PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **TÉCNICO OPERACIONES COMERCIALES**
- Código del Programa de Formación: **632105 V 100**
- Nombre del Proyecto Formativo: **MANEJO COMPETENTE DE OPERACIONES COMERCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA ECONOMÍA EN EL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ**
- Fase del Proyecto: **EVALUACIÓN**
- Actividad de Proyecto Formativo: **APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA Y SEGURIDAD OCUPACIONAL DE ACUERDO CON LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL**
- Competencia: **PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL**
  Resultados de Aprendizaje:
  GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.
  APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
- Duración de la Guía de Aprendizaje (40 horas):

2. PRESENTACIÓN

Querido aprendiz, reciba un caluroso y afectuoso saludo y bienvenida a la guía

correspondiente a la transversal cultura física del programa **TÉCNICO OPERACIONES COMERCIALES .**

En el SENA actualmente las competencias de Cultura Física hacen referencia al proceso de integración que Implica el desarrollo sistémico y la articulación coherente de las habilidades de Pensamiento y de Comunicación, de los Principios y Valores Éticos, de los Factores Biofísicos de la Autonomía y de los componentes de orden Técnico -Tecnológico. (Competencias Básicas, Transversales y Específicas).

Como vemos la Cultura Física es uno de los ejes de desarrollo pedagógico que siempre ha estado presente en el SENA, implementando actividades físicas, deporte formativo, deporte recreativo, competencias básicas y ahora participando en la integración de dichas competencias continua presente en la Formación Profesional Integral.

El concepto de cultura física es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidadesfísicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de los mismos aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede desconocer como una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.
La presente guía de aprendizaje busca brindar al aprendiz comprensión de los conocimientos y saberes necesarios que les permita aplicar técnicas de cultura física para hábitos saludables en su estilo de vida.

"**El deporte enseña humildad y gratitud por las oportunidades**"

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1. Actividad 1 inicial – Presentación personal: este espacio permite el encuentro entre aprendices e instructor, donde se pueden compartir expectativas, proyectos de vida y gustos. Se pretende crear lazos de compañerismo, recreación, esparcimiento y reflexión. Para iniciar, cada aprendiz realizará una presentación personal: experiencia profesional**,** expectativas y aspectos que considera le ayudarán en el desarrollo de este programa de formación. Seguidamente el instructor dirige una actividad recreativa para el mejoramiento y mantenimiento de la memoria, donde cada uno de los aprendices dará su nombre y el apellido será una fruta, cada uno tiene que recordar el nombre y apellido del compañero o compañeros que estén a su izquierda, quien cometa errores u olvide los nombres pagara penitencia.

Ambiente requerido: Aula de formación.
Estrategias o técnicas didácticas activas: Dinámica de presentación, juego mantenimiento de memoria.
Materiales de formación: Video.
Material de apoyo: Televisor, computador.
Duración de la actividad: 2 horas.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad: Para el inicio de esta gran aventura es importante mantener siempre una actitud positiva, los invito a participar en la socialización del siguiente video; COMO ALCANZAR UN SUEÑO https://www.youtube.com/watch?v=oMmVh7VCfmI&t=20s Al finalizar el video reflexionen sobre esta historia y realicen una socialización comentario verbal con sus compañeros.
Ambiente requerido: Aula de formación.
Estrategias o técnicas didácticas activas: Comentario verbal, ¿Qué enseñanza nos deja el video?
Materiales de formación: Video.
Material de apoyo: Televisor, computador.

Duración de la actividad: 1 hora.

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

Descripción de la actividad: Participe de la siguiente actividad observando los videos, imágenes los cuales socializaremos en plenaria con sus compañeros e instructor.

LINKS:

https://youtu.be/deG6m08_2Hs?si=7NyCerHIdH8SYk23

https://www.youtube.com/watch?v=6UN4NyEMsrs





Respondan las siguientes preguntas

¿Qué son hábitos de vida saludable?
¿Qué son estilos de vida saludable?
¿De un ejemplo de habito saludable?
¿De un ejemplo de estilo de vida saludable?

Desarrollamos la siguiente sopa de letras:

A	U	Q	M	T	C	O	C	N	B	S	C	E	C	E
R	A	A	A	D	N	O	O	A	N	V	E	R	A	E
R	G	G	A	O	D	I	V	E	R	D	U	R	A	S
B	O	X	D	I	C	S	A	L	U	D	A	B	L	E
L	I	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	A
E	C	E	R	E	A	C	N	L	S	E	O	T	D	L
I	A	T	N	A	M	U	C	E	C	N	O	A	O	L
D	U	G	D	E	D	E	L	B	A	Y	E	I	O	U
N	E	E	U	I	S	O	L	O	A	C	C	O	A	F
V	N	U	O	A	R	T	A	R	N	I	A	I	A	R
I	A	O	A	T	D	F	A	A	C	V	A	T	A	U
D	E	P	N	L	U	I	L	R	I	O	O	A	Y	T
A	T	O	N	L	F	A	E	T	E	C	T	E	I	A
S	C	E	N	U	B	J	C	I	N	R	C	R	N	S
D	M	C	E	O	E	A	M	E	D	I	C	O	A	D

Palabras a encontrar:

ACTIVA	NUTRICION	VERDURAS
BIENESTAR	MEDICO	AGUA
SALUDABLE	CONTROLES	FRUTAS
VIDA	EJERCICIO	ALIMENTACION
BALANCEADA		

Ambiente requerido: Aula de formación

Estrategias o técnicas didácticas activas: Comentario verbal, responder a las preguntas planteadas, sopa de letras.

Materiales de formación: Video.

Material de apoyo: Televisor, computador.

Evidencias de aprendizaje: Hacer la respectiva entrega en documento formato pdf.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.

Duración de la actividad: 3 horas.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: Lectura “La Cultura Física”: El aprendiz deberá realizar la siguiente lectura con el fin de desarrollar la actividad de aprendizaje.

¿Qué Es La Cultura Física?

La cultura hace referencia al conjunto de saberes, creencias y comportamientos de los grupos sociales, utilizados para comunicarse, distinguirse y alcanzar sus necesidades colectivas.

La cultura física es la parte de esa cultura que se deriva de la aplicación de métodos

que apuntan a la ejercitación física de las personas; todo lo relacionado con la actividad física de los humanos, independientemente de la intención con la que se desarrolle.
Se trata de una forma de englobar todos los contextos en los que se produce la manifestación cultural del deporte. Entrará entonces, dentro de esta categoría, la ejercitación física en distintas circunstancias que describiremos a continuación.

CULTURA FISICA VINCULADA AL OCIO:

A lo largo de la historia, el hombre ha necesitado espacios de ocio en su vida, en donde realizar la actividad que él decida voluntariamente, para disfrutar así de algún tipo de placer,y en ese sentido tiene tres funciones:

- Descanso de las actividades obligatorias.
- Diversión.
- Desarrollo de la personalidad.

La cultura física logra todas estas funciones, ya que la manifestación del deporte en el ocioes a través del juego. Con él no solo se ponen a trabajar algunas funciones del cuerpo, sinoque se produce una realización de la persona**,** al compartir una serie de sanos objetivos conotra persona, bajo la aplicación de ciertas reglas.

CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA EDUCACIÓN:

El concepto más difundido de la cultura física se vincula con la educación; tanto es así que amenudo la cultura física se confunde con la educación física, que es el proceso que buscadesarrollar habilidades motrices y de coordinación, así como promover el disfrute de la participación en esa clase de actividades (que luego se podrá manifestar en el deporte en los momentos de ocio).
Los programas educativos de todos los países le dan importancia a la educación física, yaque es indispensable para la preservación de la salud**,** para la tolerancia por el otro, aun en la diferencia, y para el desarrollo de una vida activa, contraria al sedentarismo.

CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA COMPETENCIA DEPORTIVA:

La parte estrictamente deportiva de la cultura física es la que tiene que ver con la práctica regular y la eventual competencia deportiva. Según los gustos y las posibilidades de las personas, generalmente con un inicio derivado del ocio, ellas se van perfeccionando en la práctica de algún deporte o arte física, ya sea solitaria o en equipo (en los que, además del perfeccionamiento individual, se avanza en la práctica colectiva).

A este perfeccionamiento se le llama entrenamiento, y suele estar orientado a una práctica competitiva que se hace periódicamente. Si el rendimiento es bueno, eventualmente podrállegar el profesionalismo, en el que el deporte pasará a ser un medio de vida.

CULTURA FÍSICA VINCULADA A LA SALUD:

La cultura física ayuda a aliviar el estrés y mejora la salud mental.

La ejercitación física es un medio para mejorar la salud tanto física como espiritual. El esfuerzo físico quema calorías en vez de almacenarlas en el cuerpo, manteniendo un pesosaludable y tendiendo a reducir el sobrepeso y la obesidad.

Además, contribuye a bajar la presión arterial y el colesterol, al tiempo que mantiene los niveles de azúcar en sangre equilibrados. En lo que hace a la salud psíquica, alivia el estrésy mejora la salud mental, aumenta la autoestima y es socializador.

De este modo es como el concepto de la cultura física integra todas las manifestaciones del esfuerzo físico**.** El deporte es una de las acciones culturales más importantes de nuestraépoca y debe ser entendido como tal, comprendiendo los efectos que produce tanto en términos individuales como colectivos.

Ambiente requerido: Aula de formación.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Realice un conversatorio con sus compañeros e instructor donde identifique una a una las circunstancias de la cultura física y señale con cual de ellas se identifica y por qué.

Materiales de formación: Guía de aprendizaje.

Material de apoyo: Computador, tv.

Evidencias de aprendizaje: Definir con sus propias palabras el concepto de cultura física y hacer entrega de la respectiva evidencia en formato pdf.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.

Duración de la actividad: 4 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad:

Los aprendices deberán organizarse en grupo para investigar, interpretar, argumentar, socializar la temática, mediante una ayuda audiovisual, en físico o digital. Los temas son:

1. Habilidades psicomotrices y de pensamiento.
2. Alimentación y hábitos saludables, la pirámide de la alimentación.
3. Ergonomía y ergonomía para el puesto de trabajo.
4. El pulso y sus manifestaciones.
5. Pausas activas
6. Pruebas test de valoración de la condición física.

Para la exposición se debe tener en cuenta:

1. El desarrollo de la exposición debe ser con ayudas audiovisuales, las diapositivas deben tener texto corto, imágenes, deben ser agradables para el público.
2. Cada grupo debe formular tres preguntas para aplicarlas a los demás compañeros.
3. cada grupo debe diseñar una actividad lúdica acorde al tema para dirigirla a los demás compañeros.

Ambiente requerido: ambiente de formación según la disposición de cada grupo de trabajo.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Exposición

Materiales de formación: Libros de texto, manuales, módulos de formación, programas de estudio y actividades obligatorias del curso.

Material de apoyo: Guías de aprendizaje, resúmenes, ejemplos adicionales, recursos en línea, artículos y videos explicativos.

Evidencias de aprendizaje: Participación activa.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo

Duración de la actividad: 8 horas.

3.5 Indicie de masa corporal:

El índice de masa corporal (IMC) **es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona**. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

¿Cómo se interpreta el IMC para adultos?

Para adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta usando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son iguales para hombres y mujeres de todos los tipos de cuerpo y edades.

Las categorías de estado de peso estándar asociadas con los rangos de IMC para adultos se muestran en la siguiente tabla.

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

Descripción de la actividad: El aprendiz deberá tomar su peso y su estatura con el fin de desarrollar la actividad de aprendizaje.

De acuerdo con orientación dada por el instructor, cada aprendiz va a analizar su IMC, de acuerdo a su rango, a los hábitos y estilos de vida saludable, deberá hacer una recomendación para tener en cuenta y así llegar o mantener un peso saludable.

Ambiente requerido: ambiente de formación según la disposición de cada grupo de trabajo.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Toma de peso y estatura.

Materiales de formación: Peso o balanza, cinta métrica.

Material de apoyo: Televisor, computador.

Evidencias de aprendizaje: Entregar documento pdf.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo

Duración de la actividad: 10 horas.

4.0 Parte práctica:

El instructor dirige una sesión de actividad y de ejercicios físicos donde dará a conocer muchos de ellos y su forma de ejecución.
Parte inicial, central y parte final.
Una vez terminada los aprendices deberán realizar un video con una duración de un minuto donde realicen una serie de ejercicios con fin de promover los estilos devida saludable.

Ambiente requerido: Patio o cancha deportiva.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Video.

Materiales de formación: Silbato, material deportivo conos, sogas, bastones.

Material de apoyo: Celular.

Evidencias de aprendizaje: Documento en formato pdf.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo

Duración de la actividad: 12 horas.

5. 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
EVALUACION	**Aplicar técnicas de cultura física y seguridad ocupacional de acuerdo con la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral**	**SOPA DE LETRAS, CONCEPTOS, EXPOSICIONES, FOROS, LECTURAS AUTORREGULADAS, OBSERVACIÓN, ANÁLISIS DE VIDEOS, VIDEO SESION DE ENTRENAMIENTO**	**Evidencias de conocimiento:** evidencias de conocimiento: participación respetuosa, analítica y colaborativa en las sesiones. exposición grupal. evidencia de desempeño: desarrollo de los talleres prácticos y de contextualización aplicando los principios del aprendizaje autónomo participativo, y compartido. evidencias de producto: lectura cálculo de índice de masa corporal video sesión de entrenamiento. **Evidencias de producto:** lectura cálculo de indicé de masa corporal video sesión de entrenamiento	Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.	Técnica: observación directa del aprendiz Instrumento: Cuestionario. Técnica: Observación directa. Instrumento: Lista de chequeo de desempeño Técnica: Valoración del Producto entregable. Instrumento: Lista de chequeo de producto.

6. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Condición física**: Se llama condición física al desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), a través de cuyo acondicionamiento y mejora logramos elevar nuestro estado de forma
- **Capacidades físicas básicas**: Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como los factores que determinan la condición física de un individuo y que te orientan para la realización de una determinadaactividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación: Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio. Capacidades resultantes: agilidad.
- **Resistencia**: Por resistencia entendemos la aptitud, capacidad, disposición y facilidadde acción para mantener durante un tiempo prolongado, el máximo posible, un esfuerzo activo muscular voluntariamente (La capacidad para realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.
- **Fuerza:** Podemos definir la fuerza como la capacidad de vencer una resistenciaexterna o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.
- **Velocidad**: Es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menortiempo posible.
- **Flexibilidad**: La flexibilidad se puede definir como la capacidad de movilizar una o ungrupo de articulaciones hasta su máxima amplitud, lo que significa que tiene que requerir el concurso de los elementos de cada articulación.

  Coordinación: Coordinación es el control neuro-muscular del movimiento; la capacidadde controlar todo acto motor. Tipos de coordinación: Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores como por ejemplo golpear con un bate de béisbol una pelota. Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores como por ejemplo realizar un control con el pie con un balón de fútbol. Dinámica general. Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo como por ejemplo gatear o andar a cuatro patas.
- **Equilibrio**: Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo

contra la fuerza de la gravedad. Tipos de equilibrio: Equilibrio estático. Se puede definir comola capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia enel mundo deportivo. Un ejemplo de equilibrio estático podría ser un ejercicio con un soloapoyo (una pierna en el suelo) e intentar mantenerse en el aire. Equilibrio dinámico. Sedefine como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividadque se trate, casi siempre en movimiento, es decir, el equilibrio que haces mientras corres.

- **Agilidad**: Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Esuna cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.
- **Periodo Preparatorio:** tiene como finalidad desarrollar ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación. Se subdivide en dos etapas:
- **Preparación física General**: tiene como finalidad elevar el nivel de la capacidad de trabajo por medio del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y técnicas. Esto implica por un lado aumentar la
- **Periodo Competitivo**: está orientada a mantener la forma deportiva y sea expresada en mejoras de sus resultados técnicos en las competiciones. Dicho de otro modo transformar lo adquirido en el periodo preparatorio en actuaciones en las competencias.
- **Plan de Entrenamiento**: La planificación del entrenamiento es buscar de una forma muy efectiva el mejoramiento de sus niveles de rendimiento deportivo, la cual se consigue con lograr el equilibrio adecuado en la aplicación de las diferentes cargas y lautilización de las diferentes formas de periodización para lograr las metas propuestas en las competencias principales. La planificación del entrenamiento deportivo lopodemos definir bajo un concepto muy claro como un proyecto que se ha de desarrollar en diferentes fases por la cual pasa el proceso para luego alcanzar los objetivos a corto,mediano y largo plazo.
- **Calentamiento:** Es una serie de ejercicios y actividades realizadas inmediatamente antes de la actividad principal, que ayudan al cuerpo a readaptarse desde un estado dedescanso al ejercicio. El calentamiento debería incluir ejercicios de movilidad articular para preparar las articulaciones, actividades de elevación del pulso para preparar el aparato cardiovascular, suaves estiramientos sostenidos para preparar los músculos ysus ligamentos asociados y tejidos conectivos, y movimientos relativos a la actividad para preparar el aparato neuromuscular
- **Unidad de entrenamiento:** La unidad de entrenamiento no es más que la clase que se imparte por el entrenador en un día en la mañana, tarde o noche. Es en

ella dondese va a dar cumplimiento a los objetivos trazados en la planificación acorde a los periodos mesociclos o microciclos en que se encuentre la elaboración de la clase permite al entrenador mantener el principio de sistematización por estar bien enlazada en cuanto a sus contenidos , con las clases anteriores y posteriores.

Repetición: Se entiende por repeticiones el número de veces seguidas que repite unmismo movimiento.

- **Series** (o tandas): Agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos.
- **Sesión**: Corresponde al conjunto de series -habitualmente de distintos movimientos- que se realizan de forma seguida. Por ejemplo, una sesión puede agrupar 6 ejercicios distintos, de cada uno de los cuales haga 4 series con 15 repeticiones en cada una de ellas.
- Aceleración: El término aceleración refiere a la acción y efecto de acelerar, es decir,aumentar la velocidad. Aunque la palabra también nos permite referirnos a la magnitud vectorial que expresa dicho incremento de velocidad en una unidad de tiempo. En tanto, la aceleración podrá ser negativa, entonces, en este caso, la magnitud expresará una disminución de la velocidad en función del tiempo.
- **Intensidad**: Es el grado de concentración y dificultad de un ejercicio en la unidad de tiempo. Es la duración de una actividad ya sea con mucho desgaste físico o pequeño.
- **Densidad**: Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación. Esto es el descanso que toma la persona para poder tener un mejor aprovechamiento de su actividad física.
- Frecuencia: Reiteración de los estimulas o la ejercitación en la clase o elentrenamiento deportivo**.**

  Duración: Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio.
- **Circuito:** Es un tipo de entrenamiento, que consiste en un grupo de actividades de a unnúmero de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia.
- **Atención:** Condición básica para una percepción correcta de la realidad de los juegosy actividades de iniciación deportiva.
- **Resistencia física:** es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga.
- **Aptitud física**: Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentesactividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse luego de las actividades.
- **Actividad física**: Es una acción corporal a través del movimiento que, de

maneragеneral, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas,

deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".

- **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo ycompleto, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.
- **Deporte**: el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto dereglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.
- **Ejercicio físico**: actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.
- **Táctica:** método empleado con el fin de tener un objetivo.
- **Técnico**: es una persona nombrada por el club para ser responsable de las acciones del equipo en el terreno y para representar al equipo en las conversaciones con el árbitro y el equipo contrario. Un jugador puede ser nombrado director.
- **Técnica**: conjunto de procedimientos o recursos que se usan en una ciencia o en una actividad determinada.
- **Velocidad**: capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.
- **Campo de juego del adversario**: El campo de juego donde se encuentra la meta quesu equipo ataca. **Campo de juego propio**: El campo de juego donde se encuentra la meta que su equipo defiende.

7. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

1. Asunción García, José. *Calentamiento en la clase de Educación Física*. ENLEF: Antorchanormalista. (Chiapa) 2 (4): 11, Abr-May - Jun 1996.

2. LEIGH BRANDON, Anatomía y Entrenamiento.

2010.Edi Paidotribo3.Antonio Luis Alba Berdeal. Test

Funcionales. Kinesis. 2010

4. Colectivo de autores. *Gimnasia Básica*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de LaHabana. 1998.

5. https://concepto.de/cultura-fisica/

8. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**FABIAN LEONARDO MISSE RINCON**	**INSTRUCTOR**	**CEDEAGRO**	**SEPTIEMBRE DE 2024**

9. CONTROL DE CAMBIOS

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
	FABIAN LEONARDO MISSE RINCON	**INSTRUCTOR**	**CEDEAGRO**	**SEPTIEMBRE DE 2024**	**ADAPATR ACTIVIDADES A LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES**