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: INSTALACION DE SISTEMAS ELECTRICOS RESIDENCIALES Y COMERCIALES.
- Código del Programa de Formación: 832202
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada) FORMULAR ACCIONES DE MEJORA EN LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE LA SEDE DE INCORA QUE SE DARÁ EN DONACIÓN AL SENA DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, QUE PROMUEVAN EL USO RACIONAL Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA.
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada) EJECUCION
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada) REALIZAR LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA SIGUIENDO LOS PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS ADECUADOS Y CUMPLIENDO LAS NORMAS DE SEGURIDAD.
- 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 Y PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- 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. Génesis 1

Reina-Valera 1960

La creación

1 En el principio creó Dios los cielos y la tierra. **2** Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas.

3 Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz. **4** Y vio Dios que la luz era buena; y separó Dios la luz de las tinieblas. **5** Y llamó Dios a la luz Día, y a las tinieblas llamó Noche. Y fue la tarde y la mañana un día.

6 Luego dijo Dios: Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas. **7** E hizo Dios la expansión, y separó las aguas que estaban debajo de la expansión, de las aguas que estaban sobre la expansión. Y fue así. **8** Y llamó Dios a la expansión Cielos. Y fue la tarde y la mañana el día segundo.

9 Dijo también Dios: Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, y descúbrase lo seco. Y fue así. **10** Y llamó Dios a lo seco Tierra, y a la reunión de las aguas llamó Mares. Y vio Dios que era bueno. **11** Después dijo Dios: Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol de fruto que dé

fruto según su género, que su semilla esté en él, sobre la tierra. Y fue así. [12] Produjo, pues, la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su género. Y vio Dios que era bueno. [13] Y fue la tarde y la mañana el día tercero.

[14] Dijo luego Dios: Haya lumbreras en la expansión de los cielos para separar el día de la noche; y sirvan de señales para las estaciones, para días y años, [15] y sean por lumbreras en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra. Y fue así. [16] E hizo Dios las dos grandes lumbreras; la lumbrera mayor para que señorease en el día, y la lumbrera menor para que señorease en la noche; hizo también las estrellas. [17] Y las puso Dios en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra, [18] y para señorear en el día y en la noche, y para separar la luz de las tinieblas. Y vio Dios que era bueno. [19] Y fue la tarde y la mañana el día cuarto. [20] Dijo Dios: Produzcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra, en la abierta expansión de los cielos. [21] Y creó Dios los grandes monstruos marinos, y todo ser viviente que se mueve, que las aguas produjeron según su género, y toda ave alada según su especie. Y vio Dios que era bueno. [22] Y Dios los bendijo, diciendo: Fructificad y multiplicaos, y llenad las aguas en los mares, y multiplíquense las aves en la tierra. [23] Y fue la tarde y la mañana el día quinto.

[24] Luego dijo Dios: Produzca la tierra seres vivientes según su género, bestias y serpientes y animales de la tierra según su especie. Y fue así. [25] E hizo Dios animales de la tierra según su género, y ganado según su género, y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie. Y vio Dios que era bueno.

[26] Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. [27] Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. [28] Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra.

[29] Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer. [30] Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, en que hay vida, toda planta verde les será para comer. Y fue así. [31] Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.

Realizar la lectura sugerida y hacer un comentario, 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**	**04/02/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					