PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1.IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación: PROGRAMACION DE SOFTWARE** – MONTERIA **– FICHA 3314155**

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**:
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según la característica de la función productiva.

DURACIÓN DE LA GUIA: 8 HORAS

2. PRESENTACIÓN

El desarrollo de unas buenas pautas al momento de ejercer un perfil vocacional permite llevar una vida en estado óptimo dependiendo de las cargas y como realiza tu cuerpo las diferentes acciones motrices el desarrollo del día, es importante determinar a qué lesiones estoy propenso a obtener si no se realiza el protocolo y proceso adecuado.

3. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: IMPLEMENTAR PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS

Materiales de formación: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación: “Ergonomía y pausas activas”.

Evidencias: A continuación, se describen las acciones y las correspondientes

evidencias que conforma la actividad de aprendizaje:

- **Evidencia1: Elaborar una cuartilla sobre la importancia de las pausas activas.**
- **Evidencia 2: juego de los monigotes, realizar movimientos y posturas adecuadas según indicaciones del instructor.**

Desarrolle un folleto donde se evidencie cuáles son esas lesiones más comunes que se van presentando por el trabajo repetitivo o en la vida cotidiana por posturas inadecuadas y cuál es la importancia de implementar las pausas activas en el puesto de trabajo o lugar de estudio, como método preventivo.

Para dicha actividad, elabore la evidencia y entregar en el ambiente al instructor.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumento de Evaluación
Evidencia de producto: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana y la importancia de las pausas activas Observación directa juego de los monigotes, posiciones y movimientos adecuados	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.	Lista de chequeo, exposiciones trabajo individual, mapas y generación de conceptos.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

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.

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