



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- Resultados de Aprendizaje:
- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 48
- Horas de trabajo directo: 38
- Horas de trabajo independiente: 10

2. PRESENTACIÓN

- **Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social:**
Este logro implica que el aprendiz mejore su coordinación, destreza manual y control corporal para realizar tareas laborales y sociales con mayor precisión y eficiencia. Se trata de integrar movimientos finos y gruesos que faciliten el cumplimiento de funciones específicas, contribuyendo a la seguridad, rapidez y calidad en el trabajo. Además, estas habilidades favorecen la interacción social y la adaptación a diferentes entornos, permitiendo un desempeño integral.
- **Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene:**
Aquí, el aprendiz adquiere la capacidad de cuidar su salud personal a través de una alimentación balanceada y prácticas higiénicas adecuadas. Esto influye positivamente en su bienestar general, prevención de enfermedades y energía para enfrentar la jornada laboral. La aplicación de estos fundamentos promueve un ambiente de trabajo sano y reduce riesgos asociados a malos hábitos.



- **Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social:**

Este objetivo busca que el aprendiz realice ejercicios o rutinas físicas que fortalezcan su resistencia, fuerza y flexibilidad, mejorando su capacidad para cumplir con demandas laborales y sociales. La actividad física regular contribuye a reducir el estrés, aumentar la productividad y mantener una buena salud, favoreciendo un equilibrio entre vida laboral y personal.

- **Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva:**

Significa que el aprendiz sea capaz de diseñar y aplicar estrategias para adaptar el espacio y las condiciones de trabajo a su bienestar físico. Esto incluye ejercicios de pausas activas para evitar lesiones y fatiga, mejorando la postura y reduciendo el riesgo de enfermedades laborales. La ergonomía facilita un entorno más cómodo y eficiente, aumentando la calidad y duración del desempeño laboral.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es)

3.1 Actividades de reflexión inicial: (paso 3 del prompt copiar de chatgpt 1,2,3)

Descripción de la actividad: copiar paso 1 2 3 de la IA

1) Situación problema real

En una empresa del sector manufacturero, un grupo de trabajadores presenta bajos niveles de condición física, lo que afecta su resistencia, salud general y productividad. Esto se refleja en ausentismo, fatiga y menor rendimiento. Se requiere diseñar e implementar un programa de acondicionamiento físico adaptado a sus necesidades para mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.

2) Pregunta problema

¿Cómo diseñar e implementar un programa de acondicionamiento físico efectivo que mejore la condición física y calidad de vida de los trabajadores en un contexto productivo real?

3) Actividad de reflexión inicial

Técnica: Lluvia de ideas en equipos

Los aprendices, en equipos, listan las consecuencias de tener una mala condición física en el trabajo y cómo creen que un programa de ejercicio podría impactar su salud y desempeño. Luego, comparten y discuten sus ideas para construir un conocimiento inicial y generar interés sobre el tema.

Ambiente requerido: Gimnasio aprendices

Estrategias o técnicas didácticas activas: Técnica: Lluvia de ideas en equipos

Los aprendices, en equipos, listan las consecuencias de tener una mala condición física en el trabajo y cómo creen que un programa de ejercicio podría impactar su salud y desempeño. Luego,



comparten y discuten sus ideas para construir un conocimiento inicial y generar interés sobre el tema.

Materiales de formación Tablero, planillero, cronometro

Material de apoyo: Documentos 1, 2, 3

Duración de la actividad: horas. 2 horas

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Descripción de la actividad:

4) Contexto de la situación problema

El problema lo tienen los trabajadores de una planta productiva, donde las tareas requieren esfuerzo físico y prolongado. Surge porque se ha detectado un aumento en ausentismo y problemas musculares por falta de actividad física adecuada. La causa se relaciona con la falta de programas de acondicionamiento y desconocimiento de hábitos saludables en la empresa.

5) Actividad para contextualización e identificación de conocimientos previos

Técnica: Tormenta de preguntas y mapa conceptual en equipos

Cada equipo genera preguntas sobre el acondicionamiento físico, hábitos saludables y ergonomía. Luego, elaboran un mapa conceptual con lo que saben y lo que necesitan aprender, para conectar conocimientos previos con el proyecto.

Ambiente requerido:

Estrategias o técnicas didácticas activas: Técnica: Tormenta de preguntas y mapa conceptual en equipos

Materiales de formación

Material de apoyo:

Duración de la actividad: horas.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad:

6) Objetivos



- **Cognitivos:** Reconocer los beneficios del acondicionamiento físico y hábitos saludables para mejorar la condición laboral y social.
 - **Procedimentales:** Diseñar y ejecutar un programa de actividad física adaptado a las necesidades del contexto laboral.
 - **Valorativos-actitudinales:** Valorar la importancia del autocuidado, la actividad física y la ergonomía para mantener la salud y el bienestar en el trabajo.
-

7) Instrucciones para actividades de aprendizaje (modo imperativo, 3a persona singular):

1. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional mediante la observación y análisis de las tareas laborales.
 2. Selecciona técnicas que potencien la capacidad de reacción mental y mejoren las destrezas motoras adaptadas a su entorno laboral aplicando ejercicios prácticos.
 3. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en contextos productivos y sociales por medio de la revisión de material teórico y discusión en grupo.
 4. Aplica los conceptos básicos de miología humana para analizar el movimiento en actividades laborales mediante ejercicios de anatomía funcional.
 5. Establece pausas activas acorde con las cargas de trabajo y tiempos de actividad física, organizando un cronograma adaptado a la jornada laboral.
 6. Ejecuta rutinas de ejercicio físico diseñadas según las necesidades del contexto laboral y social bajo supervisión y autoevaluación.
 7. Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas para prevenir lesiones, evaluando el espacio y condiciones del puesto de trabajo.
 8. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos relacionados con su actividad laboral, seleccionándolos y practicándolos adecuadamente.
-

8) Tipo de agrupación

- Actividades de reflexión y contextualización: en equipos colaborativos.
 - Actividades de ejecución práctica y análisis: individual y en parejas según la actividad.
 - Discusiones y presentaciones finales: equipos colaborativos.
-

9) Productos a elaborar



- Mapa conceptual inicial de conocimientos previos.
- Programa de acondicionamiento físico adaptado a un contexto laboral.
- Cronograma de pausas activas y ejercicios ergonómicos.
- Presentación grupal con resultados, beneficios y propuestas de mejora.
- Informe individual de reflexión y autoevaluación.

10) Temporización (estimada para 6 sesiones de 2 horas cada una)

Sesión	Actividad principal	Tiempo aproximado
1	Presentación de la situación problema, lluvia de ideas y preguntas	2 horas
2	Elaboración de mapa conceptual y discusión teórica	2 horas
3	Identificación y selección de técnicas motrices y ejercicios	2 horas
4	Diseño del programa de acondicionamiento físico y cronograma de pausas	2 horas
5	Ejecución práctica de rutinas y aplicación ergonómica	2 horas
6	Presentación de resultados, evaluación y reflexión final	2 horas

Ambiente requerido:

Estrategias o técnicas didácticas activas:

Materiales de formación

Material de apoyo:

Evidencias de aprendizaje:

Instrumentos de evaluación:

Duración de la actividad: horas.



3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad:

11) Producto, desempeño y conocimiento esperado

Elemento	Descripción
Producto final	Un programa de acondicionamiento físico personalizado diseñado y ejecutado por el aprendiz, que incluya: rutinas de ejercicios, cronograma de pausas activas, recomendaciones ergonómicas y prácticas de higiene y nutrición aplicables a un contexto laboral real.
Desempeño esperado	El aprendiz diagnostica el estado físico y necesidades del entorno laboral , diseña y aplica un plan de ejercicios funcionales, ergonomía y pausas activas. Reflexiona y argumenta sobre la importancia de los hábitos saludables en su entorno ocupacional.
Conocimiento esperado (según conocimientos de proceso)	- Técnicas de coordinación motriz y reacción mental. - Fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición. - Principios de miología y análisis del movimiento. - Actividad física, ejercicios y cargas de trabajo. - Ergonomía, pausas activas y prevención de riesgos.

El aprendizaje se evidencia cuando el aprendiz **aplica estos conocimientos para resolver la situación problema**, mediante la planificación, ejecución y presentación del programa de acondicionamiento físico funcional, contextualizado y viable.

12) Instrucciones secuenciadas en modo imperativo (formación por procesos)

Estas instrucciones están formuladas en tercera persona singular, en modo imperativo, con objeto de aprendizaje y condición. Cada una representa una actividad clave que debe desarrollarse mediante **técnicas didácticas activas** como análisis de casos, simulaciones, aprendizaje colaborativo y proyectos.

Secuencia instruccional para concretar el producto final

1. **Identifique** las tareas motrices relacionadas con su perfil ocupacional, mediante la observación directa en el entorno laboral, registrando los movimientos repetitivos o exigentes.



2. **Seleccione** ejercicios prácticos que fortalezcan la coordinación motriz y la capacidad de reacción mental, a partir de la simulación de tareas reales y actividades de entrenamiento funcional.
3. **Interprete** los principios de higiene, nutrición y estilos de vida saludable, a través del análisis de guías alimentarias, debates y autoevaluación de hábitos actuales.
4. **Analice** los grupos musculares implicados en los movimientos de su entorno laboral, con apoyo de esquemas anatómicos y videos didácticos sobre miología funcional.
5. **Diseñe** una rutina de ejercicios de acondicionamiento físico adaptada a su actividad laboral, considerando tiempo, carga, intensidad y recuperación, mediante aprendizaje basado en proyectos.
6. **Establezca** pausas activas en función de las cargas de trabajo identificadas, integrando ejercicios de bajo impacto que permitan la recuperación muscular.
7. **Aplique** principios de ergonomía en la adecuación de su puesto de trabajo, por medio de análisis de caso y simulación de posturas correctas vs. incorrectas.
8. **Discrimine** ejercicios correctivos y preventivos para reducir riesgos ergonómicos, mediante trabajo colaborativo y práctica guiada.
9. **Integre** todos los elementos en un plan estructurado de acondicionamiento físico, que contenga objetivos, cronograma, tipos de ejercicios, indicaciones ergonómicas y hábitos saludables.
10. **Ejecute** el plan diseñado en un entorno real o simulado, registrando observaciones y retroalimentación sobre el impacto de las actividades propuestas.
11. **Evalúe y reflexione** sobre los resultados obtenidos mediante una presentación grupal, autoevaluación individual y discusión crítica orientada a la mejora continua.

Ambiente requerido:

Estrategias o técnicas didácticas activas:

Materiales de formación

Material de apoyo:

Evidencias de aprendizaje:

Instrumentos de evaluación:

Duración de la actividad: horas.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.



Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

✓ 1. Enfoque de evaluación

- **Evaluación formativa:**
Se aplicará durante el proceso de aprendizaje para dar seguimiento al progreso del aprendiz, retroalimentar y mejorar continuamente.
- **Evaluación sumativa:**
Se realizará al finalizar el proyecto para valorar el logro de los resultados de aprendizaje, evidencias de desempeño, producto y conocimientos.

✓ 2. Elementos evaluables

Dimensión	Criterio evaluable	Tipo de evidencia	Momento	Instrumento
Producto final	Elabora un plan estructurado de acondicionamiento físico, pausas activas y ergonomía aplicable al contexto laboral.	Documento/proyecto final	Sumativa	Lista de cotejo / Rúbrica
Desempeño	Aplica y ejecuta ejercicios y técnicas adecuadas al perfil ocupacional en un entorno real o simulado.	Observación directa / Ejecución práctica	Formativa y sumativa	Rúbrica de desempeño
Conocimiento	Interpreta y aplica conceptos de higiene, nutrición, ergonomía, miología, motricidad y prevención de riesgos.	Resolución de ejercicios, debates, exposiciones	Formativa	Cuestionarios / Registro anecdótico
Actitud	Participa activamente, colabora en equipo, demuestra compromiso con la salud propia y de otros.	Participación en actividades	Formativa	Lista de verificación / Rúbrica actitudinal



✓ 3. Instrumentos de evaluación

1. Rúbrica del producto final

Evalúa estructura, pertinencia, aplicabilidad, originalidad y fundamentación del plan de acondicionamiento físico.

- Escala: Excelente / Satisfactorio / En proceso / No logrado

2. Rúbrica de desempeño práctico

Evalúa la ejecución de ejercicios, técnicas de ergonomía, pausas activas, y simulaciones prácticas.

- Criterios: Precisión, postura, técnica, adaptación al contexto.

3. Lista de verificación de conocimientos

Verifica comprensión de conceptos clave (higiene, nutrición, motricidad, ergonomía, etc.).

- Incluye preguntas cortas, mapas conceptuales, y aplicación de casos.

4. Registro anecdótico del proceso

Recoge observaciones cualitativas del facilitador sobre participación, responsabilidad y avance personal.

5. Autoevaluación y coevaluación

Permite al aprendiz reflexionar sobre su progreso y recibir retroalimentación de sus pares.

✓ 4. Ejemplo de rúbrica de evaluación del producto final

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	En proceso (2)	No logrado (1)
Estructura del plan	El plan está completo, organizado y bien presentado.	El plan tiene estructura básica y lógica.	Falta información clave o claridad.	El plan es confuso o incompleto.
Pertinencia	Los ejercicios y propuestas están bien contextualizados.	Algunas propuestas están adaptadas.	La contextualización es débil.	No se adapta al contexto laboral.
Aplicación de conceptos	Integra correctamente todos los saberes requeridos.	Integra la mayoría de los conceptos.	Presenta algunos errores conceptuales.	No demuestra comprensión de los conceptos.
Creatividad e innovación	El plan incluye ideas originales y aplicables.	Tiene ideas funcionales aunque básicas.	Falta creatividad en las propuestas.	Copia modelos sin adaptación.



✓ 5. Temporalización del plan de evaluación

Semana	Actividad evaluativa	Tipo
1	Lluvia de ideas, mapa conceptual, diagnóstico inicial	Formativa
2	Análisis de casos, debates sobre higiene, nutrición, ergonomía	Formativa
3	Evaluación práctica: ejercicios motrices y pausas activas	Formativa
4	Revisión del borrador del plan de acondicionamiento físico	Formativa
5	Ejecución del plan, simulación en contexto real	Sumativa
6	Presentación final del proyecto, autoevaluación y coevaluación	Sumativa

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Acondicionamiento físico**
Proceso sistemático de preparación del cuerpo mediante ejercicios que desarrollan la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación, orientado al mejoramiento del rendimiento físico en actividades cotidianas o laborales.
- Actividad física**
Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. En contextos productivos, contribuye al bienestar físico, mental y la prevención de enfermedades laborales.
- Anatomía funcional**
Rama de la anatomía que estudia el cuerpo humano a partir de su estructura y función, especialmente en relación con el movimiento y las actividades físicas.
- Competencia laboral**
Capacidad demostrada por una persona para desempeñar con eficacia una función productiva, integrando conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes en un contexto real de trabajo.
- Coordinación motriz**
Capacidad del cuerpo para realizar movimientos controlados, precisos y eficaces. Es fundamental en tareas laborales que requieren sincronización entre mente y cuerpo.



6. **Desempeño** **laboral**
Conjunto de acciones y comportamientos observables que realiza un trabajador al ejecutar una tarea o función dentro de un entorno productivo, conforme a criterios de calidad, seguridad y eficiencia.
7. **Ergonomía**
Disciplina que estudia la adaptación entre las condiciones del trabajo, los equipos y el trabajador, con el objetivo de optimizar el bienestar humano y el desempeño global del sistema laboral.
8. **Estilo de vida saludable**
Conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos (alimentación, actividad física, descanso, manejo del estrés) que favorecen la salud y el equilibrio biopsicosocial.
9. **Evaluación** **formativa**
Tipo de evaluación orientada al seguimiento del proceso de aprendizaje del aprendiz, permitiendo identificar fortalezas y debilidades para aplicar estrategias de mejora continua.
10. **Evaluación** **sumativa**
Evaluación que se realiza al final de un proceso formativo para determinar el nivel de logro alcanzado frente a los resultados de aprendizaje establecidos.
11. **Hábitos** **saludables**
Prácticas recurrentes que benefician la salud física y mental, como la higiene, la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el descanso adecuado.
12. **Miología**
Rama de la anatomía que estudia los músculos, su estructura, funciones y participación en el movimiento humano.
13. **Pausas** **activas**
Breves períodos de tiempo durante la jornada laboral en los que se realizan ejercicios físicos suaves para recuperar energía, prevenir la fatiga y reducir riesgos musculoesqueléticos.
14. **Psicomotricidad**
Interacción entre las funciones cognitivas, emocionales y motoras del individuo, que permiten desarrollar habilidades físicas, coordinación y control corporal con intención y propósito.
15. **Sistema** **musculoesquelético**
Conjunto de estructuras que incluye músculos, huesos, tendones y articulaciones, y que permite el soporte, el movimiento y la protección del cuerpo humano.



6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).

Referencias en formato APA (7ª edición)

1. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guías sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). *Guía para la implementación de pausas activas en los entornos laborales*. <https://www.minsalud.gov.co>
3. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano* (7.ª ed.). Wolters Kluwer.
4. Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M., & Romani, W. A. (2010). *Músculos: Pruebas, funciones y dolor postural* (5.ª ed.). Médica Panamericana.
5. Sanders, M. J., & McCormick, E. J. (2002). *Ergonomía: fundamentos, aplicaciones y programas* (2.ª ed.). McGraw-Hill.
6. Ministerio del Trabajo de Colombia. (2014). *Resolución 1111 de 2017. Estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)*. <https://www.mintrabajo.gov.co>
7. Robbins, G., Powers, S., & Burgess, S. (2016). *Wellness: conceptos y aplicaciones para un estilo de vida saludable* (10.ª ed.). Cengage Learning.
8. Gibbons, M., & Morales, E. (2017). *Psicomotricidad: desarrollo integral desde la infancia*. Editorial UOC.
9. Ospina, M. F. (2015). *La ergonomía como herramienta de intervención para la mejora del rendimiento laboral*. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 5(1), 23–32.



10. Zabalza, M. A. (2012). *La enseñanza basada en competencias: ¿qué hay de nuevo?*. Revista Iberoamericana de Educación, 59(3), 1–15. <https://rieoei.org/>

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)				

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					