Regional Risaralda
Centro de Comercio y Servicios
Técnico en Ejecución de Programas Deportivos

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JESÚS DE LA BUENA ESPERANZA

INSTRUCTOR*:* Vanessa Hernández Orozco **GUÍA DE APRENDIZAJE**: análisis y planeación

FICHA: 3154034

COMPETENCIA

-Repaso de las competencias vistas en grado décimo.

Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

Resultados de Aprendizaje: Recordar y reforzar las competencias vistas en el año anterior.

- Identificar la estructura de un plan de preparación física según normatividad establecida.
- Ejecutar las actividades propuestas en el plan de preparación física según disciplina y modalidad en el nivel de formación deportiva

Actividad Por Desarrollar	**Forma de Entrega o Presentación**		**Fecha de Entrega o Presentación**	**Aprobó**	
	Física	**Digital**		**Si**	**No**
Actividad de Aprendizaje 1: Repaso • anatomía aplicada al deporte: concepto, generalidades, terminología, sistemas estructurales del cuerpo humano. • condición física: concepto, desarrollo, características, medios y métodos, evaluación. • habilidades motrices básicas: concepto, desarrollo, características, medios y métodos, • evaluación. • capacidades condicionales y coordinativas: concepto, desarrollo, características, medios.	**X**	**X**	01/03/2026 hasta 31/03/2026		

Regional Risaralda
Centro de Comercio y Servicios
Técnico en Ejecución de Programas Deportivos

Firma del Instructor