PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** TECNICO EN ASISTENCIA ADMNISTRATIVA
- **Código del Programa de Formación:** 134101
- **Nombre del Proyecto Formativo:** Ejecución De Un Plan De Mejora Continua En Los Procesos Administrativos En Las Empresas Del Sector Comercial Y De Servicios Del Municipio De San Roque
- **Fase del Proyecto (si aplica):** EJECUCION
- **Actividad de Proyecto Formativo:** Utilizar Las Herramientas Tic Para La Promoción Y Divulgación De Las Estrategias Y Eventos Promocionales.
- **Competencia**: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **Resultados de Aprendizaje**: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE
- FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **Duración de la Guía de Aprendizaje (horas):** 12 Horas (8 horas de Trabajo Directo / 4 horas de Trabajo Independiente)

2. PRESENTACIÓN

En la presente guía se desarrollarán actividades para generar hábitos de vida saludables en los aprendices partiendo de tres elementos fundamentales la actividad física, la alimentación y la hidratación, se darán indicaciones sobre los niveles de actividad física

que se deben tener según la OMS. Cada aprendiz va determinar su estado nutricional actual utilizando el IMC (índice de masa corporal) y su balance energético.



Hábitos saludables: Cuatro cambios en tu estilo de vida para mantener tu salud física y mental. (2023, junio 23). RPP. https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/habitos-saludables-cuatro-cambios-en-tu-estilo-de-vida-para-mantener-tu-salud-fisica-y-mental-noticia-1491444

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial: “alimentación y habitos de vida saludable”

Actividad de aprendizaje # 1: Aprendiz, reflexionar sobre los niveles de actividad física de la

población actual y los habitos de vida saludables.

Descripción actividad Conformar un debate con el grupo y reflexionar sobre las siguientes

preguntas:

¿Qué nivel de actividad física tiene cada aprendiz según la OMG (activo, poco activo o

sedentario?

¿Cuánto liquido debe consumir una persona durante un dia?

¿Cuntas veces al dia se deme comer y que tipo de alimentosse deben consumir?

¿Cuáles son los principales habitos saludables que debe tener una persona?



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, internet computadores.

• Duración: 1 horas

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

Balance energetico

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, conozca cual es su balance energético, para esto requiere hacer una lista de los alimentos que consume normalmente en un dia y luego determinar el gasto calorico que tiene según su edad, peso, estatura y nivel de actividad física. Para hallar el balance energético debe sumar el total de kilo calorías que consume en un dia y restarle el gasto

calorico, de esta manera podrá obtener el resultado que podrá ser positivo, negativo o neutro.



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, computador, lapicero, cuaderno, tallimetro, bascula.

• Duración: 2:00 horas

3.3 Actividades de apropiación:

Actividad de aprendizaje # 1. Sedentarismo, habitos saludables, IMC, balance energético y estado nutricional.

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, el instructor por medio de diapositivas expone cuales son los habitos de vida saluable que se deben tener, los niveles de actividad física diarios que se deben realizar para evitar el sedentarismo, como se puede lograr un peso ideal para tener un estado nutricional saludable y la importancia del balance energético según los obetivos de cda persona .



•Ambiente Requerido: Ambientes de formación

• Materiales: computador, televisior

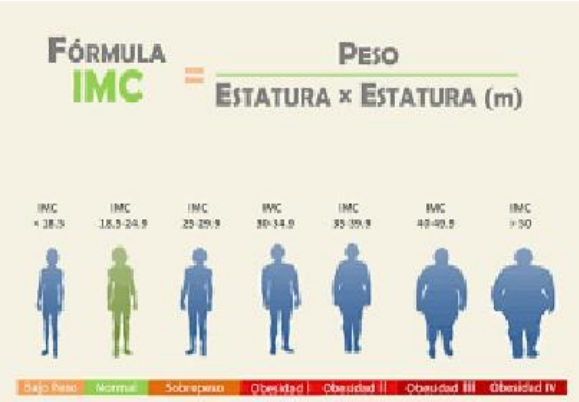
• Duración: 2 horas

3.4 Actividades de procedimental de Conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1: IMC Y estado nutricional

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por parejas conozca cual es su estado nutricional actual de cada uno hallando su IMC, para esto deberá medir la estatura y el peso de su compañero, luego utilizar la formula indicada para halalr el valor. Luego de tener el resultado, busque en la tabla de referencia y establezca cual es el estado nutricional actual de su compañero.



• Ambiente Requerido: Ambientes de formación.

• Materiales: lapicero, formato de la actividad, tallimetro, bascula.

• Duración: 2 horas

3.5 ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO.

Actividad de aprendizaje # 1: Realizar la medición del estado nutricional de un grupo de personas.

Descripción de la actividad: Aprendiz, debe realizar la medición del estado nutricional de tres personas externas a la formación y enviar un informe con normas ICONTEC al instructor que contenga lo siguiente.

- Ficha con el nombre de las personas evaluadas y los resultados de la medición de cada persona (peso, talla, IMC).
- Establecer el estado nutricional de cada persona que evaluo
- Evidencia fotográfica de la actividad realizada.

- Enviar la actividad en la fecha que establezca el instructor de forma digital

• Ambiente Requerido: escenarios deportivas o la casa de cada aprendiz
• Materiales: formato d ela actividad, tallímetro, bascula.
• Duuración: 4 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
Ejecucion	Preparar maquinaria , equipos herramientas , materiales e insumos de acuerdo a la orden de producción	Cognitivo: Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable, y valorar los efectos que la práctica habitual y ordenada tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida. Procedimental: Determinar los ejercicios específicos para la prevención de ennfermedades	Evidencias de Conocimiento: Ev01. Balance energético. Ev02. Exposición habitos de vida saludable. EV03. Estado nutricional		Técnica: Observación Directa Instrumento: Lista de Chequeo - Ev01 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev02 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev03

		cardio vasculares y psicosocial. Valorativo-Actitudinal: Reconocer la importancia que tiene la cultura física para el desarrollo de habilidades en el desempeño laboral y social.			

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

OMS: Organización Mundial de la Salud

IMC: Índice de Masa Corporal

SALUD: Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo

ALIMENTACION: es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes

TASA METABOLICA BASAL: la cantidad mínima de energía que una persona necesita, en estado de reposo, para llevar a cabo aquellas funciones vitales necesarias para el correcto funcionamiento del organismo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Fuhjua, J., Wagner, E., & Johnson, H. (2020). *Alimentacion Saludable: Guias Alimentarias - Piramide Alimentaria - Etiquetado Nutricional*. Publicada de forma independiente.

DNZdanielnunez [-DNZdanielnunez]. (2011, septiembre 13). *El Camino de La Alimentación Saludable*. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0

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)					