PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **Técnico en Ejecución de Programas Deportivos.**
- Código del Programa de Formación: **664212.**
- Nombre del Proyecto: **Desarrollo del Plan de Entrenamiento Deportivo de la Comunidad Educativa de la Institución Ciudad de Cartago.**
- Fase del Proyecto: **Planeación.**
- Actividad de Proyecto: **Establecer el plan de entrenamiento deportivo teniendo en cuenta el resultado del ejercicio diagnóstico.**
- Competencia:
  - Aplicar prácticas de protección ambiental, seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las políticas organizacionales y la normatividad vigente.
  - Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente.
  - Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico.
  - Ejercicio de los derechos fundamentales del trabajo.
  - Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
  - Desarrollar procesos de comunicación eficaces y efectivos, teniendo en cuenta situaciones de orden social, personal y productivo.
  - Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales.
  - Implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.
  - Interactuar en lengua inglesa de forma oral y escrita dentro de contextos sociales y laborales según los criterios establecidos por el marco común europeo de referencia para las lenguas.
  - Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con necesidades de manejo de información.

- Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:
  - Efectuar las acciones para la prevención y control de la problemática ambiental y de SST, teniendo en cuenta los procedimientos establecidos por la organización.
  - Reconocer marco normativo general de la atención en primeros auxilios teniendo en cuenta lineamientos vigentes.
  - Asegurar el escenario de emergencia y/o urgencia teniendo en cuenta situación, recursos disponibles y protocolos establecidos.
  - Organizar la logística requerida en la ejecución del plan de entrenamiento según disciplina y características deportivas.
  - Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo.
  - Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social.
  - Decodificar mensajes comunicativos en situaciones de la vida social y laboral, teniendo en cuenta el contexto de la comunicación.

- Apropiar el proceso de toma de decisiones personales en su cotidianidad, según el comportamiento emprendedor.
- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
- Participar en intercambios conversacionales básicos en forma oral y escrita en inglés en diferentes situaciones sociales tanto en la cotidianidad como en experiencias pasadas.
- Llevar a cabo acciones de mejora relacionadas con el intercambio de información básica en inglés, sobre sí mismo, otras personas, su contexto inmediato así como de experiencias.
- Usar herramientas tic, de acuerdo con los requerimientos, manuales de funcionamiento, procedimientos y estándares.

- Duración de la Guía: **336 horas.**

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. Empezaremos esta fase promoviendo actividades que impulsen el aprendizaje colaborativo, teniendo en cuenta los conocimientos previos adquiridos.

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividad de Reflexión Inicial

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.

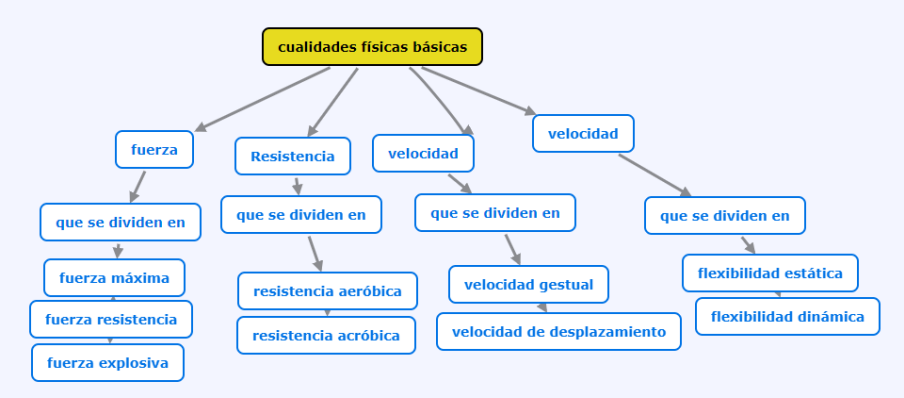
De acuerdo a esto, para usted ¿cuál es la importancia del ejercicio físico?¿qué implica realizar ejercicio físico? ¿en cuáles grupos etarios es importante promover el ejercicio físico?

En el siguiente video observarás ejemplos de las cualidades físicas:



https://www.youtube.com/watch?v=nIQJo2VacII&t=19s

Aquí, un resúmen.



Querido aprendiz, una vez revisada la caracterización de condición física y salud de la comunidad educativa se realizará una re evalución tras la aplicación de las sesiones de entrenamiento deportivo para luego, aplicar o ajustar un plan de entrenamiento de acuedo a las necesidades.

Las siguientes actividades complementarán el conocimiento adquirido para establecer la evaluación diagnóstica a aplicar.

3.2. Actividad de Contextualización e Identificación de conocimientos necesarios para el Aprendizaje.

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.

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.

3.3. Actividades de Apropiación

A continuación, se resolverán las siguientes preguntas relacionadas con los conocimientos de proceso para las competencias a desarrollar:

3.3.1. Sistemas de obtención energéticos.

1. ¿Qué son los sistemas de obtención de energía para el entrenamiento deportivo?

2. ¿Cuáles son los sistemas de obtención de energía para el entrenamiento deportivo?

3. Explique el proceso de obtención de enrgía durante la realización de actividad física de corta duración, de mediana duración y de larga duración.

3.3.2. Cargas de entrenamiento deportivo.

1. ¿Cuál es la importancia de aplicar las cargas de entrenamiento deportivo a una sesión o plan de entrenamiento deportivo?

3.3.3. Actividad 1.

Seguidamente, deberá estructurar en un documento tipo Excel una sesión de entrenamiento teniendo en cuenta los sistemas de obtención energéticos y la carga del entrenamiento deportivo. Además, la sesión de entrenamiento debe incluir acciones para la prevención de situaciones de riesgo y emergencia en su ejecución, según el objetivo planteado.

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.

Después de identificar la población:

1. 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.

Materiales:

- Computador.
- Programa Excel.

Ambiente de Aprendizaje:

- Aula, salón de clase.

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

EUREKA.

3.3.4 Establecer los implementos necesarios para la sesión de entrenamiento.



Dotar y ubicar el botiquín para la actividad grupal de sesión de entrenamiento de acuerdo con el área donde se desarrolle la sesión y
las características revisadas en el taller conceptual y de acuerdo con la Resolución 705 de 2007

3.3.5 Vendajes compresivos o disminución de movilidad para el área lesionada.
Realice la lectura “precauciones y tipos de vendajes” cumpliendo con las precauciones de uso, aplíquelo en el taller práctico liderado por el instructor.



3.3.6 Observe la imagen e identifique las posibles complicaciones que pudiera tener el lesionado teniendo en cuenta la ubicación y anatomía de la cabeza.



3.3.6 Reúnase con dos compañeros y prepárense con lectura y análisis para un debate frente a las siguientes afirmaciones. Si encuentra algún punto que no se logre conciliar, compártalo con el instructor.

A. La lesión axonal difusa puede darse hasta 15 días después del TEC y la podemos identificar valorando posibles cambios en el comportamiento o en funciones motoras.

B. La prevención de lesión medular es el principal objetivo del control cervical aplicado de forma precisa.

C. La habilidad del primer respondiente para realizar valoración física o secundaria, le dará un amplio nivel de preservación de vida al lesionado

D. EL estado de descerebración podría causarse en la atención del lesionado aun cuando, lalesion no fuera en la cabeza.



3.3.7 Participe activamente en el taller de valoración física del lesionado, culminado el taller entregue el instructor dos posibles complicaciones para cada caso que pudieran causadas si la valoración no se desarrolla con las precauciones aprendidas.
3.3.8 Conforme 3 equipos de formación y presente un debate del caso siguiente a fin concluir la atención precisa para cada alteración.

DESCRIPCION DEL CASO

Paciente de 20 años de edad con quemaduras causadas en incendio de estufa a gasolina, el paciente es encontrado por Ud en el siguiente estado:
Cuerpo apagado, mojado “la comunidad refiere que le echaron agua fría”, consiente, signos vitales FC 110X’ FR 30X’, dolor agudo, camisa aun adherida al tórax, resto de ropa no está, paciente desorientado en sus tres esferas, no logra ver imagen alguna se moviliza con dificultad, se observan quemaduras con aspecto ampollado en: cara, muslos; con aspecto seco y de color negro en tórax y hasta nasogástrico, refiere dolor en “cara y piernas”

3.3.4. Actividad de Transferencia.

Realizar un flayer (virtual o físico) informativo en inglés, que comunique los aspectos básicos para desarrollar correctamente actividad física o ejercicio físico, considerando que es un derecho del ciudadano, este documento debe ser pensado para la comunidad educativa.

Puntos a tener en cuenta:

- Debe tener la información consignada en inglés.
- La información debe ser precisa, suficiente y necesaria según el objetivo planteado.
-

Materiales:

- Computador.
- Programa de diseño y creación de contenido.

Ambiente de Aprendizaje:

- Aula, salón de clase.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

Evidencias de Conocimiento: Apropiación de los diferentes sistemas de obtención energéticos.	Prepara los recursos requeridos de acuerdo con la programación del entrenamiento deportivo. Alista las herramientas específicas teniendo en cuenta el plan de entrenamiento deportivo. Interpreta el metabolismo bioenergético teniendo en cuenta el comportamiento funcional del deportista. Realiza caracterización de la población según los objetivos del plan de entrenamiento.	**Técnica:** Formulación de preguntas. **Instrumento:** Cuestionario.
Apropiación de las cargas de entrenamiento deportivo.	Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**Técnica:** Formulación de preguntas. **Instrumento:** Cuestionario.
Evidencias de Producto: Documento tipo Excel con la estructura de una sesión de entrenamiento según objetivo planteado.	Prepara los recursos requeridos de acuerdo con la programación del entrenamiento deportivo. Alista las herramientas específicas teniendo en cuenta el plan de entrenamiento deportivo. Interpreta el metabolismo bioenergético teniendo en cuenta el comportamiento funcional del deportista. Realiza caracterización de la población según los objetivos del plan de entrenamiento.	**Técnica:** Valoración del producto. **Instrumento:** Lista de chequeo.

Evidencias de desempeño Aolicacion de vendaje para lesiones Practica de valoración primaria y secundaria	Ubicar las instituciones de urgencia teniendo en cuenta el área geográfica Preserva la escena de los acontecimientos teniendo en cuenta la técnica establecida y Delegación de funciones Realiza valoración primaria y secundaria de la persona de acuerdo con los tipos, técnicas, Patrones, precauciones, procedimiento establecido	**Técnica:** observación del desmpeño **Instrumento:** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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

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.

Asfixia: Se produce cuando deja de afluir oxígeno a los pulmones, por una obstrucción en la garganta o tráquea, habitualmente por fallos en la deglución de sólidos (atragantamiento).
Barbitúricos: Los barbitúricos son un tipo de fármaco depresor que causa relajación y somnolencia.
Bradicardia: Descenso de las frecuencias cardiacas.
Botiquín: Mueble, caja o maleta para guardar medicinas o transportarlas a donde convenga.
Cadena de Supervivencia: La Cadena de Supervivencia es el conjunto de acciones -sucesivas y coordinadas- que permite salvar la vida (y mejorar la calidad de la sobrevida) de la persona que es víctima de una emergencia cardiorrespiratoria.
Contusión: Es un tipo de lesión física no penetrante sobre un cuerpo humano o animal causada por la acción de objetos duros, de superficie obtusa o roma, que actúan sobre el organismo por intermedio de una fuerza más o menos considerable. Convulsión: En medicina humana y veterinaria, un síntoma transitorio caracterizado por actividad neuronal en el cerebro que conlleva a hallazgos físicos peculiares como lacontracción y distensión repetida y temblorosa de uno o varios músculos de forma brusca y generalmente violenta.
Cuerpo Extraño: Es cualquier objeto procedente de fuera del cuerpo. Es un cuerpo o partícula de origen biológico o inerte, introducido voluntaria o involuntariamente en un lugar del organismo que no le corresponde.
Desmayo: Desfallecimiento de las fuerzas, privación de sentido.Diaforesis: Es el término médico para referirse a una sudoración profusa que puede ser normal (fisiológica), resultado de la actividad física, una respuesta emocional.
Dolor: Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior.
Droga: Sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

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.

Manual de primeros auxilios para el primer respondiente - Autor: Ráulyn Méndez - Caracas, mayo de 2009

Manual de primeros auxilios. Cruz Roja Colombiana, 3a Edición, 1995.
Botiquin https://safetya.co/normatividad/resolucion-705-de-2007/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Nathalie Solis Lozano**	**Instructora**	**Académica**	**17 de julio de 2023**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					