PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** OPERARIO EN PANADERIA
- **Código del Programa de Formación:** 961520

- **Nombre del Proyecto Formativo:** OPTIMIZACIÓN DE LOS PROCESOS PANADEROS EN EL MUNICIPIO DE CISNEROS Y MUNICIPIOS VECINOS, DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE, LOS PROTOCOLOS DE INOCUIDAD Y NORMATIVIDAD NACIONAL.

- **Fase del Proyecto (si aplica):** EJECUCION

- **Actividad de Proyecto Formativo:** ELABORAR PRODUCTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DE LA EMPRESA, ACATANDO LA NORMATIVIDAD NACIONAL, PONIENDO EN PRÁCTICA LAS ACTIVIDADDES PSICOMÉTRICAS, EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE EN PROCESOS COLOMBIANO
- **Competencia**: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LANATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.
- **Resultados de Aprendizaje**: DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

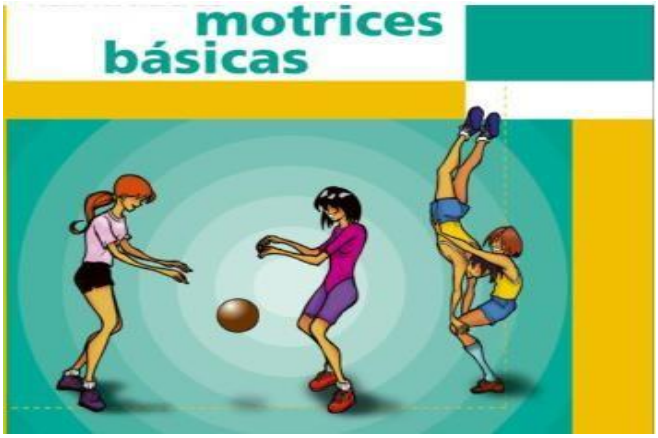
- **Duración de la Guía de Aprendizaje (horas):** 60 Horas (40 horas de Trabajo Directo / 20 horas de Trabajo Independiente)

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz, Las habilidades psicomotrices son el conjunto de destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, estas habilidades desde el inicio proporcionan autonomía, capacidades de manipulación, pensamiento y relación social. Las habilidades del pensamiento permiten a la persona el poder relacionarse con la

diversidad cultural, darle una mayor capacidad para lograr sus objetivos, adquirir la madurez para realizar propuestas, presentar

alternativas de solución con originalidad y creatividad, de tal manera que responda a los constantes campos de este mundo complejo y multicultural. La psicomotricidad integra interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad del ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad es una ciencia que contempla al ser humano desde una perspectiva integral, considerando aspectos emocionales, motrices y cognitivos.



Fuente:https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/211

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. REFLEXIÓN INICIAL

Observe el video “Importancia de las habilidades motrices en el ser humano”, que seencuentra ubicado en el enlace URL https://www.youtube.com/watch?v=l3UR2vWgFKc y responda las siguientes preguntas:

¿Qué son las habilidades motrices?

¿para qué sirven las habilidades matrices?

¿a qué edad se deben trabajar las habilidades motrices?

Realice un análisis individual (Escrito), de cómo se encuentra en relación a sus habilidades motrices como, coordinación, equilibrio, lanzar, saltos, giros, y desplazamientos.

Ambiente requerido: Ambiente de formación

Materiales: computador, internet, cuaderno, lapicero.

Duración 1 hora.

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

a. Observe la imagen (MOTRICIDAD) , de forma analítica visualice las variables necesarias que se necesitan en la habilidades motrices.



b. Realice un análisis individual (Escrito), de cómo se encuentra con relación a sus habilidades motrices: coordinación, equilibrio, lanzar, saltos, giros y desplazamientos.

c. Elabore una presentación o esquema sobre las habilidades motrices, en grupos de 4 aprendices.

d. Socialice la Evidencia con los compañeros de ficha e instructor.

3.3 Actividades de apropiación:

Actividad de Aprendizaje: Desarrollar un plan de calistenias y/o pausas activas diarias en su trabajo que requieran coordinación fina, coordinación gruesa y entrenamiento mental.

a. Observe los siguientes videos y reflexione ante como está conformado las habilidades motricidad.

Habilidades Psicomotrices - https://www.youtube.com/watch?v=l3UR2vWgFKc.

Capacidades Condicionales - https://www.youtube.com/watch?v=sqL73JXK3KQ.

Deporte de Colectivos - https://www.youtube.com/watch?v=shhQxcaFjS4.

Deporte individual – https://www.youtube.com/watch?v=dkZAQyiuEWE.

b. Responder el taller # 1 – “Habilidades Psicomotrices” Ubicado en la carpeta drive, de forma individual.

c. Responder el taller # 2 – “Capacidades Condicionales” Ubicado en la carpeta drive, de forma individual.

d. Responder el taller # 3 – “Deportes” dando solución a la sopa de letras contenida en el documento Ubicado en la carepta drive, de forma individual.

e. Responder el taller # 4 – “Habilidades Motrices” dando solución al crucigrama contenido en el documento – “” Ubicado en el drive, de forma individual.

f. Realizar video # 5 – “Motricidad Fina” Ubicado en el drive, de forma individual.

g. Realizar video # 6 – “Motricidad Gruesa” Ubicado en el drive, de forma individual.

h. Responder el taller # 7 – “deportes colectivos” Ubicado en el drive, de forma individual.

i. Responder el taller # 8 – “deportes individuales” Ubicado en el drive, de forma individual.

j. Presentar la prueba de conocimiento # 9 – “habilidades motrices” Ubicado en el drive, de forma individual.

k. Socialice la Evidencia con los compañeros de ficha e instructor.

•Ambiente Requerido: Ambientes de formación

• Materiales: computador, internet, cuaderno, lapicero cámara.

• Duración: 30 horas

3.4 Actividades de apropiación de Conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1. Practica de habilidades motrices básicas.

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por equipos elabora una clase sobre habilidades motrices básicas, donde El objetivo de esta actividad es demostrar y aplicar conocimientos sobre el desarrollo de

habilidades motrices en un contexto real, interactuando con niños de escuela. Esta práctica no solo refuerza la teoría aprendida, sino que también resalta la importancia de las habilidades motrices en el desarrollo integral de los niños, Las habilidades motrices son fundamentales para el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños.



• Ambiente Requerido: placa deportiva

• Materiales: silbato, conos, balones, hula hulas, bastones. Cuerdas.

• Duración: 1 horas

3.5 ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO.

Actividad de aprendizaje #1. : Aprendiz, por equipos elabora una practica de motricidad fina y gruesa, el propósito de esta actividad es que los aprendices apliquen sus conocimientos teóricos sobre el desarrollo de habilidades motrices en un entorno práctico y real, trabajando directamente con niños de escuela. Esta práctica tiene como fin demostrar la relevancia de las habilidades motrices finas y gruesas en el desarrollo integral de los niños, y cómo estas actividades pueden mejorar su desempeño físico, cognitivo y social..

• Ambiente Requerido: placa deportiva

• Materiales: silbato, conos, balones, hula hulas, bastones. Cuerdas.

• Duración: 1 horas

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
Planeación	Estructurar un plan de acción que enrute las actividades a desarrollar en las unidades administrativas.	Cognitivo: Establecer un diagnóstico, valoracion y control de riesgos y/o peligros que se detectan en un lugar de trabajo Procedimental: Desarrollar un plan de calistenias y/o pausas activas diarias en su trabajo que requieran coordinación fina, coordinación gruesa y entrenamiento mental. Valorativo-Procedimental: Asumir hábitos	Evidencias de Conocimiento: Ev01.analisis sobre motricidad Ev02. .taller habilidades psicomotrices. EV03. Taller capacidades condicionales. EV04. Taller habilidades motrices básicas. EV05 video motricidad fina y gruesa. EV06 taller deportes		Técnica: Observación Directa Instrumento: Lista de Chequeo - Ev01 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev02 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev03 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev04 Instrumento: Lista de

		de vida saludable que permitan mitigar los antecedentes de salud y un diagnóstico de los riesgos riesgos y/o peligros que se detectan en su lugar de trabajo.	colectivos e individuales.		Chequeo - Ev05 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev06

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Psicomotricidad: Relación que se establece entre la actividad psíquica de la mente humana y la capacidad de movimiento o función motriz del cuerpo.
Motricidad Fina: es la coordinación de los movimientos musculares pequeñosque ocurren en partes del cuerpo como los dedos, generalmente en coordinacióncon los ojos. En relación con las habilidades motoras de las manos y los dedos,
el término destreza se utiliza comúnmente.
Motricidad gruesa: habilidad que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos.
Deportes: Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.
Actividad física: es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético Acción motriz: proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada. Esta se manifiesta por medio de comportamientos motores observables, relacionados con un contexto objetivo; comportamientos que sin embargo se desarrollan sobre una red llena de datos subjetivos: emoción, relación, anticipación, decisión.
Ajuste postural: cuando una persona realiza un gesto motriz, está imprimiendo movimiento a una determinada postura. La eficacia del acto motor resultante dependerá sin duda de lo equilibrada y económica que sea la postura de base.

Cenestésica: es la rama de la ciencia que estudia el movimiento humano. Se puede percibir en el esquema corporal, el equilibrio, el espacio y el tiempo.
Clasificación: es un proceso mental que permite agrupar personas, objetos, eventos o situaciones con base en sus semejanzas y diferencias, es una operación epistemológica fundamental.
Comparación: el proceso de comparar consiste en el establecimiento de diferencias y semejanzas entre personas, objetos, eventos o situaciones, el establecimiento de semejanzas permite generalizar, el de diferencias el particularizar y como consecuencia de ambos comparar.
Descripción: es dar cuenta de lo que se observa, se compara, se conoce, se analiza, etc. La descripción es el proceso mediante el cual se informa de manera clara, precisa y ordenada las características del objeto de la observación. Se puede describir de logeneral a lo particular, de lo inmediato a lo mediato
Destreza: es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad y haciéndolo de manera correcta, satisfactoria, es decir, hacer algo con destreza implicará hacerlo y bien.
Epistemología: estudia el conocimiento humano y el modo en que el individuo actúa para desarrollar sus estructuras de pensamiento.
Motricidad: es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento.
Motricidad gruesa: tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio.
Motricidad fina: es la coordinación de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo como los dedos, generalmente en coordinación con los ojos. En relación con las habilidades motoras de las manos y los dedos.
Observación: proceso mental de fijar la atención en una persona, objeto, evento o situación, a fin de identificar sus características; la observación tiene dos
momentos: concreto y abstracto, el primero tiene que ver con el uso de los sentidos y el segundo con la reconstrucción de los datos en la mente, a su vez la observación también puede ser directa o indirecta.
Psicomotricidad: relación psicosomática (cuerpo-mente) que se refiere al hecho de que el factor corporal modifica el estado psíquico, es decir que todas aquellas experiencias motoras.
Relación: este proceso se da una vez que se obtienen datos, producto de la observación y de la comparación, la mente humana realiza abstracciones de esa información y establece nexos entre informes, experiencias previas y teorías.
Reacción mental: es la respuesta que realiza el individuo rápidamente ante algún agente de amenaza o habilidad que se debe desarrollar de acuerdo a su desempeño en cada uno de los ámbitos de vida en los cuales la motricidad se ve involucrada.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Benjumea, M. (2010). La Motricidad como dimensión humana. Un abordajetransdisciplinar. Léeme 4. España/Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4466-5641-9.

Guevara, G. (2000). Habilidades Básicas [Paráfrasis], Manuscrito no Publicado. México: Facultad de Filosofía, U. V.

Sánchez, Margarita. (2001) Desarrollo de habilidades de pensamiento. Procesos Básicos del pensamiento. Editorial Trillas, México.

Sérgio, Trigo, Genú, Toro (2010). Motricidad Humana: una mirada retrospectiva. Léeme 2. España/Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4452-2249-3.

Trigo, E. & Montoya, H. (2010). Motricidad Humana: política, teorías y vivencias. Léeme 3. España/Colombia: Iisaber. ISBN: 978-1-4452-7654-0.

El contenido de la psicomotricidad, Documento pdf “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica” pdf

http://www.avs.org.mx/sitio/?page_id=83

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Edison esteban Tamayo velez	Instructor cultura física	SENA / CTMAE	20 de junio de 2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					