



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRALFORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Técnico en Ejecución de Programas Deportivos fichas 3168812 – 3168813 – 3168815.
- Código del Programa de Formación: 664212 V1
- Nombre del Proyecto: Apoyo en la ejecución de programas de actividad física y deportiva en las Instituciones Educativas - San Isidro – Pedro Pabón Parga – San Isidro.
- Fase del Proyecto: Análisis.
- Actividad de Proyecto: Reconocer las generalidades propias de un plan o método basado en la normatividad institucional.
- Competencia:

Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

Apropiar la dinámica institucional del Sena según la misión, objetivos y funciones.

Duración de la Guía: 80 Horas

• PRESENTACIÓN

•



Estimado Aprendiz, la recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas y atención al usuario en caso de accidente, lo invito a participar activamente en esta parte de su proceso de formación.

Todos los espacios organizacionales y cotidianos se convierten en situación propicia para la interacción grupal; lo importante es establecer entre todos los miembros unas relaciones cordiales para alcanzar un clima que permita lograr unos objetivos comunes previamente establecidos, cabe destacar, que, a nivel del técnico en ejecución de programas deportivos, cobra mayor importancia



Metodología de la recreación con su normativa.

Se debe relacionar de manera adecuada el contacto con los diferentes tipos personas con el objetivo de beneficiar a las comunidades teniendo en cuenta la práctica de hábitos saludables y los beneficios que se obtienen.

Los hábitos saludables pueden contribuir a mantener nuestro bienestar, tener una actitud positiva además puede ayudar a mantener nuestra autoestima y mejora la autopercepción.

Ya que tener hábitos saludables como consumir alimentos nutritivos, cumplir con nuestras horas de sueño, y mantenernos activos puede ayudarnos a mantener nuestro bienestar general.

Principios normativos de los hábitos saludables.

Los principios de los hábitos saludables deben corresponder con las necesidades que tienen las comunidades y las prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar que, al llevarlas a cabo por un periodo de mediano a largo plazo, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social.

Normativa de los hábitos saludables y sus beneficios.

- Eficaz en elevar tu autoestima: Los hábitos saludables pueden ayudarte a tener una idea más positiva sobre tu persona, puede generar que las personas de tu entorno generen cumplidos sobre tu apariencia y puede resultar crucial al entablar nuevas relaciones sociales y afectivas.
- Útil en el control de peso: Una alimentación balanceada disminuye las probabilidades de abandonar los hábitos saludables propuestos, ya que el consumir alimentos nutritivos de tu preferencia evitará que caigas en la monotonía, recuerda incluir frutas y verduras de colores diferentes en cada uno de tus platillos. Además, los autores (González-Jiménez, et. al, 2012) indican en su texto “Regulación de la ingesta alimentaria y del balance energético; factores y mecanismos implicados” que una alimentación balanceada ayuda a regular los mecanismos encargados del hambre y la saciedad, de modo que, con cierto tiempo de llevar una alimentación saludable, nos resultará más fácil sentirnos satisfechos con los alimentos que consumamos.
- Prevención de enfermedades: Los hábitos saludables funcionan como un protector ante enfermedades transmisibles y no transmisibles, debido a que una buena nutrición, una vida activa, llevar una higiene adecuada y dormir las horas que tu cuerpo necesita son algunos factores que apoyan el buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Puede retrasar el envejecimiento: La evidencia científica asegura que llevar una vida con hábitos saludables, como el consumo de alimentos nutritivos, respetar las horas de sueño y mantener una vida alejada de sustancias que ponen en riesgo a la salud, pueden ser factores que te ayudarán a envejecer saludablemente. Ya que la alimentación balanceada ofrece sustancias antioxidantes que pueden ayudar a combatir el daño celular ocasionado el estrés oxidativo causado por diferentes factores como consumo de alcohol, tabaco y exposición por largos periodos de tiempo a los rayos UV. Además, el sueño de calidad sirve como un agente protector ante el daño celular y durante el mismo ocurren procesos de regeneración de tejidos, secreción de hormonas esenciales y aumenta el flujo sanguíneo (Paredes, et. al, 2020).



Establecer relaciones interpersonales afables, como factor clave para propiciar en los usuarios y nos facilite establecer alianzas con personas o grupos de personas interesadas en desarrollar la actividad física, si bien existen diferentes definiciones de grupo, la más simple de ellas, está referida al conjunto de personas que persiguen un objetivo común; a partir de ello se establecen relaciones interpersonales que bajo principios de respeto les permite interactuar para alcanzar los propósitos trazados.

Es necesario tener en cuenta que acorde al tipo de grupo y sus características dependerá en gran medida los roles de los miembros, así como, las técnicas y dinámicas que se implementen al interior de estos, inclusive, las modalidades de liderazgo que se ajusten al mismo y hasta la forma de resolver los conflictos.

- **FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

3.1. Actividades de contextualización

Consultar los siguientes conceptos:

- Hábitos saludables.
- Beneficios de los hábitos saludables.
- Alimentación saludable.
- Prácticas y actividades saludables.

EVIDENCIA DE PRODUCTO: relacione sus datos en la ficha de registro proporcionada en el portafolio del aprendiz físico y virtual.

Ambiente Requerido: Coliseo, Gimnasio y Parque Bio saludable.

Materiales: Conos, Colchonetas, Balones, Bastones de Madera, Aros, Balones Medicinales y las Maquinas del Gimnasio.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
---------------------------	-------------------------	---------------------------------------



<p>Evidencias de Conocimiento: Conocimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Identificación de las variables necesarias para determinar su estado de salud y su condición física actual. Determinación objetiva de su estado de salud y su condición física actual</p> <p>Evidencias de Conocimiento: Conocimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Identificación de las variables necesarias para determinar su estado de salud y su condición física actual. Determinación objetiva de su estado de salud y su condición física actual.</p> <p>Evidencias de Desempeño: Aplicación de cuestionarios y test para la evaluación del estado de salud y la condición física actual. Interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de cuestionarios y test realizados para la evaluación de sus capacidades físicas y su estado de salud actual. Evidencia de Producto: Ficha de evaluación y diagnóstico del estado de salud y condición física actual.</p>	<p>Identifica los diferentes cualidades físicas y coordinativas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica el Índice de Masa Corporal de individual y los riesgos del sedentarismo. • Conoce la importancia de la actividad física, sus beneficios psicológicos y físicos • Realiza de forma práctica test para la valoración de la condición física • Conceptualiza sobre la importancia del calentamiento deportivo, sus tipos y tiempo de ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas: • Test de Valoración de la condición física. • (resistencia). • Test físicos por calidad física. • Fuerza, velocidad y flexibilidad. • Formulación de preguntas. • Instrumentos: • Ficha Antropométrica. • Talleres prácticos por calidad física. • Lista de verificación de actividades propuestas.
--	--	---



5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- + Actividad física: La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Cultura física: más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Índice de masa corporal: Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$).
- + índice cadera cintura: La índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para verificar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.
- + Antropometría: Es una herramienta de diagnóstico y evaluación, estudia los componentes del cuerpo humano, permite diferenciar peso bruto de los tejidos, valorar el agua intra y extracelular y clasificar al hombre por su morfo tipo.
- + Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.
- + Sedentarismo: El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física).
- + Test Físicos y funcionales: Pruebas de Valoración de la Condición Física. Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista.
- + Cualidades Físicas: Cualidades básicas o condicionales: fuerza, resistencia y velocidad. Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas.
... Cualidades complementarias: amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), coordinación y equilibrio.
- + Habilidades motrices básicas: La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Las HMB nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos... en definitiva vivir.
- + Pausa activa: Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Manual de Consulta para el Control y la Prescripción del Ejercicio ACSM.
- www.efdeportes.com/
- Software de aptitud física.
- Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, Hipolito Camacho Coy
- Olivera J. 1250 Ejercicios y Juegos, Editorial Paidotribo
- Campos G, El Juego en la Educación Física Básica, Editorial Kinesis.
- Manual de Estilos Saludables, Indeportes Tolima.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	WILLIAM OSWALDO CEDIEL ACOSTA	Instructor	Técnico en Recreación de	01 de Marzo 2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón Cambio	del
Autor (es)						