

 Modelo de Mejora Continua	LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA CLIENTE RED TECNOLÓGICA TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS	
DISEÑO DE ACCIONES DE FORMACION COMPLEMENTARIA		
CÓDIGO:	DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA	
52520074	CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
VERSIÓN: 1	SECTOR DEL PROGRAMA: SERVICIOS	
Vigencia del Programa	Fecha inicio Programa: 21/01/2021 Fecha Fin Programa: El programa aún se encuentra vigente	
DURACIÓN MÁXIMA	48 horas	
JUSTIFICACIÓN:	Las cualidades físicas en la actualidad desempeñan un papel fundamental en la preparación de un deportista y en gran manera en la base de la iniciación ya que por medio de estas capacidades el deportista tiene la posibilidad de ampliar su acervo motor y el mejoramiento de las cualidades condicionantes que facilitan la obtención de logros deportivos. Así mismo se define la condición física como ``la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad retardando la aparición a la fatiga realizado con mínimo de coste energético y evitando lesiones`` (Clarke, 1967). En este sentido la importancia que toman el adecuado desarrollo y valoración de las cualidades físicas en el deporte es alta, en este orden de ideas la valoración de la condición física se establece como ``una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona`` (Jerez de la Frontera, 2015).	
REQUISITOS DE INGRESO:	-Carta de presentación expedida por la comunidad. -Cumplir con el trámite de selección definido por el Centro	
ESTRATEGIA METODOLÓGICA:	Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en el utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes abiertos y pluritecnológicos, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias. Simulación. Trabajo colaborativo, Dinámica de grupos, Técnicas participativas, Trabajo de campo. Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocritica y la reflexión del aprendiz sobre el que hacer y los resultados de aprendizaje, que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento: El instructor - Tutor El entorno Las TIC Trabajo Colaborativo	

 SENA Modelo de Mejora Continua	LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA CLIENTE RED TECNOLÓGICA TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS
--	---

COMPETENCIA	
CÓDIGO:	DENOMINACIÓN
250801030	Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

ELEMENTO(S) DE LA COMPETENCIA
DENOMINACIÓN
Controlar plan de entrenamiento.
Preparar al participante.
Diseñar plan de entrenamiento.

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE
DESCRIPCIÓN
IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.
VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.
SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

3. CONOCIMIENTOS
3.1. CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS

RAP 1
CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE Y DEL DEPORTISTA: DEFINICIÓN. CARACTERÍSTICAS.
CUALIDADES FÍSICAS. CAPACIDADES COORDINATIVAS: DEFINICIÓN. CARACTERÍSTICAS.
MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS: CLASIFICACIÓN
CUALIDADES FÍSICAS. CAPACIDADES CONDICIONALES: DEFINICIÓN. CARACTERÍSTICAS.
MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES: CLASIFICACIÓN
RAP 2
TEORÍA BÁSICA DE LA MEDICIÓN: CLASIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS. DEFINICIÓN. CARACTERÍSTICAS.
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS DE APLICACIÓN DE BATERÍA DE TEST: CONCEPTOS, TEORÍAS.
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS COMPONENTES ANATÓMICOS, FISIOLÓGICOS Y MOTORES.
RAP 3
TEST GENERALES Y ESPECÍFICOS: DEFINICIÓN. CLASIFICACIÓN.
BATERÍA DE TEST: CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS.
BAREMOS: DEFINICIÓN, CATEGORIAS

3.2. CONOCIMIENTOS DE PROCESO
RAP 1 IDENTIFICAR LOS CONCEPTOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS Y CONDICIONALES EN RELACIÓN A LOS CONCEPTOS Y SU CLASIFICACIÓN. IDENTIFICAR LOS COMPONENTES DE LA CARACTERIZACIÓN DE ACUERDO A LA DISCIPLINA DEPORTIVA Y EL



Modelo de
Mejora Continua

LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA
CLIENTE
RED TECNOLÓGICA
TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS

NIVEL DE PREPARACIÓN AL QUE CORRESPONDA EL DEPORTISTA.

IDENTIFICAR LOS MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS.

RAP 2

IDENTIFICAR LOS COMPONENTES PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE UN DEPORTISTA.

RECONOCER LOS INSTRUMENTOS DE VALORACIÓN DE ACUERDO A LA DISCIPLINA DEPORTIVA Y POSIBILIDADES DEL DEPORTISTA.

RAP 3

SELECCIONAR LAS PRUEBAS PARA VALORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE ACUERDO A SU FASE SENSIBLE.

APLICAR UNA BATERÍA DE TEST QUE PERMITA IDENTIFICAR EL NIVEL DE RENDIMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN LOS DEPORTISTAS ACORDES A SU DISCIPLINA DEPORTIVA.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

RAP 1

CONOCE LOS CONCEPTOS Y CLASIFICACIONES DE LAS CUALIDADES FÍSICAS.

ESTABLECE LA CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA EN CONCORDANCIA CON LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

CONOCE LOS MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS (COORDINATIVAS CONDICIONALES).

RAP 2

CONOCE LA TEORÍA DE LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS EN LA TEORÍA DE LA MEDICIÓN.

IDENTIFICA LOS COMPONENTES QUE DEBEN SER EVALUADO EN EL DEPORTISTA PARA DETERMINAR EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA.

RAP 3

ESTRUCTURA UNA BATERÍA DE TEST QUE LE PERMITE IDENTIFICAR EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA EN EL DEPORTISTA.

DETERMINA EL NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA.

5. PERFIL TÉCNICO DEL INSTRUCTOR

Requisitos
Académicos

CERTIFICADO DE APTITUD PROFESIONAL SENA EN EL ÁREA OCUPACIONAL 52: OCUPACIONES TÉCNICAS Y ESPECIALIZADAS EN ARTE, CULTURA, ESPARCIMIENTO Y DEPORTE GRUPO 525: DEPORTISTAS ENTRENADORES ÁRBITROS Y OCUPACIONES RELACIONADAS. SUBGRUPO 5252; ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS; LICENCIA O CERTIFICADO POR AUTORIDAD COMPETENTE EN EL ÁREA OCUPACIONAL DE ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS. (VER CNO)

ALTERNATIVA 1

CERTIFICADO DE TÉCNICO EN EL ÁREA OCUPACIONAL DE ÁREA OCUPACIONAL 52: OCUPACIONES TÉCNICAS Y ESPECIALIZADAS EN ARTE, CULTURA, ESPARCIMIENTO Y DEPORTE GRUPO 525: DEPORTISTAS ENTRENADORES ÁRBITROS Y OCUPACIONES RELACIONADAS. SUBGRUPO 5252; ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS (VER CNO)

ALTERNATIVA 2

TÍTULO DE TÉCNICO PROFESIONAL EN EL NÚCLEO BÁSICO DE CONOCIMIENTO: DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN VER ANEXOS: (N.B.C.), (TÍTULOS SENA).

ALTERNATIVA 3

TÍTULO DE TECNÓLOGO EN EL NÚCLEO BÁSICO DE CONOCIMIENTO DE: BIBLIOTECOLOGÍA, OTROS DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS; O DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, O N.B.C SIN CLASIFICAR VER ANEXOS: (N.B.C.), (TÍTULOS SENA).

ALTERNATIVA 4

TÍTULO PROFESIONAL UNIVERSITARIO EL NÚCLEO BÁSICO DE CONOCIMIENTO DE:

 Modelo de Mejora Continua	LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA CLIENTE RED TECNOLÓGICA TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS
	EN LOS CASOS EXIGIDOS POR LA LEY.
Competencias mínimas	GENERALES (PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS) 1. ESTRUCTURA DEL SISTEMA EDUCATIVO NACIONAL. 2. FORMACIÓN PROFESIONAL: DEFINICIÓN INSTITUCIONAL, FUNDAMENTOS Y CARACTERÍSTICAS. 3. CONTEXTO SOCIAL, PRODUCTIVO Y TECNOLÓGICO PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL: CARACTERIZACIÓN DEL SECTOR, ANÁLISIS FUNCIONAL, PLANES DE DESARROLLO NACIONAL, REGIONAL, TERRITORIAL Y SECTORIAL 4. SUJETO DE FORMACIÓN: CARACTERÍSTICAS SOCIALES Y ECONÓMICAS, ESTILOS Y RITMOS DE APRENDIZAJE. 5. INTERACCIÓN CON EL SUJETO DE FORMACIÓN: COMUNICACIÓN, ASESORÍA, ACOMPAÑAMIENTO, MEJORAMIENTO PEDAGÓGICO 6. DISEÑO CURRICULAR: MARCO CONCEPTUAL, CARACTERÍSTICAS Y TIPOS SEGÚN NIVELES DE FORMACIÓN, METODOLOGÍAS, PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS, ESTRUCTURA, COMPETENCIAS, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS, CONFIGURACIÓN DE PERFILES DE INGRESO Y EGRESO. 7. DESARROLLO CURRICULAR: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y ELEMENTOS SEGÚN NIVELES DE FORMACIÓN, INSTANCIAS, SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA, ORDENAMIENTO DE ACTIVIDADES Y PRODUCTOS. 8. DIDÁCTICAS DE LA FORMACIÓN: DEFINICIÓN, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS SEGÚN POBLACIÓN SUJETO, NIVELES DE FORMACIÓN Y MODALIDADES DE ATENCIÓN. 9. PLANEACIÓN DIDÁCTICA: LINEAMIENTOS, REFERENTES, ELEMENTOS, PRINCIPIOS, PRODUCTOS, CONDICIONES (ESPACIO EDUCATIVO, NÚMERO DE PERSONAS, TIEMPOS DE FORMACIÓN, ASESORÍA Y ACOMPAÑAMIENTO); MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS (DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, CLASES, Y APLICACIONES). 10. PEDAGOGÍA PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL: MODELO Y ESTRATEGIAS. 11. PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE: CARACTERÍSTICAS, ELEMENTOS, AMBIENTE EDUCATIVO, PROCEDIMIENTO, INSTANCIAS Y CONTEXTO DE LA ESPECIALIDAD A IMPARTIR. 12. MANUAL DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL. 13. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE: DEFINICIÓN, PRINCIPIOS, PROPÓSITOS, TIPOS (DIAGNÓSTICA, FORMATIVA Y SUMATIVA) CARACTERÍSTICAS (SEGÚN POBLACIÓN SUJETO, MODALIDAD DE ATENCIÓN Y NIVEL DE FORMACIÓN); TÉCNICAS E INSTRUMENTOS (TIPOS, CARACTERÍSTICAS, PROCEDIMIENTOS), ESTRUCTURA DE PRUEBAS DE EVALUACIÓN Y BANCOS DE PREGUNTAS; PROCEDIMIENTO E INSTANCIAS DE EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE. 14. EVALUACIÓN DE LA FORMACIÓN (PROCESO, PRODUCTO E IMPACTO): DEFINICIÓN, PROPÓSITO, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS, 15. INVESTIGACIÓN APLICADA, TÉCNICA Y PEDAGÓGICA: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, TIPOS, METODOLOGÍA, MÉTODOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS; FORMULACIÓN Y PLANTEAMIENTOS DE PROBLEMAS. 16. INFORMÁTICA APLICADA AL PROCESO DE FORMACIÓN PROFESIONAL: FUNDAMENTACIÓN Y OPERACIÓN EN SU DESEMPEÑO LABORAL. 17. SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL SENA: DEFINICIÓN, COMPONENTES, RELACIONES, PROCESOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS, MARCO NORMATIVO. ESPECÍFICOS (TÉCNICOS) 1. ACTIVIDAD FÍSICA: FUNDAMENTOS CONCEPTUALES, METODOLOGÍAS, TENDENCIAS Y ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS 2. POLÍTICAS GUBERNAMENTALES Y REGLAMENTARIAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA. 3. MÉTODOS Y ANÁLISIS DE LAS DIFERENTES VALORACIONES: DEFINICIÓN, TIPOS, CLASIFICACIÓN NACIONAL E INTERNACIONAL. 4. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES METODOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

 Modelo de Mejora Continua	LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA CLIENTE RED TECNOLÓGICA TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS
	RESTRICCIONES. 7. PLANIFICACIÓN PARA LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN OBJETO. 8. TENDENCIAS Y ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. 9. LOGÍSTICA DE EVENTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA. 10. ELABORACIÓN DE INFORMES. 11. PROTOCOLOS PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA Y PRIMEROS AUXILIOS, Y/O CONCEPTOS BÁSICOS DE MEDIDAS DE SEGURIDAD 12. HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS TIC 13. INSTRUMENTOS Y PROTOCOLOS DE LA VALORACIÓN FÍSICA COMUNES ORIENTACIÓN A RESULTADOS ORIENTACIÓN AL USUARIO Y AL CIUDADANO
Experiencia laboral y/o especialización	CUARENTA Y OCHO (48) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA DISTRIBUIDA ASÍ: TREINTA Y SEIS (36) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DOCE (12) MESES EN DOCENCIA O INSTRUCCIÓN CERTIFICADA POR ENTIDAD LEGALMENTE RECONOCIDA. ALTERNATIVA 1 CUARENTA Y DOS (42) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA DISTRIBUIDA ASÍ: TREINTA (30) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: Y DOCE (12) MESES EN DOCENCIA O INSTRUCCIÓN CERTIFICADA POR ENTIDAD LEGALMENTE RECONOCIDA ALTERNATIVA 2. TREINTA Y SEIS (36) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA DISTRIBUIDA ASÍ: VEINTICUATRO (24) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DOCE (12) MESES EN DOCENCIA O INSTRUCCIÓN CERTIFICADA POR ENTIDAD LEGALMENTE RECONOCIDA. ALTERNATIVA 3 TREINTA (30) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA DISTRIBUIDA ASÍ: DIECIOCHO (18) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DOCE (12) MESES EN DOCENCIA. ALTERNATIVA 4. VEINTICUATRO (24) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA DISTRIBUIDA ASÍ: DOCE (12) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD

CONTROL DEL DOCUMENTO

	NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA / RED	FECHA
Responsable del diseño	DIEGO ARMANDO BARRETO	INSTRUCTOR TÉCNICO	CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL	16/12/2020

 Modelo de Mejora Continua	LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA CLIENTE RED TECNOLÓGICA TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS
--	---

Responsable del diseño	ANDRES CAMILO VERGARA	INSTRUCTOR TÉCNICO	CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL	16/12/2020
Responsable del diseño	CESAR AUGUSTO CANO ECHEVERRI	EQUIPO DE DISEÑO CURRICULAR	null. REGIONAL RISARALDA	16/12/2020
Responsable del diseño	JUAN PABLO CRISTANCHO CUBILLOS	APROBAR ANALISIS	CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL	16/12/2020
Responsable del diseño	JUAN PABLO CRISTANCHO CUBILLOS	ACTIVAR PROGRAMA	CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL	21/01/2021
Aprobación	JUAN PABLO CRISTANCHO CUBILLOS		CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL	21/01/2021