PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación:** Desarrollo multimedia y web.
- **Código del programa de formación:** 217320.
- **Nombre del proyecto:** Creación de contenidos multimedia y web para suplir necesidades contextuales del sector productivo.
- **Fase del proyecto:** Planeación.
- **Actividad de proyecto:** Realizar el prototipo interactivo de acuerdo con la experiencia de usuario, estándares de maquetación web, usabilidad y accesibilidad.

- **Competencias:**

  Técnicas:

  - 220501101 - Elaborar proyecto multimedia de acuerdo con procedimientos técnicos.

  Transversales:

  - 240201526 - Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

  - 230101507 - Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- **Resultados de aprendizaje:**

  Técnicos:

  - 220501101-04 - Probar la usabilidad y accesibilidad de los elementos gráficos, audiovisuales e interactivos de acuerdo con las especificaciones del proyecto.

  Transversales:

  - 240201526-01 - Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.
  - 240201526-02 - Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social.
  - 240201526-03 - Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad, sustentabilidad ética y normativa vigente.
  - 240201526-04 - Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.

  - 230101507-01 - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - 230101507-02 - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - 230101507-03 - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.

- 230101507-04 - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la guía:** 276 horas.
  - **Técnicas:** 180 horas.
  - **Transversales:** 96 horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, en esta etapa del proyecto se empieza a trabajar en las fases que definirán qué tan accesible y/o usable puede a llegar a ser su proyecto o aplicación web, elaborando instrumentos que permitan probar la efectividad de los procesos y aplicando los requerimientos de cada proyecto. A través de herramientas que permitan recopilar información arrojada por las pruebas se podrá realizar los ajustes y cambios necesarios para poder llegar a más usuarios, teniendo en cuenta todos los aciertos y mejoras para que por último, se pueda elaborar un informe detallado y se pueda tener presente en próximos proyectos o en las continuidades de los mismos.

Los ejercicios que encontrará contenidos en esta guía irán desarrollándose paulatinamente, iniciando con experiencias físicas en las que se pondrá en la situación de los usuarios para entender las necesidades a partir de la experiencia propia, valiéndose de sus conocimientos previos desde esta posición, conocimientos que posiblemente no sabe que tiene por ser cotidianos, pero que servirán para ser más receptivo y comprensivo a la hora de desarrollar prácticas de usuario.

Siguiendo con los procesos de aprendizaje, luego de esto, tendrá herramientas que le permitirán empezar a plantear caminos dentro de los sitios que sean efectivos y fáciles para guiar a los usuarios de manera objetiva dentro de los espacios. Así, empezará a formarse en pro de las necesidades de las personas que acceden a los sitios y a las aplicaciones web, haciéndose consciente del lugar de estas.

Las actividades se desarrollarán de manera colaborativa, pues es muy importante aprender a trabajar en equipo, ya que esta es la manera en que se enfrentará a las tareas en la vida laboral real y le permitirá tener diferentes perspectivas, enriqueciendo los planteamientos y soluciones a los diferentes retos que se presentarán en el momento de plantear los recorridos y metas de los proyectos.

En ese sentido, el contenido presentado lo invita a hacer una reflexión sobre aspectos que son transversales como la dignidad humana, la familia como base fundamental de la sociedad y en la construcción de valores y principios, la relación que tengo con el medio ambiente, la sostenibilidad y sustentabilidad ética, para terminar con un tema que es el reconocimiento de los hitos históricos de violencia y paz, así como de estrategias de reconciliación como aporte a la construcción de una cultura de paz.

Además de las competencias biofísicas, que por una parte, incrementan la productividad, la calidad de vida y la seguridad en el trabajo; por otra, inciden en la disminución de los costos por el ausentismo y las lesiones de los trabajadores, derivadas de enfermedades y accidentes laborales. Desde esta perspectiva, el deporte debe utilizarse como medio para mejorar las condiciones físicas necesarias para un desempeño idóneo en los contextos social y productivo.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

En este apartado se describirán las actividades de aprendizaje para cada una de las competencias que plantea la fase de planeación del proyecto formativo Creación de contenidos multimedia y web para suplir necesidades contextuales del sector productivo.

3.1. Actividades de la competencia Elaborar proyecto multimedia de acuerdo con procedimientos técnicos (220501101).

El desarrollo de esta competencia implica el reconocimiento de los conceptos de usabilidad y accesibilidad y cómo estos se relacionan directamente con las interacciones que los usuarios pueden encontrar al enfrentarse a los proyectos web y multimedia.

3.1.1. Actividad de aprendizaje GA5-220501101-AA1 Crear la estructura de la aplicación utilizando herramientas de desarrollo y/o lenguaje de maquetación.

Esta actividad se centra en conocer y vincularse con conceptos que permiten crear relaciones más estrechas con los usuarios, aceptando y generando vínculos que mejoran la accesibilidad de los proyectos, pensando en las mejores opciones para los usuarios.

Duración: 180 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Pruebas de usabilidad y accesibilidad”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y las correspondientes evidencias que conforman la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia de reflexión inicial.**

La usabilidad y la accesibilidad son conceptos que se deben trabajar, teniendo en cuenta las necesidades de los usuarios que se acerquen a cualquier aplicación o sitio web. De su relación estrecha y, a su vez con el diseño, dependerá la satisfacción de la experiencia de uso que finalmente lleva al éxito de la comunicación final.

¿Qué se entiende por accesibilidad y usabilidad? El objetivo de esta reflexión inicial es reconocer y entender cómo los lugares comunes como un centro comercial, un hospital, una universidad o un colegio tienen puntos de accesibilidad y usabilidad que deben ser igual para todos los usuarios que quieran recorrer estos lugares, entendiendo de esta forma que un lugar en la web o una aplicación debe tener los mismos principios y ser accesibles a todos los usuarios que quieran esa información.

En grupos de 3 o 4 aprendices que se organizarán de manera libre, teniendo en cuenta que es necesario hacer reuniones virtuales para organizar el ejercicio, escojan un lugar como los mencionados anteriormente y analicen los sistemas de accesibilidad y usabilidad que contenga cada lugar, al igual que los espacios donde se encuentre más interactividad; elabore un mapa de navegación donde se aprecie cómo llegar de un punto “**A**” a un punto “**B**” (especifique) y haga un registro visual de cada elemento que pueda orientar y dar acceso.

El instructor dirigirá la socialización del ejercicio y se sacarán las conclusiones del manejo de cada concepto.

- **Evidencia GA5-220501101-AA1-EV01 Sustentación de instrumentos de pruebas de usabilidad y accesibilidad.**

Las diferentes pruebas de usabilidad y sustentabilidad permiten tener parámetros bases para la construcción de páginas y aplicaciones, las cuales poseen herramientas que permiten que todos los

usuarios puedan tener las mismas condiciones, sin importar cómo, ni cuál sea su forma de interacción y conexión.

Para la construcción de esta actividad debe basarse en los resultados de la primera evidencia y así construir un mapa de navegación donde incluirá toda la información que registró anteriormente y, volcar en este mapa vínculos, botones y toda la información que le facilite el paso a paso de un punto a otro, así como se podría encontrar en cualquier página web.

Se deberá incluir toda la información que pueda explicar el acceso, al igual que las discapacidades que se puedan encontrar en el proceso, también las diferentes formas como se puede o por el contrario los obstáculos que tienen los usuarios para obtener acceso a estos lugares; se deberá incluir la forma de mejorar la experiencia de los usuarios y toda la información que permita mejorar el acceso y su usabilidad.

Para realizar esta evidencia se trabajará de forma colaborativa y para ello deberán:

- ✔ Realizar el mapa de navegación utilizando alguna aplicación o *software* de su preferencia, donde empezará a construir el sitio web.
- ✔ Generar las rutas de acceso con colores de los lugares más visitados.
- ✔ Intercambiar entre los otros grupos, sin marcar, las rutas de acceso y pida que hagan el ejercicio de accesibilidad y compárelo con el suyo.
- ✔ Generar un informe en el cual se evidencie los aciertos y los errores de acceso; luego se presentará una propuesta donde se harán las mejoras y se debatirá si son acertadas.
- ✔ Socializar el ejercicio con el instructor y los demás compañeros.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto por entregar:**
  - **a.** Mapa de navegación con el código de color de las rutas (propio, uno sin rutas y uno de un compañero)**.**
  - **b.** Informes de aciertos y errores (instrumento de pruebas de usabilidad y accesibilidad).
  - **c.** Propuesta final**.**
- **Formato:** PDF.
- **Extensión:** libre.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio**. Sustentación de Instrumentos de pruebas de usabilidad y accesibilidad. GA5-220501101-AA1-EV01.**

- **Evidencia GA5-220501101-AA1-EV02 Informe de formatos de salida de los elementos gráficos, audiovisuales e interactivos elegidos para el desarrollo de la multimedia.**

Existen varios y diferentes tipos de formatos y, todos dependerán del tipo de elemento, sea una gráfica o una fotografía, un video o una película o por el contrario, de una simple presentación. Por ende, a través del siguiente formato se verificará y se revisarán los elementos propuestos en el ejercicio anterior (mapa de navegación), los cuales serán incluidos en una lista de chequeo que será un instrumento que ayudará a comprobar la estructura de elementos para la correcta accesibilidad a las páginas web.

Luego de este ejercicio se revisarán los elementos faltantes y se realizará una nueva propuesta, procurando cumplir con la mayoría de los elementos propuestos en esta lista.

Para la construcción de esta evidencia debe basarse en la lista de chequeo que se encuentra a continuación, en la que hallará la información básica que será necesaria, si se quiere tener una

accesibilidad y usabilidad propia y con los estándares básicos, intentando alcanzar la mayor cantidad de puntos a favor, los cuales ayudarán a acercarse más a los usuarios.

No.	Categoría/contenido		
Percepción		**SÍ**	**NO**
1.	**Toda imagen debe tener un texto alterno que las describa.**		
2.	**Los videos tienen subtítulos y los audios descripción.**		
3.	**La página web o documento incluye encabezados, puntos de referencia ARIA (Accessible Rich Internet Applications) y otros elementos semánticos para comunicar la estructura documental.**		
4.	**El orden de tabulación y el orden de lectura son lógicos.**		
5.	**Los campos de los formularios tienen etiquetas y marcadores codificados apropiadamente.**		
6.	**Evite utilizar características visuales para comunicar información.**		
7.	**La información tiene un contraste (texto – fondo) adecuado.**		
8.	**El contenido se agranda correctamente cuando se agranda hasta un 200%.**		
Operación		**SÍ**	**NO**
1.	**Todos los menús de operación, botones, enlaces y otros controles podrán ser utilizados por un teclado, a razón de ser accesibles para los que no usan el *mouse*.**		
2.	**Toda página deberá incluir un indicador visible que enfoque a todos los usuarios para que puedan rastrear fácilmente su posición.**		
3.	**Aquellos elementos que posean *scroll* o cualquier elemento con animaciones, automáticas deberán incluir controles prominentes y accesibles para las personas que quieran interactuar con estos elementos.**		
4.	**Se ha evitado la utilización de contenido que parpadea y que hace destellos.**		
5.	**Las páginas web tienen títulos que describen su contenido o su propósito.**		
6.	**Los mecanismos de atajo están en lugares accesibles.**		
7.	**Los sitios web tienen 2 o más formas de encontrar contenido; por su motor de búsqueda, menús de navegación o el mapa del sitio.**		
8.	**Los textos de enlace tienen sentido independiente del contexto.**		
Comprensión		**SÍ**	**NO**
1.	**Cada lengua de la página web debe aparecer definida, seccionada por partes o por secciones multilingües.**		
2.	**Se evitarán enlaces, controles y formularios que desencadenen cambios abruptos en el contexto de las páginas.**		
3.	**El sitio web debe tener una navegación consistente.**		
4.	**Todos los formularios deben tener mensajes de verificación y error.**		
Robustez		**SÍ**	**NO**

1.	**La web será diseñada en código HTML válido para la multiplataforma.**		
2.	**Las interfaces con elementos dinámicos como menús y ventanas desplegables incluirán marcadores ARIA.**		

O por el contrario se puede tomar en cuenta la lista de criterios de conformidad con la WCAG 2.0, que trabaja por niveles de conformidad, es una lista mucho más completa y que se debería profundizar al momento de plantear las mejoras del proyecto, la cual encontrará accediendo al siguiente enlace:

https://webaim.org/standards/wcag/WCAG2Checklist.pdf

Por último, elaborará un informe en el que se evidencien todos los aciertos y las falencias del proyecto web, ahí se especificarán las mejoras planteadas y se implementarán los cambios para mejorar la interactividad con los usuarios.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto por entregar:** informe de la lista de chequeo en un documento, que incluirá el inventario de elementos gráficos, audiovisuales e interactivos que facilitan la usabilidad y accesibilidad del sitio web, además de la efectividad de la misma.
- **Formato:** Word o Excel.
- **Extensión:** libre.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Informe de formatos de salida de los elementos gráficos, audiovisuales e interactivos elegidos para el desarrollo de la multimedia. GA5-220501101-AA1-EV02.**

● **Evidencia GA5-220501101-AA1-EV03 Informe de pruebas de usabilidad y accesibilidad para definir ajustes del proyecto.**

Teniendo ya clara la elaboración de las listas de chequeo y los componentes que estas deben contener para asegurar al máximo la accesibilidad y la usabilidad del sitio web, realice su propio formato en el cual busque, de la manera más adecuada posible, recoger la mayoría de los elementos que considere convenientes para tener el control sobre los procesos del usuario.

Para ello, elabore un formato de chequeo, teniendo en cuenta los principios de usabilidad y accesibilidad mencionados en el componente "**Pruebas de usabilidad y accesibilidad",** donde se pueda apreciar la funcionalidad y las interacciones de los usuarios con el proyecto web, al igual que las listas de chequeo mencionadas anteriormente.

En la elaboración del informe justifique el porqué de las decisiones tomadas y cómo estas pueden ayudar a mejorar la usabilidad y accesibilidad de los proyectos web y multimedia.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto por entregar:** listas de chequeo desarrolladas durante los ejercicios e informes de datos que se obtuvieron de los análisis y pruebas aplicadas.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Informe de pruebas de usabilidad y accesibilidad para definir ajustes del proyecto. GA5-220501101-AA1-EV03.**

3.2. Actividades de la competencia. Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz. (240201526).

3.2.1. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA1 Reconocer el impacto de las acciones humanas sobre sí mismo y el entorno, dándoles un criterio de valor.

Duración: 8 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo "Ser - individuo", así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforman la actividad de aprendizaje.

● **Evidencia GA5-240201526-AA1-EV01 Taller de reflexión escrita. Caso Malala.**

Para desarrollar esta actividad adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente formativo Ser - individuo. Esta actividad consiste en realizar una reflexión personal sobre la lectura de un texto que describe la historia de una joven que lucha por los derechos de la educación en su país. El objetivo es promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.

A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje, a partir de la lectura del anexo "Caso_Malala-240201526-AA1-EV01".

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con el taller de reflexión elaborado. Recuerde incluir portada, conservar un adecuado manejo del lenguaje, uso de los términos, organización de ideas y bibliografía. Para mayor información, revise la rúbrica de evaluación de la evidencia.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Taller de reflexión escrita. Caso Malala GA5-240201526-AA1-EV01.**

3.2.2. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA2 Diseñar y definir su proyecto de vida, aplicando técnicas de PNL.

Duración: 8 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo "Ser - individuo", así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforman la actividad de aprendizaje.

● **Evidencia GA5-240201526-AA2-EV01 Video presentación. Proyecto de vida.**

Para desarrollar esta actividad adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente formativo Ser - individuo. Esta evidencia consiste en identificar y reflexionar sobre su entorno familiar y su realidad social, reconocer sus necesidades en relación con las acciones que debe realizar en su futuro, en lo que tiene que ver con sus estudios profesionales y laborales; reconocer cuáles son sus

valores y sus sentimientos en comparación con esos valores que orientarán sus acciones con un proyecto a nivel individual, familiar, comunitario y ambiental. El objetivo es promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.

A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje, a partir de la lectura del anexo “Video_proy_vida-240201526-AA2-EV01”.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con proyecto de vida elaborado de acuerdo con el anexo.
- **Formato**: PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Video presentación. Proyecto de vida. GA5-240201526-AA2-EV01.**

3.2.3. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA3 Reconocer los conceptos sobre la vida en comunidad, teniendo como base las relaciones con el contexto social.

Duración: 8 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Soy un ser social”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

● Evidencia GA5-240201526-AA3-EV01 Diagrama de sistemas. Relación del individuo con el entorno.

Para desarrollar esta evidencia adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente formativo Soy un ser social. Esta actividad consiste en realizar un análisis e interpretación de la relación del individuo con el entorno. El objetivo es establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario, a partir del bien común como aporte al desarrollo social.

A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje a partir de la lectura del anexo “Diagrama-240201526-AA3-EV01”, que presenta una guía para la elaboración de un diagrama de sistemas, respecto a la relación del individuo con el entorno.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con el diagrama elaborado y las preguntas resueltas.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio. **Diagrama de sistemas. Relación del individuo con el entorno. GA5-240201526-AA3-EV01.**

3.2.4. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA4 Proponer estrategias para promover el uso racional de los recursos, teniendo como base los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Duración: 12 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Entendiendo mi mundo”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-240201526-AA4-EV01 Ejemplo de una marca sostenible que cumpla con *Triple Bottom Line.***

Para desarrollar esta evidencia adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente formativo **Entendiendo mi mundo**. Esta evidencia consiste en realizar una reflexión en la cual establece un marco para crear empresas sostenibles, basándose en tres elementos principales: el elemento social, ambiental y económico. El objetivo es promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad, sustentabilidad ética y normativa vigente.

A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje a partir de la lectura del anexo “Triple_botton_line-240201526-AA4-EV01”, que presenta el ejemplo de una marca sostenible que cumpla con *Triple Bottom Line*.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con el ejemplo de una marca sostenible que cumpla con el *Triple Bottom Line*.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Ejemplo de una marca sostenible que cumpla con TRIPLE BOTTOM LINE. GA5-240201526-AA4-EV01.**

3.2.5. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA5 Reconocer los hechos históricos más representativos en la historia de Colombia que están marcados por la violencia y los acuerdos de paz.

Duración: 6 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Ser agente de cambio”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-240201526-AA5-EV01: Mapa mental. Hitos del conflicto armado en Colombia en los últimos 50 años.**

Para desarrollar esta evidencia adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente formativo **Ser agente de cambio**. Esta evidencia consiste en un mapa mental reflexivo sobre

los principales hitos del conflicto armado en Colombia. El objetivo es reconocer los hechos históricos más representativos en la historia de Colombia, que están marcados por la violencia y los acuerdos de paz. A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforman la actividad de aprendizaje a partir de la lectura del anexo “Mapa_mental-240201526-AA5-EV01”**.**

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** mapa mental elaborado.
- **Formato**: PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Mapa mental. Hitos del conflicto armado en Colombia en los últimos 50 años. GA5-240201526-AA5-EV01.**

***3.2.6. Actividad de aprendizaje GA5-240201526-AA6 Utilizar las estrategias de negociación frente al conflicto colombiano, teniendo en cuenta las relaciones interpersonales y las experiencias de otros acuerdos exitosos*.**

Duración: 6 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Ser agente de cambio”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-240201526-AA6-EV01 Documento colaborativo. Solución del caso.**

Para desarrollar esta evidencia adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en componente formativo Ser agente de cambio. Esta evidencia consiste en una reflexión y elaboración de un documento colaborativo. El objetivo es utilizar las estrategias de negociación frente al conflicto colombiano, teniendo en cuenta las relaciones interpersonales y las experiencias de otros acuerdos exitosos. A continuación, se describe la secuencia de acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje a partir de la lectura del anexo “Solucion_caso-240201526-AA6-EV01”.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con la solución del caso.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Documento colaborativo. Solución del caso. GA5-240201526-AA6-EV01.**

3.3. Actividades de la competencia Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales (230101507).

3.3.1. Actividad de aprendizaje GA5-230101507-AA1 Valorar el estado general de las condiciones psicomotrices individuales para aplicar los correctivos necesarios que permitan mejorar las capacidades.

Duración: 12 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-230101507-AA1-EV01 Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz**

Mediante la estrategia didáctica activa de aprendizaje individual podrá conocer sus actuales condiciones físicas y antropométricas, para el desarrollo de un plan de trabajo físico, que permita mejorar nuestra salud y por ende la calidad de vida.

Para el desarrollo de las siguientes actividades es fundamental la lectura previa del componente formativo, que orientará en la elaboración de las evidencias.

Instrucciones de la actividad:

Como preguntas de orientación para realizar la participación en el foro se proponen las siguientes:

- ✔ ¿Cuáles músculos del cuerpo humano posibilitan la coordinación motriz de acuerdo con su área de desempeño?
- ✔ ¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?
- ✔ Defina con sus propias palabras qué es motricidad.
- ✔ ¿A qué se refiere cuando se habla de motricidad fina y motricidad gruesa?
- ✔ En el desempeño laboral de su área ocupacional dónde se evidencia la motricidad gruesa, dé un ejemplo.

Realice seguimiento al foro y responda a un comentario crítico-reflexivo de acuerdo con la intervención que hayan realizado sus compañeros, demostrando la construcción de conocimiento frente a los planteamientos que cada uno proponga.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto para entregar:** participación en el foro temático denominado “Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5-230101507-AA1-EV01.”.
- **Formato:** en línea.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5-230101507-AA1-EV01.**

3.3.2. Actividad de aprendizaje GA5-230101507-AA2 Establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.

Duración: 12 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-230101507-AA2-EV01 Infografía – Estilos de vida saludable.**

Mantener buenos hábitos alimenticios puede ayudar a evitar diferentes tipos de enfermedades, además de proporcionar la energía suficiente que el cuerpo necesita para el desarrollo de las actividades cotidianas, por esto es fundamental mantener una alimentación balanceada y equilibrada en los requerimientos energéticos, de acuerdo con las actividades que realizamos a diario. Para establecer un estilo de vida saludable se deben interpretar los fundamentos de higiene y nutrición en los contextos productivo y social, a través de la siguiente información podrá desarrollar un plan que aporte a este objetivo.

Instrucciones de la actividad:

La evidencia consiste en plasmar a través de un gráfico (infografía) los elementos que le permitan establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, para lograrlo se propone que el recurso construido pueda dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ✔ ¿Qué elementos deben tenerse en cuenta para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona?
- ✔ ¿Cuántas calorías necesita el cuerpo diario y de qué forma recibe estos aportes con el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas u otros elementos?, ¿de cuáles variables pueden depender estos aportes?
- ✔ ¿Cómo sería un puesto de trabajo ergonómico y adecuado para la contextura corporal de la persona?
- ✔ ¿Qué otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable?

Se recomienda el uso de la siguiente caja de herramientas para la elaboración de la infografía:

Herramienta	**Enlace**
infogram	https://infogram.com/es/
Canva	https://www.canva.com/
Piktochar	https://piktochart.com/

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** infografía - plan de higiene.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Infografía – Estilos de vida saludable. GA5-230101507-AA2-EV01.**

3.3.3 Actividad de aprendizaje GA5-230101507-AA3 Construir conocimientos y prácticas básicas de nutrición en los aprendices para implementar acciones de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida en el contexto individual, laboral y social.

Duración: 12 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo "Actividad física y hábitos de vida saludable", así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-230101507-AA3-EV01 Ficha antropométrica de valoración de la condición física.**

Para desarrollar esta actividad adecuadamente se recomienda revisar los contenidos presentados en el componente Actividad física y hábitos de vida saludable.

Instrucciones de la actividad:

De acuerdo con los datos obtenidos después de realizar las pruebas físicas y antropométricas elabore el plan de acción a seguir con base en los baremos y las recomendaciones dadas por el instructor, con el fin de mejorar la calidad de vida.

En esta evidencia debe diligenciar la ficha antropométrica que contenga la siguiente información, datos personales, peso, edad, género, talla, IMC, resultados de los diferentes *test* de resistencia (*burppe), test* de fuerza abdominal, piernas y brazos por un minuto y frecuencia cardiaca antes y después de los *test*.

	Ficha antropométrica		
Nombre			
Documento identidad			
Peso			
Altura			
Envergadura			
Peso ideal			
FCM			
% de grasa			
IMC			
	Resultado 1	**Resultado 2**	**Baremos**
Fuerza en piernas 1´			
Fuerza de brazos 1´			
Fuerza abdominal 1´			
Fuerza lumbar 1´			
Burpee test 1´			
Test* de Cooper *12´			
Análisis personal			

1. **¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?**
2. **¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?**
3. **De acuerdo con la actividad física realizada a diario ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?**

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** ficha antropométrica de valoración de la condición física.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5-230101507-AA3-EV01.**

3.3.4 Actividad de aprendizaje GA5-230101507-AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas para el desempeño del área ocupacional

Duración: 12 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”, así como todos los componentes anteriores.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje.

- **Evidencia GA5-230101507-AA4-EV01 - Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas.**

Para un buen desempeño en el puesto de trabajo es muy importante identificar los elementos que se utilizan en mi entorno para el desempeño del área ocupacional y verificar que cumplan con los estándares de calidad y ergonomía requeridos para dicha operación, ya que esto puede hacer que disminuya o aumente mi rendimiento o productividad, además de evitar enfermedades profesionales producidas por el trabajo repetitivo.

Instrucciones de la actividad:

En el folleto se debe evidenciar cuáles son esas lesiones más comunes que se van presentando por el trabajo repetitivo o en la vida cotidiana por posturas inadecuadas y cuál será la importancia de implementar las pausas activas en el puesto de trabajo o lugar de estudio, como método preventivo.

Para dicha actividad elabore la evidencia en la herramienta de su preferencia y envíela al instructor a través de la plataforma virtual por la siguiente ruta:

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas.
- **Formato:** PDF.
- Para presentar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio **Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana y la importancia de las pausas activas GA5-230101507-AA4-EV01.**

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencia de conocimiento: Sustentación de instrumentos de pruebas de usabilidad y accesibilidad. GA5-220501101-AA1-EV01.	Elabora los instrumentos para desarrollar las pruebas de usabilidad y accesibilidad según los requerimientos del proyecto.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-220501101-AA1-EV01.
Evidencia de desempeño: Informe de formatos de salida de los elementos gráficos, audiovisuales e interactivos elegidos para el desarrollo de la multimedia. GA5-220501101-AA1-EV02.	Aplica instrumentos en pruebas de usabilidad y accesibilidad conforme al alcance del proyecto. Realiza los ajustes pertinentes al proyecto, teniendo en cuenta el informe de pruebas.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-220501101-AA1-EV02.
Evidencia de producto: Informe de pruebas de usabilidad y accesibilidad para definir ajustes del proyecto. GA5-220501101-AA1-EV03.	Aplica instrumentos en pruebas de usabilidad y accesibilidad conforme al alcance del proyecto	**Lista de chequeo:** IE-GA5-220501101-AA1-EV03.
Evidencia de conocimiento: Taller de reflexión escrita. Caso Malala. GA5-240201526-AA1-EV01.	Reconoce su valor y el valor del otro de acuerdo con los principios de dignidad, construcción cultural y autonomía. Define su proyecto de vida con base en criterios axiológicos, culturales y hábitos de convivencia.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA1-EV01
Evidencia de producto: Video presentación. Proyecto de vida. GA5-240201526-AA2-EV01.	Define su proyecto de vida de acuerdo a los criterios de dignidad, de respeto, creencias, ecología y cultura.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA2-EV01.

Evidencia de desempeño: Diagrama de sistemas. Relación del individuo con el entorno. GA5-240201526-AA3-EV01.	Aplica acciones de prevención de acciones violentas con base en estrategias de comunicación asertiva. Evidencia respeto por el bien común, la alteridad y el diálogo con el otro, con base en principios axiológicos.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA3-EV01.
Evidencia de producto: Ejemplo de una marca sostenible que cumpla con TRIPLE BOTTOM LINE. GA5-240201526-AA4-EV01.	Cambia actitudes frente a su comportamiento con base en la dignidad, aportando a la cultura de paz. Utiliza herramientas que permiten la comunicación asertiva en diferentes entornos, teniendo en cuenta la pedagogía para la paz.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA4-EV01.
Evidencia de desempeño: Mapa mental. Hitos del conflicto armado en Colombia en los últimos 50 años. GA5-240201526-AA5-EV01.	Reconoce hitos históricos de violencia y paz como aporte a la construcción de una cultura de paz.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA5-EV01.
Evidencia de producto: Documento colaborativo. Solución del caso. GA5-240201526-AA6-EV01.	Modifica actitudes comportamentales a partir de la resolución pacífica de los conflictos. Construye relaciones interpersonales a partir del enfoque diferencial y la promoción de una cultura de paz.	**Rúbrica:** IE-GA5-240201526-AA6-EV01.
Evidencia de desempeño: Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5-230101507-AA1-EV01.	Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras, según la naturaleza de su entorno laboral. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-230101507-AA1-EV01.
Evidencia de producto: Infografía – Estilos de vida saludable. GA5-230101507-AA2-EV01.	Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-230101507-AA2-EV01.

Evidencia de producto: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5-230101507-AA3-EV01.	Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-230101507-AA3-EV01.
Evidencia de producto: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana y la importancia de las pausas activas. GA5-230101507-AA4-EV01.	aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas, de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según su contexto laboral.	**Lista de chequeo:** IE-GA5-230101507-AA4-EV01.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Accesibilidad: acceso universal a la Web, independientemente del tipo de *hardware, software*, infraestructura de red, idioma, cultura, localización o capacidad de los usuarios (W3C, 2006).

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Antropometría: estudio de las proporciones y las medidas del cuerpo humano.

Conflicto armado: hace referencia a todos aquellos enfrentamientos en los que están involucradas las armas y su uso. Los conflictos armados son un fenómeno histórico que existe desde el comienzo de la historia y pueden darse entre distintos pueblos, así como también entre el mismo pueblo, es decir, a nivel interno. De cualquier manera, el conflicto armado es muy doloroso, ya que produce muertes y mutilaciones de todo tipo, abusos, asesinatos y violencia sin fin, que muchas veces es difícil de controlar, revertir o superar.

Cultura de paz: según la definición de las Naciones Unidas (1998, Resolución A/52/13), la cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos, tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas, los grupos y las naciones.

Deporte: es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

Derechos humanos: son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles (UN-OHCHR, 1996-2015).

Dignidad humana: la dignidad o «cualidad de digno» (del latín, grandeza») hace referencia al valor inherente del ser humano por el simple hecho de serlo, en cuanto ser racional, dotado de libertad. No se trata de una cualidad otorgada por nadie, sino consustancial al ser humano. No depende de ningún tipo de condicionamiento, ni de diferencias étnicas, de sexo, de condición social o de cualquier otro tipo.

Ejercicio: se considera ejercicio físico al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Entorno social: también denominado contexto social o ambiente social, es el lugar donde los individuos se desarrollan en determinadas condiciones de vida, trabajo, economía, nivel de ingresos, nivel educativo y está relacionado con los grupos a los que pertenece. El entorno social de un individuo es la cultura en la que el individuo fue educado y cómo vive, y abarca a las personas e instituciones con las que el individuo interactúa de forma regular.

Escalabilidad: capacidad del *software* para adaptarse a las necesidades de rendimiento a medida que el número de usuarios crece.

Interactividad: se describe como la relación de comunicación entre un usuario/actor y un sistema informático, video, u otro.

Marca ética: una marca que representa una empresa, organización o persona cuyos productos, servicios y actividades son 1) moralmente correctas, 2) no dañan a las personas, a los animales y al medio ambiente, 3) contribuyen a la sociedad y al bien público de manera responsable, positiva y de manera sostenible.

Motricidad fina: se refiere a las acciones que implican pequeños grupos musculares de la cara, manos y pies, concretamente a las palmas de las manos, los ojos, dedos y músculos que rodean la boca. Es la coordinación entre lo que el ojo ve y las manos tocan.

Motricidad gruesa: es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Pausa activa: es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.

Proyecto de vida: es un plan trazado, un esquema vital que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona, que como dueña de su destino decide cómo quiere vivir.

Psicomotricidad: disciplina que basándose en una concepción integral del sujeto se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Reacción mental: es un concepto que se utiliza para referirse al conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del trabajo mental que realiza (procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de rememoración, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.). Para una persona dada, la relación entre las exigencias de su trabajo y los recursos mentales de que dispone para hacer frente a tales exigencias expresa la carga de trabajo mental.

Recreación: son todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como también la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

Resolución de conflictos: es el conjunto de conocimientos y habilidades puestos en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas.

Sistema de navegación: enlaces que permiten la ubicación y el desplazamiento a través de estructuras de información.

***Triple Bottom Line*:** busca definir la sostenibilidad de una empresa basándose en tres elementos principales: económico, ambiental y social.

Usabilidad: es entendida según la ISO 9241-11 como la medida en que un sistema *software*, producto o servicio puede ser utilizado por usuarios específicos para lograr objetivos específicos con efectividad, eficiencia y satisfacción en un contexto específico de uso.

***Wireframe*:** representación visual de baja fidelidad del diseño visual del proyecto multimedia, en forma de maqueta estática.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Abou, S. (2019). *Accesibility principles*. https://www.w3.org/WAI/fundamentals/accessibility-principles/

Álvarez-Rodríguez, A. (2017). Acuerdos y construcción de paz en Colombia: retos a la gobernabilidad y la cultura de paz. *Prospectiva*, 24, p. 13-45.

Banz, C. (2008). *Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma: un objetivo educativo fundamental.*

Brenson, G. (s.f.). *Los sobrecomprometidos: el estrés y la gerencia de sí mismo*. Fundación Neo-humanista.

Carrillo, F. y Gómez, D. (2020). *Mecanismos alternativos de solución en Colombia MASC. Tomo II Colección fortalecimiento institucional y ética*. Procuraduría General de la Nación.

Castillo, Y. (2020). *Accesibilidad Web, nuevas herramientas para pictos*. https://wiki.ead.pucv.cl/images/7/75/Memoria_de_Titulo_Accesibilidad_Web__Raquel_Cataldo_y_Yorka_Castillo.pdf

Defontaine, J. (1981). *Manual de reeducación psicomotriz* (Tercer año). Editorial Médica y Técnica S.A.

Escuela de Formación en Cultura y Educación en Derechos Humanos y DIH para Funcionarios Públicos. (s.f.). Módulo No. 3 Habilidades ciudadanas para el respeto de los Derechos Humanos.

García, M. (2015). La cuenta del triple resultado o *Triple Bottom Line*. *Revista de Contabilidad y Dirección*. Vol. 20, p. 65-77.

Garcidueñas, P. (2015). *¿Qué es un proyecto Triple Bottom Line y cómo lograrlo*? Expok Comunicación de Sustentabilidad. https://www.expoknews.com/que-es-un-proyecto-triple-bottom-line-y-comolograrlo/#:~:text=Try%20watching%20this%20video%20on,%3A%20econ%C3%B3mico%2C%20a mbiental%20y%20social

Gómez, S. (2021). *Las mejores herramientas para optimizar tu usabilidad web. We are marketing.* https://www.wearemarketing.com/es/blog/herramientas-para-optimizar-la-usabilidad-de-tu-web.html

González, N. (s.f.) *Una guía para crear marcas éticas.* Magenta *branding and* planificación. https://magentaig.com/guia-para-crear-marcas-eticas/

Guilman, E. (1981). *Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años*. Editorial Médica y Técnica S.A.

Hohnke, O. (1991). *Salud en la oficina*. Integral Barcelona España.

Instituto Interamericano de Derechos Humanos, Educación en Valores Éticos. (2003). Guía metodológica para docentes.

Lozano, F., Pastor, J. y Monterde, R. (s.f.). *Impacto de los valores éticos en la toma de decisiones*. Departamento de Proyectos de Ingeniería ETSII – UPV.

Magallón, C. (2016). La paz en Colombia: decepción, controversia y esperanza. *Cultura de Paz*, Año 22 (70), p. 4 - 10.

Martínez, Y. (2014). *Habilidad para la toma de decisiones*. Escuela de organización industrial. https://www.eoi.es/blogs/mintecon/2014/05/18/habilidad-para-la-toma-de-decisiones/

Mercado, R. (2013). La responsabilidad ética en la toma de decisiones dentro de las organizaciones. *Sincronía*, (64), p. 1-12.

Montoto, O. (2021). *Validadores y herramientas de accesibilidad y usabilidad*. Usableaccesible. https://www.usableyaccesible.com/recurso_misvalidadores.php

Nacer con PNL. (2016). *Cómo diseñar un proyecto de vida con PNL*. https://nacerconpnl.wordpress.com/2016/12/28/como-disenar-proyecto-de-vida/

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivos de Desarrollo Sostenible.* ONU. https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/

Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible. 17 objetivos para transformar nuestro mundo.* ONU.

Ortega. E y Blázquez, D. (1984). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Editorial Cincel.

Rigal, R. (1987). *Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Editorial Pila Teleña.

Secretaría de Educación Pública. (2014). Manual para el desarrollo de habilidades socioemocionales en planteles de educación media superior.

Villarraga, A. (2015). *Biblioteca de la paz. Los procesos de paz en Colombia, 1982-2014* (Documento resumen). Fundación Cultura Democrática. Gente Nueva Editorial.

Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Alianza Deporte.

Zarco, J. (s.f.). *Desarrollo infantil y Educación Física*. Ediciones Aljibe.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

Autor (es)	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
	Cristóbal Álvaro Villegas Acevedo	Instructor Cultura física	Regional Antioquia - Centro de Formación en Diseño, Confección y Moda	Octubre de 2020
	Bertha Paola Bejarano Ávila	Diseñadora instruccional	Regional Distrito Capital – Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Octubre de 2020
	Alejandra María Dávila Muñoz	Instructora - Experta temática	Regional Antioquia - Centro de Formación en Diseño, Confección y Moda	Noviembre de 2020
	Leidy Carolina Arias Aguirre	Evaluadora instruccional	Regional Distrito Capital - Centro de diseño y metrología	Noviembre de 2020
	Eduardo José Velasco Acevedo	Experto temático	Regional Distrito Capital - Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Junio de 2021
	Juan Manuel Reyes Ramírez	Experto temático	Regional Distrito Capital - Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Junio de 2021
	Carlos Andrés Suescun Lesmes	Experto temático	Regional Distrito Capital - Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Agosto de 2021
	Olga Lucía Mogollón Carvajal	Experta temática	Regional Distrito Capital - Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Agosto de 2021
	Caterine Bedoya Mejía	Diseñadora instruccional	Regional Distrito Capital – Centro de Gestión Industrial	Septiembre de 2021
	Andrés Felipe Velandia Espitia	Revisor metodológico y pedagógico	Regional Distrito Capital - Centro de Diseño y Metrología	Septiembre de 2021

	Rafael Neftalí Lizcano Reyes.	Asesor pedagógico	Regional Santander - Centro Industrial del Diseño y la Manufactura	Septiembre de 2021
	Julia Isabel Roberto	Diseñadora y evaluadora instruccional	Regional Distrito Capital - Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica	Octubre de 2021

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del cambio**
Autor (es)					