PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE #1

- **Denominación del Programa de Formación:** TECNOLOGO EN ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
- **Código del Programa de Formación:** **2856329**
- **Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):** DESARROLLO DE COMPETENCIAS HUMANISTICAS Y TECNOLOGICAS EN EL APRENDIZ DEL PROGRAMA TECNOLOGO ELECTRICIDAD INDUSTRIAL SENA REGIONAL 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:**
  a. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
  b. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
  c. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
  d. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
- **Duración de la Guía:** 24 horas

2. PRESENTACIÓN

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La expresión corporal puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.
Se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo

ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento. Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales.

Una de las necesidades fundamentales del hombre a través de su desarrollo evolutivo e histórico ha sido el alimento. Es por eso que para lograr una producción de los animales y garantizar la proteína al hombre se debe manejar de forma eficiente la nutrición y alimentación de los animales para obtener una producción sostenida y rentable, ya que esta representa mínimamente el 65% de los costos totales del sistema productivo

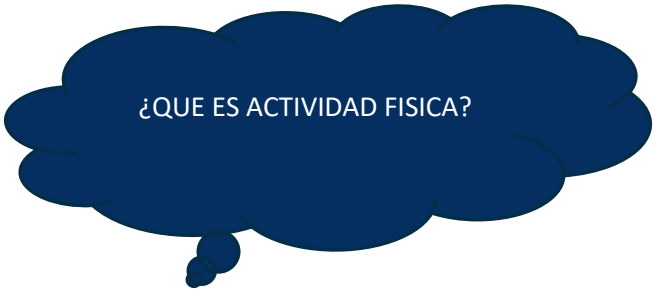


FASE DE INICIO

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Se observa un video de reflexión el cual es llamado “SIN DISCIPLINA NO SIRVE EL TALENTO” ya que este video se enfoca a los aprendices para que no hay nada fácil en esta vida.



El grupo participa realizando aportes, de acuerdo al conocimiento que tenga en materia de la pregunta enunciada, los aprendices utilizaran para la guía de aprendizaje teléfonos celulares, compuatadores, hojas de block, lapiceros.

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

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

1. MOVIMIENTOCORPORAL
2. ACONDICIONAMIENTO
3. ACTIVIDADFISICA
4. ALIEMNETACION
5. COORDINACION
6. TIEMPOLIBRE
7. RESISTENCIA
8. MOTRICIDAD
9. BALONCESTO
10. EJERCICIO
11. DEPORTES
12. AGILIDAD
13. NATACION
14. GIMNASIA
15. FUTBOL
16. SALUD

FASE DE DESARROLLO

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

3.2.1. De acuerdo al video de actividad física Mapfre y realice su investigación para resolver lo siguiente:

a. concepto de la actividad física

b. cuáles son las capacidades físicas

c que es motricidad

d. qué tipo de actividad física se recomienda según la edad

e. que enfermedades se puede prevenir con la actividad física

f. qué diferencia hay entre actividad física y ejercicio

Lectura de un aprendizaje motor, habilidades motrices básicas, en el siguiente link https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm

3.2.2**.** De acuerdo al link y en búsqueda de otras fuentes digitales conteste las siguientes preguntas.

a. concepto básico de habilidades psicomotrices

b. ¿cuáles son las habilidades psicomotrices?

c. ¿sabe usted qué utilidad tienen las habilidades psicomotrices básicas?

d. cree que en alguna vez en su vida ha realizado alguna capacidad psicomotriz básica.

e. Escriba que tipos de ejercicios psicomotrices se les puede realizar adolecentes en un rango de edad de 14 a 25 años.

Evidencia de Contexto video de actividad física

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/reader.action?docID=5190344&query=actividad+f%C3%ADsica+y+ejercicio#

De acuerdo al link y al capítulo 3

3.3.2. Realice una sopa de letras de acuerdo al capítulo 3

3.3.3. Realizar un video donde explíquela importancia de la actividad física y sus capacidades

NOTA: El material audiovisual no superar los 5 minutos

3.3.4 Individualmente, consulten el siguiente link https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf

- establezca los aspectos más relevantes de los capítulos que aparecen allí en el link

3.3.5. Realice un crucigrama teniendo en cuenta los conceptos de las habilidades psicomotrices utilizando la plataforma EDUCAPLAY.

3.3.6. Realizar un video donde explique las habilidades psicomotrices 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. Cada aprendiz realizara un friso sobre la importancia de la actividad física y las habilidades psicomotrices

3.4.2. Por grupos colaborativos, identifiquen en una fuente segura, sobre la importancia de la actividad física para la práctica de los mismos.

3.4.2. Realice un dramatizado de la actividad física.

- Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular.

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**	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.	Formulación de Preguntas Cuestionario

Contextualización • **Estudio de Caso** **Alimentacion y estilo de vida saludable.** **EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:** **Apropiación** **Taller – 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 **EVIDENCIAS DE PRODUCTO:** **Transferencia** **Publicación a la plataforma territorium :** "Dramatizado y 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 proceso de aprendizaje.	**Simulación**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Actividad física
- Ejercicio
- Salud
- Acondicionamiento físico
- Aprovechamiento del tiempo libre
- Recreación
- Capacidades físicas
- Aeróbico
- Anaeróbico
- Pulsaciones por minuto
- Vo2 maximo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Biblioteca virtual- Biblioteca.sena.edu.co
- Alimentación y estilo de vida saludable pdf
- *www.salud.gob.sv › pdf*

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)					