PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1.IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación**: CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES – SAN BERNARDO DEL VIENTO **– FICHA 3313675**

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 a Alcanzar**:

  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo social.

DURACIÓN DE LA GUÍA: 16 HORAS

2. PRESENTACIÓN

Las habilidades psicomotrices son fundamentales, porque combinan el movimiento corporal con procesos cognitivos y emocionales, mejorando la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal. Esto potencia su autonomía, capacidad de manipulación, aprendizaje técnico y relación social, esenciales para el entorno laboral.

3. Actividad de aprendizaje: desarrollar habilidades psicomotrices en los contextos productivos y sociales.

Descripción de las actividades.

1. En grupos organiza una exposición sobre las habilidades psicomotrices y la importancia de estas para mi desarrollo vocacional.

2. Realizar ejercicios de ubicación espacial, coordinación, coordinación viso manual, coordinación viso pedica, lateralidad y equilibrio que ayuden al mejoramiento de las habilidades psicomotrices.
3. Elaborar una lectura correspondiente a las habilidades motrices básicas y relacionarla con su contexto social.
4. Cuestionario final: (se debe socializar)

Materiales de la formación: celulares con acceso a internet, bafle, marcadores, hojas blancas, bolsas de basura grandes.

Preguntas orientadoras

¿Qué es el desarrollo psicomotriz?
¿enumera las capacidades coordinativas?
¿cuáles son las habilidades motrices básicas)
Elabore un cronograma de las habilidades motrices básicas que se relaciona con su entorno.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	**Criterios de Evaluación**	**Técnicas e Instrumento de Evaluación**
Evidencia de conocimiento Taller identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz.	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.	Lista de chequeo, prueba física cuestionario

5. GLOSARIO:

Actividad física: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2021).

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.

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

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

EFE Deportes. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos. https://www.efdeportes.com/efd205/generalidades-de-los-ejercicios-fisicos.ht

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

Organización Mundial de Salud (OMS). (2021). Actividad física. https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity

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

Wickstrom, R. L. (1990). Patrones

motores básicos. Alianza Deporte. Zarco,

J. A. (1992). Desarrollo infantil y

Educación Física. Ediciones Aljibe


SENA