PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE #2

- **Denominación del Programa de Formación:** TCO. MTO. DE MOTOCICLETAS Y MOTOCARROS
- **Código del Programa de Formación:** **838318**
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):** SERVICIO DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y CORRECTIVO PARA MOTORES DE 2 Y 4 TIEMPOS EN MOTOCICLETAS DE BAJA CILINDRADA EN EL MUNICIPIO ARAUCA.
- **Fase del Proyecto (si es formación Titulada):** EJECUCIÓN
- **Actividad de Proyecto (si es formación Titulada):**
  - Manejo de la ansiedad y la toma de conciencia, comprensión de la prescripción del ejercicio y la motivación en la práctica deportiva.
  - Afianzamiento y potencialización de las capacidades físicas y las hablidades motrices mediante la práctica de juegos predeportivos.
  - Conocimiento y práctica de los fundamentos deportivos de la Natación, Voleibol, Baloncesto, Fútbol, Microfútbol y Atletismo.
- **Competencia:** GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **Resultados de Aprendizaje:**
- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
- **Duración de la Guía:** 24 horas

2. PRESENTACIÓN

Estimado Aprendiz, reciba un cordial saludo de bienvenida, continuando con la competencia que se venía desarrollando, es importante que tenga en cuenta lo siguiente: Contar con un adecuado trabajo de hábitos saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por hilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50-55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

- **Hábitos tóxicos:** el tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud. La única tolerancia se refiere exclusivamente al vino o la cerveza, de los que incluso se recomienda el consumo del equivalente a una copa diaria.

- **Ejercicio físico:** las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar a dormir mejor, adquirir un estado de relajación y evitar cambios de humor, mejorar la autoestima y el estado de satisfacción personal. También puede ser un buen medio para desarrollar una saludable actividad social cuando el ejercicio se hace en compañía.

- **Higiene:** una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

Señor aprendiz lo invito a participar en el desarrollo de la guía para adquirir los conocimientos sobre los hábitos de vida saludable.

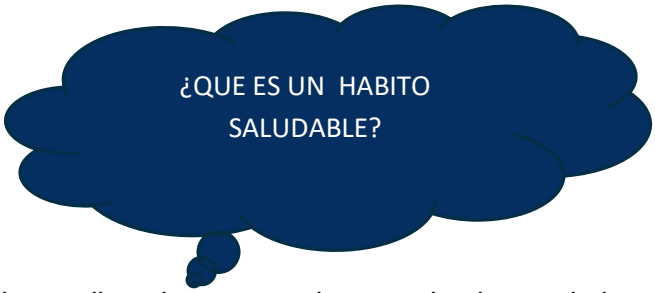


FASE DE INICIO

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Se observa un video de reflexión el cual es llamado “la hormiga y la cigarra” en el video nos enfoca que el trabajo en equipo es más fácil ya que van con un solo propósito.



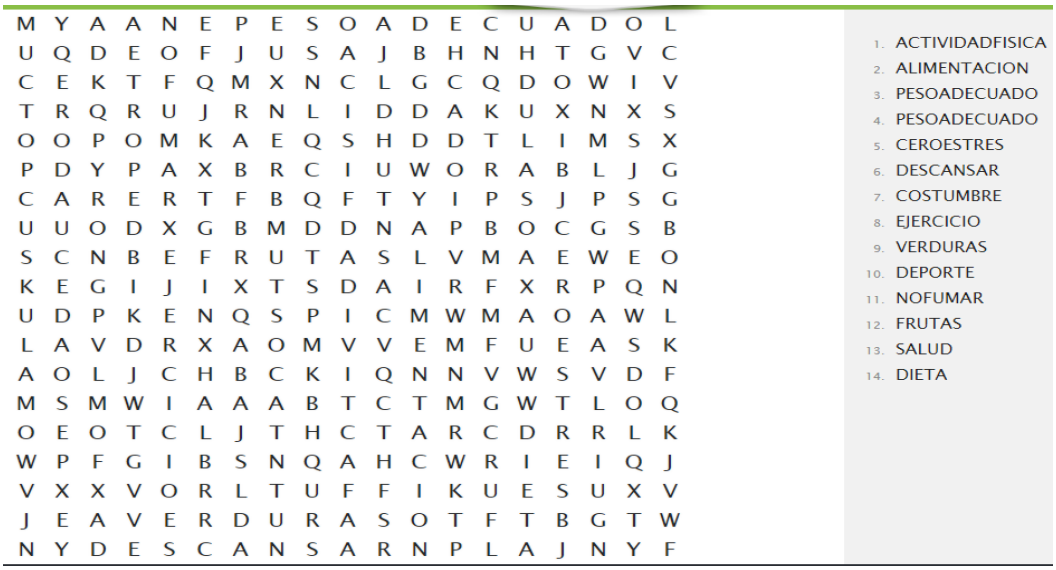
El grupo participa realizando aportes, de acuerdo al conocimiento que tenga en materia de la pregunta enunciada.

Para conocer una breve respuesta al respecto, observe atentamente el Material Audiovisual https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY

Conocimientos Previos

a) Sopa de Letras: el aprendiz solicita al instructor la didáctica activa de la Sopa de Letras, a continuación, identifica todas las palabras posibles que encuentre, seguidamente presenta a su instructor para el Visto Bueno, una vez haya terminado.

b) Identifique el concepto de las palabras encontradas en la Sopa de Letras



M	Y	A	A	N	E	P	E	S	O	A	D	E	C	U	A	D	O	L
U	Q	D	E	O	F	J	U	S	A	J	B	H	N	H	T	G	V	C
C	E	K	T	F	Q	M	X	N	C	L	G	C	Q	D	O	W	I	V
T	R	Q	R	U	J	R	N	L	I	D	D	A	K	U	X	N	X	S
O	O	P	O	M	K	A	E	Q	S	H	D	D	T	L	I	M	S	X
P	D	Y	P	A	X	B	R	C	I	U	W	O	R	A	B	L	J	G
C	A	R	E	R	T	F	B	Q	F	T	Y	I	P	S	J	P	S	G
U	U	O	D	X	G	B	M	D	D	N	A	P	B	O	C	G	S	B
S	C	N	B	E	F	R	U	T	A	S	L	V	M	A	E	W	E	O
K	E	G	I	J	I	X	T	S	D	A	I	R	F	X	R	P	Q	N
U	D	P	K	E	N	Q	S	P	I	C	M	W	M	A	O	A	W	L
L	A	V	D	R	X	A	O	M	V	V	E	M	F	U	E	A	S	K
A	O	L	J	C	H	B	C	K	I	Q	N	N	V	W	S	V	D	F
M	S	M	W	I	A	A	A	B	T	C	T	M	G	W	T	L	O	Q
O	E	O	T	C	L	J	T	H	C	T	A	R	C	D	R	R	L	K
W	P	F	G	I	B	S	N	Q	A	H	C	W	R	I	E	I	Q	J
V	X	X	V	O	R	L	T	U	F	F	I	K	U	E	S	U	X	V
J	E	A	V	E	R	D	U	R	A	S	O	T	F	T	B	G	T	W
N	Y	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	P	L	A	J	N	Y	F

1. ACTIVIDADFISICA
2. ALIMENTACION
3. PESOADECUADO
4. PESOADECUADO
5. CEROESTRES
6. DESCANSAR
7. COSTUMBRE
8. EJERCICIO
9. VERDURAS
10. DEPORTE
11. NOFUMAR
12. FRUTAS
13. SALUD
14. DIETA

FASE DE DESARROLLO

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

3.2.1. Lectura de hábitos saludables a partir de la actividad física pdf.

3.2.2. Lea y subraye los aspectos que considere importantes, encontrados en lectura de hábitos saludables a partir de la alimentación y actividad física.

3.2.3**. Realice las siguientes actividades, teniendo en cuenta la lectura realizada:**

a. ¿Por qué es importante la alimentación?

b. ¿Cuál es el objetivo al tener una buena alimentación)

c. ¿Por qué considera usted qué un estilo de vida saludable se considera un punto a favor para mantener una vida saludable, de acuerdo a la lectura.

d. Realice un esquema de la función de las proteínas.

e. Describa en un cuadro comparativo cuales son los micro elementos y macro elementos

f. En un mapa mental realice las características y componentes de un hábito saludable y un No habito saludable.

3.3. Actividad de Apropiación del Conocimiento (Conceptualización y Teorización)

3.3.1. Individualmente, consulten el siguiente https://ebookcentral-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/lib/senavirtualsp/detail.action?docID=3228440

- establezca los aspectos más relevantes de los siguientes capítulos: salud y estilo de vida en nuestros días, que entiende por estilo de vida en el marco de la actividad física.

3.3.2. Realice un crucigrama teniendo en cuenta los conceptos de un hábito saludable a partir de la actividad física.

3.3.3. Realizar un video donde explique la importancia del hábito saludable a partir de la actividad física y enviarlo al correo del instructor, plataforma territorium o whats app.

NOTA: El material audiovisual no superar los 5 minutos

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento

3.4.1. Por grupos colaborativos, identifiquen en una fuente segura, sobre la importancia de un hábito, estilos de vida saludable, y actividad física para la práctica de los mismos.

3.4.2. Realice un dramatizado de las actividades establecidas del documento estilos de vida y actividad fisica.

FASE DE CIERRE

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO: FASE INICIO *Reflexión Inicial Participación en respuesta al interrogante propuesto. *Conocimientos Previos Didáctica Activa Sopa de Letras – FASE DESARROLLO Contextualización • Estudio de Caso Alimentacion y estilo de vida saludable. **EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:** Apropiación Taller – ESTILOS DE VIDA Y ACTIVIDAD FISICA Trabajo Colaborativo: Publicación a la plataforma territorium, whats app, correo isntitucional Link Video: https://ebookcentral-proquest-com.bdigital.sena.edu.co/lib/senavirtualsp/detail.action?docID=3228440	Atiende las los conceptos básicos de un habito saludable, estilo de vida saludable. Registra la información del servicio prestado a los clientes o usuarios, de acuerdo con las políticas de la Organización. Aplica los diferentes medios de la practica de un habito saludable a partir de la actividad física. Realizo consulta sobre preparación técnica, táctica y estrategia. Muestra interés en la socialización de conceptos Estructura su discurso durante la socialización, teniendo en cuenta el contenido. Interrogantes realizados durante el	Formulación de Preguntas **Simulación**	Cuestionario

EVIDENCIAS DE PRODUCTO: Transferencia Publicación a la plataforma territorium : “Dramatizado estilo de vida y actividad física.	proceso de aprendizaje.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Dieta
- Estilo de vida saludables
- Habito
- Alimentación
- Proteínas
- Vitaminas
- Ejercicio
- Actividad física
- Nutrición
- Macroelementos
- Microelementos
- Clasificación

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Biblioteca virtual- Biblioteca.sena.edu.co
- Alimentación y estilo de vida saludable pdf
- *www.salud.gob.sv › pdf*
- *piramide de la alimentacion pdf*
- *estilos de vida a partir de la alimentacion y actividad fisica*

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**HECTOR ENRIQUE ALVAREZ GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**FPI**	**01/02/2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					