PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

Nombre del aprendiz:

Numero de ficha:

- **Denominación del Programa de Formación:**
- **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 HORAS

PRESENTACION

Estimado Aprendiz del CDITI:

Bienvenido al área de **Cultura Física**. En la sociedad actual, el desarrollo integral es fundamental; por ello, es vital que aprendas a analizar críticamente tus hábitos de vida, nutrición, higiene y ergonomía. El objetivo es que logres examinar cómo tus acciones y decisiones impactan no solo tu salud, sino también tu desempeño en el mundo laboral productivo.

Sabemos que el entorno social y laboral actual puede generar altos niveles de estrés. Por esta razón, tu plan de formación incluye espacios diseñados para fortalecer tus habilidades psicomotrices y potenciar tu condición física a través del acondicionamiento y las pausas activas. Estas herramientas te permitirán alcanzar un **aprendizaje continuo** y un equilibrio personal.

Adoptar estilos de vida saludable no solo mejora tu calidad de vida, sino que te brinda las capacidades necesarias para enfrentar los desafíos diarios de una manera más amena y eficiente, impactando positivamente en tu entorno familiar, social y, especialmente, en tu futuro desempeño profesional.

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

2. ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN Y DE IDENTIFICACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS.

Apreciados aprendices de manera individual y según experiencias vividas o conocimientos previos en lo referente a cultura física y hábitos y estilos de vida saludable asociadas a su programa de formación profesional integral completen el siguiente recuadro debajo de cada enunciado, sino sabe la respuesta plasma de manera libre un NO sé o No tengo conocimiento:

Observando el siguiente video y reflexionando acerca de su condición física actual, mencione 3 cambios sencillos que podría modificar positivamente su estilo de vida y cómo le serviría esto para aplicarlo a su programa de formación:
1
2
3
Pensando en su programa de formación y mirando las consecuencias de tener o no una buena calidad de vida en relación con el video, mencione tres beneficios desde el punto de vista mental o psicológico que ud como aprendiz puede verse beneficiado a la hora de realizar actividad física
1
2
3

Cuando una persona realiza cierto tipo de ejercicio cada uno de ellos está encaminado a unos objetivos y para ellos se distribuyen en series y repeticiones, ¿puede determinar la diferencia y la relación existente entre las dos?

3.3. MATRIZ DE RELACIÓN DE CONCEPTOS

Relacione el término de la columna superior con la definición correspondiente, pensando en su rol como trabajador actual.

Inactividad física	Psicomotricidad	Hábitos saludables	Actividad física	Contexto productivo	IMC (Índice de Masa Corporal)

1. _____**:** Es el entorno donde usted desempeña su labor profesional. Aquí se reflejan sus habilidades y cómo su condición física afecta su productividad.
2. _____**:** Cualquier movimiento que haga en su día (caminar a la estación de bus, subir escaleras, cargar cajas) que queme energía.
3. _____**:** La relación entre su mente y sus movimientos. Fundamental para operar maquinaria o escribir con agilidad sin errores.
4. _____**:** Comportamientos diarios (dormir bien, hidratarse, comer fruta) que permiten que usted rinda en el turno del día y en la clase de la noche.
5. _____**:** El "enemigo silencioso" del trabajador moderno. Es el factor de riesgo que nos lleva a enfermedades como la diabetes por estar demasiado tiempo quietos.
6. _____**:** Herramienta para saber si mi peso actual es saludable respecto a mi estatura, vital para evitar sobrecarga en mis articulaciones durante el trabajo.