



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Curso complementario:** “TECNICAS DE ACONDICIONAMIENTO CORPORAL PARA LA DANZA
- **Código:** 53210001
Versión: 1
- **Actividad (es) de Aprendizaje:** Dirigir clases grupales musicalizadas a diferentes grupos poblacionales, implementando técnicas adecuadas y disponiendo de los recursos de acondicionamiento físico de acuerdo con tendencias y técnicas del mismo.
- **Ambiente de formación:** Ambiente de formación en espacios dispuestos para el desarrollo de las actividades.
-

Resultados de Aprendizaje:

- Apropiar los principios del acondicionamiento físico aplicado a la danza según tendencias y técnicas de entrenamiento
- Realizar valoración de la condición física teniendo en cuenta técnicas y parámetros establecidos.
- Ejecutar rutinas de acondicionamiento físico según requerimiento de la técnica.
- Evaluar rutinas aplicadas de acuerdo con necesidades de la técnica dancística
- **Competencia:** Dirigir clases grupales musicalizadas de acuerdo con tendencias y técnicas de acondicionamiento físico

Duración de la guía en horas: 48 horas



2. PRESENTACIÓN



La danza es una práctica artística en la cual el cuerpo es el medio que permite su ejecución. El trabajo de esta requiere el desarrollo de capacidades físicas esenciales para la realización de ejercicios en sus diferentes modalidades, acondicionar a un bailarín como un atleta y como un artista es un ejercicio de cuerpo-mente para el cual es necesario entrenar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, el alineamiento y la visualización para conseguir un equilibrio completo (Álvarez, 2015, p.2). En el contexto nacional e internacional las técnicas de acondicionamiento corporal con énfasis en la danza han tomado alta relevancia, rescatando la importancia de que bailarines de alto rendimiento potencien sus habilidades físicas y mentales de forma que les permitan alcanzar altos estándares de calidad interpretativa, además de evitar lesiones derivadas de malas prácticas.

El fortalecimiento y crecimiento de las actividades asociadas al fitness, tanto a nivel regional como nacional dependen en gran medida de un recurso humano cualificado y calificado, capaz de responder integralmente a la dinámica del sector como sucede en los países a la vanguardia de la actividad física, motivo por el cual este programa busca que Colombia tenga un comportamiento similar al de los países mencionados y por esta vía, por medio de las diferentes clases grupales como la gimnasia aeróbica, la rumba aeróbica, las artes marciales musicalizadas y aquellas tendencias cuyo objetivo es la estimulación muscular y el desarrollo funcional del ser humano, logren disminuir los índices de morbilidad, lesiones y demás aspectos relacionados con la actividad física espontánea y no controlada.

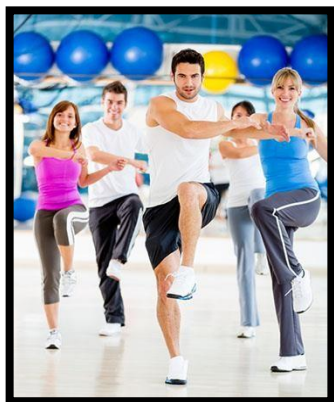
El SENA de la mano del sector productivo, propone el curso de formación complementaria denominado TÉCNICAS DE ACONDICIONAMIENTO CORPORAL PARA LA DANZA, dirigido a aquellas personas que practican la disciplina y que buscan adquirir conocimientos básicos para acondicionar y fortalecer su cuerpo para desarrollar cualquier estilo de técnica dancística. Se focaliza en la recuperación del movimiento natural entendiendo éste desde la propia anatomía, proporcionando entrenamiento y orientación a los aprendices con respecto al desarrollo y mantenimiento de las condiciones físicas necesarias para la práctica de la danza.

3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

a. Dinámica recreativa; Rumba terapia y Aeróbicos:



Se realizará por parte del instructor una clase musicalizada combinada de rumba terapia y gimnasiaaeróbica con diferentes ritmos y estilos donde los aprendices podrán sensibilizarse acerca de la



importancia del movimiento y la música en el desarrollo del ser humano

b. Concepto, clasificación y técnicas: Las técnicas de la danza son **métodos y principios** que guían la manera en que se realizan **movimientos**. Considerando que existen muchos tipos de danza, aquellos pueden variar. En este sentido, se pueden incluir u omitir los movimientos de los pies, posturas del cuerpo, movimiento de brazos, respiración, entre otros. La técnica es la base de todos los fundamentos de la danza, desde sostener el cuerpo correctamente mientras se realiza hasta ejecutar habilidades correctamente en una rutina. Se desarrollará un conversatorio acerca del tema.

c. Conocimiento, funciones y movimiento corporal: Cuando hablamos de conciencia corporal nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias. Es importante conocer nuestro cuerpo en toda su expresión, conocer las posibilidades de movimientos que adquirimos en el transcurso de la vida, pero sobre todo debemos reconocer los sistemas que producen dicho movimiento. Los aprendices desarrollarán una actividad de reconocimiento del cuerpo humano por medio de figuras a mediana escala de los sistemas óseo, muscular y articular. El instructor (a) pondrá a prueba a los aprendices, quienes organizados por equipos ubicarán en el cuerpo de un compañero huesos, músculos y articulaciones y mencionarán las funciones biomecánicas en planos y ejes corporales, según indicaciones previas.

d. Valoración de la composición corporal: ¿Qué es una medida antropométrica? Las medidas antropométricas son la talla, el peso y los perímetros corporales

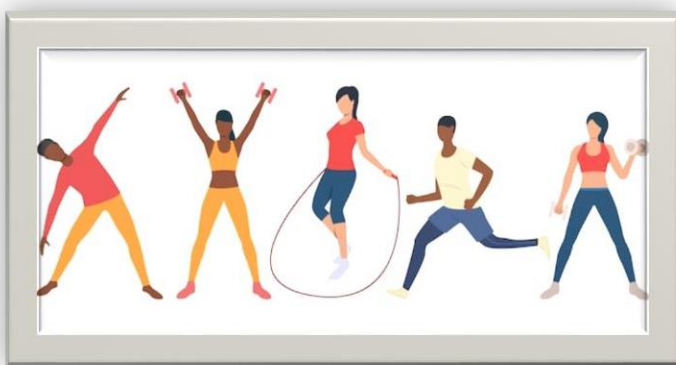


Los aprendices mediante un taller dirigido por el instructor (aprenderán a tomar medidas antropométricas como lo son en este caso: peso, talla, perímetro de cintura y porcentaje graso. Ubicados en parejas se evaluarán el uno al otro y lo registrarán en una ficha creada para este fin.

e. Capacidades físicas aplicadas a la danza: Es importante tener en cuenta que una buena condición física es clave a la hora de reducir el riesgo de lesiones, mejorar la interpretación y garantizar una larga carrera en la danza. La resistencia, la potencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio entre otras son



fundamentales para el acondicionamiento físico proyectado a la danza. El instructor (a) mediante la proyección de un video ampliará el tema de las capacidades físicas, coordinativas y perceptivo motrices aplicadas a la danza. Se tratarán también los temas de: prescripción de ejercicio físico, ejercicio físico programado y seguro. De acuerdo a esto los aprendices de manera individual aplicarán un taller de “Emparejamiento” en una hoja, relacionando los conceptos y definiciones y de manera voluntaria expondrán lo realizado.



f. Acondicionamiento físico, conceptos y principios aplicados a la danza: El objetivo es desarrollar y mantener un nivel óptimo de fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad para llevar a cabo las actividades diarias y participar en diversas actividades físicas. Se llevará a cabo un conversatorio liderado por el instructor (a), donde se tratarán este tema y la importancia de implementarlo para el mejoramiento de la condición

física general. Se desarrollará una sesión de danza con ritmos variados aplicando movimientos que generen resistencia cardiovascular y velocidad de ejecución, potenciando así capacidades físicas.

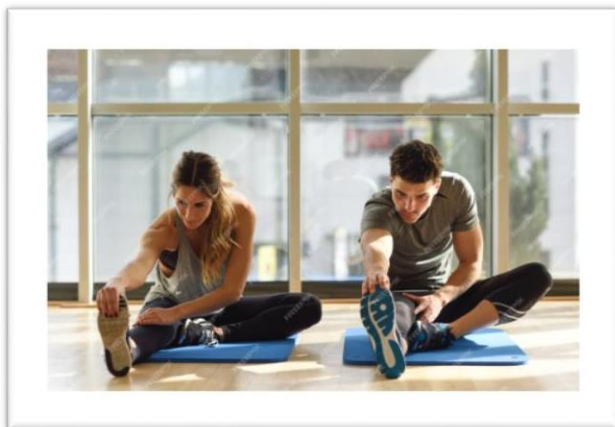
g. Técnicas de entrenamiento: la preparación técnica o entrenamiento técnico consiste en la optimización sistemática de esas formas y variaciones para optimizar el rendimiento, teniendo en cuenta las circunstancias concretas de las personas, las tareas que deben realizar y el entorno en el que deben trabajar. Se desarrollará este tema de técnicas de entrenamiento definiendo los conceptos y características, acompañado de los métodos y medios para trabajar este elemento. El instructor (a) proyectará videos y explicará detalladamente. Mas adelante organizados por equipos de trabajo los aprendices organizarán los métodos de entrenamiento (método en circuito, método interválico, método de repeticiones, método continuo variable)

- Método en circuito: los aprendices utilizarán recursos materiales dispuestos por el instructor (a) y crearán un circuito donde se apliquen las diferentes capacidades físicas, perceptivo motrices y coordinativas aplicadas a la danza.
- Método interválico: los aprendices desarrollarán ejercicios de capacidades físicas con periodos de tiempo y recuperación.
- Método de repeticiones: los aprendices crearán una rutina de fortalecimiento muscular y movimientos continuos de resistencia mediante ejercicios seguros y efectivos para el acondicionamiento físico aplicado a la danza. De manera práctica mostrarán su producto.
- Método continuo variable: los aprendices desarrollarán ejercicios con cambio de ritmos y con desplazamientos por el espacio.

Se desarrollarán sesiones de estimulación muscular y entrenamiento funcional para poner a prueba a los aprendices en sus capacidades físicas. Se aplicarán los métodos anteriores.



f. Entrenamiento de la propiocepción: **La propiocepción** es la capacidad de nuestro cerebro de saber la posición exacta de las partes de nuestro cuerpo en cada momento. El instructor (a) dispondrá de elementos como bosu y fit balls para realizar ejercicios de propiocepción (superficies inestables) y a partir de esto, los aprendices organizados en parejas crearán nuevos ejercicios para mejorar esta capacidad.



h. Test de la condición física: Después de conocer los diferentes elementos de la condición física los aprendices desarrollarán unos test que medirán su acondicionamiento físico

- Fuerza abdominal (test de fuerza abdominal)
- Resistencia (test de Ruffier)
- Elasticidad (test de Wells)

Estos datos los registrarán en una ficha creada para este fin y ubicarán los resultados en las tablas estandarizadas allí expuestas.

i. Método FIIT: (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) es una manera de recordar los lineamientos generales que se deberían incluir en un plan de acondicionamiento físico. Los aprendices interiorizarán este importante concepto y realizarán un taller de toma de frecuencia cardíaca para determinar la intensidad en la ejecución del movimiento, lo registrarán en la ficha de medición antropométrica ya diseñada.

ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90-100% 	BENEFICIOS: MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80-90% 	BENEFICIOS: INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70-80% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 50-60% 	BENEFICIOS: AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO

Zonas de entrenamiento físico: Que determinan la intensidad del ejercicio y el alcance de objetivos determinados. La zona 1 es del 50% al 60% de la frecuencia cardíaca máxima. La zona 2 es del 60 al 70% La zona 3 es del 70 al 80% La zona 4 es del 80 al 90% Y la zona 5 es del 90 al 100% de la frecuencia cardíaca máxima.

j. Materiales e insumos para el entrenamiento de la condición física.

Los aprendices

aprovecharán los materiales dispuestos en formación según indicaciones del instructor (a). Desarrollarán un taller práctico donde a manera de sorteo los aprendices desarrollarán ejercicios de acuerdo a la capacidad física que se le asigne; utilizará los materiales adecuados.



Con los conocimientos previos de técnica, postura, prescripción del ejercicio físico, métodos y técnicas desarrollarán sus propias rutinas de acuerdo a sus propios objetivos. Las rutinas diseñadas serán expuestas por equipos y evaluadas por el instructor a partir de del análisis de las definiciones y talleres

anteriores realizados. Este taller de elaboración de rutinas se llevará a cabo por equipos y podrán utilizarel material de formación que se dispone.



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Ejecute la evaluación de la composición corporal mediante una ficha con los parámetros indicados y utilice adecuadamente los elementos de la medición de la composición corporal.</p> <p>Realice una ficha de valoración de la condición física.</p> <p>Exponga una rutina de entrenamiento de las capacidades físicas, coordinativas y de propiocepción que deben entrenarse para la danza y aplíquela en el grupo.</p> <p>Señale adecuadamente en una actividad de emparejamiento el concepto y definiciones sobre el acondicionamiento físico.</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Elabore rutinas según la prescripción del ejercicio físico y las diferentes técnicas de entrenamiento físico de las capacidades enfocadas a la danza a sus demás compañeros.</p> <p>Elabore una ficha de valoración corporal con los parámetros de medición señalados.</p>	<p>COMPRENDE LAS GENERALIDADES DE LA DANZA SEGÚN CONTEXTO Y APLICABILIDAD. CLASIFICA LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO TENIENDO EN CUENTA LOS PRINCIPIOS ANATÓMICOS Y DE MOVIMIENTO. DIFERENCIA LAS CAPACIDADES FÍSICAS SEGÚN CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA DANZA. ANALIZA LOS TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS Y FUNDAMENTOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO APLICADO A LA DANZA. RECONOCE LAS CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO SEGÚN CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES. COMPRUEBA LOS RESULTADOS DE LOS TEST DE DIAGNÓSTICO SEGÚN ESTÁNDARES ESTABLECIDOS. ORGANIZA LOS MATERIALES E INSUMOS SEGÚN LOS</p>	<p>Técnica:</p> <p>Observación</p> <p>Debate</p> <p>Instrumento:</p> <p>Ficha antropométrica</p> <p>Ficha de test aplicativos</p> <p>Rutina con los parámetros señalados</p> <p>Emparejamiento de conceptos y definiciones</p> <p>Técnica</p> <p>Observación</p> <p>Hoja de ficha antropométrica Hoja de ficha de valoración de la condición física</p>

<p>Elabore una ficha de aplicación de test de la condición física.</p> <p>Presentación de actividad conceptual con los temas específicos de acondicionamiento corporal para la danza.</p>		<p>Hoja de actividad de emparejamiento en PDF.</p>
---	---	--



4. GLOSARIO DE TERMINOS

Acondicionamiento físico: un conjunto de atributos que se relaciona con la habilidad para ejecutar la actividad física.

Actividad física: todo movimiento corporal producido por la acción de los músculos esqueléticos que ocasiona un gasto de energía.

Adaptaciones fisiológicas: son los cambios que suceden en todos los sistemas fisiológicos que componen nuestro cuerpo, cuando realizamos programas de entrenamiento físico o de acondicionamiento físico de cualquier nivel y objetivo; hay factores importantes que influyen a nivel anatómico y fisiológico con el entrenamiento y son:

-Genética.

-Edad.

-Genero.

-Balance hormonal

-Tendencias metabólicas.

-Tipos de cuerpo o somatotipos.

Con el conocimiento de los sistemas fisiológicos, de las adaptaciones fisiológicas al ejercicio y de los sistemas implicados en la transferencia de energía, entrega y utilización, es posible desarrollar programas efectivos para alcanzar un nivel de salud óptima y metas de desempeño.

Aeróbico(s): método de ejercicio físico destinado a producir cambios beneficiosos en los sistemas vascular y pulmonar mediante actividades que solo requieren un leve aumento en el consumo de oxígeno y, por ello, pueden desarrollarse en forma sostenida.

Agilidad: es una cualidad que se atribuye a una persona que tiene un control total de sus extremidades

Anaeróbico(s): fuera de la presencia de oxígeno; que no requiere oxígeno; las actividades anaeróbicas producen niveles más altos de ácidos lácticos y dióxido de carbono que las actividades aeróbicas; las actividades de corta duración que requieren explosiones de energía son usualmente anaeróbicas.

Anestesia: que significa insensibilidad; es cualquier procedimiento que elimina la sensibilidad, generalmente dolorosa, de una parte o de todo el cuerpo, mediante el empleo de sustancias anestésicas.

Aptitud(es) física(s): serie de atributos que el individuo posee o puede adquirir, relacionados con su capacidad de desarrollar una actividad física.



Aptitudes físico-psíquicas: es una serie de atributos como capacidades cognitivas y procesos como características emocionales y de personalidad, que posee o puede adquirir, relacionados con su capacidad de desarrollar una actividad física.

Se debe estar bien psíquicamente para estar bien físicamente ó sea estar en armonía.

Area(s) aeróbica(s): es una area funcional específica que nos permite cuantificar el volumen de entrenamiento; para la aplicación de cargas determinadas de trabajo las cuales provocan modificaciones funcionales específicas y van en relación directa con el funcionamiento cardiovascular-respiratorio, depende del continuo energético puede ser aeróbico o anaeróbico. En nuestro caso el area aeróbica trabaja desde el 50% de nuestra capacidad cardiovascular-respiratoria, hasta el 90%, y se divide en rangos de trabajo aeróbico así:

-Area subaeróbica o bajo nivel; también se subdivide en area regenerativa o de recuperación y de quema de grasas; en relación con la frecuencia cardiaca va del 50 al 70% de nuestra capacidad cardiovascular-respiratoria.

-Area aeróbica o mediano nivel; en relación con la frecuencia cardiaca va del 70 al 90% de nuestra capacidad cardiovascular-respiratoria.

-Area superaeróbica o Vo₂max. o nivel aeróbico alto; en relación con la frecuencia cardiaca supera mas del 90% de la capacidad cardiovascular-respiratoria, llegando a umbrales anaeróbicos con producción de ácido láctico. Pasamos de un sistema glucolítico aeróbico a uno glucolítico anaeróbico.

Articulación(es): en anatomía es punto de contacto entre dos huesos del cuerpo. Es importante clasificar los diferentes tipos de articulaciones según el tejido que las une en fibrosas, cartilaginosas, sinoviales o diartrodias. El cuerpo humano tiene diversos tipos de articulaciones móviles, como la

sinartrosis, sínfisis y diartrosis. La parte de la anatomía que se encarga del estudio de las articulaciones es la artrología.

Antropometría: El término antropometría proviene del griego *anthropos* (hombre) y *metrikos* (medida) y trata del estudio cuantitativo de las características físicas del hombre. El interés por conocer las medidas y proporciones del cuerpo humano es muy antiguo.

Capacidad aeróbica o Consumo máximo de oxígeno (Vo₂ máx): la capacidad máxima para el consumo de oxígeno por parte del cuerpo durante la realización de esfuerzos máximos. Se conoce también como *potencia aeróbica*, *absorción máxima de oxígeno*, *consumo máximo de oxígeno* y *resistencia cardiorrespiratoria*.

Ejercicio aeróbico de baja intensidad: el ejercicio aeróbico realizado con una baja intensidad, con el fin de hacer que el cuerpo quemara un mayor porcentaje de grasa.

Entrenamiento aeróbico: entrenamiento que mejora la eficacia de los sistemas de producción de energía aeróbica y que puede mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.

Entrenamiento continuo de alta intensidad: una forma de entrenamiento continuo realizado a intensidades de esfuerzo de entre el 85-95% de la FC máx. del deportista.

Entrenamiento contra resistencia: entrenamiento diseñado para incrementar la fuerza, la potencia y la resistencia muscular.

Entrenamiento contra resistencia de acción estática: entrenamiento contra resistencia que pone énfasis en la acción muscular estática.

Entrenamiento contra resistencia en circuito: combinación de entrenamiento en circuito y entrenamiento contra resistencia, que implica generalmente trabajar al 40-60% de nuestra fuerza máxima durante 30s. con intervalos de reposo de 15s. entre series de ejercicios.

Equivalente metabólico (MET): una unidad usada para estimar el coste metabólico (consumo de oxígeno) de la actividad física. un MET equivale al ritmo metabólico en reposo de aproximadamente 3,5ml O₂/kg·min.

Escala de esfuerzo percibido (RPE): valoración subjetiva de una persona de la intensidad con la que está haciendo ejercicio.

Capacidades físicas condicionales : están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía; dentro de las mismas encontramos la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

Propiocepción: es un proceso complejo en el que necesariamente existe una información aferente que provoca una respuesta muscular eferente, originada a su vez a diferentes niveles del sistema nervioso central. Existen dos niveles de propiocepción, el consciente o voluntario y el inconsciente o reflejo.



Coordinación: La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.

Método FIIT: (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) es una manera de recordar los lineamientos generales que se deberían incluir en un plan de acondicionamiento físico.

Danza: La danza o el baile es un arte donde se utiliza el movimiento de las partes del cuerpo generalmente con música, como una forma de expresión y de interacción social con fines de entretenimiento, artístico o religiosos.

Fuerza: es la capacidad de generar tensión intramuscular ante una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. En otras palabras, es la capacidad de levantar, empujar o tirar de un peso determinado en un solo movimiento con la ayuda de los músculos.

Movilidad: la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.



5. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- www.medellin.gov.co/.../5.%20ENFERMEDADES%20CRÓNICAS%20...
- <http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpcccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Salud/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2012/Revista%20Salud/Revista%20Vol.%205,%20suplemento%202/5.%20ENFERMEDADES%20CR%C3%93NICAS%20NO%20TRANS.pdf>
- <http://academia.utp.edu.co/basicasyaplicadas/files/2012/09/OBSERVATORIO-SP-ECNT-EN-COLOMBIA.pdf>
- <https://concepto.de/antropometria/>
- <https://vidauniversitaria.uc.cl/talleres/talleres-deportivos/acondicionamiento-fisico>
- <https://concepto.de/danza/>
- <https://www.efdeportes.com/efd122/la-preparacion-fisica-en-estudiantes-de-danza.htm>



6. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luz María Mejía Jaramillo	Instructora formación complementaria “Técnicas de acondicionamiento corporal para la danza”	Articulación	Octubre de 2023

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón d elCambio
Auto r(es)					

