

## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

### FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

**Denominación del Programa de Formación:**

**Competencia:**

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

**Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

1. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
2. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
3. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- **Duración de la Guía:** 4 HORAS

#### 3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

##### 3.3.1 Actividades de apropiación:

**Descripción de la actividad:** el instructor procederá a realizar el taller teórico practico de medion de ficha antropométrica y test de condición física, le realizara la medición a un aprendiz del grupo para indicar puntos de medición en cuerpo para posteriormente organizarse los aprendices en grupos de tres y cumplirán la función de evaluador, evaluado, anotador, se utilizaran los instrumentos de medición de caliper-bascula-tallimetro y cinta métrica, al finalizar la medición de todos los aprendices se procederá a desplazarse a la cancha de fufbol para la realización de los diferentes test de condición física.

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimnasio, cancha de futbol

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** aprendizaje activo y practico, Estrategia de inclusión que permite integrar ambos géneros,

**Materiales de formación:** caliper, bascula, tallímetro, cinta métrica, colchonetas, estacas, conos.

**Material de apoyo:** pdf ficha antropométrica y test de condición física

**Evidencias de aprendizaje:** ficha antropométrica y test de acondicionamiento físico.

**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo de desempeño

**Duración de la actividad:** 4 horas

Querido aprendiz teniendo en cuenta las indicaciones del instructor diligencia la ficha antropométrica y test de condición física individual hallando previamente los datos de: **estatura**, **peso** en kilogramos, edad, **pliegues según fórmula de yuhanz** (6 pliegues) correspondientes para lograr calcular los valores de: IMC, **perímetros:** (brazo relajado y contraído, pecho solo para hombres, abdomen, cadera, muslo, pierna) una vez obtenido los resultados registrarlos en la siguiente tabla con la respectiva apreciación:

**Evidencia de aprendizaje Numero 2. Ficha antropométrica y test de condición física individual**

Nombre completo del Aprendiz:
Programa de formación:
Numero de ficha:
Peso:
Estatura:
(IMC) índice de masa corporal:
<b>Antropometría</b>
<b>Pliegues de grasa:</b>
Subescapular: _____ Tríceps _____ Suprailíaco _____
Abdominal _____ Muslo _____ Pierna _____
<b>Perímetros:</b>
Brazo relajado: _____ Brazo contraído _____ Pecho _____
Abdomen: _____ Cadera: _____ Muslo _____ Pierna _____
Usar este enlace para el cálculo del IMC <a href="https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html">https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html</a>
<b>Para mirar la clasificación en cada uno de los test debes dirigirte a las tablas de valoración</b>

**sugeridas por el instructor. (archivos anexos)**

<b>Nombre de la prueba física</b>	<b>Resultado obtenido por el aprendiz en la prueba</b>	<b>Clasificación según tabla anexa</b>
Pulsaciones x minuto iniciales (Reposo)		
Test de los 12 minuto (Distancia)		
Pulsaciones x minuto (Finales)		N/A
Test de abdominales x minuto		
Test de lumbares x minutos		
Test de flexiones de brazo x minuto		
Test de Core x minuto		
Test de sentadillas x minuto		
<p>Análisis individual</p> <p>¿Cuál de las condiciones físicas evaluadas considera más fuertes y cuales más débiles según sus resultados en las pruebas y como pueden estar servir de apoyo a su vida laboral?</p> <p>¿según sus resultados que acciones considera pertinente hacer en actividad física y hábitos y estilos de vida saludable para mejorar sus cualidades físicas y tener un mejor rendimiento en el mundo productivo y social?</p>		