1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Ejecución de Programas Deportivos.
- Código del Programa de Formación: 664210.
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada): Fomento al desarrollo de programas deportivos y recreativos en la Institución Educativa Ciudad de Cartago.
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada): Planeación.
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada): Establecer el plan de acción teniendo en cuenta el resultado del ejercicio diagnóstico sobre la caracterizar del estado de desarrollo de los programas deportivos y recreativos de la IE Ciudad de Cartago.
- Competencia:

  Ejecución del plan de preparación técnico tácticos según la modalidad y el nivel de formación deportiva.
  Interactuar en lengua inglesa a partir de foórmulas verbales y de acuerdo con los requerimientos de la comunicación cotidiana.
  Ejecución del plan de preparación física según modalidad y disciplina deportiva.
  Interacción consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de Aprendizaje a alcanzar:
  - Manejar información de la situación de riesgo y diagnóstica del paciente en el momento de la entrega a la instancia requerida, según normatividad y protocolo.
  - Realizar valoración física del lesionado teniendo en cuenta los protocolos del primer respondiente.
  - Valorar la escena del accidente de acuerdo con el tipo de situación presentada y las normas de seguridad.
  - Presentar informes y hacer recomendaciones sobre el desarrollo de las actividades del plan de actividad física según lineamientos y políticas de la empresa.
  - Leer textos muy breves y sencillos en inglés general y técnico.
  - Comprender la idea principal en avisos y mensajes breves, claros y sencillos en inglés técnico.
  - Generar procesos autónomos y de trabajo colaborativo permanentes, fortaleciendo el equilibrio de los componentes racionales y emocionales orientados hacia el desarrollo humano integral.
  - Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.
  - Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.

- **Duración de la Guía:** 4 meses

2. PRESENTACIÓN



Aprendiz, bienvenido a esta segunda fase de nuestro proyecto formativo, llamada PLANEACIÓN. En esta parte del proceso abordaremos conocimientos alrededor de: Planes de entrenamiento – Ciclos de entrenamiento – Pedagogías y Metodologías de entrenamiento – Generalidades de las diferentes disciplinas deportivas. Las actividades planteadas se han diseñado de tal manera que su participación en cada una de ellas sea dinámica y amena, teniendo en cuenta las posibilidades y recursos que usted tenga a su alcance. El objetivo es que pueda alcanzar las competencias técnicas y de política institucional en los resultados asignados para esta fase.

3. ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL

(80 horas)

3.1. Cualidades o Capacidades Físicas.

Si has tenido la oportunidad de estar en un ambiente de entrenamiento físico o deportivo (gimnasios o clubes deportivos) tal vez has notado que cada persona entrena de acuerdo a sus necesidades físicas. Esto está determinado por los objetivos que cada persona desee cumplir. Por ejemplo, una persona que quiera mejorar la cualidad física de la FUERZA (fuerza – potencia), deberá realizar ejercicios con un porcentaje de peso entre el 80 y 90 % de su peso máximo. Lo verás la mayor parte del tiempo realizando ejercicios que involucren peso y velocidad.

De acuerdo a esto, para usted ¿cuál es la importancia del ejercicio físico?¿qué implica realizar ejercicio físico? ¿en cuáles grupos etarios es importante promover el ejercicio físico?

En el siguiente video observarás ejemplos de las cualidades físicas:



Querido aprendiz, ***una vez presentados los resultados de la aplicación de la entrevista que efectuó en la fase de análisis, deberá establecer un plan de acción acertado respecto a la situación o contexto dentro de su Institución Educativa en lo relacionado con el desarrollo de proyectos o actividades deportivas.***

Las siguientes actividades complementarán el conocimiento adquirido para establecer el plan que mejor se adapte a las necesidades encontradas de acuerdo a la información arrojada por la entrevista aplicada en la fase de análisis.

4. ACTIVIDAD DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

4.1. Carga del Entrenamiento.

Una vez se identifiquen y reconozcan las cualidades físicas, se deberá realizar una evaluación física del individuo y determinar así sus necesidades, complementando esto con sus objetivos de entrenamiento. Las necesidades y los objetivos van de la mano con la carga de entrenamiento adecuada establecida en un plan de entrenamiento. Para esto, identificaremos los componentes de la carga del entrenamiento:

INTENSIDAD, que es el CÓMO del estímulo.

VOLUMEN, que es el CUÁNTO del estímulo.

DENSIDAD, que es la RELACIÓN entre trabajo y pausa de cada carga.

DURACIÓN, que es la EXTENSIÓN en el tiempo de una carga.

FRECUENCIA, que es la REPETITIVIDAD O PERIOCIDAD del estímulo.

(20 horas – entrega el 29 de julio de 2022)

Aprendiz, por grupos de trabajo y de acuerdo a su experiencia y a los conocimientos previos, plantee una evaluación diagnóstica de la condición física y de salud para individuos de los siguientes grupos etarios:

Primera Infancia (0-5 años)

Infancia (6 - 11 años)

Adolescencia (12 - 18 años)

Juventud (14 - 26 años)

Adultez (27- 59 años)

Persona Mayor (60 años o mas) envejecimiento y vejez.

5. ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN

5.1. ACTIVIDAD 1

1. Definir las disciplinas y categorías del evento deportivo de acuerdo con el diagnóstico realizado en la fase de análisis.

2. Estructurar la valoración de la condición física y de salud de los participantes del evento deportivo.

3. Establecer las sesiones de entrenamiento de acuerdo a las disciplinas deportivas y categorías del evento deportivo.

4. Determinar la logística requerida para la realización del evento deportivo, implementando las normas de Seguridad y Salud en el trabajo y Protección Ambiental.

Estructurar una evaluación diagnóstica de la condición física:

**Recuerde que puede consultar las bases de datos de la Biblioteca SENA. Recomiendo la siguiente base de datos para consulta bibliográfica:

Eureka

Por grupos, se asignará un caso para ser estudiado y analizado. Cada caso tiene unas particularidades y características propias. Usted debe:



1. Identificar las particularidades clave del caso.

2. Establecer los puntos a evaluar.

3. Estructurar el formato de evaluación de acuerdo a los puntos clave.

El formato lo puede estrcuturar en un documento tipo Word o Excel. También lo puede realiar en una hoja de bloc. Posteriror a su elaboración, debe compartir el producto o la evidencia al correo de la instructora nsolis3@misena.edu.co antes de la fecha estipulada.

5.2. ACTIVIDAD 2 (entrega el 30 de septiembre de 2022)

Estructurar una sesión de entrenamiento.

Querido aprendiz, en este momento y según lo desarrollado en los encuentros de formación, usted está en la condición de lograr diferenciar los siguientes conceptos:

Técnica, táctica, habilidades motrices básicas, condición física, capacidades condicionales y coordinativas, iniciación deportiva, formación deportiva, carga de entrenamiento y plan de entrenamiento físico.



Una vez estructurada la evaluación diagnóstica para el caso asignado a cada grupo, se procederá a estructurar la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta los puntos clave que propuso en la estructura de la evaluación

diagnóstica. Para esto es importante continuar con el analisis del caso entregado previamente por la instructora, el escenario en donde se desarrollará la sesión, la indumentaria y materiales e implementos.

1. Identificar la población: De acuedo a las características principales de la individualidad de la persona a la cual le va a estructurar la sesión de entrenamiento (caso).

2. Establecer los posibles objetivos de la sesión de entrenamiento.

2. Considerar el o los escenarios en donde realizará la sesión de entrenamiento.

3. Considerar la indumentaria adecuada para la posterior realización de la sesión y a su vez, la hidratación necesaria.

4. Establecer los implementos necesarios para la sesión de entrenamiento.

El formato lo puede estrcuturar en un documento tipo Word o Excel. También lo puede realiar en una hoja de bloc. Posteriror a su elaboración, debe compartir el producto o la evidencia al correo de la instructora nsolis3@misena.edu.co antes de la fecha estipulada.

6. ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA

ACTIVIDAD 1:

Socializar:

1. La estructura de la evaluación diagnóstica de la condición física o de salud según el caso.

2. La estructura de la sesión de entrenamiento según el caso entregado anteriormente.

Debe tener en cuenta al momento de socializar:

- Manejo de los conceptos.
- Manejo de grupo.
- Postura y expresión corporal.

ACTIVIDAD 2:

Con las herramientas adquiridas hasta el momento, usted como aprendiz podrá establecer un plan de acción para la IE que apunte al mejoramiento de las necesidades evidenciadas a través de los resultados de la entrevista aplicada.

Establecer un plan de acción teniendo en cuenta el resultado del ejercicio diagnóstico de la fase de análisis:

1. Establecer un objetivo general.

2. Estableces por lo menos 2 objetivos específicos.

3. Argumentar la importancia de la aplicación del plan de acción en la IE.

4. Proponer un cronograma y un presupuesto para la ralización del plan de acción.

AMBIENTE DE FORMACIÓN	MATERIALES DE FORMACIÓN
• Aula de formación. • Ambiente virtual: Google meet, google drive, WhatsApp. • Campo al aire libre.	Hojas de bloc – elementos básicos para la escritura. Celular con cámara.

7. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: 1 estructura de la evaluación diagnóstica de la condición física o de salud.	Estructura pruebas de valoración de acuerdo con la edad, género, objetivo del diagnóstico, modalidad y/o disciplina deportiva. Diligencia pruebas de valoración de acuerdo con la edad, género, objetivo del diagnóstico, modalidad y/o disciplina deportiva. Organiza los recursos físicos y materiales para la ejecución del programa establecido.	**Tipo de evidencia:** De producto. **Técnica de evaluación:** valoración de producto. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo de Producto.

1 estructura de la sesión de entrenamiento. 1 plan de acción para la IE.	Presenta los resultados de las pruebas utilizando los formatos e informes establecidos.	
Evidencias de Desempeño: 1 socialización de la estructura de la evaluación diagnóstica y de sesión de entrenamiento.	Identifica previamente la población en la que aplicará la sesión de entrenamiento. Identifica el escenario para el desarrollo de la sesión de entreneamiento. Identifica los implementos para el desarrollo de la sesión de entrenamiento. Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad.	**Tipo de evidencia:** De desempeño. **Técnica de evaluación:** observación del desempeño. **Instrumento de evaluación:** Rúbrica.

8. GLOSARIO

1. **Actividad física**: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

2. **Estilo de vida saludable**: una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

3. **Prevención de la enfermedad**: Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

4. **Promoción de la salud**: La Promoción de la Salud se define como un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes. Los principales medios de promoción de la salud se producen mediante el desarrollo de políticas públicas sanas que aborden los requisitos previos de la salud, como los ingresos, la vivienda, la seguridad alimentaria, el empleo, la educación y las condiciones laborales de calidad. Trabajo más reciente ha utilizado el término Salud en Todas las Políticas para referirse a las acciones para incorporar la salud en todas las políticas públicas.

Esta idea se pone en práctica usando enfoques participativos; individuos, organizaciones, comunidades e instituciones que trabajan juntas para crear condiciones que aseguren la salud y el bienestar para todos. En sus términos más

simples, la promoción de la salud promueve cambios en el ambiente que ayudan a promover y proteger la salud. Estos incluyen cambios en las comunidades y los sistemas - por ejemplo, programas que aseguran el acceso a servicios de salud o políticas que organizan parques públicos para actividades físicas y pasar tiempo con otros. La promoción de la salud implica una forma particular de trabajar juntos. Es basado en la población, participativo, intersectorial, sensible al contexto y multinivel.

5. **Movimiento corporal**: el movimiento corporal no es más que el desplazamiento de nuestra humanidad por un determinado lugar. Es decir, es la suma total del movimiento de nuestras articulaciones y músculos para lograr una posición concreta o dirigirnos hacia un lugar.

6. **Postura**: hace referencia a la posición relativa de los distintos segmentos corporales (cabeza, tronco, extremidades). Ahora bien, teniendo en cuenta que el ser humano está sometido a la acción de la gravedad, no se puede hablar de una postura fija, puesto que la posición de los distintos segmentos corporales cambia constantemente con el objeto de mantener el equilibrio. Hay que tener en cuenta que el ser humano está sometido a constantes desequilibrios, a veces apenas perceptibles (movimientos respiratorios, peristaltismo intestinal...) y otras veces de mayor magnitud (movimientos de los brazos para alimentarse, inclinarse para coger un objeto...) Por ello, el concepto intuitivo de postura es lo que caracteriza a la "postura estática" o postura instantánea, es decir, la relación de los segmentos corporales en un instante particular, mientras que la constante búsqueda de equilibrio de un cuerpo sometido a la acción de la gravedad se denomina "postura dinámica". La postura dinámica es la consecuencia del balanceo corporal que se realiza alrededor del centro de gravedad gracias a ciertos mecanismos de corrección los cuales responden a varios condicionantes: - Información sensitiva (Vestibular, visual y somato sensitiva), - Reacciones posturales programadas en la memoria, - Factores musculo esqueléticos como la eficiencia de la acción muscular, la capacidad de movimiento articular, - Eficiencia de la coordinación mediada por el sistema nervioso central, - Además se da la circunstancia de que la postura (entendida como el concepto global estático-dinámico), cambia a lo largo de la vida debido principalmente a dos factores:

- El proceso normal de desarrollo implica cambios en la columna vertebral para adaptarse a la bipedestación, el crecimiento, o las actividades de la vida diaria. Por ejemplo, el recién nacido presenta una curva cifótica mientras que en el adulto aparecen la lordosis cervical, cifosis dorsal y lordosis lumbar.

- Cambios patológicos de las curvaturas fisiológicas a lo largo de la vida como forma de manifestación de adaptaciones y compensaciones.

7. **Sistema Músculo – esquelético**: El sistema músculo esquelético proporciona forma, estabilidad y movimiento al cuerpo humano. Está constituido por los huesos del cuerpo (que conforman el esqueleto), los músculos, los tendones, los ligamentos, las articulaciones, los cartílagos y otras clases de tejido conjuntivo.

8. **Viabilidad**: es un análisis que tiene por finalidad conocer la probabilidad que existe de poder llevar a cabo un proyecto con éxito. Por tanto, ofrece información sobre si se puede o no llevar a cabo. Así, si es viable, significa que tiene muchas posibilidades de salir adelante.

9. **Puesto de trabajo**: es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad laboral, también se le conoce como estación o lugar laboral.

10. **Plan**: Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y encauzarla. En este sentido, un plan también es un escrito que precisa los detalles necesarios para realizar una obra.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Plan Nacional de Desarrollo 2018 - 2022 https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/PND-Pacto-por-Colombia-pacto-por-la-equidad-2018-2022.pdf

- Deporte y recreación para el desarrollo integral de los individuos, para la convivencia y cohesión social: https://www.dnp.gov.co/DNPN/Plan-Nacional-de-Desarrollo/Paginas/Pilares-del-PND/Equidad/Deporte-y-recreacion-para-el-desarrollo.aspx
- Yáñez Sepúlveda, Rodrigo; Barraza Gómez, Fernando; Mahecha Matsudo, Sandra. Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile.
- Material de elaboración propia.

9. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Nathalie Solis Loznao**	**Instructora**	**Académica**	

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Sesión de entrenamiento práctica:

Una vez elaborada la sesión de entrenamiento, se procederá a aplicarla. Para esto es necesario que haya identificado previamente la población en la que la aplicará (entregada previamente por la instructora), el escenario en donde se desarrollará la sesión, la indumentaria que deberá llevar la persona y materiales e implementos.

1. Identificación de la población: Determinar las características principales de la individualidad de la persona a la cual le realizará la sesión de entrenamiento. Posteriormente, realizará una evaluación diagnóstica de la condición física con los test suministrados por la instructora.

2. Paralelo a esto, evaluará el estado del escenario en donde realizará la sesión de entrenamiento.

3. Identificará la indumentaria adecuada para la realización de la sesión y a su vez, si se cuenta con la hidratación necesaria para esto.

4. Por último, reunirá los implementos necesarios para la sesión de entrenamiento.

5. Como producto, entregará un registro fotográfico de la sesión de entrenamiento y lo enviará al correo nsolis3@misena.edu.co

Plan de acción:

Para esta actividad el aprendiz deberá presentar el plan de acción teniendo en cuenta los resultados de la aplicación de la entrevista. El plan de acción deberá responder a lo siguiente:

1. Un objetivo general.

2. Por lo menos 2 objetivos específicos.

3. Una justificación que argumente la importancia de desarrollar el plan de acción en la Institución Educativa.

4. Una metodología que oriente la realización del plan.

5. Cronograma de ejecución del plan.

6. Presupuesto para la ejecución del plan.