



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: GESTION DE TALENTO HUMANO
- Código del Programa de Formación: 112005
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): : Implementación en el proceso de mejora a programas de talento humano en cinco pymes del departamento del cauca
- Fase del Proyecto (si aplica): : Ejecución
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): Implementar programas de gestión de talento humano en la organización, teniendo en cuenta el plan operativo institucional.
- Competencia: Promover la interaccion idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de Aprendizaje:
 - ❖ Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje
 - ❖ Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral, naturaleza y complejidad del área ocupacional
- Duración de la Guía de Aprendizaje : 30 horas

2. PRESENTACIÓN

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

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



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una páginas basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKIOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales(fuerza,resistencia,velocidad y flexibilidad)
- Metodos para el Entrenamiento
- Test Fisicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratacion, Ropa Comoda.

REQUERIMIENTO:

Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.



3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

5.1 AMBIENTE REQUERIDO

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

MATERIAL REQUERIDO

Hojas de cuadernillo

Marcadores

Resaltadores

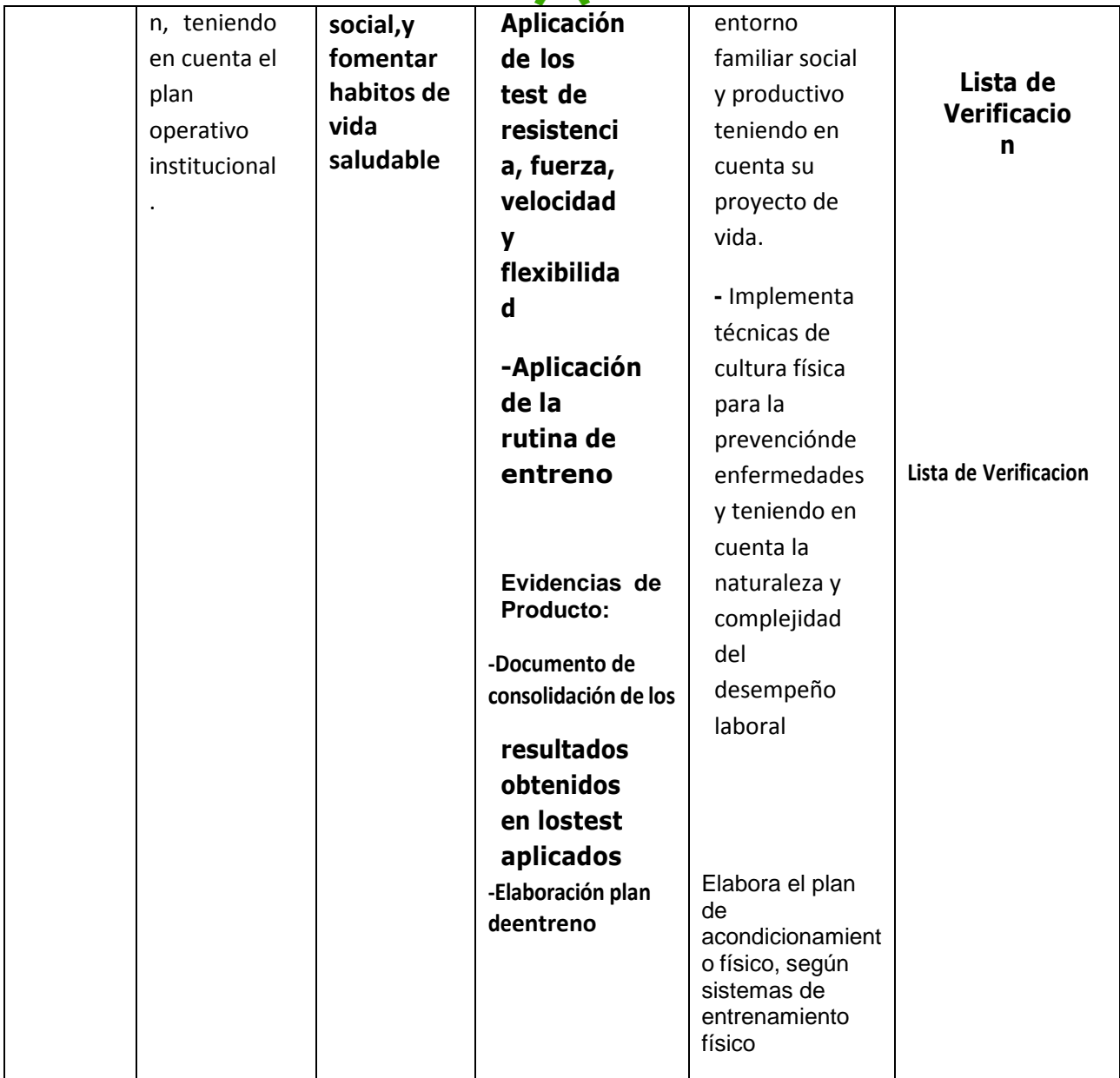
Lápices, esferos, Borrador, corrector

Cronometro

Cinta métrica

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
EJECUCION	Implementar programas de gestión de talento humano en la organización	Concientizar la importancia de la actividad física en el contexto laboral y	Evidencias de Conocimiento : -Análisis del video Evidencias de Desempeño -	Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el	Cuestionario de pregunta



- **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.
- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces



se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

-Deporte: Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad.

– **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA**).

http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm=isch&tbnid=fyluXHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>



-<http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500>

-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

-<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre		Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ALEGRIA	ORLANDO OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro de comercio yservicios SENA RegionalCauca	2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación :** APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD
- **Código del Programa de Formación:** 134508
- **Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):** Estrategias para mejorar la atención de los usuarios en los servicios de salud en una ips del municipio de popayan.
- **Fase del Proyecto (si aplica):** : Planeacion.
- **Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):** Identificar las condiciones del aseguramiento siguiendo normativa y protocolo institucional.
- **Competencia:** Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje:**
 - ❖ Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
 - ❖ Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
 - ❖ Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 42 horas

2. PRESENTACIÓN

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

Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la **actividad física** sea un factor a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través



de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como **capacidades físicas, entrenamiento y recreación**; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una página basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKIOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
- Métodos para el Entrenamiento
- Test Físicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratación, Ropa Comoda.



Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

- AMBIENTE REQUERIDO

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

- MATERIAL

REQUERIDO Hojas de
cuadernillo

Marcadores

Resaltadores

Lápices, esferos, Borrador,

corrector Cronometro

Cinta métrica

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
-----------------------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------------



Planeación	Identificar las condiciones del aseguramiento siguiendo normativa y protocolo institucional.	Concientizar la importancia de la actividad física en el contexto laboral y social, y fomentar hábitos de vida saludable	Evidencias de Conocimiento : -Análisis del video Evidencias de Desempeño - Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad -Aplicación de la rutina de entrenamiento Evidencias de Producto: -Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados -Elaboración plan de entrenamiento	-Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida. - Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral Elabora el plan de acondicionamiento físico, según	Cuestionario de pregunta Lista de Verificación Lista de Verificación
------------	--	---	--	--	--

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo.



Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

- **Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .

-

- **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA**).

<http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm>

[=isch&tbnid=fyluXHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el__circuit_training_](http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm)



_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

[-http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500](http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte)

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ORLANDO ALEGRIA OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro De comercio y servicios SENA Regional Cauca	2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación :** Gestion Administrativa En Sector Salud
- **Código del Programa de Formación:** 121104
- **Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):** Implementacion de una propuesta de mejoramiento a la gestión de procesos administrativos en entidades de salud de la ciudad de popayan.
- **Fase del Proyecto (si aplica):** : Ejecucion.
- **Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):** Implementar el diseño de la propuesta de mejoramiento de los procesos administrativos.
- **Competencia:**Generar habitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje:**
 - ❖ Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
 - ❖ Desarrollar habilidades psicomotrices el contexto productivo y social
 - ❖ Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 35 horas

2. PRESENTACIÓN

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



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

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una página basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKlOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
- Métodos para el Entrenamiento
- Test Físicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.



Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratación, Ropa Comoda.

REQUERIMIENTO:

Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

- **AMBIENTE REQUERIDO**

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

- **MATERIAL REQUERIDO**
Hojas de cuadernillo
Marcadores
Resaltadores
Lápices, esferos, Borrador,
corrector
Cronometro
Cinta métrica

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
Ejecucion	Implementar el diseño de la propuesta de mejoramiento de los procesos administrativos	Concientizar la importancia de la actividad física en el contexto laboral y social, y fomentar hábitos de vida saludable	<p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>-Análisis del video</p> <p>Evidencias de Desempeño</p> <p>-</p> <p>Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</p> <p>-Aplicación de la rutina de entrenamiento</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>-Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados</p> <p>-Elaboración plan de entrenamiento</p>	<p>-Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.</p> <p>- Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral</p> <p>Elabora el plan de acondicionamiento físico, según</p>	<p>Cuestionario de pregunta</p> <p>Lista de Verificación</p> <p>Lista de Verificación</p>



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

- **Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .

-

– **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. **(BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).**



http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbnm=isch&tbnid=fyluXHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

[-http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500](http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte)

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ORLANDO ALEGRIA OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro De comercio y servicios SENA Regional Cauca	2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
--	--------	-------	-------------	-------	------------------



Autor (es)					
------------	--	--	--	--	--



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** : ATEN.INTEG. A LA PRIME. INFANCIA
- **Código del Programa de Formación:** 637200
- **Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):** Implementacion de estrategias metodológicas para procesos de atención y cuidado de niños y niñas del departamento del Cauca.
- **Fase del Proyecto (si aplica):** : Planeacion
- **Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):** Fomentar practicas eficaces del cuidado y la atención a la primera infancia desde la promoción de la actividad física,seguridad y salud en el trabajo;teniendo en cuenta el componente ético.
- **Competencia:**Generar habitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje:**
 - ❖ Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
 - ❖ Desarrollar habilidades psicomotrices el contexto productivo y social
 - ❖ Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 48 horas

2. PRESENTACIÓN

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

Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la **actividad física** sea un factor



a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como **capacidades físicas, entrenamiento y recreación**; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una página basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKIOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
- Métodos para el Entrenamiento
- Test Físicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratación, Ropa Comoda.



REQUERIMIENTO:

Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

- AMBIENTE REQUERIDO

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

- MATERIAL

REQUERIDO Hojas de
cuadernillo

Marcadores

Resaltadores

Lápices, esferos, Borrador,

corrector Cronometro

Cinta métrica

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

Fase del proyecto	Actividad del proyecto formativo	Actividad de	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
-------------------	----------------------------------	--------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------------

formativo		Aprendizaje			
Ejecucion	Fomentar practicas eficaces del cuidado y la atención a la primera infancia desde la promoción de la actividad física,seguridad y salud en el trabajo;teniendo o en cuenta el componente ético.	Concientizar la importancia de la actividad fisica en el contexto laboral y social,y fomentar habitos de vida saludable	<p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>-Análisis del video</p> <p>Evidencias de Desempeño</p> <p>-</p> <p>Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</p> <p>-Aplicación de la rutina de entreno</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>-Documento de consolidación de los</p> <p>resultados obtenidos en lostest aplicados</p> <p>-Elaboración plan deentreno</p>	<p>-Valora el impacto de la culturafísica en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.</p> <p>- Implementa técnicas de cultura física para la prevenciónde enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral</p> <p>Elabora el plan de acondicionamiento físico, según</p>	<p>Cuestionario de pregunta</p> <p>Lista de Verificación</p> <p>Lista de Verificacion</p>



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

- **Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .

-

– **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. **(BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).**



http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbnm=isch&tbnid=fyluXHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

[-http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500](http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte)

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ORLANDO ALEGRIA OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro De comercio y servicios SENA Regional Cauca	2026

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:** : ASITENCIA EN ORGANIZ. AERCHIVO
- Código del Programa de Formación: 134400
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): Implementacion de servicios técnicos y tecnológicos que apoyen a la gestión de archivos en el sector empresarial.
- Fase del Proyecto (si aplica): : Evaluacion.
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): Validar los procedimientos de tramite organización,conservacion y sistematización de datos en las transferencias primarias y prestación de servicios archivísticos.
- Competencia:Generar habitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje:
 - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. Desarrollar habilidades psicomotrices el contexto productivo y social
 - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
 - Implementar un plan de ergonomía y pausas avtivas
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 48 horas

2. PRESENTACIÓN

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

Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la **actividad física** sea un factor



a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como **capacidades físicas, entrenamiento y recreación**; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una página basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKIOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
- Métodos para el Entrenamiento
- Test Físicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratación, Ropa Comoda.



REQUERIMIENTO:

Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

- AMBIENTE REQUERIDO

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

- MATERIAL

REQUERIDO Hojas de
cuadernillo

Marcadores

Resaltadores

Lápices, esferos, Borrador,

corrector Cronometro

Cinta métrica

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

Fase del proyecto	Actividad del proyecto formativo	Actividad de	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
-------------------	----------------------------------	--------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------------

formativo		Aprende			
Evaluación	Validar los procedimientos de trámite organización, conservación y sistematización de datos en las transferencias primarias y prestación de servicios archivísticos.	Concientizar la importancia de la actividad física en el contexto laboral y social, y fomentar hábitos de vida saludable	<p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>-Análisis del video</p> <p>Evidencias de Desempeño</p> <p>- Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</p> <p>- Aplicación de la rutina de entreno</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>-Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados</p>	<p>-Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.</p> <p>- Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral</p> <p>Elabora el plan de acondicionamiento</p>	<p>Cuestionario de pregunta</p> <p>Lista de Verificación</p> <p>Lista de Verificación</p>



			-Elaboración plan deentreno	nto físico, según	
--	--	--	-----------------------------	-------------------	--

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

-**Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .

-

– **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.



6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA**).

http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm=isch&tbnid=fyluxHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

<http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500>

http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ORLANDO ALEGRIA OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro De comercio y servicios SENA Regional Cauca	2026



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:** : ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE
- Código del Programa de Formación: 228118
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): Construcción de software para integrar tecnologías orientadas a servicios.
- Fase del Proyecto (si aplica): : Ejecución
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): Desarrollar la estructura de datos y la interfaz de usuario del software
- Competencia: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje:
 - ❖ Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
 - ❖ Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
 - ❖ Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 48 horas

2. PRESENTACIÓN

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

Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la **actividad física** sea un factor a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como **capacidades físicas**,



entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una páginas basado en los videos de los siguientes links

<https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak>

<https://youtu.be/GU6tpf06RaM>

<https://www.youtube.com/watch?v=iknbKIOHpkQ&t=1s>

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

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

- Principios de Entrenamiento
- Carga de Entrenamiento
- Capacidades Condicionales(fuerza,resistencia,velocidad y flexibilidad)
- Metodos para el Entrenamiento
- Test Fisicos

Ambiente Requerido: Ambiente mediado por tics, aplicaciones de Google Chrome, aplicación meet.

Materiales: Celular Android, Computador, Portátil, Internet, Hidratacion, Ropa Comoda.

REQUERIMIENTO:



Cada aprendiz debe caracterizar y conceptualizar los componentes asignados en esta actividad.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza*

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test de flexibilidad

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

5- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

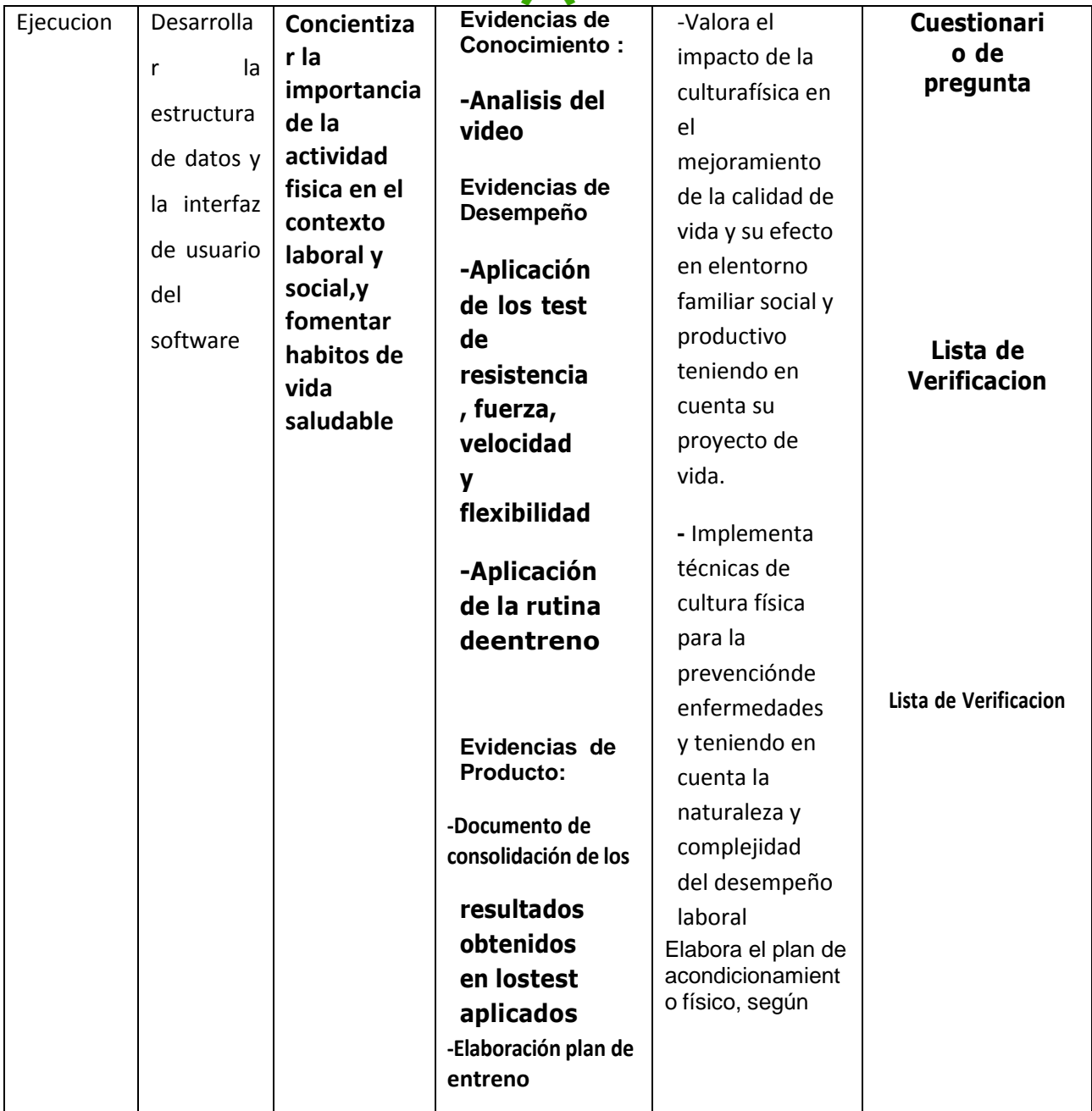
- AMBIENTE REQUERIDO

Hogar de cada aprendiz , Canchas deportivas.

- MATERIAL
REQUERIDO
Hojas de cuadernillo
Marcadores
Resaltadores
Lápices, esferos, Borrador,
corrector
Cronometro
Cinta métrica

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
-----------------------------	----------------------------------	--------------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------------



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.



- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

- **Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad.

-

- **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA**).

http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm=isch&tbnid=fyluxHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo



<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

[-http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500](http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

[-http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte](http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte)

Bibliografía

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	MILLER ORLANDO ALEGRIA OYOLA	INSTRUCTOR CULTURAFISICA	Centro De comercio y servicios SENA Regional Cauca	2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



Alimentación saludable y
gasto energético



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Mapa conceptual	1
1. Alimentación saludable	2
Variación en la dieta.....	3
Equilibrio en la dieta.....	3
2. Dieta moderada	4
Desayuno.....	5
Media mañana	6
Almuerzo	7
Merienda	7
Comida.....	7
Importancia del agua en la dieta	8
3. La pirámide de la alimentación	9
Niveles de la pirámide de alimentación	10
4. El valor energético de los alimentos	11
Necesidades energéticas del ser humano	12
Componentes del gasto calórico total	12
Referencias.....	17



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

Introducción

En esta actividad de aprendizaje se estudian los conceptos y características de una alimentación saludable, asimismo se hace énfasis sobre la reconocida pirámide de alimentos y se explica el valor energético de los nutrientes, así como su gasto energético total en reposo.

Mapa conceptual

En el mapa conceptual que se comparte a continuación, se evidencia la interrelación temática del contenido que se plantea en este material de formación.



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



1. Alimentación saludable



Fuente: SENA

La alimentación es fundamental ya que ayuda a que las personas alcancen un buen estado de salud. La alimentación junto con las bebidas que se ingieren cubren las necesidades del organismo dependiendo de la dieta.

Es importante tener en cuenta que el lugar donde se realizan los alimentos como la forma en que se disfruta de estos, es casi tan significativo como lo que realmente se come.

Cuando se habla de hábitos alimentarios, se hace referencia a la constancia adquirida durante las primeras etapas de la vida, los cuales siendo adecuados o no, perduran a veces durante toda la existencia de una persona.

Los hábitos alimentarios están sujetos a la dieta que se consume y a factores culturales, psicológicos, religiosos y económicos, hallándose por ende una gran variedad de dietas las cuales varían dependiendo de aspectos como el sexo, la edad, el país de origen y el estado fisiológico. Por lo tanto es relevante conocer diferentes maneras para seleccionar y combinar los alimentos con el fin de lograr una alimentación adecuada.

Una dieta o alimentación saludable es la mejor manera de contribuir a la realización de actividades diarias como el trabajo, el ejercicio, entre otras.

Las características de una alimentación saludable son:

- Aportar nutrientes y energía.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

- Mantener los hábitos alimentarios de cada persona incluyendo gustos y costumbres.
- Ser sensorialmente agradable.
- Prevenir enfermedades no contagiosas como obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Para que los ítems mencionados anteriormente se cumplan, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Variación en la dieta

Abarca todos los grupos de alimentos en las cantidades apropiadas con el fin de tener una compensación de nutrientes entre grupos cuando exista déficit, de ahí la importancia del conocimiento sobre la combinación de alimentos. En la alimentación no se debe excluir ningún alimento, ya que no hay nutrientes buenos ni malos; muchas veces el problema es la frecuencia con que se consumen las raciones diarias.

Equilibrio en la dieta

Permite una proporción entre la ingesta de calorías y el consumo energético con el fin de mantener un peso corporal promedio, esto se puede dar mediante el suministro energético adecuado de cada uno de los macronutrientes, tales como lípidos, carbohidratos y proteínas.

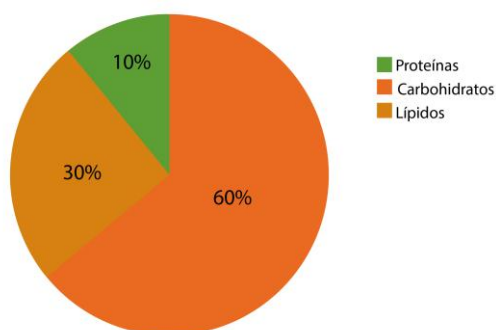


Gráfico de perfil calórico

Fuente: SENA



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

Como se muestra en el gráfico, la ingesta recomendada de proteínas es de 10%, de carbohidratos 60%, y de lípidos 30%.

Una dieta equilibrada debe cumplir cinco aspectos básicos:

- **Calorías suficientes:** son necesarias para que el organismo realice de forma eficiente los procesos metabólicos y trabajos físicos.
- **Nutrientes proporcionados:** proteínas, vitaminas y minerales para que se desarrollen las funciones plásticas y reguladoras.
- **Agua:** es indispensable incluir en la dieta mínimo dos litros de agua al día; este elemento aunque no es un nutriente desempeña en el organismo procesos de asimilación y eliminación del sistema celular.
- **Fibra dietaria:** debe suministrarse en cantidades suficientes porque aporta ligninas, polisacáridos y oligosacáridos.
- **Equilibrio de nutrientes:** todos los aportes calóricos deben estar equilibrados entre sí según lo establecido por los expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

2. Dieta moderada

Consiste en hacer un control de nutrientes de la dieta. La ingesta en exceso de alimentos puede incurrir en el desarrollo de enfermedades crónicas por lo que es importante tener en cuenta:

- **Consumo de azúcares refinados:** estos azúcares deben aportar menos del 10 al 15% de la energía total consumida.
- **Grasas saturadas:** los ácidos grasos saturados deben aportar menos del 7% de la energía total consumida.
- **Colesterol:** consumir menos de 300 gramos al día.
- **Consumo de sal:** consumir menos de 6 gramos al día.

Además de cumplir con rigurosidad las anteriores recomendaciones, es importante realizar una adecuada distribución de las comidas ya que de esta manera se mantiene un peso adecuado.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



Desayuno

Es la comida más importante del día porque aporta la energía y los nutrientes que el cuerpo necesita, incluyendo el hecho de que se ha tenido un ayuno prolongado durante la noche.

Los alimentos ingeridos en la mañana deben aportar alrededor de una cuarta parte de la energía que el organismo necesita en el día.

El desayuno debe ser variado e incluir por lo menos cuatro alimentos de los diferentes grupos alimenticios:

Leches y derivados

- Un vaso de leche con o sin chocolate, café o té.
- Un yogur con o sin grasa.
- Una porción de queso cuajada o curado.

Cereales y derivados

- Pan blanco o integral.
- Galletas o tostadas.
- Cereales.

Frutas y hortalizas

- Frutas.
- Jugo natural de cualquier fruta.
- Verduras frescas.

Complementos

- Aceite de oliva.

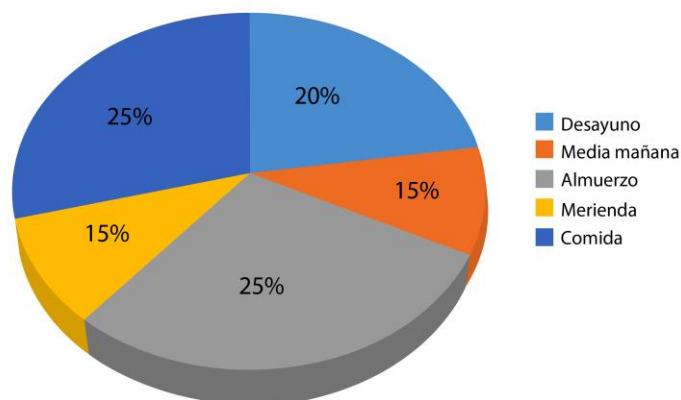


SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

- Mermelada.
- Huevos.
- Frutos secos.
- Jamón.



Distribución de los alimentos durante el día

Fuente: SENA

Una alimentación saludable debe estar acompañada de buenos hábitos como por ejemplo la actividad física, y de una correcta hidratación, lo anterior para que el organismo se mantenga en perfectas condiciones de salud.

Media mañana

Es una comida que se debe consumir horas después del desayuno para así adquirir fuerzas hasta el almuerzo. Se puede comer:

- Una fruta.
- Yogur o un vaso de leche.
- Jugo de frutas.
- Galletas integrales.



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

- Un sándwich con una rebanada de tomate, jamón de pavo y pan integral.

Almuerzo

Es la segunda comida de más importancia. Debe ser muy completa de acuerdo a los grupos de alimentos, es decir ofrecer proteínas, verduras, cereales y algún derivado lácteo; por lo general consta:

- De un primer plato, el cual puede ser pasta, arroz o verduras.
- De un segundo plato, el cual puede comprender pescado, carne o pollo.
- De un tercer plato, el cual incluye el postre, es decir una fruta o un yogur.

La bebida acompañante puede ser un vaso de agua o un jugo de frutas hecho en agua bajo en azúcar.

Merienda

Es un alimento que se consume en horas de la tarde, este puede ser:

- Galletas o tostadas.
- Jugo.
- Fruta.

Comida

Es la última del día, es importante no acostarse sin comer; esta debe ser ligera y no muy tarde en la noche. Se recomienda consumir:

- Pescado.
- Pollo.
- Tortilla.
- Arroz.
- Pan integral.

Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

- Verduras.

Importancia del agua en la dieta



Fuente: SENA

El agua es el principal componente de los seres vivos. En los seres humanos se encuentra en un 60% en el interior de las células, el resto se halla al exterior de éstas, circulando a través de la sangre y los tejidos.

Por medio del agua las células se comunican y transportan el oxígeno y los nutrientes a los tejidos; además este líquido ayuda al cuerpo a eliminar desechos del metabolismo celular y a regular la temperatura corporal cuando se realiza ejercicio o cuando la temperatura ambiente es muy elevada.

El agua suministrada al organismo es la que se consume en forma de alimentos como sopas, caldos, jugos y bebidas refrescantes. Algunos alimentos como las frutas y verduras contienen un 80% de agua, por eso estos alimentos deben considerarse siempre a la hora de mantener un buen balance hídrico.

Las necesidades de agua de cada persona dependen de aspectos como edad, sexo, dieta, estado físico, enfermedades, y hasta del clima.

Generalmente se recomienda un suministro de agua de al menos ocho raciones diarias (1 ración = 1 vaso = 250 mililitros).

La ingesta de agua es diferente en poblaciones de riesgo:

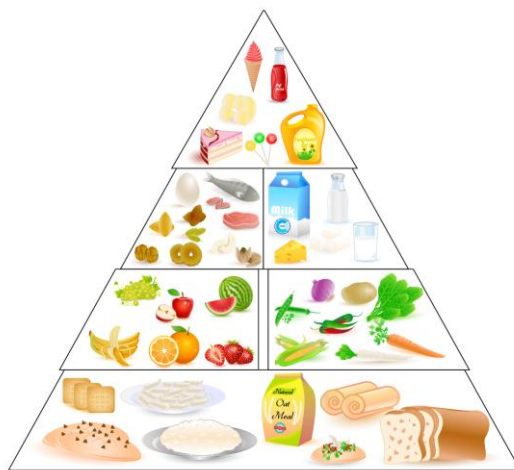
Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



- **Niños:** demandan más agua que los adultos pues ellos están en pleno crecimiento y por ende su organismo requiere más del preciado líquido.
- **Mujeres embarazadas:** es importante prestar mucha atención a la hidratación de la madre según la evolución y desarrollo del feto.
- **Mujeres en período lactante:** necesitan ingerir un volumen mayor de agua para así responder a la cantidad de leche requerida por el lactante. Los bebés son muy sensibles a la falta de agua, por lo que se le recomienda a las madres lactantes consumir 3,1 litros al día.
- **Los ancianos:** son muy susceptibles a deshidratarse debido a las enfermedades que pueden llegar a padecer por su edad; además tienen pérdida de la sensación de sed por lo que se les recomienda que consuman mínimo entre 6 a 8 raciones diarias, es decir 1,5 a 2 litros por día.

Cuando hay deshidratación, por lo general el cuerpo ya ha perdido 1% del peso corporal; por tal razón se debe beber agua constantemente para de esta manera mantener el cuerpo hidratado.

3. La pirámide de la alimentación



Fuente: SENA

La pirámide de la alimentación es una figura geométrica que orienta a las personas sobre la perspectiva de una dieta equilibrada diaria.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



La pirámide de alimentos subraya algunos conceptos de suma importancia:

- **Variedad:** uno de los inconvenientes más usuales en la alimentación es la monotonía, ya que por lo general se come lo mismo; por eso la variedad es un factor importante en el equilibrio nutricional.

Hay que tener claro que ningún alimento aporta todos los nutrientes en las cantidades necesarias, por eso la dieta diaria debe contener los principales grupos de alimentos (ningún grupo de nutrientes es más importante que otro).

- **Proporcionalidad:** se aconseja comer la mayor cantidad de alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y en menor proporción los que se hallan en la parte superior. Los nutrientes que se consumen deben ser en las cantidades adecuadas y suficientes, evitando excesos.
- **Moderación:** se recomiendan alimentos en porciones moderadas en número y tamaño, según las necesidades de energía de cada persona en particular. Seguir las pautas dadas ayuda a prevenir algunas enfermedades como la obesidad.

Niveles de la pirámide de alimentación

Primer nivel

Está ubicado en la base de la pirámide y los alimentos que se encuentran allí son de tipo energético, es decir aportan calorías al organismo, como por ejemplo cereales, arroz, pan, pasta y papas. Se recomienda que el consumo de este grupo vaya de cuatro a seis raciones al día.

Segundo nivel

En este nivel están las frutas y las verduras. Este grupo de alimentos aporta a la dieta fibra, vitaminas y antioxidantes; aspectos requeridos por todas las edades. Se aconsejan de dos a tres raciones diarias de estos alimentos.

Tercer nivel

Comprende lácteos, carnes, mariscos, huevos y frutos secos. Dentro de los derivados lácteos se hallan la leche, el queso y el yogur.

A las personas con sobrepeso se les recomienda consumir estos alimentos semidescremados; lo aconsejable son dos raciones al día. En el grupo de las



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

10



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



carnes, se sugiere la alimentación con pescado, ya que es el más aportante en hierro y grasas esenciales. De las carnes rojas las más favorables son las magras, ricas en proteínas, hierro y zinc; lo saludable son dos raciones al día.

Los frutos secos pertenecen a este nivel porque tienen un alto contenido proteico. Aquí también se hallan las legumbres, las cuales aportan proteínas de muy buena calidad nutricional; la ración recomendada para los frutos secos es de tres a siete porciones semanales, y para las legumbres, de tres raciones semanales.

Cúspide de la pirámide

Allí se encuentran productos que tienen una gran cantidad de grasas como las aceitunas y los aceites vegetales (girasol, oliva, maíz y soya). El consumo de estos productos debe ser moderado, pues aportan muchas calorías y además se almacenan con facilidad en el cuerpo.

4. El valor energético de los alimentos

Es la cantidad de energía que se aporta al cuerpo humano, resultante de la combustión de lípidos, proteínas y glúcidos. Esta energía es utilizada por el cuerpo para mantener la temperatura y realizar todas sus funciones, se expresa en calorías o kilocalorías. Es importante tener presente que la caloría es una medida de calor que consiste en transferir calor físicamente para de esta manera aumentar la temperatura de un gramo de agua en 1 grado; entonces se puede decir que una kilocaloría equivale a 1000 calorías.

La dieta de las personas adultas está entre 1000 a 5000 kilocalorías por día. Todos los nutrientes presentes en los alimentos tienen un valor energético diferente, por lo que se toman valores estándares para cada grupo. Por ejemplo un gramo de un glúcido al quemarse libera cuatro kilocalorías, lo mismo ocurre con las proteínas que desatan cuatro kilocalorías; en cambio las grasas al quemarse generan nueve kilocalorías, por eso es que los alimentos ricos en grasas constituyen un aporte en contenido energético mayor y la reserva de energía que el cuerpo humano almacena es en forma de grasa.

Proteínas	Glúcidos	Lípidos
Un gramo de proteína produce cuatro calorías.	Un gramo de glúcidos produce cuatro calorías.	Un gramo de lípidos produce nueve calorías.

Es importante tener claro que no todos los alimentos que se consumen se queman para producir energía, una gran parte de estos los usa el organismo para construir



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



estructuras y facilitar las reacciones químicas para prolongar la vida. Un ejemplo de los nutrientes que no aportan energía son las fibras, las vitaminas, los minerales y los oligoelementos.

Tablas de composición de los alimentos

En las tablas de composición de un alimento se describe cuantas kilocalorías tiene el alimento, así como cuantas proteínas, lípidos y glúcidos. Para conocer el total de calorías de un alimento, es necesario saber la proporción de gramos de cada nutriente para luego multiplicarlo por el valor calórico, por ejemplo una porción de helado contiene:

Proteínas	4 entonces se multiplica 4 g x 4 calorías = 16 calorías.
Grasas	12, es decir 12 x 9 calorías = 108 calorías.
Carbohidratos	19, por lo tanto se multiplica 19 x 4 = 76 calorías.
Calorías totales	200 calorías.

Necesidades energéticas del ser humano

El consumo diario de energía depende de los requerimientos del cuerpo, es decir del gasto que el organismo hace para suplir sus necesidades (gasto calórico total).

Componentes del gasto calórico total

Metabolismo basal (TMB)

Es la cantidad mínima de energía que el organismo necesita para mantenerse despierto, en reposo y cumplir todas sus actividades vitales como respiración, presión arterial, latidos del corazón, entre otros.

El metabolismo basal depende de factores como:

- Sexo: los hombres tienen mayor metabolismo basal que las mujeres.
- Talla: las personas altas tienen mayor metabolismo basal que las bajas.
- Peso: entre más peso, más metabolismo basal se requiere.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

- Edad: entre más joven, el metabolismo basal es mayor debido al crecimiento.

Mantenimiento de la temperatura corporal

Este concepto tiene que ver con la temperatura del medio ambiente, pues cuando una persona está en un clima caliente, el metabolismo basal puede bajar en un 10% en relación con lugares de clima frío.

Efecto térmico de los alimentos

Este factor está representado por la cantidad de energía que utiliza el cuerpo para procesos de digestión, absorción, metabolismo y almacenamiento de nutrientes. Los procesos mencionados anteriormente ocupan un 10% de la energía total consumida diariamente.

Actividad física

Factor representado por la energía utilizada durante el ejercicio físico voluntario o por diversos movimientos.

El requerimiento diario de energía se establece al sumar los siguientes factores:

- | |
|-------------------------------------|
| 1. Metabolismo basal. |
| 2. Efecto térmico de los alimentos. |
| 3 Actividad física. |

Gasto energético total

Es importante conocer el gasto energético diario para así saber lo que en realidad el cuerpo necesita, ya que a veces la dieta tiene un desequilibrio en nutrientes. Por ejemplo, cuando se consumen más calorías de las que se necesitan, el organismo las almacena en forma de grasa, ocasionando un aumento de peso.

Método FAO/OMS/UNU (1985)

Las ecuaciones empleadas para calcular el gasto energético en reposo, elaboradas por expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Universidad de Naciones Unidas (UNU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) se presentan a continuación:



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física



Tabla 1. Ecuaciones para estimar el gasto energético en reposo (GER) de sujetos sanos

	Varones	Mujeres
Edad (años)	kcal / día	kcal/ día
0 - 3	$(60,9 \times P) - 54$	$(61,0 \times P) - 51$
3 - 10	$(22,7 \times P) + 495$	$(22,5 \times P) + 499$
10 - 18	$(17,5 \times P) + 651$	$(12,2 \times P) + 746$
18 - 30	$(15,3 \times P) + 679$	$(14,7 \times P) + 496$
30 - 60	$(11,5 \times P) + 879$	$(8,7 \times P) + 829$
> 60	$(13,5 \times P) + 487$	$(10,5 \times P) + 596$

P: peso corporal en kilogramos.
kcal: kilocalorías.

Fuente: Iñarritu (s.f.)

Tabla 2. Factores para estimar las necesidades energéticas diarias totales en diversos niveles de actividad general para mujeres y hombres entre 19 y 50 años

Nivel general de actividad - factor de actividad (x GER)	
Muy leve Hombres: 1,3. Mujeres: 1,3.	Leve Hombres: 1,6. Mujeres: 1,5.
Moderado Hombres: 1,7. Mujeres: 1,6.	Intenso Hombres: 2,1. Mujeres: 1,9.
Excepcional Hombres: 2,4.	

Fuente: Iñarritu (s.f.)



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE





Tabla 3. Actividades relacionadas con cada nivel de actividad

Actividad muy leve: diversas labores, ya sea sentado o de pie, por ejemplo pintar, manejar, trabajo de laboratorio, computación, coser, planchar, cocinar, jugar cartas, tocar un instrumento musical, entre otros.

Actividad leve: caminar, trabajos eléctricos, mesero, limpieza de casa, cuidado de los niños, golf, tenis de mesa, entre otros.

Actividad moderada: andar vigorosamente, cortar el pasto, bailar, ciclismo en superficie plana, esquiar, tenis, llevar una carga, entre otros.

Actividad intensa: trasladarse con carga en una pendiente, tala de árboles, excavación manual intensa, basquetbol, escalar, fútbol, correr, natación, ciclismo en cuesta, aeróbicos, entre otros.

Excepcional: atletas de alto rendimiento.

Fuente: Iñarritu (s.f.)

Para calcular el gasto energético en reposo se puede utilizar el método de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), de la Universidad de Naciones Unidas (UNU) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

1. Se calcula el gasto energético reposo (GER) con las ecuaciones de la FAO, de la OMS y de la UNU; allí está incluido el efecto térmico de los alimentos.
2. El gasto energético en reposo (GER) se multiplica por la constante del factor de actividad física teniendo en cuenta la tabla 2.

Ejercicio de gasto energético total (GET)

Si se toma el caso de una dieta en una mujer de 30 años que mide 1.59 metros, que pesa 55 kg, y cuyo índice de masa corporal (IMC) es de 20 (adecuado); asimismo realiza actividad física leve, pues es profesora de una universidad y en las tardes siempre regresa a su casa caminando en un recorrido que dura 20 minutos, ¿Cuál sería el gasto energético en reposo?

Gasto energético en reposo (GER):

Para hallar el gasto energético en reposo se debe tener en cuenta la tabla 1, donde la ecuación para estimar el gasto energético para una mujer de 30 años es:



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

$$\begin{aligned}\text{Ecuación gasto energético en reposo (GER)} &= 14,7 \times P + 496 \\ &= 14,7 \times 55 + 496 \\ &= 1304 \text{ kilocalorías}\end{aligned}$$

Para hallar el **gasto energético en reposo por la actividad física** es necesario tener en cuenta el valor para actividad física leve descrito en la tabla 2:

$$\text{Gasto energético en reposo (GER)} \times \text{factor de actividad física leve} = 1304 \times 1,5 = 1956 \text{ kilocalorías}$$

$$\text{Luego el gasto energético total (GET)} = 1950 \text{ kilocalorías / día}$$



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

Referencias

- Hernández, M. y Sastre, A. (1999). *Tratado de nutrición*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Iñarritu, M. (s.f.). *Elaboración de una dieta*. Consultado el 10 de abril de 2015, en http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/ELABORACI%C3%93N%20DIETAS_1.pdf
- Mataix, J. (2002). *Nutrición y alimentación humana: Nutrientes y alimentos*. Madrid, España: Ergon.
- Sección de programas de salud de la concejalía de sanidad del ayuntamiento de Valencia. (2009). *2 Guía de nutrición y alimentación saludable: la pirámide de la alimentación*. Consultado el 10 de abril de 2015, en [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement&lang=1)
- Valero, T., Del Pozo, S., Ruiz, E., Ávila, J. y Varela, G. (s.f.). *Guía nutricional de la carne*. Consultado el 10 de abril de 2015, en <http://www.fedecarne.es/ficheros/swf/pdf/guiaNutricion.pdf>

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	Ángela Viviana Páez Perilla	Experta temática	Centro Agroindustrial. Regional Quindío	Agosto de 2014
Adaptación	Rachman Bustillo Martínez	Guionista - Línea de Producción	Centro Agroindustrial. Regional Quindío	Abril de 2015



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE



VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA



VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Consiste en aplicar una serie de test o pruebas físicas, que permiten medir o evaluar el nivel de desarrollo de la condición física en un individuo. Los propósitos de realizar esta valoración de la condición física son:

- Conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad.
- Dar pautas para la planificación del entrenamiento, en función de los resultados obtenidos, para orientar la práctica deportiva.
- Evaluar periódicamente la eficacia del programa de ejercicio físico desarrollado.
- Concientizarse de sus posibilidades y sus limitaciones propias.

La valoración de la condición física debe realizarse en varios momentos cuando se desea realizar un plan de actividad física de manera frecuente:

- Antes iniciar el plan de ejercicios: para conocer la condición física inicial y determinar los aspectos débiles del estado físico. Esta información será el punto de partida con el que se podrá orientar el plan de ejercicios para la mejora de estos aspectos débiles, es decir, se podrá enfocar el ejercicio en las capacidades físicas que requieran mayor entrenamiento: resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad.
- Durante la práctica de actividad física: periódicamente se debe realizar valoración de la condición física para verificar el nivel de evolución en el estado físico. De esta forma se determina si el plan de ejercicios que se ha ejecutado ha producido resultados favorables para la mejora de las capacidades física o si se deben realizar ajustes. También la evaluación periódica permite planificar nuevos ejercicios que permitan entrenar otros aspectos o mejorar aún más su nivel de condición física. Puede realizarse cada 2 o 3 meses de entrenamiento frecuente.

Cabe anotar que la valoración de la condición física debe ir acompañada de una valoración médica inicial y toma de datos fundamentales como son el peso, talla para determinar el índice de masa corporal (IMC), para detectar riesgos en la salud que permitan enfocar el plan de ejercicios con el objetivo de evitar perjudicar la condición de salud.



Registro y clasificación de resultados

En este documento se encuentran algunas pruebas de valoración física de cada una de las capacidades físicas básicas o condicionales. Cada prueba cuenta con la instrucción para ejecutar la prueba, imagen ilustrativa y la tabla de clasificación o baremos de los resultados para interpretar la valoración de las capacidades físicas.

Es de aclarar que los baremos no están estandarizados para población colombiana, pero pueden usarse como referente en pruebas caseras.

Existen muchas pruebas para valorar la condición física incluso acompañadas de aparatos en el gimnasio. Las pruebas presentadas en este documento son idealmente para valoración inicial. Ya las pruebas que se realizan con aparatos pueden aplicarse para niveles avanzados.


Lo más importante que se debe tener en cuenta cuando se selecciona una prueba física es tener la tabla de clasificación de resultados o baremo, para poder clasificar la información obtenida.

De la prueba debe derivar un resultado numérico que será el que se confronte en la tabla de clasificación, de esta manera poder interpretar si el resultado fue malo, aceptable, regular, bueno o excelente, con el fin de determinar cómo se enfocará el plan de ejercicios en una evaluación inicial para programar la duración, frecuencia e intensidad del ejercicio.

Es importante tener en cuenta que algunas pruebas presentan en la clasificación de resultados la diferenciación en cuanto al nivel, la edad, y el género pues no será la misma interpretación para hombres que para mujeres o dentro de diferentes rangos de edad tampoco será la misma clasificación. Claro está, que esto no se presenta en todas las pruebas.

Otro aspecto que se debe tener en cuenta es que las pruebas de valoración presentadas son para adultos jóvenes en adelante, no aplican para niños, dado que las pruebas en infantes evalúan el desarrollo motor y medir el nivel de desarrollo de la capacidad física debe ser manejado por profesional con formación especializada en niños.

Idealmente el plan de entrenamiento debería ser guiado por un profesional del ejercicio o la salud.



CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

TEST DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

Se recomienda a las personas sedentarias o con nivel bajo de condición física realizar test cardiovasculares de bajo impacto, con una duración, intensidad y ejecución corta.

TEST DE ROCKPORT

Otras denominaciones: Test de la milla.

Objetivo: Determinar el VO₂ máximo en sujetos de baja condición física.

El VO₂ máx es la cantidad máxima de oxígeno (O₂) que el organismo puede absorber, transportar y consumir en un tiempo determinado, es decir, el máximo volumen de oxígeno en la sangre que nuestro organismo puede transportar y metabolizar. También se denomina consumo máximo de oxígeno o capacidad aeróbica (Hoeger, 1999). Es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo. Cuanto mayor sea el VO₂ máx, mayor será la capacidad cardiovascular.

Ejecución: Consiste en recorrer caminando según el ritmo personal del ejecutante, la distancia de una milla (1609,3 metros), controlando la frecuencia cardíaca al terminar el recorrido, así como el tiempo empleado. Camine una milla (1609 metros) tan rápido como pueda. (En una pista de atletismo de 400 metros de cuerda, 1 milla corresponde a 4 vueltas + 9 metros corriendo por el interior). Registra el tiempo empleado en cubrir los 1609 metros caminando. Una vez pasada la línea de llegada comprueba la frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto). La determinación del VO₂ máximo se realiza a partir de la siguiente ecuación:

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

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 132,6 - (0,17 \times \text{PC}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{S}) - (3,27 \times \text{T}) - (0,156 \times \text{FC})$$

En la siguiente página web puede hacer el cálculo:
<http://altorendimiento.com/capacidad-aerobica-test-de-caminar-rockport/#>

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado. En la siguiente tabla se puede interpretar el resultado:

Tabla 2-70: Clasificación de la Aptitud Cardiorespiratoria para Puertorriqueños Adultos por Género y Edad ($\text{VO}_2\text{máx}$, $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$)

Edad	Clasificación				
	Bajo	Debajo del Promedio	Promedio	Sobre el Promedio	Alto
Varones					
20 - 29	<35	36-41	42-49	50-55	56+
30 - 39	<31	32-38	39-43	44-49	50+
40 - 49	<25	26-32	33-40	41-46	47+
50 - 65	<20	21-26	27-34	35-40	41+
60+	<17	18-24	25-31	32-38	39+
Mujeres					
20 - 29	<25	26-30	31-37	38-43	44+
30 - 39	<22	23-28	29-33	34-41	42+
40 - 49	<19	20-25	26-32	33-38	39+
50+	<16	17-21	22-29	30-36	37+

NOTA. Adaptado de: "The maximal aerobic capacity of adult puerto ricans," por: M. A. Ravera, 1986. *Boletín de la Asociación Médica de Puerto Rico*, 78(10), p. 429.

Recuperado de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Distance.html>

TEST DEL ESCALON DE HARVARD

Otras denominaciones: Step Test

Objetivo: Medir la capacidad aeróbica máxima.

Ejecución: Consiste en bajar y subir un escalón de 50,8 centímetros de altura durante 5 minutos con una frecuencia de 30 ciclos por minuto. Un ciclo se considera cuando la persona coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies en el mismo, extiende completamente las piernas y endereza la espalda, e inmediatamente desciende, comenzando con el pie que subió primero.

Cuando el alumno termina la prueba se sienta y se realizan tres tomas de pulso, de 30 segundos cada una, del siguiente modo: Una al minuto de finalizar el ejercicio (P1). Otra a los dos minutos (P2). Una más a los 3 minutos (P3). Se obtiene una puntuación, que es el resultado del test, según la siguiente ecuación:

$$(\text{Duración del ejercicio} \times 100) / [2 \times (P1 + P2 + P3)]$$

Este resultado se puede comparar en la tabla con la baremación correspondiente. Existe una forma simplificada que consiste en realizar únicamente la primera toma de pulsaciones al minuto de finalizar el

ejercicio. La ecuación a aplicar es la siguiente: (Duración del ejercicio x 100) / (5,5 x Pulsaciones)

Normas: El ritmo debe de ser mantenido constantemente a lo largo de toda la prueba. Si el ejecutante se retrasa en más de 10 segundos la prueba se considera finalizada.

Material: Banco o escalón de 50,8 cm de altura (aunque 50 cm también son válidos), cronómetro.

Método Largo	
Puntuación (IAC)	Clasificación
Menos de 55	Muy Pobre
56 - 64	Pobre
65 - 79	Promedio
80 - 89	Bueno
Mayor de 90	Excelente

Método Corto	
Puntuación (IAC)	Clasificación
Menos de 40	Pobre
40 - 60	Promedio
60 - 80	Bueno
Sobre 80	Excelente

Recuperado de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Escalon.html>

TEST DE COOPER

Para personas sedentarias se recomienda realizarlo trotando en baja intensidad. Para personas entrenadas lo pueden realizar a intensidad moderada corriendo.

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica del individuo.

Ejecución: Se recomienda hacer un calentamiento muscular antes de la prueba como trotar a ritmo muy suave y después de la prueba realizar estiramientos. Se debe elegir zapatilla deportiva ergonómica y liviana (tenis). El área de la prueba debe ser plana sin desniveles pronunciados. No realizarla después de comer. Al finalizar la prueba la persona debe evitar detenerse abruptamente y/o sentarse de inmediato. Se recomienda mantenerse caminando a un ritmo cada vez más lento, hasta normalizar el ritmo respiratorio y cardíaco.

Material: Pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.

Ejecución: A la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos.

Anotación: Se anotará el recorrido efectuado en metros. En la siguiente tabla se puede interpretar el resultado:

Hombres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1100 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Recuperado de http://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Cooper

TEST DE BURPEE

Preferiblemente para personas con una condición física sobresaliente.

Objetivo: Mide el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.

Material: Un reloj y una superficie lisa.

Ejecución: Repetir tantas veces como se pueda en un minuto este ejercicio completo (de la secuencia 1 a la 5). En el video que encuentra en el siguiente link encuentra la secuencia para realizarlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=t27yTg4zzDA>

Anotación: El número de repeticiones conseguidas. En la siguiente tabla se puede interpretar el resultado:

Número de repeticiones	Estado
0-30	Malo
31-40	Normal
41-50	Bueno
51-60	Muy bueno
+60	Excelente

Recuperado de http://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Burpee

TEST DE FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD DE BRAZOS

Objetivo: Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.

Ejecución: De pie con espalda recta, llevar el brazo por detrás de la espalda para intentar tocar con la mano la paleta o escápula lo más alto posible.

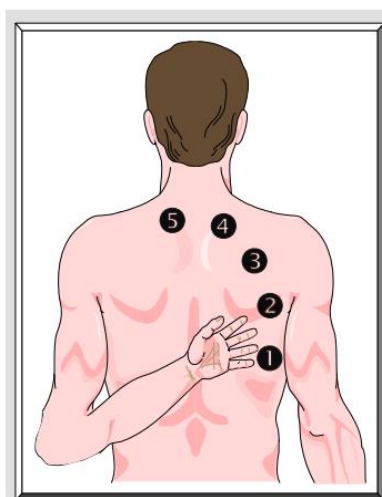


Figura LB-2:4: **Prueba para Medir la Flexibilidad del Hombro.** En esta figura se puede observar que las muñecas se mantienen derechas en todo momento durante la prueba. El estudiante intenta alcanzar lo más alto que pueda en la espalda superior.

Recuperado de http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_B2-Flexibilidad.pdf

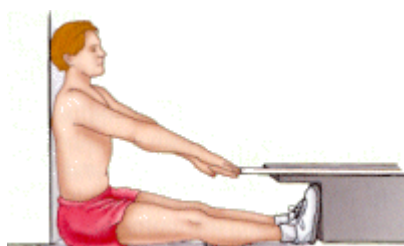
TEST DE FLEXIBILIDAD DE TRONCO

Objetivo: Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material: Un metro o regla.

Ejecución: Sentado en el piso con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), intentar tocar punta de pies, que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación: Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



RESULTADO	CALIFICACIÓN
Positivo (+) si sobrepasó punta de pies	Excelente
Neutro (0) si llegó a punta de pies	Bueno
Negativo (-) si no alcanzó punta de pies	Malo

TEST DE FUERZA

TEST DE FUERZA DE BRAZOS

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

Material: Un banco sueco u otro objeto que mida entre 30 y 35 cm.

Ejecución: Con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos. Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco. Las mujeres pueden hacer una variación apoyadas con las rodillas flexionadas, bajando el tronco alineado con los muslos, así como se muestra en la imagen.



Anotación: Numero de repeticiones realizadas de forma correcta en un minuto.

Lagartijas en 1 Minuto

Tabla L2-15.3. Normas de Clasificación para las Lagartijas Realizadas durante un (1) minuto (Reps/1 min).					
EDAD	CLASIFICACIÓN				
	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Varones					
20-29	Sobre 55	45-54	35-44	20-34	0-19
30-39	Sobre 45	35-44	25-34	15-24	0-14
40-49	Sobre 40	30-39	20-29	12-19	0-11
Mujeres					
20-29	Sobre 49	34-48	17-33	6-16	0-5
30-39	Sobre 40	25-39	12-24	4-11	0-3
40-49	Sobre 35	20-34	8-19	3-7	0-2

NOTA. De: *Health and Fitness Through Physical Activity*. (p. 109), por M. L. Pollock, J. H. Wilmore & S. M. Fox III, 1985, New York, Macmillan Publishing Company. Copyright 1985 por Macmillan Publishing Company.

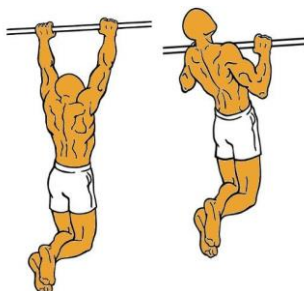
TEST DE FUERZA DE BRAZOS

Otras denominaciones: Dominadas

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia del grupo flexor de los brazos y de los que integran la cintura escapular.

Material: Barra de madera o metal suspendida del suelo.

Ejecución: Con los brazos flexionados y el mentón por encima de la barra, sin estar en contacto con la misma, hacer las repeticiones que pueda en 1 minuto.



Hombres	Mujeres	Calificación
10 o más	5 o más	Bueno
6 a 9	3 a 4	Aceptable
5 o menos	2 o menos	Mal

Recuperado de <http://www.cambiatufisico.com/prueba-fuerza-resistencia/>

TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO VERTICAL

Otras denominaciones: test de Sargent

Objetivo: Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material: Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.

Ejecución: 1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala. 2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas. 3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo).

Anotación: La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

La siguiente tabla es para 16 a 19 años de edad (Davis, 2000)

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Hombre	> 65cm	50 - 65 cm	40 - 49cm	30 - 39cm	<30cm
Mujer	> 58cm	47 - 58cm	36 - 46cm	26 - 35cm	<26cm

La siguiente tabla es para 15 a 16 años de edad (1997) Beashel

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Hombre	> 65cm	56 - 65 cm	50 - 55cm	49 - 40cm	<40cm
Mujer	> 60cm	51 - 60cm	41 - 50cm	35 - 40cm	<35 cm

La siguiente tabla es para atletas adultos (más de 20) (2010) Arkinstall

Género	Excelente	Encima de la media	Promedio	Por debajo del promedio	Pobre
Hombre	> 70cm	56 - 70cm	41 - 55cm	31 - 40cm	<30cm
Mujer	> 60cm	46 - 60cm	31 - 45cm	21 - 30cm	<20cm

Recuperado de <http://www.slideshare.net/jhonfortiz3/test-de-sargent-salto-vertical>

TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL

Objetivo: Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

Material: Un metro y una superficie lisa.

Ejecución: Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

Anotación: a distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

	Muy bueno	Bueno	Normal	Malo	Muy malo
Hombres	>230	230-205	205-185	185-165	<165
Mujeres	>190	190-175	175-160	160-145	<145

Recuperado de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-salto-horizontal-a-pies-juntos/>

TEST DE FUERZA ABDOMINALES

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

Material: Una colchoneta. Un reloj o cronómetro.

Ejecución: Tendido boca arriba, con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies. Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados. Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. El cuello y la espalda deben subir y bajar alineados, la espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

Incorrecto



Correcto



Anotación: Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.

Copyright © 2011 Edgar Lopategui Corsino:
http://www.saludmed.com/PEjercicio/requisitos/laboratorios/Entrevista_Inicial.pdf

Tabla L2-15:1. Normas de Clasificación para las Sentadillas (Abdominales), llevadas a cabo durante un (1) minuto (Reps/1 min).

EDAD	CLASIFICACIÓN				
	Excelente	Bueno	Promedio	Regular	Pobre
Varones					
20-29	Sobre 48	43-47	37-42	33-36	0-32
30-39	Sobre 40	35-39	29-34	25-28	0-24
40-49	Sobre 35	30-34	24-29	20-23	0-19
Mujeres					
20-29	Sobre 44	39-43	33-38	29-32	0-28
30-39	Sobre 36	31-35	25-30	21-24	0-20
40-49	Sobre 31	26-30	19-25	16-18	0-15

NOTA. De: *Health and Fitness Through Physical Activity*. (p. 110), por M. L. Pollock, J. H. Wilmore & S. M. Fox III, 1985, New York, Macmillan Publishing Company. Copyright 1985 por Macmillan Publishing Company.

Recuperado de http://www.saludmed.com/Bienestar/Hojas/P-AptFis_NORMAS.pdf

TEST DE VELOCIDAD (50 metros)

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Material: Terreno liso, con la medida exacta de 50 metros, y cronómetro.

Ejecución: Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del acompañante estará en alto) el estudiante adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" del profesor se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. El estudiante debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación: El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

	Muy bueno	Bueno	Normal	Malo	Muy malo
Hombres	- 6.6	6.6 – 7	7 – 7.4	7.4 – 8	+ 8
Mujeres	- 7,8	7.8 – 8.3	8.3 – 8.8	8.8 – 9,2	+ 9.2

CAPACIDADES MOTORAS COORDINATIVAS

TEST DE COORDINACION MOTRIZ

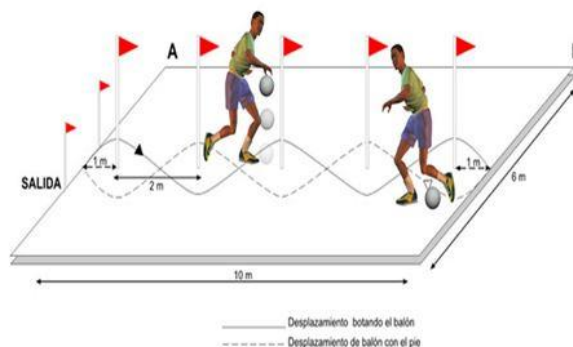
Objetivo: Pretende evaluar la coordinación dinámica general y viso motriz.

Material: Un balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco conos colocados en línea y separados dos metros entre sí.

Ejecución: La prueba consiste en recorrer el circuito de obstáculos, según indica el gráfico, pivoteando en zig-zag entre ellos con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible. Como reglas más importantes tenemos: el balón se puede pivotar indistintamente con

una u otra mano, pero sin que descansa en la misma ni en cualquier otra parte del cuerpo; al terminar de pivotar el balón se debe dejar en la línea y comenzar el recorrido con el pie por el lado contrario al que se ha venido. No se debe tocar o desplazar ningún cono u obstáculo, ni salirse del recorrido marcado.

Anotación: Se realizan dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos y décimas de segundo.



TEST DE EQUILIBRIO

Objetivo: medición del equilibrio.

Ejecución: Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo:




Descripción	Calificación
Si se mantiene	Bueno
Si se duda ligeramente	Regular
Si se pierde el equilibrio más de una vez	Malo
Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento	Muy malo

CONCLUSIÓN

En conclusión las pruebas de valoración deben aplicarse para cada capacidad física, luego con estos datos obtenidos se interpretarán los resultados de acuerdo con las tablas de clasificación de resultados.


Las pruebas presentadas no medirán en su conjunto la aptitud física, para esto debería aplicarse una batería de pruebas validada y estandarizada a la luz de estudios científicos.


Las pruebas presentadas son un referente para evaluar una condición física inicial, sin embargo, se puede apoyar con un profesional de la salud o el deporte que oriente la valoración para empezar un plan de actividad física.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alto rendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness (2016). Capacidad aeróbica: test de caminar Rockport. Alicante, España: Alto rendimiento Recuperado de <http://altorendimiento.com/capacidad-aerobica-test-de-caminar-rockport/#>
- Aprendizaje de la carrera. Psicopedagogía deportiva. (2013) Test de equilibrio [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/20/test-de-litwin-medicion-del-equilibrio/>
- Aprendizaje de la carrera. Psicopedagogía deportiva. (2013) Test de salto horizontal a pies juntos [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-salto-horizontal-a-pies-juntos/>
- Aprendizaje de la carrera. Psicopedagogía deportiva. (2013) Test de velocidad de 50 m. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2013/08/23/test-de-velocidad-50-m/>
- Cambia tu físico (2014). Prueba de fuerza-resistencia [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.cambiatufisico.com/prueba-fuerza-resistencia/>
- FIDIAS Entrenamiento funcional (2011). Test de Burpee [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=t27yTg4zzDA>
- Gottau, G. (2011). Guía para principiantes: dominada o tracción en barra fija [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.vitonica.com/musculacion/guia-para-principiantes-xlvi-dominadas-o-traccion-en-barra-fija>
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (1999). Principles and Labs for Physical Fitness (2da. ed., pp. 109- 111, 281-282). Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- 



How cast (2012). How to do a stomach crunch properly [Video].
Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=MKmrqcoCZ-M>

Jiménez, A. (2012) Pruebas (Tests) de valoración de la condición física. Animación de Actividades Físicas y Deportivas. I.E.S. Seritium. Jerez de la Frontera. Recuperado de <http://www.seritium.es/tafadseritium/images/Acond%20TEST%20DE%20VALORACION%20DE%20LA%20CONDICION%20FISICA.pdf>

Lopategui, E. (2001). Laboratorio 2-5. Evaluación tolerancia cardiorespiratoria. Edgar Lopategui Corsino. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Distance.html>

Lopategui, E. (2008). Laboratorio B-2. Evaluación de la flexibilidad. Edgar Lopategui Corsino. Recuperado de http://www.saludmed.com/LabFisio/PDF/LAB_B2-Flexibilidad.pdf


Lopategui, E. (2011). Normas de clasificación para las pruebas de aptitud física. Edgar Lopategui Corsino. Recuperado de http://www.saludmed.com/Bienestar/Hojas/P-AptFis_NORMAS.pdf

Pérez, J. (2015). Ejercicios lagartijas. Natura Mujer [Imagen] Recuperado de <http://www.naturamujer.com/2013/02/ejercicios-lagartijas-o-push-ups.html>

Sánchez, J. (2011). La coordinación dinámica general. EFDeportes.com. Revista digital. Universidad de Málaga (España). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd157/la-coordinacion-dinamica-general.htm>

Wikipedia. Test de Cooper. Recuperado de http://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Cooper

WaysAndHow (2011). How to do crunches [Video] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Uvf7WNYIksg>



CONDICION FISICA

RECOPILADO POR:

MILLER ALEGRIA

INSTRUCTOR SENA

CONDICION FISICA

- Es la suma de todas las capacidades físicas que determina la capacidad de una persona para realizar una actividad con eficacia, es decir, con el menor gasto energético.
- En el campo concreto del deporte, la **condición física** es la suma ponderada de todas las cualidades físicas y motrices necesarias para obtener un mayor rendimiento deportivo.

TIPOS DE CONDICION FISICA

- **General:** Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación. Es la garantía para un organismo sano.
- **Especial:** Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado

VALORACION DE LA CONDICION FISICA

- Para estimar la condición física utilizaremos un conjunto de pruebas que, de forma objetiva,
- valoren las cualidades físicas. Durante estos cursos utilizaremos las siguientes

CUALIDADES FISICAS

- Las **cualidades físicas** dependen de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor y determinan los aspectos cuantitativos del movimiento (cuanto aguantas, cuanta velocidad,), mientras que las **cualidades motrices** dependen de la calidad del sistema nervioso y se refieren a aspectos de dirección y control, es decir, determinan los aspectos cualitativos del movimiento (como te mueves).

CUALIDADES FISICA BASICAS

- Son aquellas que dependen fundamentalmente de los procesos energéticos y son las capacidades físicas necesarias para realizar actividades físicas. Las cualidades físicas básicas son la resistencia, la fuerza y la velocidad

RESISTENCIA

- Es la capacidad de un individuo para soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible. Puede ser:

AEROBICA

Es la capacidad para soportar un esfuerzo de baja o media intensidad el mayor posible, con suficiente aporte de oxígeno. Requieren resistencia aeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 3 min. Por ejemplo: correr 3000 m con una frecuencia cardiaca de 140-160 ppm

ANAEROBICA

- Es la capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible, con déficit de oxígeno. Requieren resistencia anaeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 20" e inferior a 3 min. Por ejemplo, correr 400-800 m con una Fr Cd de 180 ppm

METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- CONTINUOS.
- DISCONTINUOS.

CONTINUOS

- Se caracterizan porque el trabajo no está interrumpido por intervalos de descanso. La duración de las cargas de trabajo son superiores a 30 min. Se utiliza en el periodo preparatorio, es decir, al principio de temporada, el principal efecto es la mejora de la capacidad aeróbica. En función de la intensidad se distinguen:

METODOS CONTINUOS A RITMO INVARIABLE

- Carrera continua lenta (extensivos).
- Carrera continua media.
- Carrera continua rápida. (intensivos).
-

EXTENSIVOS

- La duración de la carga es de 30 min. a 2 horas. La intensidad de la carga está entre el umbral aeróbico y anaeróbico, que representa sobre el 60 – 75% del VO₂ máx. y corresponden unas 140-160 pulsaciones/min

EFFECTO DE ESTE ENTRENAMIENTO

- Un mayor aprovechamiento del metabolismo lipídico
- mayor economía del rendimiento cardiovascular. Disminución de FC
- mantener el nivel aeróbico alcanzado
- una mejor recuperación.
- mejora de la circulación periférica

INTENSIVOS

- La duración de la carga está sobre 30 min. y 1 h. La intensidad de la carga está sobre el umbral anaeróbico, que representa el 75-90% del VO₂ máx. y corresponden unas 160-180 pulsaciones/min.

EFFECTO DE ESTE ENTRENAMIENTO

- Incremento del umbral anaeróbico
- incremento del VO₂ máx. por incremento de capilares y mejora del rendimiento
- cardiaco
- incrementar los niveles de los depósitos de glucógeno
- hipertrofia cardiaca

MÉTODOS CONTINUOS A RITMO VARIABLE

- Los cambios de ritmo vendrán dados por el terreno, o por la velocidad del deportista. La intensidad va desde moderadas, a ritmo de umbral aeróbico (aproximadamente 2 mmol/l de A.L.) que representan unas 140 pulsaciones, a una velocidad por encima del umbral anaeróbico (5-6 mmol/l) que representan 180-190 pulsaciones

MÉTODOS CONTINUOS A RITMO VARIABLE

- . La duración de la carga oscila entre 1 y 10 min., alternando con los esfuerzos de una duración que permita una cierta recuperación antes del siguiente esfuerzo. Este método puede aplicarse tanto a deportes cíclicos como también en deportes de equipo, de lucha

CONTINUO VARIABLE I

- Los tramos intensos duran más de 5 min. a una intensidad del umbral anaeróbico, es decir sobre unas 180 pulsaciones y 4 mmol/l y los tramos de recuperación son inferiores a 3 min. y a una intensidad de umbral aeróbico que representan unas 140 pulsaciones

EFFECTO DE ESTE ENTRENAMIENTO

- incremento del umbral anaeróbico
- incremento del VO2 máx.
- hipertrofia del músculo cardiaco
- capilarización del músculo esquelético

CONTINUO VARIABLE II

- Los tramos intensos duran sobre 3-5 min. a una intensidad sobre el VO_2 máx., es decir sobre unas 190 pulsaciones y 6-8 mmol/l y los tramos de recuperación son superiores a 3 min. y a una intensidad de umbral aeróbico que representan unas 140 pulsaciones

EFFECTO DE ESTE ENTRENAMIENTO

- incremento del VO_2 máx.
- hipertrofia del músculo cardiaco
- mejora de la compensación láctáida

METODOS CONTINUOS A RITMO VARIABLE

- Carrera continua a ritmo progresivo.
- Carrera continua a ritmo variable Fartlek.
- Carrera continua a ritmo variable Bosco.

CARRERA CONTINUA A RITMO PROGRESIVO

Es una variante de carácter mixto, y consisten comenzar a ritmo lento y paulatinamente ir aumentando la velocidad, hasta alcanzar la más alta posible al final; por tanto, al inicio el esfuerzo será aeróbico y al finalizar será anaeróbico.

FARTLEK

- El **fartlek** es un sistema de entrenamiento que consiste en hacer varios ejercicios, tanto aeróbicos como anaeróbicos, principalmente ejercicios de carrera, caracterizados por los cambios de ritmo.

EJEMPLO

- 20 minutos de duración (el ejercicio se debe realizar modulando la velocidad, sin pausas entre las series):
 - 4 minutos al 60% de la capacidad aeróbica del atleta
 - 1 minuto al 80% de la capacidad aeróbica del atleta
 - 4 minutos al 60% de la capacidad aeróbica del atleta
 - 1 minuto al 80% de la capacidad aeróbica del atleta
 - 4 minutos al 60% de la capacidad aeróbica del atleta
 - 1 minuto al 80% de la capacidad aeróbica del atleta
- 5 minutos al 60% de la capacidad aeróbica del atleta

BOSCO

- Carrera con variación de velocidad; consiste en estimular la formación de ácido láctico hasta producir una cantidad bastante elevada, favoreciendo al mismo tiempo su eliminación, y reutilizándolo como carburante.
- Al ejecutar distancias cortas y a su vez largas, con periodos de recuperación activa, esto facilita la eliminación de AL

EJEMPLO

- Trabajo entre 20' -25'
- 110'' VAR
- 10 metros velocidad máxima
- 30'' VRA
- 30 metros velocidad máxima
- 70'' VRA
- 50 metros velocidad máxima
- 110'' VRA

DISCONTINUOS

A diferencia de los anteriores(contínuos) la carga va a estar interrumpida para dar paso un descanso, existen tres métodos que son:

- Métodos interválicos
- Métodos de repeticiones
- Entrenamiento modelado o competitivo.

Se conocen también como fraccionados

METODOS DISCONTINUOS

METODOS FRACIONADOS.

- Métodos fraccionados de orientación aeróbica.
- Métodos fraccionados de orientación anaeróbica.

MÉTODOS FRACCIONADOS DE ORIENTACIÓN AERÓBICA.

- **Método fraccionado aeróbico largo** (Ext 2' – 15').
- **Método fraccionado aeróbico corto**(Int 1' - 3').
- **Interval training.** Es una forma de trabajo por intervalos, que consiste en alternar periodos cortos de esfuerzo intenso y con otros de descanso.(Zotopek) esfuerzos hasta de 5'

MÉTODOS FRACCIONADOS DE ORIENTACIÓN AERÓBICA.

- **Intermitente.** Que se interrumpe y prosigue esfuerzos de máximo de 1', aunque es más usual 30'' de trabajo por 30'' de recuperación.

MÉTODOS FRACCIONADOS DE ORIENTACIÓN ANAERÓBICA.

- Método fraccionado anaeróbico extensivo (15'' – 60'').
- Método fraccionado anaeróbico intensivo largo (45'' – 60'').
- Método fraccionado anaeróbico intensivo corto (20'' – 30'').

METODOS DE INTERVALOS

- Métodos de intervalos de orientación aeróbica.
- Métodos de intervalos de orientación glagolítica.
- Métodos de intervalos de orientación de capacidades alacticas.

INTERVÁLICO EXTENSIVO LARGO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 2 a 15 min., con una intensidad sobre el 75-90% del VO2 máx. que viene a ser la intensidad del umbral anaeróbico, con una recuperación de 2-5 min., realizándose entre 6 y 10 series.

INTERVÁLICO EXTENSIVO MEDIO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 1 a 3 min., con una intensidad sobre el VO₂ máx., con una recuperación 1,30 – 3 min., realizándose de 12 a 15 repeticiones.

INTERVÁLICO INTENSIVO CORTO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de duración entre (20"-30") . con una intensidad elevada sobre el 70-80% del máximo se la velocidad, con una recuperación de 2-3 min., tras el esfuerzo se llega sobre las 180 pulsaciones y con la recuperación se baja a 120, realizándose de 15 a 30 repeticiones en grupos o series de 3-5 repeticiones.

INTERVÁLICO INTENSIVO MUY CORTO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración de 8-15 seg. con una intensidad casi máxima ó máxima en los esfuerzos más cortos, con una recuperación 2-3 min. y entre series de 5-10 min., se realizan 3-4 repeticiones por 3-4 series.

ENTRENAMIENTO REPETICIONES

La recuperación es larga, casi completa, llegando a una FC sobre 100 pulsaciones.

Se distinguen tres variantes:

- Largo
- Medio
- Corto.

ENTRENAMIENTO REPETICIONES LARGO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 2-3 min., con una intensidad sobre el 90%, con una recuperación sobre 10-12 min., se realizan de 3 a 5 repeticiones.

ENTRENAMIENTO REPETICIONES MEDIO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 45" y 60", con una intensidad sobre el 95%, con una recuperación sobre 8-10 min., se realizan de 4 a 6 repeticiones.

ENTRENAMIENTO REPETICIONES CORTO

- Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 20" y 30" con una intensidad sobre el 95-100%, con una recuperación sobre 6-8 min., se realizan de 6 a 10 repeticiones.

MÉTODO DE REPETICIONES LARGO

- Intensidad: próxima a la velocidad de competición (90%).
Volumen: Bajo.
Duración de la Carga: 2' a 3'.
Efectos: Aumento de la Potencia Aeróbica, por aumento del VO₂ máximo. Aumento de la Capacidad Anaeróbica Láctica. Aumento de la Tolerancia al Lactato.

MÉTODO DE REPETICIONES MEDIO

- Intensidad: Próxima a la velocidad de competición (95%).

Volumen: Bajo.

Duración de la Carga: 45" a 60".

Efectos: Mejora de la vía Anaeróbico Láctica de producción de energía. Aumento de la tolerancia al lactato. Disminución de los depósitos de glucógeno en las FT.

MÉTODO DE REPETICIONES CORTO

- Intensidad: Próxima a la velocidad de competición (95-100%).

Volumen: Bajo.

Duración de la Carga: 20" a 30".

Efectos: Aumenta la Capacidad Anaeróbico Láctica. Mayor activación de las FT. Aumento de la producción de lactato.

ENTRENAMIENTO MODELADO O COMPETITIVO

- Se caracteriza porque se imita las características de la prueba o competencia.

MEDIOS

- Pista: (carrera continuas, series,
- En asfalto: (escaleras, calles y cuestas)
- En el agua:(pisicinas,rios, mar y lagos)
- Medios en la naturaleza, bosques, parques, playas, nieve y montañas).
- En el gimnasio:(cintas, elípticas, circuitos y bicicletas)