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: Ejecución
- actividad de proyecto: diseñar clases grupales orientadas al fitness de acuerdo con losniveles de dificultad técnica.
- competencia: dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificaciónde riesgo.

Resultados de aprendizaje

- 25080101704 ejecutar las sesiones grupales orientadas al fitness según programa concertado
- 25080101705 registrar los resultados de las observaciones y las recomendaciones de acuerdo con protocolos establecidos
- 25080101706 aplicar correctivos sobre las conductas que generan riesgos posturales, nutrición y salud mental según el análisis de los resultados obtenidos.

- Duración de la Guía: 100 horas

2. PRESENTACIÓN

Es de suma importancia orientar y tener claro todos los conocimientos relacionados al trabajo grupal orientados al fitness para de esta manera poder transmitir y poner en práctica las distintas modalidades que se desarrollan en estas sesiones grupales fitness mirando las necesidades reales que existen en cada uno de los usuarios, dicho esto realizaremos un monitoreo constante para ver los avances que se presente y posteriormente realizar recomendaciones si se requiera; también nos enfocaremos muy minuciosamente en la buena realización de los distintos gestos técnicos , los cuales si no se ejecutan de la mejor manera nos pueden generar riesgos de lesiones , cabe resaltar que para realizar de la mejor manera lo dicho anteriormente debemos tener una buena nutrición y tener una buena salud mental que estaremos monitoreando a través de la observación y el dialogo constante con los usuarios.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Reflexión Inicial

Para ejecutar sesiones grupales orientadas al fitness según un programa concertado, es importante seguir los siguientes pasos:

1. Definir el objetivo del programa: Antes de comenzar, es importante establecer cuál es el objetivo específico del programa en términos de fitness. Puede ser mejorar la resistencia cardiovascular, incrementar la fuerza muscular, perder peso, o cualquier otro objetivo específico. Esto ayudará a guiar el enfoque de las sesiones grupales y a determinar qué ejercicios y actividades se deben incluir.

3. Diseñar una estructura de sesión: Una vez que se haya establecido el objetivo, es necesario diseñar una estructura para cada sesión grupal. Esto puede incluir una combinación de diferentes tipos de ejercicios, como cardio, entrenamiento de fuerza, ejercicios de flexibilidad y estiramientos. La duración de cada ejercicio y el descanso entre ellos también deben ser considerados.

4. Seleccionar ejercicios y actividades: Una vez que se tenga la estructura de la sesión, es importante seleccionar los ejercicios y actividades adecuados para lograr el objetivo establecido. Esto puede incluir ejercicios cardiovasculares como correr, saltar la cuerda o hacer bicicleta; ejercicios de fuerza como levantamiento de pesas o entrenamiento con bandas de resistencia; y ejercicios de flexibilidad como yoga o pilates. También se pueden incorporar juegos o actividades grupales para mantener el ambiente divertido y motivador.

5. Adaptar los ejercicios según las necesidades y habilidades de los participantes: Es fundamental tener en cuenta las necesidades y habilidades de los participantes durante las sesiones. Esto incluye adaptar los ejercicios para diferentes niveles de condición física, ofrecer modificaciones para quienes tengan limitaciones o lesiones, y asegurarse de que todos los participantes se sientan incluidos y motivados.

6. Proporcionar instrucciones claras y demostraciones: Durante las sesiones grupales, es importante proporcionar instrucciones claras y demostraciones de cada ejercicio o actividad. Esto ayudará a los participantes a comprender correctamente cómo realizar los ejercicios y asegurarse de que los estén realizando de manera segura y efectiva.

7. Ofrecer apoyo y motivación: Como líder de las sesiones grupales, es fundamental ofrecer apoyo y motivación constante a los participantes. Esto puede incluir palabras de aliento, afirmaciones positivas, reconocimiento de los logros y fomentar un ambiente de apoyo y colaboración entre los participantes.

8. Evaluar y ajustar el programa regularmente: Por último, es importante evaluar y ajustar el programa regularmente para garantizar que esté cumpliendo con los objetivos establecidos y satisfaciendo las necesidades de los participantes. Esto puede incluir recopilar retroalimentación de los participantes, realizar evaluaciones de condición física periódicas y realizar modificaciones en las sesiones según sea necesario.

En resumen, ejecutar sesiones grupales orientadas al fitness según un programa concertado requiere planificación, diseño de una estructura de sesión, selección de ejercicios adecuados, adaptación a las necesidades de los participantes, proporcionar instrucciones claras, ofrecer

apoyo y motivación, y evaluar y ajustar el programa regularmente.

Pasos para registrar los resultados de las observaciones y las recomendaciones de acuerdo con los protocolos establecidos:
1. Organiza tus observaciones de manera clara y sistemática. Utiliza un cuaderno o cualquier otro medio de registro en el que puedas anotar los detalles relevantes de cada observación.

2. Utiliza un formato estandarizado para registrar tus observaciones. Puedes incluir información como la fecha y hora de la observación, el lugar donde se llevó a cabo, los participantes involucrados y cualquier otro dato relevante.

3. Sé claro y preciso al describir tus observaciones. Utiliza un lenguaje objetivo y evita hacer interpretaciones o suposiciones. En lugar de decir "la muestra se veía mal", describe específicamente cómo lucía la muestra y qué características o anomalías observaste.

4. Anota también tus recomendaciones de forma clara y concisa. Identifica las acciones específicas que se deben tomar, explicando los motivos detrás de cada recomendación. Si es necesario, puedes sugerir también posibles alternativas o soluciones.

5. Mantén un registro detallado de todas las observaciones y recomendaciones realizadas. Esto te permitirá hacer un seguimiento de los cambios y mejoras implementadas a lo largo del tiempo, así como evaluar la efectividad de tus recomendaciones.

6. Comparte tus observaciones y recomendaciones de acuerdo con los protocolos establecidos. Esto puede implicar informar a tu equipo de trabajo, presentar un informe escrito o utilizar cualquier otro medio de comunicación indicado en tu entorno de trabajo.

Recuerda también que la correcta documentación de las observaciones y recomendaciones es fundamental para asegurar la calidad y el cumplimiento de los protocolos establecidos.
Una vez que hayas realizado un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos en relación a las conductas que generan riesgos posturales, nutrición y salud mental, podrás identificar las áreas en las que se requieren correcciones. Aquí te presento algunas acciones correctivas que podrías implementar:

1. Riesgos posturales:
- Realiza revaluaciones ergonómicas para identificar las posturas y movimientos incorrectos que generan riesgos.
- Capacitar a los empleados sobre la importancia de mantener una postura adecuada y proporcionarles pautas específicas para corregir su postura.
- Proporcionar equipo ergonómico, como sillas y escritorios ajustables, para promover una postura correcta.
- Implementar pausas activas y ejercicios de estiramiento regularmente para promover el movimiento y aliviar la tensión muscular.
- Realizar seguimiento y monitoreo constante para asegurar que se están implementando y manteniendo las correcciones posturales.

2. Nutrición:
- Ofrecer opciones saludables en la cafetería o en las opciones de comida disponibles en el lugar de trabajo, como ensaladas, opciones vegetarianas y alimentos bajos en grasas y azúcares.
- Educar a los empleados sobre hábitos alimentarios saludables, como la importancia de comer porciones adecuadas, incluir grupos de alimentos variados y evitar alimentos procesados y altos en grasas trans.
- Facilitar el acceso a información y recursos sobre alimentación saludable, como proporcionar folletos informativos o organizar charlas o talleres sobre nutrición.
- Fomentar una cultura de apoyo, donde los compañeros de trabajo se motiven mutuamente a tomar decisiones alimentarias saludables.

3. Salud mental:
- Implementar programas de bienestar que promuevan el manejo del estrés y la salud mental, como talleres de relajación, meditación o yoga.
- Establecer políticas de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, fomentando jornadas laborales flexibles y respetando los límites personales.
- Proporcionar recursos de apoyo, como acceso a terapia o asesoramiento psicológico, para aquellos empleados que lo necesiten.
- Promover una comunicación abierta y un ambiente de trabajo inclusivo donde los empleados se sientan seguros y cómodos para hablar sobre su salud mental y buscar ayuda si es necesario.

Es importante recordar que cada organización y situación es diferente, por lo que es recomendable adaptar y personalizar estas acciones correctivas según las necesidades y recursos disponibles. Además, es fundamental evaluar periódicamente los resultados e implementar ajustes si es necesario.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos

- averiguar que es resistencia cardiovascular
- Que es fuerza muscular
- Que es sesiones grupales
- Que es condición física
- Que es retroalimentación
- Que es un protocolo establecido
- Que es ergonomía
- Que es pausas activas
- ¿Qué es tensión muscular?
- ¿Que son las grasas trans?
- Que es salud mental
- Que es yoga
- ¿Qué son los aeróbicos?
- ¿Qué son las artes marciales mixtas?

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

Se realizará una presentación por parte del instructor explicando todo lo relacionado a la ejecución de sesiones grupales, recomendaciones de acuerdo a protocolos en distintas modalidades fitness como aeróbicos y ejercicios funcionales y por ultimo aplicar correctivos sobre las conductas que generan riesgos posturales.

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

1- **Reconocimiento del beat maestro realizando una palmada**
2- **Identificación del tiempo del beat, compas, frase, secuencia y bloque musical a través de actividades grupales.**
3- **Enseñanza de pasos básicos y pasos secundarios**
4- **Reconocimiento del tiempo de cada paso enseñado**
5- **Aplicación de los pasos enseñados y diseño de bloques musicales**
6- **Enseñanza y aplicación de las fases de la sesión**
7- **Enseñanza y aplicación de los métodos de enseñanza en gimnasia aérobica y artes marciales mixtas – SUMATORIA Y PIRAMIDAL.**

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: **Evidencias de Desempeño Evidencias de Producto:**	ORIENTA LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS DE HIGIENE POSTURAL EN LOS PARTICIPANTES. REPORTA NOVEDADES ENCONTRADAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.	Observación –lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Protocolo: son conjuntos de normas para formatos de mensaje y procedimientos que permiten a las máquinas y los programas de aplicación intercambiar información.

Fitness: 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.

Correcciones posturales: La corrección postural es una técnica que ayuda a recolocar todos nuestros músculos en su lugar, en equilibrio. De este modo, mejora nuestro flujo circulatorio, linfático y energético. Todo ello se traduce en una mejora de la calidad de vida.

Asesoramiento psicológico: se enfoca en la escucha activa y en el desarrollo de estrategias de gestión ante un problema que la persona desea resolver, sin necesidad de que se encuentren presentes unos síntomas o un trastorno concreto.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/9_Planificar_actividad_grupal.pdf
https://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/38/38207/tema_5_tecnicas_de_grupo_y_reunion_de_trabajo_200506.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Ifred David coronado causil Katty Elena Orta Piñerez	Instructores	Deporte	01 de julio de 2023

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

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FECHA	RAZON DEL CAMBIO