



CampeSENA
¡Una Esperanza De Vida!

A photograph of a man and a woman exercising on a wooden pier. The man, in a yellow t-shirt and grey shorts, is in the foreground, performing a side stretch. The woman, in a pink tank top and dark leggings, is behind him, also stretching. They are both smiling and looking towards the ocean under a clear blue sky.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL

01 Presentación

Bienvenido al programa de formación que hace parte de la estrategia **CampeSENA Radial: “Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable”**

Las enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer y los problemas cardiovasculares afectan cada día a más personas en nuestro país y en el mundo. Pero, ¿sabías que la actividad física y los buenos hábitos pueden marcar la diferencia?

Este curso te dará las herramientas para entender cómo mejorar la calidad de vida de las personas a través de estrategias prácticas, enfocadas en el bienestar físico, mental y emocional.

Aprenderás a identificar factores de riesgo, aplicar normas nacionales e internacionales sobre salud, y desarrollar acciones que promuevan estilos de vida activos y saludables.

Desde el conocimiento de las políticas públicas, pasando por los beneficios de la nutrición y el ejercicio, hasta la prevención de enfermedades...

Este programa te forma para que seas un agente de cambio en tu comunidad, fomentando entornos más saludables para todos.

Tiene una duración de **40 horas**, es en modalidad **100 % virtual**, y hace parte de la estrategia **CampeSENA Radial**, con el apoyo de **podcast, cartilla digital, aplicación móvil** y contenidos diseñados para que aprendas donde estés.

Inscríbese en www.senasofiaplus.edu.co

CampeSENA Radial. Conectando con el campo colombiano.



Información del programa

Clic para ver el video

 Programas radiales 3	 Podcast 13	 Modalidad A distancia	 Total Horas 40
--	--	--	--

Código del programa: 52520070



02 Justificación del programa

Según la OMS Las enfermedades no transmisibles (ENT) - principalmente las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes - son responsables del 63% de las muertes que se producen en el mundo (36 millones de 57 millones de muertes Estas enfermedades se han convertido en la principal causa de muerte, por lo que orientar acciones dirigidas para mitigar el alto costo económico que exige para países con ingresos medios y bajos, se constituyen en una prioridad de trabajo articulado entre diversos sectores gubernamentales.

Siendo la Actividad Física una herramienta útil para disminuir este tipo de problemática se hace preciso realizar programas encaminados al mejoramiento de la calidad de vida de los individuos, garantizando las buenas prácticas de promoción de hábitos y estilos de vida saludable que le permitan a las personas afrontar el reto para la incorporación y el desarrollo de las personas en actividades productivas que contribuyan al desarrollo social, económico y tecnológico del país.

En ese sentido, el programa de "Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable", bajo la modalidad virtual, busca educar sobre promoción de actividades físicas, siendo este requisito esencial para propiciar entornos cotidianos de vida saludable que mejoren la salud física, psicológica y mental en la formación del futuro trabajador colombiano. Estos procesos no solo son necesarios abordarlos desde las competencias biofísicas planteadas en los componentes sociales de las formaciones tituladas del SENA; requieren, además, elementos estructurados sobre lineamientos internacionales, políticas nacionales y criterios técnicos, para complementar la formación, mitigar la morbilidad y aumentar la productividad en diversos sectores del país.

03 Competencia a desarrollar

250801026 - Promocionar la actividad física en la población objeto a través de lineamientos establecidos según estándares internacionales.

04 Perfil de ingreso

Se requiere que el aprendiz tenga dominio de elementos básicos en el manejo de mensajería instantánea, acceso a radio y/o un celular para descargar la aplicación, entre otras herramientas tecnológicas necesarias, para la formación a distancia.

Igualmente, es necesario que sea mayor de 16 años, y cumplir con el trámite de selección y documentación, definido por su centro de formación.

05 Estrategia metodológica

CampeSENA Radial nace desde nuestro campo colombiano, como una iniciativa que busca contribuir a la transformación de la formación técnica a través de experiencias auditivas accesibles para los campesinos y campesinas del país, aprovechando el poder de la radio y los podcasts como medio para llevar el conocimiento y oportunidades a cada rincón del territorio nacional.

Esta estrategia, se centra en el aprendizaje sensorial para garantizar una experiencia educativa dinámica y efectiva, donde los aprendices experimentan una mejor retención de la información y desarrollo de sus habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y el pensamiento crítico, al estimular la imaginación y conectar la teoría con la realidad cotidiana, pues la formación se realizará a distancia.

Para estimular el aprendizaje, la estrategia cuenta con diferentes materiales y recursos que buscan una participación activa de la comunidad campesina como:



Narraciones cautivadoras y personificaciones: Los conceptos se presentan a través de historias y situaciones cotidianas del campo, conectando con la realidad de los agricultores y facilitando la comprensión.



Efectos de sonido y música ambiental: Se recrean ambientes rurales para crear una experiencia auditiva inmersiva y atractiva, manteniendo la atención y motivación de los participantes.



Encuentros presenciales de interacción: Se fomentan espacios presenciales para que los campesinos intercambien ideas, compartan experiencias y se apoyen mutuamente en su proceso de aprendizaje.



Material de apoyo: Son las cartillas digitales e impresas en las que se encuentra el contenido técnico para fortalecer las competencias de cada programa de formación.



Programas de radio: Una parrilla de programas radiales que se transmitirán a través de convenios con emisoras de todo el país, donde los aprendices podrán escuchar las experiencias y el contenido diseñado para apoyar el proceso formativo.



Aplicación móvil: Una aplicación que contiene *podcast*, cartilla digital, glosario y actividad interactiva, permitiendo que el aprendiz consulte el material sin necesidad de tener acceso a internet.



Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el qué hacer y los resultados de aprendizaje que logra, a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- El instructor – Tutor.
- El entorno.
- Las TIC.
- El trabajo colaborativo.

06

DIRECTIVOS

Jorge Eduardo Londoño Ulloa

*Director
Dirección General*

Claudia Patricia Forero Londoño

*Directora de Formación Profesional
Dirección General*

Luis Alejandro Jiménez Castellanos

*Director del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo
Dirección General*

Luis Humberto González

*Subdirector
Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila*

ECOSISTEMA DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Milady Tatiana Villamil Castellanos

*Responsable de ecosistema de recursos educativos digitales
Dirección General*

Olga Constanza Bermúdez Jaimes

*Responsable línea de producción Regional Huila
Dirección General*

DISEÑADORES INSTRUCCIONALES

Ana Catalina Córdoba Sus

Evaluadora Instruccional Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Gloria Lida Alzate Suárez

Gissela del Carmen Alvis Ladino

Diseñadora Instruccional Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila



DISEÑO Y DESARROLLO DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Locutores:

Andrés Felipe Guevara Ariza

Germán Acosta Ramos

María Carolina Tamayo López

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Guionista validador:

Gustavo Adolfo Contreras Barranco

Darwin Miguel Gómez Oliveros

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Productores *podcast*:

Jose Eduardo Solano Rivero

Javier Ricardo Ortiz Puentes

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Programador de aplicaciones móviles:

Jhon Edinson Castañeda Oviedo

Edgar Mauricio Cortés García

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Diseñadores:

Kevin Danilo Gómez Perilla

Marcela González Gómez

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Validador de recursos educativos digitales:

Jaime Hernán Tejada Llano

Aixa Natalia Sendoya Fernández

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila