PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Tgo en gestión administrativa.
- **Código del Programa de Formación. 2620477**
- **Nombre del Proyecto:** Mejoramiento de los procesos técnicos de gestión administrativa para el fortalecimiento de las micro y pequeñas empresas del occidente huilense.

- **Fase del Proyecto:** EVALUACIÓN

- **Actividad de Proyecto**: Implementar nuevas técnicas de gestión para el desarrollo económico y administrativo que fortalezcan las micro y pequeñas empresas del occidente huilense.

- **Competencia 1:** Promover la interaccion idonea consigo mismo, con los demas y con la naturaleza en los contextos laboral y social.

- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.

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 **30 horas**

2. PRESENTACIÓN

Estimados aprendices, la formación por proyectos del SENA ofrece una base sólida de formación académica y fortalece el conocimiento aplicado a situaciones reales que acontecen en el diario vivir de las organizaciones, de manera que sean aplicadas de forma didáctica, pero en contextos reales y apropiados, en particular en los momentos de verdad.

En nuestro proyecto formativo planear actividades que respondan a las necesidades y expectativas de los clientes y a los objetivos de la empresa., según solicitudes y procedimientos, se trabaja con la intención de acercar el ejercicio de las labores propias del Tgo en gestión administrativa, en ambientes de aprendizaje simulados en los que se espera que el aprendiz apropie sus conocimientos para la vida laboral y social y que le permite interactuar con las herramientas necesarias para un desarrollo armónico dentro de la empresa, manejo y organización de documentos y desarrollo de actividades físicas.

Por esta razón, para empoderarse en su nuevo rol como aprendiz en la Formación por proyectos y alcance el perfil requerido para el desempeño en su puesto de trabajo de acuerdo con su especialidad, es necesario desarrollar la siguiente guía de aprendizaje

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

Reflexión inicial

La actividad de aprendizaje planteada para esta guía:

Listar un plan de actividades orientadas hacia la generación de hábitos saludables en el trabajo según las políticas organizacionales y manejo de la información.

Se busca unificar las competencias planteadas para este trimestre de forma creativa, innovadora, responsable, dinámica y comprometida; para que usted logre adaptar bases sólidas, técnicas, humanas, académicas y laborales, con el fin de enfrentar desde los conceptos básicos y estructurales, el cada vez más competitivo y complejo, entorno laboral y social enmarcados en las exigencias del mundo global y las prácticas del buen entorno laboral.

- **Actividad de Reflexión 1 Competencia:** Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales.

Realizar una actividad de ejercicio físico en donde se emplee la necesidad de hacer diferentes movimientos corporales que generen hábitos saludables dentro del clima organizacional e individual y posteriormente realizar un listado de palabras (vocabulario) sobre ejercicios y trabajos físicos que ayudan a disipar los niveles de estrés dentro del entorno laboral

Situación problémica

Ante la necesidad de evitar el estrés laboral, se requiere el manejo de prácticas saludables de dentro de las empresas como ejercicios físicos que le permitan a las personas tener un espacio sano y es allí en donde el clima organizacional influye en la motivación y la cultura de las personas en crear hábitos saludables para poder trabajar con mayor productividad.

Ante esta situación planteada se requiere responder:

¿Cuáles son las dinámicas laborales y estrategias dentro del clima organizacional que ofrece la empresa para motivar a los empleados a tener hábitos saludables dentro del ambiente laboral?

Actividad de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Actividad de apropiación

- **Proceso de Aprendizaje:**

RAP 1: Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.

Describir las habilidades psicomotrices del ser humano, teniendo en cuenta sus características y aplicación en el contexto social y productivo.

Actividad 1: RAP 1. Mediante un mapa mental, describa cada uno de los aspectos de las habilidades psicomotrices del ser humano. Este mapa mental debe ser elaborado donde se

exprese las áreas de motricidad, fina y gruesa. De igual forma describa los objetivos y características de la motricidad laboral.
Al finalizar la actividad, envíela a través de la plataforma.

Actividad 2: RAP 1. Taller teórico de planes de sesión donde establezca los diferentes aspectos a tener en cuenta al realizar una actividad física para el mantenimiento corporal.

Desarrollar el taller de acondicionamiento físico donde usted plasme tres sesiones de entrenamiento personal teniendo en cuenta los criterios establecidos para ello.

RAP 2: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.
Diagnosticar la condición física de cada uno de acuerdo a los parámetros establecidos y al test de aptitud física.

Actividad 3 RAP 2: Taller teórico de diagnostico físico
Desarrollar el test de condición física tomando datos reales y actuales de acuerdo a lo enunciado en el archivo correspondiente. Finalmente, envíela a través de la plataforma.

Actividad 4 RAP 2: Exponer los hábitos alimenticios, teniendo en cuenta los fundamentos de higiene, salud, nutrición y calidad de vida en el sector social, personal y laboral.

Por medio de una presentación en power point, realice una estructura ordenada, la cual evidencie los alimentos saludables, sus características y beneficios para el ser humano; así como cada uno de los alimentos no saludables y que se deben consumir en una menor proporción. Tenga en cuenta los fundamentos de nutrición y dietética establecidos, así como la higiene y manipulación de alimentos. Finalmente, envíela a través de la plataforma.

Actividad 5 RAP 1 Y RAP 2 Participar en las actividades practicas de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta criterios de salud, nutrición y bienestar en los ambientes sociales y laborales.

- Participar en las sesiones practicas dirigidas por el instructor

Actividad de transferencia de conocimientos

Es importante que los conocimientos implícitos de cada una de las competencias en su conjunto, sean aplicados en el contexto real; es decir, que la aplicabilidad de cada uno de sus resultados de aprendizaje se evidencie en ejercicios reales que tengan que ver con el sector productivo, o las empresas.

- Materiales:
  Computadores, internet, guías de aprendizaje, libros, acceso a Biblioteca Virtual, cuadernos, marcadores, borradores, papel, lápices, colores, hojas de examen

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evaluacion	• Implementar protocolos de servicios de Barismo, incentivando la cultura del consumo de derivados de café en el sector turístico	Mapa mental Taller escrito Taller practico Presentacion en power point	**Evidencias de Conocimiento:** Mediante un mapa mental, describa cada uno de los aspectos de las habilidades psicomotrices del ser humano. **Evidencias de Desempeño**	• Aplica los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento. • Interpreta los fundamentos de	• Portafolio de evidencias • Mapas conceptuales • Mapas mentales • Cuestionario • Observación • Evaluación de desempeño

	del occidente del Huila.		Realiza actividad física orientada hacia el mejoramiento de la salud y seguridad laboral. **Evidencias de Producto:** Por medio de una presentación en power point, realice una estructura ordenada, la cual evidencie los alimentos saludables**.** Taller teórico de diagnostico Desarrollar el test de condición física tomando datos reales y actuales. Taller teórico de planes de	Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo y social. • Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.	

			sesión donde establezca los diferentes aspectos a tener en cuenta al realizar una actividad física para el mantenimiento corporal.		

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Actividad física: Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.
- Psicomotricidad: La psicomotricidad es una 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 rodea. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.
- Alimentación: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
- Nutrición: a nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.
- Plan de sesión: Es el documento que contiene los elementos básicos para desarrollar una **sesión de actividad física** estructurada y organizada para un determinado tiempo, de manera que se cumplan los objetivos y resultados del aprendizaje, y se desarrollen los contenidos.
- Estrés: Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

- Ergonimia: La ergonomía es la ciencia que estudia cómo deben diseñarse las herramientas y los ambientes de trabajo. Esto, para que el espacio laboral se adapte adecuadamente a las capacidades y limitaciones físicas y mentales del empleado. Al aplicar los conocimientos de la ergonomía se busca entonces que el trabajador no sufra lesiones por las posturas.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Estudios socioculturales del deporte: desarrollos, tránsitos y miradas / Armenia (Colombia): Kinesis, c2012.
- Universidad santo Tomás facultad de cultura física, deporte y recreación Revista de investigación Cuerpo, cultura y movimiento: Bogotá: Ediciones USTA, 2014.
- Balagué Serre, Natàlia Complejidad y deporte / Barcelona: INDE, 2016.
- Manual de la organización institucional del deporte / Barcelona: Editorial Paidotribo, ©2015.
- Biomecánica básica: aplicada a la actividad física y el deporte / Barcelona: Editorial Paidotribo, ©2015.
- Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano / México: McGraw-Hill AMMFEN, c2014.
- Plataforma Google.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Arney Cardoso perez**	**Instructor**	**Formacion profesional**	**20 de octubre de 2024.**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

GUÍA DE APRENDIZAJE Nº 1

1. INTRODUCCIÓN

Bienvenido(a) a la actividad de aprendizaje 1: Identificar los compuestos presentes en los alimentos, según sus funciones en el organismo, del programa de formación **Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física**.

En esta actividad de aprendizaje se conocerán diferentes compuestos imprescindibles para el desarrollo del organismo humano presentes en los alimentos como hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, entre otros.

Para realizar las evidencias correspondientes a esta actividad de aprendizaje, es necesario revisar los materiales del programa, explorar los materiales de apoyo y realizar consultas en internet.

2. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Programa de formación: Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física.	**Código:** 31320003 **Versión:** 01
Resultado de aprendizaje: 230101213/01 Reconocer los componentes de los alimentos, teniendo en cuenta la función que desempeñan en el desarrollo del ser humano.	**Competencia:** 230101213. Promover desde la individualidad psicosomática prácticas de vida saludable según prescripción del profesional en el sistema correspondiente.
Duración de la guía (en horas):	10 horas.

3. ESTRUCTURACIÓN DIDÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial

1. Consulte el botón **"Tutoriales"**, en el menú del programa de formación para visualizar los videos de la plataforma virtual de aprendizaje.

2. Antes de elaborar las evidencias propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades iniciales:

a. Actualizar datos personales.
b. Realizar el sondeo de conocimientos previos.
c. Presentarse ante su instructor y compañeros en el foro social.
d. Participar en el foro de reconocimiento de la plataforma.

Importante: consulte el botón **"Información del programa"**, en el menú del programa de formación para conocer la descripción del mismo y la metodología a seguir.

3. A manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes:

- ¿Sabe usted qué son alimentos constructores reguladores y energéticos?
- ¿Qué importancia tienen las grasas en el desarrollo del organismo?
- ¿Considera que los alimentos que consume diariamente contienen todos los nutrientes necesarios?

Nota: esta actividad tiene como finalidad encaminarlo y motivarlo en el desarrollo de los temas de esta guía de aprendizaje, por tal motivo no es calificable.

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

Evidencia: Blog "La fibra"

Los alimentos pueden clasificarse de acuerdo a su procedencia, función de sus nutrientes en el organismo y composición.

Por ejemplo la fibra es de origen vegetal y se encuentra en las paredes celulares de los vegetales, bajo esta denominación se incluyen los carbohidratos. Los componentes más conocidos de la fibra son la celulosa, las hemicelulosas, las pectinas, las gomas, el agar, los mucílagos y la lignina.

De acuerdo a lo anterior, participe en el blog realizando lo siguiente:

- Explique la importancia de la fibra dietaria en la alimentación humana.
- Mencione las funciones de la fibra soluble en el organismo, así como las fuentes alimentarias en las cuales se encuentra este producto.
- Realice un cuadro comparativo entre los beneficios de la fibra soluble e insoluble y adiciónelo al blog.

Lea cuidadosamente las participaciones de sus compañeros y comente las dos que más le hayan llamado la atención, indicando si está o no de acuerdo con ellos y el porqué.

Para acceder al blog, remítase al menú principal dando clic en el botón Actividad 1 / Evidencia: Blog “La fibra”.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y teorización)

Evidencia: Evaluación “Constituyentes”

La evaluación correspondiente a esta actividad de aprendizaje busca verificar el conocimiento adquirido y validar su competencia en las distintas temáticas tratadas.

La evaluación consta de 10 preguntas y su duración es de 30 minutos. El aprendiz tiene habilitado un único intento, así que una vez empiece la prueba, debe terminarla.

La evaluación se encuentra disponible en el botón Actividad 1 / Evidencia: Evaluación “Constituyentes”.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Evidencia: Función de los alimentos

Debido a sus diversos conocimientos sobre alimentación saludable, usted ha sido escogido por las directivas de la escuela rural “El Encanto” para dirigir y manejar el tema de la nutrición en la institución, por ende inicialmente debe capacitar a un grupo de padres de familia y a los niños del grado quinto de primaria acerca de los alimentos y la función que estos desempeñan en el organismo.

Prepare la capacitación de la siguiente manera:

1. Seleccione una de las tres comidas más importantes del día y mencione cuáles son los ingredientes que deben conformarla, luego clasifíquelos teniendo en cuenta la siguiente tabla:

Ingredientes	Grupo de alimentos al que pertenece	Aportes de los compuestos al

		organismo

2. Explique por qué es importante consumir vitaminas y minerales en una dieta, y cuáles son las funciones que desempeñan en el organismo.

3. Mencione cuáles son los componentes presentes en las frutas y verduras, y explique qué tanta trascendencia tiene consumirlos diariamente.

Envíe al instructor un archivo en Microsoft Word, PDF o el de su preferencia con el desarrollo de la evidencia a través de la plataforma, en el botón Actividad 1 / Evidencia: Función de los alimentos.

Nota: si al momento de enviar un archivo (evidencia), el sistema genera el error "Archivo Inválido", tenga en cuenta que es debido a que en el momento en que lo está adjuntando lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente dando clic en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

3.5 Actividades de evaluación

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
De conocimiento: • Evidencia: Evaluación: “Constituyentes”. **De desempeño:** • Evidencia: Blog “La fibra”. **De producto:** • Evidencia: Función de los alimentos.	• Clasifica los alimentos, teniendo en cuenta los aportes que presta al organismo. • Comprende la importancia de los nutrientes en la alimentación, de acuerdo con la función que desempeñan en el cuerpo humano.	• Evaluación. • Blog. • Ejercicio práctico.

4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Cáncer: una enfermedad caracterizada por la presencia de células anormales en cuerpo, las cuales crecen y se multiplican de manera descontrolada.

Carbohidratos: los hidratos de carbono o glúcidos son moléculas de carbono, hidrógeno y oxígeno cuya fórmula es (CH2O)n, se clasifican en azúcares simples llamados monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

Disacáridos: están formados por dos monosacáridos y son los azucares más abundantes de los alimentos, los más conocidos son la sacarosa, lactosa, maltosa.

Enzimas: son catalizadores orgánicos, de naturaleza proteica, que aumentan considerablemente la velocidad de las reacciones.

Fibra: es de origen vegetal, se encuentra en las paredes celulares de vegetales, los componentes más conocidos son la celulosa, hemicelulosa, pectinas y la lignina.

Lípidos: están constituidos por fosfolípidos y colesterol. La función más relevante de estos compuestos es dar energía al metabolismo y dar elementos estructurales a la membrana celular.

Los triglicéridos: son grasas naturales, son de baja densidad lo cual les da la característica de almacenar energía en el tejido adiposo.

Minerales: son sustancias naturales, están compuestos por moléculas formadas por átomos de uno o más elementos químicos.

Monosacáridos: son azucares simples compuestos de tres a siete átomos de carbono y este grupo se encuentra la glucosa y la fructosa.

Nutrición: ciencia que estudia las relaciones entre los nutrientes y el organismo humano a nivel individual y colectivo, a lo largo de la vida, en diferentes situaciones fisiológicas y patológicas.

Nutrientes: son compuestos que se encuentran en los alimentos como proteínas, lípidos, glúcidos, minerales y vitaminas, que deben ser suministrados al cuerpo en cantidades adecuadas.

Polisacáridos: están formados por moléculas de diez o más monosacáridos, se descomponen en moléculas más pequeñas por hidrólisis en el organismo de los seres humanos, tienen la función de mantener reservas de energía.

Proteínas: son sustancias orgánicas que contienen en general una base de elementos químicos como el carbono, el hidrógeno, el oxígeno y nitrógeno, están formadas por

cadenas lineales de aminoácidos los cuales están encadenados a enlaces peptídicos que se forman en el grupo carboxilo de un aminoácido.

Vitaminas: compuestos orgánicos que el hombre necesita en dosis bajas para que el cuerpo se desarrolle adecuadamente, es necesario ingerirlas pues el organismo no tiene la capacidad de producirlas.

5. BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA

- Hernández, M. y Sastre, A. (1999). *Tratado de nutrición*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Mataix, J. (2002). *Nutrición y alimentación humana: Nutrientes y alimentos*. Madrid, España: Ergon.
- Vázquez, C., De Cos, A. y López, C. (2005). *Alimentación y nutrición: Manual teórico-práctico*. Madrid, España: Díaz de Santos.

6. CONTROL DEL DOCUMENTO (ELABORADA POR)

Autores:

Experta temática
Ángela Viviana Páez Perilla
Centro Agroindustrial Regional Quindío
Agosto de 2014.

Asesora pedagógica
Gloria Amparo López Escudero
Centro Agroindustrial Regional Quindío
Abril de 2015.

Líder de planificación y adecuación didáctica
Martha Lucía Giraldo Ramírez
Centro Agroindustrial Regional Quindío
Abril de 2015.