DESARROLLO MULTIMEDIA Y WEB
Actividad física y hábitos de vida saludable: Foro temático e Infografía
Fecha: 27 de agosto de 2026.

Objetivo de la sesión
Brindar orientación para el desarrollo de las evidencias correspondientes a la competencia Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, fortaleciendo los conocimientos relacionados con la actividad física, la coordinación motriz, la nutrición, la higiene y los estilos de vida saludable.

Desarrollo de la sesión
Durante la sesión se presentaron las actividades de aprendizaje y las evidencias que deben desarrollarse durante el período comprendido entre el 26 de agosto y el 8 de septiembre de 2026. Las actividades corresponden al foro temático sobre coordinación motriz y a la elaboración de una infografía sobre estilos de vida saludable.

Se explicó la importancia de consultar el material de formación Actividad física y hábitos de vida saludable, ya que constituye la base conceptual para el desarrollo de las evidencias y la comprensión de los temas trabajados durante la competencia.

Conceptos abordados
Actividad física y cultura física
Se revisaron conceptos fundamentales relacionados con:

- Actividad física.
- Ejercicio físico.
- Deporte.
- Cultura física.
- Hábitos saludables.
- Importancia de las pausas activas dentro del entorno laboral.

También se destacó la importancia de mantener una vida activa, reducir el sedentarismo y promover rutinas que contribuyan al bienestar físico y mental.

Psicomotricidad y coordinación motriz
Se estudiaron los conceptos de:

- Psicomotricidad.
- Motricidad fina.

- Motricidad gruesa.
- Coordinación motriz.
- Equilibrio.
- Tiempo de reacción.
- Capacidades físicas coordinativas y condicionales.

Además, se explicó cómo estas capacidades intervienen en las actividades laborales y cotidianas, especialmente en tareas que requieren precisión, postura adecuada y movimientos coordinados.

Miología y sistema osteomuscular

Se abordó la importancia de los músculos, huesos y articulaciones en la ejecución del movimiento corporal, destacando:

- Funciones del sistema muscular.
- Papel de los huesos como soporte y protección.
- Importancia de las articulaciones.
- Relación entre postura, movimiento y coordinación motriz.
- Riesgos asociados a malas posturas y movimientos repetitivos.

Asimismo, se identificaron algunas molestias frecuentes relacionadas con el trabajo frente al computador, como la cervicalgia, el dolor lumbar y el síndrome del túnel carpiano.

1. **Explicación de la evidencia: Foro temático**

La actividad consiste en participar de manera individual en el foro dispuesto en la plataforma, respondiendo las preguntas orientadoras relacionadas con:

- Coordinación motriz.
- Función de los músculos.
- Papel de los huesos en el movimiento.
- Motricidad fina y gruesa.
- Aplicación de estos conceptos en el entorno laboral.

Para la participación se recomendó:

- Utilizar lenguaje técnico.
- Relacionar los conceptos con el área ocupacional.
- Responder de manera argumentada.
- Interactuar con las publicaciones de otros compañeros.

- Mantener una comunicación respetuosa.
- Explicación de la evidencia: Infografía

2. La segunda evidencia corresponde a la elaboración de una infografía sobre estilos de vida saludable, presentada en formato PDF.

La evidencia debe abordar aspectos relacionados con:

- Necesidades energéticas diarias.
- Consumo de carbohidratos, proteínas y grasas.
- Nutrición e hidratación.
- Higiene personal y alimentaria.
- Ergonomía y puesto de trabajo.
- Actividad física.
- Descanso y sueño.
- Salud mental.
- Hábitos protectores para la salud.

También se recomendó utilizar herramientas digitales como Canva y organizar la información de forma visual, clara y jerárquica, incorporando imágenes, íconos y referencias bibliográficas cuando corresponda.

Orientaciones generales

- Leer completamente el material de formación.
- Participar en el foro dentro del espacio habilitado en la plataforma.
- Relacionar los conceptos con el contexto laboral y social.
- Aplicar normas básicas de redacción y ortografía.
- Citar adecuadamente las fuentes consultadas.
- Elaborar la infografía en formato PDF.
- Entregar las evidencias dentro de las fechas establecidas.

Cierre de la sesión

La sesión finalizó con la invitación a desarrollar las evidencias propuestas aplicando los conceptos estudiados sobre coordinación motriz, actividad física, nutrición, higiene y estilos de vida saludable. Asimismo, se recordó la importancia de mantener hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental tanto en el ámbito personal como en el contexto laboral.