PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Condiciones y estilos de vida saludable
- **Código del Programa de Formación:** 33130222
- **Nombre del Proyecto:**
- **Fase del Proyecto:**
- **Actividad de Proyecto:**

Competencia: Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de salud pública.

- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

    1. Comprender las generalidades de los modos, condiciones y estilos de vida teniendo en cuenta referentes normativos.
    2. Reconocer los factores protectores en la prevención de enfermedades no transmisibles de acuerdo con lineamientos.
    3. Realizar recomendaciones sobre actividad física y alimentación saludable por curso de vida y entornos, de acuerdo con normatividad vigente.
    4. Aplicar estrategias para la promoción de condiciones y estilos de vida saludable a partir de prioridades relacionadas con la actividad física, alimentación sana y directrices nacionales e internacionales.

- **Duración de la Guía:** 48 horas.

2. PRESENTACIÓN

Estimado Aprendiz:

La presente Guía de Aprendizaje tiene como finalidad orientar su proceso de aprendizaje permitiendo conocer las actividades, criterios y evidencias necesarias para cumplir con el desarrollo de su proceso formativo.

Diferentes escuelas académicas y científicos del movimiento han manifestado mediante diferentes formas la asociación de la vida actual con un estilo de vida común en la población adulta, estilo de vida caracterizado por la falta de movimiento, actividades relacionadas con los comportamientos sedentarios. Estas acciones y comportamientos conducen a que las personas desarrollen una variedad de factores de riesgo que a lo largo de su vida se convierten en desencadenantes de enfermedades no trasmisibles (ENT), dentro de las cuales se encuentran: enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, osteoporosis entre otros.

Los estilos de vida saludable son fundamentales en el desarrollo de una sociedad, una de las herramientas que actua como agente protector ante las enfermedades no transmisibles es la actividad física (WHO, 2005). Estas enfermedades se han convertido en la principal causa de muerte, por lo que orientar acciones dirigidas para mitigar el alto costo económico que exige para países con ingresos medios y bajos, se constituyen en una prioridad de trabajo articulado entre diversos sectores gubernamentales.

En ese sentido, educar sobre promoción de la salud a través de los estilos de vida, es una oportunidad esencial para mantener la salud biológica, física y mental en unas caracterisiticas óptimas; también es fundamental en la formación del futuro trabajador colombiano.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Evaluación saberes previos sobre actividad física, ejercicio físico, estilos de vida, factores de riesgo
Se realiza una mesa redonda donde se reflexiona sobre los siguientes interrogantes:
1. ¿Qué entendemos por actividad física – ejercicio físico – Estilos de vida saludable?
2. ¿Qué beneficios tiene el realizar actividad física? En el ámbito social, laboral, de salud.
3. ¿Por qué es importante desarrollar pausas activas en el ámbito laboral?
4. ¿Será importante conocer la distribucuión de un plato saludable?

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo.
Materiales: Hojas de Block – lapiceros, Papel bond, marcadores, almohadillas, cinta de enmascarar gruesa, cinta transparente gruesa, tijeras.
Evidencia: participación en clase (no calificable); autoevaluación estilo vida actual (no calificable)

3.2 Conceptos básicos (actividad física, condición física, aptitud física, ejercicio físico)
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Realización de crucigrama, con el fin de realizar la asociación de conceptos

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo

Materiales: lapiceros, hojas de Block, presentación en power point, computador, celular o tablet.

Evidencia: cuestionario resuelto (no calificable).

3.3 Anatomía (sistema óseo, segmentos corporales sistema muscular, sistema digestivo, sistema nervioso, sistema respiratorio, ligamentos, cartílagos, tendones)
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Realización de dibujos, con el fin de reconocer las diversas estructuras involucradas en el funcionamiento de nuestro organismo.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo
Materiales: colores, hojas de block, cartulinas, plastilina, computador, presentación en power point.
Evidencia: entrega y socialización de Dibujos

3.4 Motricidad (definición, condicionantes, clasificación, beneficios) y Coordinación (fina y gruesa)
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Realización de cuestionario, con el fin de retroalimentar los temas desarrollados.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo
Materiales: colores, hojas de block, lapiceros, computador, presentación en power point.
Evidencia: entrega de cuestionario

3.5 Presentación tema calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Se le pide al aprendiz que realice una presentación dentro de la clase en el cual relacione los diversos conceptos desarrollados con la revisión del tema de calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: hoja de taller, computador, presentación en power point.
Evidencia: Presentación en la clase.

3.6 Hábitos Saludables (definición, tipos de hábitos, instauración de un habito en un ser humano) e Higiene.
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Se le pide al aprendiz que realice un video, o presentación en el cual por medio de actividades practicas especifique las características de cada tipo de higiene.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: Videos, hoja de taller, computador, presentación en power point
Evidencia: Presentación y socialización en clase.

3.7 Nutrición (dieta, alimento, nutriente, nutrición, macronutriente, micronutriente, Gasto energético).
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Elaboración y socialización de cuestionario relacionado con el Gasto energético de un individuo.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: hoja de taller, lapiceros, gramera, tallímetro, bascula, calculadora, computador, presentación en power point
Evidencia: Presentación Cuestionario

3.8 Actividad física (estrategia mundial sobre actividad física, tipos de actividad física, beneficios de la actividad física, enfermedades crónicas no transmisibles), Acondicionamiento físico – Valoración de la condición física, Frecuencia Cardiaca y Cargas de trabajo en el ejercicio (series – repeticiones).
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Elaboración y socialización de estrategia de actividad física para determinada empresa (recomendaciones, tipo de actividades, frecuencia, duración).
Realización de video, exposición o presentación sobre enfermedad Crónica no transmisible (como mejorar la condición desde la actividad Física).

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: hoja de taller, cartulina, marcadores, lapiceros, cronometro
Evidencia: Presentación y socialización de estrategia de actividad Física

3.9 Recreación (concepto, enfoques de la recreación, tiempo libre y ocio, medios de la recreación)
Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)
Se realiza un taller teórico – practico, en el cual se desarrollen actividades recreativas (utilizando como herramienta los medios de recreación, juegos predeportivos y enfoques de la recreación)

Ambiente requerido: Espacio al aire libre Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: lapiceros, hojas de block, implementos recreo - deportivos
Evidencia: Observación - Participación en la actividad grupal.

3.10 Ergonomía y aplicación en el campo laboral, Posturas – clasificación - manejo de cargas y planes posturales, normas gatiso, Pausas activas, conceptos y prácticas.

Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)

Elaboración y socialización de un plan de Pausas Activas para determinada actividad laboral

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.

Materiales: hoja de taller, lapiceros, computador, cámara de video

Evidencia: Presentación y socialización de Plan de Pausas Activas

3.11 Rehabilitación y plan de trabajo. (lesiones del sistema osteo-muscular, desequilibrios Musculares método PRICE)

Presentación del tema por parte del instructor (relación instructor – aprendiz)

Realización de Guía de abordaje de lesiones osteo-musculares

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.

Materiales: hoja de taller, lapiceros, computador, cámara de video

Evidencia: Presentación de Guía de abordaje de lesiones osteo-musculares.

3.12 Exposiciones. Organice equipos de trabajo de acuerdo con las indicaciones de su instructor, consulten y expongan el tema asignado. La exposición no debe superar los 10 minutos, las temáticas son:

1. **Actividad física:** conceptos de actividad física, ejercicio y deporte, recomendaciones de práctica, beneficios que trae, cuánto tiempo invertir por día/semana según la OMS, tipo de actividades físicas recomendadas para iniciar el cambio de estilo de vida. Fases de una sesión de entrenamiento.

2. **Pausas activas:** concepto, beneficios, sustento legal, actividades y/o ejercicios físicos recomendados (movilidad articular, estiramientos, otros) y pautas o recomendaciones para su realización.

3. **Alimentación:** concepto de nutrición, alimentación y dieta, descripción de la pirámide nutricional, recomendaciones generales para una alimentación sana y balanceada, algunos mitos y realidades sobre la alimentación.

4. **Hidratación:** concepto fisiológico, importancia de la hidratación, funciones principales del agua, minerales y electrolitos en el organismo (sodio –Na-, potasio -K-, calcio -Ca-), cantidades recomendadas a tomar antes, durante y después del ejercicio físico, síntomas de deshidratación. Características de las bebidas hidratantes especiales.

5. **Sueño y descanso:** qué es el sueño y diferencia con el descanso, fases del sueño, beneficios de dormir bien, trastornos del sueño y recomendaciones para un sueño recuperador.

6. **Sindrome *Burn Out*:** qué es, características, causas, síntomas, recomendaciones para disminuir el riesgo de aparición.

7. **Enfermedades no transmisibles (ENT):** concepto, listar cuáles son las más comunes; impacto socioeconómico de las ENT, explicar tres de ellas de manera general: factores de riesgo, signos y síntomas; y recomendaciones para su tratamiento y prevención.

Ambiente de aprendizaje: Ambiente dotado con sillas, mesas de trabajo y ayudas audiovisuales.
Materiales: computador, celular o Tablet, videobeam.
Evidencia de aprendizaje: presentación y material audiovisual de la exposición **(calificable).**

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de conocimiento: Elaboraión de un ensayo acerca de modos, condiciones y estilos de vida.	Identifica las generalidades de los modos, condiciones y estilos de vida y su relación con el ciclo vital.	**Técnica de evaluación:** observación directa. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo
Evidencia de producto: informe de análisis de los diferentes factores protectores para la prevención de enfermedades no transmisibles.	Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, en especial la aptitud cardiorespiratoria a partir de la toma de la frecuencia cardiaca y su respectivo analisis en los contextos productivo y social.	**Técnica de evaluación:** observación directa. **Instrumento de evaluación:** rúbrica: factores protectores para la prevención de enfermedades no transmisibles.
Evidencia de conocimiento: Presentación y material audiovisual de la exposición.	Interpreta las recomendaciones por curso de vida, beneficios, impactos en el sistema cardiovascular, respiratorio, metabólico, sistema nervioso y hormonal	**Técnica de evaluación:** observación directa. **Instrumento de evaluación:** rúbrica: exposición hábitos saludable..
Evidencia de producto: Fichero con programa de entrenamiento físico personal y plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral.	Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según su contexto laboral. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la	**Técnica de evaluación:** observación directa. **Instrumento de evaluación:** rúbrica: fichero con programa de entrenamiento físico.

	naturaleza de su entorno laboral. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad física:** movimiento corporal producido por la acción neuromuscular que implica un gasto de energía más allá de los niveles basales. UNINI.

- **Adaptación:** "…proceso a través del cual un organismo vivo es capaz de adecuarse a las solicitaciones estimulares del entorno, ya sean naturales o artificiales, mediante un desarrollo morfofuncional y comportamental, que les posibilitan aumentar su potencialidad vital y su capacidad de respuesta individual para estabilizar sus condiciones normales de existencia ante tales demandas".

- **Amplitud de movimiento ADM:** cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza.

- **Anatomía:** ciencia que estudia la estructura, forma y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de los seres vivos. (Google)

- **Articulación:** unión que existe entre dos o más huesos. Estas pueden ser fijas (sinartrosis: cráneo), semi-móviles (anfiartrosis: entre vertebras) y móviles (diartrosis: rodilla).

- **Calidad de vida:** Participación de factores personales y socio-ambientales para alcanzar una satisfacción de necesidades que origine calidad de vida y por consiguiente desarrollo.

- **Capacidades condicionales:** cualidades físicas que dependen en gran medida del potencial metabólico y mecánico del músculo y sus estructuras anexas (huesos, articulaciones, ligamentos, sistemas, etc.) para llevar a cabo tareas de "menos complejidad y exactitud" pero de gran valor en la cantidad y calidad de un esfuerzo físico.

- **Capacidades coordinativas:** cualidades físicas que dependen en gran medida de la sincronización del sistema nervioso central (SNC), periférico y demás sistemas, como el articular y muscular para llevar a cabo tareas de mucha complejidad y exactitud.

- **Carga:** relación existente entre la cantidad de trabajo (volumen) son su aspecto cualitativo (intensidad).

- **Condición física:** estado fisiológico de bienestar que proporciona las bases para la realización de tareas cotidianas, un nivel de protección frente a la adquisición de enfermedades, y es la base del rendimiento deportivo. UNINI.

- **Desarrollo humano:** proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida y alcanzar mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad.

- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud.

- **Ejercicio:** actividad física planificada, estructurada y con objetivos realizada con una meta y con una frecuencia para mejorar o mantener la condición física. UNINI.

- **Elasticidad:** propiedad general de los cuerpos en virtud de la cual recobran su tamaño y forma primitiva una vez que han dejado de actuar sobre él fuerzas externas que lo deformaban.

- **Estrés:** tensión que se produce en el organismo cuando se ve sometido a un estímulo.

- **Fatiga:** "...estado funcional de significancia protectora, transitorio y reversible, expresión de una respuesta de índole homeostática, a través de la cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o, cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia del trabajo que se está efectuando".

- **Fisiología:** parte de la biología que estudia los órganos de los seres vivos y su funcionamiento.

- **Fuerza:** capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una velocidad específica de ejecución.

- **Flexibilidad:** capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse.

- **Ligamentos:** estructura de fibras de colágeno que ayuda en la unión entre huesos, por ejemplo, entre las falanges.

- **Necesidades humanas:** auto-dependencia y participación a nivel personal y colectivo, que conlleva a mejorar la calidad de vida y por ende a generar desarrollo humano.

- **Plan de entrenamiento físico:** modelo sistemático detallado que se elabora anticipadamente para dirigir y encauzar la correcta y eficiente actividad de ejercicio corporal, para mejorar la condición, constitución y naturaleza del organismo de un individuo, en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación, y energía.

- **Range Of movement - ROM:** capacidad de movimiento que permite una articulación de acuerdo con sus componentes musculares, tendinosos y articulares.

- **Salud:** reflejo del bienestar físico, mental y social de una persona en un momento de su vida. No es solamente la ausencia de enfermedades.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2021).
2. MANUAL DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, Autor: Granada P., Zapata CD. y Trujillo JC., Tomo 1, Universidad Tecnológica de Pereira – Colciencias.
3. MANUAL DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, Autor: Granada P., Zapata CD. y Figueroa JC., Tomo 2 Universidad Tecnológica de Pereira – Colciencias
4. HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. Coldeportes – Ministerio de la Protección Social. Tomos 1 y 2. 2011.
5. HÁBITOS SALUDABLES PARA CORAZONES RESPONSABLES. Autor: Santacruz. Juan Carlos, Anchique. Claudia, Jaramillo. Carlos José. 2ª edición. Editorial Fundación Colombiana del Corazón.2016.
6. Campillo J.E. (2014) El mono estresado. Barcelona, Crítica.
7. LEYES Y DECRETOS que rigen la Salud y el Deporte en Colombia. Actualizados 2007.
8. DERECHO DEPORTIVO COLOMBIANO. Millán G. Roberto, Gómez H. Ángela. 2010.
9. Lieberman D. (2013). La historia del cuerpo humano. Evolución, salud y enfermedad. Barcelona, Pasado&Presente.
10. TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS. Autor: George, James D. Fisher, A. Garth.Verhs, Pat R. Número edición: 4ª fecha edición: 11/2004. Editorial PAIDOTRIBO.
11. MANUAL DE CONSULTA PARA EL CONTROL Y LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO. Autor: American College of Sports Medicine. Número edición: 1ª fecha edición: 2/2000. Editorial PAIDOTRIBO.
12. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD (Cartoné). Autor: Serra Grima, José Ricardo.Begur Calafat, Caritat. Número edición: 1ª fecha edición: 9/2004. Editorial PAIDOTRIBO.
13. Peña Quimbaya, É. (2011). Sedentarismo implicaciones para la vida Manizales: Universidad de Caldas.
14. Pate, R. R., ONeil, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary". Exerc Sport Sci Rev, 36(4), 173-8. Obtenido de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18815485.
15. Vázquez, C., De Cos, A. y López, C. (2005). Alimentación y nutrición: Manual teórico-práctico. Madrid, España: Díaz de Santos.
16. Iñarritu, M. (s.f.). Elaboración de una dieta. Consultado el 10 de abril de 2015,http://www.edu.xunta.es/centros/ieschapela/system/files/ELABORACI%C3%93N%20DIETAS_1.pdf.



7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Cristhian Mauricio Zapata Valencia.	Instructor	Comercio y servicios	Febrero 2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					