



Versión: 04

Código:
GFPI-F-134

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Fecha de Elaboración	15 DE FEBRERO 02 DE 2026
Denominación del Programa de Formación	MANTENIMIENTO Y REPARACION DE EDIFICACIONES.
Modalidad de Formación	PRESENCIAL
Código y versión del Programa de Formación	836137 Version 2
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	ADECUACIÓN, MANTENIMIENTO Y REPARACION DE INFRAESTRUCTURA FÍSICA EN EDIFICACIONES PÚBLICAS Y VIVIENDA, EN LOS MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Código del Proyecto (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	3273586
Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	JUAN CARLOS MARTINEZ CASTAÑO CENTRO DE DISEÑO E INNOVACION TECNOLOGICA INDUSTRIAL
Nombres y ApellidosRegional y Centro de formación	
Nombres y ApellidosRegional y Centro de formación	
Nombres y ApellidosRegional y Centro de formación	

FASE DE PROYECTO FORMATIVO (Si el programa es de titulada)	ACTIVIDAD DE PROYECTO FORMATIVO (si el programa es titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SABERES DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	SABERES DE PROCESO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			OBSERVACIONES
								HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
			PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE	<ul style="list-style-type: none">• CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.• CONCEPTOS DE HIGIENE Y SU APLICABILIDAD• CONCEPTOS DE NUTRICIÓN, BASES FUNDAMENTALES Y PLANES NUTRICIONALES SEGÚN ACTIVIDAD LABORAL.	<ul style="list-style-type: none">• INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.• ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO.	<ul style="list-style-type: none">• INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.• ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO.	Diagnosticar los fundamentos de higiene, nutrición y hábitos saludables a partir de la interpretación de conceptos, bases fundamentales y planes nutricionales para posterior valoración de las condiciones de hábitos saludables individuales.			<p>Tipo de evidencia: producto: ficha antropométrica y test de acondicionamiento físico.</p> <p>Descripción de la evidencia: cada aprendiz deberá elaborar la ficha antropométrica y test de condición física individual donde diligencie los datos obtenidos en cada uno de los test físicos y medidas antropométricas en la hoja establecida para tal fin y al finalizar subir la hoja diligenciada a la actividad creada en plataforma Zajuna como evidencia del desarrollo de la actividad.</p> <p>Técnica de evaluación: Valoración de producto</p> <p>Instrumento de evaluación: lista de chequeo de producto</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Estrategia de aprendizaje basado en problemas.2. Estrategia de aprendizaje experiencial o por descubrimiento.3. Estrategia de aprendizaje colaborativo.4. Estrategia de aprendizaje individual.5. Estrategia de formulación de proyectos. <p>Otras estrategias a implementar</p> <p>Estrategias de aprendizaje por descubrimiento</p> <p>Estrategia de inclusión que permite integrar ambos géneros</p> <p>Programa individualizado de ejecución motriz mediante circuito de actividad física</p> <p>Aprendizaje activo y practico</p> <p>Uso de la plataforma Zajuna para entrega de actividades,</p>				
			DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES	<ul style="list-style-type: none">• CONCEPTUALIZACIÓN Y CONDICIONANTES DE LA PSICOMOTRICIDAD.• DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD Y SU CLASIFICACIÓN, BENEFICIOS.• DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA DESTREZA MOTORA .• DEFINICIÓN, CLASES, CONDICIÓN, TIEMPOS DE APLICACIÓN, BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.• CONCEPTUALIZACIÓN Y USO DE LA FICHA ANTROPOMÉTRICA. .ERÍSTICAS DE LOS TEST FÍSICO ATLÉTICOS.	<ul style="list-style-type: none">• IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL.• SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL.	<ul style="list-style-type: none">• IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL.• SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL.	Elaborar conocimientos y prácticas básicas de nutrición e higiene en los aprendices para implementar acciones de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida en el contexto individual, laboral y social a partir de la valoración de la ficha antropométrica y test de condición física individual.	12	6						

EJECUCIÓN	EJECUTAR LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE LA INFRAESTRUCTURA , CONFORME A LA PROGRAMACIÓN ESTABLECIDA, PRESENTANDO BITACORA DE OBRA	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PA	<ul style="list-style-type: none">• APLICABILIDAD DE LA ERGONOMÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.• POSTURAS, CLASIFICACIÓN, MANEJO DE CARGAS Y PLANES POSTURALES.• REHABILITACIÓN Y PLAN DE TRABAJO PAUSAS ACTIVAS, CONCEPTOS Y PRÁCTICAS.• APLICACIÓN DE SERIES, REPETICIONES Y CARGAS DE TRABAJO EN EL EJERCICIO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none">• DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.• APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.• ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA.	<ul style="list-style-type: none">• ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA.• ESTRUCTURA UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN CONTEXTO LABORAL.• DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.	Formular un folleto de ergonomía y pausas activas identificando riesgos ocupacionales que eviten lesiones comunes del desempeño laboral.	36	12	Tipo de evidencia: desempeño: Ejecución del plan de acondicionamiento físico	Descripción de la evidencia: cada aprendiz deberá implementar un plan de acondicionamiento físico semanal con técnicas de ejercicio, tips de nutrición e higiene, hábitos y estilos de vida saludable. desarrolladas como actividades de desempeño en los escenarios deportivos del CDITI y subidos como evidencia a plataforma Zajuna.	Técnica de evaluación: observación directa	Instrumento de evaluación: lista de chequeo de desempeño	realizar foros de discusión y de debates que permitan un espacio de crítica constructiva en los aprendices.	Uso de enlaces para evaluaciones de test de condición física (IMC índice de masa corporal y cálculo del porcentaje graso), para darle una clasificación de la condición física y de salud individual del aprendiz que permita la caracterización de cada ficha en formación.	Juego de roles Socialización de conceptos	Cancha múltiple CDITI Gimnasio CDITI Cancha de futbol CDITI Plataforma virtual Zajuna	Guía aprendizaje. de Equipos de gimnasio, implementos deportivos, elementos para evaluación de condición física, báscula, tallímetro, cina metrica, colchonetas, estacas, conos.	JUAN CARLOS MARTINEZ CASTAÑO	
			EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIE	<ul style="list-style-type: none">• FUNDAMENTOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.• FUNDAMENTOS DE MIOLOGÍA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.• DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES Y VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.• DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.• CARACTERÍSTICAS DE LA FRECUENCIA CARDIACA.• DEFINICIÓN, CLASES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TEST FÍSICO ATLÉTICOS.	<ul style="list-style-type: none">• IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.• APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.• EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	<ul style="list-style-type: none">• IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA.• APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.• EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	Organizar un plan de acondicionamiento físico semanal mediante la implementación de actividad física, habilidades psicomotrices y desarrollo de las capacidades condicionales para la mejora de la salud, calidad de vida nutrición e higiene de la persona para impactar en el área o campo laboral.													