



PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

• IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Técnico en Ejecución de Programas Deportivos fichas 2917367
- 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 Isidoro.
- Fase del Proyecto: Análisis.
- Actividad de Proyecto: Reconocer las generalidades propias de un plan o método basado en la normatividad institucional.
- Competencia:
- Entrenar deportistas según estándar técnico - táctico.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
- Reconocer marco normativo del deporte según lineamientos vigentes.
- Organizar logística requerida en la ejecución del plan de entrenamiento según disciplina y características deportivas.
- Duración de la Guía: 80 Horas
 - **PRESENTACIÓN**

PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Un programa de entrenamiento físico es un modelo sistemático y detallado realizado por un especialista en medicina deportiva para determinar la actividad física correcta y eficiente en función de las características físicas de un paciente.

Ejercicio general:

- Caminar cuesta arriba, trotar o correr.
- **Ejercicios** de calistenia intensos (lagartijas, flexiones abdominales, saltos de tijera, etc.)
- Baile aeróbico de alto impacto.
- Saltar la soga.
- Usar una escaladora o una máquina de esquí
- Usar una bicicleta fija, a intensidad fuerte.



La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga y hacer trabajos de jardín son algunos ejemplos de actividad física.

¿Qué estructura debería tener un plan de entrenamiento...

1. Introducción.
2. El calentamiento o parte preparatoria.
3. La parte principal de la sesión.
4. Vuelta la calma.

Cómo crear tu plan de entrenamiento en 7 pasos

1. Dividir bien los tiempos y plazos. ...
2. Definir objetivos. ...
3. Evaluación del estado de forma. ...
4. Individualismo. ...
5. Conocimientos. ...
6. Motivación.
- 7.

Tips para planificar el entrenamiento físico

1. Organiza la agenda de entrenamiento. ...
2. Establece ciclos para las metas. ...
3. Elige rutinas sencillas. ...
4. Evalúa el estado **físico**. ...
5. Haz un **plan** de entrenamiento a tu medida. ...
6. Motívate. ...
7. Aumenta de a poco las series y repeticiones. ...
8. No te olvides de dormir bien.

El objetivo es la elevación de la temperatura de forma progresiva se deben realizar ejercicios de forma céfalo-caudal es decir, iniciando de cabeza a pies o en sentido contrario desarrollar la movilidad articular, y ejercicios de estiramiento. Duración: 10 minutos aproximadamente.



Estimado Aprendiz, Dentro de los diversos enfoques teóricos que hacen referencia a la preparación técnico-táctica están: el pedagógico, el cognitivo y el ecológico; se han organizado de



esta forma al tener en cuenta sus objetivos y para lograr una mejor comprensión a lo largo de la disertación. El contexto de entrenamiento deportivo busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico. La preparación física tiene como objetivo fundamental el adaptar el organismo del deportista a soportar diferentes estímulos físicos que se generan en la práctica deportiva y que busca un desempeño óptimo durante la competencia y los procesos de entrenamiento. En la búsqueda de un buen desempeño de cada una de las cualidades físicas y algo fundamental e importante el mejoramiento de la calidad de vida de las personas sin exceptuar el género o la edad, usted inicia un gran recorrido en el conocimiento de manejo de grupos, y atención al usuario en caso de accidente, lo invito a participar activamente en esta parte de su proceso de formación.

La preparación táctica es necesaria en todos los deportes. Sin embargo, resulta fundamental en los juegos deportivos, donde se requiere una instantánea comprensión de la situación, entendimiento entre los compañeros de equipo y una rápida utilización de ricas experiencias.

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 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:

1. El estudio de los principios generales de la táctica.
2. El estudio de la esencia y la sujeción a leyes de las competencias deportivas del deporte que se ha escogido practicar.
3. Estudio de la táctica del deporte que se practica.
4. Estudio de la experiencia táctica de los deportistas más destacados.
5. El estudio de las posibilidades de los contrarios, su preparación táctica, física y volitiva.
6. El conocimiento de los lugares donde habrán de celebrarse las futuras competencias, los equipos existentes y otras condiciones de carácter externo.
7. La elaboración de la táctica para las competencias venideras teniendo en cuenta los contrarios concretos.



8. El aprendizaje de la utilización práctica de los elementos en las sesiones de entrenamiento.

El medio fundamental para enseñar la táctica es **la repetición de ejercicios, acciones y elementos conforme a un plan**. La maestría táctica está íntimamente enlazada con el nivel de desarrollo de las cualidades físicas, morales y volitivas. La rapidez y la resistencia, cuando no están bien desarrolladas, obstaculizan el perfeccionamiento de la maestría táctica.

Por ello, antes de tratar de realizar una combinación táctica pensada, es mejor elevar las posibilidades técnicas y funcionales en relación con las exigencias de la táctica seleccionada.

La enseñanza de la táctica se realiza en sesiones de aprendizaje y entrenamiento, en las comprobaciones y, directamente, en las competencias. **Es necesario organizar la enseñanza de la táctica** de forma que, sobre todo en las etapas finales, resuelva, simultáneamente, las tareas de las preparaciones físicas y moral-volitiva.

Debe prestarse especial atención a la realización de ejercicios competitivos durante las sesiones de entrenamiento, de la misma forma en que se hará en las competencias. En última instancia, en éste, precisamente, el objetivo principal de todas las tareas y ejercicios de la táctica.

1. Determine su propia rutina dirigida a la preparación técnica.
2. Realice para sí mismo una planeación técnico – táctica que tenga objetivos para competencias a nivel local.
3. Participe activamente en una prueba de resistencia para hallar su consumo de oxígeno.
4. Halle su condición física a través del test de velocidad (test de legger), este se desarrollará 3 veces para que tengan la oportunidad de comparar sus datos y conocer su rendimiento.
5. Presente sus conclusiones por escrito al instructor.

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 Biosaludable.

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 enfocado a la preparación técnico - táctica en al menos 5 disciplinas deportivas y proyectar la masificación de otras disciplinas que no sean tan llamativas o populares a nivel de nuestra región.



Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos deEvaluación
<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 cualidad física. • Fuerza, velocidad Y flexibilidad. • Formulación d e preguntas. • Instrumentos: • Ficha Antropométrica. • Talleres prácticos por cualidad 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 morfotipo.
- + 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	Ejecución de Programas Deportivos	01/Marzo/2025

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					