**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- Denominación del Programa de Formación: **Técnico en Servicios de Barismo**
- Código del Programa de Formación: **635604**
- Nombre del Proyecto: **Implementación de procedimientos de manejo del grano de café en el servicio de barismo desde una perspectiva experiencial**
- Fase del Proyecto: **Reconocimiento**
- Actividad de Proyecto: **Examinar los requerimientos técnicos de atención del servicio de barismo**
- Competencias:
    - Preparación de bebidas de café espresso.
    - Generación de hábitos saludables de vida.
    - Bilinguismo.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    - Manipular alimentos y bebidas de acuerdo con normativa sanitaria y parámetros de inocuidad alimentaria.
    - Disponer equipos para la preparación de bebidas de café según requerimientos técnicos, higiénicos y de seguridad establecidos.
    - 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.
    - Describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida.
- Duración de la Guía: **174 Horas**

**2. PRESENTACIÓN**

Una de las principales razones por las que los clientes regresan al mismo lugar es el servicio que se les brinda. Muchas veces se piensa que un buen servicio sólo equivale a servir el pedido adecuadamente, pero en realidad, va más allá de eso. Cuando se piensa en servicio al cliente, no basta con buena actitud y buena imagen, existen una cantidad de habilidades que se deben desarrollar. Algunos factores importantes a considerar son: la venta, la solución de problemas y orientación turística, la comunicación efectiva, el manejo de las quejas y sugerencias y la técnica en la preparación de bebidas.

Una de las principales diferencias en cuanto a los servicios de café, no son las bebidas como tal, sino la forma de prepararlas y servirlas. Y es que, aunque la formulación es la misma, el secreto para preparar cualquier tipo de bebida de café está en cuidar hasta el más mínimo detalle. Antes de aprender a preparar bebidas a base de café, es importante dominar algunos aspectos técnicos para conseguir resultados únicos y memorables. Esto incluye elegir el tipo de café, el tueste de los granos de café, el método de extracción, el ratio y no menos importante, el conocimiento de los equipos y utensilios, además del alistamiento.

Estudiar estos aspectos básicos se abordarán en la presente guía en la que haremos énfasis en el conocimiento y disposición de los equipos, la manipulación de alimentos, los hábitos saludables en el contexto de esta labor y la descripción de situaciones que se pueden presentar en este contexto en idioma inglés.

## 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### 3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Actividad

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

Actividad

### 3.3. Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

Actividad: clasificar riesgos de contaminación.

**Observe** el video denominado "¿Qué es la Contaminación? - Seguridad Alimentaria" disponible en: https://youtu.be/Pd32oNdwArc

**Elabore** un cuadro sinóptico con la información del video.

| |
|---|
| Para saber qué es y cómo se realiza un cuadro sinóptico visite: https://www.lucidchart.com/pages/es/como-hacer-un-cuadro-sinoptico |

**Seleccione** la acción descrita con el tipo de contaminación definido en el siguiente cuadro.

**Cuadro 1.** Tipos de contamienación

| | |
|---|---|
| Física | 1.<br>2.<br>3. |
| Química | 1.<br>2.<br>3. |
| Biológica | 1.<br>2. |

| | |
|---|---|
| | 3. |
| Cruzada | 1.<br>2.<br>3. |

Fuente: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

- Granos de café con gorgojo
- Tabla de picar con jabón
- Danesa de chocolate con sabor a cebolla
- Pan con moho
- Detergente líquido envasado en frasco de café
- Taza con olor a huevo
- Café con olor a hipoclorito
- Taza de café con residuos plásticos
- Café con gancho de cosedora
- Leche cortada
- Cortar fresas en una tabla donde se cortó previamente un pollo
- Quiche Lorraine con cascara de huevo
- Tartaleta de agras con sabor a perfume

**Elabore** un juego de tarjetas didácticas digitales donde describa tipos de contaminación

Para saber qué es y cómo se elaboran tarjetas didácticas digitales vea: https://youtu.be/tHxm7P-4evs

**Describa** un caso de cada uno de los tipos de contaminación, de acuerdo con la cotidianidad de una tienda especializada en café.

**Complete** el siguiente cuadro

**Cuadro 2.** Prevención de la contaminación

| Imagen | Tipo de contaminación | Descripción y cómo prevenir. |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

Fuente: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

Actividad: Establecer factores de riesgo de contaminación y ubicar puntos críticos de control en los procesos de preparación de bebidas.

**Observe** el video denominado "HACCP Análisis de peligro y puntos Críticos de Control", disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=iYnIunoZ934

**Realice** una infografía con base en la información del video, teniendo en cuenta los 7 principios HACCP y su aplicación.

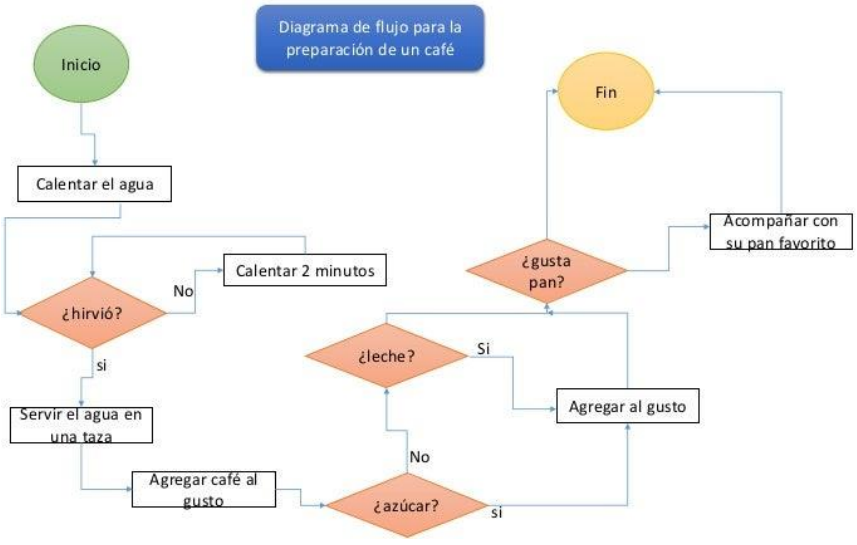
| |
|---|
| Para saber qué es y cómo se elabora una infografía visite: https://piktochart.com/blog/que-es-una-infografia/ |

**Determine** si cada una de las afirmaciones es falsa o verdadera. Lea con detenimiento

| Afrimación | Falso | Verdadero |
|---|---|---|
| El lavado de manos previene la contaminación biológica. | | |
| Una Chemex con residuos de detergente es un riesgo de contaminación química, | | |
| Se deben establecer puntos críticos de control | | |
| Si uso guantes de manipulación en toda la jornada laboral, sin cambiarlos o lavarlos previene focos de contaminación. | | |
| Se debe Establecer documentación para todos los procedimientos y hacer sus respectivos registros. | | |
| No debo establecer ningún tipo de acción correctiva en los procesos | | |
| Desinfectar el área de trabajo previene cualquier tipo de contaminación. | | |
| Siempre se debe mantener la cadena de frio en un alimento. | | |

**Resalte** los puntos críticos de control en el siguiente proceso.

**Grafico 1.** Diagrama de flujo de prparación del café




Fuente: ¿???????

Lea las situaciones que se presentan en una tienda especializada de café, donde se evidencien tres puntos críticos de control y su posible solución.

**Complete** el siguiente cuadro

**Cuadro 3.** Identificación de Puntos Críticos de Control

| 1) Etapa o paso del proceso | Clasifique el riesgo entre químico, físico o biológico | ¿El riesgo es significativo? (si/no) | Medidas preventivas que pueden aplicarse | ¿Es esta etapa hay necesidad de establecer un PCC? (si/no) | Acción correctiva de PCC |
|---|---|---|---|---|---|
| Selección de granos de café | | | | | |
| | | | | | |
| Tostión | | | | | |
| | | | | | |
| Molido | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Preparación | | | | | |
| | | | | | |

Fuente: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

Actividad: Manejar programa de limpieza y desinfección en áreas, equipos y utensilios para la preparación de bebidas.

**Lea** la guía de limpieza y desinfección disponible como anexo resumen de la norma ICONTEC. (2003). GTC 85.

**Realice** una presentación en PowerPoint explicando los diferentes tipos de detergentes y su uso.

**Complete** el siguiente cuadro con base en la información de la lectura anterior y su propia consulta.

**Cuadro 4.** Resúmen agentes de limpieza y desinfección

| | NOMBRE DEL EQUIPO | IMAGEN | TIPO DE DETERGENTE | PROCEDIMIENTO PARA LA LIMPIEZA |
|---|---|---|---|---|
| 1 | DRIPPER V60 | | | |
| 2 | MÁQUINA DE GOTEO | | | |
| 3 | CHEMEX | | | |
| 4 | IBRIK | | | |

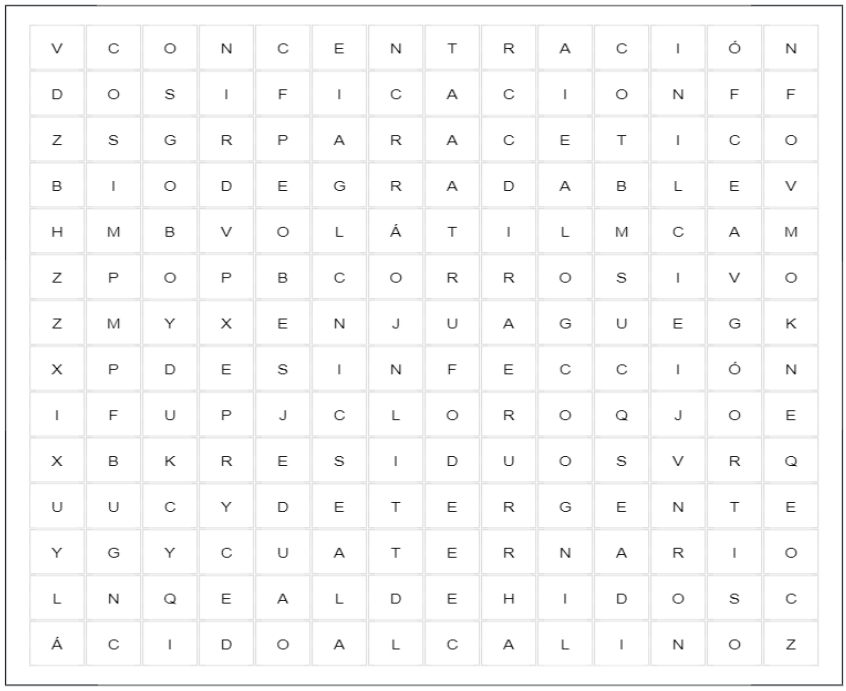
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | SIFÓN O DE VACÍO | | | |
| 6 | MOKA | | | |
| 7 | EVASOLO | | | |
| 8 | PRENSA FRANCESA | | | |
| 9 | AEROPRESS | | | |

Fuente: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

**Resuelva** la siguiente sopa de letras y defina cada una de las palabras encontradas.

https://www.educima.com/wordsearches/limpieza_y_desinfeccion-444084

## Limpieza y desinfección



| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| V | C | O | N | C | E | N | T | R | A | C | I | Ó | N |
| D | O | S | I | F | I | C | A | C | I | O | N | F | F |
| Z | S | G | R | P | A | R | A | C | E | T | I | C | O |
| B | I | O | D | E | G | R | A | D | A | B | L | E | V |
| H | M | B | V | O | L | Á | T | I | L | M | C | A | M |
| Z | P | O | P | B | C | O | R | R | O | S | I | V | O |
| Z | M | Y | X | E | N | J | U | A | G | U | E | G | K |
| X | P | D | E | S | I | N | F | E | C | C | I | Ó | N |
| I | F | U | P | J | C | L | O | R | O | Q | J | O | E |
| X | B | K | R | E | S | I | D | U | O | S | V | R | Q |
| U | U | C | Y | D | E | T | E | R | G | E | N | T | E |
| Y | G | Y | C | U | A | T | E | R | N | A | R | I | O |
| L | N | Q | E | A | L | D | E | H | I | D | O | S | C |
| Á | C | I | D | O | A | L | C | A | L | I | N | O | Z |

educima.com

ALCALINO
BIODEGRADABLE
CONCENTRACIÓN
CUATERNARIO
DETERGENTE
ENJUAGUE
RESIDUOS
ÁCIDO
ALDEHIDOS
CLORO
CORROSIVO
DESINFECCIÓN
DOSIFICACION
PARACETICO
VOLÁTIL

**Elabore** un escrito donde explique paso a paso el proceso de limpieza y desinfección de cada equipo ubicado en el ambiente de formación de barismo.

**Participe** en la práctica de limpieza y desinfección propuesta por su instructor.

**Elabore** un afiche donde enumere al menos diez (10) acciones que van en contra de una debida limpieza y desinfección del área de trabajo.

Actividad: Implementar medidas de prevención como apoyo al programa de control de plagas.

**Lea** el documento *Plagas: ¿Qué son? Tipos de Plagas y ¿Cómo combatirlas?*, disponible en https://www.ecologiahoy.com/plagas

**Elabore** un mapa mental de acuerdo a los temas de la lectura, que incluya:

a. Tipos de plagas
b. cómo combatirlas

c. Daños ocasionados por las plagas
d. Métodos de Acción de los insecticidas

**Presente** el mapa mental a su instructor y compañeros para realimentación

**Lea** el MANUAL PARA EL CONTROL INTEGRAL DE ROEDORES, disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/manual-integral-de-roedores.pdf.

**Participe** en la charla informativa dirigida por su instructor acerca del control de plagas y el plan de saneamiento. Complete con orientación del instructor la tabla 3

**Tabla 1**. *Control de plagas*

| PLAGA y ROEDORES | DESCRIPCIÓN / IMPORTANCIA | ENFERMEDADES | HÁBITOS | MÉTODO DE CONTROL |
|---|---|---|---|---|
| **1. Cucaracha**  | | | | |
| **2. Pulgas**  | | | | |
| **3. Arañas** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | | | | |
| **4. Hormigas**  | | | | |
| **5. Mosquitos 0 Zancudos**  | | | | |
| **6. Ratón**  | | | | |
| **7. Paloma**  | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **8. Moscas**  | | | | |

Fuente: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

**Presente** el cuadro diligenciado y realice ajustes de ser necesario.

**Elabore** una cartilla informativa y didáctica acerca del manejo de residuos y el control de plagas y roedores en establecimientos de alimentos y bebidas, que incluya:

- Cuales son los residuos resultantes de la actividad del establecimiento de A&B
- Como se pueden almacenar los residuos del establecimiento de A&B
- Como se pueden aplicar las 3 R en ese tipo de residuos
- Que cuidados se deben tener en el manejo de los residuos del establecimiento de A&B
- Que son insectos y roedores
- Cómo y de qué viven
- Que enfermedades transmiten
- Que se puede hacer para manejarlos
- Que cuidados se deben realizar cuando se aplican métodos de control de plagas
- Que practicas se aplican para evitar la contaminación por plagas

**Entregue** como evidencia la cartilla de manejo de residuos y de control de plagas y roedores de acuerdo a lo solicitado por el Instructor

Actividad: Ejecutar procedimientos operativos estándar en la manipulación de alimentos.

**Observe** el video denominado "higiene y Manipulación de Alimentos" disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=aeqWCTYT-qk

**Responda** las siguientes preguntas de acuerdo con la información del video

- ¿Cuáles son las normas de higiene personal y conductual que debe poner en práctica el manipulador de alimentos?
- ¿Cuál es el acto más sencillo para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos?
- ¿Enumere 5 ejemplos de malos hábitos en la manipulación de alimentos?
- ¿qué es un microorganismo?
- ¿Cuál es el proceso de certificación que debe realizar un manipulador de alimentos?

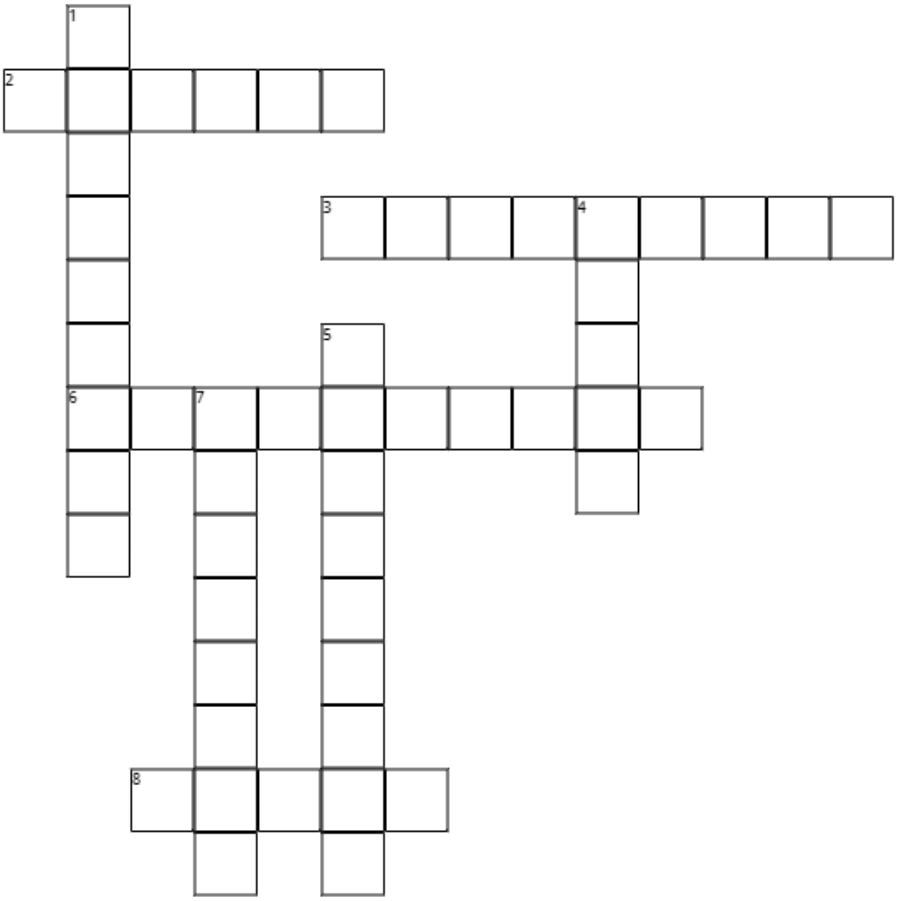
- ¿Qué productos y utensilios se deben usarse para higienización del ambiente de trabajo?
- ¿Cuáles son las normas de higiene personal y conductual que debe poner en práctica el manipulador de alimentos?

**Observe** el video denominado “¡PROTEJA DE LA INFECCION! la guerra de los gérmenes” https://www.youtube.com/watch?v=HxyiaSahjvI&t=185s

**Resuelva** el siguiente crucigrama con base en la información del video anterior.

https://www.educima.com/crosswords/germenes-497623

# gérmenes



## Horizontales

2. Estos organismos son multicelulares y similares a las plantas. A diferencia de otras plantas, no pueden producir su propio alimento a partir de la tierra, el agua y el aire.
3. Estas pequeñas criaturas de una sola célula obtienen nutrientes de su entorno para poder vivir. En algunos casos, ese entorno es el cuerpo humano.
6. Su origen principal es el tracto intestinal de animales, fundamentalmente las aves y los porcinos y pueden acabar contaminando las carnes crudas, el pollo crudo, los productos marinos crudos o el huev
8. Estos gérmenes necesitan estar dentro de células vivas para crecer y reproducirse. La mayoría de los mismos no pueden sobrevivir durante mucho tiempo si no están dentro de un ser vivo.

## Verticales

1. Los síntomas se manifiestan entre 18 – 36 horas de haberse ingerido los alimentos conteniendo la toxina. Los síntomas de intoxicación son debilidad y vértigo, usualmente seguido de doble visión.
4. Bacteria que habita en los intestinos de la mayoría de los animales mamíferos sanos y también en el agua estancada. Aunque existen diversos tipos que no son perjudiciales para los human
5. Provoca una enfermedad llamada gastroenteritis, que es la inflamación del estómago y los intestinos. Las personas pueden contagiarse unas a otras o por medio del agua o alimentos contaminados.
7. Es una infección grave generalmente causada por el consumo de alimentos contaminados, es más probable que la infección enferme a mujeres embarazadas y sus recién nacidos, adultos de 65 años o mayores

**Elabore** un decálogo con las principales reglas que debe seguir una persona que manipula alimentos.

Para saber qué es y cómo se realiza un decálogo visite: https://www.unprofesor.com/lengua-espanola/que-es-un-decalogo-y-como-se-hace-5136.html#:~:text=Un%20dec%C3%A1logo%20es%20un%20conjunto,que%20los%20ni%C3%B1os%20pueden%20recordar.

**Observe** el video denominado "MALAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN EN LOS ALIMENTOS", disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=8JIYH-A7YDs

**Marque** las buenas y malas prácticas en la manipulación de alimentos.

| Práctica | Buena práctica | Mala Práctica |
|---|---|---|
| Uso de tapabocas | | |
| Uso de manillas | | |
| Portar barba | | |
| Usar maquillaje | | |
| Vestir uniforme sucio | | |
| No lavarse las manos después de toser | | |
| Mantener la leche a temperatura ambiente. | | |
| Usar perfume | | |
| No lavarse las manos después de recibir dinero. | | |
| Baño diario | | |
| Lavar las frutas | | |
| Probar con la misma cuchara varios productos. | | |
| No lavarse las manos después de ir al baño. | | |
| Lavado constante de manos | | |
| Desinfectar el mesón de trabajo | | |
| Asistir con gripe al lugar de trabajo. | | |

Actividad: Utilizar elementos de protección personal.

**Realice** la lectura ¿Por qué son importantes los Equipos de Protección Personal (EPP) en la industria de alimentos? Disponible en:

https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-winterhalter/equipos-de-proteccion-personal-epp-para-la-industria-alimentaria-y-el-sector-horeca/

**Enumere** al menos cinco equipos de protección que debe usar un barista y describa su uso

| | **Equipo** | **Buen uso** |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | | |

**Compare** los elementos de protección personal que usan diferentes trabajadores. Identifique sus similitudes y diferencias.

|  |  |  |  |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Elabore** una infografía sobre el uso indicado de los elementos de protección en la elaboración de bebidas a base de café

**Evalue** su lugar de trabajo en el ambiente de formación siguiendo las orientaciones del cuadro.

| Posibles Peligros | Preguntas aclaratorias | Acciones preventivas para mejorar la seguridad |
|---|---|---|
| A CAÍDAS EN EL MISMO PLANO:<br>☐ Suelos sucios o resbaladizos<br>☐ Obstáculos en los pasos o accesos<br>☐ Falta de iluminación<br>☐ Suelos irregulares o con aberturas<br>☐ ..... | **¿Se corren riesgos de accidente porque alguien pueda caerse, resbalar, tropezar, torcerse el pie o dar un paso en falso por alguna de las causas listadas en la columna anterior?**<br><br>**¿Son seguras las áreas de paso y las áreas de trabajo para el paso por ellas y sin restricciones u obstrucciones en el suelo?**<br><br>Señale las medidas que ya han sido tomadas ○ →<br><br>Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas ● →<br><br>(Añada otras si fuera necesario) | ○ ● Eliminar la suciedad, papeles, derrames, grasas, desperdicios y obstáculos contra los que se pueda tropezar. *<br>○ ● Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios que no se están utilizando, etc. *<br>○ ● Caminar despacio sin correr.<br>○ ● Marcar y señalar los obstáculos que no puedan ser eliminados.<br>○ ● Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.<br>○ ● Utilizar calzado antideslizante.<br>○ ● Limpiar con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general.<br>○ ● Poner suelos antideslizantes.<br>○ ● Poner suelos fácilmente limpiables.<br>○ ● No dificultar la visión al transportar cargas.<br>○ ● ..... |

Fuente: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo con la colaboración de la Federación Española de Restaurantes, Bares y Cafeterías

## Actividad: Disponer residuos según clasificación

**Observe** el video denominado “Gestión de residuos sólidos en colombia - Nuevo código de colores disponible en https://www.youtube.com/watch?v=BzJ56q8YOPE

**Responda** las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la norma que regula la clasificación de residuos sólidos?
- ¿Qué son los residuos sólidos?
- ¿Cuáles son los nuevos colores asignados a las canecas?
- ¿Cómo se implementa el nuevo código de colores en tu lugar de trabajo?
- Explique la regla de las tres R y describa en que consiste cada una de ellas.

**Complete** el siguiente cuadro con la información suministrada en el video

| | CODIGO DE COLOR | RESIDUOS |
|---|---|---|
| 1 | BLANCO | |
| 2 | NEGRO | |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | VERDE | |
| 4 | Rojo | |

**Elabore** fichas técnicas con los códigos de colores, los residuos y el uso que se les puede dar al residuo.

**Elabore** al menos tres habladores para realizar la correcta disposición de residuos en su ambiente de formación.

Para saber qué es y cómo se hace un hablador, visite: https://printu.co/wp/pro/habladores-publicitarios#:~:text=Los%20habladores%20publicitarios%2C%20hacen%20parte,en%20general%20que%20son%20noticia.

**Visite** una tienda especializada en café e inspeccione si aplican el uso de los códigos de colores y si cuentan con habladores donde se informe que residuo se deposita en cada uno.

**Elabore** una bitácora de su visita.

Actividad: Identificar los métodos de extracción para el servicio de café.

- **Observe** el siguiente video denominado “CAFETERAS y Métodos de PREPARACIÓN de CAFÉ” disponible en https://www.youtube.com/watch?v=ntcmy_Z0Nn0
- **Mencione** los nombres de los métodos de preparación de café observados en el video.
- **Relacione** en el siguiente cuadro (Tabla N°1) el nombre del método de extracción de café con la imagen correspondiente.

**Tabla N°1** Nombres e imágenes de métodos de extracción de café.

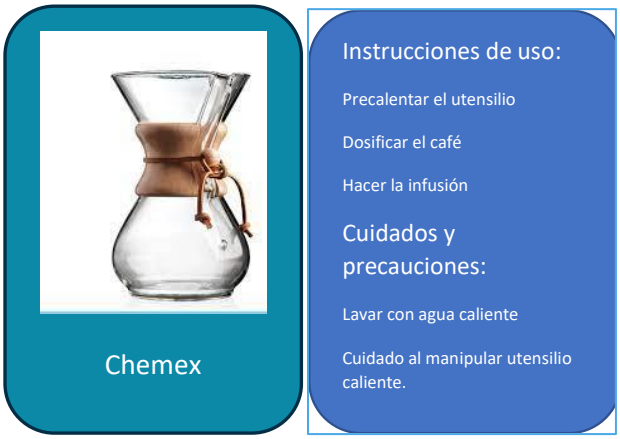
| Nombre del métodos de extracción | | Imágenes |
|---|---|---|
| Máquina de goteo | |  |
| Máquina de espresso | |  |
| Dripper V60 | |  |
| Chemex | |  |
| Ibrik | |  |
| Sifón o de vacío | |  |
| Moka | |  |
| Evasolo | |  |
| Aeropress | |  |
| Prensa francesa | |  |

- **Complete** el siguiente cuadro (Tabla N°2) con la información disponible en el video.

**Tabla N° 2** Métodos alternaivos de preparación de café.

| | NOMBRE del método | IMAGEN | País de ORIGEN | DESCRIPCION de la operación |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |

- **Elabore** un conjunto de tarjetas didácticas con al menos 15 métodos de extracción de café. En la parte frontal debe estar la imagen del método y el nombre. Al respaldo describir las instrucciones de uso de la preparación y los cuidados para el equipo o utensilio. Como en el ejemplo:




Actividad: Limpiar los equipos y/o métodos de preparación a utilizar.

- **Observe** la demostración del instructor en el ambiente de formación en el proceso de limpieza de la estación maquina espresso.
- **Elabore** una lista general del proceso de limpieza de la estación máquina espresso.
- **Escriba** en la columna "PASO" (Tabla N°3), el número que corresponda de acuerdo con la secuencia del proceso de limpieza de la máquina espresso.

**Tabla N°3** Proceso de limpieza maquina espresso.

| # PASO | ACCION |
|---|---|
| | Insertar en el grupo de la máquina, iniciar paso de agua y esperar tres (3) segundos. |
| | Colocar filtro "ciego" en el portafiltro. |
| 6 | Restregar con el cepillo la ducheta del grupo de la máquina. |
| | Repetir el mismo proceso tres veces. (insertar en el grupo de la máquina) |
| | Alistar los elementos de limpieza para la máquina espresso y los métodos alternativos de preparación de café. |
| | Secar accesorios de la máquina espresso. |

| | |
|---|---|
| 3 | Agregar cafiza en el filtro ciego. |
| | Lavar con agua y jabón accesorios de la estación de máquina espresso. |
| | Iniciar paso de agua y verificar limpieza del grupo de la máquina. |
| | Limpiar con un paño húmedo la parte externa de la maquina |

- **Escriba** en cada circulo de color, la acción correspondiente del proceso de limpieza de la estación maquina espresso.




- **Elabore** una infografía donde muestre el proceso de limpieza de la estación máquina espresso.

Actividades: -Conectar la fuente de energía y abastecimiento de agua en los equipos.
-Alistar los accesorios, equipos, materias primas e insumos para el servicio.
-Revisar el estado de los equipos y métodos de preparación.
-Ordenar el espacio para el servicio.

- **Observe** el video denominado "Técnicas Baristas - Fórum Café" hasta el minuto 8´14´´ alistamiento y revisión de equipos, accesorios, vajilla, cristalería, cubertería y materias primas. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=xwD2QT5tP3M
- **Mencione** al menos 5 momentos del alistamiento y/o mise en place, revisión y estado de los equipos de un establecimiento de café.
- **Complete** el siguiente cuadro (Tabla N°4) con base en la información del video.

**Tabla N°4** Mise en place en un establecimiento de café.

| MOMENTO | DESCRIPCIÓN SEGÚN VIDEO |
|---|---|
| Utensilios, paños y pinceles. | |
| La máquina de café. | |
| Molino del café | |
| Tamper manual, dinamométrico o teléscopico. | |
| Vaso medidor de espresso y termómetro. | |
| Demás accesorios. | |
| Ingredientes para maridar. | |

- **Participe** en el taller cerrado N° 1 “Mise en place en un establecimiento de café” y realice el alistamiento y revisión del estado de los equipos, accesorios, materias primas e insumos para el servicio.

Actividades: -Inspeccionar organolépticamente el agua.
-Medir cloro libre, ph y los sólidos solubles del agua.
-Registrar información de medición de variables del agua.

- **Realice** la lectura “Materia prima - el Agua” en la Guia de capacitación para baristas ***Toma Café*** paginas 16, 17, 18, 19, 20 y 21. Disponible en la biblioteca del C.N.H.T.A.
- **Elabore** un mapa conceptual a partir de la lectura anterior.
- **Realice** un resumen en una (1) pagina, de como incide el sabor del agua en la preparacion de la bebida de café.
- **Complete** en el siguiente cuadro (Tabla N° 5) con la información de la guía ***Toma Café.***

**Tabla N°5** Contaminantes del agua

| CONTAMINANTES, ELEMENTOS Y PROBLEMAS COMUNES EN EL AGUA | DESCRIPCIÓN |
|---|---|
| Elementos disueltos | |
| Elementos no disueltos | |
| Materia inorgánica disuelta | |
| Materia orgánica disuelta | |
| Partículas en suspensión | |
| Micro-organismos | |
| Presencia de olor | |
| Turbidez (materia suspendida) | |
| TDS alto | |
| TDS bajo | |

- **Complete** en el siguiente cuadro (Tabla N° 6) con la información de la guía ***Toma Café.***

**Tabla N°6** "caracteristicas de la calidad del agua

| PARAMETROS | AGUA DE EXCELENTE CALIDAD | AGUA ACEPTABLE |
|---|---|---|
| Olor | | |
| Color | | |
| Cloro | | |
| TDS | | |
| Dureza cálcica | | |
| Alcalinidad | | |
| Ph | | |
| Sodio | | |

- **Participe** en el taller cerrado N° 2 "Análisis organoléptico del agua" e inspeccione y mida, el cloro, ph, solidos solubles del agua y registre la información.

Actividades: -Identificar características del café para espresso y bebidas de café filtradas.
-Acondicionar método de preparación.
-Establecer la relación agua – café
-Dosificar la cantidad de café.
-Operar el molino de café.
-Alimentar el método de preparación.
-Establecer la granulometría.
-Seleccionar el café.

- **Participe** de la sesión de formación "Parámetros generales de preparación de café en métodos alternativos" orientada por si instructor. (Ver anexo N°1)

Anexo N°1
Explicar los siguiente temas:

- Características del café para la preparación en maquina espresso y métodos alternativos
- Tipo de filtro
- Tipo o tamaño de molienda
- Cantidad de café y agua
- Proceso y técnicas de preparación
- Manejo y funcionamiento del molino maquina espresso y molino de filtrados.

- **Mencione** las características del café para la preparación en maquina espresso y los parámetros generales en métodos alternativos.
- **Complete** el siguiente cuadro (Tabla N°7) donde identifique los parámetros generales de preparación de café en maquina espreso y métodos alternativos.

**Tabla N°7** Metodos alternativos de preparación de café

| MÉTODOS | TIPO DE FILTRO | TIPO DE MOLIENDA | CANTIDAD DE CAFÉ Y AGUA | PROCESO DE PREPARACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| Máquina espresso | | | | |
| Dripper V 60 | | | | |
| Chemex | | | | |
| Máquina de goteo | | | | |
| Prensa francesa | | | | |
| Eva Solo | | | | |
| Aero-press | | | | |
| Ibrik | | | | |
| Moka | | | | |

- **Exponga** a sus compañeros el método asignado por su instructor explicando lo siguiente: Tipo de filtro, tipo de molienda,cantidad de café y agua, proceso y/o paso a paso para la preparación de la bebida de café.
- **Participe** en el taller cerrado N°3 “Maquina espresso”, taller cerrado N°4 “Métodos alternativos 1”, taller cerrado N°5 “Métodos alternativos 2” y taller cerrado N°6 “métodos alternativos 3” y acondicione cada método, establezca la relación agua café, dosifique la cantidad de café, tamaño de molienda utilizando el molino.

Actividad: -Evaluar los resultados esperados en la bebida de café previo al servicio.
-Ajustar variables de extracción.
-Utilizar técnicas de extracción.
-Manejar estándares de preparación.
-Registrar la trazabilidad y características del café a utilizar.

- **Participe** de la sesión de formación “Variables de preparación de café en métodos alternativos” orientada por si instructor. (Ver anexo N°2)

Anexo N°2
Explicar los siguiente temas:

- Resultado de la bebida preparada dependiendo del tipo de filtro
- Resultado de la bebida preparada dependiendo las variables del tamaño de la molienda
- Ajustar cantidades de café y agua para obtener diferentes resultados en la bebida de café
- Estándares y diferentes técnicas de preparación.
- Trazabilidad y características del café a utilizar

- **Mencione** 12 variables que influyen en la bebida final y 3 aspectos de trazabilidad del café a utilizar.
- **Explique** en el siguiente cuadro (Tabla N°8)"Variables y trazabilidad del café", las características visuales, olfativas y gustativas de la bebida obtenida de café.

**Tabla N°8** Variables y trazabilidad

| VARIABLES Y TRAZABILIDAD | INCIDENCIA ORGANOLÉPTICA |
|---|---|
| Tipo de filtro | |
| Tipo de molienda | |
| Proporción agua-café | |
| Técnicas de preparación | |
| Proceso | |
| Altura (m.s.n.m.) | |
| Variedad | |

- **Elabore** una etiqueta y una contra-etiqueta donde mencione las variables de preparación y trazabilidad del café.

Para saber que es y como guía de una etiqueta y contra etiqueta puede consultar el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=_woOE64_lkk

- **Participe** en el taller cerrado N° 7 "Variables y trazabilidad en la preparación del café" y registre la información solicitada en el siguiente cuadro (Tabla N°9).

**Tabla N°9** Registro de variables y trazabilidad en la preparación de café

| Metodo | Agua | Ratio | Café | Agtron | Material de filtro | Inmersión o Goteo | Tipo de molienda | Tiempo de preinfusión | Tiempo total | Temperatura agua | Temperatura bebida | Proceso | Altura | Variedad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Chemex | | | | | | | | | | | | | | |
| Dripper | | | | | | | | | | | | | | |
| Goteo | | | | | | | | | | | | | | |
| Prensa F. | | | | | | | | | | | | | | |
| EvaSolo | | | | | | | | | | | | | | |
| AeroPress | | | | | | | | | | | | | | |
| Syphon | | | | | | | | | | | | | | |
| Ibrik | | | | | | | | | | | | | | |
| Moka | | | | | | | | | | | | | | |

Actividad: Determinar el estado y los riesgos en la salud personal a través del cuestionario pre participativo para el desarrollo de la actividad física.

**Conforme** grupos de trabajo colaborativo de tres aprendices y lean el artículo *¿Puede la actividad física ser contraproducente para la salud?*, disponible en https://www.mundodeportivo.com/running/consejos/20171102/432529492942/puede-la-actividad-fisica-ser-contraproducente-para-la-salud.html

**Responda** las siguientes preguntas de acuerdo con el artículo y su experiencia:

- ¿Cuáles son los beneficios de conocer los antecedentes de salud, factores hereditarios y antecedentes clínicos, antes de la práctica de la actividad física?
- ¿Conocen alguna contraindicación para la práctica de actividad física?
- Si una persona tiene sobrepeso, ¿puede practicar cualquier tipo de actividad física?

**Argumente,** sustente y socialice las respuestas con sus compañeros de ficha en el momento que el instructor indique en la clase.

**Diligencie** individualmente el Anexo XX *Cuestionario AHA/ACSM* y elabore una matriz de riesgos con las contraindicaciones encontradas (si las tiene), clasificándolas como riesgo leve, medio o alto. De acuerdo con la escala de 1 a 10, donde:

- 1 a 3 el riesgo es muy leve
- 4 a 6 el riesgo es medio
- 7 a 10 el riego es alto

**Tabla XX.**
*Matriz de Riesgos*

| **MATRIZ DE RIESGOS** | | |
|---|---|---|
| **CONTRAINDICACIÓN** | RIESGO | ESCALA |
| | | |
| | | |
| | | |

Nota: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

**Revise** con su instructor las contraindicaciones para hacer actividad física detectadas en la matriz de riesgos y envíe vía LMS el Cuestionario AHA/ACSM y la matriz de riesgos.

2. Vea el video *Consejos Breves: Recomendaciones antes de retomar la actividad física* disponible en https://youtu.be/LWFhBpzlRMM

Actividad: Ejecutar actividades de calentamiento físico de acuerdo con el estado de salud y las rutinas para la prevención de lesiones.

**Conforme** grupos de trabajo colaborativo de máximo tres aprendices y observe el video *La importancia del calentamiento* disponible en https://youtu.be/x5e1kAiDb-8

**Comente** con sus compañeros, según su criterio y experiencia, cuáles son las razones por las que es necesario llevar a cabo un calentamiento antes de realizar una sesión de actividad física.

**Socialice** con sus compañeros de ficha, las conclusiones encontradas, en el espacio que el instructor defina en la clase para tal fin.

2. Observe el video *Anatomía básica 3.1 Términos de movimiento (primera parte),* en https://www.youtube.com/watch?v=i5Sw90xLEug

**Escriba** individualmente, los nombres de los movimientos articulares empleando la estructura de la Tabla XX.

**Consulte** el Anexo 13 *EL CALENTAMIENTO (Movilidad articular y estiramiento)* y complete la Tabla XX.

**Tabla XX**.
*Calentamiento*

| **CALENTAMIENTO** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ESTRUCTURA | OBJETIVOS | EFECTOS FISIOLÓGICOS | EFECTOS PSICOLÓGICOS | MOVIMIENTOS ARTICULARES |

Nota: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

**Socialice** la información con los compañeros de ficha, en el momento de clase estimado por el instructor.

**Observe** el video: *Como se toma el pulso?,* disponible en https://youtu.be/LE8xLeCSWvw

**Realice** la toma del pulso en reposo según los tiempos indicados en la Tabla XX *Toma y registro de pulso*, registre los datos obtenidos individualmente allí mismo y compare los resultados.

**Tabla XX.**
*Toma y Registro de pulso*

| **Toma y Registro de pulso** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre** | Pulso en reposo | | | | Pulso en esfuerzo |
| | Pulso en un minuto | Pulso en 30 segundos | Pulso en 15 segundos | Pulso en 6 segundos | |
| | | | | | |

Nota: Elaboración propia. Equipo de Desarrollo Curricular

**Participe** en el calentamiento dirigido por el instructor, posteriormente realice la toma de pulso en esfuerzo y registre la información. Conserve la información registrada para el momento en que el instructor la solicite.

Actividad: Determinar la relación de las proporciones corporales con el estado de salud personal según los estándares de peso y masa corporal.

**Conforme** grupos de trabajo colaborativo de máximo tres aprendices y lean el artículo: *Números alarmantes sobre la obesidad en Colombia*, disponible en https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/Numeros-alarmantes-sobre-la-obesidad-en-Colombia/

**Observe** el video *Medición Antropométrica por Francis Holway – Parte 1*, disponible en https://youtu.be/ZbqpIsCh1K0

**Determine** si hay alguna relación entre las medidas corporales (peso, talla) y la salud, de acuerdo a la lectura, al video y a su experiencia.

**Socialice** sus conclusiones con los compañeros de ficha, en el momento que el instructor tenga establecido en clase, para tal fin.

**Disponga** del Anexo XX *Medición Peso – Talla – Frecuencia cardiaca*, cinta métrica y calculadora.

**Tome** individualmente las siguientes medidas antropométricas:

- Peso en kilogramos
- Estatura en metros
- Perímetro abdominal en centímetros

Tenga en cuenta lo observado en el video y las instrucciones encontradas en el Anexo 14 Medición *Peso – Talla – Frecuencia cardiaca*.

**Diligencie** individualmente el Anexo 14 Medición *Peso – Talla – Frecuencia cardiaca* con todos los datos personales solicitados allí y las medidas antropométricas obtenidas.

**Halle** su Peso Ideal y su Índice de Masa Corporal (IMC). Siga las instrucciones encontradas en el Anexo 14 Medición *Peso – Talla – Frecuencia cardiaca* y registre los datos en el formato, finalmente analice si el IMC y el perímetro abdominal lo ubican dentro de un rango de riesgo para la salud.

**Halle** su frecuencia cardiaca máxima para complementar la información, siga las instrucciones encontradas en el Anexo XX Medición *Peso – Talla – Frecuencia cardiaca*.

**Determine** la importancia de mantener el peso ideal y los beneficios que ofrece esta condición para la salud. Socialice sus apreciaciones con los compañeros e instructor.

Actividad:Analizar la condición física personal previo a un plan de acondicionamiento por medio de la aplicación de diferentes pruebas

**Conforme** grupos de trabajo colaborativo de máximo 5 aprendices y lean el artículo *Técnicos de Caldas cambiaron su estrategia para mantener el entrenamiento de sus deportistas durante la cuarentena*, disponible en https://www.lapatria.com/deportes/tecnicos-de-caldas-cambiaron-su-estrategia-para-mantener-el-entrenamiento-de-sus.

**Infieran**, de acuerdo a la lectura y a su experiencia, ¿qué es condición física? ¿Cuáles son las cualidades físicas que aparecen en la lectura? y socialicen con sus compañeros e instructor en el momento de la clase solicitado.

**Observe** el video *Cómo medir tu estado físico: test de evaluación*, disponible en https://youtu.be/9X5ZZEhz7wA y responda la siguiente pregunta: ¿Cuáles cree que son los objetivos de medir la condición física de un individuo?

**Socialice** con sus compañeros en el momento de la clase que el instructor lo solicite.

**Lea** el Anexo XX *CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS* y elabore un mapa mental acerca de Cualidades físicas básicas (Se sugiere utilizar la aplicación mindmaps) y que contemple:

- RESISTENCIA AERÓBICA: Concepto, Como se mejora, Intensidad, Actividades
- FUERZA: Concepto, Tipos de contracción muscular, Como se mejora, Métodos y Terminología
- FLEXIBILIDAD: Concepto, Como se mejora (métodos)
- COORDINACIÓN: Concepto y cuáles son los movimientos que se ejecutan en los puestos de trabajo de su especialidad
- VELOCIDAD: Concepto

**Socialice** con sus compañeros en el momento que el instructor lo solicite.

**Aliste** cinta métrica, cronómetro, papel, lápiz y los siguientes documentos:
Anexo XX *DIAGNÓSTICO DE LA CONDICIÓN FÍSICA*.
Anexo XX *FORMATO CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL*.

**Siga** las instrucciones para medir su condición física:
Observe las indicaciones para la realización de cada prueba encontradas en el Anexo 16 *DIAGNÓSTICO DE LA CONDICIÓN FÍSICA, a*sí como, los cuadros de resultados (baremos) que se encuentran en el mismo archivo.

a) Realice un calentamiento teniendo en cuenta las pautas explicadas.
b) Realice las pruebas planeadas y registre las marcas obtenidas.
c) Busque en los cuadros de resultados el puntaje obtenido, según las marcas.
d) Diligencie los datos solicitados en el Anexo xx *FORMATO CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL*.
e) Registre la marca y puntos obtenidos en el Anexo xx *FORMATO CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL*, columna PRIMER DIAGNÓSTICO.
f) Pase a la hoja ANÁLISIS DE RESULTADOS y marque una X frente al puntaje obtenido en cada prueba, si el puntaje no aparece, aproxime al siguiente.
g) Una las x para obtener la gráfica de su condición física, Anexo xx *FORMATO CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL*.
h) Guarde el Anexo 17 *FORMATO CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL* como PDF y envíelo como evidencia por LMS.

**Analice** sus resultados comparándolos frente al Anexo xx *DIAGNÓSTICO DE LA CONDICIÓN FÍSICA* y verifique cómo es el estado de su condición física actual.

Actividad: Valorar la importancia de la alimentación y la higiene como factores que influyen en el cuidado de la salud y el rendimiento físico.

**Conforme** grupos de trabajo colaborativo de máximo 3 aprendices y lean el artículo *HÁBITOS QUE MATAN A LOS COLOMBIANOS*, disponible en https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1216115.

**Analice** la pertinencia de aplicar los métodos para mejorar las cualidades físicas básicas, de manera planeada y organizada, con el objetivo de adquirir hábitos saludables de vida, teniendo en cuenta la lectura y lo aprendido en el tema CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

**Socialice** las conclusiones con los compañeros de ficha en el momento de clase estimado por el instructor.

**Participe** en la exposición sobre Hábitos de Vida Saludable realizada por el instructor.

**Observe** el video *Charla: Beneficios de la actividad física en la salud*, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

**Elabore** un mapa conceptual acerca de Actividad física. Teniendo en cuenta la exposición y el video; para elaborarlo incluya:

- Beneficios de la actividad física.
- Condiciones para que la actividad física sea saludable.
- Para considerarse físicamente activo, ¿Cuánto tiempo a la semana se requiere realizar actividad física?
- ¿Cuáles son los efectos positivos de la actividad física en la salud?
- Tiempo y frecuencia de práctica de actividad física para impactar sobre los factores de riesgo cardiaco.
- Tiempo y frecuencia de práctica de actividad física para bajar de peso.
- Contraindicaciones y recomendaciones para la práctica de actividad física en personas con sobrepeso/obesidad.
- Recomendaciones de actividad física para el adulto mayor.

**Envíe** el mapa conceptual vía LMS.

**Escuche** y observe con atención la exposición sobre *Nutrición* realizada por el instructor y complemente la información con el Anexo XX *NUTRICIÓN*.

**Elabore** el menú para un día que tenga las características nutricionales que requiere una persona que realiza actividad física, de acuerdo a la información sobre nutrición y registre la información en la tabla 13:

**Tabla 13**
*Planeación Menús*

| TIPO DE INGESTA | ALIMENTOS | NUTRIENTES |
|---|---|---|
| DESAYUNO | | |
| MEDIA MAÑANA | | |

| | | |
|---|---|---|
| ALMUERZO | | |
| MEDIA TARDE | | |
| CENA | | |

**Socialice** la información con los compañeros de ficha en el momento de clase estimado por el instructor.

Actividad: Comprender el sistema muscular y las ciencias que lo estudian para la elaboración del plan de acondicionamiento físico personal.

**Conforme** grupos de tres aprendices y lean el artículo *Movimiento, clave del bienestar y el éxito profesional,* disponible en https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/movimiento-clave-del-bienestar-y-el-exito-profesional-2825412 .

**Vea** el video *Acondicionamiento físico*, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=TOQEKBUuZ_s

**Infiera** que es acondicionamiento físico, sus beneficios y efectos en la salud física y mental teniendo en cuenta el artículo y el video anteriores y socialice con sus compañeros en el momento en que el instructor lo requiera.

**Conforme** grupos de tres aprendices y vean los siguientes videos:

a) *Alfredo Murisi - FISIOLOGÍA - Fisiología del ejercicio*, disponible en https://youtu.be/xpoTAewmWrs.
b) *Anatomía Humana Generalidades de Miología*, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=7HYI5bJi-p4
c) *PRINCIPALES MÚSCULOS Y SU ENTRENAMIENTO*, disponible en https://youtu.be/i3lurc7ut9Q

**Complete** la Figura XX *Matriz de Conceptos de Anatomía, Fisiología y Miología*, de acuerdo con los videos observados anteriormente.

**Figura 16**

*Matriz de conceptos de Anatomía, Fisiología y Miología*

Señale y nombre, en el Anexo 19 *IDENTIFICACIÓN SISTEMA MUSCULAR,* los 17 músculos con base en los videos vistos.

Socialice el resultado de las actividades anteriores a sus compañeros en el momento que el instructor lo requiera.

Tiempo requerido: 4 horas (4 de acompañamiento directo del instructor).
Ambiente requerido: ambiente cultura física o coliseo o canchas deportivas.

Materiales: computador, proyector, Anexo 19, sonido, hojas de papel bond, guía de aprendizaje, marcadores borrables.

*Actividad de Aprendizaje 16: Ejecutar el plan de acondicionamiento personal a partir de la condición física actual y los métodos de entrenamiento. (Resultado de aprendizaje: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social)*

1. Conforme grupos de tres aprendices y lean el artículo *El Real Madrid empieza la cuenta atrás para Manchester*, disponible en https://eldesmarque.com/madrid/real-madrid/noticias/197222-el-real-madrid-empieza-la-cuenta-atras-para-manchester.

Vea el video *Circuito de Entrenamiento Futbol*, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=E7A-R1sIrvI

Deduzca ¿qué es método de entrenamiento? de acuerdo con el artículo, el video y su experiencia y socialice el concepto con los compañeros de ficha en el momento de clase estimado por el instructor.

2. Observe los siguientes videos:

*Acondicionamiento físico 2 parte 2, Cálculo frecuencia cardiaca, planificación básica del entreno*, disponible en https://youtu.be/HLsKD38QXbk

*volumen e intensidad (factores del entrenamiento)*, disponible en https://youtu.be/ygoo2abYbe4

Diligencie la figura 17 dando la definición del concepto y de un ejemplo de plan de acondicionamiento físico, volumen e intensidad, teniendo en cuenta los videos vistos anteriormente.

**Figura 17**

*Matriz Acondicionamiento físico*

Socialice la figura diligenciada con sus compañeros en el momento que el instructor lo solicite.

1. Observe los siguientes videos:

*Video de cómo mejorar nuestra resistencia aeróbica,* disponible en https://www.youtube.com/watch?v=JkRXoM-Q7gg

*Método continuo: extensivo e intensivo*, disponible en https://youtu.be/DajJ4svqUHQ

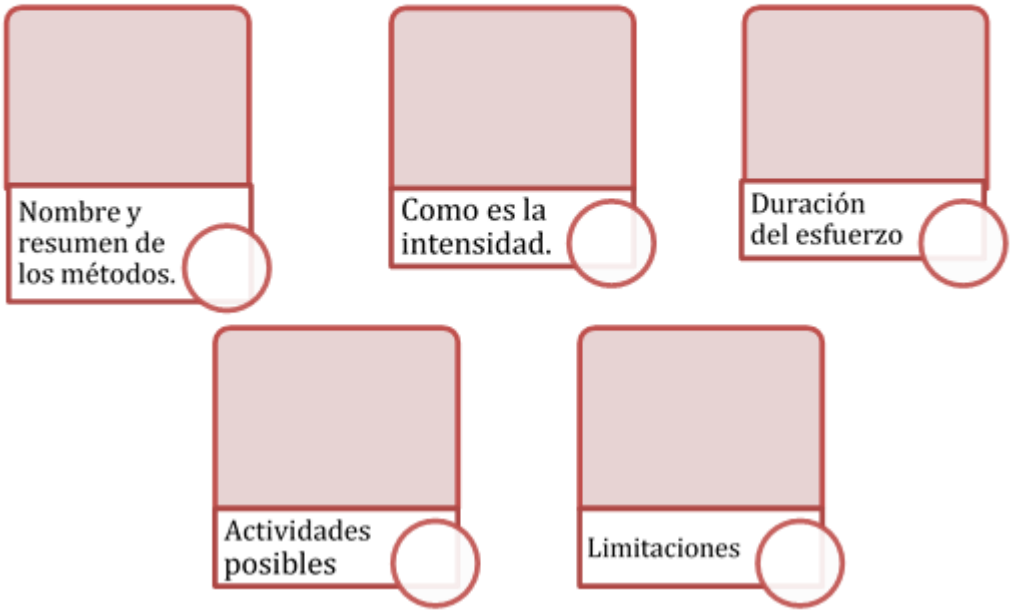
*metodos de entrenamiento de la fuerza*, disponible en https://youtu.be/U0XReD1a8zM

*Repeticiones - Rangos para Fuerza, Hipertrofia y Resistencia*, disponible en https://youtu.be/DNoowXFW6vQ

*Entrenamiento de la flexibilidad*, disponible en https://youtu.be/1VbFLahlcsA

Diligencie la figura 18 teniendo en cuenta los videos anteriores.

# Resistencia Aeróbica




Elabore una tabla en la cual desarrolle los siguientes aspectos:

- Fuerza: concepto, métodos (nombre y descripción), series y repeticiones. Incluya Imágenes de ejercicios de fuerza para cada uno de los 17 músculos del Anexo 19 *IDENTIFICACIÓN SISTEMA MUSCULAR*
- Flexibilidad: concepto, métodos (nombre y descripción), duración del estiramiento del método estático. Incluya Imágenes de estiramiento estático para cada uno de los 17 músculos del Anexo 19 *IDENTIFICACIÓN SISTEMA MUSCULAR*

Socialice y aplique en clase con sus compañeros en el momento que el instructor lo solicite.

1. Conforme un grupo de tres aprendices y vean el video *Como Crear El Plan De Entrenamiento Perfecto Para El Ciclismo*, disponible en https://youtu.be/WBpKgzxdJ9Q

Lea el artículo *Cómo crear un plan personal de acondicionamiento físico*, disponible en https://es.wikihow.com/crear-un-plan-personal-de-acondicionamiento-f%C3%ADsico
Defina que es un plan de acondicionamiento físico, teniendo en cuenta el video, la lectura y su experiencia y socialice en clase con sus compañeros en el momento que el instructor lo solicite.

1. Atienda la charla magistral acerca de la elaboración de un plan personal de acondicionamiento físico orientada por su instructor y tenga a la mano el Anexo 20 *PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PERSONAL*.

Elabore su Plan Acondicionamiento Físico Personal de acuerdo a los conocimientos adquiridos y envíelo por el LMS

Realice las correcciones o ajustes indicados por su instructor y téngalo disponible para su aplicación en sesión de formación.

Ejecute su Plan de Acondicionamiento Físico Personal en sesión de formación atendiendo las indicaciones de su instructor.

Evidencia: *Plan de acondicionamiento físico personal.*

Tiempo requerido: 16 horas (12 de acompañamiento directo del instructor y 4 trabajo autónomo).
Ambiente requerido: ambiente cultura física o coliseo o canchas deportivas.
Materiales: computador, proyector, Anexos 19 y 20, sonido, hojas de papel bond, guía de aprendizaje, marcadores borrables.

*Actividad de Aprendizaje 17: Ejecutar un plan de pausas activas según los principios de la ergonomía y la ocupación. (Resultado de aprendizaje: Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.)*

1. Conforme grupos de trabajo colaborativo de máximo tres aprendices y vean el video *Ergonomia en el Trabajo*, disponible en https://youtu.be/a5pXLcGkvjY

Infieran, teniendo en cuenta el video, ¿Qué es ergonomía? Complemente la información consultando a través de internet.

Socialice con sus compañeros en el momento que el instructor lo solicite.

2. Vea el video *VIDEO ERGONOMIA*, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=1I9tGvHx1Hg

Responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un riesgo ergonómico?
- ¿Cuál es el beneficio de entender la ergonomía?
- ¿Cuáles son los factores que afectan la ergonomía?
- ¿Cuáles son las soluciones en la prevención de la salud física y mental?

Socialice con sus compañeros las conclusiones encontradas, en el espacio que el instructor defina para tal fin.

1. Conforme grupo de trabajo colaborativo de máximo tres aprendices y vean el video PAUSAS ACTIVAS, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc

Respondan las siguientes preguntas, de acuerdo al video y teniendo en cuenta su experiencia:

- ¿Qué es una pausa activa?
- ¿Cuáles son los beneficios de realizar pausas activas?
- ¿Qué tipos de ejercicio se hacen en las pausas activas?

Socialice las conclusiones encontradas con sus compañeros en el espacio que el instructor defina en la clase para tal fin.

2. Atienda la charla magistral acerca de las pausas activas y la ergonomía en el puesto de trabajo, orientada por su instructor.

Consulte tres ejercicios de pausas activas acordes a cada cargo de la brigada de servicio y explique sus beneficios.

Socialícelos con sus compañeros y unifiquen criterios con la orientación de su instructor.

Elabore un plan de pausas activas, diligenciando la tabla 14, en la que aparezcan mínimo dos ejercicios para cada parte del cuerpo aplicados a su profesión.

**Tabla 14**

*Plan de Pausas Activas*

| PLAN DE PAUSAS ACTIVAS | | | |
|---|---|---|---|
| **PARTE DEL CUERPO** | **EJERCICIO** | **TIEMPO** | **REPETICIONES** |
| Movilidad articular cuello | | | |
| Estiramiento cuello | | | |
| Movilidad articular hombros | | | |
| Estiramiento hombros | | | |
| Movilidad articular codos | | | |
| Estiramiento antebrazo | | | |
| Movilidad articular muñecas | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Movilidad articular dedos | | | |
| Estiramiento dedos | | | |
| Movilidad articular tronco | | | |
| Estiramiento tronco | | | |
| Movilidad articular cintura | | | |
| Estiramiento muslo | | | |
| Movilidad articular rodilla | | | |
| Estiramiento pantorrilla | | | |
| Movilidad articular tobillo | | | |

Presente su Plan de Pausas Activas a su instructor para realimentación e impleméntelo en sesión de formacion de acuerdo con el criterio del instructor.

Evidencia: *Plan de Pausas Activas*

Tiempo requerido: 6 horas (4 de acompañamiento directo del instructor y 2 trabajo autónomo).
Ambiente requerido: ambiente cultura física o coliseo o canchas deportivas.
Materiales: computador, proyector, sonido, hojas de papel bond, guía de aprendizaje, marcadores borrables.

*Actividad de aprendizaje 18 :Describe their context taking into account the actions that are happening at the moment in their daily life and in the work Describir el ambiente en donde se encuentra teniendo en cuenta las acctiones que estan sucediendo en el momento en el día a día y en el trabajo(Resultado de aprendizaje describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida)*

**Watch** the following video called *Present continue tense* available on https://www.youtube.com/watch?v=OLieQ0U3TA4&list=PL31D7CB49ABAAB4DB&index=5 it will show you some actions performed by the characters of the video.

Complete the following square with the information of at least 5 of the characters that appeared in the video as in the example.

| Name of the character | Action |
|---|---|
| **Charlie** | Eating |
| | |
| | |
| | |
| | |

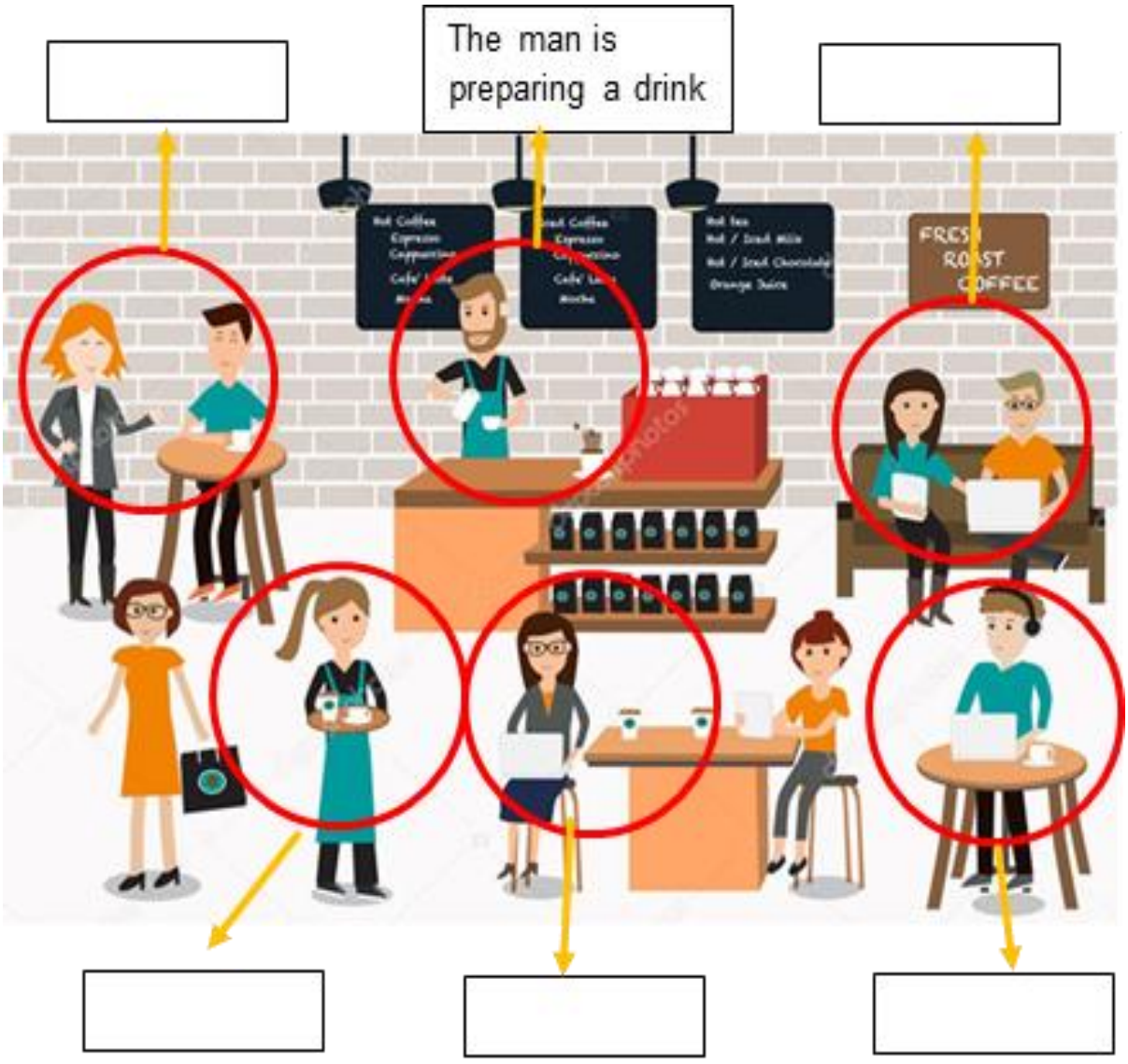
Participate in the lecture instructed by your instructor who is going to explain the structure of the sentences (affirmative, interrogative and questions) and the rules of the present continuous.

Visit the following webpage of the British council about the present continuous available on https://www.britishcouncil.co/blog/aprende-ingles/present-continuous and watch the video about the present continuous named Lección *4- presente continuo,progresivo o gerundio afirmativo -Reglas ING* I Curso inglés GRATIS available on https://www.youtube.com/watch?v=H7uJ2Pqu21U.

Participate in the games directed by your instructor about the present continuous available on the web page agenda web on https://agendaweb.org/verbs/present-continuous/index.html

Be part of the game guided by your instructor in which he or she is going to have a bag with different actions, he or she is going to choose one of the students to mimic this action and the other students will need to guess the action, the idea is that the actions used for this game will be actions that we can find in our daily life or our place of work

Describe the following picture using the present continuous as in the example




Read the sentences that you create to your instructor to receive feedback.

Choose a picture and describe it as you did it on the previous exercise.

Solve annex 4 called *Present continuos*

*Actividad de aprendizaje 19 Describe physical and emotional characteristics in English using the appropriate vocabulary and verbal expressions /Describir características físicas y emocionales en inglés empleando vocabulario y expresiones verbales propias del idioma (resultado de aprendizaje : describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida)*

Be a participant on the lecture guided by your instructor about the feelings and emotions

Create 5 flashcards considering the emotions and feelings given by your instructor. One side of the flashcard you are going to draw or paste an image of the emotion that you are referring to and, on the side, you are going to write 3 sentences with that emotion using the verb to be.

To remember what a flashcard is and how to create it please visit https://es.wikihow.com/hacer-tarjetas-did%C3%A1cticas-(flashcards)

**E.g:**

| **HAPPY** | |
|---|---|
|  | I am happy<br>You are happy<br>She is not happy |

Watch the following video called *Feelings and emotions vocabulary* available on https://www.youtube.com/watch?v=7uY2HrQ9qQ8

Complete the following table according with the emotion that is going to appear on the images and write a situation in which this person could be feeling in this way as in the Example

| **Word** | **Image** | **Situation** |
|---|---|---|
| **Angry** |  | The customer is **angry** because the barista did not listen to his order. |

| | | |
|---|---|---|
| |  | |
| |  | |
| |  | |

Share your answers with your partners and instructor.

Write 10 sentences using the vocabulary of feeling and emotions.

Be a participant on your instructor lecture about the rules and the use of the demonstratives and pronouns (this, that, those, these)

Complete the following chart with the explanation given by your instructor with the following information:

Singular, plural, close, far.

| THIS | THAT | THOSE | THESE |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| **Sentence:** | | | |

Watch the following video called *Como Usar This That Those – Adjetivos Y Pronombres Demostrativos En Inglés -Lección #13* available on https://www.youtube.com/watch?v=-e33RswpGjo

Participate on the game directed by your instructor called *5ºA THIS / THAT / THESE / THOSE* available on the web page called worldwall https://wordwall.net/es/resource/16005768/top-secret-2/5%c2%baa-this-that-these-those

Match the images with the appropriate demonstrative or pronoun as appropriate as in the example




(0)This is a chair

( ) This is a grinder

( ) Those are cups

( ) These are plates.

( )This is an expresso machine

( ) This is a French press

( ) These are mixer glasses

( ) Those are containers

Complete the following sentences with this, that, those, or these accordingly:

- I can´t see _____ words on the board they are too far.
- Look at _____ costumer over there!
- Do you see _____ French press over there? it is expensive
- _____ cup at the front is the one that we use for macchiatos.
- _____ coffee shop over there has the best cappuccinos.

Create a dialogue using the demonstratives or pronouns.

Watch the following video called Real English 40b-Describing people SUBTITULED available on https://www.youtube.com/watch?v=5n2ma_4sy_8

Draw on the following square two of the characters of the video and write down the name and the characteristic that was used to describe her or him.

| | |
|---|---|
| | **Characteristic:** |
| **Name of the person** | |

Participate on the lecture about adjectives to describe to describe someone personality and fiscal appearance.

Watch the following video called *Describing People's Appearance And Personality Conversation* available https://www.youtube.com/watch?v=dgqFsUAuP24

Take participation on the games leaded by your instructor on the web page called word wall available on https://wordwall.net/es/resource/3704429/describing-people and on the British council´s web page available on https://learnenglishkids.britishcouncil.org/word-games/describing-1

Print out the annex 5 describe *your partner*

Participate on the dynamic leaded by your instructor in which you are going to complete the chart on the annex and then you are going to share the answers with your partners creating sentences as in the example:

E,g: Alex is friendly

Create a collaborative group of 2 students

Design your own guess who game with famous characters

| |
|---|
| To remember what is a guess who? game please visit https://poki.com/es/g/guess-who https://www.youtube.com/watch?v=a76UPzU2VXM and to know how to design a guess who game please visit https://www.papertraildesign.com/diy-guess-who-template/ |

Interchange the boards of the game with other partners and then play it asking questions to your partner using the vocabulary to describe someone

*Actividad de aprendizaje 20 : Express possession using different ways in the daily life environment and the work context /Expresar posesión de diferentes maneras desde el entorno familiar al entorno del trabajo (Resultado de aprendizaje describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida )*

Watch the following video named Possessive Adjectives – brainpop -ESL available on https://www.youtube.com/watch?v=Q67V1ZbQQQM

Complete the sentences according to the video as in the example:

_My__ mother

_____ hat

_____ cake

_____ Friends

_____ grandfather

Watch the following video called Possessive adjectives and pronouns available on https://www.youtube.com/watch?v=obgsPU76rLE&t=88s

Participate on your instructor's lecture about the possessive adjectives and pronouns, the rules, and the way to create sentences with them.

Complete the following readings about the Colombian coffee farmers with the appropriate possessive pronoun or adjective.

"Francisco and Faber are visionary up and coming coffee farmers who are constantly learning, enthusiastic and determined to improve _____ livelihoods through specialty coffee. They are constantly sharing knowledge with one another, and for that reason they collaborated to produce this amazing naturally processed coffee.

Both inherited the love of coffee from _____ parents who taught them how to grow and process it when they were children. Later, they applied _____ knowledge to improve coffee quality and experiment with several processes. In this way, they create new profiles and ensure the excellent quality of the coffee."

"Flor has produced coffee since she was a child. Like many coffee-growing families, picking and processing coffee was a family affair during the harvest. For years, _____ family farmed commercial-grade coffee, selling it for low prices in town. Now, she works alongside _____ husband to produce coffees that have competed in the Cup of Excellence.

_____journey into specialty coffee production is the result of curiosity and faith. "We knew that we had good coffee because we had tasted it in the cupping lab, but we did not know what part of our farm it came from," says Flor. _____husband, a Q Grader in a nearby producers' association, cupped each lot independently, resulting in a tedious yet worthwhile effort. Although a blessing. Flor believes that experience adds to the advantages _____ farm possesses. "_____coffee is special due to the microclimate, soil, varietals, but our experience is what makes our coffee stand out," affirms Flor."

*Tomado de Cosecha traders. (2021, enero 10).*

Participate in the lecture given by your instructor about expressing possession with S´, the rules of its use and the structure of a sentence using it.

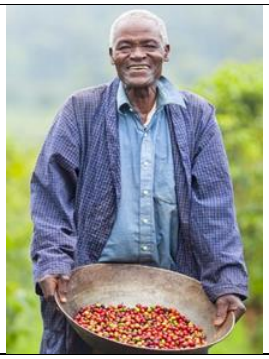
Complete the chart with the drawings according to the sentence

| **Drawing** | **Drawing** | **Drawing** | **Drawing** |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **The boy´s cookies** | **The girls´ cup of coffee** | **The barista´s utensils** | **The coffee farmer´s crop** |

Watch the following video about the possessives with S´ and the rules of it named *Caso Posesivo o Gentivo Sajón En Inglés – Apostrofe Posesivo – Possessive Case -Lección # 21* https://www.youtube.com/watch?v=QOljvKahrUQ&t=146s

Match the images with the right expression of possession

| | |
|---|---|
| The woman´s cup of coffee ( ) | (1)  |
| Luigi Bezzera´s expresso machine ( ) | (2)  |
| Juan´s harvest ( ) | (3)  |

| | |
|---|---|
| Mayer and Delforge´s french press( ) |  (4) |

Create 5 sentences using the possessives pronouns and 5 sentences using the S´

Share your sentences with your partners and instructor.

Create a collaborative group of 4 students

Participate in the dynamic directed by your instructor in which each group is going to choose a representative and this person will need to go to the board, the teacher is going to tell them a famous character and the students will need to draw a possession of this character, for example: the teacher says Mickey Mouse and the students can draw Mickey´s dog, house, friends etc. The idea is that the group will need to guess the character and then create a sentence using the vocabulary of possession.

*Actividad de aprendizaje 21: Express likes, dislikes and preferences with activities of the free time using expressions that belong to Enlglish language / Expresar gustos , disgutos y preferencias con actividades del tiempo libre con expresiones propias de la lengua inglesa (Resultado de aprendizaje describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida )*

Watch the following video named Real English 29- like to do /like doing (part 2 of 2) https://www.youtube.com/watch?v=L8Td_6702LY

Complete the following chart with 4 drawings of the activities, the name of the character who talked about that activity and the expression used to talk about that activity in the video

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Drawing of the activity** | | | | |
| **Name of the character** | | | | |
| **Expression used to talk about the activity** | | | | |

Take part on the explanation by your instructor about how to express your likes and dislikes using expressions such as love or hate and the activities that you can do on your free time such as watching tv, reading book, etc.

Watch the video called Likes and Dislikes – Gustos y Disgustos en inglés available on https://www.youtube.com/watch?v=8JIj4tTJ1W0

Be a participan**t** in the interactive video played by your instructor from the web page isl collective available on https://en.islcollective.com/video-lessons/likes-and-dislikes-love-like-hate

Listen to the audio available on the web page aprender ingles Rapido y facil .com https://www.aprenderinglesrapidoyfacil.com/2014/01/31/listening-sobre-love-like-dislike-y-hate-likes-dislikes/

Answer to the following questions

- What does Patricia love do?
- What does Patricia hate?
- What does she like to do?
- What does she do not like to do?

Write down 5 activities that you like to do on a piece of paper and 5 things that you don't like to do in another piece of paper

Participate on the activity leaded by your instructor about things and activities you like to do on your free time. For this activity the instructor is going to divide the board on 2, on one side you are going to paste the things that you wrote and don't like to do and on the other side the things that you wrote that you like to do. Then you are going to choose randomly 1 piece of paper with things that your partner likes to do and 1 piece of paper with the things that your partner don't like to do and then you must make drawings for each of these activities.

Create sentences for your drawings

Share your drawings and sentences with your instructor and the class to receive feedback

Create a dialogue with your partner in which you use vocabulary to express activities that you like , love don't like or hate to do on your free time

**4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|
| **Evidencias de Conocimiento :**<br><br>Tarjetas didácticas con al menos 15 métodos de extracción de café.<br><br>Exposición del método asignado por el instructor explicando los parámetros generales de preparación de la bebida de café. | Explica los métodos de extracción de café según sus características, equipo a utilizar y principio de funcionamiento.<br><br>Describe las características de los equipos utilizados para la preparación de bebidas de café filtrados y a base de café espresso | **Rúbrica**<br><br>**Rúbrica** |

| | | |
|---|---|---|
| **Evidencias de Desempeño**<br><br>Taller cerrado N°3 “Maquina espresso” y taller cerrado N°4 “Métodos alternativos 1”. | eniendo en cuenta su principio de funcionamiento.<br><br>Organiza el área de preparaciones de acuerdo con las necesidades del tipo de establecimiento y los accesorios disponibles.<br><br>Selecciona el método de extracción y preparación de bebidas de café y a base de café según tipo de establecimiento. | **Lista de cotejo** |
| **Evidencias de Producto:**<br><br>Taller cerrado N° 1 “Mise en place en un establecimiento de café”. | Realiza la Mise en place para el servicio de preparación de bebidas según el tipo de establecimiento. | **Lista de cotejo** |

**5. GLOSARIO DE TÉRMINOS**

Acidez: sabor primario agradable y positivo que se percibe, con mayor o menor intensidad, en los cafés de la especie arábica. Esta característica desaparece con un tueste acentuado. Junto con el sabor, aroma y cuerpo es uno de los parámetros principales usados por los catadores profesionales en la valoración sensorial del café.

Aeropress: cafetera monodosis de forma cilíndrica con dos partes separadas que forman una especie de jeringuilla o émbolo.

Americano: un café americano tiene la misma cantidad de agua que un lungo, pero ésta se añade una vez servido el espresso.

Arábica: variedad de café originaria de Etiopía que se caracteriza por sus granos alargados y por ser más aromática y suave al paladar que la variedad robusta.

Barista: Término que se utiliza para alguien que ha recibido una formación especial en la elaboración y el servicio de distintos tipos de café. Proviene de la palabra italiana para "camarero".

Bouqué: Fragancia, aroma, olor y regusto del café recién preparado.

Cereza: El fruto maduro del árbol de café. Sus semillas, una vez extraídas del fruto, se convierten en granos de café verdes.

Chemex: cafetera de filtro con forma de reloj de arena que permite preparar el café de manera artesanal.

ColdBrew: método de extracción del café en frío.

Comercio justo: El café con certificación de comercio justo forma parte de un movimiento social cuyo objetivo es aumentar los ingresos y el nivel de vida de los pequeños agricultores de todo el mundo, especialmente en países en vías de desarrollo. También fomenta la sostenibilidad y contribuye a proteger el medio ambiente.

Crema: emulsión de leche erróneamente denominada como espuma.

Despulpado: Eliminación de la pulpa y la piel exterior de la baya de café para descubrir el grano de café durante el proceso de humidificación, directamente después de la cosecha de las bayas de café.

Doppio: aunque la cantidad es igual a la del lungo, un café doble es el resultado de 2 espressos por lo que su sabor permanece intacto.

Ecólogico: La certificación de café orgánico garantiza que el café no se ha expuesto a herbicidas, pesticidas, insecticidas ni fertilizantes de producción comercial.

Emulsionar: técnica que permite mezclar la leche con el vapor de agua para proporcionar volumen y cremosidad.

Espresso: el espresso es la forma de preparar el café por excelencia. Se elabora con una molienta fina de entre 6 y 7 gramos, se prensa ligeramente y se sirve una cantidad de entre  25 y 35cc.

Latte: una parte de café y una parte de leche caliente emulsionada.

Latteart: crear diseños en la superficie de un espresso con leche emulsionada.

Lungo: es la antítesis del ristretto, un espresso preparado con mayor cantidad de agua. La mayor exposición del café al calor extrae componentes que no están presentes en un espresso.

Macchiato: café espresso sobre una base de leche emulsionada. Su nombre viene porque es el café el que mancha la leche.

Molienda: la molienda es el grano de café molido. Dependiendo del grosor de sus partículas será más adecuada para diferentes tipos de elaboración.

Portafiltro: Componente de una cafetera espresso con una cesta con filtro donde se coloca el café molido para la preparación.

Proceso de secado: Método utilizado para secar las bayas de café, ya sea por exposición al sol o en una secadora mecánica. Posteriormente, la cáscara dura y seca se desprende de los granos a mano o de forma mecánica.

Ristretto: se prepara con la misma cantidad de café de un espresso pero con una cantidad menor de agua, por lo que su sabor es más concentrado.

Robusta: Variedad de café de la planta Coffea Canephora. Se cultiva principalmente en las zonas tropicales de África y el sudeste asiático, y florece a altitudes de aproximadamente 650 metros y a temperaturas de entre 24 ºC y 29 ºC.

Tamper: pieza de aluminio pulido que sirve para prensar manualmente la molienda del café.

**6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS**

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

**7. CONTROL DEL DOCUMENTO**

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | Javier Alejandro Duarte Giraldo | Instructor | Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos | Febrero de 2022 |
| | Adrián Lopez Gonzalez | Instructor | Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos | Febrero de 2022 |
| | Solangie Andrea Diaz Patarroyo | Instructora | Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos | Febrero de 2022 |
| | | | | |
| | Juan Simbaqueba Vargas | Métodólogo Desarrollo Curricular | Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos | Febrero de 2022 |

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

| | **Nombre** | **Cargo** | **Dependencia** | **Fecha** | **Razón del Cambio** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | | | | | |