PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

1. **Denominación del Programa de Formación:** SISTEMAS AGROPECUARIOS ECOLOGICOS
2. **Código del Programa de Formación:** 733193 VERSION 1
3. **Nombre del Proyecto:** establecimiento de un sistema productivo agropecuario de acuerdo a criterios ecológicos y sostenibilidad ambiental en los municipios de influencia de ASORUT.
4. **Fase del Proyecto:** EJECUCIÓN.
5. **Actividad de Proyecto:** ejecutar actividades para la implementación de un sistema de producción agropecuario sostenible basado en prácticas agroecológicas, presentando evidencias verificables del sistema propuesto e implementación.
6. **Competencias:**
    1. Proponer alternativas de solución que contribuyan al logro de los objetivos de acuerdo con el nivel de importancia y responsabilidad de las funciones asignadas por la organización.
    2. Regular población asociada a cultivos conforme a criterios técnicos y normas de la agricultura ecológica.
    3. Manejar la producción de las especies pecuarias conforme a la normatividad de la agricultura ecológica.
    4. Cosechar productos agrícolas ecológicos según criterios técnicos y de calidad exigidos.
    5. Establecer cultivos según tipo de producto, requerimientos técnicos y normas de la agricultura ecológica.
    6. Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
    7. Comprender textos en inglés en forma escrita y auditiva.

7. Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1. Ejecutar actividades relacionadas con el mercadeo y la administración de unidades agropecuarias de acuerdo a las líneas productivas y plan de mercadeo.
2. Identificar poblaciones asociados a los cultivos establecidos, según criterios técnicos.
3. Ejecutar estrategias de regulación de poblaciones con bioplaguicidas y controladores biológicos de acuerdo con procedimientos técnicos, tipo de cultivo y normas ecológicas.
4. Disponer residuos de las actividades de regulación de organismos y microorganismos de acuerdo con procedimientos de la empresa.
5. Operar maquinaria, herramientas y equipos de regulación de plagas acorde con manuales técnicos y requerimientos de la empresa.
6. Utilizar indumentaria e implementos establecidos por la empresa y exigidos por la reglamentación de seguridad industrial.
7. Aplicar terapias de atención sanitaria alternativa y convencional según criterios técnicos y ecológicos.
8. Realizar prácticas y medidas zootécnicas en especies pecuarias con criterios técnicos y agroecológicos.
9. Operar equipos y herramientas según plan de manejo animal.
10. Ejecutar actividades de prevención y control de la salud animal de acuerdo con el plan sanitario y bioseguridad establecido.
11. Manejar residuos de la actividad animal según normas técnicas y ambientales.
12. Reconocer características organolépticas, sanitarias y de calidad en los productos agrícolas de acuerdo a requerimientos del mercado.
13. Sembrar cultivos aplicando criterios técnicos y normas de la agricultura ecológica.
14. Manejar cultivos con criterios técnicos y normas de la agricultura ecológica.
15. Seleccionar materiales de propagación de cultivos aplicando criterios técnicos y ecológicos.
16. Monitorear variables agronómicas en las fases del cultivo, según plan de producción, mercado y normatividad vigente.
17. Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.
18. Aplicar técnicas de cultura física par a el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área

ocupacional.

19. Asumir responsablemente los criterios de preservación y conservación del medio ambiente y de desarrollo sostenible, en el ejercicio de su desempeño laboral y social.
20. Comprender frases y vocabulario habitual sobre temas de interés personal y temas técnicos.
21. Leer textos muy breves y sencillos en inglés general y técnico.
22. Comprender la idea principal en avisos y mensajes breves, claros y sencillos en inglés técnico.
23. Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales.

8. Duración de la Guía: **480 horas**

2. PRESENTACIÓN.

Estimado/a aprendiz, la presente guía permite establecer los diferentes métodos y técnicas de siembra de cultivos agrícolas**,** los métodos y procedimientos de propagación vegetal tanto sexual como vegetativa los cuales se convierten en el punto de partida para obtención de plantas con características agronómicas ideales que permitan conseguir cultivos de alta productividad y sostenibilidad; por lo que, usted en su ocupación como técnico debe tener estos conocimientos claros y aplicarlos en dicha ocupación.

Razón por la cual se invita a desarrollar todas las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje con el fin de fortalecer su comprensión y apropiación de este conocimiento.

3. FORMULACION DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

Estimado aprendiz se invita a leer detenidamente las siguientes actividades de aprendizaje y desarrollar cada una de las mismas según las instrucciones que en ellas se detallan.

3.1. Actividad de Reflexión inicial.

«La salud, la riqueza y calidad de vida de la gente se hallan unidas de forma indisoluble, con la diversidad, la productividad y la calidad del ecosistema del cual forman parte. Consecuentemente, la sostenibilidad depende del mejoramiento y mantenimiento de ambos, del bienestar de la gente y de los ecosistemas en forma conjunta y con igual importancia. Existe una tensión constante entre las necesidades de la gente y los ecosistemas, así como entre los diferentes grupos de personas. Estas tensiones deben enfrentarse si pretendemos desarrollar combinaciones de bienestar ecológico y social que puedan ser sostenibles» (UICN, 1997).

Estimado aprendiz, se invita a que analice en un tiempo estimado de 5 minutos la reflexión anterior, posteriormente responda el siguiente interrogante:

¿De qué manera usted contribuye a enfrentar las tensiones y así aportar al bienestar ecológico y social?

Finalmente, plásmelo en una pegatina entregada por el instructor, péguela en la pared junto a las de sus compañeros, y encuentre la relación e importancia de la conexión entre los diversos aportes aplicados a su entorno de acuerdo a su labor como técnico en sistemas agropecuarios ecológicos.

3.2. Actividades de aprendizaje:

Estimado aprendiz, es importante resaltar que el desarrollo de las actividades de aprendizaje, es de acuerdo a la realidad que vive en su entorno, por lo cual se recomienda desarrollarlas en la unidad productiva según corresponda, de la cual se tomarán las respectivas evidencias de aprendizaje.

3.2.1. Actividad 1.

Resultado de aprendizaje: Ejecutar actividades relacionadas con el mercadeo y la administración de unidades agropecuarias de acuerdo a las líneas productivas y plan de mercadeo.

Nombre de la actividad: Reconocer los principales componentes del plan de mercadeo para la comercialización de productos de la unidad productiva, ejecutar el plan de mercadeo y actividades programadas para la comercialización de los productos de las unidades agropecuarias teniendo en cuenta requisitos del cliente y plan de comercialización.

Estimado aprendiz, para el desarrollo de dicha actividad deberá en primera instancia hacer la apropiación de los siguientes conocimientos llevando a cabo la siguiente actividad:

1. En el ambiente de formación, el instructor lleva a cabo la explicación de los conceptos básicos de un plan de mercadeo, estrategias de mercado, canales de comercialización, nichos de mercado, segmentos de mercado, oferta, competencia, determinación de precio promedio, aplicados al contexto agroecológico, en el cual se destacan los mercados campesinos, red de mercados agroecológicos, mercados verdes, mercados orgánicos.

Como actividad procedimental, se debe de llevar a cabo lo siguiente:

2. En equipos de trabajo se deberá llevar a cabo por unidad productiva según corresponda, el plan de mercadeo para cada uno de sus perfiles de proyecto, lo cual será orientado por el instructor de acuerdo a la dinámica del entorno y tipo de perfil de proyecto.

Evidencia de aprendizaje: Una vez llevada a cabo la aplicación de las actividades anteriores, se deberá entregar un informe que contenga: **Estudio de mercado con los requerimientos del cliente a fin al proyecto productivo.**

3.2.2. Actividad 2.

Resultados de aprendizaje:

- Identificar poblaciones asociados a los cultivos establecidos, según criterios técnicos.
- Ejecutar estrategias de regulación de poblaciones con bioplaguicidas y controladores biológicos de acuerdo con procedimientos técnicos, tipo de cultivo y normas ecológicas.
- Disponer residuos de las actividades de regulación de organismos y microorganismos de acuerdo con procedimientos de la empresa.

Nombre de la actividad: identificar, caracterizar e implementar prácticas ecológicas en el manejo de poblaciones asociadas a los cultivos, asimismo, reconoce el impacto de los residuos generados de dicha actividad y da uso adecuado a dichos residuos.

Estimado aprendiz, recuerde que en esta actividad se evalúan los tres resultados de aprendizaje descritos anteriormente; por lo que se invita a realizar cada una de las siguientes actividades de apropiación de conocimiento, y de procedimiento, y en su debido orden dado que están interrelacionadas entre sí:

1. En la unidad productiva, en una práctica pedagógica el instructor hace la socialización participativa respecto a las plagas potenciales que se encuentran en la unidad productiva.

2. Se explica la importancia de llevar a cabo el registro y monitoreo presentando formatos de registros de monitoreo según lineamientos de las Buenas Prácticas Agrícolas, normatividad del ICA, principios agroecológicos y contexto.

3. Una vez realizadas las dos actividades anteriores, en una jornada práctica en cada una de las unidades productivas, o en una jornada de campo y por equipos de trabajo, el instructor hace socialización acerca de la importancia del reconocimiento del impacto de los residuos producto de la regulación de los organismos asociados a los cultivos sobre el medio ambiente y la sostenibilidad de los sistemas de cultivo, mediante ejercicios prácrtias y participativos en las unidades productivas. NOTA: es de vital importancia dicha actividad dado que, si no se desarrolla adecuadamente, se convierte en foco de plagas y enfermedades, alterando la incidencia en cultivos.

4. Con base a lo realizado en las actividades anteriores, se debe caracterizar las poblaciones asociadas a los cultivos mediante la construcción de un herbario, insectario con la orientación dada por el instructor, teniendo en cuenta técnicas de conservación de especies en equipos de aprendices y aplicado a la realidad de su entorno y unidad productiva.

5. Implementar prácticas ecológicas de manejo en la regulación de poblaciones asociadas al cultivo mediante la utilización de principios de la alelopatía, aplicaciones de bio preparados e interrelaciones biológicas benéficas estableciendo un sistema biodiverso de cultivo, y haciendo uso de los insumos ya preparados, y recomendados en el manual de bio preparados suministrado por el instructor.

6. Se debe de hacer la disposición y/o uso de los residuos de las actividades de manejo y control de regulación de las poblaciones acompañantes de los cultivos de la unidad productiva.

Finalmente, se deberán **entregar las siguientes evidencias de aprendizaje**:

- Evidencia de producto: Ficha técnica que contiene principales plagas y enfermedades,

basado en los existente en su unidad productiva, identificando su nombre, fotografía, el daño que genera y control agroecológico.

- Evidencia de producto: Documento plan de manejo de residuos sólidos y líquidos para su unidad productiva.

3.2.3. Actividad 3.

Resultados de aprendizaje:

- Seleccionar materiales de propagación de cultivos aplicando criterios técnicos y ecológicos.
- Monitorear variables agronómicas en las fases del cultivo, según plan de producción, mercado y normatividad vigente.

Nombre de la actividad: Apropiar los conceptos de la propagación vegetal como eje fundamental en la multiplicación de especies vegetales para la producción de predios o unidades productivas agrícolas.
A través de la lectura del material de apoyo suministrado por el instructor, el aprendiz hace la apropiación de los conceptos, posteriomente hace la aplicación de los mismos en la unidad productiva, identificando el tipo de reproducción para la especie vegetal o cultivo que tiene establecido, con lo cual posteriormente deberá seleccionar materiales de propagación de cultivos aplicando criterios técnicos y ecológicos, identificar la fenología del mismo.

Finalmente, se deben definir los principales factores que afectan la producción en las unidades de agrícolas establecidas teniendo en cuenta principios y conceptos de la agricultura ecológica, y en equipos de trabajo, registrar variables agronómicas en la unidad productiva teniendo en cuenta las fases del cultivo.

Evidencias de aprendizaje: ficha de modelamiento fenológico de la especie vegetal utilizada en la unidad productiva, la cual debe de ser de tipo circular e iluatrada con dibujos, fotografías o la especie en vivo.

3.2.4 Actividad de aprendizaje 4.

Resultados de aprendizaje

- Operar maquinaria, herramientas y equipos de regulación de plagas acorde con manuales técnicos y requerimientos de la empresa.
- Utilizar indumentaria e implementos establecidos por la empresa y exigidos por la reglamentación de seguridad industrial y salud ocupacional.
- Sembrar cultivos aplicando criterios técnicos y normas de agricultura ecológica
- Manejar cultivos con criterios técnicos y normas de la agricultura ecológica

Estimado aprendiz, puede parecer que estos resultados son demasiados para evaluar de manera conjunta, pero están asociados a un orden de pasos cuando se realiza una siembra.

Nombre de la actividad: Identificar o reconocer la maquinaria y equipos que se requieren para garantizar la regulación de los insectos plagas, esto es una actividad que se emplea debido a la necesidad de garantizar la calidad de aplicaciones y la producción de los cultivos.

Es necesario conocer como operar la maquinaria, las herramientas y los equipos de manera eficiente y segura, para lo cual se proporciona información detallada sobre los tipos de maquinaria, las mejores prácticas para su uso y manejo, para lo cual se debe cumplir con las recomendaciones que hacen los fabricantes, para prevenir accidentes.

Recuerde que los EPP, hacen referencia a la protección visual, respiratoria, la indumentaria adecuada (ropa, guantes y calzado) para evitar contacto directo con agroquímicos pueden variar, dependiendo del tipo de maquinaria o herramienta utilizada.

Dentro de la maquinaria que se utiliza se encuentra una gran variedad según el tipo de producto y los insectos plagas a controlar. Cuando se habla de equipo se tiene en cuenta los aditamentos que hacen arte de la maquinaria como son boquillas, filtros, mangueras.

Se recomienda descargar el Link, para ver el video**: aplicación segura de plaguicidas** https://youtu.be/HWdPBuaKiOM .

Estimado aprendiz, debe leer el artículo: **Control de plagas_tcm30-58276.pdf**, como ayuda para la cualificación de las maquinas y equipos que se utilizan en agricultura.

La evaluación se hará en una jornada pedagógica en la unidad productiva, teniendo en cuenta el conocimiento adquirido en cuanto al uso de los elementos y el uso y manejo de la maquinaria y equipos.

Acciones a considerar: En una actividad pedagógica se da la instrucción de cómo realizar la siembra o el establecimiento de los cultivos seleccionados para conformar la unidad productiva, se explica

el paso a paso para realizar la siembra de los cultivos seleccionados previamente, según valoración realizada en la zona.

Se programan jornadas prácticas, en las cuales se asignan grupos de trabajo, conformados por 2 personas, para realizar los procesos de preparación, trazado y siembra de los cultivos.

Se socializa la instrucción de cómo realizar la preparación del terreno, usando un motocultor, cada aprendiz debe demostrar el uso del equipo y la habilidad en su manejo. Se procede a realizar el trazado, previa socialización de la instrucción, de esta manera cada grupo realiza el procedimiento de trazado en su parcela.

Realizadas estas labores se debe iniciar el proceso de siembra de cada cultivo por los integrantes de cada grupo, para dar cumplimiento al cronograma de actividades y de esta manera realizar el manejo de cada cultivo.

3.2.5 Actividad de aprendizaje 5.

Elaborar un documento en el cual evidencie cuales son los elementos que se tienen en cuenta para el reconocimiento de las características organolépticas de un producto.

Resultado de aprendizaje.

- Reconocer las características organolépticas sanitarias de calidad en los productos agrícolas de acuerdo a los requerimientos del mercado.

Los Productos agrícolas producidos con una alta calidad, deben cumplir normas de producción y seguridad alimentaria, también deben de poseer características organolépticas y sanitarias adecuadas.

Estas características se refieren a las propiedades sensoriales, como son el sabor, el aroma, la textura, su apariencia y además a la ausencia de contaminantes o alteraciones que puedan afectar la calidad y la salubridad de los productos.

Acciones a considerar: El instructor explica de manera general los conceptos básicos que se deben tener en cuenta cuando se realiza la cosecha de un producto agrícola, la importancia del reconocimiento de las características organolépticas, como realizar el proceso de evaluación, como parte fundamental para garantizar la elección de productos frescos, seguros y de excelente calidad.

Actividad de apropiación del conocimiento

Estimado aprendiz, de manera individual, participe en la práctica de identificación de elementos y realización del reconocimiento de las características organolépticas del producto de su unidad productiva, recuerde este proceso debe realizarlo en la unidad productiva.

Evidencia de aprendizaje: Para realizar la evaluación de esta actividad, **debe responder el cuestionario** enviado por el instructor el cual determinara su nivel de conocimiento en la ejecución de esta actividad.

Resultado de aprendizaje.

- Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales.

VALORES PERSONALES VS VALORES SOCIALES



Querido aprendiz para alcanzar el resultado de aprendizaje correspondiente a la fase de análisis, es necesario que reflexione sobre su esquema de valores personales, para lo cual debe conocer el concepto de valor, moral, ética y la importancia que estos tienen en su realización personal como ser social, en el desarrollo de diversos roles (trabajo, familia, amigos). https://www.youtube.com/watch?v=i_Cr6Ht3_8Q

Para esto observe con atención el video, después realice un esquema sobre su modelo de crianza y describa de forma objetiva el esquema de valores transmitido por su familia durante su infancia. Ahora bien, se cree que este se modifica según el medio en el cual se desenvuelva cada individuo, por lo tanto aun no es "producto" terminado.

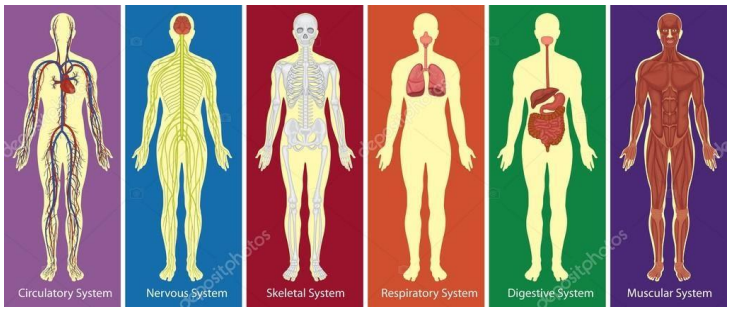
Luego elabore un decálogo con los valores que usted cree orientan su vida en la actualidad, socialícelo con su familia en casa. Tome una fotografía del trabajo elaborado y súbalo como evidencia a su plataforma.

Conociendo el perfil laboral de su programa de formación, en grupos de 3 personas proponga un listado de valores requeridos para el desempeño eficaz y eficiente (mínimo 14 valores) de su labor como Tecnólogo el cual de manera individual debe ser comparado con su decálogo de valores, a partir de dicha comparación realice un plan de mejoramiento personal con el propósito de aumentar su eficacia y efectividad en su vida laboral (etapa productiva). Como evidencia de ello debe subir el trabajo elaborado a la plataforma.

GENERACION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

La anatomía nos habla de la estructura del cuerpo, de lo que está compuesto, sus diferentes sistemas como el óseo, muscular, etc., que hacen que funcionen de forma armoniosa y adecuada para obtener buena salud.



una

una

Por otra parte, la fisiología nos habla del estudio de cómo funcionan los diferentes sistemas.

Para poder entender nuestro cuerpo y poder tener más control del mismo desde lo físico y lo psicológico debemos comprender cómo funciona nuestro cuerpo.

En el siguiente enlace encuentra una aplicación gratuita sobre los sistemas del cuerpo humano para que le ayude a comprender un poco más el tema. Se puede descargar en cualquier dispositivo.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rendernet.humanmale&hl=es&gl=ES

MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.



Dentro de la actividad física el movimiento es uno de los principales estudios para esto hay diferentes ciencias como la miología y la biomecánica que estudian este tema. ,

que produce el movimiento en el ser humano

Estructuras que intervienen en el movimiento

cómo se componen los músculos

tipos de tejido muscular

cómo se componen los huesos

Clases de huesos

según la división del cuerpo en cabeza, tronco, extremidades superiores y extremidades inferiores.identifique los principales huesos y músculos de cada zona.

A continuación encuentra un juego interactivo del sistema óseo, no importa si se equivoca varias veces, el hecho de repetir el juego varias veces hasta lograrlo dejará un buen nivel de recordación

https://es.educaplay.com/juego/2981615-esqueleto_humano.html

Músculos frontales

https://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/musculos-del-cuerpo-vista-de-frente-primaria/eee04200-1422-4631-b087-31690bbb650b

Musculos anteriores

https://cienciasnaturales.didactalia.net/recurso/musculos-del-cuerpo-vista-de-espaldas-primaria/fc87d3e6-5200-4cca-b1be-71219de9d901

Actividad;

Identifique los diferentes huesos y músculos según juego de ruleta que se realice en formación

https://flippity.net/rp.php?c=Gluteos,Abductores,trapecio,Pectoral%20mayor,biceps%20braquial,Triceps,Deltoides,Dorsal%20mayor,Recto%20abdominal,Cuadriceps,Gastrocnemios,M%C3%BAsculo%20tibial,Soleo,Externon,Costillas,Humero,Cubito,Radio,Tibia,Peron%C3%A9,Femur,Pelvis,&t=Musculos%20y%20huesos

MOTRICIDAD Y PSICOMOTRICIDAD.



Dentro de las actividades que realizamos en nuestra vida a nivel social, familiar, educativa y en el ámbito laboral siempre estamos realizando actividades y movimientos que por la rutina o sistematización de los mismos no los discriminamos y no somos conscientes. El ser humano fué creado para moverse, para hacer, crear y dinamizar su mundo. Las habilidades psicomotrices empiezan desde que nacemos y se van alimentando a medida que crecemos, algunas veces en ese desarrollo podemos tener falencias por varias razones pero las más comunes es por falta de estímulos para desarrollar estas habilidades, que aunque en el momento no se vean tan importantes, después en la vida adulta y laboral se ven reflejados en la falta de habilidad motriz para desarrollar las tareas propias de nuestros cargos .Por tal

motivo vamos a mirar qué son las habilidades motrices, su incidencia a nivel laboral y cómo podemos contribuir para mejorar o mantener estas habilidades.

Actividad:

A continuación, realice la siguiente consulta

¿Qué es la motricidad?

¿Clasificación de la motricidad?

¿Qué es psicomotricidad?

¿Por qué es importante la psicomotricidad?

¿ Cuáles son destrezas o habilidades motoras?

¿Qué es motricidad fina y motricidad gruesa?

Realice 10 ejercicios de motricidad fina y 10 ejercicios de motricidad gruesa en su vida cotidiana y en el trabajo.

	COTIDIANO	TRABAJO
MOTRICIDAD FINA		
1		
2		
3		
4		
5		
MOTRICIDAD GRUESA		
1		
2		

	COTIDIANO	TRABAJO
MOTRICIDAD FINA		
1		
2		
3		
4		
3		
4		
5		

Evidencia

Desarrolle las preguntas propuestas y llene el cuadro con actividades de motricidad fina y gruesa en su cotidianidad y las actividades propias de su puesto de trabajo.

Montar la evidencia a la plataforma territorium.

A continuación, identifique cuales son las actividades que le gustan con respecto a la actividad física y enfóquelas al logro de objetivos del plan de entrenamiento.

Determine cuales son los tiempos reales en los cuales usted puede desarrollar estas actividades en una semana

Tomando en cuenta la evaluación nutricional y los objetivos propuestos realice los cálculos para la estimación del tiempo para obtener los resultados.

ACTIVIDADES SUGERIDAS	
AEROBICAS	
CORRER	https://www.google.com/search?q=TIPS+TECNICA+PARA+CORRER&rlz=1C1OKWM_esCO906CO906&oq=TIPS+TECNICA+PARA+CORRER&aqs=chrome..69i57j0i546l4.16560j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#kpvalbx=_8oZmZOzdOd2sqtsPstGpSA_29
CICLISMO	https://www.youtube.com/watch?v=8zeVfXXqyzU
NATACION	http://www.i-natacion.com/
REALIZAR SALTOS	
BURPEES	https://www.youtube.com/watch?v=IYusabTdFEo
FUERZA	
AUTOCARGAS	
MAQUINAS	
PESAS	
MANCUERNAS	
BANDAS ELASTICAS	https://www.panathletic.com/ebook/eBook_Panathletic_ES.pdf https://www.theraband.com/static/version1651788000/frontend/Theraband/default/en_US/instructions/Fit_con_la_BANDA_ELASTICA.pdf
FLEXIBILIDAD	
	https://www.fisioterapia-online.com/infografias/ejercicios-para-mejorar-tu-flexibilidad-y-cuidar-tu-salud
	http://fisico.uta.cl/documentos/acondicionamiento/Enciclopedia%20de%20ejercicios%20de%20estiramientos%20Facebook_MenteAtleta%20(1).pdf

Consulte a continuación:

¿Qué es una sesión de entrenamiento?

¿Cuáles son las partes de una sesión y como se desarrollan?

Que es FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo)

¿Cuáles son las recomendaciones de la organización mundial de la salud con respecto al realizar actividad física?

¿Qué es la fuerza y que actividad física puede desarrollarla?

¿Qué es la velocidad y que actividad física puede desarrollarla?

¿Qué es el equilibrio y que actividad física puede desarrollarla?

¿Qué es resistencia y que actividad física puede desarrollarla?

NOTA: En el material de apoyo encontrará en la plataforma un plan de entrenamiento

Evidencia de producto:

Determine el plan de entrenamiento teniendo en cuenta los diferentes lineamientos de actividad física vistos.
Por medio de una hoja Excel y en un formato realice su planeación por el término de tres meses. El cual después de ese tiempo se volverán a realizar las pruebas físicas
.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto para entregar: Plan de entrenamiento**
- **Formato:** PDF.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio para el envío de la evidencia: **Plan de entrenamiento**

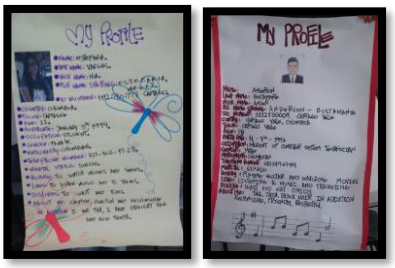
3.2.6 Actividad de aprendizaje 6

Resultados de aprendizaje

-Comprender la idea principal en avisos y mensajes breves, claros y sencillos en inglés técnico.
-Leer textos muy breves y sencillos en inglés general y técnico.

Dear apprentice!

Es muy grato empezar este nuevo proceso formativo con usted. Lo más importante es tener una muy buena actitud para que el aprendizaje de esta segunda lengua sea de mucho provecho y ayuda para su formación laboral.



Es muy importante conocer y saber presentarse y responder a preguntas de su vida personal y laboral. Por eso realice un perfil para que pueda darle a conocer a todos acerca de su vida. Ese perfil debe ser desarrollado en documento PowerPoint con la siguiente información:

Step 1- Include personal information, try to include information such as name, e-mail, telephone place of origin, marital status, occupation among others.

Step 2- Ask the questions to your partners, and answer their questions with your information

Step 3- create a paragraph with your own information. Called “my profile”

Step 4- post all the evidence in the PowerPoint presentation.

Esta actividad le permitirá tener herramientas para dar información personal y de su entorno de una forma básica en inglés

Evidencia de aprendizaje: Presentación en power point, canvas u otro mecanismo que considere petinente y exposición denominada mi perfil que contiene la presentación personal del aprendiz.

3.2.7 Actividad de aprendizaje 7

Resultados de aprendizaje

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.

Vamos a prevenir los riesgos con el reporte de las condiciones peligrosas y actos inseguros en el procesamiento de los alimentos de acuerdo con las solicitudes del cliente.



Recuerden que los actos inseguros también son denominados en el ambiente como fallas humanas ya que son la manera como las personas se exponen consciente o inconscientemente a los riesgos de accidente. Dejar de tomar precauciones en la ejecución de determinadas tareas, no seguir las normas de trabajo *o las* normas de seguridad existentes, trabajar a ritmo peligroso (muy lento o muy rápido), trabajar sin que los dispositivos de seguridad estén funcionando; trabajar con herramientas inadecuadas, son algunas *de las acciones identificadas.*

Las Condiciones Inseguras: *S*on aquellas que están presentes en el ambiente de trabajo, comprometen la seguridad del trabajador y la propia seguridad de las instalaciones y equipos. Anticiparnos a los riesgos, no es algo complejo, basta observar una mejor forma de hacer nuestro trabajo, identificando aquellos factores que puedan contribuir con la ocurrencia de un incidente, una lesión o contaminación ambiental. Todo trabajador o subcontratado debe comunicar sobre las condiciones inseguras que identifique en su lugar de trabajo. La persona que identifique cualquier anormalidad que pueda generar una pérdida, debe tratar de solucionarla inmediatamente y/o minimizar esa irregularidad, avisándole a su superior inmediato o al personal de seguridad.

Por todo lo anterior, el formato de condiciones o actos inseguros se convierte en una herramienta fundamental a la hora de plantear estrategias para prevenir y controlar los riesgos que se presentan en el desarrollo de diferentes actividades cuando se realizan en el procesamiento de los alimentos de acuerdo con las solicitudes del cliente.

En la actividad del proyecto planteada en esta fase, el aprendiz de manera individual deberá elaborar un **FORMATO DE REPORTE DE ACTOS INSEGUROS, CONDICIONES PELIGROSAS E INCIDENTES** y seleccionar 2 compañeros para aplicarle dicho formato al momento de realizar las actividades. Igualmente, a cada reporte se le debe hacer un análisis para posterior ser socializado en el ambiente y plantear un plan de acción de mejora, que una vez aprobado por la instructora se debe subir a la plataforma como evidencia de la fase.

Los invito a consultar en la biblioteca virtual : Manual de Prevención de Riesgos Laborales ,Marge Books Riesgos Generales y su prevención - Factores de Riesgo1 y 2 Blass Gómez59 a 65 ebooKcentral.proquest.com.bdigital.sena.edu.co.

Evidencia de aprendizaje: Formato de Reporte de actos inseguros, condiciones peligrosas e incidentes**.**

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.

Estimado aprendiz, a continuación, se detallan las evidencias de aprendizaje que debe presentar con el fin de aprobar losresultados de aprendizaje de esta guía, donde es importante mencionar que **todas las evidencias de aprendizaje se integran en un solo documento denominado perfil de proyecto con su respectivo anexo 1**, donde se adjuntan las evidencias según los requerimientos de cada actividad.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación.
Evidencia de producto: informe que contenga: Estudio de mercado con los requerimientos del cliente a fin al proyecto productivo.	REALIZA ESTUDIO DE MERCADOS, TENIENDO EN CUENTA LAS HERRAMIENTAS Y LA INVESTIGACIÓN DE MERCADO. FORMULA Y EJECUTA PLAN DE MERCADEO SEGÚN INVESTIGACIÓN DE MERCADO.	**Técnica:** Documento informe **Instrumento**: Lista de chequeo.
Evidencia de producto: Ficha técnica que contiene principales plagas y enfermedades, basado en los existente en su unidad productiva, identificando su nombre, fotografía, el daño que genera y control agroecológico.	RECONOCE Y APLICA LOS PRINCIPIOS DE LA ENTOMOLOGÍA, MICROBIOLOGÍA Y MALHERBOLOGIA EN LA IDENTIFICACION DE POBLACIONES ASOCIADAS A CULTIVOS. IMPLEMENTA PRÁCTICAS	**Técnica:** Valoración de producto. **Instrumento**: Lista de chequeo.

	ECOLÓGICAS DE MANEJO EN LA REGULACIÓN DE POBLACIONES ASOCIADAS AL CULTIVO.	
Evidencia de producto: Documento plan de manejo de residuos sólidos y líquidos para su unidad productiva.	REALIZA DISPOSICIÓN DE RESIDUOS GENERADOS EN LAS ACTIVIDADES DE REGULACIÓN DE ESPECIES.	**Técnica:** Valoración de producto. **Instrumento**: Lista de chequeo.
Evidencia de aprendizaje: ficha de modelamiento fenológico de la especie vegetal utilizada en la unidad productiva, la cual debe de ser de tipo circular e ilustrada con dibujos, fotografías o la especie en vivo.	Selecciona el material de propagación de acuerdo con criterios técnicos y normatividad. Utiliza instrumentos de medición de variables agronómicas según ficha técnica	**Técnica:** Valoración de producto y observación directa. **Instrumento**: Lista de chequeo**.**
Evidencia de conocimiento: Responder el cuestionario enviado por el instructor el cual determinara su nivel de conocimiento en la ejecución de esta actividad.	Reconoce las caracteristicas organolepticas, sanitarias y de calidad del producto Agricola de acuerdo a requerimientos del mercado. Emplea criterios técnicos para la operación de maquinaria y equipos y la utilización de herramientas en la regulación de poblaciones. Aplica normas de salud ocupacional y seguridad industrial.	**Técnica:** Valoración de producto **Instrumento de evaluación:** preguntas y/o Cuestionario

	Siembra y manejo de cultivos con criterios tecnicos y norma de la agricultura ecologica	
Conocimiento: Apropiación de los conceptos de los temas relacionado con principios y valores. **Producto:** Decálogo de valores personal y del grupo de formación.	Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales	. **Técnica:** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo: de producto.
Evidencia de Producto: • Plan de Entrenamiento. • Registros de actividad física **Evidencia de Desempeño:** • Resultado de observación de la ejecución de las actividades físicas.	Selecciona técnicas para potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. Plantea rutinas de ejercicio físico según necesidades de los contextos laboral y social. Utiliza los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.	**Técnica:** Valoración de producto. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo.
Evidencia de producto: Presentación en power point, canva u otro mecanismo que considere petinente y exposición denominada mi perfil que contiene la presentación personal del aprendiz.	La pronunciación en general es bastante clara y comprensible, aunque su acento extranjero es evidente. El alumno responde escrita y oralmente a todas las cuestiones propuestas. Hablar espontáneamente, es decir, sin leer un guión.	**Técnica:** Valoración de producto. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo.

Evidencias de Producto: Diseño del Formato del reporte de las condiciones peligrosas y actos inseguros.	Diagnóstica los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral según normas de salud ocupacional. Optimiza los recursos requeridos en el desarrollo de sus actividades formativas y productivas según normas institucionales. Contribuye en el cuidado y uso de los elementos que integran su entorno formativo y laboral según normas institucionales.	**Técnica de Evaluación**: Valoración del producto **Instrumento de Evaluación**: Lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TERMINOS.

- **Huerta:** espacio específicamente diseñado para el cultivo de especies vegetales, condimentarías y hortalizas de variado tipo. Tanto en términos de tamaño, tipo de cultivos, sistema de riego entre otros.
- **Parcela:** es una superficie de terreno legalmente conformada o dividida, que puede ser soporte de aprovechamiento en las condiciones previstas en cuanto a cultivos agrícolas, forestales y con fines artesanales e industriales.
- **Plantas:** son las responsables de la producción de frutos, granos, forrajes, flores, esencias, fibra entre otros.
- **Selección de la Especie:** Seleccionar el material vegetal con características agronómicas, de manera que se pueda garantizar un alto rendimiento en la producción.
- **Suelo:** proporciona los nutrientes, agua y soporte mecánico a las plantas.
- **Agroecología:** Agroecología es una disciplina científica que usa la teoría ecológica para el estudio, diseño y evaluación de sistemas agroculturales que sean productivos y a la vez conserven los recursos.
- **Clima:** Provee entre otros factores, la energía a través de la radiación solar con lo que las plantas elaboran sustancias nutritivas para su desarrollo y el agua por medio de las precipitaciones pluviales.

- **Semillas:** es cada uno de los cuerpos que forman parte del fruto que da origen a una nueva planta; es la estructura mediante la que realizan la propagación las plantas que por ello se llaman espermatófitas (plantas con semilla).
- **Propagación:** es la forma como ellas se conservan a través de los tiempos, es como se perpetúan como especie, es decir cómo se reproducen. Básicamente hay dos formas: sexual a través de semillas y asexual que lo puedes hacer por acodo, estacas, estolones, bulbos, tubérculos, rizoma etc.
- **Análisis:** es mirar con interés un objeto de estudio, sus formas, sus elementos, hay análisis minuciosos, que se dedican a buscarle explicación a lo mínimo, en otras palabras, el análisis es un estudio detallado.
- **La Ficha Técnica**: es un documento en forma de sumario que contiene la descripción de las características técnicas de un objeto, material, producto o bien de manera detallada.
- **La Seguridad Industrial:** es un campo necesario y obligatorio en toda empresa en el que se estudian, aplican y renuevas constantemente los procesos mediante los cuales **se minimizan los riesgos en la industria.**
- **Prevención de riesgos:** Conjunto de medidas destinadas a evitar o dificultar la ocurrencia de un siniestro y a conseguir que, si el accidente se produce, las consecuencias sean las mínimas posibles.
- **Anatomía**: Es el contexto (estructura) en que ocurren los fenómenos (funciones) vitales.
- Fisiología
- **Habilidades psicomotoras**: Es la habilidad que requiere el sujeto para coordinar la información sensorial y la respuesta muscular para así poder realizar una tarea.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del

cuerpo.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

Ministerio de Agricultura y Desarrollo sf.2016; agronet, estadísticas. Recuperado de www.agronet.gov.co/ www / htm3b/ repparam. asp.

HARMUT, B/HERBERT, R Teoría del movimiento. Francfurt. 1994.

SÁNCHEZ F. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos, 1992.

OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.

LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.

FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.

DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA, RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.

ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.

CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO.

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Jorge Mario Arce Serna	Instructor líder	Coordinación académica	15/06/2023

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					