PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto:
- Fase del Proyecto:
- Actividad de Proyecto:
- Competencia: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1. Practicar habitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
2. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
3. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función.
4. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición fisica en los contextos productivo y social.

- Duración de la Guía: 48 Horas

2. PRESENTACIÓN

La sociedad actual nos reta constantemente en el ámbito educativo a innovar cada vez más en la metodología de enseñanza que más sea propicia para el crecimiento personal del ser humano, llevándonos a estimular y afrontar la educación desde la integralidad del ser humano. Es vital que aprendamos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de un contexto social y cultural examinando el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física.

El ejercicio físico, el deporte y la recreación permiten al ser humano crear y practicar hábitos de vida saludable los cuales mejoran su calidad de vida y le proporcionan niveles de conocimientos adicionales para poder enfrentar la vida diaria de una manera más amena; además estos buenos hábitos llevaran al aprendiz a tener un mejor desempeño en el ámbito laboral, familiar y en la sociedad.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 - Actividades de Reflexión inicial.

3.1.1 - Les damos la bienvenida a este gran proceso de aprendizaje en cultura física; estamos seguros que esta nueva etapa de su vida estará llena de muchos éxitos en el ámbito familiar, laboral e intelectual. ***En nuestra primera parte del trabajo se realizará una presentación formal del programa de aprendizaje con el fin de plantear los objetivos del proceso de formación, la metodología de trabajo y las normas de convivencia.*** A continuación iniciaremos el trabajo sobre los objetivos ya planteados, estos nos conducirán a adquirir un amplio conocimiento sobre ejercicio físico, ergonomía, hábitos de vida saludable y un gran número de temas que enriquecerán la vida laboral, social y familiar.

Al terminar la actividad de reconocimiento de objetivos, plan de trabajo y normas de convivencia, se observarán una serie de videos alusivos a los beneficios del ejercicio físico sobre la salud y las consecuencias de una vida sedentaria. La actividad consiste en reflexionar sobre la importancia que tiene esta formación en la vida personal, familiar y laboral de un aprendiz SENA.

Técnica de aprendizaje: Foro en un lugar físico o virtual que se emplea para reunirse e intercambiar ideas y experiencias sobre temas relacionados con los beneficios de implementar unos hábitos saludables en la cotidianidad, y las consecuencias de la obesidad y el sedentarismo.

Tiempo de ejecución de la actividad: 4 horas.

Descripción de la actividad: Los aprendices observaran el video ““La importancia de la actividad física para la salud” dirección URL: https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo, y participarán en forma activa con sus comentarios respondiendo la siguiente pregunta, ¿Qué beneficios aporta un estilo de vida activo sobre la salud y la calidad de vida?, una vez realice su presentación deberá leer las respuestas de sus compañeros y comentar de manera respetuosa las participaciones de al menos (2) dos compañeros.

“Estilo de vida saludable significa tener un conjunto de patrones de conducta relativamente estables que son beneficiosos para la salud, es decir, adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas las relacionadas con la práctica metódica de la actividad física” (Garoz y Maldonado, 2004). Tal como lo enuncia (Chillón, 2010), en su libro: Unidades didácticas de educación física orientadas a la salud. La actividad física, junto a los hábitos alimenticios, higiénicos y sociales entre otros, son los que van a determinar que la persona adquiera o no un estado saludable. Estas conductas, cuando tienden a ser habituales en la vida de una persona, no están aisladas unas de otras, sino que se entrelazan configurando un determinado estilo de vida.

En una misma sociedad hay diferentes estilos de vida saludables en función de la concepción de salud que exista, por esta razón la definición de un estilo de vida saludable es relativa. Mendoza et al. (1994) afirman que un estilo de vida es saludable si, en su conjunto, ayuda a añadir años a la vida y vida a los años, y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades. No obstante, resulta más difícil valorar si una conducta es o no saludable, que el tratar un estilo de vida el cual se conforma por diversas conductas, y aunque el estilo de vida sea saludable desde el punto de vista global, podría contener aspectos poco saludables.

Una vez, completadas las participaciones de todos los aprendices, el instructor realizara el cierre de la actividad en plenaria con el grupo donde se concluirá sobre los beneficios que aporta el llevar un estilo de vida activo sobre la salud y calidad de vida.
Luego de observar este video,pasaremos a ingresar a los siguientes links para observar y complementar la importancia de cultura física, y realizar la siguiente actividad.

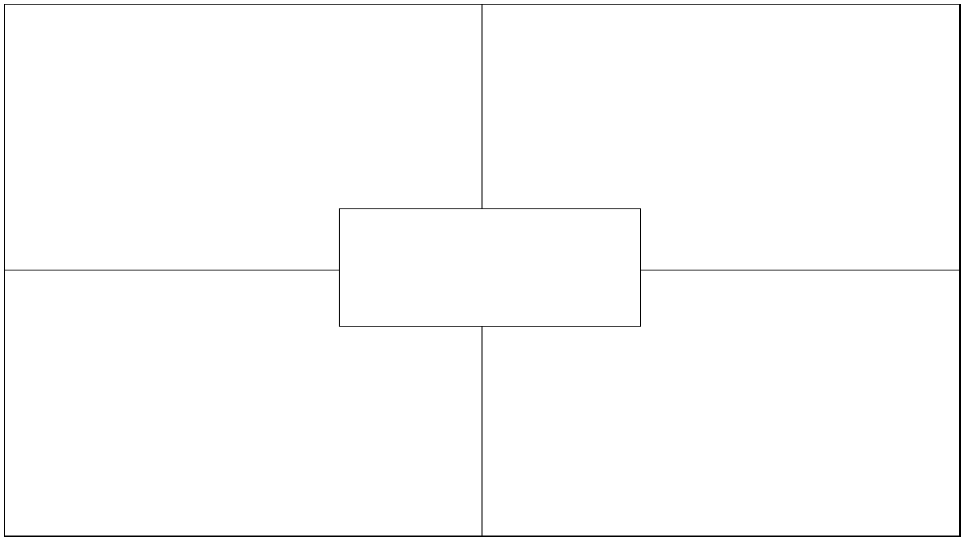
Link de Videos:

- https://www.youtube.com/watch?v=edCdGNlDqAA&t=2s ACTIVIDAD FISICA.
- https://www.youtube.com/watch?v=6h6j_Wrh1og SEDENTARISMO.
- https://www.youtube.com/watch?v=S2bGvx_S9G0 OBESIDAD.

Se realizará una mesa redonda en donde los aprendices darán sus opiniones y percepciones sobre los videos y la importancia que tiene la Cultura Física en el ámbito laboral específico.

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

3.2.1 - En la segunda parte de nuestra primera sesión de trabajo, se realizará una actividad de contextualización utilizando la técnica didáctica Placemat (Mantel de ideas). La actividad consiste en que los aprendices deben formar grupos de 5 personas. Cada grupo recibe un pliego de papel bond el cual deberán ser dividido en varias áreas tal como lo demuestra la figura (Placemat).



a. Cada uno de los integrantes del equipo escribirá en su respectivo cuadrante una respuesta propia, según los conceptos que conozca con anterioridad a la siguiente pregunta: ¿Cuál es el concepto que usted tiene sobre sedentarismo, deporte, obesidad y actividad física? De acuerdo a las especificaciones dadas por el instructor.

b. Después los miembros del grupo deben leer y discutir las respuestas individuales para finalmente encontrar un resultado común, el cual se escribirá en la cuadra en el medio del hoja de papel.

c. En plenaria cada subgrupo presenta y argumenta su solución a la tarea.

Para finalizar: Se realiza una discusión sobre todo lo desarrollado de la sesión de trabajo, conceptos, metodología y de esta manera comenzar a ponerlos en práctica en el día a día.

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

Durante estas actividades nos enfocaremos en la *Construcción integral del conocimiento: conceptos, procedimientos y valores* que son trabajados durante el proceso de formación de actividad física.

3.3.1 - Por medio de esta actividad se busca que el aprendiz se apropie de los conceptos básicos que se deben manejar con el fin de realizar adecuadamente un diagnostico físico.

PRIMERO: Se formarán grupos de 6 aprendices. Cada uno de los grupos tendrá un artículo con un tema determinado sobre actividad física. Los integrantes del equipo deberán leer el artículo y abstraer las ideas más importantes. Por medio de una exposición oral le compartirán al resto de aprendices el tema trabajado.
Tendrán un tiempo de 90 minutos para realizar la actividad y preparar una presentación.

Los artículos a exponer serán:

- Calentamiento deportivo
- Estiramiento deportivo
- Ejercicio Físico
- Sedentarismo
- Obesidad
- IMC



Cada equipo de trabajo tendrá un tiempo de 15 minutos para su respectiva exposición.

DURACIÓN 4 HORAS

La exposición será valorada por medio de la RÚBRICA PARA EXPOSICIONES.

SEGUNDO. Por medio de la técnica didáctica de "**mesa redonda",** compartiremos los diferentes puntos de vista sobre los temas tratados en las exposiciones y daremos claridad a los conceptos.

TERCERO: Por medio de la siguiente actividad valoraremos nuestra condición física inicial e iniciaremos el proceso de diseño de nuestro programa de acondicionamiento físico el cual nos permitirá mejorar nuestra condición de vida.

El índice de masa corporal IMC, es un valor o parámetro que establece la condición física saludable de una persona en relación a su peso y estatura. Nos permite clasificarnos según la OMS (Organización Mundial de la Salud).



Cada uno de los aprendices deberá de pasar a la báscula, luego se procederá a medir la estatura. Una vez obtenidos los datos de peso y talla, deberán calcular su índice de masa corporal y clasificarse según la organización mundial de la salud.



Calcular el IMC.

$$IMC = \frac{PESO\ (KG)}{ALTURA^2\ (M)}$$

Clasificación según la Organización Mundial de la Salud.

- **Tabla de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**:

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente: OMS (2023)

3.3.2 - Continuando con el proceso de educación sobre una buena práctica del ejercicio físico, es imprescindible realizar una valoración de cómo se encuentra nuestro organismo, para de esa misma forma evaluar los esfuerzos que se vayan a realizar.

DURACIÓN 4 HORAS

TEST DEPORTIVOS MOTORES

PRIMERO: Antes de comenzar a realizar los test se debe preparar el organismo por medio de un buen calentamiento y estiramiento

Calentamiento. En un espacio abierto se realizara trote continuo durante 5 minutos, realizando diferentes movimientos articulares y de complejo de carrera como lo son:

- Taloneo
- Elevación de rodillas
- Desplazamientos laterales
- Desplazamientos de espalda
- Saltos

Estiramiento. Después de realizado en calentamiento procederemos a el proceso de estiramiento, se trabaja de manera individual.

- Tren inferior
- Tren superior

TEST DE ROCKPORT O DE LA MILLA



Este test nos permite estimar el VO2 Max. En una persona con baja condición física, en las que no es factible realizar otros test más exigentes debido a que pueden también presentar alguna lesión que les impide correr.

FORMULA VO2 max. Test de Rockport.

VO_2 máximo = 132,6 – (0,17 x PC) – (0,39 x Edad) + (6,31 x S) – (3,27 x T) – (0,156 x FC)

Donde PC: Peso corporal; S: Sexo (0: mujeres, 1: hombres); T: Tiempo en minutos; FC: Frecuencia cardiaca.

TEST DE ROCKPORT						
	EDAD	NIVEL BAJO	NIVEL REGULAR	NIVEL BUENO	NIVEL EXCELENTE	NIVEL SUPERIOR
HOMBRES	20-29	< 41	42-45	46-50	51-55	> 56
	30-39	< 40	41-43	44-47	48-53	> 54
	40-49	< 37	38-41	42-45	46-52	> 53
	50-59	< 34	35-37	38-42	43-49	> 50
	60-69	< 30	31-34	35-38	39-45	> 46
MUJERES	20-29	< 35	36-39	40-43	44-49	> 50
	30-39	< 33	34-36	37-40	41-45	> 46
	40-49	< 31	32-34	35-38	39-44	> 45
	50-59	< 25	26-28	29-31	32-35	> 36
	60-69	< 24	25-28	29-30	31-34	> 35

Al finalizar la prueba de condición aeróbica, pasaremos a evaluar nuestra fuerza muscular.

- TEST DE FUERZA ABDOMINALES

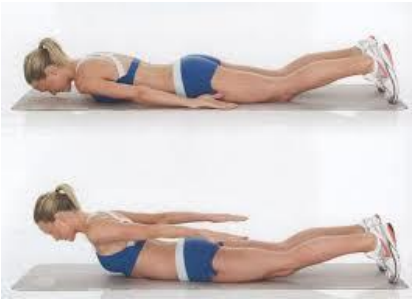
Pasaremos a un test muy sencillo de fuerza localizada, esta vez mediremos como esta nuestra fuerza en el abdomen; los aprendices se organizaran en parejas.

BIOMECANICA: En posición tendida supina (Boca arriba), con las manos en la sien, piernas flexionadas y separadas, elevar el tronco -exhalando por boca- y bajar inspirando por nariz. Mantener la cabeza alineada con la espalda evitando hacer fuerza con el cuello. Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en un minuto.

- **TEST DE FUERZA LUMBAR.**

En este test los aprendices deberán de ubicarse en parejas, uno de ellos se acostara en el piso boca abajo mientras que el otro se ubica detrás de este en la zona de sus pies para sostenerlo; el aprendiz que esta boca abajo, deberá de tratar de levantar el pecho del suelo solo con la fuerza de su parte lumbar, no podrá utilizar las manos, y deberá de realizar la mayor cantidad de lumbares posibles en 60 segundos; una vez terminado el ejercicio, cambiaran de ejecutor.

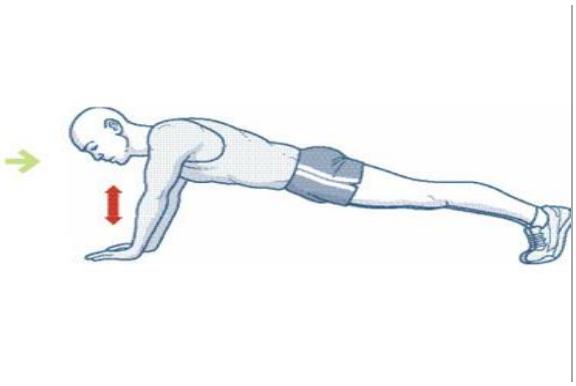
TABLA LUMBARES 1 MINUTO	
EXCELENTE	Más de 80
BUENO	65 – 79
MEDIO	50 – 64
BAJO	30 – 49
MALO	15 – 29



- **TEST DE FUERZA DE BRAZOS.**

El aprendiz deberá de colocarse horizontalmente boca abajo, con las palmas de las manos en el piso abiertas al ancho de los hombros; pies juntos y en puntas de los pies, espalda recta; deberá de realizar la mayor cantidad de flexiones de brazo que pueda en 1 minuto. Comparar con la siguiente tabla los resultados.





Evidencia de aprendizaje 1

RECOLECCIÓN DE DATOS

Una vez finalizado los test, cada aprendiz consolidara sus resultados y realizara un auto diagnóstico en un informe escrito que deberá entregar la siguiente sesión de formación.

3.3.3 - La recreación como alivio para el trabajo (DURACIÓN 4 HORAS)

La siguiente sesión de trabajo se realizara con base en juegos recreativos los cuales permitirán que cada aprendiz ponga a prueba sus destrezas físicas, el trabajo en equipo y los diferentes valores que son necesarios interiorizar para un mejor desempeño en la vida laboral y social.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, este término proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una "restauración" o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

PRIMERO. Como realizaremos actividades que implican más esfuerzo corporal, debemos preparar por medio de un calentamiento nuestro sistema osteo - muscular y cardiopulmonar.

En un espacio abierto se debe realizar por parte del aprendiz un circulo grano en el puesto diferentes movimientos de complejo de carrera tales como:

- Taloneo
- Elevación de rodillas
- Desplazamientos laterales
- Desplazamientos de espalda
- Saltos

VAMOS A DIVERTIRNOS TRABAJANDO EN EQUIPO

SEGUNDO. Se organiza el grupo de aprendices en dos equipos. Cada uno de los grupos se formara en hileras en parejas y trabajaran de la siguiente manera. Cada pareja deberá de desplazarse uno cargando al otro (caballito) caminando hasta una distancia de 30 metrosdonde dará la vuelta a un cono y se turnaran. Una vez se llegue al inicio podrá salir a realizar la actividad la pareja siguiente.



Este será un juego de competencia en donde ganara el primer equipo que complete 10 puntos.



Variante: Se realizara el mismo proceso pero el desplazamiento será en carretilla.

TERCERO. Se continúa al siguiente juego con los mismos equipos.



Juego de crear números. Cada equipo de aprendices se ubicara en una hilera a 30 metros de distancia de un cuadrante que será el sitio donde deberán realizar la tarea que se les pida. Una vez ubicados, se les dirá un numero de 1 o 2 cifras, el cual deberán dibujar en su respectivo cuadrante con los cuerpos tendidos en el piso. La orden de salida será dada por el instructor con el sonido del pito, en ese momento todos los aprendices de cada grupo correrán a dibujar el número.

Gana el equipo que dibuje correctamente la cifra en el menor tiempo.

El equipo ganador será aquel que logre realizar 5 puntos.

CUARTO. Carrera en un solo pie: Cada uno de los equipos deberá de ubicarse en fila, uno detrás del otro, cada equipo tendrá su zona de partida. Cuando se les dé la orden de salida deberán coger el pie derecho del compañero que esta adelante y avanzar todos en grupo hasta la meta; si alguno de la fila se suelta o se cae, todo el equipo retrocederá hasta la línea de partida y podrá volver a comenzar la competencia inmediatamente.

Finalmente tendrán un espacio para la recreación y el deporte de forma lúdica, cada uno de escogerá el deporte que quiera practicar, entre los cuales están futbol, voleibol, baloncesto, atletismo, gimnasio o futbol sala, podrán practicarlo durante **40 minutos.**

RETROALIMENTACIÓN GRUPAL

Una vez terminada las dinámicas de integración y de trabajo en equipo, entraremos a evaluar con todo el grupo las características emocionales y funcionales de cada una de las actividades, con preguntas sencillas como:

- Que aspectos de la vida se potencializan con estas actividades?
- Considera usted que el trabajo en equipo es importante en estos juegos?
- Cual fue la cualidad personal que cree que trabajo durante el proceso?
- Que inconvenientes se presentaron y como los resolvieron?

3.3.4 Trabajo de fuerza muscular para miembros superiores. (DURACIÓN 4 HORAS)

La fuerza muscular de una persona es la capacidad que tiene un musculo o grupo muscular para ejercer un esfuerzo con el fin de vencer una resistencia.

Por tal motivo mediante estas actividades lograremos conocer diferentes técnicas de ejercicios que nos permitirán fortalecer los músculos de los miembros superiores.

PRIMERO. Iniciaremos con el respectivo calentamiento muscular con el fin de poner a tono nuestro sistema cardio-vascular.

Deben de recordar que una buena preparación del organismo para un trabajo físico debe de contener:

- Movilidad articular
- Calentamiento general

Se jugara en un cuadrante de 30 x 30 metros, ***el popular juego de la lleva;*** este juego consiste en que uno de los compañeros debe de ir a tocar a cualquiera de sus compañeros, el que sea tocado inmediatamente pasa a ser la *lleva. No deben de salirse de los límites del cuadrante.*
Se tendrán variables como son: Desplazamientos en parejas, saltar en una sola pierna, desplazarse trotando de espaldas.

- Estiramiento



SEGUNDO: Una vez realizado adecuadamente el proceso de *calentamiento y de estiramiento* empezaremos el trabajo aérobico.

La **capacidad aeróbica** de un individuo se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco y medio esfuerzo, sin llegar a una fatiga extrema y con una recuperación rápida.

Una de las mejores formas que ustedes utilizaran para mejorar su capacidad aeróbica, será el trote y la caminata continua.

TERCERO: Iniciaremos nuestro fortalecimiento de miembros superiores trabajando los diferentes grupos musculares como son:

-Hombro
-Bíceps
-Tríceps

-Pecho
-Espalda

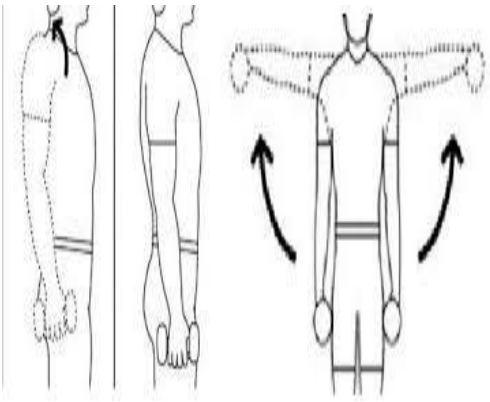
FORTALECIMIENTO DE HOMBRO

Flexión del hombro

El aprendiz estará de pie, con la espalda recta. Tendrá en cada mano una mancuerna. Despacio levante el brazo recto con la mano mirando a su cuerpo, hasta llegar a un ángulo de 90 grados (la mano a la altura del hombro). Lentamente baje el brazo a la posición inicial.

Repita el ejercicio en cuatro series de 15 repeticiones descansando 30 segundos entre cada repetición.

NO DEBE SENTIR DOLOR.



Aducción de hombro

Colóquese de pie, tome una mancuerna con cada mano. Lentamente levante los dos brazos al mismo tiempo hasta llegar a nivel de los hombros (90 grados), cuando llegue a esta posición, lentamente vuelva a su posición inicial.

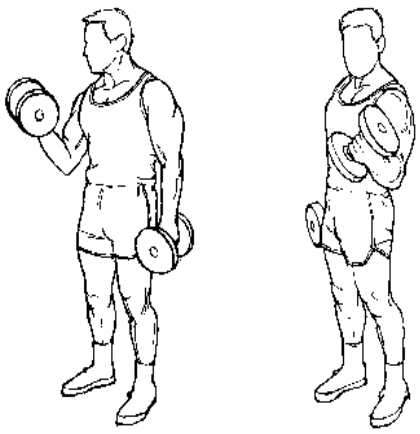
Repita el ejercicio durante cuatro series de 15 repeticiones. Descansando 30 segundos entre cada repetición.

FORTALECIMIENTO DE BICEPS

Flexiones de bíceps

Se realizará el ejercicio con un par de pesas. Se debe de sujetar una pesa en cada mano y permanecer de pie con las piernas ligeramente separadas.

Flexiones de bíceps con mancuerna



Se realizará el ejercicio con un par de pesas. Se debe de sujetar una pesa en cada mano y permanecer de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos colgando delante del cuerpo, con las palmas hacia adelante. En un movimiento lento y controlado, se lleva la pesa de la mano derecha hacia el hombro derecho, apretando tu músculo bíceps en la parte superior. Baja la pesa derecha y repítelo con el brazo izquierdo.

- 4 series de 20 repeticiones.
- Descanso de 30 segundos entre cada serie.

Flexiones de bíceps con barra



En posición de pie, se agarra la barra al ancho de los hombros. Las piernas deben estar semi-flexionadas y la espalda recta. Se levanta la barra hacia arriba en dirección a los hombros y se baja lentamente hasta los muslos, posición inicial. Se debe mantener firme la espalda y los brazos.

-4 series de 12 repeticiones.

fin del proceso de aprendizaje en Cultura Física

3.4 - Actividades de Transferencia.

3.4.1 durante el proceso de formación cada aprendiz se ha relacionado con videos, imágenes, talleres y documentos relacionados con el área y compartidos por parte de los instructores, a partir de esta documentación se han realizado diversas actividades que los aprendices deben conservar a manera de cartilla ya que hacen parte de sus evidencias de aprendizaje, De acuerdo a la identificación de estos nuevos conocimientos se hace necesario que sean expresados de manera lógica y consisa por parte de los aprendices participantes, Estos serán los insumos con los que contará para que exprese mediante un video su opinión respecto al problema del país en lo relacionado a habitos y estilo de vida, problemáticas adicionales y posibles soluciones, el video debe tener una duración mínima de 1 minuto, máximo de 5 y será compartido y comentado con el resto de grupo mediante plenaria.

Ambiente Requerido: aula de clase, gimnasio, pista de atletismo, canchas multifuncionales, baños y fuentes de hidratación a disposicion.

Materiales: computador, televisor, talleres, textos de lectura, videos, lápices, marcadores, pliegos de bond, colchonetas, cuerdas, conos, topes, mancuernas, pesas, silbato, cronometro, tensiómetro.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
			Evidencias de Conocimiento : A través de un cuestionario de preguntas relacionadas con la competencia, los aprendices manifestaran los conocimientos adquiridos. **Evidencias de Desempeño:** Presentación y seguimiento de las actividades desarrolladas durante los espacios de formación	- Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología. - Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento. - Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. - Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos	Evaluación corta y precisa de conceptos y procedimientos (casos o situaciones propias) – instrumento de evaluacion: cuestionario. **Talleres, cuestionarios, crucigrama, documentos asociados a la competencia -** lista de chequeo y lista de cumplimiento de actividades propuestas.

			(obesidad en Colombia – conociendo mi cuerpo – diagnostico de la condición fisica) **Evidencias de Producto:** Presentación y recepción en plataforma Zajuna de las rutinas de ejercicio totalmente diligenciadas y con evidencias graficas.	productivo y social. - Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo. - Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. - Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. - Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. - Aplica conceptos	Rutinas de ejercicio donde se evidencie la aplicación de todas las técnicas de actividad fisica usadas durante la formación – instrumento de evalucion: lista de chequeo y lista de cumplimiento de actividades propuestas.

				básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. - Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. - Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Sedentarismo.** Carencia total o parcial de actividad física.
- **Actividad Física.** Cualquier movimiento musculo esquelético que produzca gasto energético.
- **Obesidad.** Enfermedad de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.
- **Hipertrofia muscular.** crecimiento en tamaño de las células musculares, lo que supone un aumento de tamaño de las fibras musculares y por lo tanto del músculo.
- **Frecuencia cardiaca (FC).** es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo.

- **Frecuencia cardiaca Máxima (FC Max).** es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud.

- **Ergonomía.** Disciplina tecnológica que trata del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas sistema (humano-máquina-ambiente), para lo cual elabora métodos de estudio de la persona, de la técnica y de la organización.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Devis, J. D. (Segunda Edición). Actividad física, deporte y salud.
- Miñarro, P. A. (2008 Tercera edición). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona España: Inde publicaciones.
- Sara Márquez Rosa, N. G. (2009). Actividad física y salud. España: Diaz de santos.
- Edita: cultural, S.A (Edición 2003). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid España.
- Cesar Augusto Bravo. (2006) primera edición. Evaluación del rendimiento físico. Editorial kinesis.
- Antonio Luis Alba B. Tercera edición Test funcionales Editorial Kinesis.
- Red de bibliotecas del sena.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Cesar Augusto Arce Valencia**			
	Adrian hernandez Valencia			
	Julian Andrés tamayo			

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**Mateo Rincón Enríquez**	**Instructor**	**SENA, Centro de la construcción**	**05/07/2024**	**Actualización.**
	Jesús Arbey Mesa	**Instructor**	**SENA, Centro de la construcción**	**05/07/2024**	**Actualización.**