1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Ejecución de Programas Deportivos.
- Código del Programa de Formación: 664212.
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada): Desarrollo del Plan de Entrenamiento Deportivo de la Comunidad Educativa de las Instituciones Ciudad de Cartago, Santa Ana de los Caballeros y Simón Bolívar.
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada): Análisis.
  - Actividad de Proyecto (si es formación Titulada): Caracterizar el estado de la condición física y de salud de la comunidad, a través de un ejercicio diagnóstico.
- Competencia:
  Ejecución del plan de preparación técnico tácticos según la modalidad y el nivel de formación deportiva. Interactuar en lengua inglesa a partir de fórmulas 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:
  - Reconocer marco normativo general de la atención en primeros auxilios teniendo en cuenta lineamientos vigentes. (Gloria idelfonsa)
  - Comprender información básica oral y escrita en inglés acerca de sí mismo, de las personas y de su contexto inmediato en realidades presentes e historias de vida. (Instructor Líder) + Profesor de ingles de la I.E)
  - Describir a nivel básico, de forma oral y escrita en inglés personas, situaciones y lugares de acuerdo con sus costumbres y experiencias de vida. . (Instructor Líder) + Profesor de ingles de la I.E)
  - Reconocer marco normativo del deporte según lineamientos vigentes. . (Instructor Líder)
  - Interpretar los problemas ambientales y de SST teniendo en cuenta los planes y programas establecidos por la organización y el entorno social. . (Instructora Ma.vitoria Tanus M.)
  - Interpretar el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.
  - Reconocer el trabajo como factor de movilidad social y transformación vital con referencia a la fenomenología y a los derechos fundamentales en el trabajo. (Instructora Semadar Peada)
  - Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz. (Instructor Líder + Profesor de la institución Educativa).
  - Establecer características y competencias emprendedoras personales de acuerdo con sus potencialidades, objetivos y el entorno.
  - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. PROFE DE EDUFISICA I.E
  - Seleccionar herramientas de tecnologías de la información y la comunicación (tic), de acuerdo con las necesidades identificadas. . . (Instructor Líder)
  - **Duración de la Guía:** 3 meses

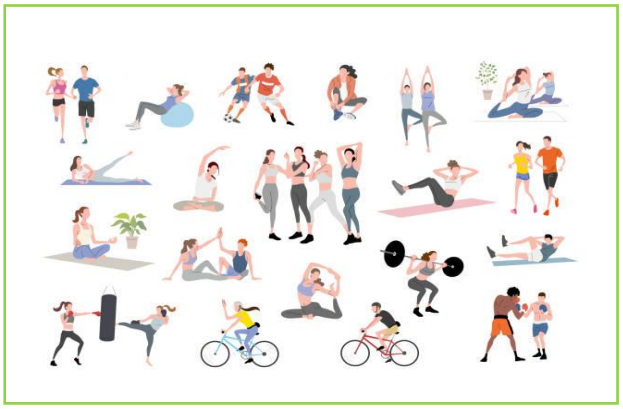
2. PRESENTACIÓN



Estimado aprendiz, bienvenido a esta primera fase de nuestro proyecto formativo, llamada ANÁLISIS. En esta parte del proceso abordaremos conocimientos sobre: Actividad física, ejercicio y deporte, Sistema general de seguridad y salud en el trabajo/ Protección Ambiental, habilidades motrices básicas, condición física, plan de entrenamiento. 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

3.1. Diferencias entre Actividad Física, Ejercicio Físico y Deporte.



Lea y analice el siguiente caso:

Doña Martha es una señora de 80 años de edad que todos los días desde hace 20 años sale a caminar en las mañanas. Doña Martha camina alrededor del parque del barrio en donde vive, una hora aproximadamente. Su hija, Alejandra, tene 50 años de edad y desde que tiene memoria ha asistido al gimnasio, le encanta realizar trabajo físico con pesas y trotar en la caminadora. Alejandra va al gimnasio tres veces por semana. El nieto de doña Martha e hijo de Alejandra, Camilo, tiene 20 años de edad. Camilo practica fútbol desde los ocho años de edad. Es muy disciplinado y paralelamente cumple con sus actividades universitarias.

1. De los personajes anteriores, ¿quién podría gozar de un mejor estado de salud? ¿Por qué?
2. ¿Qué diferencias encuentras en las actividades que realiza cada uno?
3. ¿Con cuál personaje te identificas?

Participe activamente con sus compañeros en la socialización y retroalimentación del ejercicio realizado.

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

4.1. Técnicas e Instrumentos Diagnósticos.

Para poder llevar a cabo diferentes propósitos en el ámbito de la *actividad física*, *el ejercicio físico* y *el deporte*, es necesario establecer una ruta que oriente la consecución de las metas. Pero antes de establecer la ruta, resulta importante identificar las necesidades que se quieren subsanar. De esta manera, el primer paso es realizar un DIAGNÓSTICO sobre la situación y el contexto en el que se está inmerso e identificar las necesidades realcionadas con el PROYECTO, PROGRAMA o PLAN que se quiere desarrollar.



Para tener en cuenta:

PLAN	PROGRAMA	PROYECTO	ACTIVIDAD	TAREA
Marco GLOBAL dentro del cual se inscriben programas y proyectos. Define lineamientos políticos, prioridades, asignación de recursos, estrategias de acción, instrumentos. PLAN	Conjunto organizado, coherente e integrado de actividades, servicios o procesos expresados en un conjunto de proyectos coordinados entres sí y de igual naturaleza.	Conjunto de actividades concretas interrelacionadas y coordinadas entre sí, que se realizan con el fin de producir determinados bienes o servicios capaces de satisfacer	Medio de intervención sobre la realidad, mediante la realización secuencial e integrada de diversas acciones necesarias para alcanzar las metas y objetivos específicos de un proyecto.	Acción que tiene el máximo grado de concereción y especificidad. Un conjunto de tareas configuran una actividad.

NACIONAL DE DESARROLLO.	PROGRAMA SUPÉRATE.	necesidades o resolver problemas.		

General → Específico

ACTIVIDAD (entrega el 28 de abril de 2024):

Querido aprendiz, ***recuerde que la recopilación de evidencias permite reflexionar a profundidad mediante el análisis de la mayor cantidad de datos posibles para realizar un DIAGNÓSTICO adecuado de la situación o contexto dentro de su Institución Educativa en lo relacionado con el desarrollo de proyectos o actividades deportivas.***

Así, de acuerdo con lo visto en el encuentro, usted escogerá la TÉCNICA y el INSTRUMENTO que mejor se adapte para cumplir su propósito de realizar un diagnóstico que le permita más adelante establecer un plan de acción.

La técnica debe permitirle:

1. Identificar los antecedentes en la Institución Educativa relacionados con el desarrollo de Programas, Proyectos o Actividades deportivas, recreativas o de actividad física.

2. Identificar las perspectivas desde los diferentes roles que se establecen en la Institución Educativa sobre el desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física en la Institución Educativa.

3. Identificar la infraestructura de la Institución Educativa para el desarrollo de Programas, Proyectos o Actividades deportivas, recreativas o de actividad física.

Entrega del instrumento diagnóstico:

Para el 28 de abril de 2022, usted deberá presentar la evidencia de la actividad ya sea en forma física o digital de la siguiente maner

Tenga en cuenta en Físico o Digital:

1. En una hoja blanca, en la parte superior izquierda, indica su nombre completo, número de ficha, programa y fecha.
2. En el desarrollo de la actividad, según la técnica que haya escogido, debe dejar en claro el instrumento que va a aplicar, ya sea el cuestionario o la lista de chequeo que vaya a implementar.
3. Hace un registro fotográfico de la actividad, es decir, le toma foto a la actividad.
4. Envíe el registro fotográfico al Drive ubicado en el correo electrónico según corresponda su ficha de matrícula en el programa de Técnico en ejecución de Programas Deportivos.

5. ACTIVIDAD DE APROPIACIÓN

5.1. Aplicación del instrumento diagnóstico.

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 y plan de entrenamiento físico.

De acuerdo con esto, puede realizar los ajustes sugeridos por la instructora al instrumento que aplicará y considerando los conceptos previamente desarrollados.

ACTIVIDAD (entrega el 30 de mayo de 2024)

Una vez elaborado el instrumento, se procederá a aplicarlo. Para esto es necesario que haya identificado previamente la población en la que lo aplicará, el medio de recolección de la información y la presentación de la información.

1. Identificación de la población: Puede seleccionar una muestra de acuerdo a la población que haya escogido. Por ejemplo, si usted decidió aplicar el instrumento al personal administrativo de la Institución Educativa, la muestra puede ser la secretaria o la coordinadora académica.

2. Después de aplicar el instrumento, deberá registrar la información recolectada a través de un documento, en archivo tipo Word o en una presentación Power Point.

3. Recuerde alimentar su portafolio de evidencia estructurado debidamente en la plataforma SENA, parcialmente conserve sus evidencias para revisión previa en el drive correspondiente a su ficha de matrícula en el programa de formación Técnico en Ejecución de Programas Deportivos.

5.2 **Conociendo los factores de riesgos**



Aprendices estamos dando inicio a la primera fase del proyecto formativo, en el cual se determinarán los factores de riesgo ocupacional en el ambiente laboral de acuerdo con la normatividad legal vigente.
En grupos de trabajo 3 aprendices, los invito a que realicen el taller práctico sobre identificación de los factores de riesgos presente en el entorno laboral, el cual será suministrado por la instructora. Teniendo en cuenta el reconocimiento de la clasificación de factores de riesgo ambientales y ocupacionales. Elabore con su equipo de trabajo una cometa con material reutilizable o reciclable que fácilmente represente un riesgo presente en su programa de formación (Tenga en cuenta las instrucciones relacionadas con las dimensiones y materiales a emplear).

6. ACTIVIDAD DE TRANSFERENCIA

Después de reconocer las diferentes formas de presentar resultados posterior a la aplicación de un instrumento diagnóstico, usted escogerá entre el ÁRBOL DE PROBLEMAS y LA MATRIZ DOFA para interpretar los resultados.

AMBIENTE DE FORMACIÓN	MATERIALES DE FORMACIÓN
● Aula de formación. ● Ambiente virtual: Google meet, google drive, WhatsApp.	Pliegos de papel bond - elementos básicos para dibujo, colores. Celular con cámara.

7. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: 1 Instrumento diagnóstico	Utiliza las instalaciones y dotación de acuerdo con las normas establecidas y requerimientos del programa. 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.
Evidencias de Desempeño: 1 Aplicación del instrumento diagnóstico.	Identifica previamente la población en la que aplicará el instrumento diagnóstico. Identifica el medio de recolección de la información.	**Tipo de evidencia:** De desempeño. **Técnica de evaluación:** observación del desempeño. **Instrumento de evaluación:** Lista de de chequeo
Evidencias de Producto: 1 Presentación de los resultados.	Organiza adecuadamente la información y recolección de resultados, con las herramientas dispuestas para esto.	**Tipo de evidencia:** De producto. **Técnica de evaluación:** Valoración del producto. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo.
Evidencia de Conocimiento: Taller de Identificación de riesgos laborales y residuos.	Contextualiza el entorno ambiental y de la seguridad y salud en el trabajo según la normatividad vigente. Analiza la problemática ambiental, peligros y riesgos de las personas en su desempeño laboral según marco normativo	**Tipo de evidencia:** De producto. **Técnica de evaluación:** Valoración del producto. **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo.

8. GLOSARIO

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ejemplo: Caminar, hacer aseo en casa, entre otros.

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.

Acto inseguro: es la acción u omisión del trabajador que crea un riesgo contra su seguridad y/o la de sus compañeros. Los **actos inseguros** constituyen el factor humano de las causas de accidente.

Clasificación de los Residuos: Los **residuos** pueden ser clasificados según: Su fuente de origen (domiciliarios, industriales, hospitalarios, de construcción) Su biodegradabilidad (orgánicos e inorgánicos) Su composición (para efectos de manejo: papeles y cartones, vidrios, por ejemplo).

Condiciones Inseguras: Equipos de trabajo, maquinarias y herramientas que NO están en **condiciones** de ser usados y de realizar el trabajo para el cual fueron diseñadas o creadas y que ponen en de sufrir un accidente a las personas que las ocupan.

Factores de riesgo laboral: Un **factor de riesgo laboral** es el elemento o conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo pueden desencadenar una disminución en la salud del trabajador, pudiendo causar un daño en el ámbito **laboral.**

Riesgo Laboral: Se entiende como **riesgo laboral** los peligros existentes en una profesión y tarea profesional concreta, así como en el entorno o lugar de trabajo, susceptibles de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

Residuos Sólidos: Constituyen aquellos materiales desechados tras su vida útil, y que por lo general por sí solos carecen de valor económico. Se componen principalmente de desechos procedentes de materiales utilizados en la fabricación, transformación o utilización de bienes de consumo.

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.

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.

Ejercicio físico: Es una **actividad** planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizado claro como meta. Ejemplo: correr, bailar o montar en bicicleta.

Deporte: Es una disciplina donde se hace **ejercicio físico**, se compite y está estructurada con reglas. Ejemplo: Fútbol, Baloncesto, Patinaje, entre otros.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Álvarez, F. (2012). Riesgos laborales. Ediciones de la U. Tomado de http://www.ebooks7-24.com.bdigital.sena.edu.co/?il=5505

- Consultores, E. (2015). Gestión integral de residuos solidos. Ediciones de la U. Tomado de http://www.ebooks7-24.com.bdigital.sena.edu.co/?il=7914

- 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.

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

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)					