PROCESO					
EVIDENCIAS CONTRACTUALES					
NOMBRE DEL FORMATO					
PLANTILLA DOCUMENTOS Y FORMATOS EN WORD SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN Y AUTOCONTROL					
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:
Guías de aprendizaje, material de apoyo, instrumentos de evaluación.

ANEXOS: Agregue fotos, pantallazos

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Técnico en peluquería
- Código del Programa de Formación: 637307
- Nombre del Proyecto: APLICACIÓN DE PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA EL DESEMPEÑO EN EL ÁREA DE PELUQUERÍA
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo. APLICAR PROPUESTA DE CAMBIO DE IMAGEN PERSONAL, TENIENDO EN CUENTA TECNICAS DE ESTELISMO CAPILAR
- Video Practico
- Pruebas Físicas y motricidad.
- Taller de ergonomía y pausasa activas.
- Ejercicios de fortalecimiento.

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía 24 HORAS

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 **Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:**
https://www.youtube.com/watch?v=QeKzKg95H8c
https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE
https://www.youtube.com/watch?v=P5w6wj2ppGk

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Página 1 de 36 6143 palabras Español (Colombia) Predicciones de texto: activado Accesibilidad: es necesario investigar Concentración 60%

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Técnico en peluqueria
- Código del Programa de Formación: 637307
- Nombre del Proyecto: APLICACIÓN DE PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA EL DESEMPEÑO EN EL ÁREA DE PELUQUERÍA
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo. APLICAR PROPUESTA DE CAMBIO DE IMAGEN PERSONAL, TENIENDO EN CUENTA TECNICAS DE ESTELISMO CAPILAR
- Video Practico
- Pruebas Físicas y motricidad.
- Taller de ergonomía y pausasa activas.
- Ejercicios de fortalecimiento.

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

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

- Duración de la Guía 24 HORAS

2. PRESENTACION

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 **Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:**
https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c
https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE
https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cocina
- Código del Programa de Formación: 635503 versión 103
- Nombre del Proyecto: Aplicación de técnicas y procedimientos de cocina en establecimientos gastronómicos.
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Disponer los recursos para la preparación de alimentos.
- Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- Duración de la Guía: 48 horas

2. PRESENTACION

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:
Tener en cuenta como se relación los dos temas.

https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c alimentación saludable
https://www.youtube.com/watch?v=5EVecScqpDI actividad física y salud

Pirámide de la alimentación saludable

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del programa de formación: COORDINACIÓN SERVICIOS HOTELEROS
- Código del Programa de Formación: 621600

Nombre del Proyecto: COORDINACIÓN DE LOS SERVICIOS HOTELEROS BAJO ESTÁNDARES DE CALIDAD Y SOSTENIBILIDAD
Fase del Proyecto: Ejecución

- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo.
- Video Practico
- Pruebas Físicas.
- Juegos Mentales.

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía 48 HORAS

2. PRESENTACION

En la presente guía de aprendizaje daremos a conocer la importancia de los contextos de cultura física, higiene corporal, hábitos y estilos de vida saludable, pausas activas, expresión corporal y desempeño laboral, las cuales nos darán un mayor conocimiento y adherencia para nuestro

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

Actividad Argumentativa

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

Actividad propositiva ***(entregable)***

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

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

Se entrega en diapositivas para realizar la respectiva explicación.

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

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

Actividad Interpretativa

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

Actividad Argumentativa

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

Actividad propositiva ***(entregable)***

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

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

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

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cosmetología y Estética Integral
- Código del Programa de Formación: 637804
- Nombre del Proyecto: : Aplicación de protocolos de atención estandarizados de estética y bienestar para el mejoramiento de la calidad del servicio.
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo.
- Video Practico
- Pruebas Físicas y motricidad.
- Juegos Mentales.
- Ejercicios de fortalecimiento

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
  - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
  - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía 48 HORAS

2. PRESENTACION

En la presente guía de aprendizaje daremos a conocer la importancia de los contextos de cultura física, higiene corporal, hábitos y estilos de vida saludable, pausas activas, expresión corporal y

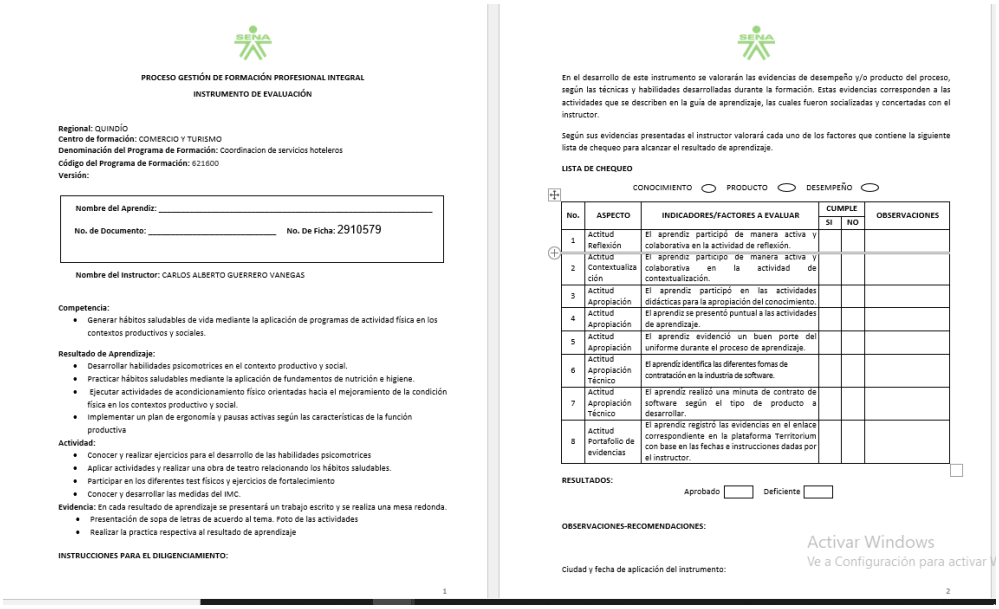
desempeño laboral, las cuales nos darán un mayor conocimiento y adherencia para nuestro bienestar personal y laboral. De igual forma nuestro objetivo principal es incrementar la cultura física en la parte del que hacer de acuerdo a su desempeño profesional y concientizar a nuestros aprendices de la importancia de tener buenos hábitos de vida y generar espacios de bienestar y de salud dentro del contexto productivo.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 **Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:**
https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c
https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE
https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

Instrumento de evaluacion



PROCESO GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Regional: QUINDÍO
Centro de formación: COMERCIO Y TURISMO
Denominación del Programa de Formación: Coordinacion de servicios hoteleros
Código del Programa de Formación: 821600
Versión:

Nombre del Aprendiz: _____

No. de Documento: _____ **No. De Ficha:** 2910579

Nombre del Instructor: CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS

Competencia:
- Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultado de Aprendizaje:
- 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

Actividad:
- Conocer y realizar ejercicios para el desarrollo de las habilidades psicomotrices
- Aplicar actividades y realizar una obra de teatro relacionando los hábitos saludables.
- Participar en los diferentes test físicos y ejercicios de fortalecimiento
- Conocer y desarrollar las medidas del IMC.

Evidencia: En cada resultado de aprendizaje se presentará un trabajo escrito y se realiza una mesa redonda.
- Presentación de sopa de letras de acuerdo al tema. Foto de las actividades
- Realizar la practica respectiva al resultado de aprendizaje

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

1

En el desarrollo de este instrumento se valorarán las evidencias de desempeño y/o producto del proceso, según las técnicas y habilidades desarrolladas durante la formación. Estas evidencias corresponden a las actividades que se describen en la guía de aprendizaje, las cuales fueron socializadas y concertadas con el instructor.

Según sus evidencias presentadas el instructor valorará cada uno de los factores que contiene la siguiente lista de chequeo para alcanzar el resultado de aprendizaje.

LISTA DE CHEQUEO

CONOCIMIENTO ◯ PRODUCTO ◯ DESEMPEÑO ◯

No.	ASPECTO	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
			SI	NO	
1	Actitud Reflexión	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad de reflexión.			
2	Actitud Contextualización	El aprendiz participo de manera activa y colaborativa en la actividad de contextualización.			
3	Actitud Apropiación	El aprendiz participó en las actividades didácticas para la apropiación del conocimiento.			
4	Actitud Apropiación	El aprendiz se presentó puntual a las actividades de aprendizaje.			
5	Actitud Apropiación	El aprendiz evidenció un buen porte del uniforme durante el proceso de aprendizaje.			
6	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz identifica las diferentes fomas de contratación en la industria de software.			
7	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz realizó una minuta de contrato de software según el tipo de producto a desarrollar.			
8	Actitud Portafolio de evidencias	El aprendiz registró las evidencias en el enlace correspondiente en la plataforma Territorium con base en las fechas e instrucciones dadas por el instructor.			

RESULTADOS:

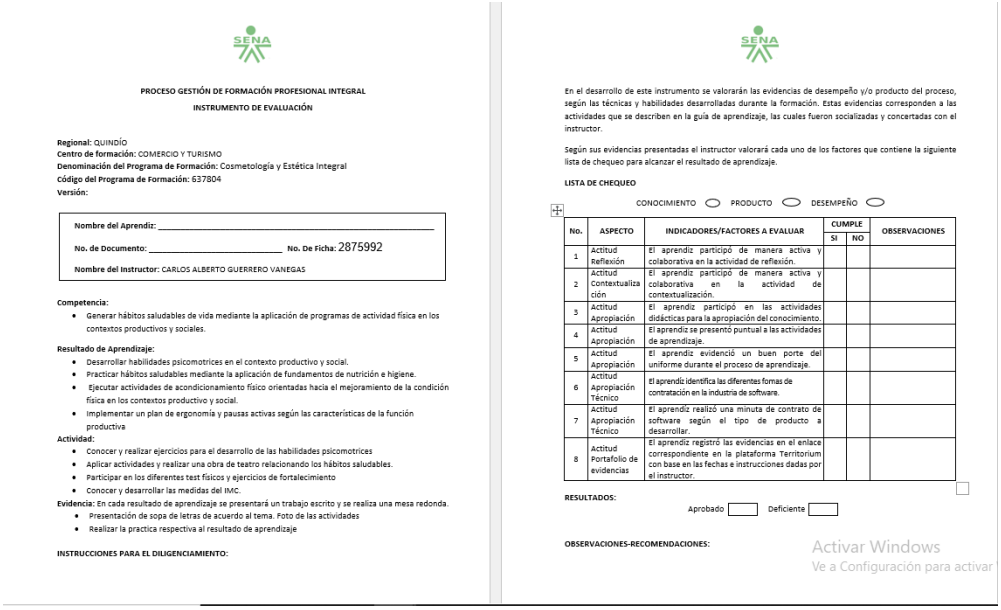
Aprobado ☐ Deficiente ☐

OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento:

2



PROCESO GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Regional: QUINDÍO
Centro de formación: COMERCIO Y TURISMO
Denominación del Programa de Formación: Cosmetología y Estética Integral
Código del Programa de Formación: 637804
Versión:

Nombre del Aprendiz: _____

No. de Documento: _____ **No. De Ficha:** 2875992

Nombre del Instructor: CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS

Competencia:
- Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultado de Aprendizaje:
- 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

Actividad:
- Conocer y realizar ejercicios para el desarrollo de las habilidades psicomotrices
- Aplicar actividades y realizar una obra de teatro relacionando los hábitos saludables.
- Participar en los diferentes test físicos y ejercicios de fortalecimiento
- Conocer y desarrollar las medidas del IMC.

Evidencia: En cada resultado de aprendizaje se presentará un trabajo escrito y se realiza una mesa redonda.
- Presentación de sopa de letras de acuerdo al tema. Foto de las actividades
- Realizar la practica respectiva al resultado de aprendizaje

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

En el desarrollo de este instrumento se valorarán las evidencias de desempeño y/o producto del proceso, según las técnicas y habilidades desarrolladas durante la formación. Estas evidencias corresponden a las actividades que se describen en la guía de aprendizaje, las cuales fueron socializadas y concertadas con el instructor.

Según sus evidencias presentadas el instructor valorará cada uno de los factores que contiene la siguiente lista de chequeo para alcanzar el resultado de aprendizaje.

LISTA DE CHEQUEO

CONOCIMIENTO ◯ PRODUCTO ◯ DESEMPEÑO ◯

No.	ASPECTO	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
			SI	NO	
1	Actitud Reflexión	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad de reflexión.			
2	Actitud Contextualización	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad de contextualización.			
3	Actitud Apropiación	El aprendiz participó en las actividades didácticas para la apropiación del conocimiento.			
4	Actitud Apropiación	El aprendiz se presentó puntual a las actividades de aprendizaje.			
5	Actitud Apropiación	El aprendiz evidenció un buen porte del uniforme durante el proceso de aprendizaje.			
6	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz identifica las diferentes fomas de contratación en la industria de software.			
7	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz realizó una minuta de contrato de software según el tipo de producto a desarrollar.			
8	Actitud Portafolio de evidencias	El aprendiz registró las evidencias en el enlace correspondiente en la plataforma Territorium con base en las fechas e instrucciones dadas por el instructor.			

RESULTADOS:

Aprobado ☐ Deficiente ☐

OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

PROCESO GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Regional: QUINDÍO
Centro de formación: COMERCIO Y TURISMO
Denominación del Programa de Formación: Operario cuidado estético en manos y pies
Código del Programa de Formación: 637700
Versión: 7

Nombre del Aprendiz: _____

No. de Documento: _____ **No. De Ficha:**

Nombre del Instructor: CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS

Competencia:

- Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultado de Aprendizaje:

- 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

Actividad:

- Conocer y realizar ejercicios para el desarrollo de las habilidades psicomotrices
- Aplicar actividades y realizar una obra de teatro relacionando los hábitos saludables.
- Participar en los diferentes test físicos y ejercicios de fortalecimiento
- Conocer y desarrollar las medidas del IMC.

Evidencia: En cada resultado de aprendizaje se presentará un trabajo escrito y se realiza una mesa redonda.

- Presentación de sopa de letras de acuerdo al tema. Foto de las actividades
- Realizar la practica respectiva al resultado de aprendizaje

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

En el desarrollo de este instrumento se valorarán las evidencias de desempeño y/o producto del proceso, según las técnicas y habilidades desarrolladas durante la formación. Estas evidencias corresponden a las

actividades que se describen en la guía de aprendizaje, las cuales fueron socializadas y concertadas con el instructor.

Según sus evidencias presentadas el instructor valorará cada uno de los factores que contiene la siguiente lista de chequeo para alcanzar el resultado de aprendizaje.

LISTA DE CHEQUEO

CONOCIMIENTO ◯ PRODUCTO ◯ DESEMPEÑO ◯

No.	ASPECTO	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
			SI	NO	
1	Actitud Reflexión	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad física			
2	Actitud Contextualización	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad de contextualización.			
3	Actitud Apropiación	El aprendiz participó en las actividades didácticas para la apropiación del conocimiento.			
4	Actitud Apropiación	El aprendiz se presentó puntual a las actividades de aprendizaje.			
5	Actitud Apropiación	El aprendiz evidenció un buen porte del uniforme durante el proceso de aprendizaje.			
6	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz identifica las diferentes formas de contratación en la industria de software.			
7	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz realizó una minuta de contrato de software según el tipo de producto a desarrollar.			
8	Actitud Portafolio de evidencias	El aprendiz registró las evidencias en el enlace correspondiente en la plataforma Territorium con base en las fechas e instrucciones dadas por el instructor.			

RESULTADOS:

Aprobado ☐ Deficiente ☐

OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES:

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento:

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Cosmetología y Estética Integral
- Código del Programa de Formación: 637804
- Nombre del Proyecto: : Aplicación de protocolos de atención estandarizados de estética y bienestar para el mejoramiento de la calidad del servicio.
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto: Organizar un manual de gimnasia laboral aplicada, acorde a las necesidades del entorno y sitio de trabajo, donde se promueva la sensibilización, la buena práctica de hábitos estilos de vida saludables, en búsqueda del bienestar y eficiencia en el trabajo.
- Video Practico
- Pruebas Físicas y motricidad.
- Juegos Mentales.
- Ejercicios de fortalecimiento

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

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

- Duración de la Guía 48 HORAS

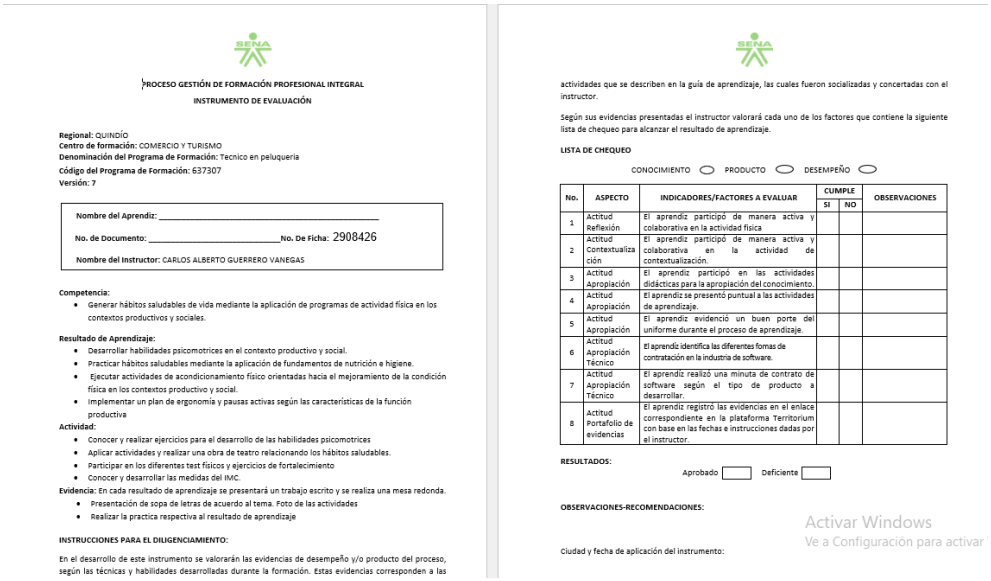
2. PRESENTACION

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 **Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:**
https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg9SH8c
https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE
https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk

Activar Windows
Ve a Configuración para activar



PROCESO GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Regional: QUINDÍO
Centro de formación: COMERCIO Y TURISMO
Denominación del Programa de Formación: Tecnico en peluqueria
Código del Programa de Formación: 637307
Versión: 7

Nombre del Aprendiz: _____

No. de Documento: _____ **No. De Ficha:** 2908426

Nombre del Instructor: CARLOS ALBERTO GUERRERO VANEGAS

Competencia:
- Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultado de Aprendizaje:
- 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

Actividad:
- Conocer y realizar ejercicios para el desarrollo de las habilidades psicomotrices
- Aplicar actividades y realizar una obra de teatro relacionando los hábitos saludables.
- Participar en los diferentes test físicos y ejercicios de fortalecimiento
- Conocer y desarrollar las medidas del IMC.

Evidencia: En cada resultado de aprendizaje se presentará un trabajo escrito y se realiza una mesa redonda.
- Presentación de sopa de letras de acuerdo al tema. Foto de las actividades
- Realizar la practica respectiva al resultado de aprendizaje

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

En el desarrollo de este instrumento se valorarán las evidencias de desempeño y/o producto del proceso, según las técnicas y habilidades desarrolladas durante la formación. Estas evidencias corresponden a las actividades que se describen en la guía de aprendizaje, las cuales fueron socializadas y concertadas con el instructor.

Según sus evidencias presentadas el instructor valorará cada uno de los factores que contiene la siguiente lista de chequeo para alcanzar el resultado de aprendizaje.

LISTA DE CHEQUEO

CONOCIMIENTO ⬭ PRODUCTO ⬭ DESEMPEÑO ⬭

No.	ASPECTO	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
			SI	NO	
1	Actitud Reflexión	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad física			
2	Actitud Contextualización	El aprendiz participó de manera activa y colaborativa en la actividad de contextualización.			
3	Actitud Apropiación	El aprendiz participó en las actividades didácticas para la apropiación del conocimiento.			
4	Actitud Apropiación	El aprendiz se presentó puntual a las actividades de aprendizaje.			
5	Actitud Apropiación	El aprendiz evidenció un buen porte del uniforme durante el proceso de aprendizaje.			
6	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz identifica las diferentes fomas de contratación en la industria de software.			
7	Actitud Apropiación Técnico	El aprendiz realizó una minuta de contrato de software según el tipo de producto a desarrollar.			
8	Actitud Portafolio de evidencias	El aprendiz registró las evidencias en el enlace correspondiente en la plataforma Territorium con base en las fechas e instrucciones dadas por el instructor.			

RESULTADOS:

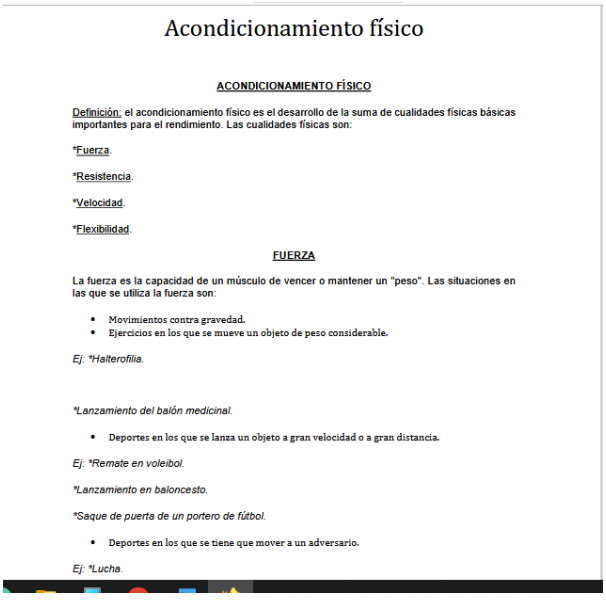
Aprobado ☐ Deficiente ☐

OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento:

Material de apoyo



Acondicionamiento físico

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Definición: el acondicionamiento físico es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento. Las cualidades físicas son:

*Fuerza.

*Resistencia.

*Velocidad.

*Flexibilidad.

FUERZA

La fuerza es la capacidad de un músculo de vencer o mantener un "peso". Las situaciones en las que se utiliza la fuerza son:

- Movimientos contra gravedad.
- Ejercicios en los que se mueve un objeto de peso considerable.

*Ej: *Halterofilia.*

Lanzamiento del balón medicinal.

- Deportes en los que se lanza un objeto a gran velocidad o a gran distancia.

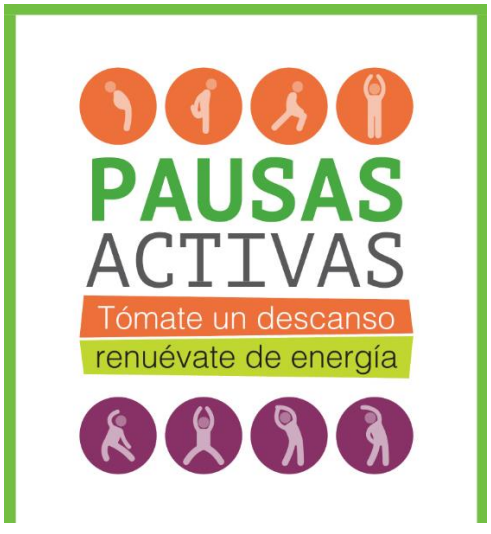
*Ej: *Remate en voleibol.*

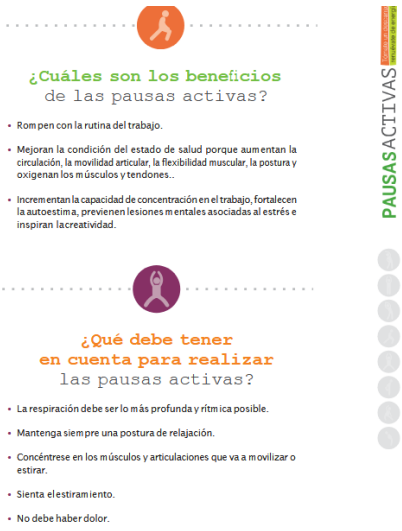
Lanzamiento en baloncesto.

Saque de puerta de un portero de fútbol.

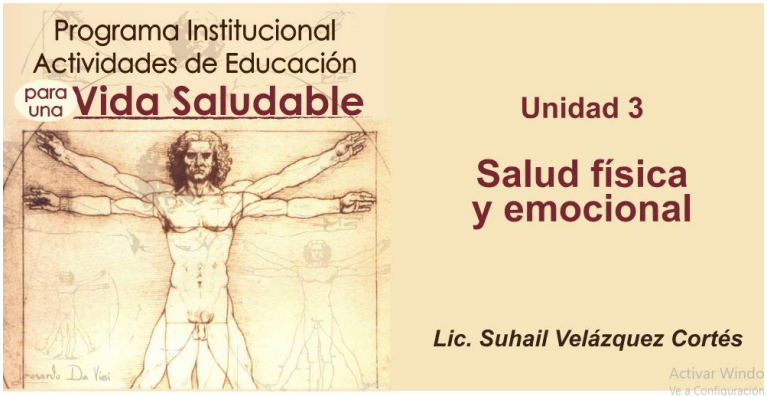
- Deportes en los que se tiene que mover a un adversario.

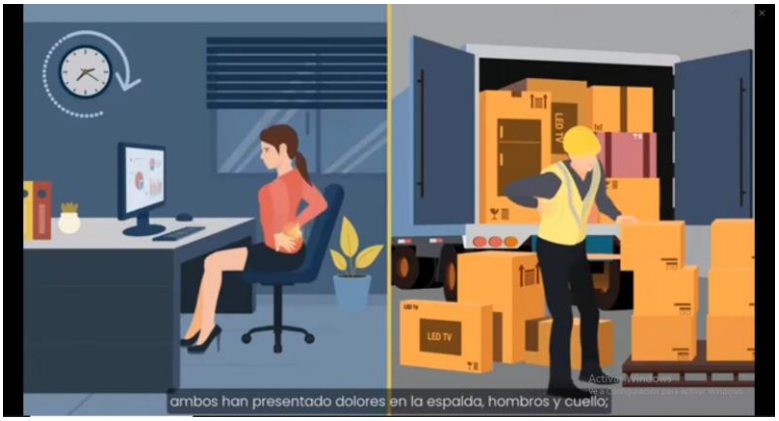
*Ej: *Lucha.*




¿Cuáles son los beneficios
de las pausas activas?
• Rompen con la rutina del trabajo.
• Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones..
• Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.
¿Qué debe tener
en cuenta para realizar
las pausas activas?
• La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
• Mantenga siempre una postura de relajación.
• Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.
• Sienta el estiramiento.
• No debe haber dolor.
PAUSASACTIVAS

Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.
Cinco veces cada codo
Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.
Diez veces cada combinación
Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirarlos dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.
Diez veces cada ejercicio
PAUSASACTIVAS


Programa Institucional
Actividades de Educación
para una Vida Saludable
Unidad 3
Salud física
y emocional
Lic. Suhail Velázquez Cortés
Activar Windo
Ve a Configuración


ambos han presentado dolores en la espalda, hombros y cuello;