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 GESTION ADMNISTRATIVA
- **Código del Programa de Formación:** 122115
- **Nombre del Proyecto Formativo:** DISEÑO DE ESTRATEGIAS ADMINISTRATIVAS A TRAVES DEL USO DE HERRAMIENTAS TIC, QUE PERMITAN GENERAR PRODUCTIVIDAD Y COMPETITIVIDAD EN EL SECTOR EMPRESARIAL DEL MUNICIPIO DE CISNEROS
- **Fase del Proyecto (si aplica):** EVALUACION
- **Actividad de Proyecto Formativo:** VALORAR LAS ACCIONES PROPUESTAS Y EJECUTADAS DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DEL PROYECTO FORMATIVO, EN FUNCION DE LAS ORGANIZACIONES
- **Competencia**: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- **Resultados de Aprendizaje**: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional
- **Duración de la Guía de Aprendizaje (horas):** 60 Horas (40 horas de Trabajo Directo / 20 horas de Trabajo Independiente)

2. PRESENTACIÓN

Es reconocida la importancia que tiene la cultura física y el deporte para el ser humano y la sociedad; en la modernidad aplicar técnicas de cultura física es sinónimo de mejoramiento de calidad de vida y de la expresión corporal factores fundamentales en

el desarrollo en los diferentes ámbitos de la vida, cultural, social, personal, desempeño laboral entre otros y en los cuales cada día se ve manifiesto que el ser humano debe cuidar la salud realizando prácticas de actividad física y acondicionamiento además de buenos hábitos en la alimentación, eliminación de cigarrillo y alcohol para evitar enfermedades crónicas que desmejoran la calidad de vida de las personas siendo responsabilidad personal su propio auto cuidado, las prácticas de cultura física y cuidados personales de la salud denominados actividades de promoción y prevención son de bajo costo y gran efectividad garantizando preservar y conservar la vitalidad en las funciones orgánicas de los individuos.



Fuente: https://acortar.link/WtLr8

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. REFLEXIÓN INICIAL

Observe el video “Importancia de la Cultura Física”, que se encuentra ubicado en el enlace URL https://www.youtube.com/watch?v=AyKJcp4CE-Y y responda las siguientes preguntas:

¿Que beneficios conduce al ser humano la actividad física?

¿Cuales enfermedades crónicas crees que se reducen cuando realizas una buena actividad física?

Realice un análisis individual (Escrito), de cómo se encuentra físicamente con relación a sus capacidades físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, computador, cuederno, lapicero. .

• Duración: 1 horas

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

A. Observe la imagen (SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO) , de forma analítica visualice las variables necesarias que se necesitan en la cultura física.



b. Realice un análisis individual (Escrito), de cómo se encuentra físicamente con relación a sus capacidades físicas: Velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

c. Elabore una presentación o esquema sobre los sistemas del cuerpo humano, en grupos

de 4 aprendices.

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

• Ambiente Requerido: ambiente de formación

• Materiales: televisor, computador, internet

• Duración: 1:00 horas

3.3 Actividades de apropiación:

Actividad de Aprendizaje: determinar los ejercicios específicos para la prevención de enfermedades cardio vasculares y psicosocial.

a. Observe los siguientes videos y reflexione ante como está compuesto.

Sedentarismo - https://www.youtube.com/watch?v=3vfPD-jXhP8.

Actividad Física - https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM.

Pausas Activas - https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc.

Ergonomía – https://www.youtube.com/watch?v=xGZuym6jzCg.

Sistema Óseo – https://www.youtube.com/watch?v=W1lcPly_9Wg.

Sistema Muscular – https://www.youtube.com/watch?v=Sv5-QjFPVUQ.

Sistema Respiratorio – https://www.youtube.com/watch?v=CEmcS_FPu2k.

Sistema Nervioso – https://www.youtube.com/watch?v=LASmiv8PeYM.

Sistema Circulatorio - https://www.youtube.com/watch?v=zMerW_4olwc.

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

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

d. Responder el taller # 3 – “Pausas Activas” Ubicado en la carpeta de drive, Territorium, de forma individual.

e. Responder el taller # 4 – “Ergonomía” Ubicado en la carpeta de drive, de forma individual.

f. Responder el taller # 5 – “Sistema Óseo” Ubicado en la carpeta de drive, de forma individual.

g. Responder el taller # 6 – “Sistema Muscular” Ubicado en la carpeta de drive, de forma individual.

h. Responder el taller # 7 – “Sistema Respiratorio” Ubicado en la carpeta de drive, de forma individual.

i. Responder el taller # 8 – “Sistema nervioso” Ubicado en la carpeta de drive, de forma individual.

j. Responder el taller # 9 – “Sistema circulatorio” Ubicado en la carpeta de drive,, de forma individual.

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

•Ambiente Requerido: Ambientes de formación

• Materiales: computador, internet,

• Duración: 30 horas

3.4 Actividades de apropiación de Conocimiento:

Actividad de aprendizaje # 1. Exposición.

Descripción de la Actividad:

Aprendiz, por parejas elabore una exposicion sobre uno de los sistemas del cuerpo humano, la exposición tiene como propósito que los estudiantes no solo describan, sino que también argumenten la importancia y la complejidad de los sistemas del cuerpo humano, demostrando cómo su interdependencia es crucial para la salud y el funcionamiento integral del organismo.



• Ambiente Requerido: Ambientes de formación.

• Materiales: televisor, computador

• Duración: 6 horas

3.5 ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO.

Actividad de aprendizaje #1. : Aprendiz, por parejas elabore una maqueta sobre uno de los sistemas del cuerpo humano, donde el objetivo de esta actividad es que los aprendices demuestren su comprensión de los sistemas del cuerpo humano a través de la creación de

una maqueta detallada. Esta maqueta servirá como evidencia tangible de la transferencia de conocimiento adquirida durante el desarrollo de la guía.

• Ambiente Requerido: ambiente de formación
• Materiales: carton paja, tijeras, colores, marcadores, colbon, lápiz.
• Duración: 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
Evaluacion	Valorar las acciones propuestas y ejecutadas de las unidades administrativas del proyecto formativo, en funcion de las organizaciones	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	Evidencias de Conocimiento: Ev01. Análisis de los siteams del cuerpo humano. Ev02. Talleres del cuerpo humano. EV03. Exposición de los sitemas del		Técnica: Observación Directa Instrumento: Lista de Chequeo - Ev01 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev02 Instrumento: Lista de Chequeo - Ev03

		prevención de ennfermedades 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.	cuerpo humano EV04. Maqueta de los sistemas del cuerpo humano.		Instrumento: Lista de Chequeo - Ev04

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESGARRO: Se les llama así a las roturas musculares.

ELONGACIÓN: Es la capacidad de un músculo cualquiera, para estirarse y luego volver a su estado actual.

EDUCACIÓN FÍSICA: En simples palabras, es la ciencia que busca convertir las capacidades del hombre en integrales, no solo basándose en el ámbito físico, sino también en el psicológico.

ENTRADA EN CALOR: Es la condición que se logra en el cuerpo, y que consiste en por medio del ejercicio, subir la temperatura del cuerpo, así como también su pulso cardíaco.

FLEXIBILIDAD CORPORAL: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo.

FRECUENCIA CARDIACA: Alternancia entre la contracción y descentración del corazón, que sirve para enviar sangre a todo el cuerpo.

MOVILIDAD ARTICULAR: Es la capacidad de movimiento de una articulación.

PULSO: Distensión de las paredes arteriales que se desplaza a lo largo de las arterias como una onda.

RESISTENCIA: Es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.

RESISTENCIA GENERAL: Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular; más la capacidad de los pulmones y del sistema respiratorio para abastecer de oxígeno a la sangre y liberar de ella los productos de desechos durante una actividad prolongada.

RESISTENCIA MUSCULAR: Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

TENSIÓN MUSCULAR: Fuerza ejercida por un músculo en contracción.

TONO MUSCULAR: Es la capacidad que tiene un músculo para oponerse a una elongación, es decir es una contracción muscular sostenida.

VELOCIDAD: Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible Actividad física: cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético.

Deporte: es el ejercicio físico que se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características donde generalmente se compite.

Ejercicio físico: se define el mismo como cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo, que tiene por objeto, una mejora o mantenimiento de la condición física.

Flexibilidad: la flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación.

Motricidad: conjunto de las funciones desempeñadas por el esqueleto, los músculos y el sistema nervioso que permiten los movimientos y el desplazamiento.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

Resistencia: capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Test: examen escrito o encuesta en que las preguntas se contestan muy brevemente señalando la solución que se elige de entre varias opciones que se presentan.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Sirard, J. & Pate, R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents.Sports Med.

• Valanou, E., Bamia, C. & Trichopoulou A. (2006). Methodology of physicalactivity and energy-expenditure assessment: a review. J Public Health.

• Wilmore, J. & Costill, D. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5ta Edición. Barcelona: Paidotribo.

• -http://www.gimnasia.net

• -www.sportsalut.com.ar/efi/educ_fis.../

• -www.efdeportes.com

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)					