PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

No 1 TRANSVERSAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: GESTIÓN ADMINISTRATIVA
- Código del Programa de Formación: 122115
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada) PRESTACION DE SERVICIOS DE CAPACITACION Y ASESORIA EN AREAS DE ADMINISTRACION PARA MIPYMES DEL MUNICIPIO DE SARAVENA
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada) EJECUCION
- Actividad de Proyecto(si es formación Titulada) HACER USO DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EL TRABAJO EN EQUIPO
- Competencia PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
- Duración de la Guía 50 HORAS

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz la guía de aprendizaje No 1 de HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, es un documento educativo creado con el propósito de enrutarlo en una de las mejores profesiones integrales y de mayores proyecciones en el campo laboral. Es importante destacar que desarrollara la lectura, la creatividad, el trabajo en grupo y el pensamiento lógico. Este documento educativo está apoyado por documentos en PDF y anexos tutoriales, además puede realizar consultas en la biblioteca virtual del Sena, las cuales serán apoyo para el desarrollo de las actividades planteadas.

Es importante tener en cuenta el trabajo colaborativo, la lectura y la investigación, se recomienda tener acceso a internet y una computadora para el desarrollo de los temas. Aprendices se estará orientando de manera presencial y virtual cuando sea necesario, por medios sociales, Facebook, whathsapp, plataforma virtual del sena, video conferencias por Teams, y videos tutoriales.

Lo invitamos a que viva una de las mejores experiencias de aprendizaje en las áreas de mayor proyección laboral y económica, se recomienda mucha lectura, apoyado en los documentos adjuntos y no se preocupe siempre va a tener asesoría permanente por parte del instructor. Bienvenidos y muchos Exitos.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Utilizando los medios de comunicación que nos ofrece la tecnología como alternativa, nos dimos a la tarea de estar en constante evaluación de las reglas, normas y enseñanzas que recibamos en este proceso formativo. En este caso el tema fundamental a tratar es los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable**, teniendo en cuenta todos sus parámetros y características de acuerdo al documento compartido por el medio ya anteriormente nombrado. La metodología de trabajo es realizar trabajos escritos acerca del tema, cuando no se cumplan las reglas ya nombradas hasta que se dé por terminado. Donde conoceremos la importancia de los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** y como afecta ella nuestra salud y calidad de vida.

3.1 ACTIVIDAD DE REFLEXION INICIAL

LECTURA INICIAL. Las personas tienen diferentes actitudes y percepciones sobre el tamaño o figura corporal. Algunas culturas interpretan el exceso de peso como un símbolo de belleza, salud y riqueza, mientras otros ven la delgadez extrema como bella y la consideran el cuerpo “ideal”; así también en ciertas culturas la delgadez es considerada un signo de enfermedad o debilidad. Estas percepciones extremas pueden derivar en una mala alimentación y en pobres hábitos alimenticios, debido a que están basadas en factores ajenos a la salud y la nutrición. En efecto, una buena salud, para la mayor parte de las personas, se relaciona con un tamaño corporal término medio, debido a que tanto la gordura como la delgadez representan un riesgo para la salud. El peso corporal deseable está determinado por la edad, el sexo y la estatura. Por ejemplo, los hombres tienden a tener una estructura ósea más grande y una mayor masa muscular que las mujeres y por ello, con similar altura, los hombres generalmente pesan más que las mujeres. En general, lo mejor es alcanzar y mantener un buen peso corporal y evitar los extremos de aumentar o perder demasiado peso. Los alimentos se almacenan en el cuerpo en forma de grasa que puede ser utilizada como energía durante los períodos en que los alimentos no estén disponibles. Una caloría es definida como la unidad de energía aportada por el alimento. Esta habilidad del cuerpo de almacenar calorías es muy importante para la supervivencia en tiempos de hambruna y poca disponibilidad de alimentos, como puede ocurrir durante períodos entre cosechas, emergencias y durante una enfermedad. Sin embargo, esta aptitud para almacenar grasa pone a las personas en riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, si no se ajusta la ingesta de alimentos a las necesidades de energía.

Citado de http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf Realizar la lectura sugerida y realice un mensaje Audiovisual donde me explique lo que entendió.

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

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: cognitiva

- ✓ Analizar conceptos básicos de los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** (En base al material de apoyo).

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2: cognitiva

- ✓ Exposición por parte del instructor: Participar activamente en la exposición sobre los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** .

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3: cognitiva

- ✓ Reconocer la clasificación de Los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable**, donde se elabora un orden logico donde identifique la forma como se clasifican los mismos, sus características y sus funciones.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 4: Procedimental

- ✓ Observar video sobre beneficios y riegos en Los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable**: En retroalimentación realizar un aporte referente a lo observado en el video.

- ✓ Elaborar un Plan de Vida, teniendo en cuenta su estructura fundamental**,** donde su principal objetivo sea fortalecer las Cualidades Físicas Integrales, Técnicas y Estrategias, teniendo en cuenta todos los parámetros establecidos en nuestro proceso de formación, buscando la promoción integra de la salud.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 5: Actitudinal

Diseñar una estrategia donde nos muestre lo importante de Los **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** y como trabajarlos.

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 6: Actitudinal

Cumplir con el plan de vida que vaya de la mano con las enseñenzas recibidas en e proceso formativo, con el fin de que cada aprendiz refuerce sus conocimientos sobre el tema dado, los componentes de una vida saludabe y su manejo adecuado para la práctica de la misma.

•ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 7: Actitudinal

Elaborar un plan practico involucrando un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta las características de todo lo analizado en el proceso formativo**.** Esto diseñado para uno mismo, siempre y cuando tenga un estilo de vida no saludable.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Cuestionario –preguntas sobre Los hábitos saludables, beneficios, ventajas, riesgos etc. Evaluación verbal Evaluación practica **Evidencias de Desempeño** • Ejecución de Trabajos, cuando amerite. • Cumplimiento de las reglas. • Participación en clase. **Evidencias de Producto:** - Trabajos escritos sobre temas vistos, siempre y cuando lo amerite**.**	Conoce los riesgos de una persona no saludable Selecciona los temas para el plan de acondicionamiento físico integral y el plan de trabajo para personas no saludables Identifica los porcentajes alimenticios que debe tener una persona Reconoce los temas y sus características.	Formulación de preguntas/Cuestionario Lista de chequeo Listas de verificación de productos terminados. Puntualidad Cumplimiento de las reglas establecidas desde el principio y constante participación critica en los temas compartidos.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Pedagogía:

La pedagogía es una ciencia social e interdisciplinaria enfocada en la investigación y reflexión de las teorías educativas en todas las etapas de la vida, no solo en la infancia. Esta ciencia se nutre de conocimientos provenientes de la sociología, historia, antropología, filosofía, psicología y política. El término "pedagogía" ha evolucionado para referirse a una ciencia dedicada al estudio de la educación como un fenómeno complejo y multirreferencial.

Cualidades físicas básicas:

- Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo en el tiempo sin que decaiga su rendimiento.
- Fuerza: Capacidad de vencer una resistencia en función de la carga y posición del cuerpo.
- Velocidad: Es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio.
- Flexibilidad: Capacidad de la articulación o del músculo para describir el máximo arco de recorrido (más allá del límite).

Hábitos Saludables:

Los hábitos de vida saludables son aquellos que mejoran tu estado físico, emocional y mental. Los buenos hábitos se reconocen porque causan un impacto positivo en tu vida cotidiana y te llenan de satisfacción contigo mismo. Esto último reafirma tu seguridad, tu autoestima y alimenta el compromiso con esta forma de vida.

Los hábitos saludables te impulsan a ser mejor, te acercan a metas y te hacen sentir bien a corto y largo plazo. Abandonar malos hábitos e incorporar hábitos de vida saludable aumenta tu calidad de vida. Es un compromiso contigo mismo; una apuesta a ser mejor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social" e incluye como ejemplos: una dieta saludable, actividad física, relación con el medio ambiente y actividad social.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- WWW.OMS..COM

- Biblia Reina Valera 1960

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**SERGIO IVAN BARAJAS**	**INSTRUCTOR**	**TITULADA COMPLEMENTARIA**	**18/07/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					