PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Programa de Actividad física.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Planeación 2.
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Programación del ejercicio físico de acuerdo con parámetros técnicos.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Establecer el plan de acción de acuerdo con requerimientos del programa de actividad física, del participante o población objeto.
- Estructurar programas de actividestructurar programas de actividad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.ad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.

- Duración de la Guía: 42 Horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, con el desarrollo de la guía usted podrá adquirir los conocimientos necesarios para el abordaje y conocimientos de las diferentes lesiones osteomusculares y el entendimiento del movimiento humano de manera contextual que se constituye una necesidad que tiene el sector productivo de que los profesionales en el campo de la actividad física, el deporte y el fitness, entiendan estas particularidades en su desempeño laboral de manera integral.

Ya que el entendimiento de la descripción de las diferentes lesiones osteomusculares y el movimiento humano y su incidencia en la actividad física, el deporte y el fitness es de suma importancia, para la prevención y manejo inicial de los factores de riesgo que puedan influir en la labor de los entrenadores físicos, instructores o profesores en actividad física, esto puede incidir de manera positiva o negativa de acuerdo al desarrollo concienzudo de los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la presente guía.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 LESIONES COMUNES EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Los aprendices en formación tendrán que buscar un artículo de las lesiones asociadas a la práctica de la actividad física en las diferentes bases de datos del sistema de biblioteca del Sena o en bases de datos autorizadas y gratuitas, con el fin de socializar en la formación.

El instructor (fisioterapeuta) realizará en formación una ponencia sobre las lesiones que se presentan frecuentemente el la práctica de actividad física, teniendo en cuenta esta presentación, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una lesión en la actividad física?
- ¿Qué es una lesión aguda y crónica?
- ¿Identifique que es un signos y síntomas?
- ¿Cuál consideraría serían las precauciones para prevenir diferentes lesiones que se pueden presentar en la actividad física?

- Los aprendices posterior a la socialización desarrollada por el instructor a cargo (fisioterapeuta), se asignara un tema por grupo los cuales el instructor asignara, los cuales dependiendo del grupo puede variar entre 2, 3 o 4 integrantes, la idea es que el grupo exponga conceptos básicos ya que han explicados por el instructor y complementen con temas claves tales como:
- Que tipos de lesiones se pueden encontrar por deporte especifico.
- Como diferenciar una lesion aguda de una cronica.
- Que es un signo y sintoma y como s even reflajados dependiendo la lesión.

Ajustes razonables

El aprendiz deberá desarrollar una guía punto a punto de cómo identificar una lesión dentro del contexto productivo de la actividad física, es decir primer que se debe hacer, segundo como , tercero como proceder entre otros proceso que se explicaran en formación, luego de esto debe poner en practica una socialización en grupo y apoyar de manera directa un tema concreto y debe darse a entender con el medio que mas se sienta comodo, es decir visual, demostrativo, audio o dibujos o el que mas se adapte y se sienta comodo, pero de una u otra forma debe quedar claro el tema que se le asigne.

De acuerdo a lo anterior, diligencie la siguiente matriz de lesiones:

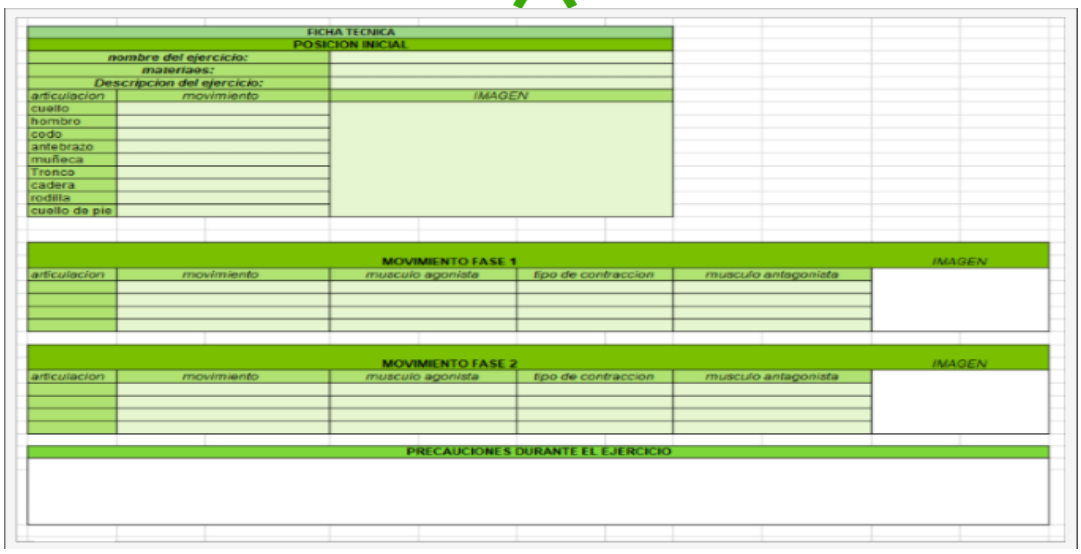
NOMBRE	LESIÓN	IMAGEN	DEFINICIÓN	CAUSAS	SIGNOS Y SINTOMAS	BIBLIOGRAFIA
LESIONES MUSCULARES POR ELONGACIÓN	DESGARROS					
LESIONES MUSCULARES POR ACORTAMIENTO	CALAMBRE					
	CONTUCIÓN					
	CONTRACTURA					
ARTICULACIONES	LUXACIÓN					
	BURSITIS					
	ESGUINCES					
OSEO	FRACTURA ABIERTA					
	FRACTURA CERRADA					
NEUROPATIAS	TENDINOPATIA					
COLUMNA	ESCOLIOSIS					
	HERNIA DISCAL					
TOBILLO Y CUELLO DE PIE	FASCITIS PLANTAR					

INDICACIONES: la matriz se diligenciara en la herramienta denominada excel, se debera subir a blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado matriz de lesiones deportivas.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

3.2 Actividades elaboración de fichas técnicas.

El instructor fisioterapeuta subirá a plataforma una matriz guia para la elaboración de fichas técnicas por cada ejercicio planteado en las sesiones con el instructor técnico, la cual contendrá los siguientes parámetros. Debe ser diligenciada de acuerdo con los conocimientos adquiridos en la fase de análisis.



FICHA TECNICA		
POSICION INICIAL		
nombre del ejercicio:		
materiaes:		
Descripcion del ejercicio:		
articulacion	movimiento	IMAGEN
cuello		
hombro		
codo		
antebrazo		
muñeca		
Tronco		
cadera		
rodilla		
cuello de pie		

MOVIMIENTO FASE 1					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

MOVIMIENTO FASE 2					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

PRECAUCIONES DURANTE EL EJERCICIO

INDICACIONES: las fichas técnicas se realizaran en excel con el fin de hipervíncular con las sesiones que tambien se elabora en esta herramienta.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Ajuste razonable
El aprendiz debe desarollar una ficha tecnica de lesiones y ejercicios para las mismas lesiones como el se sienta mas comodo el unico recurso tecnico que se exigira es que sea de orden logico de llenado y que cumpla con los mismos componentes que tiene el ejemplo grafico anterior, el orden se lo debe asignar el aprendiz y debe ir en medio digital.

3.3 Sustentación del programa de ejercicio.

La socialización del proyecto debe cumplir con todos los criterios expuestos en la lista de chequeo socializada con antelación; en la misma, participarán todos los aprendices de la ficha, el instructor fisioterapeuta y todos los instructores técnicos de la competencia Estructurar.
En la sustentación los aprendices deben evidenciar los productos de la formación con los instructores de los RA: Presentar el programa y Aplicar Protocolos.
El documento del proyecto y las fichas técnicas deben ser entregados en medio magnético o impreso (según criterio de los instructores) junto con la lista de chequeo antes de la sustentación de la propuesta para que los aprendices sean evaluados.

Duración de la sustentación: 20 minutos por equipo de trabajo.

INDICACIONES: los aprendices deberan realizar una presentación en power paint o cualquier programa de su preferencia, la evidencia se evaluara a traves de una lista de chequeo, la cual se subira en la plataforma blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado sustentación final del programa de ejercicio.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Ajuste razonable

El aprendiz debe sustentar de manera directa e indivudual con el grupo que se le asigne, debe dirigir el grupo y ponerle los ejercicios que el diseño para la lesión que el mismo selecciono, desde la parte inicial, central y final de los componentes de una sesión.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de conocimiento y Desempeño: - Sustentación fichas técnicas. **Evidencias de Producto:** - Matriz lesiones Deportivas. - Plataforma Territorium Fichas Técnicas.	• Escoge los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad según estándar técnico. • Programa la actividad física de acuerdo con las exigencias energéticas y capacidades funcionales del participante. • Clasifica la actividad física en la población objeto de acuerdo con sus necesidades e intereses particulares.	**Instrumento de evaluación:** Lista de Chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Estimado Aprendiz con el fin de contextualizar la guía de aprendizaje es necesario investigar y profundizar en los siguientes términos que determinen la asimilación del marco conceptual y fundamentación teórica del proceso formativo.

- **Lesión Deportiva:** Cualquier daño que se le haga al organismo, practicando una actividad física o deportiva, tanto a nivel amateur como a nivel profesional.
- **Movimiento Humano:** Es el cambio de posición del cuerpo humano o parte de el con respecto al tiempo y su punto de referencia espacial.
- **Síntomas:** Es una señal que aparece en el organismo en respuesta a una enfermedad o lesión.
- **Causas:** motivo, origen y principio de algo.
- **Postura:** es la relación de las posiciones de todas las articulaciones corporales con la disposición de las extremidades.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Heyward. Editorial: Medica Panamericana. 2008
- Manual ACSM para la valoración y la prescripción del ejercicio. Amercian College of Sport Medicine. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2006
- Manual de Cineatropometria. Luis Alejandro Guzmán. Armenia: Editorial kinessis, 2010.
- Guia para la formulación de Proyectos de Investigación. Mauricio Castillo Sanchez . Editorial Alma Mater Magisterio.
- Delavier, Frederick.,(2006) Guías de Movimientos de Musculación Descripción Anatómica. Segunda edición Paidotribo.
- Cometti. G. LosMétodos Modernos de la Musculación Editorial Páidotribo 2012.
- Hayward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid, España: Medica panamericana.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha

Autor (es)	Equipo Fisioterapeutas	Instructores	TITULADA	17 Junio 2021.

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Programa de Actividad física.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Planeación 2.
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Programación del ejercicio físico de acuerdo con parámetros técnicos.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Establecer el plan de acción de acuerdo con requerimientos del programa de actividad física, del participante o población objeto.
- Duración de la Guía: 42 Horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, con el desarrollo de la guía usted podrá adquirir los conocimientos necesarios para el abordaje y conocimientos de las diferentes lesiones osteomusculares y el entendimiento del movimiento humano de manera contextual que se constituye una necesidad que tiene el sector productivo de que los profesionales en el campo de la actividad física, el deporte y el fitness, entiendan estas particularidades en su desempeño laboral de manera integral.

Ya que el entendimiento de la descripción de las diferentes lesiones osteomusculares y el movimiento humano y su incidencia en la actividad física, el deporte y el fitness es de suma importancia, para la prevención y manejo inicial de los factores de riesgo que puedan influir en la labor de los entrenadores físicos, instructores o profesores en actividad física, esto puede incidir de manera positiva o negativa de acuerdo al desarrollo concienzudo de los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la presente guía.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 LESIONES COMUNES EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Los aprendices en formación tendrán que buscar un artículo de las lesiones asociadas a la práctica de la actividad física en las diferentes bases de datos del sistema de biblioteca del Sena, con el fin de socializar en la formación.

El instructor (fisioterapeuta) realizará en formación una ponencia sobre las lesiones que se presentan frecuentemente el la práctica de actividad física, teniendo en cuenta esta presentación, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una lesión en la actividad física?
- ¿Qué es una lesión aguda y crónica?
- ¿Identifique que es un signos y síntomas?

- ¿Cuál consideraría serían las precauciones para prevenir diferentes lesiones que se pueden presentar en la actividad física?

De acuerdo a lo anterior, diligencie la siguiente matriz de lesiones:

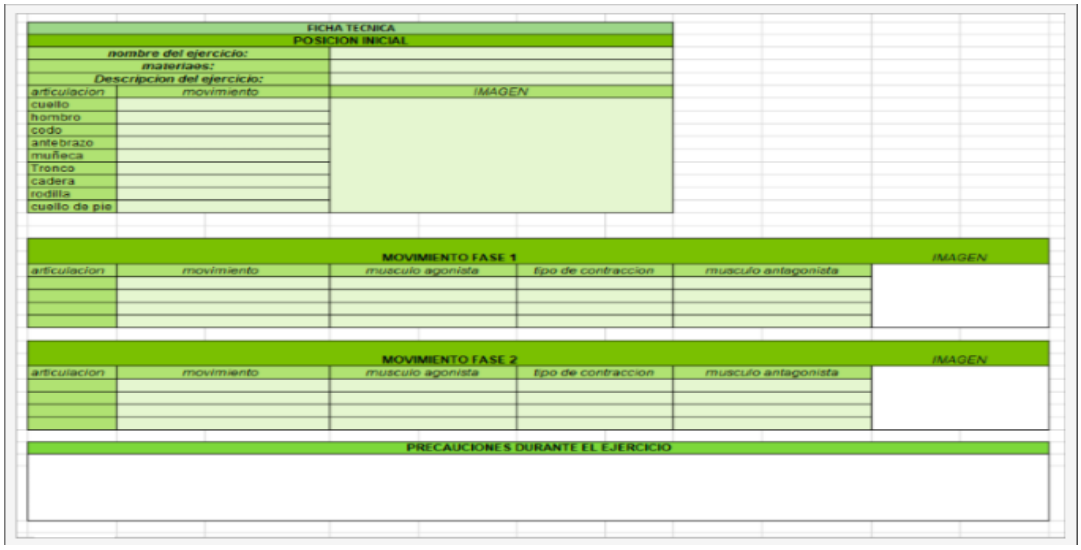
NOMBRE	LESIÓN	IMAGEN	DEFINICIÓN	CAUSAS	SIGNOS Y SINTOMAS	BIBLIOGRAFIA
LESIONES MUSCULARES POR ELONGACIÓN	DESGARROS					
LESIONES MUSCULARES POR ACORTAMIENTO	CALAMBRE					
	CONTUCIÓN					
	CONTRACTURA					
ARTICULACIONES	LUXACIÓN					
	BURSITIS					
	ESGUINCES					
OSEO	FRACTURA ABIERTA					
	FRACTURA CERRADA					
NEUROPATIAS	TENDINOPATIA					
COLUMNA	ESCOLIOSIS					
	HERNIA DISCAL					
TOBILLO Y CUELLO DE PIE	FASCITIS PLANTAR					

INDICACIONES: la matriz se diligenciara en la herramienta denominada excel, se debera subir a blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado matriz de lesiones deportivas.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

3.2 Actividades elaboración de fichas técnicas.

El instructor fisioterapeuta subirá a plataforma una matriz guia para la elaboración de fichas técnicas por cada ejercicio planteado en las sesiones con el instructor técnico, la cual contendrá los siguientes parámetros. Debe ser diligenciada de acuerdo con los conocimientos adquiridos en la fase de análisis.



FICHA TECNICA		
POSICION INICIAL		
nombre del ejercicio:		
materiaes:		
Descripcion del ejercicio:		
articulacion	movimiento	IMAGEN
cuello		
hombro		
codo		
antebrazo		
muñeca		
Tronco		
cadera		
rodilla		
cuello de pie		

MOVIMIENTO FASE 1					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

MOVIMIENTO FASE 2					IMAGEN
articulacion	movimiento	musculo agonista	tipo de contraccion	musculo antagonista	

PRECAUCIONES DURANTE EL EJERCICIO

INDICACIONES: las fichas técnicas se realizaran en excel con el fin de hipervíncular con las sesiones que tambien se elabora en esta herramienta.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

3.3 Sustentación del programa de ejercicio.

La socialización del proyecto debe cumplir con todos los criterios expuestos en la lista de chequeo socializada con antelación; en la misma, participarán todos los aprendices de la ficha, el instructor fisioterapeuta y todos los instructores técnicos de la competencia Estructurar.
En la sustentación los aprendices deben evidenciar los productos de la formación con los instructores de los RA: Presentar el programa y Aplicar Protocolos.
El documento del proyecto y las fichas técnicas deben ser entregados en medio magnético o impreso (según criterio de los instructores) junto con la lista de chequeo antes de la sustentación de la propuesta para que los aprendices sean evaluados.

Duración de la sustentación: 20 minutos por equipo de trabajo.

INDICACIONES: los aprendices deberan realizar una presentación en power paint o cualquier programa de su preferencia, la evidencia se evaluara a traves de una lista de chequeo, la cual se subira en la plataforma blackboard en la carpeta de evidencia de aprendizaje en un link llamado sustentación final del programa de ejercicio.

AMBIENTE: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.
MATERIALES: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de conocimiento y Desempeño: - Sustentación fichas técnicas. **Evidencias de Producto:** - Matriz lesiones Deportivas. - Plataforma Territorium Fichas Técnicas.	• Escoge los elementos necesarios para el desarrollo de la actividad según estándar técnico. • Programa la actividad física de acuerdo con las exigencias energéticas y capacidades funcionales del participante. • Clasifica la actividad física en la población objeto de acuerdo con sus necesidades e intereses particulares.	**Instrumento de evaluación:** Lista de Chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Estimado Aprendiz con el fin de contextualizar la guía de aprendizaje es necesario investigar y profundizar en los siguientes términos que determinen la asimilación del marco conceptual y fundamentación teórica del proceso formativo.

- **Lesión Deportiva:** Cualquier daño que se le haga al organismo, practicando una actividad física o deportiva, tanto a nivel amateur como a nivel profesional.
- **Movimiento Humano:** Es el cambio de posición del cuerpo humano o parte de el con respecto al tiempo y su punto de referencia espacial.
- **Síntomas:** Es una señal que aparece en el organismo en respuesta a una enfermedad o lesión.

- **Causas:** motivo, origen y principio de algo.
- **Postura:** es la relación de las posiciones de todas las articulaciones corporales con la disposición de las extremidades.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Heyward. Editorial: Medica Panamericana. 2008
- Manual ACSM para la valoración y la prescripción del ejercicio. Amercian College of Sport Medicine. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2006
- Manual de Cineatropometria. Luis Alejandro Guzmán. Armenia: Editorial kinessis, 2010.
- Guia para la formulación de Proyectos de Investigación. Mauricio Castillo Sanchez . Editorial Alma Mater Magisterio.
- Delavier, Frederick.,(2006) Guías de Movimientos de Musculación Descripción Anatómica. Segunda edición Paidotribo.
- Cometti. G. LosMétodos Modernos de la Musculación Editorial Páidotribo 2012.
- Hayward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid, España: Medica panamericana.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Equipo Fisioterapeutas	Instructores	TITULADA	17 Junio 2021.

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Ejecución 1
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Generación de 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
- Duración de la Guía: 12 horas

2. PRESENTACIÓN

Estimado aprendiz, las guías de la Competencia: Generación de hábitos, dan respuesta a una situación laboral actual del Tecnólogo en actividad física como lo es su quehacer, su gran tarea de implementar Hábitos de vida saludable en los grupos poblacionales presentes en el contexto productivo, puntualmente en las empresas. En cuanto a la ejecución de los RA cabe aclarar que se da un orden desde la consecución lógica de los saberes que obliga a retomar lo visto en el programa, para ahondar en los saberes desarrollados aquí dando paso así al plan que permitirá el cumplimiento del objetivo descrito de forma detallada en el título de dicha competencia: 1. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, 2. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, 3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social, y 4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de conceptualización

“COORDINACIÓN LABORAL”

- Descripción: Después de ver los videos, el aprendiz a modo de reflexión, definirá el término: Coordinación laboral. Posteriormente el instructor solicitará la intervención de 5 aprendices (al azar) para llegar así a un consenso.
  https://n9.cl/snx9l (Concentración en el trabajo, 6:05 min)
  https://n9.cl/tcinb (Encajes, 1:27 min)
  https://n9.cl/amdqk (Trabajadores rápidos 10:31)
- Ambiente Requerido: Virtual
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.2 SESIONES DE AF EN PRO DE LA MEJORA DE LA COORDINACIÓN Y REACCIÓN MENTAL

- Descripción: Posterior a una sesión magistral dada por el instructor sobre las siguientes temáticas: Psicomotricidad, coordinación y reacción mental, el aprendiz realizará por lo menos 3 sesiones que permitan la mejora de la Coordinación y reacción mental del trabajador, ello debe enfocarse en un empleado en particular. Evidencia que ha de subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (un empleado)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.3 SESIÓN APLICADA

- Descripción: Posterior a la verificación de las sesiones, se seleccionará una, que se considerará tendrá toda la información que se requiere para asegurar un adecuada ejecución de sesión, ello teniendo en consideración por supuesto el empleado, la empresa, el resultado de la sesión a nivel personal y laboral; el aprendiz deberá implementar dicha sesión, pudiendo ser de forma virtual, a un trabajador de una empresa, de ello debe quedar respectiva evidencia. Se debe entregar informe final al instructor con las características que este indique. Evidencia que ha de subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y desempeño: Prueba de Conocimiento Sesiones de clase **Evidencias de Producto:** Informe final	• Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología. ● Aplica los conceptos básicos de la Biología Humana con base en el análisis del movimiento. ● Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. ● Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.	**Lista de chequeo – Ejecución de sesión** **Lista de chequeo - entregable**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Reducción de riesgo de tener ECNT: Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles.

Nutrición: Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011)

Hábitos de alimentación saludable: Es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).

Actividad física y ejercicio: La AF es cualquier movimiento corporal que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles del reposo, el ejercicio es una AF planeada y estructurada.

Pausa laboral: es una acción encaminada a la recuperación del trabajador. En algunos artículos, la denominan como el puente entre el sedentarismo y la vida activa, manteniendo los músculos flexibles preparados para el movimiento con beneficios ya mencionados con anterioridad, como el incremento en la productividad y la calidad de vida.

Ergonomía: Desde la historia se reconoce que este término abarca toda la existencia del hombre, pues él, desde sus inicios, se ha valido de sus facultades adaptándose y utilizando los recursos naturales que lo rodeaban para asegurar su asistencia.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS:

- Angarita Gómez, C. L., & Duperly, J. Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes, 100.

- Galarraga, S. A., & de Cos, I. L. (2020). El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (95), 69-84.

- Gutiérrez, J. M. (2020). Ergonomía en el sector primario. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración
  y desarrollo de la gestión de la prevención, (179), 9-11.

- Quijije Caina, C. L. (2020). Intervención en las alteraciones músculo-esqueléticas mediante la aplicación de pausas activas en el personal que labora en el sis ecu-911 en la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Terapia Física).
- VILLA, P. A. R. (2007). PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA).

- Ximena, D., & REBOLLEDO, A. C. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa (Arg), 15(15), 104-109.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	Equipo de instructores CFAFC	Instructores	CFAFC	Enero de 2021

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)	Karina Delgadillo Moreno	Instructora	CFAFC	Enero de 2021	Actualización de Programa


SENA

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Ejecución 1
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de
- Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
- Duración de la Guía: 12 horas

2. PRESENTACIÓN







Estimado aprendiz, las guías de la Competencia: Generación de hábitos, dan respuesta a una situación laboral actual del Tecnólogo en actividad física como lo es su quehacer, su gran tarea de implementar Hábitos de vida saludable en los grupos poblacionales presentes en el contexto productivo, puntualmente en las empresas. En cuanto a la ejecución de los RA cabe aclarar que se da un orden desde la consecución lógica de los saberes que obliga a retomar lo visto en el programa, para ahondar en los saberes desarrollados aquí dando paso así al plan que permitirá el cumplimiento del objetivo descrito de forma detallada en el título de dicha competencia: 1. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, 2. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, 3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social, y 4. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de conceptualización

HÁBITOS EN CASA

- Descripción: los aprendices deben responder en su cuaderno, el siguiente interrogante: Describa los hábitos del lugar donde vive, recuerde ahondar en temas tales como: Alimentación, consumo de tabaco y Actividad física, posteriormente evalúe, en una escala de 1 a 10, los hábitos que se desarrollan en su casa. Posteriormente el instructor solicitará la intervención de 5 aprendices (al azar).
- Ambiente Requerido: Virtual
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.2 ENCUESTA SOBRE HÁBITOS

- Descripción: Posterior a una sesión magistral dada por el instructor sobre las siguientes temáticas: Hábitos saludables en Colombia y en el contexto laboral, y recordar algunos formatos de preparticipación, los aprendices deberán crear un formato de encuesta (individualmente, luego se realizará un concenso) que será llevada a una empresa (por grupos de tres aprendices, aplicable a por lo menos 10 empleados) para que se realice un análisis sobre la información obtenida, para luego dar respuesta a qué requiere la empresa con respecto a su quehacer. Evidencia que ha de subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.3 CHARLAS SOBRE HÁBITOS

- Descripción: Con base en los datos obtenidos anteriormente el aprendiz debe construir el material (discurso, diapositivas, entregables…) para realizar una charla (cuyo tiempo será concertado con la empresa) para lograr impactar positivamente en la población – empresa con respecto a los hábitos de vida saludable, recuerden hacer la tarea de que los empleados autopacten compromisos que posibiliten el cambio, deben diligenciar encuesta de satisfacción (por grupos de tres aprendices, aplicable a por lo menos 10 empleados). Se debe entregar informe final al instructor con las características que este indique. Evidencia que ha de subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y desempeño: Charla informativa empresa **Evidencias de Producto:** Informe final	Interpreta los fundamentos de Estilo de vida saludable, Higiene y Nutrición en los contextos productivo y social.	**Lista de chequeo - exposición** **Lista de chequeo - entregable**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Reducción de riesgo de tener ECNT: Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles.

Nutrición: Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011)

Hábitos de alimentación saludable: Es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).

Actividad física y ejercicio: La AF es cualquier movimiento corporal que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles del reposo, el ejercicio es una AF planeada y estructurada.

Pausa laboral: es una acción encaminada a la recuperación del trabajador. En algunos artículos, la denominan como el puente entre el sedentarismo y la vida activa, manteniendo los músculos flexibles preparados para el movimiento con beneficios ya mencionados con anterioridad, como el incremento en la productividad y la calidad de vida.

Ergonomía: Desde la historia se reconoce que este término abarca toda la existencia del hombre, pues él, desde sus inicios, se ha valido de sus facultades adaptándose y utilizando los recursos naturales que lo rodeaban para asegurar su asistencia.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS:

- Angarita Gómez, C. L., & Duperly, J. Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes, 100.

- Galarraga, S. A., & de Cos, I. L. (2020). El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (95), 69-84.

- Gutiérrez, J. M. (2020). Ergonomía en el sector primario. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración
  y desarrollo de la gestión de la prevención, (179), 9-11.

- Quijije Caina, C. L. (2020). Intervención en las alteraciones músculo-esqueléticas mediante la aplicación de pausas activas en el personal que labora en el sis ecu-911 en la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Terapia Física).
- VILLA, P. A. R. (2007). PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA).

- Ximena, D., & REBOLLEDO, A. C. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa (Arg), 15(15), 104-109.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	Equipo de instructores CFAFC	Instructores	CFAFC	Enero de 2021

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Karina Delgadillo Moreno	Instructora	CFAFC	Enero de 2021	Actualización de Programa

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Programa de Actividad física.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto Formativo: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Análisis 1 - 2
- Actividad de Proyecto Formativo: Identificar conceptos y principios del ejercicio físico funcional.
- Competencia: Programación del ejercicio físico de acuerdo con parámetros técnicos.
- Resultados de Aprendizaje: Valorar morfo-fisiológicamente al participante teniendo en cuenta parámetros técnicos y tipo de prueba.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 33,5 horas.

2. PRESENTACIÓN

El cuerpo humano se compone de sistemas organizados que funcionan para sostener la vida. Cada sistema es una parte específica del cuerpo, pero estos sistemas dependen entre sí para garantizar que el cuerpo sea capaz de realizar acciones como moverse, pensar y respirar etc. Aunque cada sistema interactúa con el otro, poseen distintas funciones que los hacen específicos. Existen varios sistemas del cuerpo humano que trabajan juntos para ayudar a mantenerlo funcionando normalmente.

Estimado aprendiz, la presente guía le permitirá comprender la importancia de los diferentes sistemas que componen el cuerpo humano, permitiéndole adquirir conocimientos encaminados a sustentar teórica y conceptualmente las estructuras y funciones de cada una de ellas y este cómo influye en los diferentes gestos del movimiento. Por lo anterior el tecnólogo en actividad física, debe conocer e identificar el sistema muscular y sus respectivos parámetros de valoración, cardiovascular y sus respectivos parámetros de valoración y respiratorio y sus respectivos parámetros de valoración ya que, al momento de realizar ejercicio, este va a estar directamente relacionado con nuestra labor y es de gran importancia al momento de estructurar un programa de actividad física cuyo objetivo es mejorar la condición física del individuo.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Durante el presente item el aprendiz debe de manera progresiva ir mejorando sus capacidades de relación de conocimientos teoricos aplicados a la realidad anatomica y fisiologica, deben ir desde los planos anatomicos y ejes anatomicos basicos hasta conocer las partes del cuerpo humano y su funcionamiento de igual forma debe aplicar los conocimientos a la practica que es culminar realizando evaluaciones funcionales.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: El instructor se encargará de realizar un analisis inicial de los conocimientos previos que tienen cada uno de los aprendices, posterior a este analisis previo debe adecuar las actividades, de igual forma iniciar con la conceptualización de los planos y ejes anatomicos al igual de conocer la cinematica delos huesos y la ubicacón del cuerpo esto para tener un conocimiento claro que las medidas antropometricas las cuales miden partes del cuerpo con el objetivo de tener diagnostico y control de los avances en el proceso de actividad física, en el espacio con diferentes actividades como socialización, video, dibujos etc.

Ambiente requerido: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Dibujos a mano alzada o calcados, videos, ponencias.

Materiales de formación: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Material de apoyo: Articulos de bases anatomicas o libros

Duración de la actividad: horas 4.

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

Descripción de la actividad: El aprendiz deberá desarrollar la siguiente matriz o cartilla de musculos, la cual tendrá que subirla a la plataforma Territorium, en link llamado matriz de sistema muscular y observe el siguiente video de la contracción muscular. https://www.youtube.com/watch?v=GxVCIzHS4jY.

Ambiente requerido: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Dibujos a mano alzada o calcados.

Materiales de formación: Guantes de latex o silicona, marcador borrable.

Material de apoyo: Articulos de bases anatomicas o libros

Duración de la actividad: horas 4.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: Dibuje el corazón e identifique las estructuras que hacen parte del mismo.

3.3.2 Explique el sistema de conducción del corazón.

3.3.2 Realice un cuadro comparativo de arterias y venas.

3.3.2 Explique la circulación mayor y menor.

3.3.2 Que es la frecuencia cardiaca (FC), frecuencia respiratoria (FR), tensión arterial (T/A) y cuáles son sus valores normales.

3.3.2 Dibuje el sistema respiratorio e identifique las estructuras y funciones que hacen parte del mismo diga cuál es vía área superior y cuál es la inferior.

3.3.2 Identifique que es perímetros como método de valoración.

3.3.2 Identifique que es trofismo como método de valoración.

3.3.2 Identifique que es longitud ósea como método de valoración.

Ambiente requerido: La actividad se llevará a cabo en un ambiente presencial o virtual de aprendizaje.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Dibujos a mano alzada o calcados, videos, ponencias.

Materiales de formación: Fuentes bibliográficas de consultas y material de apoyo compartido por el instructor.

Material de apoyo: Articulos de bases anatomicas o libros

Evidencias de aprendizaje: Entrega de Socialización sistemas o graficos propios.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo de partes y funciones corporales.

Duración de la actividad: horas 6.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Para la culminación de la guía de aprendizaje se propone realizar una prueba de conocimientos a través de la plataforma o física según criterios del instructor que previamente se dará a conocer la fecha establecida para dicha evaluación.

Ambiente requerido: Ambiente de formación y laboratorio.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Preguntas cerradas de opción multiple unica respuesta y practica de valoración.

Materiales de formación: Equipos tecnologicos y cinta métrica.

Material de apoyo: Articulos de bases anatomicas o libros

Evidencias de aprendizaje: Practica medidas

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.

Duración de la actividad: horas 4.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Tome como referencia la técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Analisis 1 y 2.	Identificar conceptos y principios del ejercicio físico funcional y valoración anatomica.	Identificar los parametros físicos basicos de medidas antropometricas**.**	**DE CONOCIMIENTO:** Prueba de conocimientos. **DE DESEMPEÑO:** - Taller práctico de músculos. **DE PRODUCTO:** - Matriz Sistemas muscular.	Anatomica basica, ubicación partes del cuerpo, movimientos y funcionamiento, practica de parametros físicos.	**Lista de chequeo.**

			- Taller Cardiopulmonar. - Álbum de Músculos.		

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Defina los siguientes términos.

- **Frecuencia cardiaca:** es uno de nuestros signos vitales y se define como el número de veces por minuto que nuestro corazón late o se contrae.
- **Tensión o presión arterial:** Es la cantidad de presión que se ejerce en las paredes de las arterias al desplazarse la sangre por ellas.
- **Pulso**: Expansión y contracción regular y repetitiva de una arteria provocada por la expulsión de sangre del ventrículo izquierdo del corazón cuando se contrae.
- **Taquicardia:** es un ritmo cardíaco irregular o acelerado, generalmente de más de 100 latidos por minuto.
- **Bradicardia**: implica el descenso de la frecuencia cardíaca, mientras tanto, se podrá considerar la *bradicardia* cuando la frecuencia cardíaca es menor a 60.
- **Hipotensión:** es la una disminución de la presión sanguínea, por debajo de lo normal.
- **Hipertensión:** Presión excesivamente alta de la sangre sobre la pared de las arterias.
- **Frecuencia respiratoria**: es la cantidad de ciclos respiratorios que aparecen en un individuo durante un minuto.
- **Inspiración:** Acción de introducir aire u otra sustancia gaseosa en los pulmones.
- **Espiración:** Acto de expulsar el aire contenido en los pulmones por las vías respiratorias.
- **Apnea:** es un trastorno de la respiración que se caracteriza por la interrupción o la disminución de la ventilación pulmonar.
- **Tendón**: es una estructura fibrosa que se ubica en extremos de los músculos permitiéndoles unirse a un hueso u otra estructura.
- **Sarcómero:** es la unidad anatómica y funcional del músculo estriado
- **Contracción muscular:** es el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran (o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión.
- Cienatropometria.
- Valoración anatomica cineatropometrica.

Fibra muscular: Unidad estructural formada por células alargadas de aspecto filamentoso que son contráctiles y constituyen el tejido muscular; se divide en estriada, de contracción voluntaria a excepción del miocardio, y lisa, de contracción independiente de la voluntad y regulada por el sistema nervioso vegetativo.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Tortora – Derickson. Principios de Anatomía y Fisiología. Edición 11.
- Lesmes, Javier. (1996). Test de Movilidad Articular. Editorial Panamericana.

- VELLA, Mark, (2007) Anatomía y musculación para el entrenamiento y la condición física, Editorial Paidotribo, Barcelona
- Schunke, M. (2010). PROMETHEUS, editorial panamericana.
- WEINECK, J, J. (2005). Entrenamiento total, Editorial Paidotribo Barcelona
- Wilmore, H y Costill, D. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte, Editorial Paidotribo.
- FUNDAMENTOS DE LA EVALUACION FISICA Y BIOLOGICA, Brito, E https://books.google.com.co/books?id=bTAACwAAQBAJ&pg=PA30&dq=concepto+capacidades+fisicas+condicionales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjZoamzpITVAhUF5yYKHW_wA0AQ6AEIQzAG#v=onepage&q=condicionales&f=false
- http://www.musculos.org

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Equipo Fisioterapeutas	Instructores	TITULADA	17 Junio 2021.

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**Jhonatan Arboleda Botero.**	Instructores	TITULADA	**05/07/2024**	**Adecuación a condicines del centro de formación.**

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Ejecución 2
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de
- Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: . Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social
- Duración de la Guía: 12 horas

2. PRESENTACIÓN



Tomado de: https://helderlsouza.blogspot.com/2012/05/conversando-sobre-ginastica-laboral.html



Tomado de: https://ergonomia-tecnologica.blogspot.com/



Tomado de: https://www.randstad.es/tendencias360/el-sector-alimentario-promueve-habitos-saludables-en-el-trabajo/

Estimado aprendiz, las guías de la Competencia: Generación de hábitos, dan respuesta a una situación laboral actual del Tecnólogo en actividad física como lo es su quehacer, su gran tarea de implementar Hábitos de vida saludable en los grupos poblacionales presentes en el contexto productivo, puntualmente en las empresas. En cuanto a la ejecución de los RA cabe aclarar que se da un orden desde la consecución lógica de los saberes que obliga a retomar lo visto en el programa, para ahondar en los saberes desarrollados aquí dando paso así al plan que permitirá el cumplimiento del objetivo descrito de forma detallada en el título de dicha competencia: 1. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, 2. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, 3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo

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

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 HÁBITOS DE AF EN LA EMPRESA

- Descripción: posterior a la presentación respectiva, los aprendices indagarán a una persona que trabaje en una empresa (virtualmente y con respectiva evidencia) sobre la AF que allí se realiza, los programas que se implementan, si hay personal calificado para ello, si hay espacio y materiales para ello, si la empresa facilita los encuentros con el profesional. La evidencia debe subirse al espacio correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.2 PROGRAMA EMPRESARIAL

- Descripción: Recordando lo ya visto en el Tg. En actividad física y posterior a una sesión magistral dada por el instructor sobre las siguientes temáticas: higiene y plan de higiene corporal (Higiene de la circulación, higiene de la respiración, higiene del aparato urinario,…) sin ahondar en la temática de hábitos ya vista en el 1er RA mencionado, el aprendiz debe construir el material (discurso, diapositivas, entregables…) para realizar una charla introductoria a un Programa de ejercicios que tendrá un mínimo de 3 sesiones por aprendiz, a una empresa para lograr impactar positivamente en la población – empresa; recuerde que realizar respectivo diagnóstico, identificación de problema y plantear objetivo general del mismo; recuerde también que la temática de higiene no se mostrará de forma tácita a la población, se evidenciará en las recomendaciones dadas en las sesiones que se ejecuten. Posteriormente dicho Programa será subido a plataforma y entregado a la empresa como respuesta a su disponibilidad con el aprendiz.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador e internet.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de conocimiento, desempeño y Producto: Programa de ejercicio	● Administra un plan de Higiene Corporal dentro del contexto productivo. ● Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.	**Lista de chequeo – programa de ejercicio** **Lista de chequeo - ejecución de sesión**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Reducción de riesgo de tener ECNT: Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles.

Nutrición: Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011)

Hábitos de alimentación saludable: Es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).

Actividad física y ejercicio: La AF es cualquier movimiento corporal que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles del reposo, el ejercicio es una AF planeada y estructurada.

Pausa laboral: es una acción encaminada a la recuperación del trabajador. En algunos artículos, la denominan como el puente entre el sedentarismo y la vida activa, manteniendo los músculos flexibles preparados para el movimiento con beneficios ya mencionados con anterioridad, como el incremento en la productividad y la calidad de vida.

Ergonomía: Desde la historia se reconoce que este término abarca toda la existencia del hombre, pues él, desde sus inicios, se ha valido de sus facultades adaptándose y utilizando los recursos naturales que lo rodeaban para asegurar su asistencia.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS:

- Angarita Gómez, C. L., & Duperly, J. Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes, 100.

- Galarraga, S. A., & de Cos, I. L. (2020). El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (95), 69-84.

- Gutiérrez, J. M. (2020). Ergonomía en el sector primario. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención, (179), 9-11.

- Quijije Caina, C. L. (2020). Intervención en las alteraciones músculo-esqueléticas mediante la aplicación de pausas activas en el personal que labora en el sis ecu-911 en la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Terapia Física).

- VILLA, P. A. R. (2007). PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA).

- Ximena, D., & REBOLLEDO, A. C. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa (Arg), 15(15), 104-109.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Equipo de instructores CFAFC	Instructores	CFAFC	Enero de 2021

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Karina Delgadillo Moreno	Instructora	CFAFC	Enero de 2021	Actualización de Programa

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TECNÓLOGO EN ACTIVIDAD FÍSICA
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Ejecución 2
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Generación de hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de
- Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía: 12 horas

2. PRESENTACIÓN



Tomado de: https://helderlsouza.blogspot.com/2012/05/conversando-sobre-ginastica-laboral.html



Tomado de: https://ergonomia-tecnologica.blogspot.com/



Tomado de: https://www.randstad.es/tendencias360/el-sector-alimentario-promueve-habitos-saludables-en-el-trabajo/

Estimado aprendiz, las guías de la Competencia: Generación de hábitos, dan respuesta a una situación laboral actual del Tecnólogo en actividad física como lo es su quehacer, su gran tarea de implementar Hábitos de vida saludable en los grupos poblacionales presentes en el contexto productivo, puntualmente en las empresas. En cuanto a la ejecución de los RA cabe aclarar que se da un orden desde la consecución lógica de los saberes que obliga a retomar lo visto en el programa, para ahondar en los saberes desarrollados aquí dando paso así al plan que permitirá el cumplimiento del objetivo descrito de forma detallada en el título de dicha competencia: 1. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene, 2. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, 3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo

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

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ENTREVISTA SOBRE ERGONOMÍA

- Descripción: Posterior a ver los siguientes videos los aprendices deben responder en su cuaderno, el siguiente interrogante: Si ud, a trabajado en una empresa responda lo siguiente, en caso de que no, busque un habitante de su casa que le responda: Describa las actividades que desarrolla la empresa para disminuir los riesgos ergonómicos, sea generoso y descriptivo con su respuesta.
  https://www.youtube.com/watch?v=a5pXLcGkvjY (Ergonomía en el trabajo 9:51 min)
  https://www.youtube.com/watch?v=VRSp49DJ73k (Ergonomía en le trabajo, en detalle. 18:53)
  No olvide tomar los datos básicos del encuestado.
- Ambiente Requerido: Virtual
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.2 ENCUESTA SOBRE ERGONOMÍA

- Descripción: Posterior a una sesión magistral dada por el instructor sobre las siguientes temáticas: Ergonomía y rehabilitación de enfermedades ocupacionales, construya un formato de encuesta que le permita evidenciar si hay o no riesgos ergonómicos, esta debe tener por lo menos 20 preguntas dirigidas puntualmente a obtener información que le permita construir sesiones de pausa activa, aplique dicha encuesta a una persona que trabaja en una empresa. La evidencia que ha de subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

3.3 PAUSA ACTIVA

- Descripción: El aprendiz debe investigar qué indicaciones desde la ergonomía se deben tener en consideración para 3 empleos (que difieran ampliamente en cuanto a gasto energético se refiere, ej.: secretaria, conductor y obrero), posteriormente realizarán 3 sesiones de pausa activa para cada empleo. La evidencia completa debe subirse a la plataforma correspondiente.
- Ambiente Requerido: Virtual (una empresa)
- Materiales: Computador, internet, cuaderno y lápiz.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento y desempeño: Encuesta sobre ergonomía	● Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. ● Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. ●Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su	**Lista de chequeo - entregable**

Evidencias de Producto: Sesiones de pausa activa	actividad laboral. ● Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Reducción de riesgo de tener ECNT: Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles.

Nutrición: Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades. Estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (Rinzler, 2004) (WHO, 2011)

Hábitos de alimentación saludable: Es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).

Actividad física y ejercicio: La AF es cualquier movimiento corporal que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles del reposo, el ejercicio es una AF planeada y estructurada.

Pausa laboral: es una acción encaminada a la recuperación del trabajador. En algunos artículos, la denominan como el puente entre el sedentarismo y la vida activa, manteniendo los músculos flexibles preparados para el movimiento con beneficios ya mencionados con anterioridad, como el incremento en la productividad y la calidad de vida.

Ergonomía: Desde la historia se reconoce que este término abarca toda la existencia del hombre, pues él, desde sus inicios, se ha valido de sus facultades adaptándose y utilizando los recursos naturales que lo rodeaban para asegurar su asistencia.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS:

- Angarita Gómez, C. L., & Duperly, J. Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes, 100.

- Galarraga, S. A., & de Cos, I. L. (2020). El modelo de enseñanza personalizada (MEP) como promotor de hábitos saludables. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (95), 69-84.

- Gutiérrez, J. M. (2020). Ergonomía en el sector primario. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención, (179), 9-11.

- Quijije Caina, C. L. (2020). Intervención en las alteraciones músculo-esqueléticas mediante la aplicación de pausas activas en el personal que labora en el sis ecu-911 en la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Terapia Física).
- VILLA, P. A. R. (2007). PAUSA LABORAL ACTIVA EN LOS PROFESORES DEL CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA (CAPF) DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA).

- Ximena, D., & REBOLLEDO, A. C. (2011). Propuesta de un programa de promoción de la salud con actividad física en funcionarios públicos. Praxis Educativa (Arg), 15(15), 104-109.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Equipo de instructores CFAFC	Instructores	CFAFC	Enero de 2021

8. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Karina Delgadillo Moreno	Instructora	CFAFC	Enero de 2021	Actualización de Programa

Banco de Instructores

Invitación pública BanIn SENA 2025

Perfil Seleccionado

ACTIVIDAD FISICA

Consultar ayuda

Resumen de inscripción banco de instructores: Invitación pública BanIn SENA 2025

Importante: Si desea ingresar a la funcionalidad en la que puede aceptar o rechazar una oferta de preselección (en caso de que algún Centro de Formación le haya enviado) debe ingresar al resumen de su inscripción.

Histórico de estados de preselección

Buscar:

Fecha registro acción	Estado	Centro	Observación	Respuesta
2025/01/09 23:23:44	Seleccionado	No Aplica		
2025/01/09 16:16:34	En Proceso de preselección	Quindío - Armenia - Centro de Comercio y Turismo		
2025/01/09 16:16:21	Si cumple	Quindío - Armenia - Centro de Comercio y Turismo	HABILITACIÓN BANCO DE INSTRUCTORES 2025	