

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

Denominación:	Taller No. 21 Cultura Física y hábitos de vida Saludable
Nombre y código del Programa de formación:	Técnico en Contabilización de Operaciones Comerciales y Financieras Código: 123100- Versión 1
Identificación del taller	<p style="text-align: center;">Guía No. 21 ¡Bienvenido a la experiencia que dará un valor agregado a su calidad vida!</p> <p>Fase del Proyecto: Evaluación</p> <p>Actividad de Proyecto AP 6: Generar el balance de prueba de la información contable y financiera de acuerdo con normativa y políticas</p> <p>Actividad de Aprendizaje AA 21: Crear hábitos de acondicionamiento físico aplicados a la ergonomía y pausas activas de acuerdo al contexto productivo y social</p> <p>Resultado de Aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 23010150701 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. ❖ 23010150702 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. ❖ 23010150703 Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. ❖ 23010150704 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.
Duración estimada horas y fecha de entrega:	36 horas trabajo directo.
Estrategias didácticas activa	Se aplicarán estrategias como: (Asignación de tareas, mando directo, programas individuales, descubrimiento guiado), ilustraciones, exposiciones, conversatorios, socializaciones, representaciones, video foros.
Modalidad del trabajo:	Presencial

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

Ambiente de formación:	Ambiente convencional al aire libre adecuado para realizar actividades de orden de orden físico, para el desarrollo de la formación de acuerdo con la región (urbana o rural) gimnasio si se cuenta con el ambiente.
Materiales de formación:	Balones, pelotas, lasos, bastones y recurso biodegradables.

I. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, ¡**Bienvenido a la experiencia que dará un valor agregado a su calidad vida!** en este taller se desarrollaran actividades orientados a la práctica de: habilidades psicomotrices, actividades de acondicionamiento físico, ergonomía y pausas activas. A partir de su trabajo individual y su participación grupal pondrán en evidencia su aprendizaje.

II. OBJETIVO(S)

- ✓ Practicar e implementar hábitos saludables antes, durante y después de las sesiones presenciales de C.F.
- ✓ Compartir hábitos de sana alimentación mediante el consumo de nutrientes que aumenten su energía y disposición frente a las sus diferentes labores.
- ✓ Tomar conciencia de la higiene personal, en el ambiente escolar, laboral y en el momento de la práctica física.
- ✓ Evidenciar cambios en el ajuste postural corporal que reflejen un cambio significativo en la salud física.
- ✓ Generar un plan de ergonomía y pausas activas que integre los conocimientos adquiridos al contexto productivo y la realidad cotidiana.

III. DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Este taller contiene actividades individuales y grupales para trabajo en espacios cerrados o al descubierto, con implementos de apoyos físicos y tecnológicos, cuyos resultados serán consignados en este mismo formato y en el libro Excel Cultura Física CSF para ser enviados al instructor.

Anexo 1 ¿Reconocimiento de la frecuencia cardiaca?

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca? Para visualizar el video puede dar clic en el video o copy – page del siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=_2Q6OWpTOA



- La frecuencia cardíaca es uno de los “signos vitales” o los indicadores importantes de la salud en el cuerpo humano. Mide la cantidad de veces por minuto que el corazón se contrae o late.
- La velocidad de los latidos del corazón varía como resultado de la actividad física, las amenazas a la seguridad y las respuestas emocionales. La frecuencia cardíaca en reposo es la que tiene una persona cuando está relajada.
- Si bien es cierto que una frecuencia cardíaca normal no garantiza que una persona esté libre de problemas de salud, es un punto de referencia útil para identificar una variedad de enfermedades.

Datos básicos sobre la frecuencia cardíaca

- La frecuencia cardíaca mide la cantidad de veces que el corazón late por minuto.
- Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo.
- El corazón se acelerará durante el ejercicio. Existe una frecuencia cardíaca máxima y recomendada que varía según la edad del individuo.
- No sólo la velocidad de la frecuencia cardíaca es importante. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

La frecuencia cardíaca en reposo puede variar dentro de este rango normal. Aumentará como respuesta a una variedad de cambios, como el ejercicio, la temperatura corporal, los

	<p>SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p>Versión: 03</p>
---	---	--------------------

desencadenantes emocionales y la posición del cuerpo, como, por ejemplo, por un corto tiempo después de levantarse rápidamente.

- ¿Cómo ubico mi frecuencia cardiaca? Para visualizar el video puede dar clic en el video o copiar – pegar del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=dFIhJiMcyk8>



Observe la siguiente imagen para el reconocimiento de los 10 puntos en los que identificaremos el pulso arterial en el cuerpo.



A la hora de practicar la **palpación** debemos practicarla suavemente con el pulpejo de los dedos 2º, 3º y 4º para determinar los pulsos y con el dorso de la mano para valorar la temperatura cutánea.

A la hora de palpar debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

- la forma de la onda del pulso, con su fase ascendente y descendente.
- la amplitud de la onda del pulso, desde su comienzo hasta el máximo.
- la frecuencia de los latidos.
- la ritmicidad, se refiere a si la secuencia de los latidos es regular o irregular. Si es irregular, constituye una arritmia. Lo normal es que el pulso sea regular y cada uno de los latidos tenga la misma distancia respecto al anterior, con pequeñas variaciones que se producen con la respiración.

En la práctica clínica, el pulso radial es el que más se palpa para identificar las características del pulso.

Frecuencia cardíaca normal en reposo: Es importante identificar si su frecuencia cardíaca se encuentra dentro del rango normal.

Cómo calcular la frecuencia cardíaca en reposo:

Debes contar tu pulso durante un minuto completo, inmediatamente después de despertarte y antes de levantarte de la cama.

Tanto en la medición del cuello como en la muñeca, el objetivo es calcular la cantidad de veces que el corazón late en un minuto. Para esto, puedes contar tus latidos durante:

- 60 segundos.
- 30 segundos, multiplica los latidos por 2.
- 15 segundos, multiplica los latidos por 4.

La siguiente tabla muestra la frecuencia cardíaca normal para hombres:

Edad	18 - 25 años	25 - 35 años	36 - 45 años	46 - 55 años	56 - 65 años	+ 65 años
Excelente (lat/min)	56 a 61	55 a 61	57 a 62	58 a 63	57 a 61	56 a 61
Buena (lat/min)	62 a 65	62 a 65	63 a 66	64 a 67	62 a 67	62 a 65
Normal (lat/min)	70 a 73	71 a 74	71 a 75	72 a 76	72 a 75	70 a 73
Menos buena (lat/min)	74 a 81	75 a 81	76 a 82	77 a 83	76 a 81	74 a 79
Mala (lat/min)	+82	+82	+83	+84	+82	+80

Tabla 1: Extraído de <https://www.tuasaude.com/es/frecuencia-cardiaca/>

Esta tabla muestra la frecuencia cardíaca normal para mujeres:

Edad	18 - 25 años	25 - 35 años	36 - 45 años	46 - 55 años	56 - 65 años	+ 65 años
------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----------

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

Excelente (lat/min)	61 a 65	60 a 64	60 a 64	61 a 65	60 a 64	60 a 64
Buena (lat/min)	66 a 69	65 a 68	65 a 69	66 a 69	65 a 68	65 a 68
Normal (lat/min)	74 a 78	73 a 76	74 a 78	74 a 77	74 a 77	73 a 76
Menos buena (lat/min)	79 a 84	77 a 82	79 a 84	78 a 83	78 a 83	77 a 84
Mala (lat/min)	+85	+83	+85	+84	+84	+84

Tabla 2: Extraído de <https://www.tuasaude.com/es/frecuencia-cardiaca/>

3. Frecuencia cardíaca basal : Para visualizar el video y/o la información, puede dar clic en el video o copiar – pegar el siguiente enlace : <https://porelojodelacerradura.com.do/frecuencia-cardiaca-basal-que-es-definicion-valores-normales/>

La frecuencia cardíaca basal es la mínima cantidad de [pulsaciones por minuto](#) que puede tener una persona para mantener sus constantes vitales. Es la frecuencia cardíaca mínima que necesita un cuerpo para sobrevivir, incluido para respirar y para mantenerse vivo. Al dormir usamos esta respiración.

Durante el sueño es común un latido cardíaco lento con tasas alrededor de 40 a 50 pulsaciones por minuto y se considera normal.

No debemos confundir la frecuencia cardíaca en reposo que es el número de veces que su corazón late por minuto mientras está completamente en reposo. Es un indicador de la forma física y a medida que su ritmo cardíaco en reposo disminuye a medida que su corazón se fortalece con el ejercicio aeróbico. Una baja frecuencia cardíaca en reposo indica mejor estado físico en personas que realizan un entrenamiento atlético o en un programa de entrenamiento,

La frecuencia cardíaca basal corresponde a las pulsaciones más bajas que podemos alcanzar en absoluto reposo. La transición de vigilia a sueño implica señales complejas que afectan el ritmo cardíaco, la [presión arterial](#) y la temperatura corporal, así como otros parámetros y funciones corporales.

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

La frecuencia cardíaca promedio durante el sueño disminuye aproximadamente 24 latidos por minuto en adultos jóvenes y 14 latidos por minuto en los mayores de 80 años. La disminución comienza a medida que se duerme y continúa a medida que pasa a etapas más profundas del sueño. Una frecuencia cardíaca más baja durante el sueño ocurre primariamente porque las señales nerviosas de que su frecuencia cardíaca lenta aumenta durante el sueño mientras que las señales nerviosas de que la frecuencia cardíaca rápida se suprime.

Muchas variables pueden afectar su ritmo cardíaco al dormir como la edad, sexo, condición física o los medicamentos que se consumen. No existe un rango normal estándar para la frecuencia cardíaca durante el sueño. Si se sospecha de una frecuencia cardíaca o anomalía del ritmo cardíaco durante la noche se puede utilizar un estudio de monitorización cardíaca de 24 horas para diagnosticarlas.

Las personas con ciertas condiciones médicas son propensas a las anomalías del ritmo cardíaco durante el sueño. La apnea del sueño obstructiva a veces causa una caída significativa en el oxígeno sanguíneo, lo que lleva a una frecuencia cardíaca o anomalías en el ritmo.

4. Frecuencia cardiaca máxima : Para visualizar el video y/o la información, puede dar clic en el video o copiar – pegar del siguiente enlace : <https://www.atletas.info/salud-y-bienestar/calcular-frecuencia-cardiaca-maxima/>

¿Qué es la **FCmax**? Se trata de la “**Frecuencia Cardíaca Máxima** “; cómo su nombre lo indica es el número más alto de latidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento. Por ejemplo: en un trabajo de pasadas la última de la seria suele ser al 100%, o sea correr cerca de tu FCmax.

Cómo calcular frecuencia cardíaca máxima:

Si bien no es la forma más exacta de hacerlo, hay un viejo método que además de ser extremadamente sencillo, puede darnos un estimativo de nuestra FCmax, y es la siguiente fórmula matemática:

Sedentarios:

$$FCmax = 220 - \text{la edad}$$

Personas que practican actividad física regularmente:

	<p>SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p>Versión: 03</p>
---	---	--------------------

Hombres: $FC_{max} = 209 - (0,7 \times \text{edad})$

Mujeres: $FC_{max} = 214 - (0,8 \times \text{edad})$

Anexo 2. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: RESISTENCIA AERÓBICA, FUERZA MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD

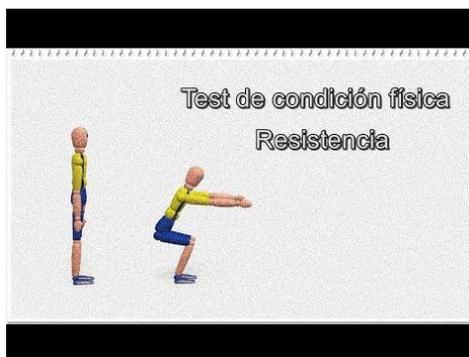
Test de ruffier (Resistencia Aeróbica)

Resistencia aeróbica

Capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno al organismo durante una actividad física mantenida en el tiempo. Un test breve y sencillo para conocer tu forma física en este aspecto es el test de Ruffier-Dickson. Esta prueba mide la capacidad de recuperación cardiaca relacionada con la actividad física. Toma nota.

- En primer lugar mide tus pulsaciones en reposo durante 15" y anota el resultado (P1)
- En segundo lugar tienes que hacer 30 sentadillas en 45"
- Comprueba de nuevo tus pulsaciones durante 15" y anota el resultado (P2)
- Espera un minuto y vuelve a tomarte las pulsaciones durante 15" (P3)
- Aplica la fórmula para saber el resultado: $4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

1. Para visualizar el video puede dar clic en el video o copiar – pegar del siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=sS00i9y42IQ>



	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

Tabla Valorativa

Excelente: 0	Sea lo que sea que estés haciendo, ¡sigue así! ¡Estás a tope!
Notable: 1 a 5	Enhorabuena, estás por encima de la media y todavía tienes margen de mejora. Puedes aumentar tu capacidad aeróbica con algún entrenamiento de este tipo.
. Bien: 6 a 10.	No estás mal, intenta añadir una sesión más a tus entrenamientos o caminar algo más, jugar el partidillo de los jueves sin falta, etc.
Suficiente: 11 a 15	. ¡¡Uuuuyyyy!! Casi, casi. Pero estás en el buen camino, lo demuestras leyendo Sport Life, ahora solo te falta poner en marcha los consejos que te damos. ¡Ánimo! Comienza saliendo a correr 2 veces a la semana 30', o a montar en bici 60' también 2 veces por semana
Insuficiente. Más de 15	Debes preocuparte algo más de tu salud. Empieza por visitar a tu médico y pide consejo para comenzar un plan de entrenamiento. Prueba por realizar ejercicio ligero 30 min al día, 5 veces a la semana (recomendación mínima de la OMS para una vida saludable).

RESISTENCIA MUSCULAR

Capacidad de los músculos para mantener una actividad sin fatiga. Para comprobar tu resistencia muscular puedes hacer el test de burpees. Como su propio nombre indica, tienes que realizar todos los burpees que puedas, con corrección durante un minuto.

Colócate de pie y realiza un primer salto con los brazos hacia arriba, a continuación, déjate caer hacia el suelo y apoya las manos como se aprecia en la imagen, desde la posición agrupada estira las piernas como si fueses a realizar un fondo de brazos. Incorporate con un salto agrupado hacia delante y comienza de nuevo tantas veces como puedas en 60".

Test Resistencia muscular (Burpees)

1. Para visualizar el video puede dar clic en el video o copiar – pegar del siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZR3VIQvFR3w>

	<p>SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p>Versión: 03</p>
---	---	--------------------



Nota: Observe y ejecute el test en el espacio más cómodo de su hogar

Tabla valorativa

Numero de Repeticiones	Valoración
Más de 60 repeticiones:	Excelente. ¡Eres un atleta! Tu condición física es envidiable.
51 a 60 repeticiones	Muy bueno. Eres el crack de la sala de fitness y tus amigos te observan con admiración. Además, si empleas un poco más de tiempo a tus entrenamientos.
31 a 40 repeticiones	Normal. No está mal. Intenta ser más constante en tus entrenamientos y aumenta un poco la intensidad para mejorar poco a poco. Pronto verás los resultados. Si puedes, con 1 o 2 sesiones de fuerza a la semana deberías comenzar a mejorar. Trabaja en forma de circuito los grandes grupos musculares.
Menos de 30	Malo. Seguro que no estás familiarizado con eso que llamamos deporte o actividad física, pero no te desanimes, el hecho de que hayas hecho el test quiere decir que te has empezado a preocupar por tu condición física. Sal a correr un par de veces a la semana, puedes intercalar ejercicios de fuerza durante esos entrenamientos. Por ejemplo, corre 10 min, haz de 10 a 20 fondos de brazos, corre otros 10 min y repite los fondos ampliando el apoyo de manos para variar la implicación muscular. Si te cuesta, prueba apoyando las rodillas. Puedes añadir unos fondos para tríceps apoyándote en un banco del parque. Termina con otros 5-10 min, y haz de 2 a 4 cambios de ritmo durante 4' para terminar el comienzo de tu nueva vida.

Test Flexibilidad (Cajón - wells)

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------



Flexibilidad

Es el rango de movimiento de una articulación, también es la capacidad que tienen los músculos de adaptarse mediante su alargamiento a los distintos grados de movimiento articular. Conservar nuestra flexibilidad y movilidad articular es fundamental para una vida más sana y para progresar en nuestros respectivos deportes, seguro que alguna vez has intentado alcanzar algo en el suelo y has notado un pinchazo en la parte posterior del muslo o durmiendo por la noche te ha despertado un increíble dolor en el gemelo. Puede que tras tus rutinas no estires lo suficiente y te esté pasando factura. Ha llegado la hora de evaluar tu flexibilidad en brazos, tronco y piernas.

Instrucciones para su ejecución

Test de flexibilidad de cadera-tronco-piernas (adaptación): colócate de pie, en un escalón. Sitúa una cinta métrica desde el suelo hasta el borde del escalón. Sin flexionar las rodillas, intenta llegar lo más lejos que puedas por debajo del borde del escalón.

Cms Positivos, neutral, negativos	Valoración
Más de 19 cm	Excelente. Seguro que te preocupas de estirar bien después de cada sesión de entrenamiento e incluyes los estiramientos como una parte fundamental de tus rutinas
De 15 a 18 cm	Muy bueno. Eres de los que estiras después de entrenar, pero todavía puedes dar un paso más en tu entrenamiento. Aumenta un poco la duración de tus estiramientos y busca ayuda para aumentar tu rango.
De 8 a 14 cm	Bueno. Tienes una buena capacidad. Si quieres mejorar, la OMS recomienda realizar estiramientos en todos los grupos musculares durante 10 minutos, 4 o 5 días a la semana. Recuerda que no debes sentir dolor (o al menos demasiado) y que es preferible evitar los rebotes
De 0 a 7 cm	Normal. Bueno, no está mal. Debes saber que esta es una capacidad que mejora al instante con la práctica. Es decir, si hoy haces el test y estiras durante 10 minutos, mañana mejorarás tus marcas. Compruébalo, y de paso convierte los estiramientos en una rutina diaria, como deberíamos hacer todos

	<p>SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p>Versión: 03</p>
---	---	--------------------

<p>De menos de 5 a 0.</p>	<p>Malo. (Tienes menos flexibilidad que un gato de escayola). Debes comenzar a tomarte en serio esta parte de tus entrenamientos, porque si lo haces notarás notables mejorar musculares y de rendimiento. Comienza con 10" por grupo muscular y vete aumentando poco a poco hasta llegar a 30".</p>
---------------------------	---

Anexo 3. INDICE DE MASA CORPORAL Y NUTRICIÓN

a) Nutrición en el contexto laboral:

Realice la siguiente formula que le indicara el IMC (Índice de masa corporal):

Peso/estatura x estatura= ubique el resultado en la siguiente tabla

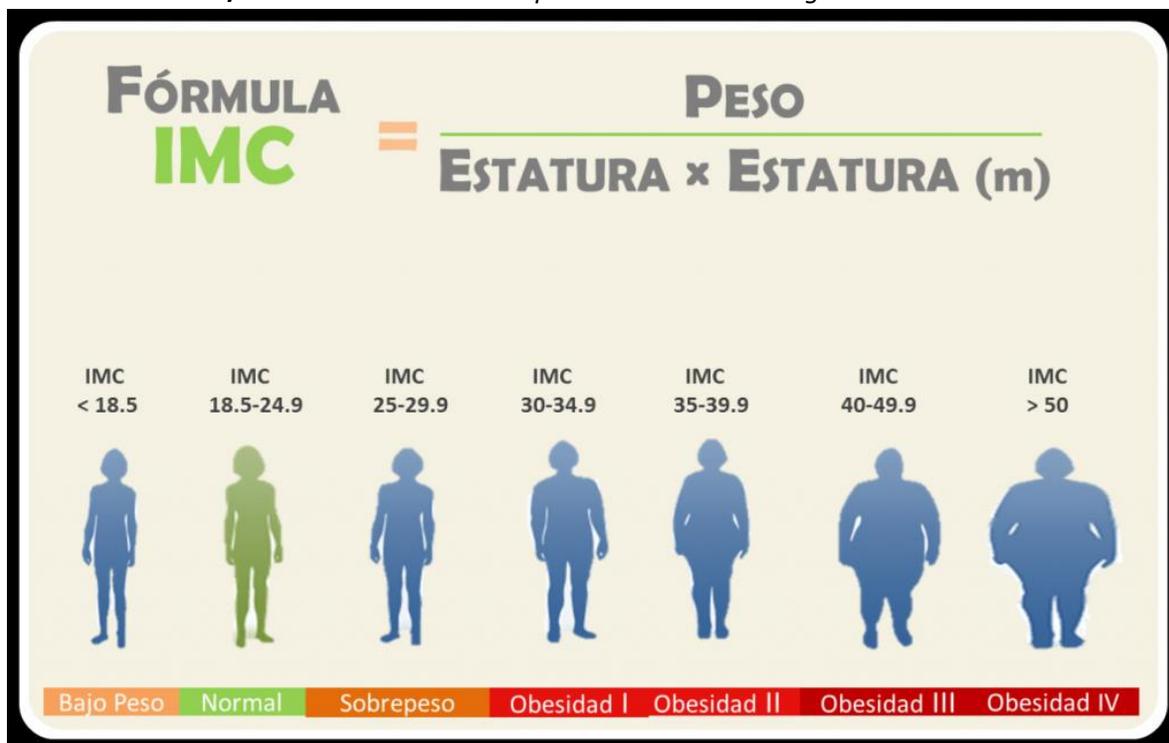


Imagen 1 tomada de <https://consejoaldia.com/peso-ideal/>

1. El resultado de esta fórmula les da un punto de partida para saber cómo está su peso actualmente.
2. Remítase a la calculadora de Harris Benedict de la guía de aprendizaje, para entender cuántas calorías se necesitan a diario según el resultado que le arroja la fórmula del IMC, y ubíquelo tomando como punto de referencia en la captura de pantalla de la guía donde

	<p>SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p>Versión: 03</p>
---	---	--------------------

arrojan 4 resultados: 1. calorías para mantener el peso, 2. calorías para subir, 3. calorías para bajar y calorías en estado basal (reposo).

3. El instructor a cargo dará unas orientaciones en la sesión presencial, para guiarles sobre cómo organizar un **ÁGAPE** donde se reconocerán los alimentos que aportan nutrientes saludables, en donde encontramos los macronutrientes y micronutrientes como los carbohidratos, proteínas, lípidos y grasas, vitaminas; adicional también se generara una reflexión a modo de debate, de cómo se puede articular la actividad física con una alimentación balanceada.
4. Se dividirán por grupos para profundizar sobre los diferentes tipos de alimentos que se encuentran en la vida diaria y en la canasta familiar colombiana como lo son las proteínas de origen animal y vegetal, frutas, verduras, derivados de la avena, lactosa, embutidos, dulces, bebidas azucaradas y comida chatarra.

Anexo 4. PSICOMOTRICIDAD Y PAUSAS ACTIVAS

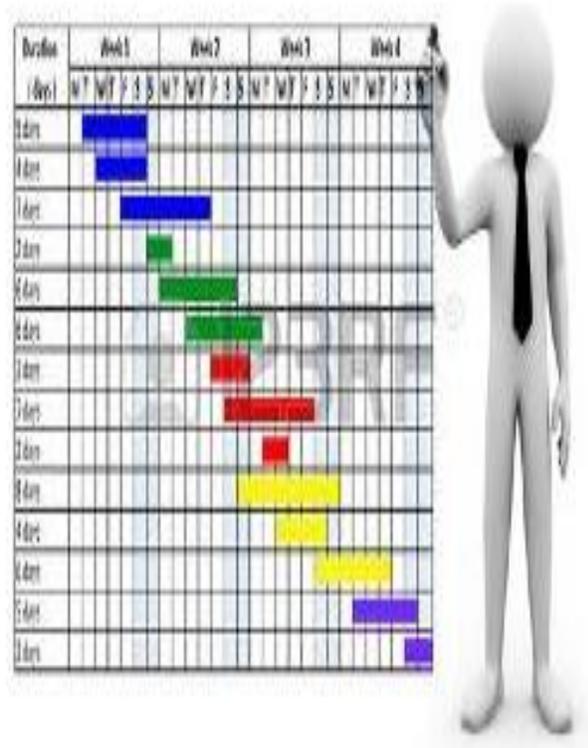
1. Se conformaran grupos de 4 o 5 aprendices y generaran un esquema rítmico con algún género musical apoyándose en algún canal de rumba o zumba de www.youtube.com y por medio de este ejercicio práctico, abordaran cada uno de los componentes de la psicomotricidad abordados en la guía de aprendizaje, tome video y fotos por medio del Smartphone o cámara de fotográfica y anéxelos como evidencia a la guía de aprendizaje.
2. Por grupos de 3 máximo 4 personas Generaran un plan de pausas activas con duración no máximo a 10 minutos y lo ejecutaran en la práctica en ambiente de aprendizaje, donde todo el grupo realice este ejercicio, pueden generar juegos, estiramientos o actividades que involucren todo el cuerpo.

IV. EVIDENCIAS O ENTREGABLES ASOCIADOS AL TALLER

	<p style="text-align: center;">SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER</p>	<p style="text-align: right;">Versión: 03</p>
---	---	---

Proyecto final A: Cada Grupo de Trabajo elaborará una matriz en office Excel, en el cual represente la aplicación de un cronograma con actividades prácticas para los empleados, relacionando los temas de la guía No.21 según el perfil ocupacional especificando el área de la empresa ya sea administrativa u operativa. Este cronograma se la socializará con su instructor del proceso, para ello deberán utilizar las Tecnologías de la información y la comunicación “TIC” las cuales serán aplicadas al proyecto formativo es decir la empresa que tienen constituida y que vienen desarrollando en su proceso de formación.

Imagen 2



Web grafía:

¿Qué es la frecuencia cardiaca? <https://www.youtube.com/watch?v= 2Q6OWpTOA>

¿Cómo ubico mi frecuencia cardiaca? <https://www.youtube.com/watch?v=dFlhJiMcyk8>

Presión arterial <https://periodicosalud.com/presion-arterial-que-es-valores-normales-sistolica-diastolica-control/>

Frecuencia cardiaca máxima <https://www.atletas.info/salud-y-bienestar/calcular-frecuencia-cardiaca-maxima/>

Frecuencia cardiaca basal <https://porelojodelacerradura.com.do/frecuencia-cardiaca-basal-que-es-definicion-valores-normales/>

Test Ruffier Dickson <https://www.youtube.com/watch?v=sS0Oi9y42IQ>

Test Resistencia muscular (Burpees) <https://www.youtube.com/watch?v=ZR3VIQvFR3w>

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

Tabla 1 <https://www.tuasaude.com/es/frecuencia-cardiaca/>

Tabla 2 <https://www.tuasaude.com/es/frecuencia-cardiaca/>

Imagen 1 <https://consejoaldia.com/peso-ideal/>

Imagen 2 https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/cronograma_de_trabajo.html?sti=m3co38kazkista9d43

CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	Nelson Alonso Muete Forero	Instructor de Cultura Física	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	2019
Verificación Técnica				
Revisión	Jasbleidy Contreras Beltrán	Instructor	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	2019
Aprobación	Jorge Enrique Cifuentes Bolaños	Coordinador Académico	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	2019

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PLANTILLA TALLER	Versión: 03
---	---	-------------

CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Jorge Enrique Cárdenas Restrepo	Instructor de Cultura Física	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	Mayo 2020	Actualización formato y actividades del al desarrollo curricular
	Edisson David Segura Bonilla	Instructor de Cultura Física	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	Mayo 2020	Actualización formato y actividades del al desarrollo curricular
	Byron del Carmen Romero	Instructor de Cultura Física	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	Enero 2020	Actualización formato y actividades del al desarrollo curricular
Verificación Técnica					
Revisión	Jasbleidy Contreras Beltrán	Instructor	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	Mayo 2020	Actualización formato y actividades del al desarrollo curricular
Aprobación	Jorge Enrique Cifuentes Bolaños	Coordinador Académico	Coordinación Contabilidad, finanzas e Impuestos. CSF - Distrito Capital	Mayo 2020	