

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

GUÍA 21 ¡Bienvenido a la experiencia que dará un valor agregado a su calidad vida!

- **Denominación del Programa de Formación:** Técnico en Contabilización de Operaciones Comerciales y Financieras
- **Código del Programa de Formación:** 133100- Versión 1
- **Nombre del Proyecto:** Creación de una empresa didáctica para aplicar criterios de reconocimiento y medición de los hechos económicos.
- **Fase del Proyecto:** Evaluación: Verificar informes teniendo en cuenta normativa y políticas contables
- **Actividad de Proyecto AP 6:** Generar el balance de prueba de la información contable y financiera de acuerdo con normativa y políticas
- **Actividad de Aprendizaje AA 21:** Crear hábitos de acondicionamiento físico aplicados a la ergonomía y pausas activas de acuerdo al contexto productivo y social
- **Competencia:** Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
 - ❖ 23010150701 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
 - ❖ 23010150702 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
 - ❖ 23010150703 Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
 - ❖ 23010150704 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.
- **Duración de la Guía: 48 horas -1 Crédito**

2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, ¡Bienvenido a una experiencia que dará valor agregado a su calidad vida! en esta única guía se abordarán interesantes contenidos como: habilidades psicomotrices, actividades de acondicionamiento físico, ergonomía y pausas activas. Las actividades aquí señaladas están orientadas a conceptualizar, practicar e implementar hábitos saludables; lo conducirán a alimentarse correctamente, optimizar su quehacer académico, laboral y personal, aumentando su energía y disposición frente a las sus diferentes labores. De igual manera lo invitará a tomar conciencia de su higiene personal, le acrecentará la confianza en sí mismo y contribuirá a mejorar sus relaciones interpersonales. La orientación está centrada en la construcción de autonomía en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos

y el uso de técnicas didácticas activas que estimulen su pensamiento para generar un plan que integre los conocimientos adquiridos al proyecto formativo y la realidad cotidiana.

Beneficios de hacer una actividad física.



Imagen 1 tomado de co.pinterest.com

“Nunca desistas de un sueño. Sólo trata de ver las señales que te lleven a él”. Paulo Coelho.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

3.1 Actividades de Reflexión inicial

Duración de la actividad: 2 Horas (88 minutos trabajo directo – 32 minutos trabajo independiente)

Apreciados aprendices, para iniciar en este camino de un estilo de vida saludable, es necesario identificar aspectos físicos, conocimientos previos y patologías que puedan tener, por eso es importante que individualmente puedan dar respuesta a las siguientes preguntas diagnosticas:

No.	PREGUNTAS DIAGNOSTICAS	SI	NO
1	¿Hace actividad física regularmente?		
2	¿Practica algún deporte?		
3	¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		
4	¿Cuándo realiza algún tipo de ejercicio hace un calentamiento previo?		

5	¿Al finalizar la actividad física o deportiva realiza estiramientos?		
6	¿Sabe tomar su frecuencia cardiaca?		
7	¿Cuándo hace actividad física ha presentado episodios de respiración acelerada o presenta algún tipo de dolor osteomuscular?		
8	¿Presenta algún tipo de patología a nivel cardiaco?		
9	¿Presenta algún tipo de enfermedad hereditaria?		

Tabla 1. Diagnostico actividad física. Creación propia CSF

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

Duración de la actividad: 2 Horas (88 minutos trabajo directo – 32 minutos trabajo independiente)

De acuerdo a su proyecto formativo Creación de una empresa didáctica para aplicar criterios de reconocimiento y medición de los hechos económicos. Y a su perfil de egreso de técnico en operaciones contables y financieras, debemos entender los fundamentos de actividad física y las bondades que ofrece.

Actualmente se genera varias definiciones de la actividad física, y sus beneficios en términos de salud, los profesionales de la medicina nos enfrentan a un cuestionamiento de ¿Cómo es nuestro estilo de vida? Observa el siguiente video Actividad Física el cual encontrara en el siguiente enlace <https://padlet.com/jecardenasr/94vmv5p8g3gxu8j2> y responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué produce el sedentarismo?
- ¿Cuáles son las causas del sedentarismo?
- ¿Cómo vencer el sedentarismo?
- ¿A que se denomina ejercicio según el video?
- ¿sino te gusta hacer deporte que ejercicios físicos sugieres para evitar el sedentarismo?
- ¿Defina que es actividad física?
- ¿Por qué es importante la actividad física?

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización):

Duración de la actividad: 20 Horas (960 minutos trabajo directo – 240 minutos trabajo independiente)

3.3.1 Aprendiz para generar un punto de partida y alcanzar un estilo de vida saludable debemos entender y definir los siguientes conceptos, a partir de su CONSULTA individual y desescolarizada realice una espina de pescado para entrega digital que tendrá que anexar a la presente guía, apoyándose el siguiente video DIAGRAMA. El cual encontraras en el siguiente enlace <https://padlet.com/jecardenasr/94vmv5p8g3gxu8j2>

- Nutrición balanceada
- Actividad física

- Capacidades físicas
- Motricidad laboral
- Inclusión física
- Ergonomía
- Efectos del ejercicio
- Pausas activas

3.3.2 De manera individual y desescolarizada visualice el siguiente vídeo LEY 1355 de 2009 el cual encontraras en el siguiente enlace <https://padlet.com/jecardenasr/94vmv5p8g3gxu8j2> y/o realice una lectura concienzuda de dicho artículo.

A partir de la visualización realizada de la ley anterior desarrolle un escrito de no más de un párrafo o lo que considere pertinente a partir del siguiente interrogante: **¿cómo generaría en su proyecto formativo o empresa constituida las estrategias necesarias para la ejecución de la ley 1355 de 2009?** dicha reflexión individual, la discutirán con su equipo de trabajo del proyecto formativo, la socialización la realizará el representante legal de la empresa, quién dará a conocer la respuesta verbal sobre el cuestionamiento anterior. El conversatorio no será mayor a 15 minutos.



Imagen 2

3.3.3 Con su equipo de trabajo o GAES, como actividad de proyecto, realice una propuesta para seis meses donde incluya, talleres, actividades deportivas o recreativas, actividad física, etc. Esto en pro y beneficio de los trabajadores de su empresa.

3.3.4 De manera individual y desescolarizada, indague algunas enfermedades causadas por una mala alimentación, por una vida sedentaria y por el trabajo repetitivo en la oficina y plasme sus respuestas en la siguiente matriz:

Enfermedad	Definición Y Causa
1. _____	
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	

A partir de las enfermedades consultadas anteriormente anexe una imagen de descarga libre donde se muestre el estado contrario a una persona que adquiere enfermedades por la ejecución de funciones en su contexto laboral. El instructor dará una retroalimentación sobre la presente actividad en la sesión presencial.

3.3.4. Aprendiz, de manera desescolarizada e individual se va dirigir a un lugar donde puede encontrar su peso, por medio de una báscula, posteriormente cuando ya tenga este dato, va generar la visita a este sitio web <https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/calculadora-de-calorias-harris-benedict/> , diligenciará sus datos y le dará un resultado, al cual usted dará captura de pantalla (shif + impr pant), que deberá presentar en la sesión siguiente con su instructor que le dará la siguiente directriz.

3.3.5. La psicomotricidad en el ámbito ocupacional juega un papel relevante ya que se necesita de ciertas habilidades y ejecuciones de motricidad fina donde se involucra visión y las manos como digitar, organizar, archivar, y motricidad gruesa como saltar, caminar, correr, gatear, desplazarse de un lugar a otro, siendo tan importante la psicomotricidad en nuestras vidas encontramos los siguientes conceptos:

- **Esquema Corporal**
- **Lateralidad**
- **Equilibrio**
- **Coordinación**
- **Equilibrio y tipos**
- **Espacio – tiempo**
- **Ritmo**
- **Motricidad fina y gruesa.**

Genere un cuadro donde por cada concepto definido, se visualice una ilustración o imagen que represente los componentes de la psicomotricidad que se evidencian en el listado anterior.

- *Para reflexionar: En ocasiones encontramos la cultura del “no puedo”, es un pensamiento que debe desaparecer en cualquier aspecto de la vida, les queremos compartir los siguientes videos para tomar conciencia al respecto*



3.3.4 Ingrese al siguiente enlace <https://padlet.com/jecardenasr/94vmv5p8g3gxu8j2> y observe los siguientes videos **Opción 1** y **Opción 2** de ergonomía en la oficina y pausas activas.

Terminado de ver los videos, pídale a un amigo, un conocido cercano que le tome mínimo 5 fotos donde se evidencie todas las recomendaciones que nos ofrece la información en los videos y anéxelas a las evidencia de guía.



Imagen 3

3.4. Actividades de transferencia del conocimiento.

Duración de la actividad: 18 Horas (864 minutos trabajo directo – 216 minutos trabajo independiente)

Felicitaciones, estimado aprendiz, luego de haber construido saber, en conjunto con sus compañeros e instructor, es momento que demuestre todo lo que ha asimilado acerca de esta Guía. Por tanto, **desarrolle el taller práctico** propuesto para la aplicación de los conocimientos de esta guía en su proyecto formativo.

Para finalizar el proceso lo invitamos a que se unan con varios compañeros del grupo a este juego interactivo y midan sus conocimientos adquiridos. Dale click en la imagen para iniciar el juego. (Deben loguearse con cualquier correo electrónico) PLAY ON



Imagen 4

Nota de interés

En el siguiente enlace

<https://padlet.com/iecardenasr/94vmv5p8g3gxu8j2>

encontrara el taller práctico el cual debe realizar con la asesoría de su instructor del área de Cultura Física.

Materiales y recursos

Ambiente de formación: (ambiente externo), gimnasio, elementos deportivos,

Ambiente de formación SENA, Aplicativo Sofía, Biblioteca Sena, Biblioteca Virtual Sena, WEB, Trabajo independiente. Ambiente externo al aire libre.

Materiales: Computador, conos, elementos fáciles de conseguir para los aprendices

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Duración de la actividad: 6 Horas (2 horas evidencia conocimiento, 2 horas evidencia de desempeño y 2 horas evidencia de producto)

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento:</p> <p>Criterios relevantes de una vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - actividad física - nutrición - acciones motrices cotidianas - ergonomía y pausas activas <p>Evidencias de Desempeño</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. 	<p>Conocimiento</p> <p>Instrumento: Técnica: Formulación de preguntas</p> <p>Desempeño</p> <p>Instrumento: lista de chequeo</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la bondades del ejercicio físico • Generar conciencia de la actividad física como herramienta de innovación para salud • Interpretar las diferentes formas de nutrición dándole prioridad a los que más aportan beneficios al organismo. • Identificar las enfermedades más comunes en el ámbito laboral administrativo y de oficina. • Identificar las calorías necesarias para ingesta diaria y la quema de las mismas • Conocer el IMC ideal. • Generar actividades motrices acordes a su perfil ocupacional • Identificar las posturas incorrectas que se generan en el perfil ocupacional de un técnico o tecnólogo en contabilidad • Conocer las bondades que ofrecen las pausas activas en su contexto laboral. <p>Evidencia Desempeño: aplicación de fórmulas básicas como el imc, Harris Benedict, pulsaciones</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taller práctico de actividad física para la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. • 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. • 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 	<p>Técnica: Observación sistemática</p> <p>Producto</p> <p>Observación del producto-taller</p> <p>Instrumento: lista de chequeo</p>
---	--	---

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Actividad física: La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. **Concepto tomado de:** <http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=10317> recuperado mayo 2020

Actividad recreativa: Las actividades recreativas son realizadas en el tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo **Concepto tomado de:** <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm> recuperado mayo 2020

Aeróbicos: Los aeróbicos son rutinas de ejercicio físico que se realizan durante un tiempo determinado y una intensidad que varía según la edad, el peso y los resultados que se quieran lograr, es decir, depende de las características del individuo. **Concepto tomado de:** <https://www.hardbody.com.co/noticias/noticias-aerobicos> recuperado mayo 2020

Calentamiento: El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas. **Concepto tomado de** <http://grupo.farmaciestrebol.com/blog/que-es-el-calentamiento-deportivo> recuperado mayo 2020.

Deporte: Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. **Concepto tomado de** <https://psicolog.org/es-toda-aquella-actividad-fsica-que-involucra-una-serie-de-reg.html> recuperado mayo 2020.

Ejercicio: Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. **Concepto tomado de** <https://www.efdeportes.com/efd205/generalidades-de-los-ejercicios-fisicos.htm> recuperado mayo 2020

Estiramiento: El estiramiento hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Es el alargamiento del músculo, más allá del que tiene en su posición de reposo, que resulta muy beneficioso para la salud y para ponerse en forma ya que trabaja todo tipo de músculo, sin cansarlo demasiado, obteniendo un resultado óptimo. **Concepto tomado de:** <https://rpp.pe/vital/salud/por-que-es-bueno-para-el-cuerpo-realizar-estiramientos-noticia-772924> recuperado mayo 2020

Flexibilidad: La flexibilidad es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido. **Concepto tomado de:** <https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>, recuperado en mayo 2020

Fuerza: La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia. En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos. Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad. **Concepto tomado de:** <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/fuerza-y-resistencia-muscular/>, recuperado en mayo 2020

Movilidad articular: La movilidad articular es la capacidad de movimiento de una articulación. Concepto tomado de: <https://www.primclinicassortopedicas.es/que-es-la-movilidad-articular-beneficios/> recuperado mayo 2020

Recreación: Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento. **Glosario tomado de:** <https://g-se.com/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-S57cfb27185532>, recuperado mayo 2020

6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

6.1 BIBLIOGRAFÍA

- Actividad Física: Pasaporte Para La Salud Physical Activity: A Health Passport
Author links open overlay panel Sandra M.M.MATSUDO1234 2012 (Biblioteca virtual SENA)
- Una mejor comprensión del impacto del deporte y la actividad física sobre la salud, la integración social, el mercado laboral y el rendimiento académico cristina muñiz *Universidad de Oviedo* Paul DOWNWARD *Universidad de Loughborough* (Biblioteca virtual SENA).
- Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física; Ministerio de la Protección Social
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte – Constanza Granados, Diana Rivera, Camilo Muñoz, Carolina Donado AMEDCO. 2011

6.2 WEBGRAFÍA

- <https://es.calcuworld.com/calculadora-nutricional/calculadora-de-calorias-harris-benedict/>
- Imagen 1 tomado de co.pinterest.com
- Imagen 2 <https://www.doctormarin.cl/single-post/2018/04/02/Nutrici%C3%B3n-y-Actividad-F%C3%ADsica>
- Imagen 3 <https://co.pinterest.com/pin/371195194274994664/>
- Imagen 4 <https://co.pinterest.com/pin/371195194274994664/>

- Imagen 5 https://es.pngtree.com/freepng/handle-game-gray-hobby-icon_4478694.html
- <https://quizizz.com/join/quiz/5d01457a3259cb001a95f317/start>

6.3 INFOGRAFIA

Biblioteca virtual SENA Ingrese a la base de datos SENA. Puede acceder a colecciones de libros, revistas, artículos, índices bibliográficos, resúmenes y tesis en texto completo en inglés y español, que pueden ser consultadas desde la red del SENA.

<http://biblioteca.sena.edu.co/> dar clic en bases de datos y puede acceder a: e-brary, Gale, Galé Cengage Learning, Océano para administración, Knovel, Océano universidades P&M, **Proquest**

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Nelson Alonso Mueete Forero	Instructor Cultura Física	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF – Regional Distrito capital	Octubre 2019
Verificación Técnica				
Revisión	Jasbleidy Contreras Beltrán	Líder de Desarrollo Curricular	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF – Regional Distrito capital	2019
Aprobación	Jorge Enrique Cifuentes Bolaños	Coordinador Académico	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF – Regional Distrito capital	2019

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Jorge Enrique Cárdenas Restrepo	Instructor Cultura Física	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos /	Mayo 2020	Actualización material desarrollo curricular

			CSF –Regional Distrito capital		
	Byron Romero Duarte	Instructor Cultura Física	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF –Regional Distrito capital	Enero 2020	Actualización formato y material de las actividades propuestas
Revisión	Jasbleidy Contreras Beltrán	Instructora	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF –Regional Distrito capital	Mayo 2020	Actualización formato y material de las actividades propuestas
Aprobación	Jorge Enrique Cifuentes Bolaños	Coordinador Académico	Coordinación contabilidad y finanzas e impuestos / CSF –Regional Distrito capital	Mayo 2020	