PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** TECNOLOGO EN ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE.
- **Código del Programa de Formación:** 228118
- **Nombre del Proyecto Formativo:** Implementación De Un Plan De Transformación Digital Para El Fortalecimiento De Las Actividades De Tecnologías Por Medio De Iot, Y Diseño Web Para Las Mipymes Del Municipio De Cisneros
- **Fase del Proyecto (si aplica):** EJECUCION
- **Actividad de Proyecto Formativo:** Desarrollar La Estructura De Datos Y La Interfaz De Usuario Del Software Según El Modelo De Datos
- **Competencia**: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOSPRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **Resultados de Aprendizaje**: IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA YPAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **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 teóricas y prácticas sobre ergonomía y pausas activas, donde se le enseña a los aprendices a diagnosticar las condiciones ergonómicas de sus lugares de trabajo o de sus hogares, también los aprendices

tendrán sesiones practicas donde desarrollaran ejercicios que sirven como pausas activas en sus lugares de trabajo.



TVU, & Televisión Universidad de Concepción. (s/f). *Pausa activa: las claves detrás de este necesario ejercicio durante el trabajo*. TVU | Televisión Universidad de Concepción. Recuperado el 11 de julio de 2024, de https://www.tvu.cl/programas/siempre-juntos/2021/10/20/pausa-activa-las-claves-detras-de-este-necesario-ejercicio-durante-el-trabajo.html

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDADES DE REFLEXION INICIAL video “tips de ergonomía en casa”

Actividad de aprendizaje # 1: Aprendiz, reflexionar sobre el video “ tips de ergonomía en casa” https://www.youtube.com/watch?v=JKoi0xDe4Hc.

Descripción actividad : cada aprendiz debe ver el video tips de ergonomía en casa y responder las siguientes preguntas:

¿En su vida cotidiana mantiene posturas correctas cuando esta trabajando en un computador?

¿Realiza pausas activas en su casa o lugar de trabajo cuando realiza actividades por mas de

dos horas continuas?

¿Cuánto tiempo cree que debe durar una pausa activa?

¿Qué tipos de ejercicios se deben realizar en una pausa activa?



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, computador, internet, cuaderno lapicero

• Duración: 1 horas

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

Actividad de aprendizaje # 1: taller ergonomía y pausas activas

Descripción de la Actividad: Aprendiz, de manera individual debe desarrollar una actividad que debera entregar de forma digital. La actividad es un taller con las siguientes preguntas que debe responder:

1. Qué es ergonomía?
2. ¿Cuáles son los ámbitos de la ergonomía?
3. ¿Beneficios de la ergonomía?
4. Posibles enfermedades profesionales producidas por la falta de la ergonomía correcta

5. ¿Que son las pausas activas y que duración deben tener?

6. Describa tres ejercicios que se pueden utilizar como pausa activa (anexar imagen)



• Ambiente Requerido: ambiente de formación

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

• Duración: 2:00 horas

3.3 Actividades de apropiación conocimiento.

Actividad de aprendizaje # 1. Ergonomia y pausas activas

Descripción de la Actividad: Aprendiz, el instructor por medio de diapositivas expone que es la ergonomía y como se puedeemplear en la vida cotidiana y en el ambiente laboral, en este ultimo partiendo de tres factores principales lo ambiental, la higiene y la seguridad. En cuento a las pausas activas se expone la ley Ley de Obesidad o Ley 1355 de 2009 que obliga a las empresas en Colombia a promover durante las jornadas laborales espacios para pausas activas de todos sus empleados.



•Ambiente Requerido: Ambientes de formación

• Materiales: computador, televisior.

• Duración: 2 horas

3.4 Actividades procedimental de Conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1. Ergonomia en el puesto de trabajo

Descripción de la Actividad: Aprendiz, tomando como referencia el lugar donde usted actualmente labora, diligencie la lista de chequeo de comprobación ergonómica que le entregara el instructor, para evaluar las condiciones actuales de su puesto de trabajo.

Luego de diligenciar la lista de chequeo, escriba en el siguiente las dos (2) principales recomendaciones que usted haría para que su actual puesto de trabajo sea mejor desde la parte ergonómica.



• Ambiente Requerido: Ambientes de formación.

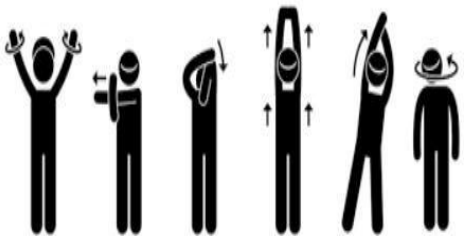
• Materiales: silbato, cronometro, conos, colchonetas, formato de evaluaciones físicas.

• Duración: 2 horas

Actividad de aprendizaje # 2. Practica sobre pausas activas

Descripción de la Actividad: Aprendiz, por parejas realicen una rutina de ejercicios para su compañero que le ayuden para fortalecer su cuerpo y que sirvan como puasas activas según la actividad a la que se didique su compañero.

Para realizar la rutina de ejercicios recuerde que los ejercicios principales para una pausa activa son la movilidad articular, los etiramientos y el fortalecimiento de la zona core (abdomen)



• Ambiente Requerido: Escenario deportivo.

• Materiales: silvato, cronometro, conos, colchonetas, formato planificación de la rutina de ejercicios.

• Duración: 2 horas

3.5 ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO.

Actividad de aprendizaje # 1: Realizar pausas activas a personas externas a la formación.

Descripción de la actividad: Aprendiz, por parejas deben ir a una empresa, escuela, etc. Y realizar una rutina de pausas activas al personal de la instutucion que visite.
Deber presentar un informe al instructor con los siguientes ítems:

• Nombre de la empresa que visito
• Lista de asistencia de las personas que participaron de la sesión de pausa activa
• Registro fotográfico o video donde se evidencie los ejercicios que ejecutaron



• Ambiente Requerido: empresas, instituciones educativas, etc..
• Materiales: elementos que cada aprendiz considere necesarios para realizar su actividad.
• Duración: 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
Evaluacion	Realizar operaciones de confección industrial de ropa exterior aplicando métodos y tiempos según orden de producción	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	Evidencias de Conocimiento: Ev01. Taller ergonomía y pausas activas. Ev02. Pausas activas. EV03. Practica de		Técnica: Observación Directa Instrumento: Lista de Chequeo - Ev01 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev02

		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.	pausas activas.		Instrumento: Lista de Chequeo - Ev03

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Pausa aciva: Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y

ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés

• **Ergonomía:** La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Tips de ergonomía en casa. (2020, marzo 25). Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=JKoi0xDe4Hc

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)					