



**GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE:

- **Denominación del Programa de Formación:** Técnicos
- **Competencia:** 240201500-Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:** Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje - Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.
- **Duración de la Guía:** 40 horas.

2. PRESENTACION:

La necesidad de involucrar los conocimientos y acciones relacionados con el cuerpo y la actividad física para que contribuyan al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida, requiere unos saberes específicos en lo relacionado a hábitos y estilo de vida saludable, así como establecer actividad corporal que compense las carencias motrices y necesidades corporales del individuo; En la actualidad la intensidad horaria relacionada con la actividad laboral o académica genera una necesidad de descanso que el ser humano suele utilizar como excusa para evitar la actividad física provocando un creciente sedentarismo. Colombia no es ajena a este fenómeno y algunas de sus ciudades como por ejemplo Cali, presentan graves índices relacionados con el sedentarismo, sobrepeso, obesidad, la diabetes y problemas del corazón como lo informan estudios publicados por Colsanitas y los diarios El Tiempo, El Espectador, El País, El Colombiano y Diario de Occidente. Como respuesta a esta demanda social, en el área de Cultura Física se tendrán en cuenta las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la mente, de la salud, de la mejora corporal y de su utilización adecuada.

3.1 ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL:



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE



3.1.1 A partir del vídeo “La Obesidad en Colombia del programa Séptimo día” <https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM> (ubicado en el material de apoyo en la Blackboard), responda las siguientes preguntas y socialice en un conversatorio junto con sus compañeros en el cual se manifieste la problemática de la comunidad educativa, la ciudad, el departamento y el país con el objetivo de establecer sus posibles soluciones.

- ¿Qué tipo de alimentos consume cuando está fuera de su casa?, y ¿con qué frecuencia?
- ¿Qué y cuántas veces al día consume alimentos?
- ¿Qué acostumbra a hacer en sus tiempos libres?
- ¿Cuándo tiene sed que suele consumir?
- ¿Que cantidad de agua consume por día?
- ¿Que beneficios le proporciona la actividad física al ser humano?
- ¿Cuántas son sus horas de sueño, duerme en clase o en el trabajo?
- ¿Cuáles hábitos debe implementar en su cotidianidad para mejorar su calidad de vida?

3.1.2 En hojas de papel cada aprendiz debe realizar un dibujo que plasme su reflejo futurista de acuerdo a sus hábitos de vida actuales, puede ser una caricatura o dibujo realista, aleatoriamente se escogerán 5 dibujos y los aprendices socializarán el porqué de la imagen y harán propuestas o soluciones según corresponda.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE

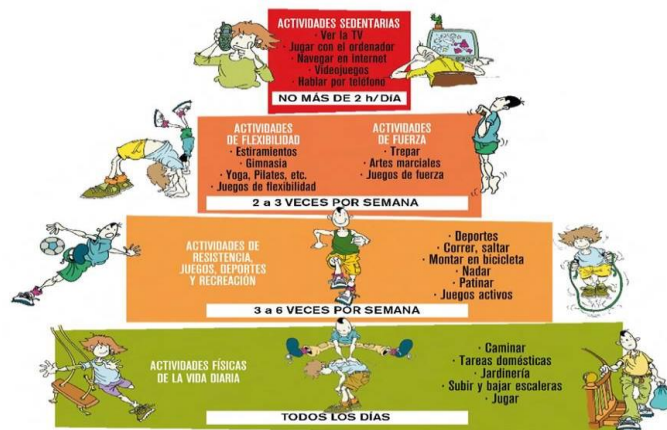


Figura 1. La pirámide de la actividad física y el deporte. Fuente: <https://goo.gl/SdPEUn>

Ambientes de formación: Canchas múltiples complejo salomia.

Materiales: TV, computador o celular, video La Obesidad en Colombia, hojas de papel, lápiz o lapicero, colores.

3.2 ACTIVIDAD DE CONTEXTUALIZACION E IDENTIFICACION DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE:



El (la) Instructor(a) le hace entrega del formato DIAGNÓSTICO DE LA CONDICIÓN FÍSICA, (ubicado en el material de apoyo en la Black Board) el cual se socializa en clase con ayuda del instructor, luego participe en conversatorio con el grupo para aclarar dudas.

Ambientes de formación: Canchas múltiples complejo salomia.

Materiales: Formato diagnóstico de la condición física



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE

3.3 ACTIVIDAD DE APROPIACION DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACION Y TEORIZACION):

Aplicar técnicas de acondicionamiento físico de acuerdo con la función a realizar



De manera individual y con apoyo de las orientaciones del instructor.

3.3.1 Actualice sus datos de peso y estatura, y halle la relación peso estatura e índice de masa corporal, reflexione sobre implicaciones del peso.

3.3.2 Identifique su ritmo cardiaco ante los siguientes momentos: sueño profundo, reposo, esfuerzo físico y actividad física intensa. Cada aprendiz debe presentarse en el ambiente de aprendizaje con una chaqueta, saco o buzo, toalla o colchoneta.

3.3.3 Identifique su frecuencia respiratoria en estado de reposo y en actividad física.

3.3.4 Diligencie el documento “ficha antropométrica y diagnóstica” que se encuentra en la carpeta “Material de Apoyo” en la Blackboard.

3.3.5 Participe en análisis grupal de los datos obtenidos de manera que dé cuenta de su condición física y antecedentes familiares.

Ambientes de formación: Canchas múltiples complejo salomía.

Materiales: Documento ficha antropométrica y diagnóstica, colchoneta, balanza o pesa, tallímetro o metro, hojas de papel, lápiz o lapicero.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE

3.4 ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO:



Práctica de campo orientada a la identificación de las capacidades físicas y coordinativas (fuerza – resistencia – flexibilidad – velocidad – coordinación – ritmo – equilibrio – reacción) donde se involucran ejercicios aeróbicos, anaeróbicos y de mejora postural.

Cada aprendiz debe presentarse al espacio de formación deportivo cumpliendo las siguientes exigencias:

Hombre: puede usar pantaloneta o sudadera, no lycra, la camiseta debe ser con mangas, los zapatos deben ser deportivos y de cordones, llevar botella con agua, lazo de 2.5 ó 3 metros y una toalla de cuerpo entero para utilizar como colchoneta.

Mujer: puede usar sudadera o lycra (cubriendo su zona íntima para evitar situaciones incómodas con aprendices de otros grupos), no debe usar short ni pantaloneta, la blusa debe ser tipo camiseta con mangas, evitar blusas cortas que dejen ver la zona abdominal y evitar las blusas de tiras, los zapatos deben ser deportivos y de cordones, llevar botella con agua, lazo de 2.5 ó 3 metros y una toalla de cuerpo entero para utilizar como colchoneta.

Ambientes de formación: Canchas múltiples complejo salomía.

Materiales: Colchoneta, lazo.

4. ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño: Participación en el encuentro de evaluación de la condición física: ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, de fuerza	<ul style="list-style-type: none">• Aplica los test de condición física según estándares.	Técnica de evaluación: Observación directa. Instrumento: Lista de verificación del desempeño.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Procedimiento de Desarrollo Curricular

GUÍA DE APRENDIZAJE

<p>general, de fuerza específica, fortalecer capacidades físicas condicionantes y coordinativas, mejora de postura corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales. • Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal. • Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral. 	
<p>Evidencias de Producto:</p> <p>Evaluación de la condición física – plan de acondicionamiento físico, ficha antropométrica y diagnóstica, IMC, plan de acondicionamiento físico y nutricional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstica los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral. • Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales. • Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo. • Elabora el plan de acondicionamiento físico, 	<p>Técnica de evaluación: Valoración del producto.</p> <p>Instrumento: Lista de verificación del producto.</p>



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Procedimiento de Desarrollo Curricular

GUÍA DE APRENDIZAJE

	<p>según sistemas de entrenamiento físico.</p> <ul style="list-style-type: none">• Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico.	
--	--	--

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- **ACONDICIONAMIENTO:** acción y efecto de acondicionar.
- **ACONDICIONAR:** disponer o preparar algo de manera adecuada a determinado fin, o, al contrario.
- **ACTIVIDAD OCUPACIONAL:** Facultad de obrar; diligencia, eficacia; prontitud en el obrar; y conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad, perteneciente o relativo a la ocupación laboral.
- **ACIDO LÁCTICO:** Producto metabólico proveniente de la degradación de los hidratos de carbono que produce fatiga en el organismo, cuya fórmula es $C_3H_6O_3$; producto final del metabolismo de la glucosa o del glucógeno.
- **ADRENALINA:** Hormona segregada por la médula de las glándulas suprarrenales, especialmente bajo condiciones de “stress” emocional. Los efectos fisiológicos de la adrenalina incluyen un aumento de la frecuencia cardíaca y de la Presión arterial, dilatación de los vasos sanguíneos de los músculos e incremento de la concentración de azúcar en la sangre.
- **ÁMBITO:** Contorno o perímetro de un espacio o lugar. - Espacio comprendido dentro de límites determinados. - Espacio ideal configurado por las cuestiones y los problemas de una o varias actividades o disciplinas relacionadas entre sí. Ejemplo: Esto pertenece al ámbito de la psicología, no al de la sociología.
- **APTITUD FÍSICA:** Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral.
- **CAPACIDAD FUNCIONAL:** puede considerarse como una definición convencional que manifiesta las posibilidades que tiene el organismo para enfrentarse con el medio en que se desarrollan sus actividades.
- **CALENTAMIENTO:** Es la predisposición física, motriz, social y psicológica que se realiza por medio de la práctica progresiva de ejercicios sistemáticamente organizados y orientados antes de la práctica de una expresión motriz de mayor intensidad.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Procedimiento de Desarrollo Curricular

GUÍA DE APRENDIZAJE

- **CAPACIDADES FISICAS:** Son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar. (Ruiz y otros. 1985: 81).
- **CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Son las "cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada". (Ruiz y otros 1985: 83).
- **CINEANTROPOMETRÍA:** Es una especialidad científica que aplica métodos para la medición del tamaño, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y función grosera de la estructura corporal. Es básica para la solución de problemas relacionados con el crecimiento, el desarrollo, el ejercicio, la nutrición y la performance, que constituye un eslabón cuantitativo entre estructura y función. Describe la estructura morfológica del individuo en su desarrollo longitudinal, y las modificaciones provocadas por el crecimiento y por el entrenamiento.
- **COMPOSICIÓN CORPORAL:** Según la escala de Cureton, se puede distinguir entre el componente de grasa (delgado a obeso), el muscular (de menor masa o super desarrollo) y la constitución ósea (de menos a más fornida).
- **CONTRACCIÓN:** Movimiento del músculo durante una acción determinada. Puede ser concéntrica: en la que el músculo se contrae acortándose en longitud; la contracción excéntrica: el músculo se estira mientras desarrolla tensión; la contracción isotónica: es aquella en la que el músculo se acorta o estira y puede ser concéntrica o excéntrica.
- **ELONGACIÓN:** Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión.
- **ESTIRAMIENTO:** Son elongaciones que se realizan en los diferentes grupos musculares. Estos contribuyen a disminuir las tensiones músculo tendinosas, posibilitando una mejor funcionalidad del tono muscular (relajación y tensión muscular) durante la práctica de ejercicios y juegos.
- **EQUILIBRIO:** Capacidad de adecuar el ajuste postural, de acuerdo con las acciones y movimientos que se realizan en forma estática o dinámica.
- **ESTRÉS, STRESS:** Conjunto de cambios que ocurren en el organismo cuando por causas fisiológicas, psicológicas o patológicas se altera su equilibrio homeostático.
- **FICHA ANTROPOMÉTRICA:** cédula (documento) en que se consignan medidas corporales y señales individuales para la identificación de personas.
- **FLEXIBILIDAD:** Amplitud o rango de movimiento articular.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Procedimiento de Desarrollo Curricular

GUÍA DE APRENDIZAJE

- **FRECUENCIA CARDIACA:** La Frecuencia cardíaca es un valor que indica el número de veces que el corazón late por minuto y es uno de los parámetros considerados como signos vitales, se manifiesta en pulsaciones por minuto (PPM).
- **FRECUENCIA RESPIRATORIA:** La frecuencia respiratoria es la cantidad de ciclos respiratorios que aparecen en un individuo durante un minuto. Un ciclo respiratorio está formado por una inhalación (aire que ingresa al cuerpo) y una exhalación (aire expulsado del cuerpo).
- **FUERZA:** Capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular. 2º Es la tensión que está en capacidad de generar un músculo por la acción de una contracción muscular voluntaria.
- **INDICE DE MASA CORPORAL:** es una medida internacional utilizada para identificar la relación peso – estatura del individuo, se halla por la resultante del peso en kilos dividido por la estatura al cuadrado.
- **MOVILIDAD ARTICULAR:** Es "la cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza". (Álvarez del Villar citado por Manso 1985).
- **REACCIÓN:** Es la capacidad que tiene el individuo de responder en el menor tiempo posible a un estímulo de carácter auditivo, visual o táctil.
- **RESISTENCIA:** Capacidad física y psicológica del individuo para realizar un esfuerzo de larga duración sin disminuir su eficacia o rendimiento.
- **RITMO:** capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el individuo puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.
- **TEST:** Prueba de características especiales. Serie de preguntas, ejercicios u otros medios que, principalmente en Psicología y Pedagogía, se emplean para medir el grado de inteligencia, memoria, conocimiento, destreza, o aptitudes de un individuo o grupos de individuos. Método psicológico mediante el cual se provoca en un sujeto una forma de conducta que admite una apreciación cuantitativa fundada en principios estadísticos.
- **VELOCIDAD:** Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

- Alerta por casos de hipertensión en Cali. (25 de mayo de 2010). El Tiempo. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-7725623>



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Procedimiento de Desarrollo Curricular

GUÍA DE APRENDIZAJE

- Calejari Karina September –October 2012 p242. Número de palabras 4222. “Asociación entre la comida y la compulsión inactividad física: factores que conducen a la obesidad” <http://go.galegroup.com/ps/i.do?ty=as&v=2.1&u=sena&it=search&s=RELEVANCE&p=IFME&q=IU~35~~SN~1981-9919~~VO~6&lm=&sw=w&authCount=1>
- Colombia, el país más sedentario del mundo. (23 de septiembre de 2015). El Colombiano. Recuperado de: <http://www.elcolombiano.com/colombia/salud/colombia-el-pais-mas-sedentario-del-mundo-JH2768319>
- Colsanitas. (2017). Hipertensión en Colombia: Una enfermedad silenciosa y de gran impacto en todo el país. [Archivo de Video]. Recuperado de: <http://descubretusalud.com/hipertension-en-colombia-una-enfermedad-silenciosa-y-de-gran-impacto-en-el-pais/>
- Cortés Aguilera, Antonio Javier, Higuera Juan Enciso, Reyes González Carlos ENE Revista de enfermería, ISSN-e 1988, No. 6,3,2012 “Programa de detección precoz de la diabetes tipo II en el Cabildo Insular de Tenerife. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4111340>
- González Badillo, JJ., Gorostiaga Ayestarán, E. (1995) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Zaragoza: INDE publicaciones.
- Jiménez Gutiérrez Alfonso, Ed. Ergo, 2003, Fuerza y Salud. La Aptitud Músculo-Esquelética, el Entrenamiento de la Fuerza y la Salud
- Leonidas F Acosta, Ed Multiliana 2006, Plus Física – Manual De Educación Física Y Deportes.
- Leonidas F Acosta, Ed Multiliana 2006, Plus Física – Manual De Educación Física Y Deportes.
- López, J. M ; 2004, Importancia De La Actividad Física En Adolescentes.
- Martínez Fernández Rubén En la calle: revista sobre situaciones de riesgo social, ISSN 2647-5375, Nº. 6, 2007 , págs. 2-4 “Hábitos de vida saludable en los jóvenes”. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2690349>
- Minsalud reveló preocupante panorama por obesidad y sobrepeso en Colombia. (7 de septiembre de 2015) El Espectador. Recuperado de: <http://www.elespectador.com/noticias/politica/minsalud-revelo-preocupante-panorama-obesidad-y-sobrepe-articulo-584438>
- Montero Vivo, María Año:2008 iss:1 pág:67 – 83 Hekademos (1989 – 3558) “Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria”. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2791549>



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE

- Obesidad en Cali, un problema de peso. (5 de julio de 2016). Diario de Occidente. Recuperado de: <http://occidente.co/obesidad-en-cali-un-problema-de-peso/>
- Sedentarismo, mal que enferma a Cali. (9 de enero de 2007). El País. Recuperado de: <http://historico.elpais.com.co/paionline/calionline/notas/Enero092007/seden.html>

ENLACES A INTERNET:

- Vídeo “La Obesidad en Colombia del programa Séptimo día”
<https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM>,
- http://es.wikipedia.org/wiki/Flexibilidad_muscular
- http://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_aer%C3%B3bico
- http://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_muscular
- http://fr.biolaster.com/rendimiento_deportivo/fuerza_muscular

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	ANA MARÍA LIZ EDSON CHOCUE ADRIAN HERNANDEZ MAURICIO GORDILLO <i>Equipo de Instructores Cultura Física CGTS - Regional Valle Cali – Colombia</i>	INSTRUCTORA INSTRUCTOR INSTRUCTOR INSTRUCTOR	CGTS	9/Agosto/2018

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Martha Viviana Bernal Saavedra	Instructora	CGTS	23/Julio/2019	Ajustes metodológicos, técnicos y aprobación.