



CampeSENA

¡Una Esperanza Debida!

HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL
Nivel de formación: complementaria



01 Presentación

Estimado aprendiz, bienvenido al programa de formación que hace parte de la estrategia CampeSENA Radial “HÁBITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA”.

Llevar un estilo de vida saludable no solo depende de lo que comemos, sino también de cómo nos movemos y cuidamos nuestro cuerpo. La alimentación balanceada aporta los nutrientes esenciales para el desarrollo y funcionamiento del organismo, mientras que la actividad física ayuda a mantener un peso adecuado, fortalecer músculos y prevenir enfermedades. Sin embargo, el ritmo de vida actual, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios han aumentado los riesgos de obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Este programa de formación te proporcionará herramientas para mejorar tu bienestar a través de una alimentación equilibrada y una rutina de actividad física adaptada a tus necesidades. Aprenderás sobre la importancia de los nutrientes, cómo diseñar una dieta saludable y estrategias para combatir el sedentarismo. ¡Es hora de tomar el control de tu salud y construir hábitos que te acompañen toda la vida!

¡Súmese a esta propuesta de formación y sea parte de los miles de colombianos que le apuestan al cambio!

Inscríbese en www.senasofiaplus.edu.co

CampeSENA Radial. Conectando con el campo colombiano.



Información del programa

Clic para ver el video

 Programas radiales 2	 Podcast 10 Audios	 Modalidad A distancia	 Total Horas 40
--	---	--	--

Código del programa: 31320003

02 Justificación del programa

Lo que comes y cómo te mueves influyen directamente en tu bienestar. La alimentación no solo se trata de qué comemos, sino de dónde lo hacemos, cómo lo preparamos y cómo lo disfrutamos.

En la actualidad, el sedentarismo y las malas prácticas alimenticias han llevado al aumento de enfermedades como obesidad y diabetes. Por eso, este programa de formación te dará las herramientas necesarias para mejorar tu salud a través de una dieta equilibrada, actividad física y la promoción de entornos saludables.

Aprenderás sobre la importancia de los nutrientes, la planificación de una dieta adecuada y estrategias para mantener un estilo de vida activo y saludable. ¡Es el momento de dar el primer paso hacia una mejor versión de ti mismo!

03 Competencia a desarrollar

230101213 - Promover desde la individualidad psicosomática prácticas de vida saludable según prescripción del profesional en el sistema MA y TAC correspondientes.

04 Perfil de ingreso

Se requiere que el aprendiz tenga dominio de elementos básicos en el manejo de mensajería instantánea, acceso a radio y/o un celular para descargar la aplicación, entre otras herramientas tecnológicas necesarias, para la formación a distancia.

Igualmente, es necesario que sea mayor de 16 años, y cumplir con el trámite de selección y documentación, definido por su centro de formación.

05 Estrategia metodológica

CampeSENA Radial nace desde nuestro campo colombiano, como una iniciativa que busca contribuir a la transformación de la formación técnica a través de experiencias auditivas accesibles para los campesinos y campesinas del país, aprovechando el poder de la radio y los podcasts como medio para llevar el conocimiento y oportunidades a cada rincón del territorio nacional.

Esta estrategia, se centra en el aprendizaje sensorial para garantizar una experiencia educativa dinámica y efectiva, donde los aprendices experimentan una mejor retención de la información y desarrollo de sus habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y el pensamiento crítico, al estimular la imaginación y conectar la teoría con la realidad cotidiana, pues la formación se realizará a distancia.

Para estimular el aprendizaje, la estrategia cuenta con diferentes materiales y recursos que buscan una participación activa de la comunidad campesina como:



Narraciones cautivadoras y personificaciones: los conceptos se presentan a través de historias y situaciones cotidianas del campo, conectando con la realidad de los agricultores y facilitando la comprensión.



Efectos de sonido y música ambiental: se recrean ambientes rurales para crear una experiencia auditiva inmersiva y atractiva, manteniendo la atención y motivación de los participantes.



Encuentros presenciales de interacción: se fomentan espacios presenciales para que los campesinos intercambien ideas, compartan experiencias y se apoyen mutuamente en su proceso de aprendizaje.



Material de apoyo: son las cartillas digitales e impresas en las que se encuentra el contenido técnico para fortalecer las competencias de cada programa de formación.



Programas de radio: una parrilla de programas radiales que se transmitirán a través de convenios con emisoras de todo el país, donde los aprendices podrán escuchar las experiencias y el contenido diseñado para apoyar el proceso formativo.



Aplicación móvil: una aplicación que contiene *podcast*, cartilla digital, glosario y actividad interactiva, permitiendo que el aprendiz consulte el material sin necesidad de tener acceso a internet.



Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el qué hacer y los resultados de aprendizaje que logra, a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- El instructor – Tutor.
- El entorno.
- Las TIC.
- El trabajo colaborativo.

06 Créditos

DIRECTIVOS

Jorge Eduardo Londoño Ulloa

Director

Dirección General

Claudia Patricia Forero Londoño

Directora de Formación Profesional

Dirección General

Luis Alejandro Jiménez Castellanos

Director del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo

Dirección General

Luis Humberto González Ortiz

Subdirector

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

ECOSISTEMA DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Milady Tatiana Villamil Castellanos

Responsable de ecosistema de recursos educativos digitales

Dirección General

Olga Constanza Bermúdez Jaimes

Responsable de línea de producción Regional Huila

Dirección General

DISEÑADORES INSTRUCCIONALES

Ana Catalina Córdoba Sus

Evaluadora Instruccional

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Gissela del Carmen Alvis Ladino

Gloria Lida Alzate Suárez

Diseñadora Instruccional

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

DISEÑO Y DESARROLLO DE RECURSOS EDUCATIVOS DIGITALES

Locutores:

Andrés Felipe Guevara Ariza

Germán Acosta Ramos

María Carolina Tamayo López

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Productores *podcast*:

Javier Ricardo Ortiz Puentes

Jose Eduardo Solano Rivero

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Guionista validador:

Gustavo Adolfo Contreras Barranco

Darwin Miguel Gómez Oliveros

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Diseñadores:

Kevin Danilo Gómez Perilla

Marcela González Gómez

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Programador de aplicaciones móviles:

Jhon Edinson Castañeda Oviedo

Edgar Mauricio Cortés García

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila

Validador de recursos educativos digitales:

Jaime Hernán Tejada Llano

Aixa Natalia Sendoya Fernández

Centro Agroempresarial y desarrollo Pecuario del Huila