



EVIDENCIAS COMPETENCIA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

(Debe subir este documento a la plataforma Territorium, según le indique su instructor)

EVIDENCIA #1

Responda las siguientes preguntas a partir de la observación del video.

<https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM>

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

Yo creo que sí, ya que si hacemos actividad física normalmente todos los días unos aproximados 30 minutos diarios estaríamos previniendo algunos síntomas como el sobrepeso o la obesidad por ende es importante realizar actividades físicas como correr, caminar, trotar etc.

2. ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?

Me aportan beneficios muy buenos como aumentar la energía y la resistencia lo que a su vez esto mejora el rendimiento en la parte académica. Además, que los hábitos saludables con una buena dieta balanceada y unos buenos ejercicios regulares ayudan mucho con la claridad mental y la concentración lo que ayuda muchísimo en el aprendizaje

3. ¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

Por actividad física entiendo que es importante hacer varias actividades como correr, caminar, nadar, bailar entre otros para mantener un estilo de vida saludable y poder mejorar la salud cardiovascular, el control de peso también puede reducir el estrés y la ansiedad.

Por deporte entiendo que son actividades físicas reglamentadas y organizadas que pueden ser competitivas y requieren habilidad y destreza como el fútbol, baloncesto, tenis etc.

En recreación son también actividades físicas, pero estas son realizadas de manera lúdica y placentera sin ningún carácter competitivo o reglamentado solo con el propósito de entrenamiento y divertirse como pasear en bicicleta, bailar o practicar yoga.

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

Máximo hacer 30 minutos diarios de actividad física moderada

5. ¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?

1. Mejora la salud cardiovascular.
2. Ayuda a controlar el peso y a mantenerlo.
3. Fortalece los músculos y los huesos.
4. Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2.
5. Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
6. Aumenta la energía y la resistencia.



- 7. Mejora la calidad del sueño.
- 8. Favorece la concentración y la memoria.
- 9. Contribuye a una mejor autoestima y confianza en uno mismo.
- 10. Fomenta las relaciones sociales al participar en actividades deportivas en grupo.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		X
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		X
¿En el último mes le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?		X
¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido el conocimiento?		X
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo, en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		X
¿Al presente, le receta su médico medicamentos para la presión arterial o problemas en el corazón?		X
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		X

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor.



SOPA DE LETRAS: Por GAES realizar una sopa de letras con mínimo 30 palabras relacionadas al video “Beneficios de la actividad física

A	B	C	D	E	C	O	M	P	E	T	I	T	I	V	I	D	A	D	F	H	V	B	N	D	S
Q	H	W	Y	B	S	S	D	F	N	B	S	A	L	U	D	V	F	D	E	R	Y	U	E	U	S
E	R	A	S	X	F	C	D	I	S	C	I	P	L	I	N	A	V	B	N	C	Q	A	E	V	P
R	V	B	B		O	L	B	S	A	G	I	L	I	D	A	D	A	S	D	V	Z	P	N	C	E
E	C	A	Z	I	R	Z	E	F	A	C	T	I	V	A	C	I	O	N	H	E	E	O	T	X	S
C	P	M	M	X	T	S	X	X	G	Y	E	V	V	Q	Ñ	L	R	B	R	G	J	U	R	G	O
R	K	Z	A	V	A	O	E	C	I	M	P	O	K	R	W	A	H	T	M	C	E	R	E	F	Q
E	M	C	C	B	L	T	S	Y	X	B	U	R	R	A	L	K	S	B	E	O	R	M	N	R	R
A	T	B	V	N	E	G	E	S	V	A	I	K	J	U	Q	E	P	A	N	O	C	N	A	A	W
C	R	C	G	U	Z	B	D	Ñ	A	C	G	L	C	S	D	Ñ	B	M	D	R	I	Z	M	R	Q
I	Q	W	H	F	A	H	R	N	O	L	R	S	I	C	Q	O	W	D	O	D	C	X	I	E	T
O	A	Q	P	D	I	E	C	E	Ñ	P	U	Y	H	D	A	K	R	E	R	I	I	Q	E	L	O
N	Z	C	Ñ	F	H	Z	Q	Z	N	M	A	D	B	O	A	U	I	Q	F	N	O	W	N	A	N
A	V	M	B	G	H	A	A	U	S	D	Q	P	A	D	X	D	P	W	I	A	P	E	T	J	I
D	I	V	E	R	S	I	O	N	I	Q	I	O	V	B	V	O	Y	V	N	C	K	O	O	A	F
B	T	A	B	C	D	E	F	M	N	L	Ñ	M	O	P	L	Q	X	Y	A	I	M	K	E	C	I
C	A	Q	A	D	S	X	F	R	E	Q	I	M	I	T	Y	E	M	I	S	O	L	P	Q	I	C
D	L	B	I	E	N	E	S	T	A	R	A	B	B	E	C	D	S	C	G	N	M	L	A	O	A
E	I	C	V	P	A	S	C	W	Q	R	T	Y	R	B	N	Q	R	F	V	E	E	M	A	N	C
F	D	Z	M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	L	I	N	T	W	Q	R	S	N	N	Z	T	I
I	A	M	N	R	A	U	B	W	R	J	I	N	M	V	O	P	O	B	B	A	P	O	X	U	O
H	D	J	K	T	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A	Q	I	N
P	O	T	I	E	N	E	R	G	I	A	N	K	G	P	O	C	A	Z	Y	U	T	C	E	C	U
Q	B	V	R	Q	R	E	A	A	F	H	M	H	A	B	I	T	O	S	X	V	S	P	R	X	Z
R	A	C	S	T	T	C	A	R	D	I	O	V	A	S	C	U	L	A	R	W	R	Q	U	P	O

- | | | |
|---------------|--------------------|--------------------|
| 1. SALUD | 8. FLEXIBILIDAD | 15. RECREACION |
| 2. EJERCICIO | 9. FORTALEZA | 16. DIVERSION |
| 3. BIENESTAR | 10. RESISTENCIA | 17. AGILIDAD |
| 4. DEPORTE | 11. CARDIOVASCULAR | 18. DESTREZA |
| 5. MOVIMIENTO | 12. PESO | 19. COMPETITIVIDAD |



6. ENERGIA	13. MUSCULAR	20. RENDIMIENTO
7. ENTRENAMIENTO	14. RELAJACION	21. ENDORFINAS
22. VITALIDAD	26. COORDINACION	30. ACTIVACION
23. HABITOS	27. EQUILIBRIO	
24. HABITOS SALUDABLES	28. TONIFICACION	
25. DISCIPLINA	29. OXIGENO	

Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas en los estándares pertinentes

EVIDENCIA #2

- Ejecutar prueba (test) de valoración física según técnicas de medición, de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor, diligencie los resultados en la ficha de valoración.

FICHA DE VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA			
NOMBRE DEL APRENDIZ	Gilbert Andres Ruiz Fiholl		
PROGRAMA DE FORMACIÓN	Tecnólogo en Gestión Empresarial	FICHA: 2824893	
EDAD	18 años	IMC	23,38
PESO	65 KG	REFERENCIA IMC	Normal
ESTATURA	1,67 CM	PESO IDEAL	65.71 Kg
FC EN REPOSO	23X4 = 92 P/M	FC MÁXIMA	220-18= 202
PERÍMETRO ABDOMINAL	78 CM	TIPO DE RIESGO	Normal

Valoración Física: Realice los diferentes test planteados con el fin de valorar su condición según las capacidades físicas e incluya los resultados en la **evidencia**, programe su plan de acondicionamiento físico, para mejorar su desarrollo en el puesto de trabajo y calidad de vida de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor. **Ver material de apoyo 1**

RESULTADOS DE LAS PRUEBAS – TEST FÍSICOS		
TEST	RESULTADO	VALORACIÓN



(Seguir indicaciones de generales: calentamiento, implementos, vuelta a la calma)	(Número de repeticiones realizadas de acuerdo a las instrucciones de cada test)	(Excelente, bueno, regular, malo, de acuerdo a la valoración del test)
FLEXIONES DE CODO – PUSH UPS DURACIÓN 1 MIN		
FUERZA TREN SUPERIOR		
FLEXIÓN DE TRONCO – ABDOMINALES DURACIÓN 1 MIN		
FUERZA CORE O NÚCLEO		
SALTO DE LAZO CONTÍNUO DURACIÓN 1 MIN RESISTENCIA	75	Bueno
FLEXION DE RODILLA – SENTADILLAS DURACIÓN 1 MIN	27	Pobre
FUERZA DEL TREN INFERIOR		
BURPEES DURACION 1 MINUTO	24	Malo
SALTO HORIZONTAL		
VELOCIDAD 10 X 5	20.04	Bajo

Seleccionar los ejercicios para establecer rutina de trabajo según la condición física
















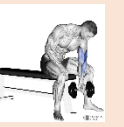

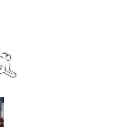

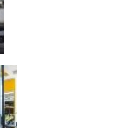

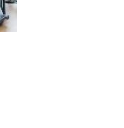

EVIDENCIA #3

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







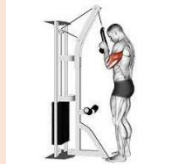


NOTA: En el material de apoyo 2 encontrará los ejercicios que puedes realizar en casa para realizar tu modelo de rutina.

RUTINA DE ENTRENAMIENTO			
DÍAS DE LA SEMANA	DESCRIPCION DEL EJERCICIO (Mínimo 4 ejercicios por día)	GRÁFICO / IMAGEN DEL EJERCICIO	SERIES / REPETICIONES



LUNES	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN INFERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIERNA (G) • PANTORRILLA (P) <ol style="list-style-type: none"> 1. Prensa 2. Peso muerto romano 3. Curl de piernas 4. Sentadillas hack 5. Elevación de talones de pie. 6. Saltos de tijera. 7. Saltos a una pierna. 8. Estocadas de pantorrillas. 	       	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 14R 2. 4S/ 14R 3. 4S/ 14R 4. 4S/ 14R 5. 4S/ 10R 6. 4S/ 10R 7. 4S/ 10R 8. 4S/ 10R
MARTES	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • PECTORAL (G) • BICEPS (P) <ol style="list-style-type: none"> 1. Press de banca con mancuernas. 2. Press inclinado con barra. 3. Press inclinado con mancuernas. 4. Aperturas con mancuernas. 5. Curl de bíceps estilo martillo. 6. Curl de bíceps supino en banco declinado. 7. Curl de bíceps en polea baja a una mano. 8. Curl de bíceps concentrado con mancuernas. 	       	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 12R 2. 4S/ 12R 3. 4S/ 12R 4. 4S/ 12R 5. 4S/ 14R 6. 4S/ 14R 7. 4S/ 14R 8. 4S/ 14R
MIÉRCOLES	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESPALDA (G) • HOMBRO (P) <ol style="list-style-type: none"> 1. Remo con barra. 2. Remo con mancuerna a un brazo. 3. Jalón al pecho. 4. Encogimiento de hombros. 5. Press frontal con mancuernas. 6. Press Arnold. 7. Remo al mentón. 	      	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 15R 2. 4S/ 15R 3. 4S/ 15R 4. 4S/ 15R 5. 4S/ 12R 6. 4S/ 12R 7. 4S/ 12R 8. 4S/ 12R









	8. Elevación lateral con polea baja.		
JUEVES	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • PECTORAL (G) • TRICEPS (P) <ol style="list-style-type: none"> 1. Press de banca con mancuernas. 2. Press inclinado con barra. 3. Press inclinado con mancuernas. 4. Aperturas con mancuernas 5. Tríceps en polea superior con barra. 6. Tríceps en polea superior con cuerda. 7. Patada de tríceps con mancuernas. 8. Extensión vertical con mancuerna. 	       	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 12R 2. 4S/ 12R 3. 4S/ 12R 4. 4S/ 12R 5. 4S/ 13R 6. 4S/ 13R 7. 4S/ 13R 8. 4S/ 13R



VIERNES	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • BICEPS (P) <p>MUSCULO DEL TREN INFERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIERNA (G) <ol style="list-style-type: none"> 1. Curl de bíceps estilo martillo. 2. Curl de bíceps supino en banco declinado. 3. Curl de bíceps en polea baja a una mano. 4. Curl de bíceps concentrado con mancuernas. 5. Prensa 6. Peso muerto romano 7. Curl de piernas 8. Sentadillas hack 	       	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 14R 2. 4S/ 14R 3. 4S/ 14R 4. 4S/ 14R 5. 4S/ 14R 6. 4S/ 14R 7. 4S/ 14R 8. 4S/ 14R
SABADO	<p>Calentamiento (10 - 15 min)</p> <p>MUSCULO DEL TREN SUPERIOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • HOMBRO (P) • ABDOMEN (G) <ol style="list-style-type: none"> 1. Press frontal con mancuernas. 2. Press Arnold. 	 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4S/ 12R 2. 4S/ 12R 3. 4S/ 12R 4. 4S/ 12R 5. 4S/ 1MIN



	<ol style="list-style-type: none"> 3. Remo al mentón. 4. Elevación lateral con polea baja. 5. Crunch con piernas elevadas. 6. Elevación de piernas. 7. Plancha inferior con deslizamientos. 8. La bicicleta. 	     	<ol style="list-style-type: none"> 6. 4S/ 1MIN 7. 4S/ 1MIN 8. 4S/ 1MIN
--	--	---	---

EVIDENCIA # 4

Con ayuda del video elabore un mapa mental sobre conceptos básicos de higiene y nutrición:

Nutrición: ¿Qué es la nutrición?

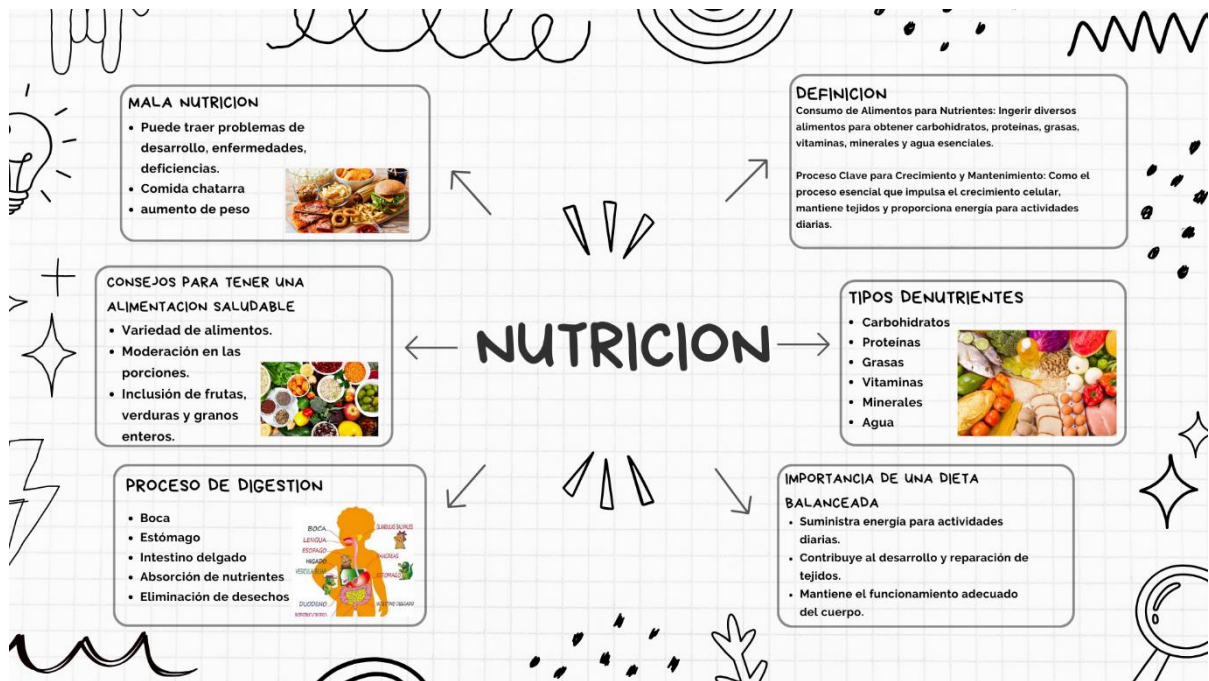
<https://www.youtube.com/watch?v=ETIwmxTxB4>

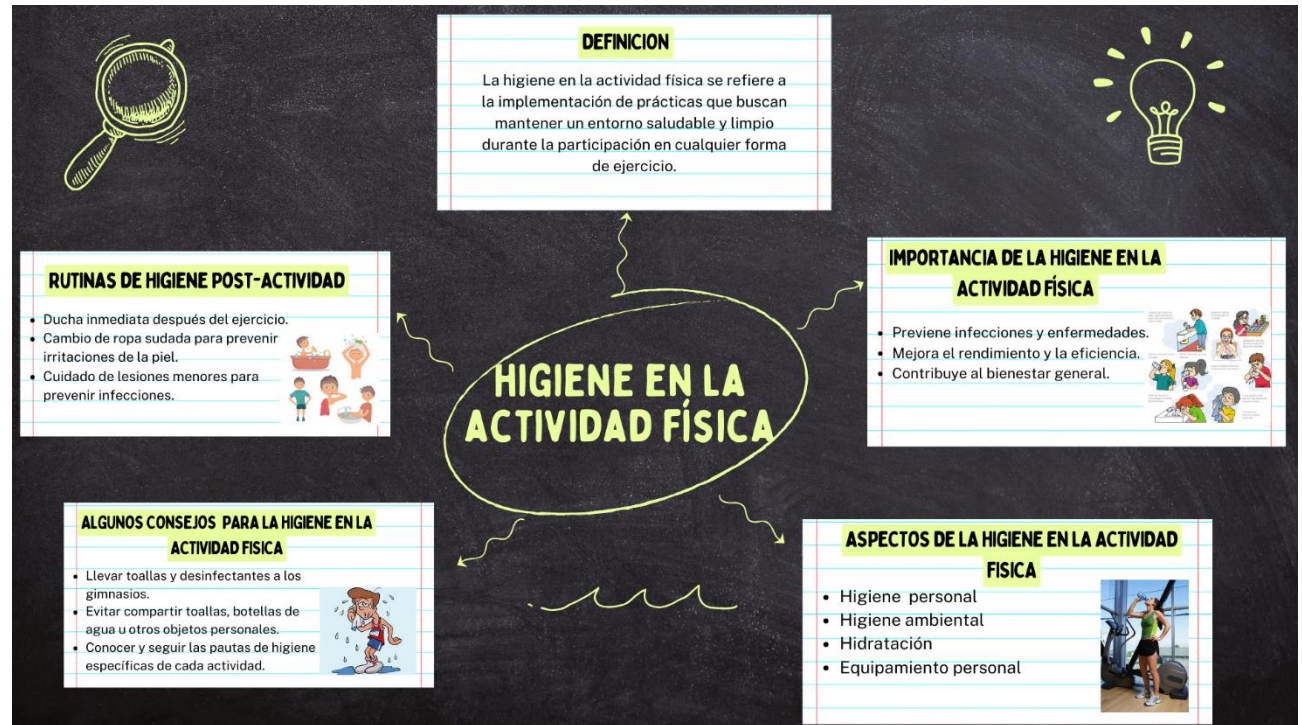
Higiene en la actividad física:

<https://www.youtube.com/watch?v=gkKzL7vYMAE>

Ver enlace mapas mentales: https://www.canva.com/es_mx/aprende/que-son-los-mapas-mentales/

Elabore o inserte su mapa mental aquí:







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

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

- Elabore una infografía sobre el tema de pausas activas:

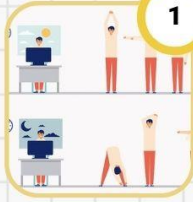
Que es una infografía: <https://rockcontent.com/es/blog/como-hacer-una-infografia/>

Elabore o inserte su infografía aquí:

PAUSAS ACTIVAS

1

Definición



consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía.

¿por que hacer?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes musculoesqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo

2



3

¿Cuándo se deben realizar?



Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día.

Que beneficios trae

- Rompen con la rutina del trabajo.
- Mejoran la condición del estado de salud
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo

4



5

Que tener en cuenta para realizar pausas activas



- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Mantenga siempre una postura de relajación.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.
- Sienta el estiramiento.
- No debe haber dolor.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada.





EVIDENCIA # 5

Registro fotográfico de las clases prácticas y de los test físicos (mínimo 10 fotos organizadas):
elabore un collage con las fotos en esta página. <https://definicion.de/collage/>

FLEXION DE RODILLA – SENTADILLAS DURACION 1 MIN RESISTENCIA TREN SUPERIOR

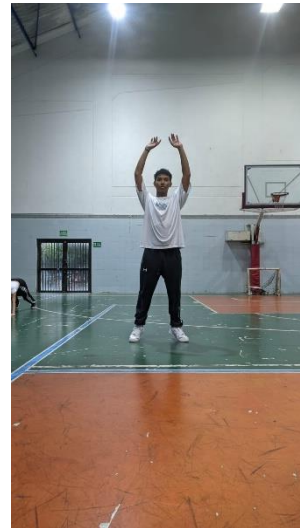




SALTO DE LAZO CONTINUO 1 MIN RESISTENCIA



BURPEES DURACION 1 MINUTO





VELOCIDAD 10 X 5

