



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** 3140677,3066491 Tecnólogo Actividad Física
- **Código del Programa de Formación:** 3066491
- **Nombre del Proyecto:** Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- **Fase del Proyecto:** Ejecución I
- **Actividad de Proyecto:** Desarrollar planes de actividad física, respondiendo a las necesidades de la población objeto, teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- **Competencia:** Dirección de programas de Actividad Física según tendencias y técnicas.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
Controlar los procesos de actividad física aplicados en la población objeto según el comportamiento estadístico de los datos.
- **Duración de la Guía:** 90 horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, en esta fase del proceso de formación deben recolectar, tabular, analizar e interpretar la información obtenida a partir de los procesos previos y finales a la intervención con población, para luego estructurar de esta manera un documento donde concentre lo anteriormente mencionado, de la misma forma deben realizar un informe final de su proceso que le servirá como soporte para la presentación de sus resultados, esto con el propósito de analizar y contrastar todos los detalles de la intervención de acuerdo a los resultados obtenidos, haciendo uso de diferentes herramientas que les permitan cumplir con este propósito.

Los datos que se tomara como referencia para contrastar y verificar los procesos tanto técnicos como desde el área de la satisfacción de los usuarios durante el proceso de intervención con población, se controlaran con la revisión de los mismos, para esto debe alistar toda la información recolectada a través de los formatos de pre- participación y test aplicados a los diferentes grupos etarios, estos soportes serán requeridos para el análisis e interpretación de los datos de acuerdo con lo estipulado en el plan de acción, previamente estructurado por ustedes durante la fase de planeación.

Pondremos a prueba herramientas fundamentales para establecer el éxito del programa desarrollado y en particular los cambios comportamentales y modificación de los diferentes hábitos que ha tenido la población intervenida, por esto es esencial desarrollar y aplicar los diferentes instrumentos con estricto compromiso y mantener un





continuo contacto con la comunidad durante el proceso de intervención.

Es por esto por lo que, en los horarios de contra jornada se deben realizar las sesiones de actividad física planeadas de acuerdo con el plan de acción estructurado durante **el trimestre**, con el fin de alistar la aplicación de cuestionarios que permitan evidenciar el cumplimiento de los objetivos planteados y realizar la exposición final, como cierre de trimestre.

Los invitamos a desarrollar las actividades programadas con responsabilidad, compromiso y autonomía.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de conceptualización- Iniciemos planeando...

Durante el proceso de recolección de información se debemos aplicar una serie de herramientas como encuestas, cuestionarios, entre otros, de los cuales es necesario realizar la interpretación de datos puesto que permitirán realizar un seguimiento de acuerdo al análisis y comparación de la información obtenida durante la intervención, sin embargo lo primero que se debe tener en cuenta para este proceso es la claridad en la definición de *estadística* y conceptos básicos que se desarrollan en esta rama de las matemáticas.

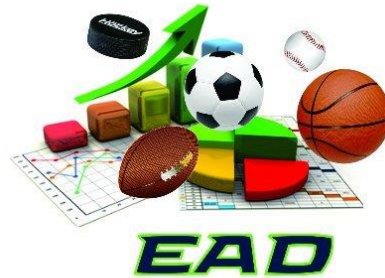
Para esta evidencia deberá consultar el material de apoyo que se denomina conceptualización de estadística donde encontrarán la información necesaria para comprender la temática a desarrollar, esta información será socializada durante la franja de formación, para dar cierre a esta actividad cada uno de los aprendices debe solucionar la sopa de letras que se encuentra en el siguiente enlace, o en su defecto será entregada por el instructor a cargo (la podrá encontrar en la carpeta material de apoyo).

https://es.educaplay.com/juego/22660818-principios_estadisticos.html

Actualmente los hábitos de vida influyen de manera trascendental en el desarrollo de enfermedades prevenibles en todos los grupos etarios, es allí donde el tecnólogo en actividad física a través del desarrollo de un programa bien planeado y ejecutado modificó sus diferentes conductas y rutinas, apropiando estilos de vida que le permitieron educar con el ejemplo en primera instancia y promover por medio de sesiones bien estructuradas a niños, adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores. Es hora de evaluar el impacto que generó el programa desarrollado en esta población en relación con los cambios comportamentales y de vida. Para esta evaluación se sugiere iniciar revisando los cuestionarios y formularios aplicados a la población durante las fases de ejecución relacionados a los comportamientos, hábitos y estilos de vida con el fin de recopilar la información y generar las recomendaciones pertinentes a los usuarios.

Mediante un conversatorio entre los equipos ejecutores y el instructor, realizar la contextualización y retroalimentación del trabajo desarrollado hasta el momento con cada una de las poblaciones, enfocado en la influencia generada sobre los comportamientos, hábitos y estilos de vida de los usuarios participantes del programa de actividad física.





Ambiente Requerido: ambiente de formación presencial o virtual.
Materiales: computador, pantallas interactivas, tablero, marcadores.

Aquí se debe definir lo siguiente:

1. Realizar una encuesta en la cual se recolecten los siguientes datos:

- Programa
- Nombre
- Genero
- Edad
- Talla
- Peso

2. El numero de personas encuestadas deben ser 20 personas.

3. Con los datos obtenidos de peso y talla, hallar el IMC de acuerdo a la formula.

4. Agrupar los datos según las siguientes categorías:

- Genero
- Edad
- IMC hallado

Lineamiento para la entrega de evidencias

- Cargue a la plataforma lo siguiente:
- Diligencie la sopa de letras e imprímala para luego escanearla y subirla a la plataforma en la actividad **Iniciemos Planeando**
- Cargue todos los documentos, formularios, fotos y/o material que va a utilizar para hacer el diagnostico del grupo etario que va a intervenir.
- Cargue la propuesta técnica en Word y en power poitn con la que iniciara la intervención. (Pregunta Problema Titulo, Lugar de intervención y horario, cronograma de intervención, objetivo, metodología, aspectos a tener en cuenta, sesiones, biografía etc)



3.2 Estadística-campos de aplicación:

La importancia de la recolección de datos toma relevancia en el momento de darle sentido y dimensionar el impacto que puede generar el análisis de la información, puesto que de esta manera se puede argumentar el planteamiento de acciones y posible toma de decisiones, por esto es necesario contar con datos actualizados lo más apegados a la realidad posible.

A partir de esto, los aprendices deben identificar el concepto de estadística, sus campos de aplicación y técnicas mediante la socialización de la información por parte del instructor, así como la revisión del material de apoyo suministrado que contendrá una serie de ejercicios prácticos para la apropiación del conocimiento, también se debe tener en cuenta la información recolectada por los aprendices, el material requerido que se solicitará serán las bitácoras, formularios de pre- participación, encuesta de identificación de gustos y necesidades, así como el informe entregado donde se puso en práctica los conceptos de media, mediana y moda.

De acuerdo con los datos recolectados por categorías (género, edad, peso, talla, IMC) halle:

- ✓ Media, moda, mediana del peso hombres
- ✓ Media, moda, mediana del peso mujeres
- ✓ Media, moda, mediana de la edad hombres
- ✓ Media, moda, mediana de la edad mujeres
- ✓ Media, moda, mediana del IMC hombres
- ✓ Media, moda, mediana del IMC mujeres

Elabore un informe donde explique los hallazgos obtenidos de la recopilación de datos

Realice una matriz en Excel, donde se recopile la información recogida por todos los aprendices de la ficha sobre los comportamientos, hábitos y estilos de vida y de los usuarios participantes del programa de actividad física.

Después de consolidar la información, cada equipo de trabajo realizará el análisis de los datos recolectados en el grupo etario con el cual gestiona la población, de la siguiente manera:



1. Recopile la información de los cuestionarios sobre comportamientos, hábitos y estilos de vida aplicados a la población en la fase de evaluación.
2. Compare los resultados con los datos obtenidos previamente en las diferentes tomas realizadas.
3. Analice y describa los resultados por usuario resaltando los diferentes cambios que se quieren evidenciar.



4. Analice y extraiga la información relevante cuantitativa (mediana, media y moda) y cualitativa que considere importante para que defina la brecha que quiere cerrar.

Lineamiento para la entrega de evidencias

Suba la matriz de Excel, donde se evidencie todo el proceso que realizó para analizar los datos, es importante tener en cuenta que se deben ver claramente las gráficas que genere cada cuadro o campo de datos, es importante que cada gráfica tenga análisis cuantitativo y cualitativo

Ambiente Requerido: ambiente de formación presencial o virtual.

Materiales: computador, pantallas interactivas, tablero, marcadores.

3.3 Monitorear el programa de actividad física:

Cuando un individuo toma la decisión de iniciar con un programa de actividad física se debe tener en cuenta qué lo motiva a esto, por ello es necesario realizar seguimiento y control con el propósito de identificar los aciertos y falencias presentadas durante el proceso, para esto los aprendices deben realizar un ejercicio práctico al aplicar un formulario o cuestionario que permita analizar los datos allí consignados, haciendo consientes a los usuarios de los beneficios que trae la práctica de la actividad física



Para el desarrollo de esta evidencia deben tener en cuenta los formatos requeridos para el control en los procesos de la rotación de los equipos de trabajo por cada uno de los grupos etarios, realizar la socialización del plan de acción, así como la revisión del cronograma de trabajo, verificación del monitoreo de los procesos de intervención mediante la aplicación de una encuesta (formularios virtuales o documento físico) que deben estar establecidos previamente, con el propósito de poder hacer seguimiento de los tiempos para realizar los test de control, la

valoración final, por último análisis e interpretación de los datos.

Ambiente Requerido: ambiente de formación presencial o virtual.

Materiales: pantallas interactivas, tablero, marcadores.

Para revisar un ejemplo de estudio y tratamiento de la información es importante que lea los documentos que se encuentran en la carpeta de apoyo o en los siguientes enlaces:

1. Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (evs) en una población española.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194990>
2. ¿Cómo presentar los resultados de una investigación científica?
<https://n9.cl/8unzh>

Después de haber leído los documentos diseñe un gráfico de hoja de ruta con las ideas o aportes que le ayuden a organizar, analizar y presentar la información obtenida en el proceso de ejecución del programa de actividad física.

Lineamiento para la entrega de evidencias





Realice un informe ejecutivo y cárguelo a la plataforma con los resultados obtenidos, teniendo en cuenta todos los aspectos a la hora de evaluar e identificar la profundidad de cada una de las sesiones que realizó y del programa de actividad física completo.

3.4 Recomendación personalizada a la población.

Luego de analizar y organizar los datos de las pruebas y cuestionarios de cada uno de los usuarios, cada equipo diseñará un modelo de infografía para el grupo etario con el que finalizó el proceso y al cual le realizó el análisis de los datos obtenidos. El diseño de esta infografía debe permitir presentar de forma personalizada organizada y afable a cada uno de los usuarios, los resultados y cambios obtenidos en el proceso de participación en el programa de actividad física.

Posterior a esto, el equipo de trabajo contactará a cada usuario (presencial, virtual, telefónico, etc.) para socializar la información de manera personalizada y efectuando recomendaciones acordes a la información obtenida de manera profesional, motivando a los usuarios a mejorar los aspectos que no han tenido un cambio significativo y aconsejando para continuar con los aspectos en que ha mejorado.

Lineamiento para la entrega de evidencias

Realice un power point donde reúna todos los informes de cada uno de los usuarios y registre la evidencia de su encuentro con el o ella y cárguelo a la plataforma.

3.5 Informes de ejecución proyectados para la presentación de resultados:

Los aprendices después de apropiarse los conceptos estadísticos y aplicar cada uno de los parámetros establecidos en la guía de aprendizaje, deben retomar la información obtenida de los formularios y formatos aplicados durante la intervención con cada grupo etario (valoración inicial, prueba control, test de salida), esto con el propósito de generar un informe que permita evidenciar la interpretación de los datos recolectados, y que sirva de insumo para la presentación de resultados.

A partir de la información consolidada en el informe, los aprendices deberán socializarla a sus compañeros y al equipo executor de forma dinámica (conversatorio, juegos, feria), donde se pueda evidenciar el análisis de resultados y el comparativo de las pruebas aplicadas.



Ambiente Requerido: ambiente de formación presencial o virtual.

Materiales: pantallas interactivas, tablero, marcadores.

Lineamiento para la entrega de evidencias



Se debe cargar a la plataforma el informe y a su vez debe generar un espacio de socialización, tipo feria, donde podamos compartir la experiencia con los compañeros de la misma ficha y de otras fichas del centro de formación.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Diligenciamiento de sopa de letras. Iniciemos planeando...	Conceptualización de conocimientos	Técnica de Evaluación: Formulación de preguntas Instrumento: sopa de letras
Evidencias de Desempeño: Estadística-campos de aplicación Monitorear el programa de actividad física	Estructura herramienta / instrumento para la realización del diagnóstico del proceso de intervención de acuerdo con las indicaciones establecida. Aplica herramienta para el diagnóstico y análisis de datos.	Técnica de Evaluación: Valoración de herramienta Instrumento: Lista de verificación
Evidencias de Producto: Recomendación personalizada a la población Informes de ejecución proyectados para la presentación de resultados	Genera documento informe de resultado Entrega informe análisis de resultados.	Técnica de Evaluación: Valoración de producto Instrumento: Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Estadística:** disciplina científica que se ocupa de la obtención, orden y análisis de un conjunto de datos con el fin de obtener explicaciones y predicciones sobre fenómenos observados.
- **Estadística descriptiva:** Se refiere a los métodos de recolección, organización, resumen y presentación de un conjunto de datos. Se trata principalmente de describir las características fundamentales de los datos y para ellos se suelen utilizar indicadores, gráficos y tablas.
- **Variable cuantitativa:** Una variable cuantitativa es aquella variable estadística que, a diferencia de la cualitativa, puede expresarse a través de cifras. Por esta razón, puede analizarse con métodos estadísticos.
- **Variable cualitativa:** La variable cualitativa es aquella variable estadística que expresa una cualidad, o característica, del objeto o individuo en cuestión.



- **Medidas de tendencia:** Las medidas de tendencia central son parámetros estadísticos que informan sobre el centro de la distribución de la muestra o población estadística.
- **Media:** conjunto de datos se encuentra al sumar todos los números en el conjunto de datos y luego al dividir entre el número de valores en el conjunto
- **Mediana:** conjunto de números es el número medio en el conjunto (después que los números han sido arreglados del menor al mayor. Media aritmética de los dos centrales.
- **Moda:** es el valor que más se repite o, lo que es lo mismo, el que tiene la mayor frecuencia.
- **Análisis de resultados:** estudio minucioso de un tema a fin de conocer sus cualidades y así sacar conclusiones de este. Estudio profundo de un sujeto, objeto o situación con el fin de conocer sus fundamentos, sus bases y motivos de su surgimiento, creación o causas originarias.
- **Informe escrito:** declaración, escrita u oral que describe las cualidades, las características y el contexto de algún hecho. En el informe escrito prima el lenguaje formal e informativo, con una fuerte carga de objetividad y se utiliza para conocer hechos ya acontecidos y anticipar lo que aún no ocurrió.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Portus Govinden Lincoyán, Curso práctico de estadística (1994-Bogotá). Editorial McGRAW-HILL
- Economipedia, haciendo fácil la economía, <https://economipedia.com/?s=estadistica>
- Blaxter, Hughes, Tight, cómo se hace una investigación (2000-Barcelona). Editorial Gedisa S.A.
-

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luisa Fernanda Castilla Guerrero	Instructora	Coordinación académica	Junio 2021

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio



Autor (es)	Adrian Artunduaga	Instructor	CCYT	24/04/2023	Actualización
-------------------	-------------------	------------	------	------------	---------------



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **2994282 Análisis y desarrollo de software, 2901747 Regencia de farmacia, 3111695 Contenidos digitales, 2879363 Gestión empresarial**
- Código del Programa de Formación: **228118**
- Nombre del Proyecto:
- Fase del Proyecto: **En ejecución**
- Actividad de Proyecto:
- Competencia: **Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.**
- Resultados 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.
 - Duración de la Guía: 42 Horas.

2. PRESENTACION

El ser biológico se expresa a través de su cuerpo, sostén natural de todas las potencialidades humanas donde ocurren cambios cuantitativos y cualitativos que potencializan el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y socioafectivas desde su primera infancia. Es importante disponer de una adecuada alimentación, una óptima salud física y mental, un ambiente social favorable, un núcleo familiar estable que posibiliten el desarrollo integral del infante desde lo social y lo productivo.

Cuando hablamos de psicomotricidad hacemos referencia al campo de conocimiento que pretende estudiar los elementos que intervienen en cualquier vivencia y movimiento, desde los procesos perceptivo-motores, hasta la representación simbólica, pasando por la organización corporal y la integración sucesiva de las coordenadas espaciotemporales de la actividad. (Bucher 1976)



En este sentido entendemos por maduración psicomotriz el proceso global que implica el cuerpo y la mente y conduce a la persona a actuar frente a unas propuestas determinadas, mediante el dominio de su cuerpo, y la capacidad de estructurar el espacio durante un tiempo determinado. El trabajo psicomotor es la síntesis que debe producirse desde la más tierna infancia, de las vivencias sensoriales, motrices, intelectuales y afectivas, para permitir los aprendizajes a través de las vivencias de los niños en cualquier actividad espontánea o planteada específicamente. Para que esto ocurra es necesaria una maduración global de todos los componentes que intervienen, por lo que se debe estimular.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actíivate...

Actividades de Reflexión inicial. Se les invita a observar y reflexionar los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=uERB0bHdq3g>
<https://www.youtube.com/watch?v=ixh72Tx80hl>,
<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>
<https://www.youtube.com/watch?v=AaR3Wjcvpv0>
<https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE>

Participemos de una sesión de actividad física orientada por el Instructor que identifique aspectos generales en la realización de ejercicio de mantenimiento.

Ahora, en un pequeño escrito responda las siguientes preguntas:

1. ¿La sesión de actividad física tiene partes? Si su respuesta es si, por favor enúncielas y haga una breve descripción de cada una.
2. ¿Cuál es la periodicidad con la que usted realiza actividad física en una semana?
3. ¿Identifica las diferencias entre ejercicio aeróbico y anaeróbico?

Plasme una meta a corto plazo que usted quiera cumplir con respecto a la realización de actividad física regular.

Ambiente Requerido: Convencional y simulación (Coliseo)
Materiales: Aros, pelotas, Balones
Duración: 8 horas

Lineamiento para la entrega de evidencias



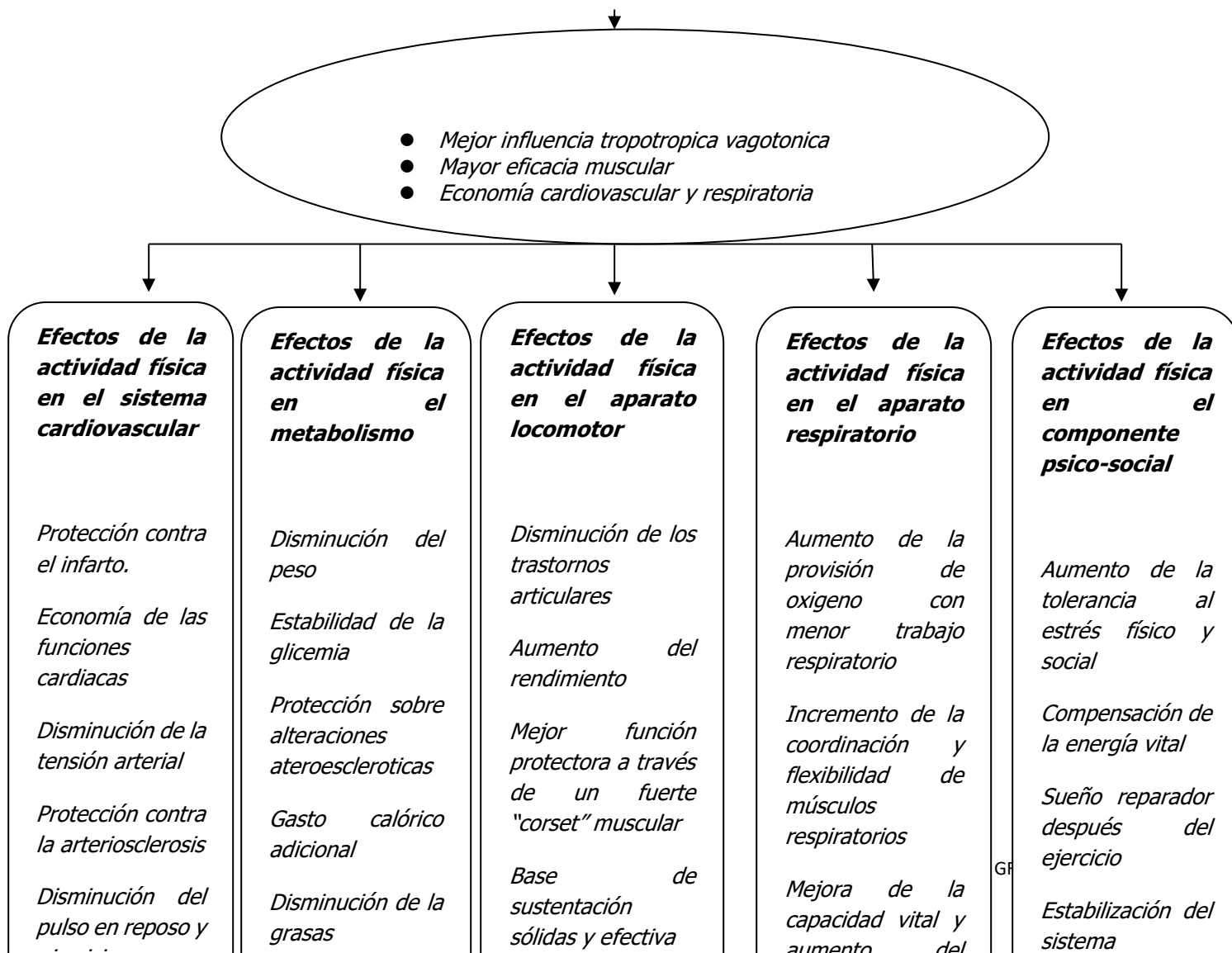
Subir la actividad a la plataforma Territorium en la carpeta de evidencias en la **actividad 1 Actívate...**

No olvide cargar la bitácora con las actividades según la semana que le corresponda

Actividad	Fecha	Descripción	Evidencia

3.2 Iniciemos con conceptos y práctica.

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





HIDRATACION Y NUTRICION

¿Qué es la deshidratación en una persona?

La deshidratación la podemos definir como la pérdida de agua y sales minerales disueltas en el organismo, utilizando como medios como la sudoración profunda, las diarreas y otros más.

Cuando durante el ejercicio físico, el individuo se ve expuesto a calor intenso, y se encuentran tasas de sudoración de 1 – 2 L. pero si el ejercicio es prolongado por varias horas, la pérdida de fluidos puede alcanzar hasta 3 – 6 L, generando deterioro de las funciones termorreguladoras y cardiovasculares, este deterioro no se puede prevenir mediante ingesta de líquidos antes del ejercicio, ni mediante una disminución temporal de la temperatura de la piel, ni tampoco mediante la aplicación de humedad a la piel presentándose el proceso de deshidratación.

Clasificación de los Tipos de deshidratación

1. Hipotónicas (pérdida exageradas de sales minerales)
2. Hipertónicas (pérdida de agua)
3. Isotónica (pérdida de agua y sales minerales)

Signos de la deshidratación

- Hipotensión arterial
- Taquicardia
- Oliguria
- Espasmos musculares (calambres)
- Pérdida de peso
- Agotamiento físico
- Agotamiento síquico
- Sudoración profunda
- Diarrea
- Vómito
- Piel seca (pliegue cutáneo abdominal)

Medios por los cuales se produce la deshidratación



- Conducción: transferencia directa del calor de molécula a molécula, ejemplo: actividad física intensa
- Convención: el aire en contacto con la piel es calentado por el cuerpo, ejemplo: realizar actividades físicas en climas extremos
- Radiación: el calor perdido por transferencia desde un cuerpo caliente hacia un cuerpo más frío, ejemplo: realizar actividad física en altura
- Por evaporación: la transformación de líquido en vapor por el calor corporal: por sudoración extrema sin reposición de líquidos.
- Tomado del texto educación continuada en deporte y la recreación, capítulo hidratación en el deporte, autor Julián Alfonso Rodríguez Benítez, Docente Asistente, facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira, primera edición 2005, ISBN 958-8065-89-5

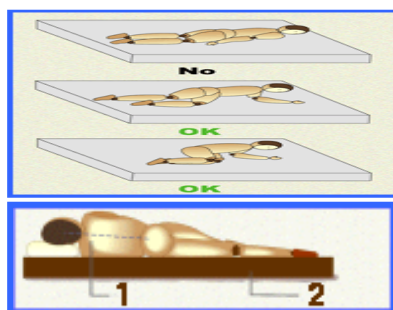
ERGONOMÍA

- La palabra ergonomía proviene del griego “ergos” que significa trabajo y “nomos” leyes; lo que significa “leyes del trabajo”. La ergonomía es la disciplina científica relacionada con el proceso de adaptar el trabajo al trabajador; es decir se encarga de estudiar las conductas y las actividades de las personas con la finalidad de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de las personas, buscando optimizar su eficacia, seguridad y confort (Colaboradores de Wikipedia, 2008).
- Ergonomía preventiva: trabaja en íntima relación con las disciplinas encargadas de la seguridad e higiene en las áreas de trabajo. Dentro de sus principales actividades se encuentra el estudio y análisis de las condiciones de seguridad, salud y confort laboral.
- **Normas de Higiene Postural.** Consiste en aprender como adoptar las posturas y realizar los movimientos o esfuerzos adecuados; de tal forma que la carga para las estructuras de soporte corporal (columna, cadera, rodilla y pie) se la menos posible.
-
- La mejor postura es aquella que permite al cuerpo moverse y cambiar de posición tantas veces como sea necesario; no hay una única postura correcta, el cuerpo humano es un organismo dinámico y como tal necesita cambiar de posición a lo largo del día y cada tarea requiere de una postura diferente. La buena apostura, mantiene los diferentes segmentos corporales correctamente situados, no causa dolor, proporciona la máxima eficacia gestual con el mínimo esfuerzo.

RECOMENDACIONES EN LA HIGIENE DE POSTURA



- La mejor postura para dormir es de lado en posición fetal
- COLCHON
El colchón debe ser firme y recto
Debe prestar apoyo a toda la columna
- ALMOHADA
La almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.



En la postura sentado se debe mantener la espalda erguida y alineada, los pies deben estar completamente apoyados en el suelo, las rodillas formando un ángulo recto de 90 grados con las caderas, la espalda ha de estar apoyada firmemente contra el respaldo de la silla, sujetando la zona dorso lumbar de la columna.



La silla ha de proporcionar la altura adecuada para ajustarse a la persona; debe tener respaldo que pueda ser regulable en su altura y ángulo de inclinación, adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas.

Evitar

Asientos blandos.

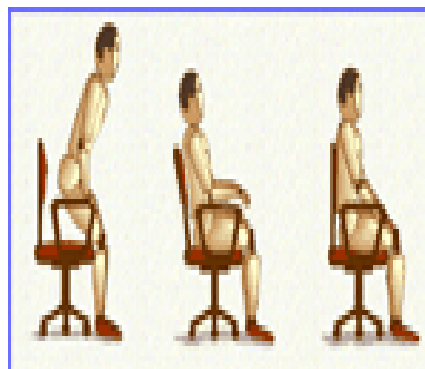
Sillas sin respaldo.

Sillas demasiado altas o bajas.

Sentarse en el borde del asiento.



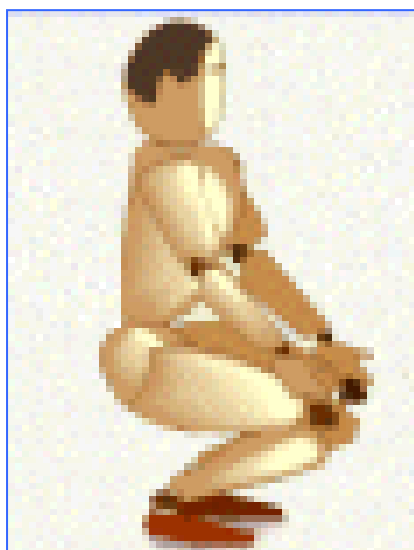
La silla ha de proporcionar la altura adecuada para ajustarse a la persona; debe tener respaldo que pueda ser regulable en su altura y ángulo de inclinación, adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas

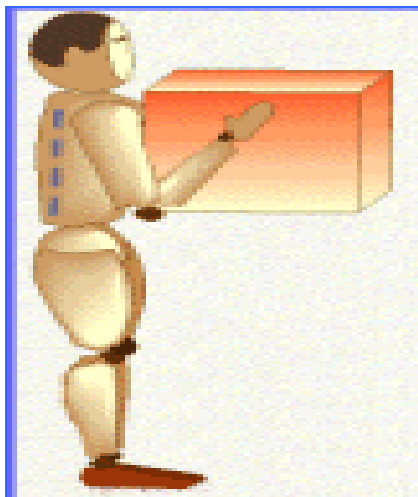


Al inclinarse, se debe flexionar las rodillas, manteniendo la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando totalmente los pies en el suelo, ligeramente separados; al levantarse, se debe estirar las piernas manteniendo la columna erguida o ligeramente arqueada hacia atrás

Al cargar peso, sostener el objeto junto al cuerpo, mantener las piernas ligeramente flexionadas

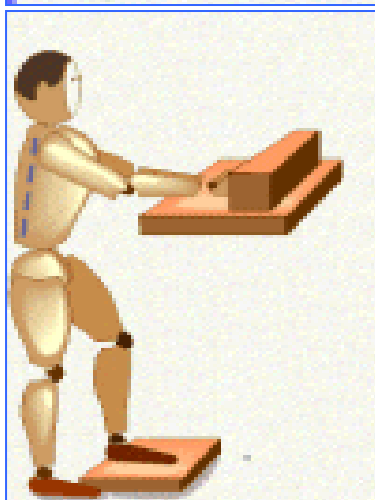
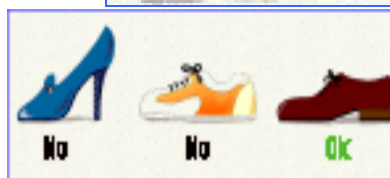
Al levantarse, lo indicado es llevar el objeto a la altura del pecho, con los codos flexionados





Se debe mantener una buena postura, con la cabeza y tórax erguido. Se recomienda poner siempre un pie más adelantado que el otro, cambiar con frecuencia de posición, no estar de pie si se puede caminar.

Usar zapatos cómodos de tacón bajo aproximadamente de 1.5 a 3.5 cm. de altura, se recomienda zapatos firmes y flexibles de suelas gruesas de cuero o de goma





- El maletín debe tener tirantes anchos y acolchonados, cargarlo sobre los dos hombros de forma simétrica
-
- El peso nunca debe exceder del 15 % del propio peso corporal de la persona
- Evitar
- Posiciones demasiadas erguidas o relajadas.
- Zapatos demasiados altos o planos.
- Bolsos o carteras
- Llevar mucho peso.



PAUSAS ACTIVAS

Son la opción más simple para mejorar la salud y eficiencia laboral y educativa. Consiste en la utilización de variadas técnicas, en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral o educativa, con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir



desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento.

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación síquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral, es decir, una vez en la mañana y otra en la tarde.

PAUSAS ACTIVAS QUE AYUDAN A DESCANSAR

- Haga una pausa de 10 minutos por la mañana y otra por la tarde. Estirando los brazos, y las muñecas, mueva los codos, los dedos de la mano, las piernas, el cuello.
- Párese en la punta de los pies para mejorar la circulación.
- Flexione las piernas, rote la cintura y las caderas a ambos lados, rote y estire los hombros.
- Libere la energía acumulada caminando sin zapatos o tocando las plantas.

PARA QUE ME SIRVE EL EJERCICIO

- Fortalecer músculos, tendones y huesos, disminuyendo el riesgo de osteoartritis y osteoporosis.
- Mejorar las condiciones mentales, disminuyendo la depresión, mejora el estado de ánimo y la emotividad.
- Mejorar la autoestima y la autopercepción de la imagen del cuerpo.
- Reducir la ansiedad y mejora las reacciones al estrés.
- Mejorar la memoria a corto plazo, la planificación y la toma de decisiones.
- Mejorar el rendimiento muscular
- Mejorar la condición física

LAS TECNICAS DE PAUSAS ACTIVAS SON

- Respiración diafragmática.
- 2. Auto-masaje digitopuntura.
- Estiramientos dentro del aula.
- Manejo de voz-expresión personal
- Dinámicas de concentración-atención.
- Aromaterapia- Musicaterapia
- Relajación – Meditación

AHORA INTENTEMOSLO...

A continuación, usted va a encontrar una propuesta de actividades que puede realizar para diferentes grupos musculares, inténtelo tanto en casa como en una de las formaciones con el instructor, aquí realizaremos correcciones de técnica de cada uno de los ejercicios propuestos.

METODOLOGIA.



Ejecutar series de los ejercicios propuestos, comenzando con los tiempos indicados hasta avanzar a un minuto de duración por cada serie de ejercicios con 2 minutos de descanso entre estas, de esta forma podemos generar los cambios tanto físicos como emocionales que buscamos, según cada necesidad.

Luego de realizar un mes estos ejercicios puede comenzar a aumentar hasta llegar al minuto de trabajo en cada serie.

EJERCICIOS

Ejercicio N°1: DELTOIDES

- De mantención, brazos extendidos a la altura de los
- hombros.
- Realizar 3 series de 45 segundos con 35 de descanso
- entre cada serie.

Ejercicio N°2: SENTADILLAS

- Ambas piernas separadas a la altura de los hombros. Ejecutar movimientos de flexión y extensión de rodillas.
- 3 series de 30 segundos cada una.
- Con 45 segundos de descanso entre cada serie.

Ejercicio N°3: GEMELOS.

- De pie con manos en respaldo de una silla, cruzar pierna izquierda por detrás de pierna derecha.
- Levantar el peso del cuerpo con el pie derecho y bajar en forma repetida por 20 segundos
- Realizar 3 series de 20 segundos.
- Entre cada serie descansar 45 segundos.
- Luego repetir con la otra pierna.

MOVILIDAD ARTICULAR

Ejercicio N°1: CUELLO

- Movimientos circulares muy suaves hacia un lado y luego hacia
- el otro.
- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Ejercicio N°2: HOMBROS

- Movimientos circulares de ambos hombros, hacia adelante y luego hacia atrás.
- Realizar 3 series de 15 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie.



Ejercicio N°3: MUÑECAS

- Movimientos circulares de ambas muñecas hacia adentro y luego hacia afuera. También movimientos de flexión y extensión de ambas muñecas (hacia arriba y luego hacia abajo). También flexión y extensión de dedos (abrir y cerrar las manos)
- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie

Ejercicio N°4: RODILLAS

- Movimientos circulares de ambas rodillas hacia adentro y luego hacia afuera. También movimientos de flexión y extensión de ambas rodillas.
- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie.

Ejercicio N°5: TOBILLOS

- Movimientos circulares del tobillo hacia adentro luego hacia afuera. Cambio de articulación.
- Realizar 3 series de 10 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego repetir con el otro tobillo.

FLEXIBILIDAD

Ejercicio N°1: ANTEBRAZO

- Brazo derecho estirado, los dedos de la mano hacia abajo. Con la mano izquierda tomo el dorso de la mano derecha y ejerzo fuerza atrayendo los dedos de mi mano derecha hacia mi cuerpo.
- Mantener durante 20 segundos.
- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Cambiar de brazo.

Ejercicio N°2: DELTOIDES

- Brazo derecho cruza el pecho a la altura del hombro. El brazo izquierdo flectado lo presiona desde el codo hacia el cuerpo.
- Mantener durante 20 segundos.
- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Cambiar de brazo.

Ejercicio N°3: CUADRICEPS

- De pie, pierna derecha flectada, con la mano derecha tomo el empeine del pie derecho haciendo que el talón toque el glúteo derecho, con las rodillas paralelas mantengo la posición.
- Mantener durante 20 segundos.
- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego cambio de pierna.

Ejercicio N°4: GEMELOS

- De pie, con las manos en el respaldo de una silla, cruzar la pierna izquierda por detrás de la pierna derecha. El pie derecho con la punta hacia adelante y el talón completamente apoyado en el suelo.



- Mantener durante 20 segundos.
- Realizar 3 series de 20 segundos con 30 segundos de pausa entre cada serie. Luego cambio de pierna
- Ambiente Requerido: Convencional y simulación (Coliseo)
- Materiales: Computador
- Duración: 8 horas horas

Lineamiento para la entrega de evidencias

Realice un trabajo practico con los siguientes pasos:

1. Tome foto a su puesto de estudio o trabajo
2. Identifique cual es su postura en este lugar y realice una evaluación del mismo teniendo en cuenta los aspectos ya mencionados.
3. Plantee un plan de mejora a las debilidades que encontró en la higiene postural suya y de su entorno familiar.
4. Realice los diferentes ejercicios planteados en esta actividad y registre los días de la semana en que los realiza, la duración de este proceso debe ser por 21 días.
5. Durante la realización de las diferentes opciones de pausas activas, incluya un plan de hidratación.

Con toda la información anterior, realice un informe descriptivo de la situación encontrada y las posibles soluciones para prevenir futuras patologías asociadas a una mala higiene postural.

3.3 Análisis Video

Elaborar un análisis basado en el siguiente video "sobrepeso el punto flaco de los colombianos" <http://www.noticiascaracol.com/informativos/septimodia/video-276500>. Logrando la integración de los conceptos con su diario vivir buscando responder los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Mis hábitos de vida saludable son los adecuados?
2. ¿Promuevo buenas practicas alimenticias y de actividad física a familiares y amigos?
3. ¿Es consciente de la contaminación que sufre el planeta y las afectaciones generadas?
4. ¿Qué contribución realiza usted al medio ambiente?

Investigue y defina los siguientes conceptos :

a. Cultura física. b. Educación física. c. Deporte. d. Lúdica e. Juego. f. Actividad física g. Recreación. H. Nutrición. i. Salud. j Trabajo, K. Capacidades físicas, afectivas, cognitivas, contexto: Familiar, social, productivo. Pausa activa.

- Ambiente Requerido: Convencional y simulación (Coliseo)
- Materiales: Computadores
- Duración: 8 horas horas



Lineamiento para la entrega de evidencias

- Las preguntas son la base, deben construir un escrito o ensayo con las respuestas y con los conceptos que investigo.
- Se debe cargar un ensayo a la plataforma territorio en el enlace actividad 3

3.4 Habilidades Psicomotricidad y Ciclo de Vida

Video Guía:

<https://youtu.be/kAzBnwK5J94>

De acuerdo con lo anterior por grupos de trabajo responderá al siguiente cuestionamiento:

- ¿Qué es la psicomotricidad y como se aplica a la vida diaria?
 - ¿Qué aspectos son relevantes a la hora de potenciar elementos de la psicomotricidad con los usuarios de nuestro servicio?
 - ¿Día a día que hago yo como aprendiz para mejorar mis condiciones de formación y así ser responsable con la psicomotricidad?
 - ¿Qué recuerdos tiene desde su infancia sobre cómo fue su desarrollo psicomotriz, qué factores le fueron favorables o desfavorables y cómo han incidido en su proyecto de vida?
 - ¿Enumere cuáles son los factores ambientales, sociales, familiares, biológicos, genéticos, culturales que según su criterio y vivencias inciden en el desarrollo de las niñas y los niños?
 - ¿Qué actividades realiza para estimular a los infantes promoviendo el desarrollo psicomotor?
-
- Ambiente Requerido: Convencional y simulación (Coliseo)
 - Materiales: Computadores
 - Duración: 8 horas

Lineamiento para la entrega de evidencias

Con toda la información obtenida en este proceso de formación, por grupos, por favor elaboren un video tipo REEL y cárguelo a la plataforma youtube creando un usuario personal y dejándolo publico, este puede contener fotos de todo el desarrollo de los resultados de aprendizaje, videos, imágenes ilustrativas y por su puesto su postura alrededor de los contenidos dados en el enlace de la actividad 4 **Habilidades Psicomotricidad y Ciclo de Vida**, este video debe tener al menos 20 visitas o reproducciones.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACION



Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Producto:</p> <p>Habilidades Psicomotricidad y Ciclo de Vida</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Iniciemos con conceptos y practica.</p> <p>Evidencias de conocimiento:</p> <p>Actívate</p> <p>Análisis Video</p>	<p>Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo teniendo en cuenta las competencias ciudadanas.</p>	<p>Lista de Chequeo</p> <p>Actividad guía de aprendizaje.</p>

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

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.

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.



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.

Tiempo Libre: Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

1. www.sena.edu.co..
2. <http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10536335&p00=pilates>
3. <http://site.ebrary.com/lib/senavirtualsp/docDetail.action?docID=10625460&p00=ejercicio%20fisico>
4. Kate Woolf-May. Prescripción del Ejercicio, Editorial Masson, 2008, España.
5. Coldeportes. Hábitos y Estilos de Vida Saludables, Colombia año 2012
6. Germán, Silva, Camargo. Diccionario temático de la educación física y el deporte, Revista Kinesis, Cra 25 No 18-12 Armenia- Quindío.
7. <https://www.youtube.com/watch?v=fjM4-1dJQec>
8. <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=3vVLjxpObyY>

6. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luis Fernando Leal Rios	Instructor	Centro de Comercio y Turismo	5/10/22



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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Adrian Artunduaga	Instructor	CCyT	12/04/2023	Actualización