PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Aplica a todos los programas.
- Código del Programa de Formación: N/A
- Nombre del Proyecto Aplica a todos los proyectos
- Fase del Proyecto N/A
- Actividad de Proyecto N/A
- Competencia: Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales
- Código: 230101507
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

  Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.

  Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.

  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 Activas según las características de la función productiva.

- Duración de la Guía: 48 horas

2. PRESENTACIÓN



En la actualidad la importancia que tiene realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en la vida diaria y en el entorno laboral. En primer lugar, porque el ejercicio físico es una base importante en la prevención de enfermedades y en segundo lugar porque ayuda a mantener la capacidad funcional, presentes en cada actividad diaria, como el desempeño en la actividad ocupacional especifica.

La presente guía, nos muestra la forma adecuada de inicio a la actividad física, dando las pautas en los procesos metodológicos, los cuales van desde los conceptos necesarios para comprender la importancia de una actividad física y los pasos metodológicos para la práctica dentro de un rango de seguridad alto y con esto poder afrontar los espacios de aprendizaje y laborales en el mejor contexto ergonómico para la prevención de lesiones o accidentes laborales.

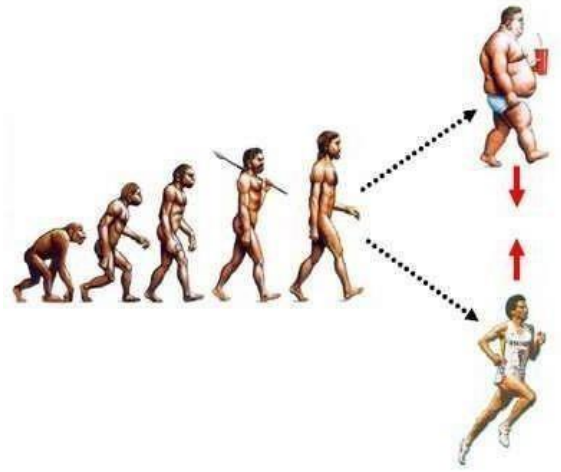
3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de reflexión Inicial

3..1.1 Reconocer la importancia que tiene la cultura física, para nuestra vida y para quienes nos rodean

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responda las siguientes preguntas a partir de la Observación del video que encuentra en el siguiente enlace y Socialice sus conclusiones con los demás compañeros.

http://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAl0



Importancia De La Actividad Física

A lo largo de nuestras vidas vemos como nuestro organismo sufre distintos cambios en las distintas composiciones (ósea, muscular, adiposa, etc.) es así como también dichos cambios pueden traer consigo ciertas enfermedades las cuales aparecen cuando descuidamos los correctos hábitos alimenticios y la actividad física, es por esta razón, que debemos ser conscientes de cómo el apropiarnos de conceptos básicos pero fundamentales pueden ejercer importantes cambios en nuestras vidas y en las vidas de muchas de las personas que nos rodean.

¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?

¿Qué le aporta la cultura física a su proceso de formación profesional integral?

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

¿Cuál es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?

¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?



En grupos de 4 aprendices, conceptualizar los términos generales que intervienen en la cultura física a través de una sopa de letras que resolverán teniendo en cuenta sus vivencias previas en este medio. Para la actividad tienen un tiempo de 30 minutos donde realizaran como mínimo de 10 palabras y máximo de 15.
Intercambiar entre los grupos, las sopas de letras y buscar las palabras no resueltas o no encontradas en 10 minutos. Para finalizar el grupo que elabora la sopa de letras deberá dar el concepto de las palabras encontradas a sus compañeros.
El instructor profundizará en los conceptos propuestos por los aprendices en las sopas de letras, determinando los más usados durante el proceso de enseñanza aprendizaje de su especialidad.

Duración de la actividad: **2 horas**
Tipo de actividad: Individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución

Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.

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

3.2.1 Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte

- Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido, las indicaciones de su instructor y el material de apoyo 1.
- Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor.
- Socialice los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) a través de juego de roles, donde se evidencie los hábitos y estilos de vida.
- Entregue el cuestionario debidamente diligenciado (obligatorio)
- Diligencie el cuestionario denominado El IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), de acuerdo con las orientaciones del instructor y el Material de apoyo 2

El cuestionario IPAQ se rige por el consumo de MET´s en cada actividad descrita. MET es la unidad de medida del índice o gasto metabólico de calorías en cualquier actividad de la vida cotidiana.

- Teniendo presente esta información proceda a obtener su interpretación del cuestionario mediante la siguiente explicación:

Para efectos de la cuantificación del cuestionario, asumiremos los siguientes valores:

1. Caminata: 3'3 MET* x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
2. Actividad Física Moderada: 4 MET* X minutos x días por semana
3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET* X minutos x días por semana

Tras obtener los valores de caminata, actividad física moderada y vigorosa según sus respuestas en el cuestionario, sume los tres valores obtenidos y ubique su clasificación:

Nivel de actividad bajo	Nivel de actividad moderado	Nivel de actividad alto
<600 MET/semana	601 a 2999 MET/ semana	> 3000 MET/ semana

Duración de la actividad: 3 horas
Tipo de actividad: Individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.

Producto: Los aprendices desarrollan los cuestionarios de manera digital y reportan sus evidencias en su carpeta virtual, para su valoración y retroalimentación por parte del instructor.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento, (conceptos y teoría):

3.3.1 Identificar las valencias físicas para adquirir el acondicionamiento a través de los ejercicios generales y específicos



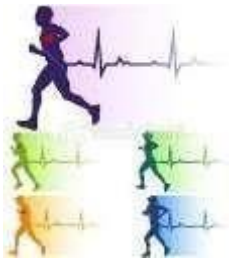
En grupos de 4 aprendices, indagar y definir a cerca de los conceptos de flexibilidad, resistencia y fuerza y velocidad con el fin de asociarlos a las actividades que se llevan a cabo en la etapa lectiva y productiva, haciendo uso del material de apoyo subido en la plataforma y/u otros medios disponibles. Realizar la presentación por medio de un dramatizado, mimos, canto, coplas, etc. Donde cada grupo tendrá de 10 a 15 minutos para realizar la presentación.

Realizar un mapa conceptual con los siguientes conceptos anatomía y fisiología, estilos de vida saludable, higiene, nutrición, hábitos de vida saludable, pausas activas.



- En grupos de 4 aprendices, indagar acerca de cuáles son las pruebas físicas para evaluar la condición funcional (coordinación, equilibrio, flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza), asociadas a las actividades de aprendizaje que se llevan a cabo en la etapa lectiva y productiva, haciendo uso del material de apoyo subido en la plataforma y/u otros medios disponibles. Realizar una lluvia de ideas para la selección de las pruebas físicas teniendo en cuenta la intensidad de los test, respecto a la condición física del grupo. correspondiente.

Durante el desarrollo de las actividades, el instructor aclarará y profundizará en los conceptos y en el uso adecuado para la vida diaria y de su formación profesional integral.



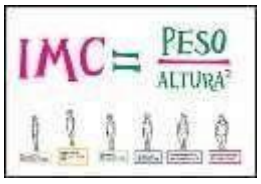
- En grupos de 4 aprendices, aplicar las pruebas físicas seleccionadas para evaluar las capacidades funcionales (flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza), con el fin de asociarlas a las actividades de aprendizaje que se llevan a cabo en la etapa lectiva y productiva. A cada grupo le será asignada una prueba propuesta en el material de apoyo dado por el instructor y un tiempo determinado para la aplicación. Para esta actividad serán asignadas dos (2) clases prácticas.



Evaluar los resultados de las pruebas físicas que se usaron para el diagnóstico de sus condiciones funcionales (flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza), con el fin de asociarlas a las actividades de aprendizaje que se llevan a cabo en la etapa lectiva y productiva, realizando una lista de chequeo de las variables que se evalúan en test. Teniendo en cuenta los protocolos para esta actividad, el instructor reforzara los conceptos dados en la evaluación hecha por el aprendiz.

Duración de la actividad: 4 horas
Tipo de actividad: grupal
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.
Evidencia: Registros de actividad física

3.3.2 Conocer las pruebas establecidas en los estándares pertinentes de acuerdo a los tipos de composición corporal.



En grupos de 4 aprendices, realizarán la siguiente indagación haciendo uso del material de apoyo subido en la plataforma y/u otros medios disponibles (biblioteca, bases de datos, etc.) realizar una cartelera donde definirán los tipos de composición corporal y los parámetros necesarios para su determinación (Índice de Masa Corporal IMC y Pliegues Cutáneos, teniendo en cuenta la siguiente pregunta ¿Cuál de los dos métodos resulta más fiable en la determinación de su composición corporal? Posteriormente a través de un debate, socializaran el resultado de dicha indagación.



En clase cada aprendiz y con acompañamiento del instructor, elaborara una ficha antropométrica para el diagnóstico de su composición corporal haciendo uso de las herramientas de medición (pliegues cutáneos), teniendo en cuenta los protocolos para estas mediciones. Para esta actividad será asignada una (1) clase práctica.

Evidencia: Ficha antropométrica con todos los datos personales y de diagnóstico de la composición corporal.
Duración de la actividad: 3
Tipo de actividad: Desempeño
Ambiente Requerido: Aula convencional, gimnasios, droguerías
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.



En clase cada aprendiz, deberá evaluar los resultados de la ficha antropométrica para el diagnóstico de su composición corporal respecto a su ambiente de aprendizaje y su entorno laboral específico realizando una lista de chequeo de las variables que se evalúan en la ficha antropométrica. Teniendo en cuenta los protocolos para esta actividad, el instructor reforzara los conceptos dados en la evaluación hecha por el aprendiz. Tiempo asignado a esta actividad dos (2) clases.

3.3.3 Seleccionar los ejercicios para la rutina de trabajo según la condición física de cada persona.

EL EJERCICIO FÍSICO: movimientos repetitivos que activan los sistemas: cardiovascular, respiratorio, neuromuscular, óseo y otros, que buscan mejorar y fortalecer la condición física.

LAS RUTINAS: son ejercicios que se hacen dependiendo de la capacidad de cada persona, se hacen basados en las valencias físicas"

Elabore su rutina, una vez realizados las pruebas físicas, de acuerdo con los resultados y con la orientación de su instructor. Esta rutina debe contener ejercicios de:

- **Calentamiento**
- **Estiramiento**
- **Fuerza**
- **Velocidad**
- **Flexibilidad**
- **Equilibrio**
- **Coordinación**
- **Dinámicas o juegos recreativos**



NOTA: En el material de apoyo encontrará un modelo de rutina

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio para obtener un estado general saludable

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: es el programa que contiene las rutinas para desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Una buena condición física y mental para lograr un desempeño laboral con total profesionalismo y entera satisfacción, requiere desarrollar un plan de acondicionamiento físico técnicamente planificado.

- De acuerdo con las orientaciones del instructor desarrolle el plan de acondicionamiento físico ejecutando los ejercicios de: Calentamiento - estiramiento, ejercicios de carácter general y ejercicios de carácter específicos, ejercicios de relajación, homeostasis o vuelta a la calma.
- Establezca con la ayuda de su instructor las pausas activas a ejecutar y su frecuencia
- Registre en el formato que aparece en el material de apoyo los ejercicios de actividad física durante cada sesión.
- Elabore un mapa mental sobre conceptos básicos de higiene y nutrición

Duración de la actividad: 4
Tipo de actividad: individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.
Evidencia: Plan de Entrenamiento.

3.3.4 Desarrollar hábitos de vida saludables, higiene y nutrición de acuerdo con el contexto social y laboral

- Lea documento anexo en el material de apoyo sobre hábitos de vida saludable higiene y nutrición (Material de apoyo 4) sugerido por el instructor (según ocupación)
- Ubíquese en su puesto de trabajo acorde con el perfil de salida de su programa de formación

- Realice un perfilamiento hacia su condición laboral y social teniendo en cuenta: las jornadas laborales

- Redacte un documento que describa su estilo de vida saludable, sus hábitos de higiene y una minuta (menú) de alimentación de una semana, aplicado a su rol profesional y personal.

Durante el desarrollo de las actividades, el instructor aclarará y profundizará en los conceptos y el uso adecuado para la vida diaria y de su formación profesional integral y laboral

Evidencia: Ficha antropométrica con todos los datos personales y de diagnóstico de la composición corporal.
Duración de la actividad: 3
Tipo de actividad: individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.
Evidencia: Documento estilo de vida saludables

3.3.5. Identificar el concepto de ergonomía y las diferentes posturas dentro de una actividad laboral.

Observe las diapositivas que encuentra en el material de apoyo 5, sugeridas por el instructor sobre las condiciones de riesgo por cargas estáticas o dinámicas.
Elabore un plan de prevención de ergonomía, de acuerdo a las posiciones más comunes que mantiene en su ocupación.
Socialice con sus compañeros el plan de prevención y establezca las acciones más comunes y ajuste su plan.

Durante las socializaciones correspondientes a cada riesgo, el instructor reforzará y ayudará a corregir teniendo en cuenta los protocolos establecidos en el plan de prevención ergonómico de cada programa de formación.

Duración de la actividad: 3
Tipo de actividad: Individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.
Evidencia: Documento Plan Básico Preventivo de Ergonomía.

3.4 Actividad de transferencia

3.4.1 Elabore una infografía, de su rutina de ejercicios y hábitos de vida saludable teniendo en cuenta el plan de ergonomía y las posturas ergonómicas en el puesto de trabajo.

incluya las observaciones de su instructor sobre el plan de ergonomía y la adopción de posturas ergonómica para su puesto de trabajo y las observaciones realizadas sobre la mejora en la ejecución de las actividades físicas.

NOTA: Durante las clases prácticas correspondientes a cada elemento, el instructor reforzará y ayudará a corregir teniendo en cuenta los protocolos establecidos para la medición de pliegues cutáneos y la ejecución de los test físicos.
Además de las actividades de aprendizaje mencionadas, se valorará la participación en las clases prácticas dirigidas por el instructor, teniendo en cuenta las normas establecidas en las listas de chequeo propuestas. Las clases prácticas dirigidas se realizarán durante el trimestre del desarrollo de esta guía. Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular.

Duración de la actividad: 4
Tipo de actividad: Individual
Ambiente Requerido: Asignado por la institución
Materiales y equipos: Equipo de cómputo, conexión a internet, Excel.
Evidencia: Infografía de posturas ergonómica, actividades físicas.

Ambiente Requerido: Cancha Múltiple, Gimnasio con equipos de Infografía de, Cancha de Fútbol, Coliseo Deportivo, Pista de Atletismo, Ambiente de Formación Convencional

Materiales: Cronómetros, silbatos profesionales, colchonetas, Tera band, Tuve Band, Cuerdas para salto, aros, balones de: fútbol, voleibol, baloncesto Femenino No. 6, baloncesto Masculino No. 7, fútbol sala, bancos tipo Step, Football, cintas Métricas de 50 metros de longitud, conos de entrenamiento con orificios de 50 centímetros para salto, conos tipo base (domo) 11 centímetros para poste y a la ala, escaleras de agilidad y coordinación, vallas con graduación de altura, platillos, balones medicinales de 2 Kilogramos en PVC, balones medicinales de 5 Kilogramos en PVC, ganchos tipo clic para poste flexible, postes flexibles plástico ABS con punta y resorte metálico, tulas tipo malla para diez balones, planilleros o tablas con gancho.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de Producto: • Documento escrito sobre estilos de vida saludable. Y Plan Básico Preventivo de Ergonomía. • Ficha antropométrica. • Plan de Entrenamiento. • Registros de actividad física **Evidencia de Desempeño:**	Identifica las técnicas de coordinación motriz teniendo en cuenta perfiles ocupacionales. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Selecciona técnicas para potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus	**Técnica de Evaluación** Valoración de producto **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación**

• Resultado de observación de la adopción de posturas ergonómica. • Resultado de observación de la ejecución de las actividades físicas.	destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Plantea rutinas de ejercicio físico según necesidades de los contextos laboral y social. Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Administra plan de Higiene Corporal teniendo en cuenta el contexto productivo. Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral. Utiliza los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.	Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de Verificación **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Activación cardiovascular: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

Autocuidado: Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

Baremo: Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado.

Calentamiento deportivo: Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Condición física: Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.

Destreza motriz: Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.

Dieta: Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas

Ejercicio físico: Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa

Ergonomía: Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a las demandas del trabajo.

Estilo de vida saludable: Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

Estiramiento muscular: Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.

Frecuencia cardiaca: Es el número de veces que el corazón late por minuto.

Habilidad motora: Son los movimientos y las acciones de los músculos.

Hábito: Comportamiento de una persona, repetido regularmente.

Hábitos saludables: Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Hidratación Deportiva: Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Hidratación: Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.

Higiene deportiva: Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como “Entrenamiento Invisible”.

Higiene: Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud

Lesión osteomuscular: Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.

Lesión: Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.

Motricidad fina: La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.

Motricidad gruesa: Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.

Motricidad: Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

Movilidad articular: Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

Nocivo: Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.

Nutrición: Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital

Psicomotricidad: Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo.

Salud mental: Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Salud social: Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Saludable: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.

Sedentarismo: Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares

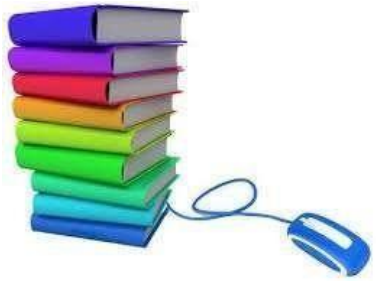
Temperatura corporal: Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.

Test de valoración física: Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Test: En sentido amplio el test es una prueba, que intenta obtener ciertos resultados comprobatorios.

-

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS



- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA, RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.

- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx
http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf
https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	JORGE DAVILA DEYBIS PALACIOS WILLIAM D. GUTIERREZ	INSTRUCTORES DE CULTURA FÍSICA	COORDINACIÓN ACADÉMICA. CULTURA FÍSICA	ABRIL 2021

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

	Nombre	Cargo	Dependenci a	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	JORGE DAVILA DEYBIS PALACIOS WILLIAM D. GUTIERREZ	INSTRUCTORES DE CULTURA FÍSICA	CEAI	ABRIL 2021	Cambio de formato y ajuste a algunas actividades.
	Luz Dary López R.	Formadora de Instructores	CEAI	16/04/2021	Guía recibida, revisada y enviada para ajustes.
	Luz Dary López R.	Formadora de Instructores		17/04/ 2021	Guía revisada y **APROBADA**