



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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Programa de Formación: ENFERMERIA
- Ficha: 2025879
- Fase del proyecto: ejecución
- Nombre de la competencia: promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de aprendizaje:
 - 1- desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje
 - 2- aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional
- Actividad del proyecto: -ELABORAR LA CLASIFICACIÓN TENIENDO EN CUENTA LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA SUPERINTENDENCIA
- Duración de la Guía: 30 horas

2. PRESENTACION

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia hasta la vejez.

Es así que las personas difícilmente podemos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor a tener en cuenta cuando hablamos de la salud de las personas.

Y es por esa razón que a través de este proyecto pretendemos concientizar al aprendiz sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas deportivas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1- Elaborar un análisis mínimo de una página basado en el video "sobre peso el punto flaco de los colombianos" <http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500>



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

2- Elaboración de documento relacionado sobre los beneficios de la actividad física para la salud.

3- Es importante conocer el estado que te encuentras físicamente Para ello

3.1 Realizar *el un test de fuerza* .

3.2 Realizar *un de test velocidad*

3.3 Realizar un Test de resistencia

3.4 Realizar un test deflexibilidad

4- Consolidar la información en formulario diseñado en Excel o Word que contenga los resultados dados en las pruebas anteriores. Realiza un análisis individual de los resultados de sus pruebas

5- Elaboración de un plan de entreno (Rutina de entreno) que busque la mejora continua de la capacidad de escogencia de cada aprendiz

- **AMBIENTE REQUERIDO**

Hogar de cada aprendiz

- **MATERIAL REQUERIDO**

Hojas de cuadernillo

Marcadores

Resaltadores

Lápices, esferos, Borrador, corrector

Cronometro



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

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : -Análisis del video “sobre peso el punto flaco de los colombianos”	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 teniendo en cuenta su proyecto de vida.	Cuestionario de pregunta
Evidencias de Desempeño -Aplicación de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad	Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral.	Lista de Verificación
Evidencias de Producto: -Documento de consolidación de los resultados obtenidos en los test aplicados	- Aplica los test de condición física según técnicas de medición	Lista de Verificación
-Elaboración plan de entreno	Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico	

5. GLOSARIO DETERMINOS

– **Cultura física:** Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.



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

- **Actividad Física:** Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

-**Deporte:** Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad .

- **Salud:** La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como unavariablenicotómica.

- **Lúdica:** La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

- **Juego:** Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

WEBGRAFÍA

- http://www.google.com.co/imgres?q=ejercicios+de+flexibilidad+explicados&hl=es&tbo=d&tbn=isch&tbnid=fyluxHbpcHRW4M:&imgrefurl=http://huelva24.com/not/1957/el_circuit_training__una_actividad_fisica_saludable_y_completa_en_casa/&docid=9daUXaGixJgFsM&imgurl=http://huelva24.com/upload/img/periodico/img_3595.png&w=487&h=520&ei=DgGxULyeDo

<http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>

-<http://www.noticiascaracol.com/Informativos/septimodia/video-276500>

-http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

-<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>



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

Bibliografía

- Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física; Manuel Delgado Fernández; Pablo Tercedor Sanchez; Primera Edición INDE Publicaciones.
- Materiales para la enseñanza de la cultura física; Marco Gudiño, Birgit Petry.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Hernán Bonilla	INSTRUCTOR CULTURA FISICA	Centro de comercio y servicios SENA Regional Cauca	2020

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



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

2023-24-25-1-811-138.01-131.8

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterización MERCADOS 1966007

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterización: **1966755**

Estado:

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterización: **2210716 GESTION EMPRESARIAL**

Estado:

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterización: 2187363 COCINA

Estado:

Fecha del Reporte:[illegible]

CC	1061802937	JERIN VANESSA	AROCA LULIGO
CC	1061806071	MARIA CAMILA	BURGOS BARBOSA
CC	1061810347	AYDA LUCIA	MONTENEGRO URREA
CC	1061817135	JHOAN SEBASTIAN	FUERTES PABON
CC	1061822536	DIANA CAROLINA	GUTIERREZ CHANTRE
CC	1110510954	ANDRES LIBARDO	RAMON ALBAN
CC	1114874062	LADY YULIANA	MORERA ARANGO
CC	25283855	VIVIAN CAROLINA	MORENO INSUASTI
CC	25285313	MARICELLA	CHICUNQUE BRAVO
CC	34319303	FALLON CAROLINA	ACOSTA VALENCIA
CC	34321566	NILCEN ADRIANA	CORTES ARIAS
CC	34327817	BLANCA NUBIA	OLIVAR BURGOS
CC	34328032	CLAUDIA MARITZA	PIZO MUÑOZ
CC	34554613	MARIA CONSUELO	MENDEZ ALVARADO
CC	52695133	PAULA ANDREA	VIVAS RAMIREZ
CC	76324619	PAULO CESAR	NAVARRO

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterizació **2187280 DOCUMENTAL**

Estado:

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

ASISTENCIA FICHA

Ficha de Caracterización: 2065824 ARCHIVO

Estado:

Fecha del Reporte:[illegible]

[illegible]

[illegible]

