PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: ejecucion de clases grupales orientadas al fitness
- Código del Programa de Formación: 525209
- Nombre del Proyecto: ejecución de actividades fitness grupales orientadas a la estimulacion de las aptitudes fisicas
- Fase del Proyecto: planeación
- actividad de proyecto: diseñar clases grupales orientadas al fitness de acuerdo con los niveles de dificultad técnica.
- competencia: dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.
  resultados de aprendizaje
- **25080101701 INTERPRETAR VALORACIÓN SEGÚN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL USUARIO.**
- 25080101702 identificar hábitos de vida saludable en el usuario de acuerdo con las características del programa.
- 25080101703 orientar al usuario en aspectos de actividad física saludable de acuerdo con sus hábitos y necesidades.
- Duración de la Guía: 60 horas

2. PRESENTACIÓN

Un instrumento muy escencial para la valoración de la condición física del usuario son los test físico los cuales a través de esta guía de aprendizajes vamos a aprender a interpretar de la manera mas idonia posible y poder saber en que condiciones físicas se encuentran las personas con las que posteriormente vamos a planificarle una sesión de entrenamiento.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Reflexión Inicial

La evaluación del estado físico es algo que a día de hoy, desafortunamente, no se contempla en la inmensa mayoría de gimnasios. Sí es cierto que a la hora de diseñar un entrenamiento, en cualquier gimnasio que cumpla con las mínimas condiciones nos van a preguntar si tenemos

alguna lesión de cualquier tipo, alguna **dolencia cardíaca o cuál es nuestro nivel de sedentarismo.** Pero ninguna de estas cuestiones, por importantes que sean, pueden suplir la información verdaderamente relevante que nos ofrece un test de evaluación del estado físico.

Antes de marcar cualquier tipo de **rutina deportiva** lo ideal es que un médico evaluase tu estado real de salud, porque para afrontar determinados tipos de deportes o ejercicios no basta con el estado de salud que creemos tener.

Si notas molestias continuadas a la hora de hacer deporte, o crees que tu estado de salud o estilo de vida puede afectarte a la hora de comenzar a hacer ejercicio puedes **consultar a un médico** o a un deportólogo para que te realicen una evaluación. Hacer deporte es fundamental para tener una buena salud, pero la propia salud es la que va a determinar qué tipo de ejercicio podemos hacer y con qué intensidad.

de manera muy atenta queremos aprender y poner en practica los distintos test físicos para posteriormente realizar recomendación e iniciar un trabajo debidamente programado ,y asi lograr los objetos propuestos.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos

- averiguar que es un test físico y explique con tus palabras lo importante que es esta valoración?
- Que es acondicionamiento físico?
- Que es resistencia aerobica?
- Que es resistencia anaeróbica?
- Que es fitness?
- Que es velocidad?
- Que es resistencia?
- Que es flexibilidad?
- Que es coordinación?
- Que es la fuerza?
- Deporte cíclico
- Deportes aciclico

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

Se realizara una presentación por parte del instructor explicando todo lo relacionado a algunos test físicos tales como : test de cooper ,test de course navette, Test de Burpee.

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

4.1 diseñar y ejecutar 2 actividades donde se observe la resistencia aerobica y 2 donde se observe la resistencia anaeróbica , actividad desarrollada en grupos.
4.2 poner en practiva 2 deportes aciclicos y 2 deportes ciclicos

4.3 dirigir el test de cooper por parte del grupo designado por el instructor aplicando todos los conocimientos aprendidos posteriormente teniendo en cuenta el protocolo a seguir
4.4 dirigir el test de course navette por parte del grupo designado por el instructor
4.5 dirigir el test de burpee por parte del grupo designado por el instructor

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:**	interpreta el análisis de los resultados según valoraciones iniciales aplicadas al usuario.	Observación –lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Sedentarismo:** Llamamos **sedentarismo** a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía.
- **Rutina deportiva:** Son prácticas de entrenamiento que se hacen de manera constante a lo largo del tiempo, esta consta de ejercicios físicos para mejorar tu rendimiento.
- **Gimnasio:** es un lugar que permite practicar deportes o hacer ejercicio en un recinto cerrado con varias máquinas y artículos deportivos a disposición de quienes lo visiten.
- **Condición física:** La condición física de una persona es la capacidad que tiene para realizar esfuerzo físico o soportar una sobrecarga. Se compone de la resistencia del corazón y los pulmones, la fuerza de los músculos, la flexibilidad de las articulaciones y la composición del cuerpo.

- **Evidencias de Conocimiento:** Son las manifestaciones concretas sobre el aprendizaje del aprendiz, relacionado con el saber y el comprender; saber qué se debe hacer, cómo se debe hacer, por qué se debe hacer y qué se debe hacer cuando las circunstancias cambian.
- **Evidencias de Desempeño:** es la expresión concreta de lo que el alumno aprende. Es la manifestación evidente, concreta y tangible del nivel en el que el alumno ha logrado el aprendizaje esperado estipulado en el currículo.
- **Evidencias de Producto:** El producto como evidencia determina lo que tiene que ser capaz de producir el alumno mediante la integración de conocimientos, habilidades, actitudes y valores. En este sentido, el producto expresará la capacidad manifiesta de saber hace

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

http://corricolari.eu/test-de-resistencia-anaerobica/
https://www.hola.com/estar-bien/20190927149180/pruebas-fisicas-antes-apuntarse-gimnasio-cs/
https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm
https://www.youtube.com/watch?v=8ckYcYfk-1s
https://www.youtube.com/watch?v=ID-BievVJhY
https://www.youtube.com/watch?v=f8ELozHZ1N8

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Ifred David coronado causil	Instructor	Deporte	01 de marzo de 2023

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

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	FECHA	RAZON DEL CAMBIO