1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TECNOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- Código del Programa de Formación: 525203 - VERSION 100
- Nombre del Proyecto: IMPLEMENTACION DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DISEÑADO PARA ESCUELAS, CLUBES Y ORGANIZACIONES DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO DE PUERTO NARE
- Fase del Proyecto: ANALISIS
- Actividad de Proyecto: DIAGNOSTICAR LAS CONDICIONES ESTRUCTURALES, MORFOLOGICAS Y FISICO- TECNICAS DE LA POBLACION OBJETO
- Competencia: PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- IDENTIFICAR RECURSOS PARA LA ESTRUCTURACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL PROGRAMA

2. PRESENTACION

En la presente guía encontraremos información relacionada con la anatomía del cuerpo humano, los sistemas que lo componen y como se relacionan estos con el entrenamiento deportivo.
El aprendiz deberá realizar exposiciones de los diferentes sistemas del cuerpo humano e identificar como se pueden utilizar en el entrenamiento para mejorar el rendimiento de una persona.
Finalmente, se profundizará en los sistemas óseo y muscular como principal estructura del entrenamiento deportivo, determinando que son las articulaciones, la función que cumplen, y determinando los tipos de contracción muscular que existen y como se da cada uno de ellos en el entrenamiento deportivo.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDADES DE REFLEXION INICIAL

Descripción de la actividad 1: Aprendiz, por parejas, desarrolle una sopa de letras donde debe señalar 16 nombres de elementos de la anatomía, determine si cada uno de ellos es un musculo o un hueso y ubíquelos en una imagen del cuerpo humano

Luego se realizará una plenaria para determinar cuáles palabras fueron encontradas y donde fueron ubicados por cada uno de las parejas en la imagen del cuerpo humano.

ANATOMIA



- Ambiente Requerido: ambiente de formación
- Materiales: televisor, internet, video beam, computador
- Duración: 2 horas

3.2 ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.)

Actividad 1: Identificar los diferentes sistemas del cuerpo humano y sus funciones principales.

Descripción: aprendiz debe conformar parejas y mencionar los sistemas del cuerpo humano que conoce y la función que usted cree tiene ese sistema en el cuerpo humano.

Después se realizará una plenaria para identificar los conocimientos de los aprendices sobre los sistemas del cuerpo humano

- Ambiente Requerido: ambiente de formación

- Materiales: televisor, computador, video beam, hojas de block, lapicero
- Duración: 2:00 horas

3.3 ACTIVIDADES DE APROPIACION DE CONOCIMIENTO

Actividad de aprendizaje 1: exposiciones de los sistemas del cuerpo humano

Realizar por grupos de TRES (3) aprendices la exposición de uno de los sistemas del cuerpo humano.

Descripción: el instructor asignara a cada grupo de tres un sistema del cuerpo humano, el cual deben exponer los aprendices utilizando herramientas como presentación en diapositivas, material didáctico, carteleras, material audio visual.

Cada grupo contara con 30 minutos para realizar su exposición

- Ambiente Requerido: Ambiente de formación
- Materiales: computadores, televisor, internet, video beam, cartulina,
- Duración: 8 horas

Actividad de aprendizaje 2: sistema óseo y muscular

Realizar apropiación del conocimiento por medio de diapositivas de los sistemas más importantes para el movimiento humano, el sistema óseo y muscular.

Descripción: el instructor mediante diapositivas expone el sistema óseo y el sistema muscular, sus funciones, elementos que los componen y como se genera el movimiento corporal.

- Ambiente Requerido: Ambiente de formación
- Materiales: computadores, televisor, video beam, diapositivas sistema óseo y muscular
- Duración: 8 horas

Actividad PROCEDIMENTAL

Actividad de aprendizaje 1.: Maniquí del esqueleto humano y sus músculos

Elaborar un maniquí del cuerpo humano donde ubique los huesos y músculos principales (superficiales)

Descripción: por grupos de 3 aprendices deben elaborar un maniquí (esqueleto) de mínimo 1 metro de alto, el cual debe tener dos elementos principales, el primero es que se evidencien los huesos del cuerpo y segundo se deben ubicar los músculos más superficiales del cuerpo. maniquí debe tener debidamente identificadas las articulaciones y las que son móviles se deben mover.

El material para la elaboración del maniquí es libre, lo importantes es cumplir con los criterios expuestos anteriormente.

Después se realizará una plenaria donde cada grupo socializará su maniquí y los músculos que ubico en él.

- Ambiente Requerido: Ambiente de formación.
- Materiales: materiales didácticos e industriales para elaboración del maniquí.
- Duración: 12 horas

Actividad de aprendizaje 2.: Cuestionario sobre sistema óseo y muscular

Responder cuetionario sobre el sitema óseo y el sistema muscular

Descripción: de manera individual, cada aprendiz resulve un cuestionario sobre el sistema oseo y sitema muscular, el cual tendrá diferentes tipos de preguntas y tendrá un tiempo limite de dos (2) horas para que lo resuelvan.

Para desarrollar el cuestionario el aprendiz solo dispone de la hoja que le entregue el instructor con el cuestionario, no puede tener ningún otro material de apoyo.

- Ambiente Requerido: Ambiente de formación.
- Materiales: cuestionario, lapicero, lapiz.
- Duración: 2 horas

Actividades de transferencia del conocimiento.

<u>Actividad de aprendizaje 1</u>: exponer sistema óseo y muscular

Exponer a un grupo de niños que tengan un rango de edades de 8 a 12 años el sistema óseo y muscular utilizando el maniquí elaborado.

Descripción de la actividad: por grupos de 3 aprendices, deben buscar un grupo de mínimo 10 niños y realizarles una exposición del sistema óseo y muscular utilizando herramientas didácticas, los conocimientos adquiridos y apoyados en el maniquí elaborado en formación.

Cada grupo debe realizar una exposición a sus compañeros donde indique el lugar, fecha y grupo donde realizo la actividad de transferencia. Adicional deberá mostrar un registro fotográfico de la actividad y la lista de asistencia de los niños que participaron.

- Ambiente Requerido: ambiente de formación, instituciones educativas, parque educativo, casa de la cultura.
- Materiales: maniquí, diapositivas, material didáctico elaborado para la exposición, cámara fotográfica, listado de asistencia.
- Duración: 2 horas

Actividades de evaluación

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: • Cuestionario sobre el sistema óseo y muscular **Evidencias de Desempeño:** • Exposición sistemas del cuerpo humano • Exposición de la actividad de transferencia **Evidencias de Producto:** • Maniquí del sistema óseo y muscular	SELECCIONA LAS PRUEBAS QUE EVALÚAN LA CONDICIÓN FÍSICA, DE ACUERDO AL GÉNERO Y ETAPAS DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA Y AL OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO.	**Técnica:** Formulación de Preguntas **Instrumento:** Cuestionario **Técnica:** Observación directa **Instrumento:** Lista de chequeo **Técnica:** Observación directa **Instrumento:** Lista de chequeo **Técnica:** Observación directa **Instrumento:** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Anatomía: Es una ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, es decir, la forma, topografía, la ubicación, la disposición y la relación entre sí de los órganos que las componen.
Sistema muscular: conjunto de músculos que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo
Sistema óseo: conjunto de huesos que proporciona al cuerpo humano su estructura.

Hueso: son órganos rígidos que forman el endoesqueleto de los animales vertebrados. **Musculo:** Órgano o masa de tejido compuesto de fibras que, mediante la contracción y la relajación, sirve para producir el movimiento en el hombre.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

https://mundoentrenamiento.com/tipos-de-musculos-y-su-funcion/

https://www.flashmavi.com/weight_training_muscle-types-es_tipos_fibras_musculares

https://elcuerpohumano.es/sistema-oseo/

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19089.htm#:~:text=Los%20tendones%20sirven%20para%20mover,unir%20estructuras%20y%20mantenerlas%20estables.

https://www.visiblebody.com/es/learn/muscular/muscle-movements#:~:text=Los%20m%C3%BAsculos%20se%20unen%20a,se%20denomina%20inserci%C3%B3n%20de%20origen.

https://estomatologia2.files.wordpress.com/2016/09/161-guc3ada-de-apoyo-anatomofisiologc3ada-mc3basculos.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	JULIO AGUDELO	INSTRUCTOR	DEPORTES	FEBRERO 2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					