



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** COCINA
- **Código del Programa de Formación:** 635503 v 103
- **Nombre del Proyecto:** **230101507** GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- **Fase del Proyecto:** EJECUCIÓN
- **Actividad de Proyecto:** APLICAR CONOCIMIENTOS DE LA CULTURA FISICA Y EL CUIDADO PERSONAL PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EN EL PROCESO FORMATIVO.
- **Competencia:** IMPLEMENTAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA, DE CONFORMIDAD CON LAS EXIGENCIAS DEL PERFIL IDÓNEO DE EGRESO.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
 - 2. PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE.
 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMIA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCION PRODUCTIVA.
- **Duración de la Guía:** 48 HORAS
HORAS DIRECTA: 38
HORAS INDIRECTAS: 10



2. PRESENTACION

Cordial saludo estimado aprendiz.

Le invito a participar activamente en el desarrollo del resultado de aprendizaje: Desarrollar permanentemente habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje, Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral; el cual es de gran importancia, porque le llevará a conocer sobre la metodología y lineamientos de la Formación Profesional Integral como proceso misional del SENA, del cual usted como aprendiz es pieza fundamental.

Realice las actividades que a continuación se proponen y presente las evidencias solicitadas como mecanismo de comprobación de sus avances en el proceso de aprendizaje. Recuerde que del interés que usted ponga en el aprendizaje de esta guía, va a depender su crecimiento profesional en el Técnico de Cocina, y los conocimientos de las políticas de la institución y la utilidad que pueda tener para contribuir al rol que desempeña en ella.

Se sugiere coordinar trabajo en equipo con todos sus compañeros, apoyándose en el momento que lo requieran o recibiendo los aportes que le ofrecen, así como a utilizar en la plataforma TERRITORIUM del LMS el material de consulta disponible para despejar dudas e incrementar sus conceptos y conocimientos.

Recuerde que el instructor brindará LA ORIENTACIÓN permanente con la colaboración de sus compañeros de formación. Comparta e interactúe con ellos para hacer más agradable el proceso formativo.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

* Ambiente Requerido:

- ☒ Ambiente convencional:
- ☐ Ambiente real de aprendizaje:
- ☐ Laboratorio o taller:
- ☐ Ambiente dual:
- ☐ Pluritecnológico:
- ☐ Ambiente Virtual o simulación:

* Materiales: Computador, block, cuaderno de apuntes, lapicero, Tablet.

3.1 Actividades de reflexión inicial: 4 HORAS

A continuación, encontrará una situación problemática, la cual debo leer cuidadosamente, desarrollar las preguntas y socializarlas de acuerdo con los lineamientos dados por el instructor(a).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que al menos 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La razón es, en parte, la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo libre y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El uso de medios de transporte masivos puede contribuir a la inactividad física.



Situación Problemática

¿Cuáles son las consecuencias de no tener hábitos y estilos de vida saludable?

La inactividad está presente en casi todos los países. Más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente.

Por lo tanto, las enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo son el mayor problema de salud pública en la mayoría de países del mundo. Se necesitan medidas eficaces para mejorar la motivación para que se haga actividad física en todas las poblaciones. Equipos, ropas, zapatos especiales o pagar por estar en instalaciones deportivas son algunos elementos que la gente dice que no tenerlos puede dificultar el hacer actividad física. El ejercicio se puede realizar en cualquier sitio y no requiere de un equipo profesional en gran medida.

Los niños en edad escolar deben hacer al menos 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Desafortunadamente se está viendo que los jóvenes cada vez más están inactivos, sobre todo en las zonas urbanas más pobres. Ahora los niños dedican mucho tiempo a los videojuegos, al internet y están dejando de lado los deportes y las bicicletas, además en los colegios también se están reduciendo la actividad física con relación al currículo académico.

Se ha demostrado que la actividad física mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores. A ellos se les recomienda al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada por lo menos cinco días a la semana, la actividad física regular puede ayudar a llevar muchas enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos mayores, tales son las cardiovasculares, artrosis, osteoporosis e hipertensión, así como también les previene las caídas, mejora su salud mental y su función cognitiva.

Es importante resaltar que los hábitos saludables y de actividad física adquiridos y aprendidos en la infancia y adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida, por ese motivo, la mejora de la actividad física en los jóvenes es imprescindible para la salud futura en todo el mundo.

Malas posturas, exceso de peso y falta de ejercicio son hábitos que deterioran poco a poco la columna vertebral. Para conseguir una espalda sana en forma, y prevenir la aparición de dolores, es conveniente reforzar el tono muscular, aprender a sentarse correctamente y reeducar los hábitos.

Hay evidencias científicas indiscutibles de que un estilo de vida saludable mejora el bienestar general, la calidad de vida y disminuye el riesgo, entre otras cosas, de enfermar de diabetes, de padecer enfermedades cardiovasculares y de contraer cáncer.

El ritmo acelerado en el que nos vemos sometidos impide en muchas ocasiones disfrutar a lo largo del día de unos merecidos y saludables periodos de reposo. Además, la tensión acumulada durante la jornada laboral, la ansiedad, la fatiga, el consumo excesivo de cafeína, entre otros factores, provocan que un cierto porcentaje de personas sufran de insomnio. Este estado se caracteriza por la imposibilidad de conciliar el sueño o despertarse repetidas veces por la noche, y a su vez ser incapaz de dormir. Un régimen de descanso adecuado, junto con una buena higiene y una dieta equilibrada, aumentarán el rendimiento deportivo, al tiempo que el ejercicio físico mitigará el estrés.

En los últimos años, el estilo de vida sedentario se ha afianzado cada vez con mayor firmeza en gran parte de la población. Por lo general, esta forma de vida va unida a los malos hábitos alimentarios y posturales y al consumo de sustancias perjudiciales para la salud, como el tabaco y el alcohol.

GFPI-F-135 V01
Iniciar una rutina de actividad física o ejercicio requiere un pequeño esfuerzo; sin embargo, después de una semana todo se vuelve más fácil, se disfruta cada vez más y se logran los cambios mentales y físicos deseados, aunque no de forma inmediata; la actividad constante mostrará los resultados.

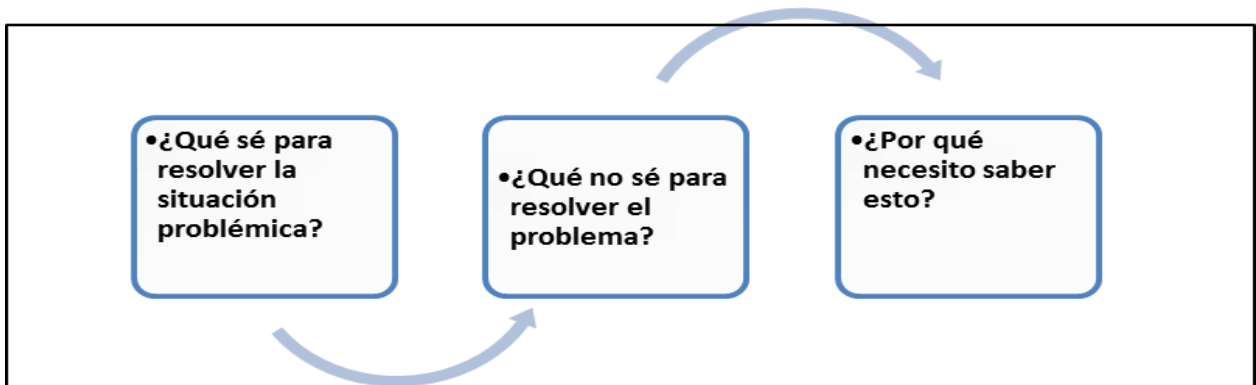


Con base en lo descrito en el texto anterior y de acuerdo a su estilo de vida responda:

1. ¿Hacer actividad física resulta económicamente caro? explique
2. ¿La actividad física requiere de mucho tiempo y esto es lo escaso en el mundo de hoy? explique
3. ¿Los niños son muy inquietos, por eso no es necesario enseñarles actividad física? explique
4. ¿La actividad física es solo para los jóvenes? explique
5. ¿Dedicas de tu tiempo libre a realizar actividad física? Explique
6. ¿Cuánto tiempo considera necesario para realizar actividad física?
7. ¿Qué alternativas se pueden utilizar para empezar a realizar actividad física?
8. ¿Cuáles cree que son los riesgos del sedentarismo?

3.2. Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje: 4 HORAS

Procedo a mi autodiagnóstico tomando como referencia la situación problemática planteada:



De forma individual responder los siguientes interrogantes y emitir su respuesta socializando en una mesa redonda.

- ¿Qué sabes acerca del sedentarismo físico?
- ¿Por qué consideras que hay tantas personas sedentarias?
- ¿Qué entiendes por actividad física?
- ¿Qué entiendes por condición Física?
- ¿Qué son y cuales son cualidades físicas?
- ¿Qué entiende por test físico?
- ¿Cómo podrías obtener tu frecuencia máxima y en que te beneficia?
- ¿Qué nos indican el IMC?
- ¿Qué entiendes por ergonomía?
- ¿Qué sabes acerca de las pausas activas?
- ¿Qué entiendes por nutrición saludable?



3.3. Actividades de apropiación del conocimiento. 30 HORAS

Como aprendiz, participé activamente en el proceso de formación con mis compañeros aprendices y mi instructor(a) en cada una de las actividades y Subactividades, como también de las explicaciones y exposición magistral del tema en referencia.

ACTIVIDAD APRENDIZAJE N° 1.

RECONOCER LOS ASPECTOS BASICOS DE LOS HABITOS SALUDABLES RELACIONANADOLOS CON LA COTIDIANIDAD.

- A) Realizar una socializacion sobre: actividad, condición y acondicionamiento físico, de manera grupal.
- B) Diligencio la ficha de diagnostico personal suministrado con información real y actualizada.

ACTIVIDAD APRENDIZAJE N° 2.

IDENTIFICAR LOS NUTRIENTES COMO FUENTE DE ENERGIA PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

G) Averiguo sobre la nutrición e higiene, sus beneficios, como se clasifican y en que alimentos se encuentran?

H) Elabore un mapa conceptual de la clasificación de los nutrientes como fuente de energía.

ACTIVIDAD APRENDIZAJE N° 3.

EJECUTAR LOS DIFERENTES TEST DE CUALIDADES FISICAS Y ANTROPOMETRICAS PARA VALORAR LA CONDICIÓN ACTUAL DEL APRENDIZ

E) Después de la socialización por parte del instructor sobre la tabla de baremos

F) De forma individual desarrollo la tabla de baremiación, escribiendo los resultados obtenidos en cada una de las pruebas ejecutadas en el test.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 4.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento: Aplicar conceptos adquiridos en los aspectos generales de los hábitos y estilos de vida saludable. 10 HORAS

- Realice a 3 personas del núcleo familiar los test de Índice de masa Corporal y toma de medidas.

GFPI-F-135 V01

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN



Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Ejecución de los procesos prácticos de la formación, Realización de los test físicos de la tabla de baremación</p>	<p>Actividad Física en el mejoramiento de la calidad de vida y efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.</p> <p>Aplica los test de condición física según técnicas de medición.</p> <p>Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta las competencias ciudadanas.</p> <p>Integra a su estilo de vida los componentes teórico-práctico adquirido para el mejoramiento de la calidad de vida en el contexto productivo y social.</p>	<p>TECNICA: Valoración de producto</p> <p>INSTRUMENTO: Lista de Chequeo</p>

5. GLOSARIO:

Actividad física: Es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

Calentamiento: Serie de ejercicios físicos, Suaves, moderados, para actividad superior o para competición, para prevenir lesiones y aumentar el rendimiento. Tiene como objetivos: Preparar físicamente las articulaciones, la musculatura. Preparar fisiológicamente el sistema nervioso, el aparato cardiovascular. Preparar psicológicamente, empezando por la motivación, preparación en cuanto stress.

Coordinación: Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, ~~sin que uno interfiera con el otro~~ (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).



Cualidades Físicas: Son aquellas características que se alcanzan, por medio de entrenamiento o preparación física.

El ejercicio físico: Es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

El sedentarismo: Se entiende por vida sedentaria aquella en la que no está implícita una actividad física regular. Las personas que lo practican sufren de fatiga generalizada.

La movilidad: Es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes.

Nutrición: Según Es una palabra inglesa aceptada por la **Real Academia Española (RAE)** como acción y efecto de nutrir. Proceso biológico en el que se proporciona a los organismos animales y vegetales **los nutrientes necesarios para la vida, el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo.**

Test: Es una palabra inglesa aceptada por la **Real Academia Española (RAE)**. Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones. La palabra test puede utilizarse como sinónimo de examen. Los exámenes son muy frecuentes en el ámbito educativo ya que permiten evaluar los conocimientos adquiridos por una persona.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

El poder del alimento, Boris Chamas

Estrategias Del Marketing Deportivo Análisis Del Consumo Deportivo – Michel Desbordes

Fundamentos Del Deporte Análisis De Las Estructuras Del Juego Deportivo José Hernández Moreno

La Fuerza. Entrenamiento Para Jóvenes Guía Teórica-Practica -Antonio Vasconcelos Raposo

Periodización del entrenamiento deportivo, Tudor O. Bompa, PhD

<http://biblioteca.sena.edu.co/>



7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	EDWIN ALEXANDER MORA NUNCIRA	INSTRUCTOR	CEDRUM	03-05-2021

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



	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	DARINSON CHONA SANCHEZ	INSTRUCTOR	CEDRUM	13-02-2023	