GUÍA DE APRENDIZAJE

1.IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación**: MANTENIMIENTO E IMPLEMENTACION SISTEMAS SOLARES- CIENAGA DE ORO – **FICHA 3494251**

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.
  - Practicar hábitos de vida saludable mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
  - Ejecutar actividades de acondicionamientos físicos orientados hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
  - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según la característica de la función productiva.

- **Duración de la Guía**: 48 horas

2. PRESENTACIÓN

- Motivar a la construcción del trabajo en equipo y la importancia del desarrollo integral del aprendiz.
- Guiar y orientar los procesos de aprendizaje para la formación integral del aprendiz.
- Relacionar conocimientos previos, para el constructor de los nuevos contenidos.
- Cultivar el aprendizaje cooperativo y la formación integral del grupo.

En los procesos de desarrollo de la humanidad la actividad física ha ejercido un rol importante en la sociedad como factor clave para una vida saludable y el desarrollo psicosocial ya que ha permito al hombre demostrar a lo largo de las historias las capacidades y fortalezas y como el desarrollo de estas ha permitido crear imperios y sociedades partir de los grandes guerreros, pero, ¿con que frecuencia se realiza actividad física en la actualidad?, ¿somos una sociedad saludable?, ¿cuáles son las contras de las nuevas tecnologías para el cuerpo humano?

En esta guía ofrecemos elementos de análisis, para que los aprendices creen sus propias conclusiones en relación a la importancia del ejercicio en la actualidad, la buena práctica de hábitos de estilo saludables, test de condición física, la importancia de las pausas activas, desarrollar planes de acondicionamiento físico, conocimiento de la anatomía y su relación con el programa en desarrollo dependiendo los contextos sociales.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 PRACTICAR HABITOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE.

DURACIÓN 16 HORAS

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:
DESARROLLAR Y CONOCER MEDIANTE EJERCICIOS PRACTICOS LA IMPORTANCIA DE LAS HABITOS SALUDABLES Y NUTRICION EN LOS DIFERENTES CONTEXTOS DE LA VIDA DIARIA.

Mediante la estrategia didáctica constructor se realiza ficha antropométrica (IMC, ENVERGADURA, FCM,

ALTURA, PESO), organización de una dieta.
Para el desarrollo de las siguientes actividades, es fundamental relacionar los conceptos previos con la información del instructor para construir un aprendizaje significativo, que orientará en la elaboración de las evidencias.

Materiales de formación: propio cuerpo, cinta métrica, peso.

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

- **Evidencia: A: socialización: identificar y establecer los conceptos de hábitos saludables, importancia y su aplicabilidad en los diferentes contextos y la aplicación de la ficha antropométrica**

  Como preguntas de orientación para realizar la participación en la socialización, se proponen las siguientes:

- **¿Qué** es un estilo de vida?
- ¿Qué son hábitos saludables?
- ¿qué es alimentación?
- ¿Qué son trastornos alimenticios?
- ¿Qué es obesidad?
- ¿Qué es una dieta?

Se realizará un ensayo de manera grupal describiendo la importancia, beneficios y todo lo relacionado con la práctica de buenos hábitos saludables en el contexto productivo o laboral.

3.2 Actividad de aprendizaje: Desarrollar y mantener la condición física mediante la aplicación de test de condición física.

Mediante el desarrollo de consulta libre organiza y ejecuta los diferentes test físicos donde se realizaran una ficha de medición de test con sus resultados, al finalizar las sesión se desarrollara mapa

conceptual sobre las CAPACIDADES FISICAS (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia) concepto, importancia, beneficios.

DURACIÓN: 16 HORAS

Materiales de formación: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación, propio cuerpo, conos, cronometro y pito.

- **Evidencia: Aplicabilidad de test (**Cooper, Fuerza explosiva, velocidad, Wells y Dillon**).**

De acuerdo con los datos obtenidos después de realizar las pruebas físicas y elaborar el plan de acción a seguir y de las recomendaciones dadas por el instructor, con el fin de mejorar la calidad de vida. Por tanto, para esta evidencia debe diligenciar la ficha a que contenga la siguiente información: resultados de los diferentes test.

Aplicación de test de las capacidades físicas.

TEST FUERZA EXPLOSIVA: TEST DE SALTO HORIZONTAL CON CON TRES OPCIONES DE SALTO

TEST DE VELOCIDAD: 10 x 5 Los participantes recorren el menor tiempo posible 10 ciclos por 5 metros.

TEST DE FUERZA ABDOMINAL: los participantes realizan la mayor cantidad de abdominales en 30'. Con opción de hacer dos veces y quedarse con el mejor intento

TEST DE FLEXIBILIDAD: los participantes medirán la flexibilidad del tronco test de WELLS Y DILLON.

TEST DE RESISTENCIA:TEST DE COOPER los participantes deben recorrer durante 12 minutos la mayor distancia posible.

Preguntas orientadoras.

a. ¿Por qué es importante saber mi condición física?

b. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?

c. ¿cuáles son los test que sirven para mejorar mi condición física?

d. ¿Qué es acondicionamiento físico?

e. ¿beneficios de tener buenas capacidades físicas?

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

3.3 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: IMPLEMENTAR PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS

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.

Duración: 8 horas.

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.

3.4 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 que ayuden al mejoramiento de la psicomotricidad.
3. Elaborar una lectura correspondiente a las habilidades motrices básicas y relacionarla con su contexto social.
4. Cuestionario final: (se debe socializar)

Duración: 8 horas.

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
Conocimiento y producto: Exposición hábitos de vida saludable	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, preguntas abiertas, talleres exposiciones. Mapas conceptuales. Ficha antropométrica. Medición del imc.
Evidencia de producto: Test de valoración de la condición física	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. • Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. • Aplica los conceptos básicos	Ficha de test condición física

	de la miología humana con base en el análisis del movimiento	
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
Evidencia de producto: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana y la importancia de las pausas activas	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

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

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

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” (Piqueras, 2006).

Formación Profesional Integral: proceso educativo teórico-práctico de carácter integral, orientado al desarrollo de conocimientos teóricos, tecnológicos y de actitudes y valores

para la convivencia social, que le permiten a la persona actuar crítica y creativamente en el mundo del trabajo y de la vida.

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

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