PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación: 331308
- Nombre del Proyecto PROMOCIÓN DE ENTORNOS SALUDABLES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD Y LA VIDA
- Fase del Proyecto EJECUCIÓN
- Actividad de Proyecto REALIZAR ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS ENMARCADAS EN LA SALUD PÚBLICA DE LA POBLACIÓN FOCALIZADA DEACUERDO A NORMATIVIDAD VIGENTE.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
  2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
  3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
  Duración de la Guía 48 horas

2. PRESENTACIÓN

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia hasta la vejez.
Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas. Y es por esa razón que a través de esta guía se pretende concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física, que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una páginas basado en el videos de los siguientes links *http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500*

https://www.youtube.com/watch?v=v01xW7NB5ak

https://www.youtube.com/watch?v=iknbKlQHpkQ

2- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

2.1 Realizar *el un test de fuerza*

2.2 Realizar *un de test velocidad*

2.3 Realizar un Test de resistencia

2.4 Realizar un test de flexibilidad

3- Consolidar la información en formulario diseñado en Excel o Word que contenga los resultados dados en las pruebas anteriores y compararlos con los baremos de cada test. Realiza un análisis individual de los resultados de sus pruebas

4- Elaborar y aplicar un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de las capacidades físicas de cada aprendiz

- AMBIENTE REQUERIDO

  Hogar de cada aprendiz

- MATERIAL REQUERIDO

  Hojas de cuadernillo
  Marcadores
  Resaltadores
  Lápices, esferos, Borrador, corrector
  Cronometro
  Cinta metrica

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : **-Analisis del video**	-Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.	**Cuestionario de pregunta**
Evidencias de Desempeño **-Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad** **-Aplicación de la rutina de entreno**	- Implementa técnicas de cultura física para la prevención de enfermedades y teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral	**Lista de Verificacion**
Evidencias de Producto: **-Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados** **-Elaboración plan de entreno**	Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico	**Lista de Verificacion**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo**.** Es decir, la cultura física puede empezar como

una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.
- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

-Deporte: Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .
-
– **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica.
- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

-
http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbm=isch&tbnid=fyIuXHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training_-una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php

-http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500

-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

-http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte

Bibliografía

- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física; Manuel Delgado Fernández; Pablo Tercedor Sanchez; Primera Edición INDE Publicaciones.
- Materiales para la enseñanza de la cultura física; Marco Gudiño, Birgit Petry.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Hernán Bonilla**	**INSTRUCTOR** **CULTURA FISICA**	**Centro de comercio y servicios SENA** **Regional Cauca**	2021

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN

APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD HERNAN BONILLA

FICHA No. 2165003

JUNIOL21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	CC - 1003194551	DAVID GIOVANNY	ORTIZ GALINDO																
2	TI - 1002963439	SILVIA JULIANA	TOLEDO MARTINEZ																
3	TI - 1002820570	YVAN ARTURO	TEQUIA PUENTES																
4	CC - 1061810591	ANGELA PATRICIA	GARCIA LOPEZ																
5	CC - 1061818597	VALENTINA	VANEGAS PEÑA																
6	CC - 1061757289	YESSICA YULIANA	BELTRAN ESPINOSA																
7	CC - 1061734356	LEIDY GRISSEL	RODRIGUEZ MOLINA																
8	CC - 1143847186	SASKIA PAOLA	BOTELLO URREGO																
9	CC - 1061695084	JAVIER	RODRIGUEZ RODRIGUEZ																
10	TI - 1002777396	ANDRES FELIPE	RUIZ RUIZ																
11	TI - 1002964775	JHONATAN ESTEVEN	BERNAL SORIANO																
12	CC - 1061737978	CRISTHIAN	MARIN PAEZ																
13	CC - 76332242	DIANA CAROLINA	ALVAREZ VILORIA																
14	CC - 1088157437	ESTEFANY PAOLA	TERRAZA VILLANUEVA																
15	TI - 1002968668	GEYMAR ALONSO	MATEUS PARRA																
16	CC - 1063807849	SAMUEL DAVID	LEIVA BARRIOS																
17	CC - 1063807850	RAFAEL ANTONIO	CASTAÑEDA SOTTO																
18	CC - 1063807851	WILLIAM FERNANDO	AGUDELO MONTES																
19	CC - 1063807852	LUZ ANDREA	PASTRANA CARVAJAL																
20	CC - 1063807853	MILEYDIS CAROLINA	PACHECO FUENTES																
	CC - 1063807854	LAURA CAMILA	GARZON VALENCIA																
	CC - 1063807856	CARLOS HUMBERTO	LOZANO CARRILLO																
	CC - 1063807857	MARIA CAROLINA	GARZON VALENCIA																
	CC - 1063807858	LEONARDO FABIAN	AGUDELO MONTES																

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN

ARCHIVO **HERNAN BONILLA**

FICHA No. **2237904**

JUNIO 21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	CC - 1003194551	ANDERSON FABIAN Z																	
1	TI - 1002963439	ANGELY VANESA	SILVA GUERRERO																
2	TI - 1002820570	ANGY NATALIA	GONZALEZ OLIVOS																
3	CC - 1061810591	CLEMENCIA	RUIZ PIAMBA																
4	CC - 1061818597	DANIELA	ORTIZ GAVIRIA																
5	CC - 1061757289	GINNA ALEJANDRA	RAMOS LOPEZ																
6	CC - 1061734356	JOSE DARIO	SOTO HOYOS																
7	CC - 1143847186	KAREN MARCELA	QUINTERO MOTOA																
8	CC - 1061695084	LADY ANDREA	MEDINA SALAZAR																
9	TI - 1002777396	LESLY NATALIA	PRADO BASTIAS																
10	TI - 1002964775	MARIA PAULA	RIVERA ORDOÑEZ																
11	CC - 1061737978	MARLLELY STEFANY	TAFUR QUINTANA																
12	CC - 76332242	ROBIN JOEL	MERA RUALES																
13	CC - 1088157437	YEIMI DAYANA	MARTINEZ GUERRERO																
14	TI - 1002968668	YEIMY JULIANA	MOMPOTES MANQUILLO																
15	CC - 1063807849	YESSICA ALEJANDRA	GARCIA VELASCO																
16		mary luz	ordoñez																
17		Luisa	samboni benavides																
18		Luisa	Gutierrez																
19		Lucelly	Perafan																
20																			

HERNAN BONILLA
Instructo

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN

BANCARIA **HERNAN BONILLA**

FICHA No. **2164924**

JUNIOI21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	CC - 1003194551	ANDERSON FABIAN Z																	
2	TI - 1002963439	ANGELY VANESA	SILVA GUERRERO																
3	TI - 1002820570	ANGY NATALIA	GONZALEZ OLIVOS																
4	CC - 1061810591	CLEMENCIA	RUIZ PIAMBA																
5	CC - 1061818597	DANIELA	ORTIZ GAVIRIA																
6	CC - 1061757289	GINNA ALEJANDRA	RAMOS LOPEZ																
7	CC - 1061734356	JOSE DARIO	SOTO HOYOS																
8	CC - 1143847186	KAREN MARCELA	QUINTERO MOTOA																
9	CC - 1061695084	LADY ANDREA	MEDINA SALAZAR																
10	TI - 1002777396	LESLY NATALIA	PRADO BASTIAS																
11	TI - 1002964775	MARIA PAULA	RIVERA ORDOÑEZ																
12	CC - 1061737978	MARLLELY STEFANY	TAFUR QUINTANA																
13	CC - 76332242	ROBIN JOEL	MERA RUALES																
14	CC - 1088157437	YEIMI DAYANA	MARTINEZ GUERRERO																
15	TI - 1002968668	YEIMY JULIANA	MOMPOTES MANQUILLO																
16	CC - 1063807849	YESSICA ALEJANDRA	GARCIA VELASCO																
17		mary luz	ordoñez																
18		Luisa	samboni benavides																
19		Luisa	Gutierrez																
20		Lucelly	Perafan																

HERNAN BONILLA
Instructor

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN

PELUQUERIA

FICHA No. 2186512

JUNIO21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	CC - 1003194551	ANDERSON FABIAN Z																	
2	TI - 1002963439	ANGELY VANESA	SILVA GUERRERO																
3	TI - 1002820570	ANGY NATALIA	GONZALEZ OLIVOS																
4	CC - 1061810591	CLEMENCIA	RUIZ PIAMBA																
5	CC - 1061818597	DANIELA	ORTIZ GAVIRIA																
6	CC - 1061757289	GINNA ALEJANDRA	RAMOS LOPEZ																
7	CC - 1061734356	JOSE DARIO	SOTO HOYOS																
8	CC - 1143847186	KAREN MARCELA	QUINTERO MOTOA																
9	CC - 1061695084	LADY ANDREA	MEDINA SALAZAR																
10	TI - 1002777396	LESLY NATALIA	PRADO BASTIAS																
11	TI - 1002964775	MARIA PAULA	RIVERA ORDOÑEZ																
12	CC - 1061737978	MARLLELY STEFANY	TAFUR QUINTANA																
13	CC - 76332242	ROBIN JOEL	MERA RUALES																
14	CC - 1088157437	YEIMI DAYANA	MARTINEZ GUERRERO																
15	TI - 1002968668	YEIMY JULIANA	MOMPOTES MANQUILLO																
16	CC - 1063807849	YESSICA ALEJANDRA	GARCIA VELASCO																
17		mary luz	ordoñez																
18		Luisa	samboni benavides																
19		Luisa	Gutierrez																
20		Lucelly	Perafan																

HERNAN BONILLA
Instructor

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN

ASISTENCIA ADMINISTRATIVA HERNAN BONILLA

FICHA No. 2206993

JUNIOL21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	CC - 1003194551	ANDERSON FABIAN Z																	
2	TI - 1002963439	ANGELY VANESA	SILVA GUERRERO																
3	TI - 1002820570	ANGY NATALIA	GONZALEZ OLIVOS																
4	CC - 1061810591	CLEMENCIA	RUIZ PIAMBA																
5	CC - 1061818597	DANIELA	ORTIZ GAVIRIA																
6	CC - 1061757289	GINNA ALEJANDRA	RAMOS LOPEZ																
7	CC - 1061734356	JOSE DARIO	SOTO HOYOS																
8	CC - 1143847186	KAREN MARCELA	QUINTERO MOTOA																
9	CC - 1061695084	LADY ANDREA	MEDINA SALAZAR																
10	TI - 1002777396	LESLY NATALIA	PRADO BASTIAS																
11	TI - 1002964775	MARIA PAULA	RIVERA ORDOÑEZ																
12	CC - 1061737978	MARLLELY STEFANY	TAFUR QUINTANA																
13	CC - 76332242	ROBIN JOEL	MERA RUALES																
14	CC - 1088157437	YEIMI DAYANA	MARTINEZ GUERRERO																
15	TI - 1002968668	YEIMY JULIANA	MOMPOTES MANQUILLO																
16	CC - 1063807849	YESSICA ALEJANDRA	GARCIA VELASCO																
17		mary luz	ordoñez																
18		Luisa	samboni benavides																
19		Luisa	Gutierrez																
20		Lucelly	Perafan																

HERNAN BONILLA
Instructor

LISTADO DE ASISTENCIA A FORMACIÓN DOCUMENTAL

FICHA No. 2164810

JUNIO21

	Número de Documento	Nombre y apellidos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	CC - 1003194551	ANDERSON FABIAN Z																	
2	TI - 1002963439	ANGELY VANESA	SILVA GUERRERO																
3	TI - 1002820570	ANGY NATALIA	GONZALEZ OLIVOS																
4	CC - 1061810591	CLEMENCIA	RUIZ PIAMBA																
5	CC - 1061818597	DANIELA	ORTIZ GAVIRIA																
6	CC - 1061757289	GINNA ALEJANDRA	RAMOS LOPEZ																
7	CC - 1061734356	JOSE DARIO	SOTO HOYOS																
8	CC - 1143847186	KAREN MARCELA	QUINTERO MOTOA																
9	CC - 1061695084	LADY ANDREA	MEDINA SALAZAR																
10	TI - 1002777396	LESLY NATALIA	PRADO BASTIAS																
11	TI - 1002964775	MARIA PAULA	RIVERA ORDOÑEZ																
12	CC - 1061737978	MARLLELY STEFANY	TAFUR QUINTANA																
13	CC - 76332242	ROBIN JOEL	MERA RUALES																
14	CC - 1088157437	YEIMI DAYANA	MARTINEZ GUERRERO																
15	TI - 1002968668	YEIMY JULIANA	MOMPOTES MANQUILLO																
16	CC - 1063807849	YESSICA ALEJANDRA	GARCIA VELASCO																
17		mary luz	ordoñez																
18		Luisa	samboni benavides																
19		Luisa	Gutierrez																
20		Lucelly	Perafan																

HERNAN BONILLA
Instructor