

## **Actividad 1**

Johnathan Stiven Murillo Perez

SENA

3069140: ADSO

Hector Alonso Olivos Martin

20 de septiembre de 2025

Nombre:

Fecha:

Profesor:

Materia:

Institución:

Curso:

Nota:

## 2. Hábitos vida saludable

Explica de manera clara y práctica cómo llevar un registro de los hábitos que influyen en nuestra salud mediante una hoja de cálculo en Excel. La idea central es que los buenos hábitos no solo se adquieren, sino que deben ser observados, organizados y evaluados de manera constante para lograr un cambio real en el estilo de vida.

La herramienta presentada en el video funciona como una plantilla sencilla, en la cual cada persona puede anotar diariamente si cumplió o no con ciertos hábitos de vida saludable. Estos hábitos abarcan diferentes aspectos, entre ellos la alimentación balanceada, la actividad física, el descanso adecuado, el consumo de agua, la higiene personal y la gestión del tiempo libre. El registro en Excel permite marcar de forma visual los logros y también identificar con facilidad las áreas en las que hay fallas o falta de constancia.

El video también resalta que este tipo de registros sirven como un mecanismo de autorregulación. Al ver los resultados reflejados en la hoja de cálculo, la persona toma conciencia de sus comportamientos diarios y puede asumir un papel más activo en su salud. Además, el componente visual, como las casillas completadas o los gráficos que pueden generarse, se convierte en un estímulo adicional para mantener la disciplina y no abandonar los objetivos.

Entre las conclusiones principales, se puede decir que el uso de Excel es un recurso práctico y educativo, que puede aplicarse tanto en contextos educativos, para enseñar a los estudiantes la importancia de los hábitos, como en el ámbito personal, para cualquier persona que desee mejorar su estilo de vida.

En resumen, el video muestra que la adquisición de hábitos saludables no depende solo de la voluntad, sino también de la organización y del seguimiento constante. Gracias a esta hoja de Excel, cada individuo puede evaluar su compromiso con la alimentación, la actividad física, el descanso y otros aspectos fundamentales de la salud. Se trata de un método sencillo, accesible y efectivo para convertir los hábitos en rutinas permanentes, mejorando la calidad de vida y fomentando la responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo y la mente.



### 3. Test De Cooper

El test de Cooper es una prueba física que se utiliza para medir la resistencia aeróbica de una persona. Consiste en correr o trotar durante 12 minutos, tratando de recorrer la mayor distancia posible en ese tiempo. Con el resultado se puede calcular de manera aproximada la capacidad del cuerpo para utilizar oxígeno durante el esfuerzo.

Se trata de una prueba muy sencilla y práctica porque no requiere de equipos especiales, únicamente un espacio donde medir la distancia recorrida. Por esta razón se usa en diferentes contextos como clases de educación física, entrenamientos deportivos, programas de salud, o en procesos de selección para trabajos que exigen buena condición física, como la policía o el ejército.

El test sirve principalmente para evaluar el estado de la resistencia cardiovascular y pulmonar, pero también es útil para medir el progreso de una persona a lo largo del tiempo. Los resultados se interpretan a través de tablas de referencia que clasifican el rendimiento como excelente, bueno, regular o bajo, teniendo en cuenta la edad y el sexo de quien lo realiza.

Para resumir, el test de Cooper es una prueba que trata de poner a prueba la capacidad aeróbica de una persona de forma rápida, sencilla y confiable, siendo una herramienta para conocer el nivel de condición física y controlar mejoras con el entrenamiento.

Carrera	Edad de los hombres					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	≥ 60
Muy mal	2100	1950	1900	1850	1650	1400
Mal	2200	2100	2100	2000	1850	1650
Mediano	2500	2400	2350	2250	2100	1950
Bueno	2750	2650	2500	2500	2300	2150
Muy Bueno	3000	2850	2700	2650	2550	2500
Excelente	3000	2850	2750	2650	2550	2500



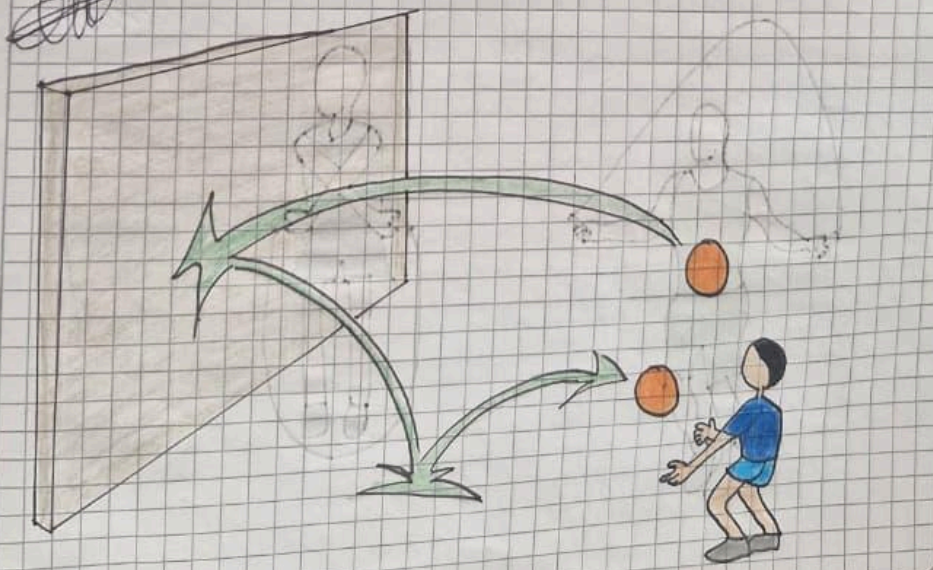
#### 4. Coordinación de pelotas

Es un test físico que se utiliza para evaluar la capacidad de coordinación motriz de una persona, es decir, la habilidad para realizar movimientos controlados, precisos y organizados. Esta capacidad es fundamental en el desarrollo físico, ya que permite ejecutar correctamente diferentes acciones deportivas y actividades de la vida diaria.

La prueba consiste en lanzar una pelota contra una superficie, normalmente una pared, y atraparla de forma continua siguiendo un tiempo o número determinado de repeticiones. En algunas variantes se usan dos pelotas al mismo tiempo, alternando los lanzamientos con ambas manos, lo cual exige mayor concentración y coordinación. Durante el ejercicio se notará tanto la rapidez de reacción como la precisión de los movimientos.

Sirve principalmente para conocer el nivel de coordinación óculo-manual, es decir, la relación entre la vista y los movimientos de las manos, aunque también se puede aplicar para evaluar progresos en programas de entrenamiento o rehabilitación. Los resultados suelen clasificarse en niveles como alto, medio o bajo, dependiendo de la cantidad de lanzamientos y recepciones correctas en un tiempo determinado.

Esta prueba es una herramienta útil y práctica para valorar la motricidad fina y la capacidad de realizar movimientos precisos, permitiendo identificar fortalezas y aspectos a mejorar en el rendimiento físico y en la coordinación general del cuerpo.





## 5. Salto con lazo

Es un ejercicio físico que se utiliza para evaluar la coordinación, resistencia y ritmo de una persona. Se centra en la capacidad de sincronizar los movimientos de los brazos y piernas para mantener una secuencia continua de saltos, lo cual implica control motor, agilidad y resistencia cardiovascular.

La prueba consiste en realizar saltos continuos con un lazo durante un tiempo establecido, generalmente un minuto, tratando de mantener un ritmo constante y evitando errores como enredos o tripletes. En algunos casos, se mide también la cantidad de saltos realizados correctamente, lo que permite valorar la precisión, la velocidad de ejecución y la coordinación óculo-motriz.

La utilidad principal de esta prueba es evaluar de manera sencilla el nivel de coordinación y resistencia rítmica, además de observar el control corporal en movimientos repetitivos. Los resultados pueden clasificarse de acuerdo con la cantidad de saltos correctos o el tiempo que la persona logra mantenerse saltando sin interrupciones, ubicando el rendimiento en niveles como alto, medio o bajo.

En conclusión, la prueba de salto con lazo es un ejercicio completo que permite valorar la coordinación, la resistencia y el ritmo, siendo una herramienta útil y accesible para evaluaciones físicas en distintos contextos educativos y deportivos.

