



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación:** Animación 3D.
- **Código del programa de formación:** 524703.
- **Nombre del proyecto:** Producción de contenidos digitales 3D para el desarrollo de productos y servicios en el sector productivo.
- **Fase del proyecto:** Hacer.
- **Actividad de proyecto:** AP5. Aplicar los correctivos a la topología de los personajes, props y escenarios.
- **Competencias:**

Técnica:

- 220501083 - Producir los componentes de la animación de acuerdo con técnicas de modelado y diseño.

Transversal:

- 230101507 - Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Clave:

- 240202501 - Interactuar en lengua inglesa de forma oral y escrita dentro de contextos sociales y laborales según los criterios establecidos por el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

- **Resultados de aprendizaje a alcanzar:**

Técnico:

- 220501083-03 - Modelar los elementos en 3D según las características del proyecto.

Transversales:

- 230101507-01 - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
- 230101507-02 - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
- 230101507-03 - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- 230101507-04 - Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.



Clave:

- 240202501-05 - Presentar un proceso para la realización de una actividad en su quehacer laboral de acuerdo con los procedimientos establecidos desde su programa de formación.
- **Duración de la guía:** 288 horas.
Técnica: 192 horas.
Transversales: 48 horas.
Claves: 48 horas.

2. PRESENTACIÓN

Bienvenidos al desarrollo de esta quinta guía en la que se involucran una serie de actividades de aprendizaje, que buscan el desarrollo de habilidades específicas a través de herramientas del software *Blender* para la generación de elementos en 3d en su proceso de modelado de personajes, *props*, escenarios y la generación del mapeado UV teniendo en cuenta las normas para la creación de la topología en la asignación de huesos en el proceso de *rig*.

Para cumplir con el objetivo de esta guía también es importante contar con competencias de generación de hábitos saludables y aplicación de programas de actividad física, indispensables para mantener una buena salud tanto física como mental en la vida laboral.

Adicionalmente, se abordará la competencia de inglés en la que se plantean actividades generales y específicas para el desarrollo de la competencia, teniendo en cuenta las cuatro habilidades de la lengua (leer, escribir, hablar y escuchar), alineado al MCERL (Marco Común Europeo de Referencia para Lenguas) como estándar del nivel de conocimiento de lengua y categorización de los conocimientos en niveles de competencia en un idioma.

Para el desarrollo de las actividades contará con el acompañamiento del instructor calificado asignado al programa, que de forma continua y permanente lo orientará con las pautas necesarias para el logro de las actividades de aprendizaje, brindando herramientas básicas de tipo conceptual y metodológico.

De igual manera, el instructor programará encuentros sincrónicos para brindar orientaciones específicas relacionadas con las temáticas a desarrollar en las actividades y ofrecer apoyo en caso de dudas o inconvenientes.

Es importante organizar el tiempo de acuerdo con los requerimientos del programa, dada la exigencia que demanda la realización de las actividades mencionadas en esta guía de aprendizaje y la consecución de los niveles de habilidad esperados. No se debe pasar por alto revisar, explorar y apropiarse el material de formación, así como ahondar en el material complementario.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

En este apartado se describirán las actividades de aprendizaje para cada una de las competencias que plantea la fase de hacer del proyecto formativo: Producción de contenidos digitales 3D para el desarrollo



de productos y servicios en el sector productivo, en las cuales se modelan elementos en 3D y de forma paralela reconocerá los hábitos saludables y mejorará su dominio en una segunda lengua.

3.1. Actividades de aprendizaje de la competencia técnica: Producir los componentes de la animación de acuerdo con técnicas de modelado y diseño (220501083)

Durante las actividades de la competencia es importante la necesidad de desarrollar el conjunto de modelos 3D lo cual permite tener la base gráfica para continuar con la estructura del proyecto audiovisual

3.1.1. Actividad de aprendizaje GA5-220501083-AA1. Preparar los elementos para los procesos de texturizado y rigging.

Para el desarrollo de esta actividad reconocerá como generar los modelos de personajes, *props* y escenarios teniendo como base, el arte conceptual, *blocking* y escultura digital; para dejar establecidas las mallas con una correcta topología apta para crear los mapas UV que aportarán los colores y texturas para considerar que los elementos como los huesos darán la función base para generar movimiento en el proceso de *rig*.

Duración: 192 horas.

Materiales de formación a consultar: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del componente formativo: “Modelado 3D”.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y las correspondientes evidencias que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia Archivo comprimido con el modelado de los elementos 3D: personajes, props, assets y ambientes. GA5-220501083-AA1-EV01**

Estimado aprendiz, para el desarrollo de esta evidencia tenga en cuenta que debe modelar los personajes *props* y escenarios, a partir del arte conceptual o del *blocking* elaborados previamente. En caso de que no se haya realizado deberá crearlos desde cero.

Adicionalmente, se deben generar los personajes basándose en el arte conceptual teniendo en cuenta el proceso de *blocking*, esculpido y posado de los personajes, para mostrar características de la personalidad de cada uno de ellos expresadas mediante rasgos físicos y de movimiento.

Finalmente, haga uso de la retopología y modelado para cada uno de los personajes, *props* y escenarios del proyecto audiovisual considerando los aspectos solicitados.

Aspectos para adelantar la evidencia de manera asertiva:

- A. Realizar la retopología de los personajes para que su malla sea apta para ser animada, teniendo en cuenta los loops para una correcta deformación.
- B. Realizar el modelado de los personajes para que su malla sea apta para ser animada, teniendo en cuenta los loops para una correcta deformación.
- C. Realizar retopología a los objetos *props* y escenarios, para disminuir su peso, teniendo en cuenta los loops para una correcta deformación de la malla.



- D. Modelar props y escenarios, teniendo en cuenta los loops para una correcta deformación de la malla.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** archivo comprimido con los archivos fuente .blend con los personajes, props y escenarios modelados.
 - **Formato:** 1 archivo comprimido (ZIP o RAR.) con los archivos fuente.
 - **Extensión:** libre.
 - Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Archivo comprimido con el modelado de los elementos 3D: personajes, props, assets y ambientes. GA5-220501083-AA1-EV01.**
-
- **Evidencia Archivo comprimido con unwrapping UV de todos los elementos 3D. GA5-220501083AA1-EV02**

Estimado aprendiz, durante el desarrollo de la presente evidencia debe crear los cortes (SEAMS) de los modelos para poder generar sus mapas UV, los cuales servirán para pintar y texturizar los elementos. Tenga en cuenta que se consideran todos los elementos 3D involucrados en su proyecto audiovisual.

Aspectos para adelantar la evidencia de manera asertiva:

1. Generar los cortes SEAMS correctos en cada uno de los personajes, props y escenarios que van a ser texturizados.
2. Exportar archivos UVS de cada uno de los personajes, props y escenarios.
3. Asignar texturas de chequeo y probar que estas queden relajadas, a cada uno de los personajes, props y escenarios.
4. Las UVs deben quedar correctamente creadas.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** archivo comprimido con los personajes props y escenarios con sus respectivos archivos UVs y archivo fuente en .blend de todos los elementos 3D.
- **Formato:** archivo comprimido ZIP o RAR.
- **Extensión:** libre.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Archivo comprimido con unwrapping UV de todos los elementos 3D. GA5220501083-AA1-EV02.**

3.2. Actividades de aprendizaje de la competencia transversal: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales. (230101507)

Fortalecer las competencias biofísicas tiene como finalidad el mejoramiento de la calidad de vida, mediante la adopción de un estilo de vida saludable y el logro de las condiciones físicas requeridas en el desempeño laboral. Este logro supone el desarrollo de la psicomotricidad propia del área de trabajo, el manejo



adecuado de la postura corporal en los ámbitos de espacio-tiempo, la prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

3.2.1. Actividad de aprendizaje GA5-230101507-AA1. Valorar el estado general de las condiciones psicomotrices individuales para aplicar los correctivos necesarios que permitan mejorar las capacidades.

Mediante la estrategia didáctica activa de aprendizaje individual podrá conocer sus actuales condiciones físicas y antropométricas, para el desarrollo de un plan de trabajo físico, que permita mejorar nuestra salud y por ende la calidad de vida.

Para el desarrollo de las siguientes actividades, es fundamental la lectura previa del componente formativo, que orientará en la elaboración de las evidencias.

Duración: 12 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiarse los contenidos del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia Foro temático -identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5 230101507-AA1-EV01**

Participe en el foro dando respuesta a los planteamientos que se exponen a continuación:

- ¿Cuáles son los músculos del cuerpo humano que posibilitan la coordinación motriz de acuerdo a su área de desempeño?
- ¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?
- ¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?
- ¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
- En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo.

Realice seguimiento al foro y responda a un comentario crítico-reflexivo de acuerdo con la intervención que hayan realizado sus compañeros demostrando construcción de conocimiento frente a los planteamientos que cada uno proponga.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** participación en el foro.
- **Formato:** LMS.
- Para realizar la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5-230101507AA1-EV01.**



3.2.2. Actividad de Aprendizaje GA5-230101507-AA2. Establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.

Mantener buenos hábitos alimenticios puede ayudar a evitar diferentes tipos de enfermedades, además de proporcionar la energía suficiente que el cuerpo necesita para el desarrollo de las actividades cotidianas, por esto es fundamental mantener una alimentación balanceada y equilibrada en los requerimientos energéticos de acuerdo a las actividades que realizamos a diario. Para establecer un estilo de vida saludable se deben interpretar los fundamentos de higiene y nutrición en los contextos productivo y social, a través de la siguiente actividad, podrá desarrollar un plan que aporte a este objetivo.

Duración: 12 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiarse los contenidos del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia Infografía. Estilos de vida saludable. GA5-230101507- AA2-EV01**

El objetivo de esta evidencia consiste en plasmar a través de un gráfico (infografía) los elementos que le permitan establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, para lograr esto se propone que el recurso construido de respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué elementos deben tenerse en cuenta para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona?
- ¿Cuántas calorías necesita el cuerpo diario y de qué forma recibe estos aportes con el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas u otros elementos? ¿De cuáles variables pueden depender estos aportes?
- ¿Cómo sería un puesto de trabajo ergonómico y adecuado para su contextura corporal?
- ¿Qué otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable?

Se recomienda el uso de la siguiente caja de herramientas para la elaboración de la infografía:

Herramienta	Enlace
Infogram	https://infogram.com/es/
Canva	https://www.canva.com/
Piktochart	https://piktochart.com/

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto para entregar:** infografía.
- **Formato:** PDF.
- **Extensión:** libre.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Infografía. Estilos de vida saludable. GA5-230101507-AA2-EV01.**



3.2.3. Actividad de Aprendizaje GA5-230101507-AA3. Construir conocimientos y prácticas básicas de nutrición 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.

Esta actividad se centra en la realización de una valoración a través de una ficha antropométrica de su estado físico.

Duración: 12 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiarse los contenidos del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

● **Evidencia Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5 -230101507- AA3-EV01**

Para dar cumplimiento a esta evidencia y continuar con su aprendizaje, es importante saber valorar su condición física; por tanto, realice lo siguiente:

- Diligencie la ficha antropométrica que se expone a continuación y cuya información debe estar completa.
- Presente los diferentes test de resistencia (*burpee*) y apunte sus resultados en la ficha como: test de fuerza abdominal, piernas y brazos por 1 minuto y frecuencia cardíaca antes y después de cada uno de los test.
- Realice las pruebas físicas y anótelas en la ficha.

	FICHA ANTROPOMÉTRICA		
Nombre			
Documento identidad			
Peso			
Altura			
Envergadura			
Peso ideal			
Fcm			
% De grasa			
IMC			
	RESULTADO 1	RESULTADO 2	BAREMOS
Fuerza en piernas 1´			
Fuerza de brazos 1´			
Fuerza abdominal 1´			
Fuerza lumbar 1´			
Burpee test 1´			
Test de cooper 12´			



ANÁLISIS PERSONAL

1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?
2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?
3. De acuerdo a la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?

D. Atendiendo los resultados obtenidos, elabore un plan de acción a seguir, con el fin de mejorar su calidad de vida atendiendo las recomendaciones del instructor.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto para entregar:** ficha antropométrica diligenciada y plan de acción.
- **Formato:** PDF.
- **Extensión:** libre.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5-230101507-AA3EV01.**

3.2.4. Actividad de Aprendizaje GA5-230101507-AA4. Identificar la higiene postural y pausas activas correctas para el desempeño del área ocupacional.

Para un buen desempeño en el puesto de trabajo es muy importante identificar los elementos que se utilizan en el entorno para el desempeño del área ocupacional y verificar que cumplan con los estándares de calidad y ergonomía requeridos para dicha operación, ya que esto puede hacer que disminuya o aumente mi rendimiento o productividad, además de evitar enfermedades profesionales producidas por el trabajo repetitivo.

Duración: 12 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiarse los contenidos del componente formativo “Actividad física y hábitos de vida saludable”.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y la correspondiente evidencia que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas. GA5 -230101507- AA4-EV01**

En la actualidad se presta mucha atención a la salud y seguridad en el trabajo, por lo que es de mucha importancia para las empresas pues la idea es prevenir lesiones a sus empleados, por tal razón se hacen muy necesarias las llamadas pausas activas. Por lo anterior y con el fin de cumplir con la presente evidencia, elabore un folleto, donde se debe evidenciar cuáles son esas lesiones más comunes que se van presentando por el trabajo repetitivo o en la vida cotidiana por posturas inadecuadas y cuál será la importancia de implementar las pausas activas en el puesto de trabajo o lugar de estudio, como método preventivo.



Para el diseño del folleto, tenga en cuenta que debe ser dinámico, creativo, puede contar con ilustraciones o imágenes que recreen lo que quiere expresar. Utilice la herramienta de su preferencia para su elaboración.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto para entregar:** folleto.
- **Formato:** PDF.
- **Extensión:** libre.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana y la importancia de las pausas activas. GA5-230101507-AA4-EV01.**

3.3. Actividades de aprendizaje de la competencia clave: Interactuar en lengua inglesa de forma oral y escrita dentro de contextos sociales y laborales según los criterios establecidos por el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (240202501)

El inglés es una de las habilidades contemporáneas más importantes y de mayor impacto en el mundo laboral y social, se plantean actividades generales y específicas para el desarrollo de esta competencia, Para el desarrollo de las actividades, se contará con el acompañamiento del instructor calificado asignado al programa.

Durante el desarrollo de las actividades se debe comprender vocabulario y expresiones en inglés en contextos personales acorde con nivel pre-intermedio B1.2

Adicional se combinan elementos lingüísticos y comunicativos de acuerdo con experiencias relacionadas al contexto laboral y académico.

3.3.1. Actividad de aprendizaje GA5-240202501-AA1. Simular un proceso para la realización de una actividad en su quehacer laboral.

Dentro de los contextos laborales es necesario tener en cuenta las diferentes situaciones en la que se pueden poner en práctica los conocimientos adquiridos, dentro de estos destaca el indicar los procedimientos a seguir, dar recomendaciones, sugerencias e indicaciones en caso de emergencia. Ya que es importante comprenderlas y ponerlas en práctica, así como el poder emitirlas dando soluciones a diferentes situaciones problemáticas que puedan darse empleando la descripción del contexto inmediato en el que se encuentra el usuario del idioma. En idiomas es bastante útil este conocimiento ya que permite ese intercambio conversacional con otros hablantes estableciendo actos comunicativos eficientes y provechosos dentro de contextos laborales y personales.

Es importante seguir las indicaciones del instructor en cuanto a la mejor manera de apropiar el material de formación y la correlación que tiene este con el programa de formación.

Duración: 48 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiar los contenidos del componente formativo “Level 7 - MCE B1.2”.



Evidencias: a continuación, se describen las acciones y las correspondientes evidencias que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia Diagrama de flujo GA5-240202501-AA1-EV01**

Es importante tener en cuenta que un diagrama de flujo de procesos es una de las herramientas gráficas tradicionales utilizadas y se desarrolla con el debido cuidado por lo que se deberá crear un diagrama en inglés que trace un proceso del quehacer laboral del aprendiz o a fin al programa de formación en el que se pueda identificar y analizar un proceso administrativo, de producto o académico.

Para dibujar el diagrama de flujo, identifique las tareas y decisiones durante el proceso y escríbalas en orden, luego, organice estos pasos a través de un diagrama de flujo, usando los símbolos apropiados y de acuerdo al documento anexo como lo es la “guía para elaborar diagramas de flujo”.

Finalmente, verifique su diagrama de flujo para asegurarse que representa con precisión el proceso y que muestra la forma más eficiente de hacer el trabajo.

A continuación, puede ver algunos ejemplos de algunos diagramas de flujo que pueden guiar para la construcción propia:

Descripción	Fuente
Diagrama de flujo que describe las formas de identificar los diferentes componentes de una muestra de material para guiar la creación de componentes moleculares.	ISA-TAB-Nano flowchart.jpg - Wikimedia Commons. (2021, Apr. 27). https://commons.wikimedia.org/wiki/File:ISA-TAB-Nano_flowchart.jpg
Diagrama de flujo que muestra el proceso de nombramiento de los magistrados de la Corte Suprema de los Estados Unidos.	SCOTUS appointment flowchart.svg - Wikimedia Commons. (2021, Apr. 7). https://commons.wikimedia.org/wiki/File:SCOTUS_appointment_flowchart.svg
Este diagrama de flujo representa el proceso de desarrollo e implementación en uso por Wikimedia.	Wikimedia development and deployment flowchart.png - Wikimedia Commons. (2014, Mar. 04). https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wikimedia_development_and_deployment_flowchart.png

Recuerde que puede utilizar algunas herramientas digitales como Canva, Draw.io, LucidChart e incluso Word y Excel permiten crear el esquema y organizarlo de acuerdo a cada necesidad.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** diagrama de flujo que representa las instrucciones de un proceso relacionado con su quehacer laboral o programa de formación.
- **Formato:** exportar a PDF el diagrama de flujo desde la herramienta digital utilizada.
- **Extensión:** se deben definir todas las entradas y salidas del proceso, así como las actividades que se desarrollan en el mismo.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Diagrama de flujo. GA5-240202501-AA1-EV01.**



- **Evidencia Ensayo GA5-240202501-AA1-EV02**

El contexto laboral o académico genera diferentes puntos de vista y es parte de la condición humana y a medida que la vida se vuelve más disputable y compleja, la gestión de conflictos de interés sigue creciendo.

De acuerdo a lo anterior elabore un ensayo en el que se expongan situaciones generales cuando ocurre una situación de conflicto en un contexto laboral o académico y reporte (*reporting instructions and requests, adverbial clauses, conditional clauses*) una situación de conflicto de interés en alguna de las etapas de su proceso laboral o académico donde se exponga de forma argumentativa la situación (*adjectives with –ed and –ing*) y los procesos que pudieron involucrarse exponiendo las afectaciones que se generan en el campo laboral o académico debido a los conflictos de interés.

La estructura general del ensayo debe ser la siguiente:

- **Título:** encuadrar la idea general del ensayo y describir brevemente la temática del mismo. No limitarse a una sola palabra.
- **Conceptos y/o palabras clave:** este apartado debe contener algunas palabras o conceptos clave que denotan importancia y que puede incluir y resaltar en la tesis.
- **Tesis:** esta sección debe contar con las ideas que usted considere, enmarcan su postura frente al tema de conflicto de interés (un ejemplo claro se presenta en el documento de Beyon denominado “*microeconomics: Conflict among interests in a multiple self as a determinant of value. The multiple self, 133-175*” y acceso directo https://www.suz.uzh.ch/dam/jcr:ffffff-f952-f950-ffffff869f7f5a/05.13_ainslie_86.pdf) . Si lo requiere estas ideas pueden estar sustentadas en posturas teóricas. De ser así, por favor cítelas dentro del texto, haciendo uso correcto de las normas APA.
- **Conclusiones:** aquí se deben proponer por lo menos tres (3) conclusiones respecto a las implicaciones de lo propuesto en la tesis. Estas deben ser claras, concisas y coherentes.
- **Referencias:** en la parte final, se deben relacionar todas aquellas referencias bibliográficas que pudieron haberse utilizado durante el desarrollo del ensayo. Estas deben presentarse teniendo en cuenta el formato de la norma APA.
- Es ideal tener cuidado con la redacción y las estructuras gramaticales utilizadas deben ser coherentes con las temáticas estudiadas en el material de estudio.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento tipo ensayo en el que se exponen situaciones de conflicto de interés.
- **Extensión:** el ensayo debe contener de 2 a 3 páginas, con tipo de letra Arial, tamaño 12 e interlineado doble.
- **Formato:** documento escrito en Word y se deberá exportar a PDF.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Ensayo. GA5-240202501-AA1-EV02.**



- **Evidencia Video GA5-240202501-AA1-EV03**

El bienestar en el ámbito laboral y académico se relaciona con todos los procesos de la vida, desde la calidad y seguridad del entorno físico, hasta cómo se siente una persona respecto a las actividades que realiza como su entorno, clima y estrés y salud.

De acuerdo a lo anterior y lo propuesto en el componente formativo y por medio de un corto video activando su cámara web; de forma oral realice una presentación desde su experiencia laboral o académica sobre la gestión que se realiza en los procesos organizacionales y de bienestar relacionados con nutrición (*vocabulary about food and cooking*), actividad física y ejercicio (*sports vocabulary*) para mostrar un vínculo directo entre los niveles de productividad y la salud general y bienestar.

Para la elaboración del vídeo con la cámara web, tenga en cuenta el desarrollo de un guion o estructura a través de una herramienta como PowerPoint, Emaze, Prezi en la que se dispongan algunas diapositivas con imágenes y textos para dar cuenta de la presentación de la importancia del ejercicio, nutrición y bienestar mental.

Diapositivas: durante el desarrollo de la presentación oral es ideal que presente entre 3 y 5 diapositivas, donde se incluyan los siguientes elementos:

- Diapositiva de portada (datos básicos del aprendiz, nombre del curso, instructor y nombre de la actividad).
- Diapositivas relacionadas con los procesos organizacionales en bienestar y calidad de vida haciendo énfasis en nutrición, actividad física y ejercicio.
- Diapositiva relacionada con los referentes bibliográficos.

Estructura del vídeo con cámara web: cuando grabe el video, tenga en cuenta que las fotos, imágenes y textos que use en las diapositivas deben ser un apoyo visual para que de forma oral denote buena pronunciación y su aprendizaje sobre las temáticas estudiadas y abordadas.

Para la realización de la emisión del vídeo deberá encender su cámara web, mostrar la pantalla con las diapositivas creadas. La recomendación es utilizar alguna herramienta digital que permite grabar el vídeo y pantalla como; Screencast-o-Matic, Loom, Camtasia, recordscreen.io, scrnrcrd.com e incluso existen aplicaciones como X Recorder para que pueda realizarlo desde su teléfono móvil. Lo importante es mostrar las diapositivas, su cámara web e ir realizando su presentación de forma oral.

Una vez finalizado el vídeo debe cargarlo a YouTube o Vimeo, con su cuenta de correo personal o institucional; compruebe que no tenga restricciones para que pueda compartir el enlace de visualización.

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

- **Producto a entregar:** documento con los datos del aprendiz y enlace del video.
- **Formato:** Word o PDF con la URL del video.
- **Extensión:** de 2 a 5 minutos.
- Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: **Video. GA5-240202501-AA1-EV03.**



4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencia de producto: Archivo comprimido con el modelado de los elementos 3D: personajes, <i>props</i> , <i>assets</i> y ambientes. GA5-220501083-AA1-EV01.	Evalúa el modelo 3d de acuerdo a su topología y mapeo.	Lista de chequeo: IE-GA5-220501083-AA1-EV01.
Evidencia de producto y desempeño: Archivo comprimido con unwrapping UV de todos los elementos 3D. GA5-220501083-AA1-EV02.	Corrige el modelo 3d de acuerdo con los resultados de la evaluación.	Lista de chequeo: IE-GA5-220501083-AA1-EV02.
Evidencia de desempeño: Foro temático - identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5-230101507-AA1-EV01.	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. Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología.	Lista de chequeo: IE-GA5-230101507-AA1-EV01.
Evidencia de producto: Infografía. Estilos de vida saludable. GA5-230101507-AA2-EV01	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.	Lista de chequeo IE-GA5-230101507-AA2-EV01
Evidencia de producto: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5-230101507-AA3-EV01.	Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada.	Lista de chequeo: IE-GA5-230101507-AA3-EV01.



Evidencia de producto: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la importancia de las pausas activas. GA5-230101507-AA4-EV01.	Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento.	Lista de chequeo: IE-GA5-230101507-AA4-EV01.
Evidencia de conocimiento: Diagrama de flujo. GA5-240202501-AA1-EV01.	Hace uso de términos y expresiones relacionadas con su ámbito laboral específico.	Lista de chequeo: IE-GA5-240202501-AA1-EV01.
Evidencia producto: Ensayo. GA5-240202501-AA1-EV02.	Sigue instrucciones de un proceso relacionado con su quehacer laboral.	Lista de chequeo: IE-GA5-240202501-AA1-EV02.
Evidencia de producto: Vídeo. GA5-240202501-AA1-EV03.	Es capaz de hacer una presentación breve y preparada sobre un tema dentro de su especialidad con la suficiente claridad como para que se pueda seguir sin dificultad la mayor parte del tiempo y cuyas ideas principales están explicadas con una razonable precisión.	Lista de chequeo: IE-GA5-240202501-AA1-EV03.

5. GLOSARIO

Actividad física: se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Antropometría: estudio de las proporciones y las medidas del cuerpo humano.

Bienestar: el estado de sentirse cómodo, saludable o feliz. Con el tiempo, es concebible que esta definición se perfeccione para reflejar el contexto de vida.

Cláusulas adverbiales: una cláusula adverbial es un grupo de palabras que desempeña el papel de un adverbio. (Como todas las cláusulas, una cláusula adverbial contiene un sujeto y un verbo).

Conflicto de intereses: ocurre cuando una parte tiene intereses o lealtades en competencia debido a sus deberes para con más de una persona u organización. Una persona con un conflicto de intereses no puede hacer justicia a los intereses reales o potencialmente conflictivos de ambas partes.



Deporte: el deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento.

Diagrama de flujo: es un esquema de los pasos separados de un proceso en orden secuencial, que se puede adaptar para una amplia variedad de propósitos y se puede utilizar para describir varios procesos, como un proceso de fabricación, un proceso administrativo o de servicio o un plan de proyecto. Es una herramienta común de análisis de procesos.

Ejercicio: se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Gerundio: es una forma del verbo finalizada en “ing” que funciona como un sustantivo y tiene relación con actividades finalizadas o concretas.

Infinitivo: es una forma del verbo antecedita por “to” que funciona como un sustantivo y tiene relación con futuras o abstractas.

Loops: conjunto de polígonos que tienen una orientación fluida y se conecta su primer y su último polígono.

Modelado: es el proceso de representación de un objeto en 3 dimensiones, utilizando los ejes X,Y,Z.

Motricidad fina: se refiere a las acciones que implican pequeños grupos musculares de cara, manos y pies, concretamente, a las palmas de las manos, los ojos, dedos y músculos que rodean la boca. Es la coordinación entre lo que el ojo ve y las manos tocan.

Motricidad gruesa: es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo.

Pausa activa: es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.

Psicomotricidad: disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Reacción mental: es un concepto que se utiliza para referirse al conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias del trabajo mental que realiza (procesamiento de información del entorno a partir de los conocimientos previos, actividad de rememoración, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.). Para una persona dada, la relación entre las exigencias de su trabajo y los recursos mentales de que dispone para hacer frente a tales exigencias expresa la carga de trabajo mental.



Recreación: se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

Retopología: construcción de modelos de bajo poligonaje a partir de modelos de alto poligonaje.

Textura: es la forma artística para representar un elemento del mundo real en un objeto 2D que luego será asignado a un elemento 3D.

UV mapping: es el traspaso de información de un objeto 3D a un objeto 2D.

Verbos compuestos: son verbos que contienen una o más partículas que hacen que el significado del verbo cambie ligera o totalmente.

Verbo intransitivo: es un verbo que no requiere del uso de un objeto directo.

Verbo transitivo: es un verbo que requiere del uso de un objeto directo sobre el que recae la acción.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Ainslie, G. (1986). Beyond microeconomics: Conflict among interests in a multiple self as a determinant of value. *The multiple self*, 133-175.

https://www.suz.uzh.ch/dam/jcr:ffffff-f952-f950-ffffff869f7f5a/05.13_ainslie_86.pdf

Brenson, G. (s.f.). *Los Sobre comprometidos: el estrés y la gerencia de sí mismo*. Fundación Neohumanista. Colombia.

Cantu, L. (2017). *La topología facial*. <http://3dtricksmaster.blogspot.com/2017/06/la-topologia-facialcuantas-veces-nos.html>

Defontaine, J. (1981). *Manual de reeducación psicomotriz* (Tercer año). Editorial Médica y Técnica S.A.

Den Hemel, J. (2021). *Blender Secrets* (1st ed.). Jan van den Hemel.

Figarola Irigoyen. (s.f.). *Cómo se pronuncia TH en inglés*. Barcelona, España. <https://www.abaenglish.com/es/fonetica-inglesa/th/>

Foundation, B. (2021). *Support* — blender.org. <https://www.blender.org/support/>

Guilman E. y G. (1981). *Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años*. Editorial Médica y Técnica S.A.

Hohnke, O. & Ramme –Wichmann A. (1991). *Salud en la Oficina. Integral*. Barcelona España.

Latam, E. (2021). *Retopología en 3D ¿Qué es y para qué sirve?* <https://trazos.net/retopologia-en-3d-quees-y-para-que-sirve/>



Ojeda, Y. G. & garcía, E. V. (2008). *Guía para la identificación y análisis de los procesos de la Universidad de Málaga*. Málaga: Universidad de Málaga.
https://www.uma.es/publicadores/gerencia_a/wwwuma/guiaprocessos.pdf

Organización Internacional Laboral (2009). *Workplace well-being*.
https://www.ilo.org/global/topics/safetyand-health-at-work/areasofwork/workplace-health-promotion-and-wellbeing/WCMS_118396/lang--en/index.htm

Ortega. E y Blazquez. D (1984). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*". Editorial cincel.

Rigal, R. (1987). *Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Editorial Pila Teleña S.A.

Sculpting — Blender Manual. (2021). *Escukpir*.
https://docs.blender.org/manual/es/2.93/sculpt_paint/sculpting/index.html

Systems, V. (2013). *Inglés: grado superior*. McGraw-Hill España.
<https://elibronet.bdigital.sena.edu.co/es/ereader/senavirtual/50221?page=1>

Wickstrom Ralph. L. (1990). *Patrones motores básicos*. Alianza Deporte.

Zarco Resal, J. A. (s.f.). *Desarrollo infantil y Educación Física*. Ediciones Aljibe.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Cristóbal Álvaro Villegas Acevedo	Instructor Física	Cultura Regional Antioquia - Centro de Formación en Diseño, Confección y Moda	Octubre de 2020
	Bertha Paola Bejarano Ávila	Diseñador Instruccional	Regional Distrito Capital – Centro para La Industria de la Comunicación Gráfica	Octubre de 2020
	Elkin Rodolfo Moreno Merchán	Experto Temático	Regional Distrito Capital - Centro de Formación de Talento Humano en Salud	Febrero de 2021
	Johnier Felipe Perafán Ledezma	Experto Temático 3D	Regional Antioquia - Centro de Servicios y Gestión Empresarial CESGE	Noviembre de 2021
	Fabián Andrés Gómez Pico	Experto Temático 3D	Regional Antioquia Centro de Servicios y Gestión Empresarial CESGE	Noviembre de 2021
	Oscar Absalón Guevara	Diseñador Instruccional	Regional Distrito Capital - Centro de Gestión Industrial	Febrero de 2022



Andrés Felipe Velandia Espitia	Asesor Metodológico	Regional Distrito Capital - Centro de Diseño y Metrología	Febrero de 2022
Rafael Neftalí Lizcano Reyes	Responsable Equipo Desarrollo Curricular	Regional Santander - Centro Industrial del Diseño y la Manufactura	Febrero de 2022
Sandra Patricia Hoyos Sepúlveda	Corrección de Estilo	Regional Distrito Capital - Centro de Diseño y Metrología	Marzo 2022 de

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					