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**: EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **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 desarrollaran actividades teóricas - practicas sobre el cuerpo humano y su acondicionamiento físico, se realizaran evaluaciones que ayudaran a establecer el estado físico de los aprendices y se realizaran mediciones de perímetros

corporales que sirven para controlar un procesos de entrenamiento. Tambien se desarrollaran practicas con los aprendices donde se realizaran ejercicios que les ayude a mejorar su condición física.



Fisico, A., & Almaraz, J. A. M. (s/f). *Acondicionamiento fisico (finalizadas) archivos - Página 3 de 5 - Servicio de Deportes - USAL*. Usal.es. Recuperado el 10 de julio de 2024, de https://deportes.usal.es/category/finalizadas/acondicionamiento-fisico-finalizadas/page/3/

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial: Reflexionar sobre la anatomía humana

Actividad de aprendizaje # 1: Aprendiz, por parejas, desarrolle una sopa de letras donde debe señalar 16 nombres de elementos de la anatomía, determine si cada uno de ellos es un musculo o un hueso y ubíquelos en una imagen del cuerpo humano

Luego se realizará una plenaria para determinar cuáles palabras fueron encontradas y donde fueron ubicados por cada uno de las parejas en la imagen del cuerpo humano.

ANATOMIA



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: formato de sopa de letras, colores, lapivero.

• Duración: 1 horas

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

Actividad de aprendizaje # 1: Taller capacidades físicas condicionales

Descripción de la Actividad 1: Aprendiz, de forma individual investigue la definición de lascapac idades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) y un jerercio para entrenar cada una de ellas, luego entregue un trabajo de forma digital con normas ICONTEC con la información solicitada.

Después se realizará una plenaria en la cual los aprendices reflexionaran sobre los conceptos y ejercicios investigados



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, computador, video beam, hojas de block, lapicero

• Duración: 2:00 horas

3.3 Actividades de apropiación de conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1: Apropiar todos los conocimientos sobre anatomía básica y capacidades condicionales.

Descripcion de la Actividad: aprendiz, el instructor por medio de diapositivas expone los conceptos sobre anatomía básica y las capacidades físicas condicionales. Describiendo como esta estructurado nuestro cuerpo y como se puede entrenar según los requerimientos que cada persona tenga.



•Ambiente Requerido: Ambientes de formación

• Materiales: computador, televisior, internet.

• Duración: 2 horas

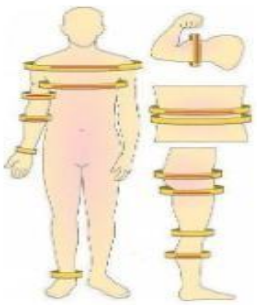
3.4 Actividades de procedimental de Conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1. Medición de perímetros corporales

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por parejas realicen la medición de los perímetros corporales de un compañero. Luego de tener los datos establezcan el ICC (índice cintura cadera) de cada uno para determinar elriesgo cardiovascular actual. Cada aprendiz debe entregar un formato que entrega el instructor con las mediciones individuales y el valor del ICC

$$\text{ICC} = \frac{cintura(cm)}{cadera(cm)}$$



• Ambiente Requerido: Ambientes de formación.

• Materiales: televisor, computador, cinta métrica, formato de medición de perímetros corporales, lapicero.

• Duración: 2 horas

Actividad de aprendizaje # 2. Evaluaciones físicas

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por parejas se van a realizar evaluaciones de las cuatro capacidades físicas condicionales (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) cada compañero evaluara al otro y al final deben entregar un formato diligenciado con los resultados de las valoraciones.



• Ambiente Requerido: Escenario deportivo.

• Materiales: silvato, cronometro, conos, colchonetas, formato evaluaciones fisicas.

• Duración: 2 horas

Actividad de aprendizaje # 3. Practica acondicionamiento físico

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por parejas deben desarrollar una sesión de acondicionamiento físico con duración de 1 hora.Cada pareja puede investigar ejercicios para entrenar el tren superior, tren inferior y la zona abdominal y ejecutarlos o utilizar los ejercicios vistos durante la formacion, lo importante es que la rutina que realicen sea para el mejoramiento de su condición física y cumpla con el tiempo establecido.



• Ambiente Requerido: Escenario deportivo.

• Materiales: silvato, cronometro, conos, colchonetas, elementos que cada aprendiz necesite.

• Duración: 1 hora

3.5 ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO.

Actividad de aprendizaje # 1: Realizar la medición de los perímetros corporales de una persona externa a la formación.

Descripción de la actividad: Aprendiz, debe realizar la medición de los perímetros corporales de una persona externa a la formación y enviar un informe con normas ICONTEC al instructor que contenga lo siguiente.

- Ficha con el nombre de la persona evaluada y los resultados de la medición de cada perímetro corporal.
- 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: formatos medición perímetros corporales, centa metrica, computador internet.
• Duuración: 2 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	Identificar los recursos técnicos y método de producción en la confección de prendas de ropa exterior	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	Evidencias de Conocimiento: Ev01. Taller de capacidades condicionales. Ev02. Exposición sobre anatomía.		Técnica: Observación Directa Instrumento: Lista de Chequeo - Ev01 Instrumento: Lista de

	según ficha tecnica	pausas activas diarias en su trabajo que requieran coordinación fina, coordinación gruesa y entrenamiento mental. Valorativo-Procedimental: Asumir hábitos 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.	EV03. Medición de perimetrso corporales. EV04. Evaluaciones físicas. EV05. Practica de acondicionamiento físico		Chequeo - Ev02 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev03 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev04 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev05

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

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.

Perimetro Corporal: Los perímetros corporales se calculan con una cinta métrica y nos permiten conocer la evolución de la masa muscular de un individual y controlar su proceso de entrenamiento

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, *18*, 67–75. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807

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)					