

BITACORA DE ACTIVIDADES

SENA CENTRO DE LA CONSTRUCCION			
NOMBRE INSTRUCTOR		JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ	
FICHA No.		3195070	
SITIO		FUNDACION VIVE LA VIDA	
CURSO		CUALIDADES FISICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
FECHA INICIO	20/03/2025	FECHA TERMINACION	19/06/2025
HORARIO		08:00 A 12:00	
DESCRIPCIÓN			
<p>Esta bitácora tiene como propósito realizar un seguimiento detallado del progreso de los Aprendices en el curso de “Orientación del proyecto de vida con el uso de estrategias inspiradoras”. En cada sesión formativa, se registrarán las actividades de aprendizaje de acuerdo con los conocimientos, así como las observaciones de la sesión en caso de que se presenten. Esto con el fin de asegurar que los aprendices alcancen los resultados de aprendizaje propuestos dentro del diseño curricular del curso.</p>			
<h3>REGISTRO DE SEGUIMIENTO POR SESIÓN FORMATIVA</h3>			
Sesión formativa No.1			
Fecha: jueves, 27/03/2025			
Hora: 08:00 – 12:00			
<p>Actividades de aprendizaje: Para motivar a los participantes, se iniciará con la pregunta “¿Qué hace a un deportista exitoso?”, generando una lluvia de ideas sobre las cualidades físicas clave en el rendimiento. Luego, se proyectará un video inspirador sobre el entrenamiento de atletas de alto nivel, destacando la importancia de la preparación física.</p>			
			
Observaciones: N/A			

Sesión formativa No.2

Fecha: jueves,03/04/2025

Hora: 08:00 – 12:00

Descripción de la actividad: Perfil del Deportista Ideal Los participantes se dividirán en grupos y seleccionarán un deporte específico (fútbol, natación, atletismo, gimnasia, etc.). A partir de la información teórica proporcionada, investigarán y analizarán las **cualidades físicas esenciales** para destacar en ese deporte, diferenciando entre **capacidades coordinativas** y **condicionales**, así como los métodos más efectivos para su desarrollo.



Sesión formativa No.3

Fecha: jueves, 10/04/2025

Hora: 08:00 – 12:00

Descripción de la actividad: “Circuito de Capacidades”

Objetivo: Brindar a los participantes una experiencia práctica para que identifiquen y diferencien las capacidades coordinativas y condicionales a través de ejercicios específicos, relacionándolos con su impacto en el desempeño deportivo.

Descripción: Se organizará un **circuito de estaciones**, cada una enfocada en una capacidad física específica. Los participantes rotarán por las estaciones y realizarán ejercicios diseñados para trabajar las distintas capacidades. Luego de completar el circuito, reflexionarán sobre la función de cada capacidad en el rendimiento deportivo.



Sesión formativa No.4

Fecha: jueves, 24/04/2025

Hora: 08:00 – 12:00

Descripción de la actividad: Análisis y Clasificación de Pruebas Físicas

Objetivo:

Comprender la clasificación de las pruebas de medición, su aplicación en la valoración de la condición física y la importancia de los baremos en la interpretación de resultados.

Descripción:

Los participantes recibirán una lista con diferentes tipos de pruebas físicas utilizadas en la evaluación del rendimiento deportivo. En grupos, analizarán cada prueba y la clasificarán según su tipo (general o específica), los componentes que mide (anatómicos, fisiológicos o motrices) y su método de aplicación.

Luego, cada grupo seleccionará una prueba, investigará sus características y orientaciones metodológicas de aplicación y explicará cómo se interpretan sus resultados con base en los baremos. Finalmente, presentarán sus conclusiones al grupo.





