PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:**

  Nombre del aprendiz:

  Numero de ficha:

- **Competencia:**
  GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  1. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  2. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  3. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- **Duración de la Guía** : 1 HORA

PRESENTACION

Apreciado aprendiz del CDITI bienvenido(a) al desarrollo de actividades del área de Cultura Física, en la sociedad que vivimos actualmente es importante la estimulación de cada campo de la vida de manera integral, por eso es vital que aprendas a analizar críticamente sobre tus hábitos y estilos de vida saludable y la actividad física, higiene y nutrición, ergonomía y pausas activas, examinando el modo en que están construidas socialmente tus ideas y tus acciones sobre lo que constituye el mundo laboral productivo y su influencia en la sociedad actual.

El mundo social y laboral nos lleva a niveles elevados de preocupación y de estrés, es por esto, que debe existir dentro de tu plan de aprendizaje y en la vida cotidiana, momentos en los cuales cada individuo de la sociedad tenga la posibilidad de alejarse de dichas preocupaciones y entrar a un mundo en el cual se trabaje la parte de tus habilidades psicomotrices y pausas activas desde el ámbito del acondicionamiento físico y que por ende te llevara a una mejora de tu condición física y desarrollar un mejor aprendizaje continuo.
La actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable permiten al ser humano mejorar su calidad de vida y te proporcionaran niveles de conocimientos para poder enfrentar la vida diaria de una manera más amena, además estos buenos hábitos te llevara a tener un mejor desempeño en el ámbito laboral, familiar y en la sociedad en general.

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN INICIAL.

Actividades iniciales

A manera de reflexión personal y con el fin de conocer su manejo sobre el tema, se le sugiere resolver los siguientes interrogantes:

Describa brevemente lo que para usted sería una comida saludable

¿Qué considera usted que es descansar adecuadamente? mencione 3 ejemplos

¿Qué es ergonomía y pausas activas enfocada a su programa de formación?

¿Qué es para ud hábitos saludables y como lo puede aplicar a su programa de formación o vida laboral?

¿De ejemplos sobre acondicionamiento físico aplicados a su vida laboral?

Y por último generen un gran grupo y precisen ¿Cuál es la importancia de generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física y que beneficios aporta para su campo laboral y social?

Piense sobre la siguiente frase

“La actividad física es no solo una de las llaves más importantes para tener un cuerpo sano, sino que también es la base de la actividad intelectual, dinámica social y efectividad laboral”

Analice la siguiente imagen y saque 5 diferencias aplicadas a su programa de formación

