PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cocina
- Código del Programa de Formación: 635503 versión 103
- Nombre del Proyecto: Aplicación de técnicas y procedimientos de cocina en establecimientos gastronómicos.
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Disponer los recursos para la preparación de alimentos.
- Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- Duración de la Guía: 48 horas

2. PRESENTACION

En la presente guía de aprendizaje daremos a conocer la importancia de los contextos de cultura física, higiene corporal, hábitos y estilos de vida saludable, pausas activas, expresión corporal y desempeño laboral, las cuales nos darán un mayor conocimiento y adherencia para nuestro bienestar personal y laboral. De igual forma nuestro objetivo principal es incrementar la cultura física en la parte del que hacer de acuerdo a su desempeño profesional y concientizar a nuestros aprendices de la importancia de tener buenos hábitos de vida y generar espacios de bienestar y de salud dentro del contexto productivo.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:

Tener en cuenta como se relación los dos temas.

https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c alimentación saludable

https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScgpDI actividad física y salud








Your health
Your choice
chips
chips


¿QUÉ ES CULTURA FÍSICA?
WWW.CONADERGUATEMALA.COM
La cultura física es el hábito de estar en movimiento.
Esta presente en el sistema escolar, en la educación física, en la recreación física y en el deporte.
LA CULTURA FÍSICA SE HACE PASO A PASO
PASO 1 APROVECHA CUALQUIER MOMENTO PARA MOVERTE.
PASO 2 CAMINA, SALTA, CORRE Y MUÉVETE.
PASO 3 MANTEN HABITOS SALUDABLES
PASO A PASO HACEMOS DE GUATE UN PAÍS ACTIVO SALUDABLE Y GANADOR
ADEMÁS
LA CULTURA FÍSICA PREVIENE ENFERMEDADES, EL DELITO Y FOMENTA LA PAZ.
CDAG
CONADER


Actividad física 60 minutos / día
Balance energético
Equilibrio emocional
Técnicas culinarias sanas
Agua: 4-6 vasos al día
Pirámide de la alimentación saludable
esneca
BUSINESS SCHOOL



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

Teniendo en cuenta la actividad anterior responda las siguientes preguntas:

¿Que importancia tine la actividad física en su vida personal y para su futuro desempeño laboral?

¿Cuales son los beneficios de la alimentación saludable?

¿Cuales son los beneficios de una postura correcta?

Socialice sus respuestas con todo el grupo de aprendices de la ficha, el instructor corrige y apoya la actividad, mostrando algunos ejemplos.

3.3 actividades de apropiacion de conocimientos:

El instructor utilizando técnica de conferencia, demostración, pruebas físicas, taller y simulación mediante, medios audiovisuales dará a conocer a los aprendices aspectos de importancia para la apropiación del aprendizaje, dando pie a que se genere las siguientes actividades donde ustedes como aprendices deberán resolver.

Ajuste razonable para resentacion de las evidencias

Se brinda apoyo y acompañamiento a los aprendices para resolver dudas basadas en cada uno de los resultados de aprendizaje.

La evaluación se da de una forma flexible segusn sus capacidades físicas como intelectules.

RAP 1-Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.

Actividad 1. Realizar actividades lúdicas de motricidad fina y gruesa

Actividad Interpretativa

Descripción de la actividad: el instructor de manera magistral explica al grupo de aprendices los conceptos: motricidad fina, motricidad gruesa de todo el proceso evolutivo y su aplicación de acuerdo al área ocupacional.

Link https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de-aprendizaje/seguridad-social/anexo-1-material-habilidades-psicomotrices-y-de-pensamiento/16878488

Actividad Argumentativa

Descripción de la actividad: El instructor dirige actividades orientadas a practicar las habilidades psicomotrices según el desarrollo motriz de cada uno de los aprendices. Ademas deben realizar consulta sobre la temática explicada.

Actividad propositiva (entregable)

Descripción de la actividad: los aprendices realizaran un entregable (trabajo impreso) donde explique el desarrollo de las habilidades psicomotrices (motricidad fina y gruesa) utilizando técnicas de movimientos, (imágenes). El instructor realizara retoalimentacion de cada una de las actividades.

RAP 2- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.

Actividad Interpretativa

Descripción de la actividad: el instructor de manera lúdica explica la importancia de realizar hábitos saludables, a demás la intergracion de la actividad física, teniendo en cuenta los veneficios que brinda al cuerpo y su desarrollo.

Actividad Argumentativa

Descripción de la actividad: El instructor dirige diferentes temas sobre nutrición teniendo en cuenta sus características, que contienen los diferentes alimentos. (carbohidratos, vitaminas, minerales etc)

Actividad propositiva ***(entregable)***

Descripción de la actividad: los aprendices deben demostrar la forma adecuada de realizar un plato saludable (describir que contiene el plato) y exponer los veneficios y contraindicaciones de una fruta.

https://www.farmaceuticonline.com/es/plato-saludable/

Se entrega en diapositivas para realizar la respectiva explicación.

RAP 3- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.

Actividad 1. **Identificar la importancia de la hidratación, de hacer ejercicio y actividad física.**

Actividad Interpretativa

Descripción de la actividad: el instructor de la respectiva explica al grupo de los conceptos: actividad física, ejercicio, deporte, sedentarismo de todo el proceso evolutivo teniendo en cuenta como se puede desarrollar según su tipo de contestura fisicay hormonal.

Actividad Argumentativa

Descripción de la actividad: El instructor dirige varias practicas orientadas a mejorar su condición física en los diferentes espacios de formación. (coliseo, gimnasio)

Actividad propositiva ***(entregable)***

Descripción de la actividad: los aprendices identifican y desarrollan diferentes actividades físicas, realizan un test de las diferentes capacidades físicas, (resistencia a la fuerza).

Nota: esta actividad se realiza en clase y se entrega el resultado del test.

RAP 4- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

Actividad 1. Identificar la importancia de una buena postura según su área.

Actividad Interpretativa

Descripción de la actividad: el instructor de manera magistral explica al grupo de aprendices los conceptos: de ergonomía y pausas activas, teniendo en cuentalas fiferentes complicaciones que se pueden tener al no teneruna correcta aplicación.

Actividad Argumentativa

Descripción de la actividad: El instructor expone las diferentes formas o posturas que se deben de tener en cuenta paraevitar las diferentes alteraciones físicas según su área ocupaciones y demuestra todo lo relacionado con las pausas activas. (ley 1355 de 2009 pausas activas Colombia)

Actividad propositiva (entregable)

Descripción de la actividad: los aprendices en grupos de trabajo deben aplicar y diferenciar diferentes movimientos adecuados para realizar una pausa activa y las malas posturas, entregando un archivo con imágenes de posturar correctas e incorrectas en espacios ocupacionales.

***Actividades de transferencia del conocimiento**

Con el fin de evidenciar el desarrollo de cada uno de los resultados de aprendizaje desarrollados en el trancurso de la formación, los aprendices deben presentar ls siguientes evidencias:

Actividad 1. Realiuzar actividades lúdicas de motricidad fina y gruesa

Instrucciones para presentar la evidencia

Evidencia de Desempeño: Practica de psicomotricidad
Evidencia de Producto: Trabajo escrito de psicomotricidad.

RAP 2- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.

Instrucciones para presentar la evidencia

Evidencia de Desempeño: Exposición sobre un alimento.
Evidencia de Producto: Diseño de plato saludable.

RAP 3- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.

Instrucciones para presentar la evidencia

Evidencia de Desempeño: Prácticas de acondicionamiento físico. Test.

RAP 4- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

Instrucciones para presentar la evidencia

Evidencia de Producto: archivo o presentación de un Plan de plan de Ergonomía y Pausas Activa para el área ocupacional.

4. Ambiente Requerido

AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS
ESCENARIO (Aula, Laboratorio, taller, unidad productiva) Escenarios deportivos (canchas, gimnasio, ambiente al aire libre)
Ambiente con capacidad para 30 aprendices, dotado de sillas, mesas, conexiones eléctricas, pantalla para proyectar, tablero, con buena iluminación y aire

Materiales requeridos

Balones (voleibol, basquetboll, microfutbol), aros deportivos, bombas , cuerdas, colchonetas, bandas elasticas.
Marcadores de color (negro, rojo, verde, azul)
Borrador para tablero acrílico
Pliego de papel periódico
Cinta adhesivo
Tijeras para papel

5. GLOSARIO DE TERMINOS

ACTIVIDAD FÍSICA: Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo, que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

APTITUD FÍSICA: es el conjunto de atributos que la persona tiene y que se relaciona con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga.

GASTO ENERGÉTICO (GE): El gasto energético refleja el costo de energía asociado con la AF realizada. Depende de varios factores (edad, tamaño corporal y aptitud física). Frecuentemente, el GE es estimado a partir de cuestionarios u otras herramientas indirectas (Lamonte, 2001).

RESISTENCIA MUSCULAR:Se define por la capacidad que tiene el músculo de resistir la intensidad de la fuerza frente a cargas relativamente prolongadas. Se expresa comúnmente por el número de repeticiones o por el tiempo durante el cual puede sostenerse una fuerza. Para su estimulación requiere de una intensidad superior al 30% y no mayor al 70% de la fuerza

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad (Tabla 1.2-1) (Palacion, 2001).

FUERZA:Es la capacidad que tiene cada individuo de desplazar un objeto o resistencia

Enfermedad cardiovascular:Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

ECNT, enfermedades crónicas no trasmisibles: enfermedad que tiene un curso prolongado, que no se resuelve espontáneamente, y para lo cual una curación completa es raramente alcanzada.

ENFERMEDAD TRASMISIBLE: causada por un microorganismo u otro agente , tales como una bacteria , un hongo o virus que entra al cuerpo de otro organismo. EJ: sarampión, dengue y fiebre tifoidea.

DIABETES: transtorno complejo del metabolismo de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas a ausencia de secreción de insulina(tipo 1) o aun defecto en los receptores de insulina (tipo 2).

un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008). Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009)

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

1. www.sena.edu.co..
2. http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10536335&p00=pilates
3. http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10625460&p00=ejercicio%20fisico

4. Kate Woolf-May. Prescripción del Ejercicio, Editorial Masson, 2008, España.
5. Coldeportes. Hábitos y Estilos de Vida Saludables, Colombia año 2012

6. Germán, Silva, Camargo. Diccionario temático de la educación física y el deporte, Revista Kinesis, Cra 25 No 18-12 Armenia- Quindío.
7. https://www.youtube.com/watch?v=fjM4-1dJQec
8. http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS**	**Instructor**	**Centro de Comercio y Turismo**	**20/04/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					