PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** AUXILIARES, TÉCNICOS Y TECNÓLOGOS.

- **Competencia:** Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  Desarrollar habilidades psicomotricesen el contexto productivo y social.
  Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condiciónfísica en los contextos productivo y social.
  Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la Guía:** 40 horas

2. PRESENTACIÓN

La necesidad de involucrar los conocimientos y acciones relacionados con el cuerpo y la actividad física para que contribuyan al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida, requiere unos saberes específicos en lo relacionado a hábitos y estilo de vida saludable, así como establecer actividad corporal que compense las carencias motrices y necesidades corporales del individuo; En la actualidad la intensidad horaria relacionada con la actividad laboral o academica genera una necesidad de descanso que el ser humano suele utilizar como excusa para evitar la actividad fisica provocando un creciente sedentarismo. Colombia no es ajena a este fenómeno y algunas de sus ciudades como por ejemplo Cali, presentan graves índices relacionados con el sedentarismo, sobrepeso, obesidad, la diabetes y problemas del corazón como lo informan estudios publicados por Colsanitas y los diarios El Tiempo, El Espectador, El País, El Colombiano y Diario de Occidente. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Cultura Física se tendrán

en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la mente, de la salud, de la mejora corporal y de su utilización adecuada.

Les invito a participar activamente, de forma virtual (sincrónica) en cada una de las sesiones de formación pero, también de manera personal profundicen sobre los temas, buscando nuevas alternativas para el mejoramientode la condición física.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Actividades

1. Tendencias de entrenamento.
2. Test físicos iniciales.
3. Tipos y métodos de entrenamiento.
4. Pausas Activas
5. Test físicos.

1. Descripción de la(s) Actividad(es)

TENDENCIAS DE ENTRENAMIENTO: Actividad física, ejercicio y deporte. Conceptualizaciones a cerca de la condición física.

CROSSFIT: Historia, concepto, entrenamiento, bibliografía.

HIT: Historia, concepto, entrenamiento, bibliografía.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Historia, concepto, entrenamiento, bibliografía.

YOGA: Historia, concepto, entrenamiento, bibliografía.

En esta actividad, vamos a explorar las tendecias del entrenamiento fitness y el aporte que tienen algunas de ellas al mejoramiento de la condición física y como afectan estas en nuestro proceso de evolución:

- Se realizará de forma magistral por parte de la instructora, la explicación de cada tendencia proporcionando la historia y el concepto.

- Se realizará una clase práctica dirigida por la instructora, donde desarrollarán el tipo de entrenamiento de cada tendencia.

- Cada aprendiz deberá realizar una clase con la tendencia que más le haya gustado, teniendo en cuenta las características de una sesión: Parte inicial, central y final. Como también el FITT(frecuencia, intensidad, tiempo y tipo).

- Ambiente Requerido: Cancha multiple
- Materiales: Hojas tamaño carta, lapiceros, marcadores, balonces, conos, colchonetas, cuerdas, mancuernas, pesas, bastones, bandas (todo aquel material que tengan a la mano en casa)
- Duracion de la Actividad:
- Nota: Ver anexo 1

2. Descripción de la(s) Actividad(es)

TEST FÍSICOS INICIALES

Test físicos: La siguiente actividad planteada pretende que los aprendices determinen el estado de salud, el potencial, capacidad física y el nivel de entrenamiento de cada uno, donde se puede visibilizar las las falencias y las fortalezas durante la actividad física y el ejercicio.

De manera individual, cada aprendiz deberá diligenciar el formato que el instructor le facilitará para el desarrollo de dicha actividad. El formto de test físico, estará en los anexos de la guía, donde cada aprendiz realizará la prueba con ayuda del instructor, y podrá plasmar los resultados en la hoja de registro. De esta manera, los aprendices podrán identificar como se encuentran físicamente y en que aspectos deben mejorar.

- Ambiente Requerido: Ambiente al aire libre (cancha de futbol, baloncesto, espacio abierto)
- Materiales: cancha, cronometro, conos, cuerdas, balones, mancuernas. Cada aprendiz deberá tener su hoja de registro.
- Duracion de la Actividad:
- Nota: ver anexo 2

3. Descripción de la(s) Actividad(es):

TIPOS Y METODOS DE ENTRENAMIENTO

- Tabata
- Por repeticiones (*rest-pause training*)

Dentro de esta actividad se plantea que el aprendiz pueda profundizar a cerca de los métodos de entrenamiento y los tipos más utilizados a la hora de desarrollar una sesión de acondicionamiento físico, o una práctica deportiva.

Con ayuda del instructor, se realizará una sesión teórico/práctica donde se pueda evidenciar los dos tipos de entrenamiento que se utilizaran en las sesiones de formación, como también, la forma más adecuada en trabajar el fittnes.

- Ambiente Requerido: Cancha múltiple
- Materiales: Hojas tamaño carta, lapiceros, cartulina, balones, cuerdas, conos, bastones, pesas.
- Duracion de la Actividad:

4. Descripción de la(s) Actividad(es):

PAUSAS ACTIVAS

- Qué son las pausas activas?
- Cuáles son los beneficios?
- Tipos de pausas según el programa de formación.

En está actividad, vamos a indagar a cerca de las pausas activas, sus beneficios y los tipos de pausas que podemos desarrollar en nuestras AVL(actividades de la vida laboral).

De manera individual, cada aprendiz deberá elaborar una cartelera donde explique qué son y cuáles son los beneficios de las pausas activas.

Seguido al punto anterior, y luego de tener el conocimiento del concepto y las caracteristicas. El aprendiz, deberá elaborar una rutina con la respectiva descripción y su imagen correspondiente. Ver hoja de anexo 3

Ya con la rutina elaborada, cada aprendiz deberá aplicarla dentro de su casa bien sea con: mamá, papá, hermanos, o familiares. Del caso vivir solo, él mismo deberá aplicarla) realizará un video no mayor a 2 minutos donde muestra la secuencia de la rutina de las pausas activas. Es de cada uno la creatividad de la edicción del vieo.

- Ambiente Requerido: Ambiente al aire libre (cancha de futbol, baloncesto, espacio abierto)
- Materiales: cancha, cronometro, conos, cuerdas, balones, mancuernas, las cuales serán suministrados por la instructora. Y cada aprendiz deberá tener su hoja de registro.
- Duracion de la Actividad:

5. Descripción de la(s) Actividad(es):

TEST FÍSICOS FINALES

Asi como en la actividad número (1) planteamos los test de inicio, para está actividad realizaremos los test final para mirar la evolución de cada uno de los aprendices durante el proceso de formación.

De manera individual, cada aprendiz deberá continuar diligenciando el formato que el instructor facilito para el desarrollo de dicha actividad. El formto de diagnostico de la condición física, deberá ser entregado una ves terminen de diligenciarlo. A través de un trabajo escrito con las respectivas normas, cada aprendiz realizará un análisis

comparativo entre los datos iniciales y los datos finales, lo cuál por medio de una grafica explicará y podrá sacar las conclusiones a cerca de su desempeño físico.
Como debe ir el trabajo:

- Portada
- Introducción
- Explicación de los test
- Resultdo de test inicial y finl
- Graficas con su análisis
- Conclusiones
- bibliografia

- Ambiente Requerido: Ambiente al aire libre (cancha de futbol, baloncesto, espacio abierto)
- Materiales: cancha, cronometro, conos, cuerdas, balones, mancuernas. Cada aprendiz deberá tener su hoja de registro.
- Duracion de la Actividad:
- Nota: ver anexo 2

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño: Diseño de una sesión de clase y/o entrenamiento. Diligenciar el formato de test físico. Diseñar una rutina de pausas activas. **Evidencias de Producto:** Entrega de video de una rutina de pausas activas.	Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva Estructura un plan de ergonomía y pausas	- Lista de chequeo. - Lista de Cheque

Entrega de trabajo final, resultado de los test.	activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **ACONDICIONAMIENTO:** acción y efecto de acondicionar.
- **ACONDICIONAR:** disponer o preparar algo de manera adecuada a determinado fin, o, al contrario.
- **ACTIVIDAD OCUPACIONAL:** Facultad de obrar; diligencia, eficacia; prontitud en el obrar; y conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad, perteneciente o relativo a la ocupación laboral.
- **ACIDO LÁCTICO:** Producto metabólico proveniente de la degradación de los hidratos de carbono que produce fatiga en el organismo, cuya fórmula es C3 H6 O3; producto final del metabolismo de la glucosa o del glucógeno.
- **ADRENALINA:** Hormona segregada por la médula de las glándulas suprarrenales, especialmente bajo condiciones de “stress” emocional. Los efectos fisiológicos de la adrenalina incluyen un aumento de la frecuencia cardíaca y de la Presión arterial, dilatación de los vasos sanguíneos de los músculos e incremento de la concentración de azúcar en la sangre.
- **ÁMBITO:** Contorno o perímetro de un espacio o lugar. - Espacio comprendido dentro de límites determinados. - Espacio ideal configurado por las cuestiones y los problemas de una o varias actividades o disciplinas relacionadas entre sí. Ejemplo: Esto pertenece al ámbito de la psicología, no al de la sociología.
- **APTITUD FÍSICA:** Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.
- **CAPACIDAD FUNCIONAL:** puede considerarse como una definición convencional que manifiesta las posibilidades que tiene el organismo para enfrentarse con el medio en que se desarrollan sus actividades.

- **CALENTAMIENTO:** Es la predisposición física, motriz, social y psicológica que se realiza por medio de la práctica progresiva de ejercicios sistemáticamente

organizados y orientados antes de la práctica de una expresión motriz de mayor intensidad.

- **CAPACIDADES FISICAS:** Son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar. (Ruiz y otros. 1985: 81).

- **CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada". (Ruiz y otros 1985: 83).

- **CINEANTROPOMETRÍA:** Es una especialidad científica que aplica métodos para la medición del tamaño, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y función grosera de la estructura corporal. Es básica para la solución de problemas relacionados con el crecimiento, el desarrollo, el ejercicio, la nutrición y la performance, que constituye un eslabón cuantitativo entre estructura y función. Describe la estructura morfológica del individuo en su desarrollo longitudinal, y las modificaciones provocadas por el crecimiento y por el entrenamiento.

- **COMPOSICIÓN CORPORAL:** Según la escala de Cureton, se puede distinguir entre el componente de grasa (delgado a obeso), el muscular (de menor masa o super desarrollo) y la constitución ósea (de menos a más fornida).

- **CONTRACCIÓN:** Movimiento del músculo durante una acción determinada. Puede ser concéntrica: en la que el músculo se contrae acortándose en longitud; la contracción excéntrica: el músculo se estira mientras desarrolla tensión; la contracción isotónica: es aquella en la que el músculo se acorta o estira y puede ser concéntrica o excéntrica.

- **ELONGACIÓN:** Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.

- **ESTIRAMIENTO:** Son elongaciones que se realizan en los diferentes grupos musculares. Estos contribuyen a disminuir las tensiones músculo tendinosas, posibilitando una mejor funcionalidad del tono muscular (relajación y tensión muscular) durante la práctica de ejercicios y juegos.

- **EQUILIBRIO:** Capacidad de adecuar el ajuste postural, de acuerdo con las acciones y movimientos que se realizan en forma estática o dinámica.

- **ESTRÉS, STRESS:** Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.

- **FICHA ANTROPOMÉTRICA:** cédula (documento) en que se consignan medidas corporales y señales individuales para la identificación de personas.

- **FLEXIBILIDAD:** Amplitud o rango de movimiento articular.

- **FRECUENCIA CARDIACA:** La Frecuencia cardíaca es un valor que indica el número de veces que el corazón late por minuto y es uno de los parámetros considerados como signos vitales, se manifiesta en pulsaciones por minuto (PPM).

- **FRECUENCIA RESPITRATORIA:** La frecuencia respiratoria es la cantidad de ciclos respiratorios que aparecen en un individuo durante un minuto. Un ciclo respiratorio está formado por una inhalación (aire que ingresa al cuerpo) y una exhalación (aire expulsado del cuerpo).

- **FUERZA:** Capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular. 2°Es la tensión que está en capacidad de generar un músculo por la acción de una contracción muscular voluntaria.

- **INDICE DE MASA CORPORAL:** es una medida internacional utilizada para identificar la relación peso – estatura del individuo, se halla por la resultante del peso en kilos dividido por la estatura al cuadrado.
- **MOVILIDAD ARTICULAR:** Es "la cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza". (Álvarez del Villar citado por Manso 1985).

- **REACCIÓN:** Es la capacidad que tiene el individuo de responder en el menor tiempo posible a un estímulo de carácter auditivo, visual o táctil.

- **RESISTENCIA:** Capacidad física y psicológica del individuo para realizar un esfuerzo de larga duración sin disminuir su eficacia o rendimiento.

- **RITMO:** capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el individuo puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

- **TEST:** Prueba de características especiales. Serie de preguntas, ejercicios u otros medios que, principalmente en Psicología y Pedagogía, se emplean para medir el grado de inteligencia, memoria, conocimiento, destreza, o aptitudes de un individuo o grupos de individuos. Método psicológico mediante el cual se provoca en un sujeto una forma de conducta que admite una apreciación cuantitativa fundada en principios estadísticos.

- **VELOCIDAD:** Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Alerta por casos de hipertensión en Cali. (25 de mayo de 2010). El Tiempo. Recuperado de: http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-7725623

- Calegari Karina September –October 2012 p242. Número de palabras 4222. "Asociación entre la comida y la compulsión inactividad física: factores que conducen a la obesidad" http://go.galegroup.com/ps/i.do?ty=as&v=2.1&u=sena&it=search&s=RELEVANCE&p=IFME&qt=IU~35~~SN~1981-9919~~VO~6&lm=&sw=w&authCount=1

- Colombia, el país más sedentario del mundo. (23 de septiembre de 2015). El Colombiano. Recuperado de: http://www.elcolombiano.com/colombia/salud/colombia-el-pais-mas-sedentario-del-mundo-JH2768319

- Colsanitas. (2017). Hipertensión en Colombia: Una enfermedad silenciosa y de gran impacto en todo el país. [Archivo de Video]. Recuperado de: http://descubretusalud.com/hipertension-en-colombia-una-enfermedad-silenciosa-y-de-gran-impacto-en-el-pais/

- Cortés Aguilera, Antonio Javier, Higueras Juan Enciso, Reyes González Carlos ENE Revista de enfermería, ISSN-e 1988, No. 6,3,2012 "Programa de detección precoz de la diabetes tipo II en el Cabildo Insular de Tenerife. http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111340

- González Badillo, JJ., Gorostiaga Ayestarán, E. (1995) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Zaragoza: INDE publicaciones.

- Jiménez Gutiérrez Alfonso, Ed. Ergo, 2003, Fuerza y Salud. La Aptitud Músculo-Esquelética, el Entrenamiento de la Fuerza y la Salud

- Leonidas F Acosta, Ed Multiliana 2006, Plus Física – Manual De Educación Física Y Deportes.

- Leonidas F Acosta, Ed Multiliana 2006, Plus Física – Manual De Educación Física Y Deportes.

- López, J. M ; 2004, Importancia De La Actividad Física En Adolescentes.

- Martínez Fernández Rubén En la calle: revista sobre situaciones de riesgo social, ISSN 2647-5375, Nº. 6, 2007 , págs. 2-4 “Hábitos de vida saludable en los jóvenes”. http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2690349

- Minsalud reveló preocupante panorama por obesidad y sobrepeso en Colombia. (7 de septiembre de 2015) El Espectador. Recuperado de: http://www.elespectador.com/noticias/politica/minsalud-revelo-preocupante-panorama-obesidad-y-sobrepe-articulo-584438

- Montero Vivo, María Año:2008 iss:1 pág:67 – 83 Hekademos (1989 – 3558) “Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria”.http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2791549

- Obesidad en Cali, un problema de peso. (5 de julio de 2016). Diario de Occidente. Recuperado de: http://occidente.co/obesidad-en-cali-un-problema-de-peso/

- Sedentarismo, mal que enferma a Cali. (9 de enero de 2007). El País. Recuperado de: http://historico.elpais.com.co/paisonline/calionline/notas/Enero092007/seden.html

ENLACES A INTERNET:

- Vídeo “La Obesidad en Colombia del programa Séptimo día” https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM,
- http://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad_muscular
- http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_aer%C3%B3bico
- http://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_muscular
- http://fr.biolaster.com/rendimiento_deportivo/fuerza_muscular

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**MARTHA VIVIANA BERNAL SAAVEDRA**	**INSTRUCTORA**	**CGTS**	**14 Abril DE 2021**

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