



## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

### FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** MANEJO DE MAQUINARIA DE CONFECCION INDUSTRIAL PARA ROPA EXTERIOR
- **Código del Programa de Formación:** 935105 Version 1
- **Nombre del Proyecto:** IMPLEMENTACION DE BUENAS PRACTICAS DE OPERACION DE MAQUINARIA INDUSTRIAL DE CONFECCION, TENIENDO EN CUENTA LOS ADITAMENTOS Y LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS.
- **Fase del Proyecto:** EJECUCIÓN
- **Actividad de Proyecto:** REALIZAR OPERACIONES DE CONFECCIÓN DE ROPA EXTERIOR CON ALTA DESTREZA Y HABILIDAD DE ACUERDO A PARÁMETROS DE CALIDAD PRESENTANDO UN CATALOGO DE OPERACIONES
- **Competencia:**  
GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  1. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
  2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  4. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **Duración de la Guía :** 48 HORAS

#### 2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz del CDITI bienvenido(a) al desarrollo de actividades del área de Cultura Física, en la sociedad que vivimos actualmente es importante la estimulación de cada campo de la vida de manera integral, por eso es vital que aprendas a analizar críticamente sobre tus hábitos y estilos de vida saludable y la actividad física, higiene y nutrición, ergonomía y pausas activas, examinando el modo en que están construidas socialmente tus ideas y tus acciones sobre lo que constituye el mundo laboral productivo y su influencia en la sociedad actual.



El mundo social y laboral nos lleva a niveles elevados de preocupación y de estrés, es por esto, que debe existir dentro de tu plan de aprendizaje y en la vida cotidiana, momentos en los cuales cada individuo de la sociedad tenga la posibilidad de alejarse de dichas preocupaciones y entrar a un mundo en el cual se trabaje la parte de tus habilidades psicomotrices y pausas activas desde el ámbito del acondicionamiento físico y que por ende te llevara a una mejora de tu condición física y desarrollar un mejor aprendizaje continuo.

La actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable permiten al ser humano mejorar su calidad de vida y te proporcionaran niveles de conocimientos para poder enfrentar la vida diaria de una manera más amena, además estos buenos hábitos te llevara a tener un mejor desempeño en el ámbito laboral, familiar y en la sociedad en general.

### **3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

#### **3.1 Actividades de reflexión inicial:**

**Descripción de la actividad:** los aprendices se organizarán en parejas y a manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes y plasmar las respuestas al reverso de la hoja al finalizar se realizara una un foro donde cada pareja responderá a cada interrogante planteado:

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimnasio

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** foro de discusión

**Materiales de formación:** hojas de block y lapicero

**Material de apoyo:** guía de aprendizaje

**Duración de la actividad:** 1 hora.

#### **Actividades iniciales**

A manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes:

¿Qué es ergonomía y pausas activas enfocada a su programa de formación?



¿Qué es para ud hábitos saludables y como lo puede aplicar a su programa de formación o vida laboral?

¿De ejemplos sobre acondicionamiento físico aplicados a su vida laboral?

Y por último generen un gran grupo y precisen ¿Cuál es la importancia de generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física y que beneficios aporta para su campo laboral y social?

**Piense sobre la siguiente frase**

**“La actividad física es no solo una de las llaves más importantes para tener un cuerpo sano, sino que también es la base de la actividad intelectual, dinámica social y efectividad laboral”**

**Analice la siguiente imagen y saque 5 diferencias aplicadas a su programa de formación**



### **3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:**

**Descripción de la actividad:** los aprendices se organizarán en parejas y a manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes y plasmar las respuestas al reverso de la hoja al finalizar se realizara una un foro donde cada pareja responderá a cada interrogante planteado:

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimnasio

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** foro de discusión, método de preguntas, lluvias de ideas

**Materiales de formación:** hojas de block y lapicero

**Material de apoyo:** guía de aprendizaje



**Duración de la actividad:** 1 hora.

Apreciados aprendices de manera individual y según experiencias vividas o conocimientos previos en lo referente a cultura física y hábitos y estilos de vida saludable asociadas a su programa de formación profesional integral completen el siguiente recuadro debajo de cada enunciado, sino sabe la respuesta plasma de manera libre un NO sé o No tengo conocimiento:

Pensando en su programa de formación y mirando la aplicabilidad de la actividad física, mencione tres beneficios desde el punto de vista físico o motriz que ud como aprendiz puede verse beneficiado a la hora de realizar actividad física
1
2
3
Pensando en su programa de formación y mirando la aplicabilidad de la actividad física, mencione tres beneficios desde el punto de vista mental o psicológico que ud como aprendiz puede verse beneficiado a la hora de realizar actividad física
1
2
3
Cuando una persona realiza cierto tipo de ejercicio cada uno de ellos está encaminado a unos objetivos y para ellos se distribuyen en series y repeticiones en actividad física, ¿puede ud determinar la diferencia y la relación existente entre las dos?

Complete el siguiente recuadro asociando cada enunciado según su significado dados a continuación.

Inactividad física	psicomotricidad	Hábitos saludables	Actividad física	Contexto productivo	Índice de masa corporal
--------------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------------	-------------------------



- 1- Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- 2- Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- 3- Es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes
- 4- Concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre la mente del sujeto y la capacidad de movimiento o función motriz para poder expresarse en el contexto social.
- 5- Producción en el mundo social y personal que vive una persona y en el cual se ven reflejadas sus habilidades aprendidas para el desarrollo de una función específica.
- 6- El índice de masa corporal, conocido también como BMI (Body Mass Index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: su peso en Kg y su altura (estatura en cms)

### **3.3 Actividades de apropiación:**

**Actividad de Aprendizaje 3.3.1. Diagnosticar los fundamentos de higiene, nutrición y hábitos saludables a partir de la interpretación de conceptos, bases fundamentales y planes nutricionales para posterior valoración de las condiciones de hábitos saludables individuales.**

**Descripción de la actividad:** el instructor de la competencia organizara un taller de hábitos saludables en la plataforma institucional y donde cada aprendiz deberá ingresar y dar respuesta al taller temático interactivo donde deberá aportar y analizar y debatir sobre las respuestas de otros aprendices.

**Ambiente requerido:** plataforma institucional o drive

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** taller, método de preguntas, lluvias de ideas

**Materiales de formación:** drive o plataforma institucional, computador

**Material de apoyo:** pdf actividad física y hábitos saludables

**Evidencia de Aprendizaje.** Taller hábitos saludables: *“Importancia de la Actividad física y los buenos hábitos saludables en su entorno laboral social y personal”*.



**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo

**Duración de la actividad:** 2 horas

Participe en el taller temático a través de la lectura del caso que se presenta a continuación y a partir de la siguientes preguntas, analice, reflexione y aporte a la discusión sobre la respuesta de sus compañeros.

***Ver el anexo 01 - taller hábitos saludables y siga las orientaciones dadas por el instructor***

Recuerde, la interacción estará orientada hacia el debate académico, con aportes constructivos, como opción de interacción que privilegia la participación proactiva y eficaz, en beneficio del aprendizaje individual. Se realizará a través de la plataforma institucional o drive.

### **3.3.2 Actividades de apropiación:**

**Actividad de Aprendizaje 3.3.2 Elaborar conocimientos y prácticas básicas de nutrición e higiene en los aprendices para implementar acciones de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida en el contexto individual, laboral y social a partir de la valoración de la ficha antropométrica y test de condición física individual.**

**Descripción de la actividad:** el instructor procederá a realizar el taller teórico practico de medición de ficha antropométrica y test de condición física, le realizara la medición a un aprendiz del grupo para indicar puntos de medición en cuerpo para posteriormente organizarse los aprendices en grupos de tres y cumplirán la función de evaluador, evaluado, anotador, se utilizaran los instrumentos de medición de caliper-bascula-tallimetro y cinta métrica, al finalizar la medición de todos los aprendices se procederá a desplazarse a la cancha de futbol para la realización de los diferentes test de condición física.

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimansion, cancha de futbol

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** aprendizaje activo y practico, Estrategia de inclusión que permite integrar ambos géneros,

**Materiales de formación:** caliper, bascula, tallímetro, cinta métrica, colchonetas, estacas, conos.

**Material de apoyo:** pdf ficha antropométrica y test de condición fisica

**Evidencias de aprendizaje:** **Ficha antropométrica y test de condición física individual.**

**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo de desempeño

**Duración de la actividad:** 4 horas

Querido aprendiz teniendo en cuenta las indicaciones del instructor diligencia la ficha antropométrica y test de condición física individual hallando previamente los datos de: **estatura, peso** en kilogramos, edad,



**pliegues según fórmula de yuhanz** (6 pliegues) correspondientes para lograr calcular los valores de: IMC, **perímetros:** (brazo relajado y contraído, pecho solo para hombres, abdomen, cadera, muslo, pierna) una vez obtenido los resultados registrarlos en la siguiente tabla con la respectiva apreciación:

**Evidencia de aprendizaje. Ficha antropométrica y test de condición física individual**

Nombre completo del Aprendiz:
Programa de formación:
Numero de ficha:
Peso:
Estatura:
(IMC) índice de masa corporal:
<b>Antropometría</b>
<b>Pliegues de grasa:</b>
Subescapular: _____ Tríceps _____ Suprailíaco _____
Abdominal _____ Muslo _____ Pierna _____
<b>Perímetros:</b>
Brazo relajado: _____ Brazo contraído _____ Pecho _____
Abdomen: _____ Cadera: _____ Muslo _____ Pierna _____
Usar este enlace para el cálculo del IMC <a href="https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html">https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html</a>



**Para mirar la clasificación en cada uno de los test debes dirigirte a las tablas de valoración sugeridas por el instructor. (archivos anexos)**

Nombre de la prueba física	Resultado obtenido por el aprendiz en la prueba	Clasificación según tabla anexa
Pulsaciones x minuto iniciales (Reposo)		
Test de los 12 minuto (Distancia)		
Pulsaciones x minuto (Finales)		N/A
Test de abdominales x minuto		
Test de lumbares x minutos		
Test de flexiones de brazo x minuto		
Test de Core x minuto		
Test de sentadillas x minuto		
Análisis individual  ¿Cuál de las condiciones físicas evaluadas considera más fuertes y cuales más débiles según sus resultados en las pruebas y como pueden estar servir de apoyo a su vida laboral?  ¿según sus resultados que acciones considera pertinente hacer en actividad física y hábitos y estilos de vida saludable para mejorar sus cualidades físicas y		





tener un mejor rendimiento en el mundo productivo y social?		
---	--	--

Tablas comparativas test de condición física individual

- A) Pulsaciones por minuto en reposo:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes).

Tabla 03. Pulsaciones x 60 segundos

<b>HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO</b>				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

<b>MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO</b>				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

- a) **Pulsaciones por minuto finales:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes). Estas se realizarán justo después de realizado el test de los 12 minutos



- b) **Test de los 12 min distancia:** consisten en correr durante 12 minutos a una velocidad constante durante un terreno adecuado que puede ser una cancha de futbol y en el cual se medirá la distancia recorrida por el aprendiz en kilómetros así: Numero de vueltas x la medida de la cancha (400 mt).

Tabla 04. Clasificación de test de los 12 min

#### Análisis de resultados

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

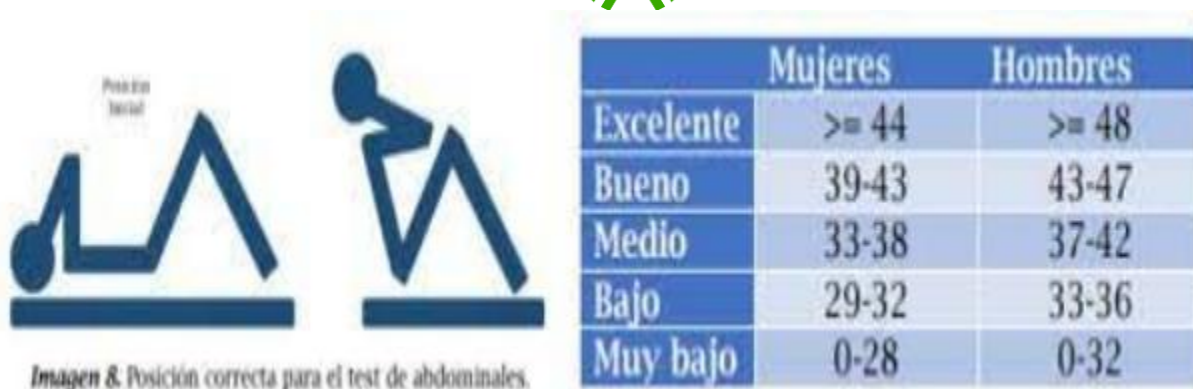
Mujeres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700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

#### c) Test de abdominales x minuto

con este test mediremos la potencia de los músculos abdominales.

Posición inicial: tendido sobre la espalda, con las piernas semiflexionadas y las manos detrás del cuello.  
Ejecución: deberás realizar en un minuto el mayor número de flexiones completas del tronco hasta tocar con los codos las rodillas y volver a la posición inicial. Debes tener en cuenta que únicamente se anotarán las repeticiones realizadas correctamente, no permitiendo soltar los dedos o las manos de la nuca, o no llegar con las rodillas a los codos.

Tabla 05. Clasificación test de abdominales



#### d) Test de lumbares x un minuto

El aprendiz se debe poner en posición decúbito prono (acostado boca abajo sobre una colchoneta) los pies deben ir pegados al piso y sin levantarlos debe elevar el tronco superior las veces que pueda por espacio de 60 segundos.

	Hombres	Mujeres
Muy mala	Menos de 20	Menos de 18
Mala	Entre 20 y 30	Entre 18 y 28
Regular	30 a 40	28 a 38
Buena	40 a 50	38 a 48
Excelente	Mas de 50	Mas de 48

#### e) Test de flexiones de brazo x un minuto

Determina la resistencia de los músculos de la mitad superior de tu cuerpo tomando como medida la cantidad de flexiones de brazo que puedes realizar en 60 segundos, debes realizarlas según indicaciones de tu instructor.

**Tabla 06. Clasificación flexiones de brazo.**



### HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 34	> 27	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 5	< 4
Mala	12-17	4-7
Regular	9-11	8-10
Buena	12-17	11-16
Excelente	> 17	> 16

### MUJER



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 10	< 7	< 8
Mala	10-13	7-12	8-11
Regular	14-18	13-16	12-16
Buena	19-27	18-24	17-21
Excelente	> 27	> 24	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 3	< 2
Mala	3-9	2-6
Regular	10-12	7-11
Buena	13-17	12-15
Excelente	> 17	> 15

### 3.3.3 Actividades de apropiación:

**Actividades de apropiación. Formular un folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral.**

**Descripción de la actividad:** cada aprendiz deberá realizar un folleto según indicación del instructor, En el folleto evidenciar las lesiones más comunes que se presentan por movimientos repetitivos o indebidos que se realizan según área de desempeño ocupacionales, además deberá Organizar un plan de pausas activas para minimizar riesgos ergonómicos. Evidenciar un puesto de trabajo adecuado ergonómicamente. Adicionar imágenes que ilustren mejor su evidencia

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimnasio, cancha de futbol

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** Estrategias de aprendizaje por descubrimiento

**Materiales de formación:** pdf de folleto

**Material de apoyo:** Mejores practicas ergonómicas y de hábitos saludables y Habilidades\_psicomotrices\_y\_de\_pensamiento

**Evidencias de aprendizaje:** folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral

**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo de producto

**Duración de la actividad:** 4 horas

### 3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:



**Actividades de aprendizaje.** Organizar un plan de acondicionamiento físico semanal mediante la Implementación de actividad física, habilidades psicomotrices y desarrollo de las capacidades condicionales para la mejora de la salud, calidad de vida nutrición e higiene de la persona para impactar en el área o campo laboral.

**Descripción de la actividad:** el aprendiz deberá realizar un plan de actividades de acondicionamiento físico individual utilizando con base guía el cuadro anexo y a partir de allí formular un cronograma semanal de ejercicio físico con ejercicios de acondicionamiento físico, tiempo de trabajo y recuperación según programa de formación.

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** Estrategia de aprendizaje experiencial o por descubrimiento.  
Estrategia de aprendizaje Individual.

**Materiales de formación:** guía de aprendizaje

**Material de apoyo:** Pdf Mejores practicas ergonomicas y de habitos saludables

**Evidencias de aprendizaje:** Plan de acondicionamiento físico semanal con técnicas de ejercicio, tips de nutrición e higiene, hábitos y estilos de vida saludable

**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo de producto

**Duración de la actividad:** 4 horas.

**Anexo.1. Cronograma semanal de actividad física**

Dia de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	sábado
Rutina						
Numero de repeticiones y series						
Ejercicio de estiramiento y recuperación						



Imagen que apoye uno de los ejercicios					
--	--	--	--	--	--

#### 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
EJECUCIÓN	IMPLEMENTAR Y MANTENER LA INFRAESTRUCTURA APLICADAS EN LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y CENTROS DE	<p>Diagnosticar los fundamentos de higiene, nutrición y hábitos saludables a partir de la interpretación de conceptos, bases fundamentales y planes nutricionales para posterior valoración de las condiciones de hábitos saludables individuales.</p> <p>Elaborar conocimientos y prácticas básicas de nutrición e higiene en los aprendices para implementar acciones de la cultura física en el mejoramiento</p>	<p>Taller hábitos saludables: <i>"Importancia de la Actividad física y los buenos hábitos saludables en su entorno laboral social y personal"</i>.</p> <p>Ficha antropométrica y test de acondicionamiento físico.</p> <p>Folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral</p> <p>Plan de acondicionamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interpreta los fundamentos de estilos de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.</li> <li>• administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.</li> <li>• identifica los conceptos</li> </ul>	<p>Técnica de Evaluación: Valoración de producto.</p> <p>Instrumento de Evaluación: Lista de chequeo Producto.</p> <p>Técnica de Evaluación: observación directa.</p> <p>Instrumento de Evaluación:</p>



		<p>de la calidad de vida en el contexto individual, laboral y social a partir de la valoración de la ficha antropométrica y test de condición física individual.</p> <p>Formular un folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral.</p> <p>Organizar un plan de acondicionamiento físico semanal mediante la Implementación de actividad física, habilidades psicomotrices y desarrollo de las capacidades condicionales para la mejora de la salud, calidad de vida nutrición e higiene de la persona para impactar en el</p>	<p>to físico semanal con técnicas de ejercicio, tips de nutrición e higiene, hábitos y estilos de vida saludable</p>	<p>básicos de anatomía y fisiología.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento .</li> <li>• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.</li> <li>• identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional .</li> <li>• selecciona técnicas que le permiten</li> </ul>	<p>Lista de chequeo de desempeño</p>
--	--	---	--	--	--------------------------------------



		área o campo laboral.		<p>potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.</li><li>• aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.</li><li>• estructura un plan de ergonomía y pausas activas</li></ul>	
--	--	-----------------------	--	--	--





				<p>según contexto laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Sedentarismo.** Carencia total o parcial de actividad física.
- **Hábitos saludables.** a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Actividad Física.** Cualquier movimiento musculo esquelético que produzca gasto energético.
- **Condición física.** hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.
- **Nutrición.** Conjunto de procesos, hábitos, etc., relacionados con la alimentación humana.
- **Higiene postural.** es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores.
- **Ergonomía.** Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.
- **Pausas activas.** son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



- **Habilidades psicomotrices.** son el conjunto de destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, desde el día en que naces, comienzan a proporcionar autonomía, capacidades de manipulación pensamiento y relación social.
- **Obesidad.** enfermedad de origen multifactorial prevenible que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo
- **Hipertrofia muscular.** Crecimiento en tamaño de las células musculares, lo que supone un aumento de tamaño de las fibras musculares y por lo tanto del músculo.
- **Frecuencia cardiaca (FC).** Es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo.
- **Frecuencia cardiaca Máxima (FC Max).** Es un límite teórico que corresponde al máximo de pulsaciones que se alcanza en una prueba de esfuerzo sin comprometer la salud.
- **Estimulación:** La estimulación o incentivo es la actividad que se le otorga a los seres vivos para un buen desarrollo o funcionamiento, ya sea por cuestión laboral, afectiva o física. La estimulación se contempla por medio de recompensas o también llamados estímulos. La mayor parte es por dinero, por afecto o por ciertos métodos de ejercicios, por lo cual se incita a realizar acciones mejor elaboradas.
- **Estres.** Alteración física o psíquica de un individuo por exigir a su cuerpo un rendimiento superior al normal.
- **Biomecánica:** Ciencia que estudia la aplicación de las leyes de la mecánica a las estructuras y los órganos de los seres vivos.
- **Debate:** Discusión, confrontación de opiniones diferentes.
- **Movilidad:** capacidad para poderse mover.

## 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**).

Devis, J. D. (Segunda Edición). Actividad física, deporte y salud.

Miñarro, P. A. (2008 Tercera edición). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona España: Inde publicaciones.

Sara Márquez Rosa, N. G. (2009). Actividad física y salud. España: Díaz de santos.

<http://www.masfuertequeelhierro.com/blog/2012/05/los-ejercicios-isometricos/#ixzz2FhoLytrX>

Edita: cultural, S.A (Edición 2003). Gran enciclopedia de los deportes. Madrid España.



## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Andres Felipe Arboleda Barahonona	instructor	Trasnversal competencia Generar Habitos	02-10-2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					