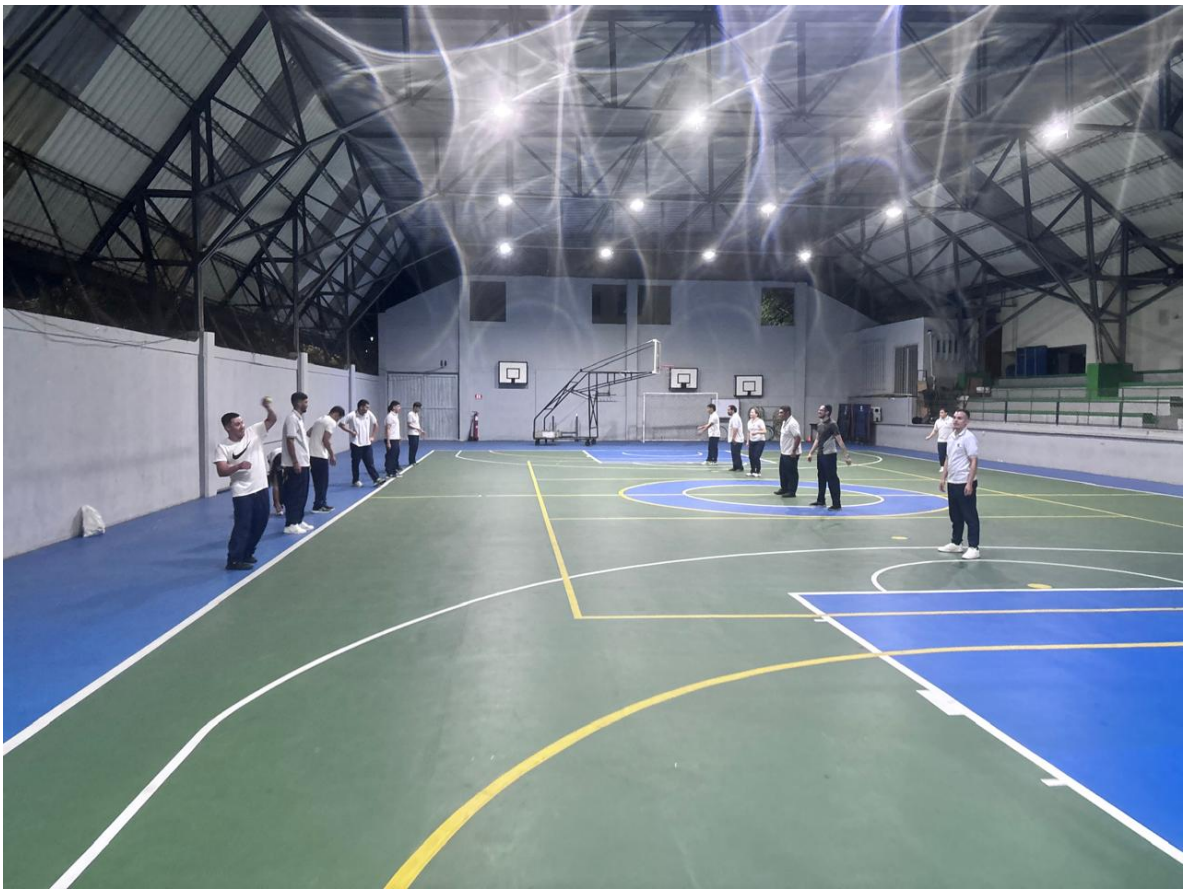


PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Programa de Actividad física.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto: Ejecución de programas de Actividad Física, que contribuyan con la generación de cambios en los hábitos y estilos de vida de la población objeto.
- Fase del Proyecto: Planeación 2.
- Actividad de Proyecto: Diseñar el programa de actividad física ,según características y necesidades del usuario , teniendo en cuenta los protocolos y normatividad vigente.
- Competencia: Programación del ejercicio físico de acuerdo con parámetros técnicos.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Establecer el plan de acción de acuerdo con requerimientos del programa de actividad física, del participante o población objeto.
- Estructurar programas de actividestructurar programas de actividad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.ad física de acuerdo con necesidades de la población, políticas y metodologías establecidas.

- Duración de la Guía: 42 Horas.

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, con el desarrollo de la guía usted podrá adquirir los conocimientos necesarios para el abordaje y conocimientos de las diferentes lesiones osteomusculares y el entendimiento del movimiento humano de manera contextual que se constituye una necesidad que tiene el sector productivo de que los profesionales en el campo de la actividad física, el deporte y el fitness, entiendan estas particularidades en su desempeño laboral de manera integral.

Ya que el entendimiento de la descripción de las diferentes lesiones osteomusculares y el movimiento humano y su incidencia en la actividad física, el deporte y el fitness es de suma importancia, para la prevención y manejo inicial de los factores de riesgo que puedan influir en la labor de los entrenadores físicos, instructores o profesores en actividad física, esto puede incidir de manera positiva o negativa de acuerdo al desarrollo concienzudo de los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la presente guía.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 LESIONES COMUNES EN ACTIVIDAD FÍSICA.

Los aprendices en formación tendrán que buscar un artículo de las lesiones asociadas a la práctica de la actividad física en las diferentes bases de datos del sistema de biblioteca del Sena o en bases de datos autorizadas y gratuitas, con el fin de socializar en la formación.

El instructor (fisioterapeuta) realizará en formación una ponencia sobre las lesiones que se presentan frecuentemente en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta esta presentación, conteste las siguientes preguntas:

N°	INDICADORES	FECHAS		
		CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Es puntual y prepara el material antes del inicio de la sustentación.			
2	Se evidencia presentación personal adecuada para sustentación del tema asignado.			
3	Saluda e introduce la sesión, aclarando el objetivo de la misma			
4	Muestra convicción y conocimiento del tema expuesto.			
5	Presenta habilidades para el manejo de herramientas ofimáticas teniendo dominio del tema y del publico			
6	Dispone y utiliza herramientas didácticas para la sustentación del tema.			

OC 5

12/03/2026

Orientar la formación profesional integral con uso de métodos pedagógicos e instrumentos de evaluación.