





EJECUCIÓN	CORREGIR FALLAS EN LOS SISTEMAS DE LA MOTOCICLETA	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PA	<ul style="list-style-type: none"><li>• APLICABILIDAD DE LA ERGONOMÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.</li><li>• POSTURAS, CLASIFICACIÓN, MANEJO DE CARGAS Y PLANES POSTURALES.</li><li>• REHABILITACIÓN Y PLAN DE TRABAJO PAUSAS ACTIVAS, CONCEPTOS Y PRÁCTICAS.</li><li>• APLICACIÓN DE SERIES, REPETICIONES Y CARGAS DE TRABAJO EN EL EJERCICIO FÍSICO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.</li><li>• APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.</li><li>• ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA.</li></ul>	<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 SEGÚN CONTEXTO LABORAL.</li><li>• DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.</li></ul>	Formular un folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral.	36	12	<p>Tipo de evidencia: desempeño: Ejecución del plan de acondicionamiento físico</p> <p>Descripción de la evidencia: cada aprendiz deberá implementar un plan de acondicionamiento físico semanal con técnicas de ejercicio, tips de nutrición e higiene, hábitos y estilos de vida saludable, desarrolladas como actividades de desempeño en los escenarios deportivos del CDITI y subidos como evidencia a plataforma Zajuna.</p> <p>Técnica de evaluación: observación directa</p> <p>Instrumento de evaluación: lista de chequeo de desempeño</p>	realizar foros de discusión y de debates que permitan un espacio de crítica constructiva en los aprendices.	Uso de enlaces para evaluaciones de test de condición física (IMC índice de masa corporal y cálculo del porcentaje graso), para darle una clasificación de la condición física y de salud individual del aprendiz que permita la caracterización de cada ficha en formación.	Juego de roles Socialización de conceptos	Cancha múltiple CDITI	Guía de aprendizaje. de Equipos de gimnasio, implementos deportivos, elementos para evaluación de condición física, bascula, tallímetro, cina métrica, colchonetas, estacas, conos.	JUAN CARLOS MARTINEZ CASTAÑO		
			EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIE	<ul style="list-style-type: none"><li>• FUNDAMENTOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.</li><li>• FUNDAMENTOS DE MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.</li><li>• DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES Y VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</li><li>• DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</li><li>• CARACTERÍSTICAS DE LA FRECUENCIA CARDIACA.</li><li>• DEFINICIÓN, CLASES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TEST FÍSICO ATLÉTICOS.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.</li><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></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.</li><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></ul>	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.											