PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Atención integral a la primera infancia
- **Código del Programa de Formación:** 525214.
- **Nombre del Proyecto:** programas de promoción de estilos de vida saludable en comunidades de Risaralda.
- **Fase del Proyecto:** análisis.
- **Actividad de Proyecto:** fundamentar las características morfo-funcionales de las personas y poblaciones en el contexto de la práctica de la actividad física.
- **Competencia:** Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

  1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la Guía:** 48 horas.

2. PRESENTACIÓN

"Desde los modelos psicosociales un estilo de vida saludable se puede definir como un "conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud". Los **estilos de vida saludable** son un componente esencial para poder tener un mejor desempeño en todos los aspectos de la vida de cada persona, y estos no se limitan a tener un listado de comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años. Para reconocer este componente es necesario relacionar el concepto de **calidad de vida** y más aún el componente del **desarrollo humano** orientado hacia el qué hacer, individual y colectivamente, para la satisfacción de las **necesidades humanas**. Por tanto, en el ámbito laboral es fundamental mantener un estilo de vida saludable con el propósito de mejorar el rendimiento en las funciones del trabajo, disminuir el riesgo de adquirir enfermedades y accidentes laborales, además, de mejorar las relaciones sociales al interior de las empresas.

Por tal razón, los invitamos a vivir este proceso de aprendizaje con intensidad y con la intencionalidad de aplicar los conocimientos y lograr la mayor calidad en los procesos pedagógicos y científicos del aspecto laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL

AE 1:Autodiagnóstico del estilo vida actual. Y MIS HABITOS SI SON SALUDABLES

Realice el autodiagnóstico del estilo de vida actual a través de la herramienta facilitada por su instructor, y siga las indicaciones. Con base en los resultados plantee un reto de cambio consigo mismo para realizar durante un mes, y hágale un seguimiento a este compromiso.

Ambiente de aprendizaje: plataforma Google Meet – Google Forms.

Evidencia de aprendizaje: participación en clase (no calificable); autoevaluación estilo vida actual (no calificable)

Materiales: formulario "Autodiagnóstico del estilo vida actual", Y MIS HABITOS SI SON SALUDABLES, computador, celular o tablet, webcam, micrófonos y audífonos.

3.2 ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN

3.2.1. SABERES PREVIOS : QUE TANTO SABES DE: TERMINOS DE HABITOS

AE 2: DINAMICA: QUE TANTO SABES DE:

Atravez de una Dinamica, cada uno de los aprendices dará a conocer los conceptos basdicos que posee sobre la termnologia usada en hábitos saludables, de igual manera debe hacer la conexión o vinculo que este tiene con lo que será en su ámbito laboral.

1. **Miología humana**
2. **Análisis del movimiento**
3. **higiene y nutrición en los contextos productivo y social.**
4. **Plan de higiene corporal**
5. **Rutinas de ejercicio físico**
6. **Cargas de trabajo**
7. **Actividad física para una recuperación adecuada**
8. **Técnicas de coordinación motriz**
9. **Capacidad de reacción mental**
10. **Destrezas motoras**
11. **Ergonomía**
12. Pausas activas
13. **Prevención de riesgos ergonómicos**

IE 2: lista de chequeo.

Ambiente de aprendizaje: Ambiente de formación con tablero acrílico, mesas sillas, computadores, conexión a internet.
Materiales de formación: No aplica.

Descripción de la Evidencia: De Conocimiento : una vez que cada aprendiz tenga EL termino o El concepto, se buscaran las parejas que crean coincidan
Material de consulta para tener en cuenta: preguntas presentes en la guía. **Material de apoyo**

3.3. ACTIVIDAD DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

ALIMENTACION

El impacto de una nutrición adecuada se refleja en la capacidad de los músculos para recuperarse después del ejercicio, en la resistencia durante la actividad física y en la prevención de la fatiga. Asimismo, una dieta balanceada contribuye a mantener un peso corporal saludable, optimizando así el rendimiento deportivo y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas asociadas con la obesidad y el sedentarismo.

AE 3 Actividad para realizar en clase.

Van a reunirse en los grupos prestablecidos, van a ingresar a la pagina de Ministerio de Salud, y van realizar la actividad según indicación de la instructora.

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

GRUPO 1 Actividad física A modo de imágenes van representar y explicar cada uno del decálogo de la A.F. Y Concluyan destacando con cual de estas 10 el grupo no cumple y porque	GRUPO 2 Nutrición y alimentación saludable A modo de imágenes van representar y explicar cada uno de los 10 punto de Alimentación saludable Y Concluyan destacando con cual de estos 10 el grupo no cumple y porque	GRUPO 3 Peso saludable A modo de imágenes van representar y explicar cada uno de los 4 items que aparecen allí Y Concluyan destacando con cual de estos 4 el grupo no cumple y porque
GRUPO 4 Entorno laboral formal saludable A modo de imágenes van representar y explicar los beneficios del Lineamiento operativo Y Concluyan destacando con cual de estos beneficios aun el grupo no cumple y porque	GRUPO 5 Salud bucal, visual y auditiva A modo de imágenes van representar y explicar el contenido de estos 3 ítems, haciendo énfasis en el auditivo Y Concluyan destacando con cual de estos el grupo no cumple y porque	GRUPO 6 Lavado de manos A modo de imágenes van representar y explicar el contenido de estos 7 ítems, Y Concluyan destacando con cual de estos el grupo no cumple y porque

IE 3 RUBRICA

Ambiente de aprendizaje: Ambiente de formación con tablero acrílico, mesas sillas, computadores, conexión a internet.
Materiales de formación: No aplica.
Descripción de la Evidencia: De Producto: Van a reunirse en los grupos prestablecidos, van a ingresar a la pagina de Ministerio de Salud, y van realizar la actividad según indicación de la instructora.Material de consulta para tener en cuenta: preguntas presentes en la guía. **Material de apoyo**

HIGIENE – TECNICAS DE RELAJACION – DESCANSO Y SUEÑO

Es fundamental reconocer la importancia de mantener hábitos de higiene adecuados, así como de asegurar un descanso y un sueño de calidad para tu bienestar físico y mental. Aquí te brindo algunas pautas e instrucciones para motivarte a mantener estos aspectos vitales en tu vida diaria.

Relajación – masajes

Respiración –

Técnicas de dormir.

3.4. ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

La miología, o el estudio de los músculos y sus funciones, es un pilar fundamental en el campo de la actividad física y el deporte. Desde los atletas de élite hasta los entusiastas del fitness, comprender la anatomía y la fisiología muscular es esencial para maximizar el rendimiento, prevenir lesiones y optimizar el entrenamiento.

El análisis del movimiento, por otro lado, nos ofrece una ventana única hacia la biomecánica humana, permitiéndonos desentrañar los misterios de cómo nuestro cuerpo se mueve, se adapta y responde a diferentes estímulos. Desde la técnica de un golpe en tenis hasta la mecánica de una zancada en la carrera, el análisis del movimiento nos brinda las herramientas para perfeccionar nuestras habilidades y alcanzar nuestro potencial máximo.

Una ves realizada la explicación sobre el tema por parte de la instructora, se van a organizar en grupos y van a realizar la actividad planteada

AE 4 : DINAMICA – PAUSAS ACTIVAS CON INCLUSION DEL MOVIMIENTO

A cada grupo se le asigna un tipo de movimiento, Investigan el concepto y dan 1 o 2 ejemplos en donde el cuerpo realiza estos movimientos del músculo

A la par, preparan Una Pausa activa que contenga los movimientos investigados

Esta pausa será puesta en práctica con los compañeros de clase. En un tiempo no mayor a 5 minutos. Se pueden apoyar en el siguiente material

ANATOMIA Y FISIOLOGIA DEL CUERPO HUMANO

https://www.bing.com/videos/search?q=anatomia+y+fisiologia+humana&&view=detail&mid=0155DF319166C12027310155DF319166C1202731&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Danatomia%2520y%2520fisiologia%2520humana%26qs%3DCT%26form%3DQBVR%26%3D%2525eAdministra%2520tu%2520historial%2520de%2520b%25C3%25BAsqueda%2525E%26sp%3D2%26pq%3Danatomia%2520y%2520%26sk%3DCT1%26sc%3D10-11%26cvid%3D82788965610C408F93C3D20D5B30BFD0

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Flexión/Extensión **Rotación lateral /Rotación medial**	**Abducción/Aducción** **Oposición /Reposición**	**Protrusión/ Retrusión** **Elevación/ Depresión**
GRUPO 4	**GRUPO 5**	**GRUPO 6**
Inversión/ eversión **Rotación lateral /Rotación medial**	**Pronación /Supinación** **Circunducción /Desviación**	**Inversión/ eversión** **Elevación/ Depresión**

CONCEPTO	EJEMPLO (que contengan este movimiento) pueden adicionar imágenes	PAUSA ACTIVA (indicando como lo van hacer)

IE 4 RUBRICA

Ambiente de aprendizaje: Ambiente de formación con tablero acrílico, mesas sillas, computadores, conexión a internet.
Materiales de apoyo: se puedne apoyar en los video que se anexan o en el queustedes concderen mejor
Descripción de la Evidencia: De Producto: Van a reunirse en los grupos prestablecidos, Investigan el concepto del movimiento asignado y dan 1 o 2 ejemplos relacionando la parte del cuerpo que realiza estos movimientos del músculo, a la par, preparan Una Pausa activa que contenga los movimientos investigados

IE 5 – CINE FORO

Van a poner atención al cortometraje de la película Corazón de campeón
https://www.youtube.com/watch?v=JuY6ln6ShwA,

Analicen y respondan individualmente

1. **Según el entrenador, la respuesta correcta a la pregunta que El realizo "Para que estoy aquí" es:**
2. **Qué opina del concepto de Liderazgo que el Entrenador dio AL líder del equipo**
3. **Cual fue el objetivo que concluyo el grupo guiado por entrenador.**
4. **¿Qué mensaje quería entregar el entrenado a Deben por cuando lo dejo remando solo en el bote?**
5. **Ahora, autoanalícense y de manera personal, respondan "Para que esté aquí" estudiando lo que están estudiando.?**
6. **Con cual, de los integrantes del equipo, incluyendo el Entrenador se identifican ustedes en un futuro laboral.**

a. **Como pieza del equipo**
b. **Como líder del equipo**
c. **Como entrenador**

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

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : lista de chequeo de participación en sesiones de ejercicio físico y pausas activas. **Evidencias de Desempeño** informe del reto saludable. **Evidencias de Producto:** informe de análisis alimentación.	1. Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. 2. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. 3. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. 4. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. 5. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. 6. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. 7. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. 8. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. 9. Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la	**Técnica de evaluación: observación directa.**

	naturaleza de la función productiva. 10. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral	

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.

7. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Libros

- Mora Rodríguez, R. (2010). **Fisiología del deporte y el ejercicio.** Madrid: Panamericana.

- Tortora G. J.; Derrickson B. (2013). **Principios de Anatomía y fisiología.** 13ª ed. México: Panamericana.

Enlaces web

Actividad física

- Delgado M., Tercedor P. (1998). Actividad física para la salud: Reflexiones y perspectivas. Recuperado de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/texto_introductorio_delgado_y_Tercedor.pdf
- Instituto Nacional de Salud (2015) Actividad Física en Colombia. Recuperado de http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/Boletin5ONS.pdf

Estilos de vida saludable

- ALAPSA: ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD. (2013). La promoción de estilos de vida saludable. Recuperado de http://www.alapsa.org/detalle/05/5.HTM
- Gómez Puerto, J. R; Jurado Rubio, M. I; Viana Montaner, B. H; *et al*. (2005). Estilos y calidad de vida. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm
- Maya S., Luz Helena. (2001). Los estilos de vida saludable: componente de la calidad de vida. Recuperado de http://s3.amazonaws.com/lcp/luferv/myfiles/Estilos-de-vida-saludables-componente-de-la-calidad-de-vida.htm
- PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE. (2006). UC Saludable. Recuperado de http://www.ucsaludable.cl/presentacion.html

Estrés

- MEDLINEPLUS. (2013). Estrés y ansiedad. Recuperado de http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm

Nutrición

- LOPATEGUI CORSINO, E. (2002). Conceptos básicos de nutrición. Recuperado de http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html
- UDLAP. (2013). Nutrición. Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf
- VIDA7CL. (2013). Pirámide nutricional. Recuperado de http://vida7-cl.directorio7.net/tablas/piramide.htm

- INFOBAE. (2009). Mitos y verdades sobre la alimentación. Recuperado de http://www.infobae.com/contenidos/449947-100884-0-Mitos-y-verdades-sobre-la-alimentaci%C3%B3n

Pausas activas

- AIC SALUD LABORAL. (2013). Pausas activas. Recuperado de http://www.aicsaludlaboral.com/content/?page_id=39
- NORMA. (2012). Efectos y beneficios de las pausas activas en la jornada laboral. Recuperado de http://www.archivonorma.com/news/showByTitle/title/efectos-y-beneficios-de-las-pausas-activas-en-la-jornada-laboral/src/@random4d8b7199baa6c
- SURA. (2013). Pausas activas. Recuperado de http://www.sura.com/calidadvida/Sections/Momentos/adultoJovenHistorico/pausaActiva.aspx
- FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA. (2013). Programa de ergonomía. Recuperado de http://www.areandina.edu.co/bienestar/images/documentos/pausas_activas.pdf
- SURA. (s.f.). Pausas activas para recargarte de energía. Recuperado de http://www.cuidatequeyotecuidare.co/pausas-activas/

Sueño y descanso

- TODO FITNESS.COM. (2013). Beneficios del sueño sobre todos los órganos. Recuperado de http://www.todofitness.com/noticias/beneficio-sueno.htm
- MUY INTERESANTE. (2011). 6 beneficios de dormir bien. Recuperado de http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/seis-beneficios-de-dormir-bien
- VITÓNICA. (2009). Principales beneficios de un descanso correcto. Recuperado de http://www.vitonica.com/wellness/principales-beneficios-de-un-descanso-correcto

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Elva Fabiola Gonzalez T**	**Instructora**	**Servicio y comercio**	**18/04/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					