PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** Tecnico en ejecución de programas deportivos
- **Código del Programa de Formación:** 664212
- **Nombre del Proyecto Formativo:** Elaboración de programas de actividad física, deporte y recreación para diferentes grupos poblacionales de risaralda, por medio de servicios prestados por empresas didacticas .
- **Fase del Proyecto :** Planeación
- **Actividad de Proyecto Formativo:** Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico
- **Competencia:** Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico
- **Resultados de Aprendizaje:** Organizar la logística requerida en la ejecución del plan de entrenamiento según disciplina y características deportivas.
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 168 hrs

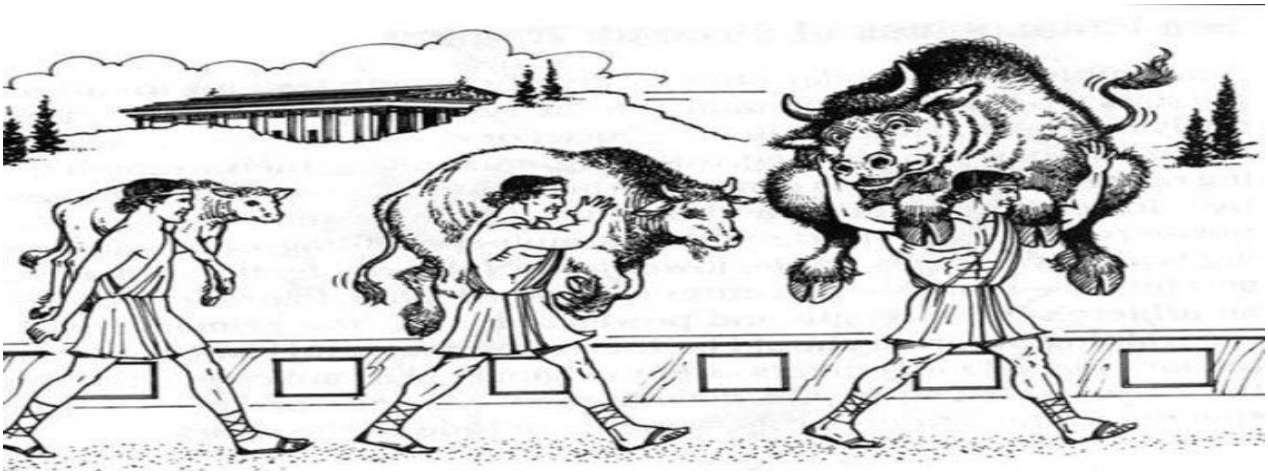
2. PRESENTACIÓN

Aprendices del programa técnico en ejecución de programas deportivos, reciban una calurosa bienvenida, en la pasada guía realizamos el reconocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, con el objetivo de realizar practicas mas seguras y saludables para los deportistas e usuarios.



En este momento no enfocaremos en conocer acerca de las capacidades condicionales de las que goza el ser humano, logrando que usted como aprendiz del programa técnico en ejecución de programas deportivos aumente el numero de herramientas con las cuales podra planificar, ejecutar, controlar y evaluar los diversos programas y procesos de actividad física, ejercicio físico, deporte y recreación.

Los invito a que se sigan motivados y aprovechen al máximo cada una de las actividades propuestas dentro del desarrollo de la guía de aprendizaje.



3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión inicial sobre la importancia de las capacidades condicionales y coordinativas en la vida de los seres humanos atraves de los medios de la recreación.

Descripción de la actividad: Se realiza una mesa redonda donde se reflexiona sobre los siguientes interrogantes (se utilizan medios de la recreación para mejorar la afinidad de los aprendices con la actividad).

1. ¿Qué entendemos por aptitud fisica– condición física?
2. ¿Cuáles son las capacidades condicionales de las que goza el ser humano?
3. ¿Cuál es la importancia de las capacidades coordinativas ?

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo (aula – escenario deportivo)
Estrategias o técnicas didácticas activas: evaluación por reflexión
Materiales de formación: Hojas de Block – lapiceros – bombas – juegos de los dados magicos
Material de apoyo:
https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+condicionales&FORM=HDRSC6

https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1-semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf

bing.com/ck/a?!&&p=35d8fb56c45e5abd3eb4aa87c200c8956e5a04f7b372c0fd7434e74f680d7f29JmltdHM9MTczMzcwMjQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=385042b0-0dca-699e-0582-567d0c746896&psq=capacidades+condicionales+pdf&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXZpc3Rhcy51c2FudG90b21hcy5lZHUuY28vaW5kZXgucGhwL3JjY20vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMDExLzEyNjA&ntb=1

https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+coordinativas&FORM=HDRSC6

Duración de la actividad: horas.



3.2 Actividades de contextualización:

3.2.1 Indagar sobre cuales son las capacidades físicas de las que goza el ser humano y sus respectivos conceptos a través de medios de la recreación.

Descripción de la actividad: los aprendices realizan un esquema , con el fin de fin de poder asociar diferentes términos y conceptos relacionados con la aptitud y condición fisica.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo

Estrategias o técnicas didácticas activas: Evaluación por reflexión y retroalimentación

Material de formación: lapiceros, hojas de Block, regla, colores

Material de apoyo:

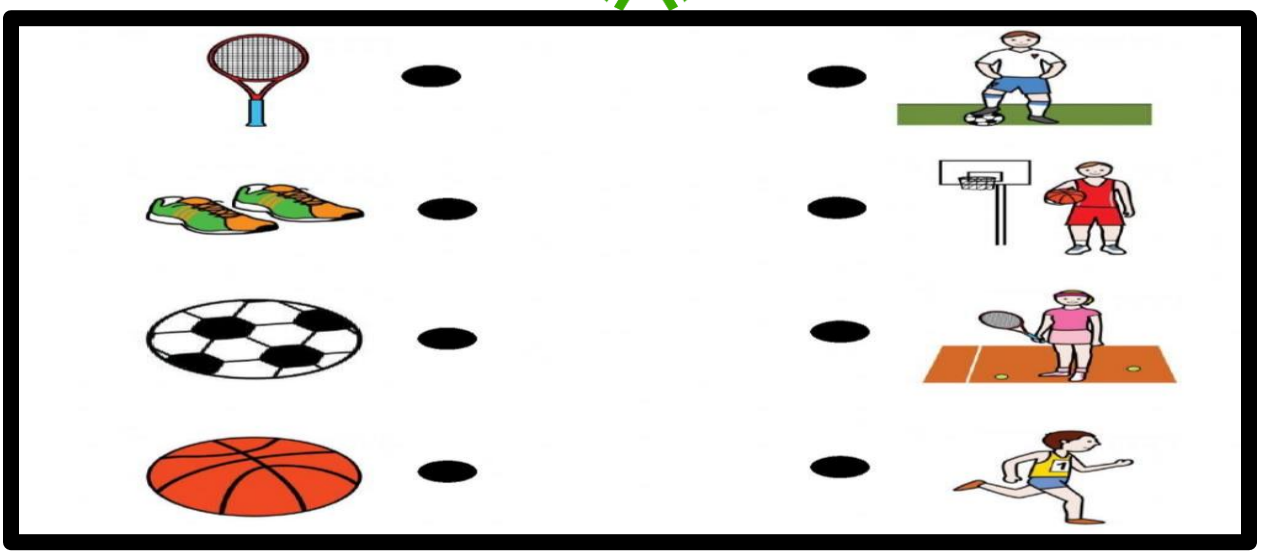
https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+condicionales&FORM=HDRSC6

https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1-semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf

bing.com/ck/a?!&&p=35d8fb56c45e5abd3eb4aa87c200c8956e5a04f7b372c0fd7434e74f680d7f29JmltdHM9MTczMzcwMjQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=385042b0-0dca-699e-0582-567d0c746896&psq=capacidades+condicionales+pdf&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXZpc3Rhcy51c2FudG90b21hcy5lZHUuY28vaW5kZXgucGhwL3JjY20vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMDExLzEyNjA&ntb=1

https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+coordinativas&FORM=HDRSC6

Duración de la actividad:



3.3 Actividades de apropiación

3.3.1.2 identificar la diferencia entre los enfoques de la condición fisica (salud – alto rendimiento) por medio de practicas comunitarias.

Presentación de la temática por parte del instructor (relación instructor – aprendiz), con el objetivo de identificar la diferencia entre los enfoques de la condición fisica según la población a intervenir.

Descripción de la actividad: Los aprendices realizaran la aplicación de los cuestionarios preparticipación con el fin de indagar acerca de diferentes aspectos de la vida diaria de los usuarios.

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo

Estrategias o técnicas didácticas activas: investigación y analisis

Material de formación: lapiceros, hojas de Block, regla, colores.

Material de apoyo:

Evidencias de aprendizaje: Aplicación de los cuestionarios

Instrumento de evaluación: lista de chequeo

Duración de la actividad:



3.3.1.2 Reconocer las capacidades condicionales del ser humano para el desarrollo de tareas Físico - deportivas en la vida diaria a través de actividades de gamificación.

Presentación de la temática por parte del instructor (relación instructor – aprendiz), con el objetivo de conocer acerca de las capacidades físicas empleadas por el ser humano para llevar a acabo diversas actividades diarias y deportivas.

Se realizara el estudio de cada capacidad condicional, teniendo en cuenta Conceptos, manifestaciones, triangulo de interacción, periodización y entrenamiento de la Fuerza, Flexibilidad, Resistencia, Velocidad.

Fuerza	Velocidad	Flexibilidad	Resistencia
			

Descripción de la actividad: Los aprendices realizaran un dibujo alusivo a cada una de las capacidades condicionales presentes en el ser humano (fuerza , flexilibilidad ,resistencia, velocidad).

Ambiente requerido: Ambiente dotado con sillas y mesas de trabajo

Estrategias o técnicas didácticas activas: Evaluación por reflexión y retroalimentación

Material de formación: lapiceros, hojas de Block, regla, colores.

Material de apoyo:

https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+condicionales&FORM=HDRSC6

https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1-semestre/cultura-fisica-deporte/docs/capacidades-fisicas.pdf

bing.com/ck/a?!&&p=35d8fb56c45e5abd3eb4aa87c200c8956e5a04f7b372c0fd7434e74f680d7f29JmltdHM9MTczMzcwMjQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=385042b0-0dca-699e-0582-567d0c746896&psq=capacidades+condicionales+pdf&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXZpc3Rhcy51c2FudG90b21hcy5lZHUuY28vaW5kZXgucGhwL3JjY20vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMDExLzEyNjA&ntb=1

https://www.bing.com/videos/search?q=capacidades+coordinativas&FORM=HDRSC6

https://books.google.com.co/books?id=2X0BkqELeBQC&printsec=frontcover&dq=preparacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiWtZ37nc3qAhWkmOAKHa7PAEwQ6wEwAHoECAQQAQ#v=onepage&q=preparacion%20fisica&f=false

https://g-se.com/sistemas-energeticos-33-sa-H57cfb270e8f83

https://g-se.com/encoder-lineal-bp-L57cfb26e815cd

https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm

https://drive.google.com/file/d/13aZuLXAVA8ugqfugC1xNNcYfhGnZtTy5/view

https://blog.institutoisaf.es/tudor-bompa-su-metodo-de-periodizacion-leyes-y-principios

Evidencias de aprendizaje: dibujo de capacidades condicionales

Instrumento de evaluación: lista de chequeo

Duración de la actividad:

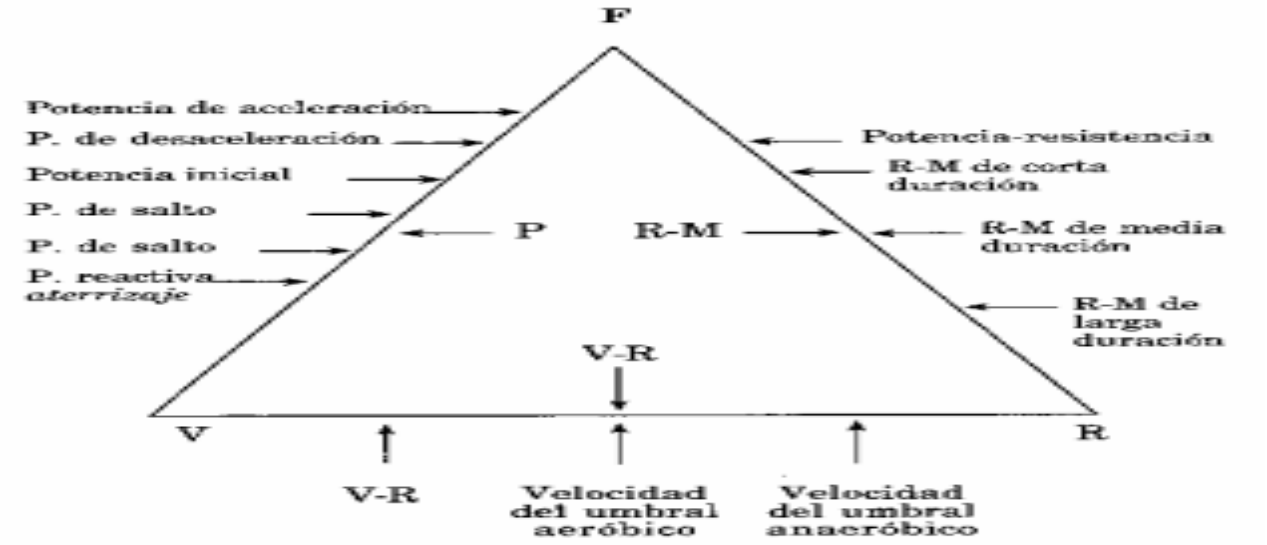


Figura 1.5 *Combinaciones deportivas específicas entre las cualidades biomotrices dominantes.*

3.3.1.3 Reconocer la importancia de las capacidades coordinativas en la practica deportiva a través del análisis de videos deportivos.

Descripción de la actividad: los aprendices analizaran las capacidades coordinativas vinculadas en la realización de diversos gestos deportivos.

Ambiente requerido: aula de clase

Estrategias o técnicas didácticas activas: Evaluación por reflexión y retroalimentación

Material de formación: celular, PC, hojas de block, lapicero

Material de apoyo:
LIBRO ENTRENAMIENTO TOTAL – JURGEN WEINECK

https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas

https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/2013/Capacidades%20Coordinativas%20Apts.pdf

https://g-se.com/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte-bp-q57cfb26dba797

Evidencias de aprendizaje: cuestionario

Instrumento de evaluación: lista de chequeo

Duración de la actividad:



3.3.1.4 Reconocer los componentes de preparación fisica a través de activividades teórico-practicas.

Descripción de la actividad: los aprendices reconocen los componentes de la carga de entrenamiento,métodos y medios, principios del entrenamiento deportivo y modelos de periodización deportiva.

Ambiente requerido: aula de clase

Estrategias o técnicas didácticas activas: Diseño de experiencias

Material de formación:hojas de block, lapicero, regla ,lapiz

Material de apoyo:
https://books.google.com.co/books?id=ZVSRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

LIBRO ENTRENAMIENTO TOTAL – JURGEN WEINECK

Evidencias de aprendizaje: cuestionario

Instrumento de evaluación: lista de chequeo

Duración de la actividad:



3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento

3.4.1 Determinar las capacidades condicionales y coordinativas en un gesto deportivo, mediante videos prestablecidos

Descripción de la actividad: los aprendices explicaran las capacidades condicionales y coordinativas que intervienen durante la realización de determinado gesto deportivo.

Ambiente requerido: coliseo , cancha de futbol, aula de clase

Estrategias o técnicas didácticas activas: Diseño de experiencias de aprendizaje

Material de formación: celular, PC, cámara de video, hojas de block, lapicero

Material de apoyo:
LIBRO ENTRENAMIENTO TOTAL – JURGEN WEINECK

https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas

https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/2013/Capacidades%20Coordinativas%20Apts.pdf

https://g-se.com/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte-bp-q57cfb26dba797

Evidencias de aprendizaje: video editado

Instrumento de evaluación: lista de chequeo

Duración de la actividad:



4. 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
Planeación	Organizar la logística requerida en la ejecución del plan de entrenamiento según disciplina y características deportivas.	Determinar las capacidades condicionales y coordinativas en un gesto deportivo, mediante videos prestablecidos	evidencia de conocimiento	Prepara los recursos requeridos de acuerdo con la programación del entrenamiento deportivo. alista las herramientas especificas teniendo en cuenta el plan de entrenamiento deportivo.	**Técnica:** Validación - observación **Instrumento:** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Ejercicio físico: es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma fisica el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

Deporte: El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

Recreación: conjunto de actividades humanas relacionadas con el esparcimiento físico y mental, destinadas al placer, la diversión y el entretenimiento.

Entrenamiento deportivo: Es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico.

Fuerza: capacidad para superar o contrarrestar una resistencia a través de la acción muscular.

Resistencia: Capacidad de sostener voluntariamente un esfuerzo muscular de manera eficiente durante el mayor tiempo posible.

Velocidad: Se define como la capacidad de llevar a cabo estas acciones en el menor tiempo posible, manteniendo un ritmo de ejecución máximo y limitando la duración para evitar la fatiga.

Flexibilidad: Capacidad fundamental que se basa en la movilidad articular y la elasticidad muscular. Esta capacidad permite el máximo recorrido de las articulaciones en diversas posiciones, facultando al individuo para llevar a cabo acciones que demandan agilidad y destreza.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

www.amicivirtual2.com.ar/Anatomia/02AnatMov.pdf

http://www.fisiomedicvalencia.com/recursos-academicos/anatomia-fisiologia/ejes-y-planos-de-referencia

https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-los-efectos-estiramientos-musculares-que-13092669

https://g-se.com/la-flexibilidad-en-las-distintas-edades-de-la-vida-37-sa-Y57cfb270e9909

https://efdeportes.com/efd190/valoracion-y-control-de-la-condicion-fisica-salud.htm

MEDIOS Y METODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO by Anna Aguirre on Prezi

Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad - VidaDeportiva

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	**Juan Jose Suarez Bernal**	**Instructor**	**Centro de comercio y servicios**	**10/12/2024**
Autor	**Eduardo Arias Sánchez**	**Instructor**	**Centro de comercio y servicios**	**10/12/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					


SENA