PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: ejecución de clases grupales orientadas al fitness
- Código del Programa de Formación: 525209
- Nombre del Proyecto: ejecución de actividades fitness grupales orientadas a la estimulaciónde las aptitudes físicas
- Fase del Proyecto: inducción
- Actividad de Proyecto: inducción
- Competencia: desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la poblaciónobjeto.
- Resultado de aprendizaje alcanzar: 25080101801 identificar las adaptaciones al ejercicio de acuerdo con la modalidad grupal seleccionada.
- 25080101802 identificar la sesión de actividad física grupal orientada al fitness según elcomponente de la condición física por mejorar.
- 25080101803 identificar los componentes para la estructuración de la sesión de ejerciciogrupal de acuerdo con parámetros establecidos

❖ 25080101804 planificar las actividades por desarrollar en la sesión del ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.

- Duración de la Guía: 96 horas

2. PRESENTACIÓN

Como instructor del programa de clases grupales orientadas al fitness me gustaría compartir con usted mi prespectiva sobre desarrollar sesiones grupales de entrenamiento físico de acuerdo con lapoblación objeto.

Primero es importante tener en cuenta los intereses ,habilidades y necesidades especificas de la población objetivo. Esto significa que las actividades deben ser apropiadas para el nivel de capacidad de los participantes, asi como también adactadas a sus intereses. La diversidad de la población objeto también debe ser considerada, por lo que se debe tener en cuenta la diversidad cultural y los factores de genero. Además los ejercicios deben diseñarse de manera que mejoren la salud y el esto significa que hay que tener en cuenta los riesgos como lesiones ,deshidratación y fatiga

bienestar de los participantes. Esto significa que las actividades deben ser divertidas , motivadoras y seguras.

Por ultimo los ejercicios también deben contribuir a la inclusión social de los participantes. Esto significa que los ejercicos deben promover la colaboración y el trabajo en equipo asi como también la comunicación .esto puede incluir actividades como el debate ,el dialogo y el juego.

En conclusión desarrollar sesiones grupales orientadas al fitness de acuerdo a la población objeto requiere una consideración cuidadosa de los intereses , habilidades y necesidades de los participantes .

Adeamas los ejercicios deben ser divertidos motivadores y seguros, y contribuir a la inclusión socialde los participantes.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Reflexión Inicial

Lo que queremos lograr con el programa tenico de clases grupales orientadas al fitness es que todos los aprendices aprendan y pongan en practica todo lo relacionado al entrenamiento físico basado en distintas poblaciones y distintos objetivos que puedan tener , planear actividades que estén acorde al buen desarrollo físico grupal.

Actividades 1: a través de una actividad jugada se establecen grupos de trabajo , estos mismos deben planear actividades de sesiones físicas grupales para el grupo de población que le corresponda, y que estas mismas estén acordes a sus necesidades e intereses.

Duración de la actividad :150 minutos

Actividad 2: con los mismos grupos conformados planearan actividades en las cuales el instrumento primordial van hacer los balones medicinales, es decir planear todas las actividades que se puedan realizar con este instrumento de preparación física y rehabilitación

Duración :150 minutos

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos

Es de suma importancia contextualizar todo lo relacionado al desarrollo de las sesiones grupales de acuerdo a la población objeto para que asi de esta forma asegurar que los participantes obtengan los mejores resultados posibles.

1. establecer una meta clara :es importante establecer una meta clara para el programa de sesiones grupales de acuerdo a la población objeto. Esto ayudara a asegurar que losparticipantes estén motivados y comprometidos con el programa.
2. Realizar un examen de salud: antes de comenzar el programa es importante que los participantes que los participanten realicen un examen de salud.esto ayudara a determinar si el programa es adecuado para sus necesidades y si hay algún riesgo de lesiones
3. Establecer un horario de entrenamiento : es importante establecer un horario de entrenamiento para los participantes , para que se sientan comprometidos con el programa.esto ayudara asegura que los participantes estén dedicando sufienciente tiempo al ejercicio
4. Utilizar equipo adecuado: es importante que los participantes utilicen el equipo adecuado para el programa. Esto ayudara a que los participantes estén seguros en los entranamientos
5. Proporcionar información nutricional: la información nutricional es esencial para el éxito del programa de jecucion de clases grupales orientadas al fitness. Por lo tanto es importante proporcionar información nutricional adecuada a los participantes, para asegurar que estan recibiendo los nutrientes adecuados para lograr su objetivo de fitness.

Actividade 1: con tus conocimientos previos realizar un ensayo sobre como se deberia llevar un plan de entrenamiento a un grupo de personas que tiene malos

hábitos alimenticios y a nivel nutricional que le recomendarías, socializar con los demás compañeros de grupo.

Tiempo: 1 hora

Actividad 2: a través de las tic averiguar un test físico que nos ayude a medir la resistencia aeróbica, explicarlos y desarrollarlo y concluir porque se debe realizar al momento de iniciarun plan de entrenamiento.

Tiempo: 2 hora

3.3. Actividades de apropiación del conocimiento (conceptualización y teorización)

El desarrollo de las tecnologías innovadoras jugara un papel muy importante para poder mejorar la experiencia de las sesiones de actividad física grupal arientadas al fitness. Esto incluiría el uso de aplicaciones móviles, sensores de rastreo de actividad, dispositivos de monitorización de la condición física y herramientas de análisis de datos. Estas tecnologías ayudarían a los participantes a rastrear sus mejoras en la condición física a medida que realizan ejercicios,asi como a los entrenadores a orientar mejor la sesiónes de entrenamiento.

También debe haber un enfoque en el desarrollo de la plataforma de entrenamiento virtual para que los participantes puedan recibir orientación personalizada y seguimiento de los procesos .esta plataforma también permitirá a los entrenadores conpartir contenidos de formación con los participantes para ayudarles a mejorar su conocimiento sobre la condiciónfísica.

Actividad 1: desarrollo de entrenamiento físico grupal dirijidos postriormente por un aprendiz designado por el instructor , utilizando herramientas tecnológicas móviles para medir gasto calórico , duración , pulsaciones, ritmo cardiaco y posteriormente recomendaciones. (debe descargar en la app un aplicativo que cumpla con este requerimiento)

Duración : 1:30 horas

. **ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA**

Desde el enfoque desarrollar sesiones grupales orientadas al fitness para la población objeto de estudio es abordar el tema desde varios ángulos. Primero es importante la cultura, la historia y los desafíos del grupo objeto para asegurarse que los programas de actividad fitness sean seguras, divertidas y motivadoras.

Esto puede incluir entrenamiento en grupo, programas de ejercicio basado en la comunidad y actividades que fomenten la integración social. Además, explorare formas de transferir el conocimiento adquirido durante estas sesiones a la comunidad para que puedan continuar practicando actividad física saludable de forma independiente.

Actividad 1: socialización por parte de cada uno de los aprendices sobre como Es la mejor forma de trasmitirle conocimiento a la comunidad en general, explicar al grupo su metodología o estrategia

Planificar las actividades para una sesión de ejercicio grupal implica asegurarse de que se ajusten al programa establecido y sean apropiadas para el nivel de condición física y objetivos del grupo. Vamos a observar algunos pasos generales para planificar las actividades:

- Revisar el programa establecido: Familiarízate con el programa de ejercicio grupal previamente establecido, incluyendo los objetivos del programa, la duración de la sesión, los niveles de intensidad y las preferencias del grupo.

- Evaluar el nivel de condición física del grupo: Considera el nivel de condición física de los participantes en el grupo. Si es un grupo mixto con diferentes niveles de habilidad, puedes adaptar las actividades para que sean adecuadas para todos los participantes, ofreciendo opciones de intensidad o

modificaciones según sea necesario.

- Seleccionar las actividades: Elige actividades que se ajusten al programa establecido y sean apropiadas para el grupo. Puedes incluir una combinación de ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de flexibilidad y de equilibrio, dependiendo de los objetivos del programa y de las necesidades del grupo.

- Variar las actividades: Procura incluir una variedad de actividades en la sesión para mantener el interés y motivación del grupo. Puedes alternar entre diferentes tipos de ejercicios, como aeróbicos, entrenamiento de fuerza con pesas, entrenamiento en circuito, ejercicios de equilibrio, ejercicios en pareja o en equipo, y estiramientos.
- Establecer el tiempo y la intensidad: Determina la duración de cada actividad y ajusta la intensidad según el nivel de condición física del grupo y los objetivos del programa. Puedes utilizar indicadores como la frecuencia cardíaca, la percepción del esfuerzo, la respiración y el tiempo de recuperación para ajustar la intensidad de las actividades.

- Considerar la seguridad: Asegúrate de que las actividades seleccionadas sean seguras y apropiadas para el grupo. Considera la técnica adecuada de ejecución de los ejercicios, la disponibilidad de equipo y espacio adecuado, y cualquier restricción o condición médica de los participantes.

- Adaptar según sea necesario: Durante la sesión de ejercicio grupal, observa y evalúa continuamente la respuesta del grupo y realiza ajustes en las actividades o en la intensidad según sea necesario. Flexibilidad y adaptabilidad son clave para asegurar una sesión de ejercicio segura y efectiva.

actividad 2: teniendo en cuenta los puntos antes mencionado y siguiendo esos lineamientos planifique 3 actividades donde se vea reflejado lo descrito anteriormente.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Desempeño: dirigir proceso deportivos dentro de la misma formación a modo de simulacro.	interpreta el análisis de los resultados según valoraciones iniciales aplicadas al usuario	Ensayos, mesa redonda ,desarrollo de herramientastecnológica,

6. GLOSARIO DE TÉRMINOS

FITNESS (en español, **condición física**, **forma física** o **buena forma**)[1] es un estado general de buena salud y fortaleza física. Una buena forma física por lo general se adquiere como resultado de una nutrición adecuada,[2] práctica de ejercicio físico vigoroso moderado,[3] y un descanso apropiado para la recuperación física.

SESIONES GRUPALES están diseñadas para ser desarrolladas con grupos de progenitorespara abordar aspectos de la parentalidad positiva

Entrenamiento deportivo : Podemos definir el entrenamiento deportivo como el

proceso pedagógico que busca promover las cualidades físicas y psicológicas para maximizar el rendimiento y la condición física

La estimulación o incentivo es la actividad que se le otorga a los seres vivos para un buen desarrollo o funcionamiento, ya sea por cuestión laboral, afectiva o física. La estimulación se contempla por medio de recompensas o también llamados estímulos, que despiertan en el individuo la motivación para realizar algo.

7. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

https://www.ictiva.com/entrenamiento-fitness/#:~:text=El%20entrenamiento%20fitness%20es%20uno,%2C%20velocidad%2C%20resistencia%20y%20flexibilidad.

https://www.tiendacompensar.com/horario-clases-grupales

https://www.efdeportes.com/efd69/fitness.htm

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Ifred David Coronado Causil	Instructor	Centro de comercio industria y turismo decordoba	Marzo 2023

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
	Ifred David Coronado Causil	Instructor	Centro de comercio industria y turismo	Abril 2023	Anexar actividades de un resultado nuevo