PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. 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 Formativo (si aplica): **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 aplica): **Planeación.**
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica): **Alistar los requerimientos necesarios para el desarrollo de las acciones encaminadas al entrenamiento físico de la comunidad, según los resultados del ejercicio diagnóstico.**
- Competencias:
  - Aplicar prácticas de protección ambiental, seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las políticas organizacionales y la normatividad vigente.
  - Desarrollar procesos de comunicación eficaces y efectivos, teniendo en cuenta situaciones de orden social, personal y productivo.
  - 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.
  - *Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico.*
  - 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:
  - Efectuar las acciones para la prevención y control de la problemática ambiental y de sst, teniendo en cuenta los procedimientos establecidos por la organización.

- Decodificar mensajes comunicativos en situaciones de la vida social y laboral, teniendo en cuenta el contexto de la comunicación.
- 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.
- *Organizar la logística requerida en la ejecución del plan de entrenamiento según disciplina y características deportivas.*
- 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 de Aprendizaje (horas): 384.

2. PRESENTACIÓN

¡Bienvenidos, aprendices! Es un placer para mí darles la bienvenida a esta Fase de Planeación en el campo deportivo en el SENA. Esta será su guía en este emocionante viaje hacia la formación profesional integral.

A partir de este momento, fortalecerán su conocimiento, perseverancia y trabajo en equipo. Cada uno de ustedes tiene un potencial increíble, y juntos vamos a trabajar para que lo desarrollen al máximo.

¿Qué se va a orientar desde las actividades propuestas?

Antropometría:

- Composición corporal.

Carga del Entrenamiento:

- Entenderemos la importancia de la carga de entrenamiento y cómo se debe manejar para evitar el sobreentrenamiento y las lesiones en la práctica deportiva.
- Hablaremos sobre la progresión y la periodización del entrenamiento para maximizar el rendimiento.

Sistemas de Obtención de Energía:

- Abordaremos los diferentes sistemas de obtención de energía en el ejercicio, incluyendo el sistema anaeróbico y aeróbico.
- Exploraremos cómo estos sistemas se activan durante el ejercicio y cómo optimizarlos para mejorar el rendimiento según el objetivo propuesto.

Planes de Entrenamiento:

- Aprenderemos cómo alistar los recursos necesarios de acuerdo al diseño de planes de entrenamiento efectivos y personalizados, teniendo en cuenta las características y objetivos de cada deportista/persona.
- Analizaremos diferentes métodos de entrenamiento y cómo adaptarlos a distintas disciplinas deportivas.

Nuestro objetivo es que al finalizar esta Fase, cada uno de ustedes tenga las herramientas y conocimientos necesarios para ***preparar los recursos requeridos de acuerdo con la programación del entrenamiento deportivo y alistar las herramientas especificas teniendo en cuenta el plan de entrenamiento deportivo.***

Queremos que se conviertan en líderes en el campo deportivo, capaces de guiar a otros hacia sus metas y de contribuir al desarrollo del deporte en nuestra comunidad.

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

Se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación en el transcurso de esta Fase:

- Prepara los recursos requeridos de acuerdo con la programación del entrenamiento deportivo.

- Alista las herramientas especificas 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.
- Aplica las orientaciones de la teoría del entrenamiento según delegación, nivel de competencia y referentes bibliográficos.
- Revisa las unidades intermedias teniendo en cuenta la disciplina y las características del deportista.
- Realiza el registro de la composición corporal teniendo en cuenta las orientaciones del entrenador.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Vamos a realizar una actividad de reflexión inicial que nos ayudará a comprender los requerimientos esenciales para alistar un plan de entrenamiento. Esta actividad nos permitirá evaluar sus conocimientos previos y establecer una base sólida para los temas que abordaremos durante la Fase.

“Diseñando el Esqueleto de un Plan de Entrenamiento"

Objetivo: Identificar y reflexionar sobre los componentes y requerimientos necesarios para alistar un plan de entrenamiento efectivo.

Dividiremos a los aprendices en grupos de 4-5 personas para fomentar la colaboración y el intercambio de ideas.

Materiales Necesarios:

Hojas grandes de papel (tipo rotafolio) o pizarras blancas.

Marcadores de diferentes colores.

Notas adhesivas.

Plantillas básicas de planificación de entrenamiento (opcional).

Cada grupo deberá crear un "esqueleto" de un plan de entrenamiento, identificando los componentes esenciales y los requerimientos necesarios.

Componentes del Plan de Entrenamiento:

Objetivos del Entrenamiento: Definir los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Evaluación Inicial: Identificar el estado actual del atleta en términos de condición física, habilidades y composición corporal.

Periodización del Entrenamiento: Planificar las fases de preparación, competencia y recuperación.

Carga del Entrenamiento: Determinar la intensidad, volumen y frecuencia del entrenamiento.

Tipos de Ejercicios: Incluir ejercicios para mejorar la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y habilidades específicas del deporte.

Nutrición y Recuperación: Considerar la dieta, hidratación y estrategias de recuperación.

Evaluación Continua: Establecer métodos para monitorear y ajustar el plan de entrenamiento.

Desarrollo de la Actividad:

Paso 1: Cada grupo discute y anota en las notas adhesivas los requerimientos y componentes que consideran esenciales para un plan de entrenamiento.

Paso 2: Usando las notas adhesivas, los grupos organizan y estructuran el "esqueleto" del plan de entrenamiento en el rotafolio o pizarra, asegurándose de cubrir todos los componentes mencionados.

Paso 3: Cada grupo presenta su esqueleto al resto de la clase, explicando las razones detrás de sus elecciones y cómo cada componente contribuye al éxito del plan de entrenamiento.

Reflexión y Discusión:

Después de las presentaciones, realizaremos una discusión abierta donde cada grupo puede hacer preguntas y comentarios sobre los esqueletos de los demás.

Anotaremos en el tablero las ideas clave y los puntos comunes que surjan durante la discusión.

Cierre de la Actividad:

Concluiremos la actividad resaltando la importancia de cada componente discutido y cómo se interrelacionan para crear un plan de entrenamiento integral y efectivo.

Daremos una breve explicación teórica de cada componente para asegurar que todos tengan una comprensión básica antes de profundizar en las próximas actividades de la Fase.

Beneficios de la Actividad:

Evaluación Diagnóstica: Permite evaluar el conocimiento previo y adaptar los contenidos del curso según las necesidades del grupo.

Colaboración: Fomenta el trabajo en equipo y la colaboración entre los aprendices.

Visualización: Ayuda a visualizar la estructura y los componentes de un plan de entrenamiento.

Participación Activa: Involucra a los aprendices de manera activa en su proceso de aprendizaje.

Reflexión Crítica: Promueve la reflexión crítica y la discusión constructiva sobre los elementos clave del entrenamiento deportivo.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Las actividades de reflexión inicial nos permitirán conocer el nivel de conocimientos previos que tienen sobre varios conceptos clave en el ámbito deportivo. Estas actividades también nos ayudarán a sentar una base sólida para el aprendizaje que vendrá.

3.2.1.: Fisiología del Deporte y Sistemas de Obtención de Energía

Se evaluará y reforzará el conocimiento sobre fisiología del deporte y los sistemas de obtención de energía durante el ejercicio, con previa orientación de la instructora y con material de apoyo para desarrollar la actividad.

La instructora realizará un recordatorio breve de los conceptos: fisiología del deporte y sistemas de obtención de energía. Se conformarán grupos de 4-5 personas.

Cada grupo recibe un caso práctico relacionado con un deporte específico.
Los aprendices deben identificar los principales sistemas de energía involucrados y cómo la fisiología del deporte influye en el rendimiento.
Posteriormente se realizará una presentación grupal y discusión.

Al finalizar el encuentro, se realizarán preguntas abiertas para reflexionar sobre lo aprendido, una recapitulación y feedback grupal.

Material de apoyo: Los aprendices cuentan con un Drive compartido por la instructora con documentación, artículos científicos, videos e ilustraciones. Además, el material se comparte previamente por el grupo de WhatsApp.

Duración de la actividad: 21 horas.

3.2.2.: Habilidades Motrices Básicas y Específicas

Se evaluará y fortalecerá el conocimiento sobre las habilidades motrices básicas y específicas.

Se realiza una orientación teórica de las habilidades motrices básicas y específicas. Los aprendices deben conformar nuevos grupos de 4 – 5 personas.

Cada grupo elige un deporte y enumera las habilidades motrices básicas y específicas necesarias. Diseñan una sesión de entrenamiento para desarrollar estas habilidades.

Al finalizar, se realizará una presentación de las sesiones de entrenamiento diseñadas, se propondrá una discusión y re alimentación.

Duración de la actividad: 21 horas.

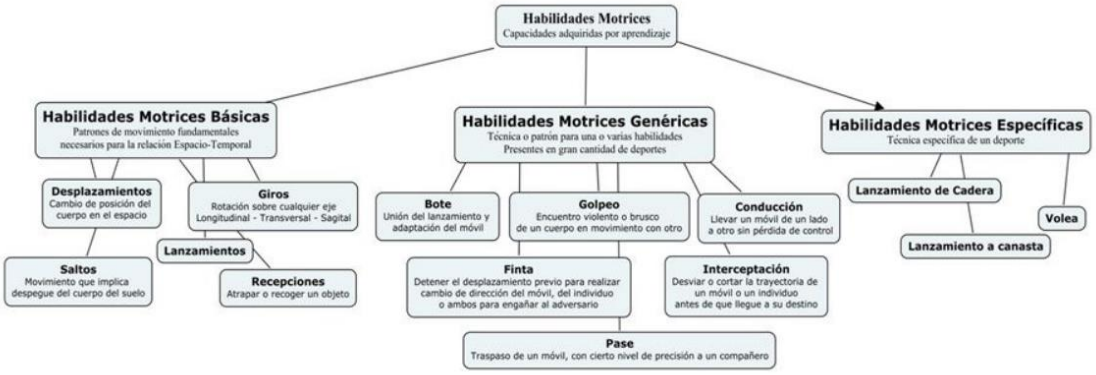


Imagen en: http://fernandohidalgogallardo.blogspot.com/2011/01/que-y-cuales-son-las-habilidades.html

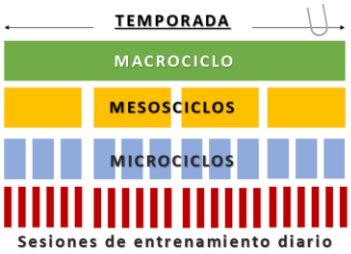
3.2.3.: Condición Física y Planificación del Entrenamiento

Se evaluará y desarrollará el conocimiento sobre la condición física (capacidades condicionales) y la planificación del entrenamiento.

Cada grupo de aprendices desarrolla un plan de entrenamiento semanal para un deportista ficticio, enfocándose en las capacidades condicionales. Deben justificar las decisiones tomadas en el plan.

Al finalizar el encuentro, se realizará una presentación de los planes de entrenamiento.
Discusión sobre la importancia de la planificación y cómo afecta al rendimiento.

Duración de la actividad: 21 horas.



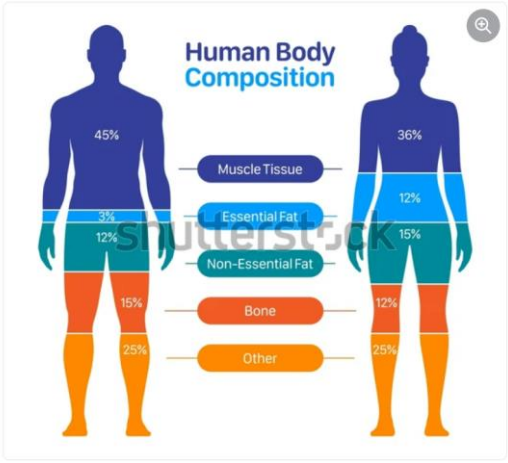
3.2.4.: Composición Corporal y Resumen de Conceptos

Se evaluará y consolidará el conocimiento sobre la composición corporal y repasar los conceptos anteriores.

Cada grupo analiza un caso práctico sobre la composición corporal de un deportista y propone estrategias para su optimización. Además, deberán relacionar este caso con los conceptos vistos en los encuentros anteriores.

- Presentación de los análisis y estrategias propuestas.
- Discusión final integrando todos los conceptos aprendidos.
- Feedback general y resolución de dudas.

Duración de la actividad: 21 horas.



Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje Colaborativo.
- Debate.
- Estudio de casos.
- Aprendizaje Basado en Problemas.
- Grupos de discusión.
- Dinámicas de grupo.

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

EUREKA.

3.3 Actividades de apropiación:

Con las actividades de apropiación utilizaremos ***los estudios de caso*** que nos permitirán aplicar lo aprendido sobre los sistemas de obtención de energía durante el ejercicio, la condición física, las habilidades motrices, la planificación del entrenamiento y la antropometría y composición corporal.

Estrategia Didáctica: Formación de Grupos.

Dividiremos a los aprendices en grupos de 4-5 personas.

Materiales Necesarios:

Hojas grandes de papel o pizarras blancas.

Marcadores de diferentes colores.

Acceso a recursos bibliográficos y digitales sobre entrenamiento deportivo.

Instrucciones para los Grupos:

Cada grupo recibirá un estudio de caso que deberán analizar y resolver en un tiempo determinado (4 encuentros de foramción).

Los grupos deben preparar una presentación para compartir sus soluciones y conclusiones con el resto de los grupos.

Estudio de Caso 1: Atleta de Resistencia

Caso:

María es una atleta que compite en carreras de larga distancia (maratones). Ha solicitado tu ayuda para mejorar su rendimiento y optimizar su entrenamiento.

Tareas del Grupo:

Sistemas de Obtención de Energía: Identificar los principales sistemas de energía que María utiliza durante sus entrenamientos y competencias.

Condición Física: Evaluar la condición física actual de María y determinar qué capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) necesita mejorar.

Habilidades Motrices: Analizar las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para las carreras de larga distancia.

Planificación del Entrenamiento: Diseñar un plan de entrenamiento semanal que incluya sesiones de resistencia, fuerza y recuperación.

Antropometría y Composición Corporal: Evaluar la composición corporal de María y proponer estrategias para optimizar su peso y masa muscular.

Estudio de Caso 2: Jugador de Fútbol

Caso:

Juan es un jugador de fútbol de 18 años que quiere mejorar su rendimiento en el campo, especialmente en términos de velocidad y agilidad.

Tareas del Grupo:

Sistemas de Obtención de Energía: Identificar los sistemas de energía predominantes en el fútbol y cómo Juan puede optimizarlos durante el entrenamiento.

Condición Física: Evaluar la condición física actual de Juan y determinar qué capacidades condicionales debe mejorar para ser más rápido y ágil.

Habilidades Motrices: Analizar las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para el fútbol, como el dribbling, los pases y los tiros a puerta.

Planificación del Entrenamiento: Diseñar un plan de entrenamiento semanal que incluya sesiones de velocidad, agilidad y habilidades técnicas.

Antropometría y Composición Corporal: Evaluar la composición corporal de Juan y proponer estrategias para mejorar su fuerza y masa muscular.

Estudio de Caso 3: Nadadora Competitiva

Caso:

Laura es una nadadora competitiva especializada en estilo libre de 100 metros. Busca mejorar su tiempo y su eficiencia en el agua.

Tareas del Grupo:

Sistemas de Obtención de Energía: Identificar los sistemas de energía que Laura utiliza durante sus entrenamientos y competencias y cómo puede optimizarlos.

Condición Física: Evaluar la condición física actual de Laura y determinar qué capacidades condicionales debe mejorar para aumentar su potencia y resistencia.

Habilidades Motrices: Analizar las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para la natación de estilo libre.

Planificación del Entrenamiento: Diseñar un plan de entrenamiento semanal que incluya sesiones de técnica, resistencia y velocidad.

Antropometría y Composición Corporal: Evaluar la composición corporal de Laura y proponer estrategias para optimizar su masa muscular y reducir la resistencia en el agua.

Reflexión y Discusión

Presentaciones:

Cada grupo presentará sus soluciones y conclusiones al resto de los grupos.

Discusión:

Realizaremos una discusión abierta sobre los diferentes enfoques y estrategias propuestas.

Evaluaremos las fortalezas y áreas de mejora en cada plan de entrenamiento.

Feedback:

Daremos re alimentación constructiva y aclaraciones sobre lo desarrollado.

Evidencias de aprendizaje:

Documento tipo Excel con la estructura de una sesión de entrenamiento según los objetivos plenteados.

Instrumentos de evaluación:

Listas de chequeo.

Duración: 84 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Estas actividades permiten a los aprendices aplicar, adaptar y extender lo que han aprendido a nuevas situaciones, consolidando así sus conocimientos y habilidades.

Proyecto Colaborativo: "Desarrollo Integral de un Programa de Entrenamiento para un Equipo Deportivo"

Objetivo: Diseñar y presentar un programa de entrenamiento integral para un equipo deportivo, aplicando los conocimientos sobre sistemas de obtención de energía, condición física, habilidades motrices, planificación del entrenamiento y antropometría y composición corporal.

Formación de Equipos: Dividiremos a aprendices en grupos de 4-5 personas.

Selección del Deporte: Cada grupo seleccionará un deporte de equipo (por ejemplo, fútbol, baloncesto, voleibol) como el foco de su proyecto.

Roles y Responsabilidades: Dentro de cada grupo, se asignarán roles específicos (coordinador del proyecto, especialista en condición física, especialista en habilidades motrices, especialista en antropometría y composición corporal, etc.).

Fases del Proyecto:

Fase 1: Análisis Inicial y Evaluación

Análisis del Deporte:

- Cada grupo investigará y analizará las demandas físicas y energéticas del deporte seleccionado.
- Identificarán los principales sistemas de obtención de energía utilizados durante la práctica del deporte.

Evaluación de la Condición Física y Composición Corporal:

- Diseñarán y aplicarán una batería de pruebas físicas para evaluar la condición física y la composición corporal de los jugadores del equipo.

Habilidades Motrices:

- Analizarán las habilidades motrices básicas y específicas necesarias para el deporte seleccionado.

Fase 2: Diseño del Programa de Entrenamiento

Objetivos del Entrenamiento:

- Definirán los objetivos del entrenamiento a corto, mediano y largo plazo.

Periodización del Entrenamiento:

- Elaborarán un plan de periodización que incluya fases de preparación, competencia y recuperación.
- Determinarán la carga de entrenamiento adecuada para cada fase.

Planificación de Sesiones:

- Diseñarán sesiones de entrenamiento específicas para mejorar la condición física, habilidades motrices y optimizar la composición corporal.
- Incluirán ejercicios y actividades que aborden los sistemas de obtención de energía identificados.

Fase 3: Implementación y Seguimiento

Implementación del Plan:

- Simularán la implementación del programa de entrenamiento con el equipo.
- Describirán cómo se monitoreará y ajustará el plan según el progreso de los jugadores.

Evaluación Continua:

- Establecerán métodos de evaluación continua para monitorear la efectividad del entrenamiento y realizar ajustes necesarios.

Fase 4: Presentación del Proyecto

Preparación de la Presentación:

- Cada grupo preparará una presentación detallada de su programa de entrenamiento, utilizando gráficos, tablas y cualquier otro recurso visual que consideren necesario.

Presentación y Discusión:

- Presentarán su proyecto al resto de los grupos.

- Realizaremos una discusión abierta donde los otros grupos pueden hacer preguntas y proporcionar feedback.

Evidencias de aprendizaje: Documento informativo, como flayer o volante, que contenga información de interés para la comunidad educativa. Este documento informativo debe estar en idioma inglés. Debe incluir el contenido desarrollado en las actividades anteriores; como plan de entrenamiento, sistemas de obtención de energía durante el ejercicio, habilidades motrices, condición física y antropometría o composición corporal. Además, al entregar el documento a la comunidad educativa, debe contar con una expresión y comunicación asertiva cuando comparta la información, motivando a la realización y practica deportiva y recalcando el derecho que se tiene como actor polítco a participar de programas deportivos y recreactivos.
Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.
Duración de la actividad: 84 horas.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
		Estructurar en un documento tipo Excel una sesión de entrenamiento según los objetivos plenteados, teniendo en cuenta acciones para la prevención de riesgo y emergencia en su ejecución.	Documento tipo Excel con la estructura de una sesión de entrenamiento según los objetivos plenteados.	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. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**Técnica: Valoración del producto.** **Instrumento: Lista de chequeo.**

Planeación	**Alistar los requerimientos necesarios para el desarrollo de las acciones encaminadas al entrenamiento físico de la comunidad, según los resultados del ejercicio diagnóstico.**	Realizar un flayer informativo en inglés que comunique los aspectos sobre la importancia de la realización de ejercicio físico, actividad física o receración, considerando que es un derecho del ciudadano.	Documento informativo, como flayer o volante, que contenga información de interés para la comunidad educativa. Este documento informativo debe estar en idioma inglés. Debe incluir el contenido desarrollado en las actividades anteriores; como plan de entrenamiento, sistemas de obtención de energía durante el ejercicio, habilidades motrices, condición física y antropometría o composición corporal. Además, al entregar el documento a la comunidad educativa, debe contar con una expresión y comunicación asertiva cuando comparta la información, motivando a la realización y practica deportiva y recalcando el derecho que se tiene como actor polítco a participar de programas deportivos y recreactivos.	Utiliza la información según el propósito establecido. Utiliza el lenguaje según el destinatario, el propósito, el contexto y el contenido. Usa el léxico con precisión y propiedad en los procesos de comunicación relacionados con el área de desempeño laboral. Aplica las técnicas para la comunicación verbal y no verbal según requerimientos establecidos. Produce textos explicativos, instructivos, descriptivos según especificaciones. Codifica y decodifica mensajes utilizando procesos comunicativos orales y escritos. Utiliza íconos, símbolos, señales, planos, esquemas y flujogramas según requerimiento. Gráfica la información con contenidos semánticos. Utiliza la información según el propósito establecido. Apropia un método para leer comprensiva e interpretativamente. Identifica el proceso de toma de decisiones de acuerdo con problemas de la cotidianidad. Aplica el proceso de toma de decisiones según identificación de riesgos y alternativas de solución. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**Técnica: Valoración del producto.** **Instrumento: Lista de chequeo.**

				Identifica los mecanismos de control y seguimiento a las condiciones ambientales y del sst, para el monitoreo de las buenas prácticas ambientales según las condiciones y actos seguros de su entorno laboral. Elige herramientas tic, de acuerdo con las necesidades de información y comunicación.Maneja computadores, periféricos, tabletas y equipos celulares, de acuerdo con las funcionalidades y manuales de uso. Elabora documentos relacionados con las obligaciones económicas, sociales, bienestar derivadas de las acciones laborales de acuerdo con la normativa.	

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

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).**

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.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Nathalie Solis Lozano**	**Instructora**	**PAEM - CTA**	**18/07/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					