PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: ACONDICIONAMIENTO CORPORAL PARA LA DANZA
- Código del Programa de Formación: **51340018**
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada**): NA**
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada): **NA**
- Actividad de Proyecto(si es formación Titulada**: NA**
- Competencia: INTERPRETAR LA DANZA DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS TÉCNICOS DEL GÉNERO Y EL PROYECTO CREATIVO.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar**:**

  1. FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN A NIVEL GRUPAL E INDIVIDUAL DE ACUERDO CON EL ESQUEMA COREOGRÁFICO DANCÍSTICO.
  2. DESARROLLAR LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS CORPORALES SEGÚN LOS CONTEXTOS.
  3. EJECUTAR LOS EJERCICIO Y PRACTICAS DE ACUERDO CON LAS BASES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Duración de la Guía: 40 horas.

2. PRESENTACIÓN

Respetados aprendices, los invito a leer y desarrollar la presente guía, donde vamos a aprender sobre la temática de Acondicionamiento corporal para la Danza. Se aprenderán diferentes técnicas de entrenamientos desde lo teorico a lo practico enfocado al trabajo que se realiza en danza teniendo presente la motricidad gruesa y fina a través del movimiento enfocado a tener habitos de vida saludables. Con el estudio

de esta temática fortalecera sus conocimientos y lograremos cubrir los resultados de aprendizaje de la competencia a tratar.

- Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas
- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendíz
- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado
- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos
- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo

Les enviare al correo del grupo material y diapositivas con carácter motivacional. encaminados a despertar el interés en la temática y aprehensión del conocimiento propuesto para el logro de los resultados de aprendizaje.

Recuerde que de su responsabilidad y compromiso depende el logro de los resultados de aprendizaje propuestos, además cuenta con las cuatro fuentes de conocimiento TIC, Entorno, trabajo colaborativo y su instructor quien lo orientará permanentemente en el proceso de aprendizaje.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

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

Virtualmente y mediante mensajes o via wathsap se realizará un pequeño foro con el fin de identificar los conocimientos previos que tiene cada uno de los aprendices sobre la temática propuesta.

3.2 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

Utilizar las herramientas TIC que disponga a fin de poder bajar la información que entregue referente a esta guía con el fin de que piedan desarrolar sus actividades y talleres del mismo, para el logro de los resultados de aprendizaje propuestos. Para ello deberá:

1. Participar activamente en los espacions virtuales con sus aportes de acuerdo a la temática propuesta por el instructor.

2. Prestar atención a los videos, clase y material brindado en el ambiente de formación concernientes a:
   REFERENTES CONCEPTURALES SOBRE CLASIFICACION DE ENTRENAMINETOS Y TECNICAS EMPLEADAS PARA ACONDICIONAR EL CUERPO PARA LA DANZA.
3. Trabajar de manera individual para la implementación, estructuración e interacción en diferentes ambientes y tipos y técnicas de entranaminetos aplicados a todo tipo de población.
4. Se desarrollara 3 talleres, denominado "TECNICAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA LA DANZA"
5. Se realizaran con clases virtuales, donde aprenderemos técnicas corporales, anatómicas y funcionales que nos permita desarrollar destreza y movimiento ry rutinas de entrenamiento en difentes géneros aplicado al adulto mayor.

6. Participar activamente desde su casa y en clases con sus aportes de acuerdo a la temática propuesta por el instructor.
7. Prestar atención al material brindado por el instructor al correo y wasap que se creo para el compelmentario (danzasafri@gmail.com). y al grupo de wasap igualmente creado para el curso donde se depositara toda la información

7 Al retorno a clases presenviales si se alcanza ,Se realizará prueba evaluación con cuestionario de preguntas sobre la temática vista durante la guía y la presentación de los montajes grupales. Caso contrario deben presentar trabajo escrito y presentación grabada en video de su trabajo final.

3.3 Actividades de transferencia del conocimiento.

Se realizarán clases virtuales y se y se realizaran montajes coreográficos de diferentes sesiones de entrenamientos físicos y su fundamentación teorica del mismo.

Asi a través del trabajo colaborativo se aprenda sobre los montajes las diferentes técnicas vistas en el curso y desarrollar en gran parte la teoría de diferentes tematicas. El instructor por su parte hará el acompañamiento necesario según como cada grupo lo requiera.

- Ambiente Requerido: cada aprendiz desde su hogar de modo virtual. Y en las instalaciones de la casa de la cultura del municipio de Cordoba las clases presenciales con alternancia y siguiendo el protocolo de bioseguridad.

- Materiales: escritorio, silla, computador, internet.

4. . ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia las técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: EVALUACION DE CONOCIMIENTO SOBRE TEMATICA VISTA EN LA COMPETENCIA **Evidencias de Desempeño:** SOCIALIZACIÓN Y PREPARACION PRACTICA DE ENTRENAMIENTO FISICO APLICANDO A TIPOS DE BAILES Y DANZAS. **Evidencias de Producto:** PRESENTACION COREOGRAFIAS FINALES.	participa en la identificación y control de la preparación física en danza de acuerdo a las metodologías establecidas. demuestra los métodos y técnicas corporales desarrollados. crea coreografías individual y colectiva referenciando pasos, figuras y métodos de los diferente planos, niveles y ejes	**TECNICA** Evaluación de conocimiento **INSTRUMENTO** Cuestionario de preguntas **TECNICA** Trabajo colaborativo **INSTRUMENTO** Lista de chequeo **TECNICA** Trabajo colaborativo **INSTRUMENTO** Via wastApp Correo electrónico

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

ANTROPOMETRÍA: Rama de la antropología que estudia las medidas.

COORDINACIÓN: La coordinación es la acción y el efecto de Coordinar, su etimología nos indica que proviene del latín "Cordinatio". Consiste básicamente en la aplicación de un método para mantener la dirección y orientación correcta de cualquier función que se esté.

EQUILIBRIO: El Equilibrio es aquella condición de la materia que le permite ser estable con respecto a las fuerzas con las que interactúa en el espacio donde se encuentra.

ERGONOMIA: La ergonomía, analiza la interacción entre el ser humano y otros elementos de un sistema con el objetivo de promover el bienestar humano y el rendimiento del sistema.

ESTABILIDAD: La palabra estabilidad puede atribuirse a la firmeza o seguridad en un espacio o lugar determinado; o también a la ausencia de un conjunto de cambios y perseverancia o constancia en un periodo determinado.

FLEXIBILIDAD: es la capacidad de un cuerpo de modificar su estructura, a diferencia de la elasticidad, que es la capacidad de recuperar su forma inicial después de la aplicación de la fuerza. Depende de la elongación muscular y la libertad articular.

FUERZA: es la capacidad de mover articulaciones contra una resistencia. Se produce debido a la contracción muscular encargada de los movimientos.

GASTOS ENERGÉTICOS: Es el gasto relacionado con la actividad física, tanto si se trata de pasar la aspiradora por la alfombra del comedor como de jugar un partido de tenis a cinco sets. Por ello, se trata de un valor relacionado sobre todo con el trabajo muscular.

KINESTESIA: En nuestro constante deambular, nos relacionamos con otras personas. Esta relación puede llegar a ser permanente o pasajera. Podemos llegar a intercambiar palabras o simplemente gestos. La *Kinesia* se ocupa del estudio del lenguaje corporal, en donde se sustituyen los fonemas por los *kinemas* (unidades de movimiento corporal), las frases por los *kinemorfemas*.

METABOLISMO DE BASE: Es el gasto energético de una persona en estado de reposo y un valor que depende de numerosos factores, como la edad, la masa muscular, el sexo, la actividad de la tiroides e incluso la temperatura exterior. Dicho de otra manera, corresponde a la cantidad de energía que requiere una persona para vivir.

NUTRICIÓN: proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.

PROPIOCEPCIÓN: es la capacidad de saber en todo momento qué lugar en el espacio ocupa cada una de las partes del cuerpo. Es la causante de que los diferentes gestos deportivos sean efectivos y precisos durante su ejecución.

RESPIRACION: Función biológica de los seres vivos por la que absorben oxígeno, disuelto en aire o agua, y expulsan dióxido de carbono para mantener sus funciones vitales.

RESISTENCIA: es la capacidad a través de la cual un cuerpo puede mantener un esfuerzo continuado en el tiempo. En ella intervienen sistemas como el respiratorio, el muscular y el circulatorio.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

http://biblioteca.sena.edu.co.

http://www.bibliotecanacional.gov.co/content/medicina-en-el-siglo-de-la-raz%C3%B3n-fundamentos-de-la-medicina-europea#fisiologia

https://www.serfitness.net/cuales-las-cualidades-fisicas-del-cuerpo-humano/

http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/zonaalumnos/tkPopUp?idContent=8333

http://www.spanish.cl/Vocabulary/Notes/Cuerpo.htm

https://www.google.com.co/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=nutrientes+definicion&*

https://lamoradadelpensador.wordpress.com/2011/02/21/la-proxemia-y-la-kinesia/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Jairo Montenegro Rodriguez**	**instructor**	Centro Sur colombiano de Logistica internacional	**2 mayo de 2022**

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