andres Raminet S.	1078458059	✓	✓	andresklkj2209@gmail.com	3113557711	Andres jhonny
16	EDUARD MORENO	1193129527	✓	✓	Eduarbocha076@gmail.com	3113092142	EDUAR M.
17	Darelys Cordoba V	1000913561	✓	✓	stefanecorolobos0106@gmail.com	3125641822	
18	Andres D. Mena	1003970566	✓	✓	bratanstiven10820172@gmail.com	3125474581	
19	Bryan Steven Lopez	1029780004	✓	✓	bratanstiven10820172@gmail.com	3202550282	Bryan L.
20	Andres Felipe Hurtado G	1077441953	✓	✓	hurtadoandres-felipe2007@gmail.com	3122006776	
21	Fernando Torres R	1077997666	✓	✓	fernanditat123@gmail.com	3178429271	Fe
22	Carolina Valencia	1077482133	✓	✓	Karolt7547@gmail.com	3146380489	Carolina
23							
24							
25							



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: _____

FORMACIÓN: _____ NUMERO DE FICHA:

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

¿Qué son los hábitos de vida?

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿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?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿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

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?		
¿Tiene alguna limitación para realizar actividad física?		
¿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?		

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



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
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:
TIPO DE SANGRE:	PESO:
ESTATURA:	EPS:
	TELF.

PARA USO EXCLUSIVO DEL APRENDIZ



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

NOMBRE: _____ FECHA: _____

FORMACIÓN: _____ FICHA: _____

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

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

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

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

2. ¿Qué puedes entender del texto?

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

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

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

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

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

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

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

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

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

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

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



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y hábitos de vida saludable la cual te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e

GFPI-F-135 V05



individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion. Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado “**Test de entrada Actividad física y H.E.V.S.**”

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

Responde a la pregunta **¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o hábitos de vida ?, a partir de su propia experiencia.**

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarle aportes mínimos a dos de sus compañeros y argumentar por qué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

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



De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice,

- ✓ Responda las Preguntas de la lectura (dada por el instructor) la importancia de la actividad física como habito de vida saludable.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Que son los hábitos de vida
- Cuáles son los Tipos de Hábitos de vida
- Que es Actividad física, deporte, recreación.
- Beneficios de la Actividad física.
- Cuáles son los Factores de riesgo en la Actividad Física
- Concepto de Fisiología
- Concepto de Anatomía.
- Cuáles son los sistemas y aparatos del cuerpo humano
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición y alimentación
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Que es Psicomotricidad ?



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.

4. Actividades de evaluación.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : <ol style="list-style-type: none"> 1. Investigación de test físicos. 2. Mapa conceptual. 3. Exposición. 4. Cuestionario de conocimientos previos. 5. Cuestionario de conocimientos. 	<p>Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa.</p>	<p>Cuestionarios</p> <p>Mapas conceptuales</p>
Evidencias de Desempeño: <ol style="list-style-type: none"> 1. Exposiciones. 2. Pruebas atléticas. 3. Participación de las sesiones de entrenamiento. 4. Dirigir la sesión de entrenamiento. 	<p>Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa</p>	<p>Lista de chequeo.</p>
Evidencias de Producto: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cartilla de ergonomía en el área específica. 2. Portafolio de evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico. 		<p>Cartillas</p> <p>GFPI-F-135 V05</p>



		Lista de verificación
--	--	-----------------------

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.
- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.
- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.
- ✓ **Actividad física:** “es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”.
- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.
- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.
- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).



- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.
- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.
- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.
- ✓ **iniciación deportiva:** “proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.
- ✓ <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm> Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.



- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm>, Marzo 23 de 2013, 19:57
- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/09/2025

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:** 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:** 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.

GFPI-F-135 V02



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 fisico”.

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

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?.
- ✓ ¿Como se considera el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿que capacidades aumenta el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Cuales son los beneficios de tener una buena condicion fisica?

3.2 Actividades de Concetos Basicos

Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condicion fisica
- ✓ Aptitud fisica
- ✓ Forma Fisica
- ✓ Test Fisicos
- ✓ Movilidad Articular
- ✓ Calentamiento
- ✓ Estiramiento
- ✓ Metodos de Entrenamiento Fisico
- ✓ Planificación del 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?
- ✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?

ILUSTRAR CON IMÁGENES

GFPI-F-135 V02



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

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

- ✓ **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

- ✓ 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		Observación
Evidencias de Producto: Entrega el cuestionario diligenciado.	Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología,	Demostración y práctica deportivaGFPI-F-135 V02



Evaluación, teórico-práctica	los recursos y ambientes de aprendizaje.	
------------------------------	--	--

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=7TGduuqKq64> –Condicion Fisica y Vida saludable

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Yonnier E. Cuesta Cuesta	Instructor	Coordinación académica.	11/09/2025

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	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Yhan Camilo Maturana Peña

FORMACIÓN: Análisis y desarrollo de software NUMERO DE FICHA: 3231774

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Los hábitos de vida son comportamientos y rutinas diarias que las personas repiten influyendo en su salud física y mental

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es llevar una vida haciendo un conjunto de comportamientos diarios que sean beneficiosos para el cuerpo

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

La verdad que no ya que, llevo una vida de seden y

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿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?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿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

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?		
¿Tiene alguna limitación para realizar actividad física?		
¿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?		

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	April de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Brayan Stiven palacios pino

FORMACIÓN: Analisis y desarrollo de software NUMERO DE FICHA: 3231774

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

Qué son los hábitos de vida? R// Los hábitos de vida son las acciones y comportamientos que una persona repite todos los días o con frecuencia, y que influyen directamente en su bienestar físico, mental y emocional.

Qué es llevar una vida saludable? R//:Una vida saludable es una forma de vivir en la que cuidas tu cuerpo y tu mente mediante hábitos que te ayudan a sentirte bien, tener energía y prevenir enfermedades.

En simple: es vivir de manera equilibrada y consciente para estar sano física y mentalmente.

&Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? Sí, considero que llevo una vida saludable, porque procuro mantener hábitos que benefician mi bienestar físico y mental. Por ejemplo, trato de alimentarme de manera balanceada, incluyendo frutas, verduras y evitando el exceso de comida chatarra.

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

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?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros ☒

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	April de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo-inunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo jcomidas 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 ✗

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

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 3

NOMBRE: Keiner Pino Chaverra

FORMACIÓN: Análisis y Desarrollo de Software NUMERO DE FICHA: 3231774

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

¿Qué son los hábitos de vida?

R// Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

- Alimentación equilibrada.
- Hidratación.
- Ejercicio.
- Descanso y sueño.
- Gestión del estrés.
- Relaciones saludables.
- Higiene personal.
- Cuidado de la piel.

¿Qué es llevar una vida saludable?

R// Es llevar una vida plena y en armonía, cuidar mi salud física y mental.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 3

R// Si, porque soy una persona a la cual le gusta hacer ejercicio, comer saludable, también me doy mis gustos de vez en cuando ya en ese caso estaría controlando mi salud mental también al no cohibirme tanto las cosas.

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros **X**

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

R// Para prevenir enfermedades no transmisibles, procuro mantener una alimentación saludable, hacer actividad física con regularidad, evitar el consumo de tabaco, limitar o no consumir alcohol, dormir bien, controlar el estrés y realizarme chequeos médicos periódicos para vigilar la presión arterial, la glucosa y otros factores de riesgo.

¿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 **X**

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 3 de 3

¿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

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Nombre: RONNY ALOMIAS TAPIA Fecha: 16 DE ABRIL DEL 2026_____

Formación: ASISTENCIA EN ORGANIZACIÓN DE ARCHICO

Numero Ficha: 3232196_____

LA CONDICIÓN FÍSICA

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.



La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos

son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o, todo lo contrario.



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad



de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

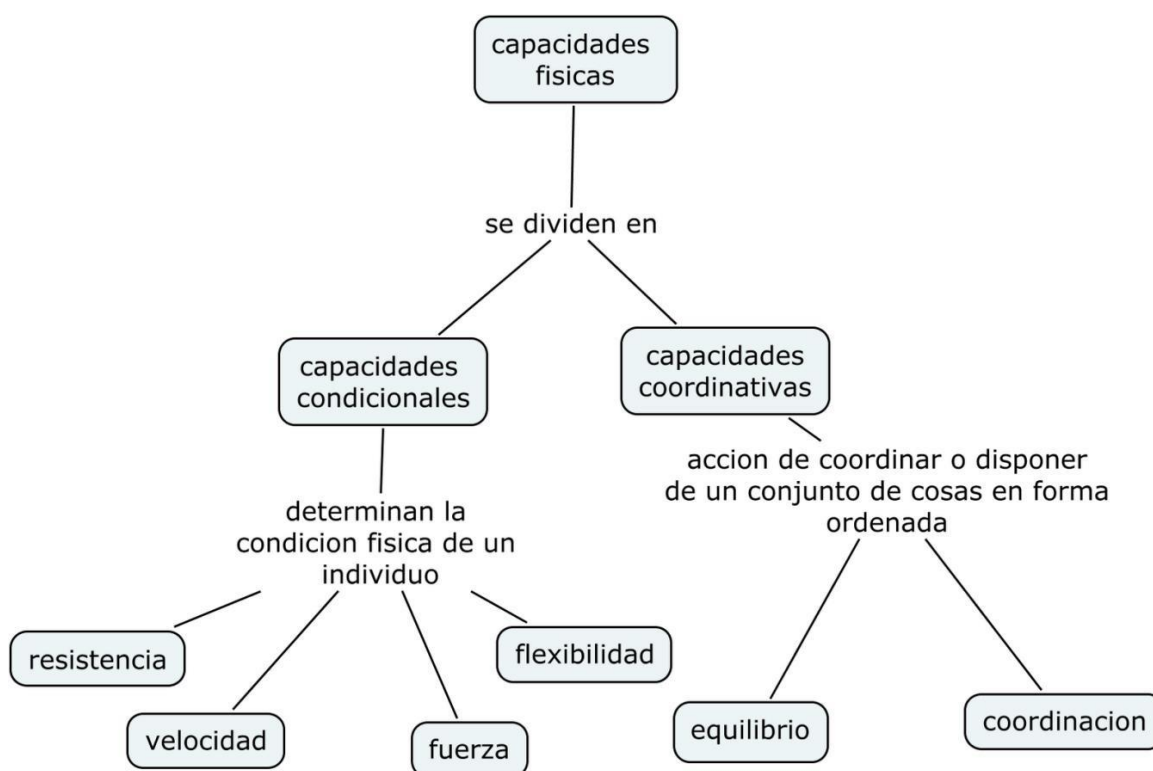
Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe trabajar en la optimización de las capacidades físicas mediante ejercicios específicos. De esta manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un límite fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna persona puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.

Los límites de las capacidades físicas son uno de los temas de debate más recurrentes entre los especialistas de diversos campos en los cuales el uso del cuerpo es fundamental para lograr los objetivos, como ser el deporte y las disciplinas artísticas tales como el baile, el canto y la ejecución de un instrumento.





CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Página 4 de 5

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.

La condición física es fundamental en la vida de las personas porque permite realizar actividades diarias con energía, eficiencia y sin fatiga excesiva. No se trata de ser un atleta profesional, sino de tener un buen estado físico que contribuya al bienestar general.

El texto resalta que la condición física depende de factores invariables como la genética, la edad y el género, pero también de factores que sí podemos controlar, como la alimentación, el descanso y el ejercicio. Esto significa que cualquier persona puede mejorar su estado físico si adopta hábitos saludables.

En la vida diaria, una buena condición física influye positivamente en la salud, previene enfermedades, mejora el estado de ánimo y aumenta la productividad. Por eso es importante mantener un estilo de vida activo y trabajar constantemente en el desarrollo de nuestras capacidades físicas.

2. Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; ¿por qué?

Considero que mi condición física es regular, porque, aunque realizo algunas actividades físicas, no lo hago de manera constante ni con una rutina bien estructurada. Además, en ocasiones no mantengo hábitos adecuados como una buena alimentación o suficiente descanso, lo cual influye en mi rendimiento físico.

3. ¿Cómo puedes mejorar tu condición física?

Puedo mejorar mi condición física mediante la práctica constante de ejercicio, como caminar, correr o hacer rutinas de entrenamiento. También es importante mantener una alimentación equilibrada, dormir bien y evitar hábitos perjudiciales.

Además, debo ser disciplinado y constante, ya que los resultados no se obtienen de inmediato, sino con esfuerzo y dedicación.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

4. ¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?

El estado de la condición física se puede medir a través de pruebas físicas como resistencia (correr cierta distancia), fuerza (flexiones o abdominales), flexibilidad (estiramientos) y velocidad.

También se puede evaluar observando el rendimiento en actividades diarias, el nivel de cansancio y la capacidad para recuperarse después del ejercicio.

5. Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo?

Vivir con un estilo de vida activo significa realizar actividades físicas de manera regular, evitando el sedentarismo y manteniendo el cuerpo en movimiento.

Un ejemplo de esto sería caminar o montar bicicleta todos los días, practicar algún deporte o hacer ejercicio varias veces a la semana en lugar de pasar todo el tiempo sentado o acostado.





CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: _Emily Tatiana Mosquera Blandón

FORMACIÓN: _Análisis y desarrollo de software_____ NUMERO DE FICHA: 3231774

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son conductas o comportamientos que repetimos de manera regular y que terminan formando parte de nuestra rutina diaria

¿Qué es llevar una vida saludable?

Es un estilo de vida que eliges cada día a través de pequeñas decisiones que te hacen sentir con energía y vitalidad a largo plazo.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

No, por qué tengo la disponibilidad de hacer cosas sanas

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿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 **X**

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

- Cáncer
- Otros **X**

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

R/ Nada

¿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...**X**
- 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 **X**
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

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

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



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Nombre: Yesica Cecilia Córdoba Cuesta _____ Fecha: 17/04/2026 _____

Formación: Asistente en Organización de Archivo

Numero Ficha: 3232196 _____

LA CONDICIÓN FÍSICA

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.



La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos

son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o, todo lo contrario.



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto, es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad



de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

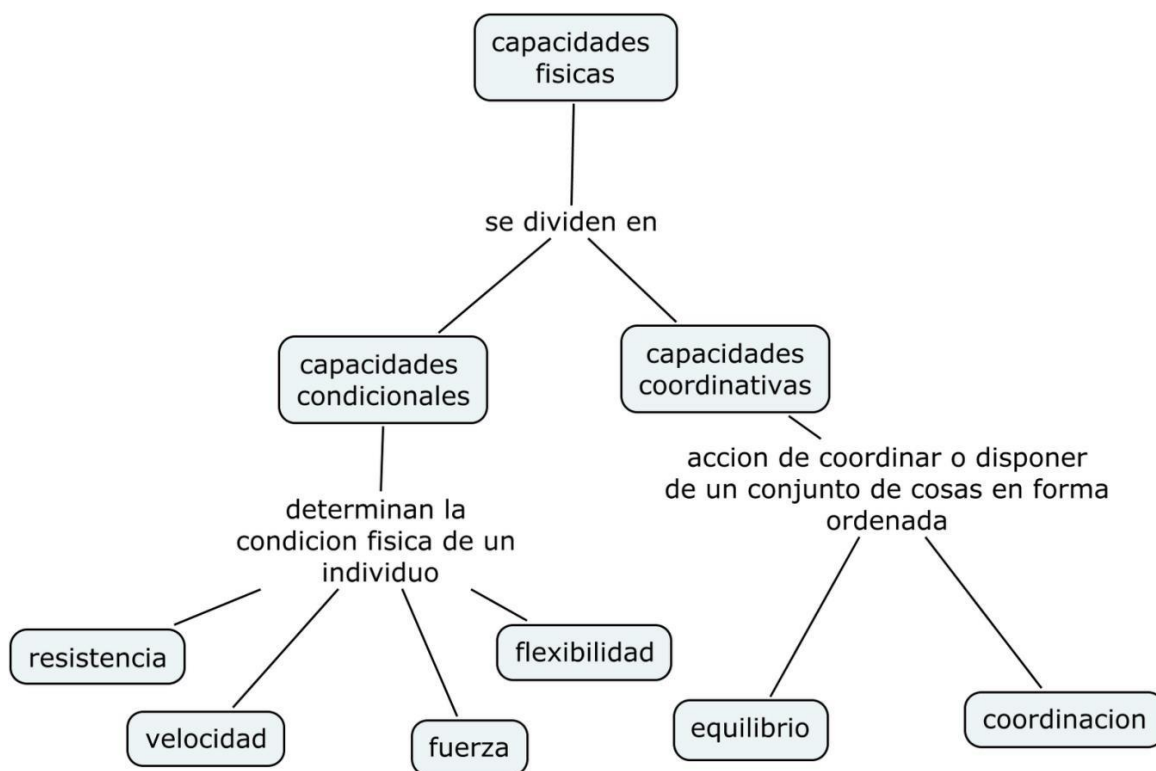
Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe trabajar en la optimización de las capacidades físicas mediante ejercicios específicos. De esta manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un límite fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna persona puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.

Los límites de las capacidades físicas son uno de los temas de debate más recurrentes entre los especialistas de diversos campos en los cuales el uso del cuerpo es fundamental para lograr los objetivos, como ser el deporte y las disciplinas artísticas tales como el baile, el canto y la ejecución de un instrumento.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	Agosto de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HEVS	
	TALLER DE CONDICION FISICA	

TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario. R= La condición física depende tanto de la genética como de factores modificables como la alimentación, el descanso, la higiene y el entrenamiento. Esto significa que una persona puede mejorar o empeorar su estado físico según sus hábitos, más allá de su carga genética.

2. Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; ¿por qué? R= Considero que mi condición física es regular, porque al hacer ejercicio o actividades físicas experimento molestias frecuentes en las articulaciones.

3. ¿Cómo puedes mejorar tu condición física? Mediante un entrenamiento progresivo que incluya resistencia, fuerza y movilidad, cuidando también la recuperación, la alimentación y el descanso.

4. ¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad
5. Coordinación y equilibrio

5. Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo? Significa mantener el cuerpo en movimiento de forma frecuente, no solo haciendo ejercicio, sino también realizando actividades físicas en la vida diaria.

Ejemplo: Una persona con estilo de vida activo camina o va en bicicleta al colegio o trabajo, realiza ejercicio varias veces a la semana y en su tiempo libre practica deportes como fútbol, baile o natación en lugar de pasar mucho tiempo sentado.





NOMBRE: _Hilary Carolina Mosquera Mena _NUMERO DE FICHA: _3232194__

Actividad 1 - Evidencia R.A.1

Estas preguntas ayudan a los aprendices a reflexionar sobre la importancia de los hábitos y estilos de vida saludable en el contexto de la atención sanitaria. Además, promueven la comprensión de cómo los auxiliares de enfermería pueden influir de manera positiva en la vida de los pacientes.

1. ¿Por qué es importante mantener una alimentación balanceada para la salud?

Porque proporciona los nutrientes necesarios (proteínas, vitaminas, minerales y energía) que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades.

2. ¿Qué beneficios aporta una dieta equilibrada a nuestro cuerpo a largo plazo?

Previene enfermedades como obesidad, diabetes y problemas cardíacos

Mejora la energía y el rendimiento diario

Fortalece el sistema inmunológico

Mantiene un peso adecuado

Favorece una mejor calidad de vida

3. ¿Cómo influye el ejercicio físico regular en la prevención de enfermedades crónicas?

El ejercicio ayuda a controlar el peso, mejora la circulación, regula el azúcar en la sangre y fortalece el corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

4. ¿Cuáles son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre las horas de sueño para un adulto?

La OMS recomienda que los adultos duerman entre 7 y 9 horas diarias para mantener una buena salud física y mental.

5. ¿Cómo afecta la falta de sueño a la salud física y mental?

Física: debilita el sistema inmunológico, causa fatiga y aumenta el riesgo de enfermedades.



Mental: afecta la memoria, la concentración, el estado de ánimo y puede generar ansiedad o depresión.

6. ¿Qué relación existe entre el estrés y las enfermedades cardiovasculares?

El estrés constante eleva la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que aumenta el riesgo de enfermedades como infartos y problemas del corazón.

7. ¿Cómo pueden los hábitos de higiene personal contribuir a la prevención de enfermedades infecciosas?

El lavado de manos, el aseo corporal y la limpieza del entorno eliminan microorganismos, reduciendo el contagio de virus y bacterias.

8. ¿Qué rol juegan los hábitos de consumo de tabaco y alcohol en la aparición de enfermedades crónicas?

El tabaco causa enfermedades respiratorias, cáncer y problemas cardíacos.

El alcohol en exceso afecta el hígado, el sistema nervioso y aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.

9. ¿cómo afecta el estilo de vida en general a la calidad de vida de una persona?

Un estilo de vida saludable mejora la salud física, mental y emocional, mientras que malos hábitos pueden causar enfermedades, estrés y baja productividad.

10. ¿Qué hábitos son clave para mantener una buena salud mental?

Dormir bien
Alimentarse adecuadamente
Hacer ejercicio
Manejar el estrés
Mantener relaciones sociales sanas
Tener tiempo de descanso y recreación

11. ¿Cuáles son los beneficios de mantener un peso saludable para la prevención de enfermedades como la diabetes tipo 2?



Previene enfermedades como la diabetes tipo 2
Reduce el riesgo de problemas cardíacos
Mejora la movilidad y energía
Favorece el bienestar general

12. ¿Cómo puede la educación en hábitos de vida saludable influir en la comunidad y prevenir enfermedades?

Promueve la prevención de enfermedades, mejora la calidad de vida y crea conciencia para adoptar estilos de vida más sanos en la población.

13. ¿Qué prácticas o hábitos pueden implementar los auxiliares de enfermería para apoyar la salud mental de los pacientes?

Brindar trato amable y respetuoso
Escuchar activamente a los pacientes
Fomentar hábitos saludables
Crear un ambiente tranquilo y seguro
Apoyar emocionalmente al paciente



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 1 de 10

NOMBRES: Hilary Carolina Mosquera Mena_____

FORMACIÓN: técnico en operaciones de cajas y servicios de almacenamiento_
NUMERO DE FICHA: 3232194

Estudio de Casos sobre Hábitos Saludables, Higiene y Ergonomía

OBJETIVO DEL TALLER: Fortalecer la capacidad de análisis y reflexión de los aprendices frente a la importancia de mantener buenos hábitos de higiene, aplicar principios ergonómicos y conservar una buena condición física postural, como elementos fundamentales para un desempeño eficiente y saludable en sus respectivos entornos laborales administrativos y de atención al público.

CASO 1 – “Me siento agotada todo el tiempo”

Tatiana Moreno, de 25 años, está en su etapa productiva en el área de Talento Humano de una empresa de servicios temporales en Quibdó. Su rol principal consiste en apoyar la elaboración de nóminas y liquidación de prestaciones. Pasa la mayor parte del día frente al computador, sentada en una oficina sin ventilación adecuada.

Por las mañanas solo toma café, y a lo largo del día consume golosinas o paquetes mientras trabaja. Dice no tener tiempo para almorzar y prefiere “seguir de largo” para salir más temprano. No toma agua, solo más café o bebidas azucaradas. Tampoco realiza pausas activas y rara vez se levanta del escritorio.

En las últimas semanas ha sentido cansancio constante, insomnio, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse y mal humor. Ha tenido errores en los cálculos de nómina y ha recibido llamados de atención. Aun así, cree que “el trabajo es lo primero” y no ve relación entre su estado de salud y sus hábitos diarios.

Preguntas para el análisis:

1. ¿Qué hábitos poco saludables identificas en la rutina de Tatiana?

Alimentación inadecuada

Salto de comidas

Bajo consumo de agua

Sedentarismo

Mala ergonomía y ambiente laboral

Falta de descanso adecuado

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 2 de 10

Sobrecarga laboral

2. ¿Qué consecuencias físicas y mentales puede experimentar a corto y largo plazo?

A corto plazo:

Cansancio constante

Dolores de cabeza

Falta de concentración

Irritabilidad o mal humor

Bajo rendimiento laboral

A largo plazo:

Enfermedades como gastritis o problemas digestivos

Estrés crónico o ansiedad

Trastornos del sueño

Problemas cardiovasculares

Sobrepeso o desnutrición

Síndrome de agotamiento laboral (burnout)

3. ¿Cómo se relaciona su estilo de vida con su rendimiento en el trabajo?

El estilo de vida de Tatiana afecta directamente su desempeño. La falta de alimentación adecuada, hidratación y descanso disminuye su capacidad de concentración y aumenta los errores, como los que ha tenido en la nómina. Además, el cansancio y el estrés reducen su productividad y afectan su actitud en el trabajo.

4. ¿Qué cambios prácticos puede implementar en su jornada laboral para mejorar su bienestar?

Tatiana puede mejorar su bienestar con acciones sencillas:

Alimentarse mejor

Hidratarse

Reducir el consumo de café y bebidas azucaradas.

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 3 de 10

Realizar pausas activas

Organizar su tiempo

Mejorar postura y espacio de trabajo.

Dormir adecuadamente

5. ¿Qué estrategias puede adoptar una oficina para promover hábitos saludables en el personal administrativo?

La empresa también puede ayudar promoviendo hábitos saludables:

Implementar pausas activas obligatorias durante la jornada.

Fomentar espacios adecuados para comer.

Promover campañas de bienestar (hidratación, alimentación sana).

Mejorar la ventilación e iluminación de la oficina.

Ofrecer capacitaciones sobre salud ocupacional.

Incentivar el equilibrio entre trabajo y bienestar.

Establecer horarios flexibles para alimentación.

CASO 2 – “Recibir sonrisas con dolor de espalda”

Jorge Eliécer Mosquera tiene 20 años y realiza su práctica como recepcionista en un hotel turístico de Quibdó. Aunque disfruta atender a los visitantes, ha empezado a sentir molestias en la espalda y los pies. El escritorio de recepción es muy alto, la silla no tiene soporte lumbar y debe permanecer de pie por largos periodos durante los check-in masivos.

Jorge no ha recibido capacitación en ergonomía. No sabe cómo distribuir el peso de su cuerpo al estar de pie ni cómo organizar su espacio para reducir el esfuerzo físico. Su jornada de 9 horas incluye pocas pausas y apenas puede sentarse 10 minutos a descansar. Se siente fatigado y su concentración ha disminuido.

Teme pedir ajustes o expresar su malestar, porque le preocupa ser visto como “débil” o “quejoso” y perder la oportunidad de continuar vinculado al hotel.

Preguntas para el análisis:

1. ¿Qué condiciones laborales están afectando la salud física de Jorge?

Jorge está expuesto a varios factores de riesgo:

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 4 de 10

Mobiliario inadecuado.

Postura prolongada de pie.

Falta de pausas activas.

Ausencia de capacitación en ergonomía.

Jornadas largas (9 horas).

2. ¿Cuáles son los riesgos de mantener estas condiciones sin intervención?

A corto plazo:

Dolor en espalda, piernas y pies

Fatiga física

Disminución de la concentración

Incomodidad constante

A largo plazo:

Problemas musculo esqueléticos (columna, rodillas, pies)

Lesiones crónicas como lumbalgias

Problemas circulatorios (como várices)

Mayor riesgo de incapacidades laborales

Estrés y desgaste físico general

3. ¿Qué recomendaciones darías para mejorar su entorno de trabajo desde la ergonomía?

Para mejorar su entorno laboral, se sugieren:

Ajustar la altura del escritorio para evitar forzar hombros y espalda.

Usar una silla ergonómica con soporte lumbar adecuado.

Incorporar un reposapiés o tapete anti fatiga si permanece de pie.

Alternar entre estar de pie y sentado durante la jornada.

Organizar el espacio de trabajo para que todo esté al alcance sin estirarse demasiado.

Capacitación en ergonomía para aprender posturas correctas.

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 5 de 10

4. ¿Cómo pueden las pausas activas prevenir estos problemas?

Las pausas activas ayudan a:

Reducir la fatiga muscular

Mejorar la circulación sanguínea

Disminuir el estrés físico

Prevenir lesiones

Mejorar la concentración y productividad

5. ¿Qué tipo de postura debería adoptar Jorge en su rol como recepcionista?

Cuando esté de pie:

Mantener la espalda recta

Distribuir el peso en ambos pies

Evitar encorvarse

Flexionar ligeramente las rodillas

Cambiar de posición frecuentemente

Cuando esté sentado:

Espalda apoyada en el respaldo

Pies apoyados en el suelo o reposapiés

Rodillas en ángulo de 90°

Pantalla o superficie de trabajo a la altura de los ojos

CASO 3 – “Más que buena imagen: higiene y actitud”

Mariana Rentería, de 21 años, está en etapa productiva como auxiliar en el área de recepción de un hotel corporativo. Desde que empezó, ha demostrado un alto compromiso con las normas de higiene y presentación personal: llega con el uniforme limpio, cabello recogido, uñas cuidadas y un trato respetuoso con los clientes.

Antes de iniciar turno, limpia el teléfono, teclado y mostrador de recepción. Usa gel antibacterial frecuentemente y mantiene ordenado su puesto de trabajo. También promueve

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 6 de 10

estas prácticas entre sus compañeros, aunque algunos se burlan diciendo que "parece inspectora de sanidad".

Pese a ello, los huéspedes suelen elogiar la limpieza del lugar y la atención recibida. Su supervisor ha destacado su liderazgo y responsabilidad, y ha sugerido que podría asumir mayores funciones en el futuro. Mariana sueña con estudiar hotelería y abrir un hostel en su comunidad.

Preguntas para el análisis:

1. ¿Qué hábitos de higiene promueve Mariana y por qué son relevantes en su entorno laboral?

Mariana aplica prácticas muy importantes en su entorno laboral:

Aseo personal adecuado: uniforme limpio, cabello recogido y uñas cuidadas.

Limpieza del área de trabajo: desinfecta teléfono, teclado y mostrador.

Uso frecuente de gel antibacterial.

Orden en el puesto de trabajo.

Promoción de buenas prácticas entre compañeros.

2. ¿Qué problemas podrían surgir si se descuida la higiene en una recepción hotelera?

Si no se mantienen buenas condiciones de higiene, pueden surgir:

Propagación de virus y bacterias

Enfermedades en empleados y clientes

Mala imagen del hotel

Quejas o malas reseñas

Pérdida de clientes y reputación

Posibles sanciones por incumplir normas sanitarias

3. ¿Cómo influyen sus acciones en la percepción de los clientes y el equipo de trabajo?

Las acciones de Mariana tienen un impacto positivo:

En los clientes: generan confianza, seguridad y satisfacción, lo que se refleja en elogios.



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 7 de 10

En el equipo: aunque algunos compañeros se burlen, ella marca un ejemplo positivo y eleva el estándar de trabajo.

En la empresa: mejora la imagen y la calidad del servicio ofrecido.

4. ¿Qué valores y habilidades profesionales demuestra esta aprendiz?

Mariana evidencia cualidades importantes:

Responsabilidad

Disciplina

Compromiso

Liderazgo

Iniciativa

Trabajo en equipo

Orientación al cliente

Proyección profesional (al tener metas claras como estudiar hotelería)

5. ¿Qué estrategias pueden implementar las empresas turísticas para promover una cultura de higiene y prevención?

Las empresas turísticas pueden implementar:

Capacitaciones periódicas en higiene y bioseguridad

Protocolos claros de limpieza y desinfección

Dotación de insumos (gel antibacterial, desinfectantes, guantes, etc.)

Supervisión constante del cumplimiento

Campañas de sensibilización sobre la importancia de la higiene

Reconocimiento a empleados destacados, como Mariana

Fomentar el trabajo en equipo para evitar burlas y fortalecer la cultura organizacional

CASO 4 – “Me duele todo, pero solo estoy en una oficina”

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 8 de 10

Juan Sebastián Palacios, aprendiz del SENA en etapa productiva, realiza funciones administrativas y de atención al cliente en una empresa que presta servicios contables. Sus labores consisten en digitar información, archivar documentos, atender llamadas, elaborar informes, y en ocasiones apoyar en eventos o reuniones de clientes.

Aunque su trabajo parece "ligero", pasa más de 8 horas al día sentado frente al computador. No realiza ninguna actividad física desde hace más de un año y fuera del trabajo solo se desplaza en moto o transporte público. Tampoco realiza estiramientos, ni ha recibido formación sobre pausas activas.

En las últimas semanas ha presentado rigidez muscular, dolores en el cuello y espalda, fatiga ocular, cansancio excesivo y sensación de pesadez en las piernas. También ha tenido dificultad para dormir y ha aumentado de peso. Su rendimiento en el trabajo ha disminuido, y sus compañeros le han notado más irritable y menos proactivo.

Cuando comentó esto en casa, su familia le dijo que "eso es por estar todo el día en el celular o pegado al escritorio", y él se preguntó si realmente su estilo de vida está afectando su salud y desempeño.

Preguntas para el análisis:

1. ¿Qué señales indican que Juan Sebastián tiene una condición física baja?

Juan Sebastián presenta varios indicadores de baja condición física:

Rigidez muscular

Dolor en cuello y espalda

Fatiga ocular (por uso prolongado del computador)

Cansancio excesivo

Sensación de pesadez en las piernas

Dificultad para dormir

Aumento de peso

Disminución del rendimiento laboral

Irritabilidad y baja proactividad

2. ¿Por qué es importante mantener una buena condición física incluso en trabajos de oficina o atención al cliente?

Aunque su trabajo no es físico, mantener una buena condición física es fundamental porque:

"Tus hábitos deciden tu calidad de vida."



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	Página 9 de 10

Mejora la resistencia y energía diaria
Previene dolores musculares y lesiones
Favorece la concentración y productividad
Reduce el estrés
Mejora la postura y salud general

3. ¿Qué consecuencias físicas y mentales puede tener la inactividad prolongada?

Físicas:

Problemas musculares (dolor lumbar, cervical)

Mala circulación

Aumento de peso

Fatiga crónica

Problemas visuales

Mentales:

Estrés y ansiedad

Irritabilidad

Dificultad para concentrarse

Trastornos del sueño

Bajo estado de ánimo

4. ¿Qué estrategias puede implementar para mejorar su salud sin afectar su jornada laboral?

Juan Sebastián puede hacer cambios sin afectar su trabajo:

Realizar pausas activas cada 1–2 horas (5 minutos)

Hacer estiramientos de cuello, espalda y piernas

Caminar unos minutos durante la jornada

Mejorar su postura al sentarse

Hidratarse adecuadamente

“Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026 Página 10 de 10
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER EVALUATIVO	

Reducir el tiempo sedentario fuera del trabajo

Iniciar actividad física ligera (caminar, bicicleta, ejercicios en casa)

Dormir mejor estableciendo horarios

5. ¿Qué acciones puede tomar la empresa para fomentar la actividad física en sus empleados?

La empresa puede fomentar la actividad física mediante:

Implementar pausas activas obligatorias

Ofrecer capacitaciones en ergonomía y salud

Promover campañas de bienestar

Adecuar espacios de trabajo ergonómicos

Incentivar el ejercicio (retos, caminatas, actividades grupales)

Flexibilizar pequeños tiempos para movimiento

Brindar acompañamiento en salud ocupacional



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER LOS HÁBITOS DE VIDA	Página 1 de 2

NOMBRES: Gabriel Rubiano Nampia, Jhovanny Namivet Sanchez
Andrés Felipe Hurtado Camba, Dorelys Corroba Valencia, Eduar Moreno
FORMACIÓN: Analisis y Desarrollo de Software NUMERO DE FICHA: 3237474

TALLER: "Cuerpo Sano, Perfil Competente"

Objetivo: Analizar la relación entre los hábitos de vida, el entorno laboral y la condición física para mejorar el desempeño integral del aprendiz.

1. Contextualización

Para entrar en materia, es vital entender que la **Actividad Física** no es solo ir al gimnasio; es cualquier movimiento corporal que genere gasto de energía. Los **Hábitos Saludables** son comportamientos automáticos que protegen nuestra integridad.

En el mundo laboral moderno, nos enfrentamos a dos grandes enemigos:

1. **Sedentarismo:** Estar sentado más de 6-8 horas al día.
2. **Carga Ergonómica:** Malas posturas o movimientos repetitivos.

2. Caso 1: "El Reto de Julián"

Perfil: Julián es un aprendiz de la tecnología en Gestión Logística. Tiene 23 años.

Rutina: * Pasa 8 horas en el centro de formación o en la empresa, gran parte del tiempo frente a un computador o supervisando bodega de pie.

- Se desplaza en moto (mínimo esfuerzo físico).
- Su almuerzo suele ser comida rápida cerca de la sede para "ahorrar tiempo".
- Llega a casa cansado a ver series y duerme un promedio de 5 horas.
- **Síntomas:** Julián manifiesta dolor lumbar constante, fatiga visual, irritabilidad y ha subido 5 kg en los últimos 6 meses.

3. Análisis y Comprensión (Actividad)

Basado en el caso de Julián, responde de manera técnica y reflexiva:

Diagnóstico de Hábitos

Diligencia la siguiente tabla comparativa:



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	abril de 2026
	ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TALLER LOS HÁBITOS DE VIDA	Página 2 de 2

Factor	Estado Actual de Julián	Impacto en su Productividad
Actividad Física	Muy baja porque pasa 8-9 horas sentado y no hace actividad física.	Disminuye su energía, aumenta el cansancio.
Nutrición	Consumo comida rápida con frecuencia y poca alimentación balanceada.	Provoca aumento de peso.
Higiene del Sueño	Duerme aproximadamente 5 horas.	Genera fatiga y falta de concentración.

4. Preguntas de Contextualización Laboral

- ¿Cómo crees que la condición física de Julián afectará su desempeño cuando inicie su etapa productiva en una bodega de alta exigencia? *Afectará negativamente su desempeño.*
- Propón tres ejercicios de pausas activas que Julián podría realizar en su puesto de trabajo para mitigar el dolor lumbar y la fatiga visual.

5. El Compromiso del Aprendiz

redacten un Plan de Acción Personal de 3 puntos que aplicarás desde mañana en tu vida como aprendiz SENA para evitar caer en el perfil de Julián.

Caso: "El Despertar de Julián"

El Contexto *1R/ = El cansancio es real*

Julián tiene 35 años y trabaja como analista de datos. Pasa un promedio de 9 horas sentado frente al monitor. Al llegar a casa, se siente tan agotado mentalmente que su única actividad es pedir comida rápida por aplicación y ver series hasta la medianoche.

- Salud física:** Ha ganado 8 kg en el último año, sufre de dolor lumbar crónico y sus niveles de glucosa están en el límite superior.
- Estado emocional:** Se siente irritable, tiene insomnio y experimenta una sensación constante de "niebla mental".

Preguntas a resolver

- ¿Es el cansancio de Julián real o inducido por el sedentarismo?
- ¿Qué pesa más en la salud a largo plazo: un entrenamiento intenso al mes o 20 minutos de caminata diaria? Justifique su respuesta.
- ¿Cómo puede Julián rediseñar su entorno para que el hábito saludable sea la opción más fácil?

1R/ = Es principalmente inducido por el sedentarismo, por la falta de actividad física.

2R/ = Son más efectivos 20 minutos de caminata diaria porque genera un hábito constante.

3R/ = Establecer horarios fijos para ejercicios y su descanso, preparar comida saludables, reducir uso de pantalla en la noche y adaptar un buen espacio de trabajo.



TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
FALLER FORMATIVO EN HABITOS 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 Danny Yusef Pérez Perera

FECHA: 10/04/2026

FORMACIÓN: Análisis y Desarrollo de S.FICHA: 3231744

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 HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial (OMS) describe la actividad como cualquier movimiento o gasto de energía producido por los músculos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el inactivo de riesgo de mortalidad a nivel mundo. 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 con los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el cuarto factor 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 inmune 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. 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 entender del texto?

Que la actividad física y el deporte son fundamentales para la salud ya que ayudan a prevenir enfermedades.

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

Cualquier movimiento del cuerpo que realiza una persona y que implica gasto de energía como caminar, correr, jugar o hacer ejercicio.

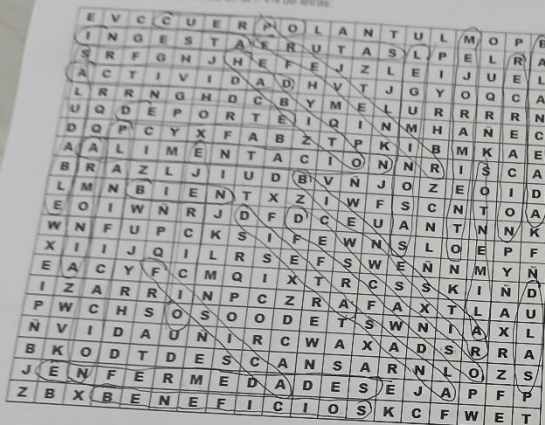
4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

Mejora la salud – previene enfermedades – Ayuda a controlar el peso – fortalece el sistema inmunológico, Mejora el Autoestima.

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

Que al practicar un deporte la persona se sienta más feliz, con menos estrés mas saludable y con mejor ánimo

6. Encuentra las palabras en la red de letras.



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

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

Habito saludable es tener una Dieta sana, hacer ejercicio, tener un buen descanso, prevenir enfermedades y tener una buena Alimentación.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

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

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

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

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

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

axy A15 Yusef
de abril de 2026 5:02 p.m.



TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
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: Anderson David Muriel Becerra FECHA: 20/04/2026
FORMACIÓN: Analisis y Desarrollo de Software FICHA: 3231774

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

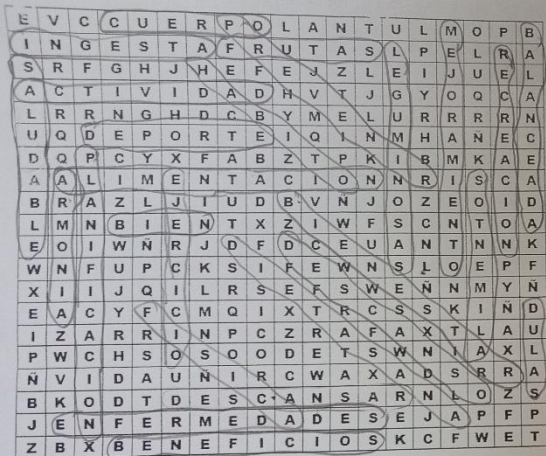
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La inactividad física (OMS) describe la falta de actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el inactividad de riesgo de mortalidad a nivel Mundial. Además, la inactividad física es la cuarta causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el cuarto factor 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 inmune además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la depresión. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfiere en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican. 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 entender del texto?
Que la Actividad física y el deporte son fundamentales para la salud y ayudan a superar en fermedades como la depresion y el estrés
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
Cualquier movimiento del cuerpo que genere gasto de energía
4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
Mejora la Salud y previene enfermedades como las ya mencionadas depresion y estrés
5. En la frase: ¡el deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
Que practicar deporte mejora tu salud porque te ayuda mental y física mente

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



ALIMENTACION ✓ - 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 hábitos de vida saludable: la actividad física y el deporte:

un hábito saludable es tener una alimentación sana hacer deporte para prevenir enfermedades se puede hacer consumiendo frutas y haciendo recreación física

8. Relación:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FÍSICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

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

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

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

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

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