PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

Denominación del Programa de Formación: **Cocina**

Grupo: **3412005**

Código del Programa de Formación: 635503 Versión 103

Nombre del Proyecto Formativo: Implementación de técnicas y procedimientos de cocina en establecimientos gastronómicos en Boyacá

Fase del Proyecto (si aplica): EJECUCIÓN

Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): Producir alimentos de cocina nacional e internacional

- Resultados de Aprendizaje:

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO SOCIAL
2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN

- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas): 48

2. PRESENTACIÓN

Los seres humanos casi siempre actuan de manera mecánica en su día a día, caminan, comen, trabajan, en ocasiones los dias pasan con el único propósito de cumplir el papel del que se ha tomado la responsabilidad en la sociedad ya sea, trabajadores, estudiantes, madres o padres de familia, etc pero siempre se esta en ese cumplir constante de actividades y pocas veces se centran en como se sienten, en ocaciones no son consientes del estado de salud en el que se encuentran, no se toman la tarea del conocimiento de su cuerpo, de los cuidados que se debe tener con la persona misma.

En conclusión no se da la importancia a que la base de la sociedad es cada uno de manera individual, que si se es una persona saludables se será una persona productiva, que la creatividad esta relacionada con la felicidad, que la educación es la base del equilibrio social y abre muchas puertas en la parte laboral.

En lugar de esto, casi siempre hay excusa para no estar saludable se cree que la actividad física debe tener lugares correctos y elementos exactos para realizarla ya sea un gimnasio con máquinas especiales o que la comida saludable es mas costosa o se realciona la dieta con el con comer , pero no es así , en esta competencia se va a trabajar el autoconocimento y autocuidado con conceptos básicos de la motricidad, la enseñanza de la actividad física de manera minusiosa, lúdica y progresiva evitando mala ejecución de los ejercicios, la explicación de como se estimula la parte coordinativa, la enseñanza de ejercicios físicos de bajo impacto y con elementos que todos podemos tener en casa (colchonetas, sogas, nuestro cuerpo) para que las desarrollen de manera propia e individual y así contribuir a la prevención de enfermedades.

Así mismo actividades lúdicas y recreativas que incentiven a la practica de valores (trabajo en equipo, respeto, tolerancia, escucha) valores que se requieren para las relacines interpersonales ya sean sociales o laborales.

Tambien en este conocimiento de nuestras habilidades se centra en la psicomotricidad ya que esta es la capacidad de unir lo físico con lo mental para reaccionar y solucionar los problemas de entorno por medio de actividades recreo deportivas en las cuales se hace un simulacro de casos de la vida real, como cuando se tienen problemas, o estamos cansados físicamente por largas cargas laborales y debemos cumplir con alguna actividad que requieren concentración y trabajo bajo presión con el fin de responder positivamente ante estas situaciones.

De igual manera se explicará que son las pausas activas y la importancia de estas para nuestra vida laboral y por medio de estas fortalecer la interacción consigo mismo, con los demás, contribuyendo a la seguridad al hablar frente a un publico, el tono de la voz, la buena postura y la mejora actitudinal.En esta guía de aprendizaje se fomentará el autoconocimiento el autocuidado, la enseñanza de la actividad física y el intercambio continuo de conceptos de mejores habitos de vida saludable por medio de ejercicios lúdico deportivos.

“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. L a confianza es el mayor amigo” Lao Tse

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Saludo de bienvenida.

Ambiente requerido: Escenario deportivo, Ambiente de aprendizaje

Estrategias o técnicas didácticas activas:actividades lúdicas, recreativas y deportivas basadas en la motricidad y actividad fisica

Materiales de formación: cronómetro, silbato , petos, aros y balones

Material de apoyo: Lectura de psicomotricidad, habitos de vida saludable, pausas activas, ergonomia y actividad fisica

Duración de la actividad: 6 horas.

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

Descripción de la actividad: Se dará la temática conceptos psicomotricidad, actividad física, y la importancia de las mismas pausas activas se realizará actividades lúdico deportivas individuales y grupales donde se trabaja la coordinación, resistencia, velocidad de reacción, trabajo en equipo y ejercicios en las cuales se hace un simulacro de casos de la vida real, como cuando se tienen problemas, o estamos cansados físicamente por largas cargas laborales y debemos cumplir con alguna actividad que requieren concentración y trabajo bajo presión con el fin de responder positivamente ante estas situaciones, el ejercicio consta de la realización de una sopa de letras con conceptos de las temáticas expuestas, luego en grupos deben cumplir un recorrido con obstáculos que requiere velocidad, resistencia y esto aumenta el ritmo cardiaco y la fatiga física, para luego desarrollar la sopa de letras bajo presión y cansancio.

De igual manera se explicará que son las pausas activas y la importancia de estas para nuestra vida laboral

Ambiente requerido: Ambiente de aprendizaje y polideportivo

Estrategias o técnicas didácticas activas: sopa de letras, crucigramas y casos de estudio

Materiales de formación: Televisor, computador, balanza, cinta métrica,

Material de apoyo: Se envía Video de mujer con problema de Obesidad por falta de actividad física

Duración de la actividad: 6 horas.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: Desarrollo de ejercicios físicos con buena técnica en la ejecución, desarrollo de pausas activas por parte de los parendices por medio de estas fortalecer la interacción consigo mismo, con los demás, contribuyendo a la seguridad al hablar frente a un publico, el tono de la voz, la buena postura y la mejora actitudinal

Ambiente requerido: Parque recreacional del norte Sogamoso

Estrategias o técnicas didácticas activas: trabajo en circuito, trabajo control individual del grupo por medio de la pausa activa

Materiales de formación: cronómetro, silbato, planillero, listado asistencia, esfero, colchoneta, balones, aros, conos

Material de apoyo: Lectura pausas activas y ergonomia investigación

Evidencias de aprendizaje:

Instrumento de Evaluación: trabajo de investigación escrito, acerca de la actividad física, psicomotricidad y pausas activas con estidos de caso

Duración de la actividad: 3 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: efectuar preguntas de la psicomotricidad, y la actividad física ergonomía y pausas activas

Ambiente requerido: Escenario deportivo

Estrategias o técnicas didácticas activas: juegos dinámicos con pregunta respuesta.

Materiales de formación: balones y aros

Material de apoyo: Lectura pausas activas,ergonomía, pasicomotridad y trabajo en equipo

Evidencias de aprendizaje:conocimientos

Instrumentos de evaluación: lista de chequeo y Taller

Duración de la actividad: 3 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
EJECUCIÓN	PRODUCIR ALIMENTOS DE COCINA NACIONAL E INTERNACIONAL	Desarrollo de ejercicios físicos con buena técnica en la ejecución, desarrollo de actividades psicomotrices basadas en la vida laboral de pausas activas por parte de los aprendices	Trabajo de investigación, socialización escrito, acerca de la actividad física, ergonomía psicomotricidad y pausas activas con estidos de caso	Realiza ejercicios físicos con buena tecnica Desarrolla pausas activas poniendo en practica la expresión corporal Identifica los beneficios de act física y pausas en su entorno laboral y social.	TALLER DE CONOCIMIENTOS LISTA DE CHEQUEO DE DESEMPEÑO Y PRODUCTO ACERCA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Psicomotricidad: La psicomotricidad es la coordinación entre los movimientos del cuerpo y la actividad mental, El proceso de organización de funciones biológicas, psicológicas y sociales

Beneficios de la psicomotricidad son:

- Favorecer el control del cuerpo
- Mejorar la memoria, la atención y concentración
- Estimular la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos
- Afirmar la lateralidad, control postural, equilibrio y coordinación
- Introducir nociones espaciales
- Reforzar nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad
- Integrarse a nivel social con los compañeros
- Reafirmar el autoconcepto y autoestima

Capacidades basicas motoras

Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas, como correr, saltar, caminar, etc.

Actividad física : La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad. Desde Definicion.mx: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.

El autoconocimiento: es importante para el desarrollo personal, ya que permite: Regular las emociones, Relacionarse con los demás, Conseguir los objetivos, Tener una buena autoestima, Desarrollar la inteligencia emocional

Velocidad: Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. La velocidad se puede manifestar de varias formas: con la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

Fuerza: capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza

Flexibilidad: Por Flexibilidad se entiende a la característica de flexible. Se trata de una palabra que permite resaltar la disposición de un individuo u objeto para ser doblado con facilidad, la condición de plegarse según la voluntad de otros y la susceptibilidad para adaptarse a los cambios de acuerdo a las circunstancias. flexibilidad Resultados de la búsqueda http://definicion.de/?s=flexibilidad#ixzz30yHpZHj4

Pausa Activa: Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicasenperíodoscortosdetiempo,máximo10minutos,durantelajornada laboral,mañana y tarde,que ayudaránarecuperar energía,mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas ymovimientos repetitivos.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

El Calentamiento: es un conjunto de ejercicios físicos, generales y específicos, realizados de forma progresiva y ordenada, previos a una actividad física, de intensidad superior a la normal, con el objetivo de preparar al organismo adecuadamente para el ejercicio

Agilidad Mental: facilidad para ejecutar algo de forma rápida. Capacidad de cambiar de sistema, de referencia, de planificar, de iniciar una actividad, de reflexionar de manera creativa y de adaptarse a las exigencias de los cambios.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

www.preparadorfisico.es

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.

test Resultados de la búsqueda http://definicion.de/?s=test#ixzz30ylSRzBN

flexibilidad Resultados de la búsqueda http://definicion.de/?s=flexibilidad#ixzz30yHpZHj4

http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza

http://definicion.mx/cultura-fisica/#ixzz30yEdm6bh

http://es.slideshare.net/yesergran/test-funcionales-para-la-actividad-física http://indeportesboyaca.gov.co/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Sandra Merley Araque Díaz**	**Instructor**	**Coordinación académica. Transversal**	**01/07/26**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					