



**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**  
**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE**

- **Denominación del Programa de Formación:**
- **Competencia:**  
PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
  1. APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
  2. DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.
- **Duración de la Guía :** 4 HORAS

**3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**3.3.1 Actividades de apropiación:**

**Descripción de la actividad:** el instructor procederá a realizar el taller teórico practico de medion de ficha antropométrica y test de condición física, le realizara la medición a un aprendiz del grupo para indicar puntos de medición en cuerpo para posteriormente organizarse los aprendices en grupos de tres y cumplirán la función de evaluador, evaluado, anotador, se utilizaran los instrumentos de medición de caliper-bascula-tallimetro y cinta métrica, al finalizar la medición de todos los aprendices se procederá a desplazarse a la cancha de fufbol para la realización de los diferentes test de condición física.

**Ambiente requerido:** ambiente deportivo, gimnasio, cancha de futbol

**Estrategias o técnicas didácticas activas:** aprendizaje activo y practico, Estrategia de inclusión que permite integrar ambos géneros,

**Materiales de formación:** caliper, bascula, tallímetro, cinta métrica, colchonetas, estacas, conos.

**Material de apoyo:** pdf ficha antropométrica y test de condición física

**Evidencias de aprendizaje:** ficha antropométrica y test de acondicionamiento físico.



**Instrumentos de evaluación:** lista de chequeo de desempeño

**Duración de la actividad:** 4 horas

Querido aprendiz teniendo en cuenta las indicaciones del instructor diligencia la ficha antropométrica y test de condición física individual hallando previamente los datos de: **estatura**, **peso** en kilogramos, edad, **pliegues según formula de yuhanz** (6 pliegues) correspondientes para lograr calcular los valores de: IMC, **perímetros**: (brazo relajado y contraído, pecho solo para hombres, abdomen, cadera, muslo, pierna) una vez obtenido los resultados registrarlos en la siguiente tabla con la respectiva apreciación:

**Evidencia de aprendizaje Numero 2. Ficha antropométrica y test de condición física individual**

Nombre completo del Aprendiz:
Programa de formación:
Numero de ficha:
Peso:
Estatura:
(IMC) índice de masa corporal:
<b>Antropometría</b>
<b>Pliegues de grasa:</b>
Subescapular: _____ Tríceps _____ Suprailíaco _____
Abdominal _____ Muslo _____ Pierna _____
<b>Perímetros:</b>
Brazo relajado: _____ Brazo contraído _____ Pecho _____
Abdomen: _____ Cadera: _____ Muslo _____ Pierna _____
Usar este enlace para el cálculo del IMC <a href="https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html">https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html</a>
<b>Para mirar la clasificación en cada uno de los test debes dirigirte a las tablas de valoración sugeridas por el instructor. (archivos anexos)</b>



Nombre de la prueba física	Resultado obtenido por el aprendiz en la prueba	Clasificación según tabla anexa
Pulsaciones x minuto iniciales (Reposo)		
Test de los 12 minuto (Distancia)		
Pulsaciones x minuto (Finales)		N/A
Test de abdominales x minuto		
Test de lumbares x minutos		
Test de flexiones de brazo x minuto		
Test de Core x minuto		
Test de sentadillas x minuto		
<p>Análisis individual</p> <p>¿Cuál de las condiciones físicas evaluadas considera más fuertes y cuales más débiles según sus resultados en las pruebas y como pueden estar servir de apoyo a su vida laboral?</p> <p>¿según sus resultados que acciones considera pertinente hacer en actividad física y hábitos y estilos de vida saludable para mejorar sus cualidades físicas y tener un mejor rendimiento en el mundo productivo y social?</p>		

Tablas comparativas test de condición física individual



- A) **Pulsaciones por minuto en reposo:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes).

Tabla 03. Pulsaciones x 60 segundos

<b>HOMBRES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO</b>				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	86 o más	70 - 84	62 - 68	60 o menos
30 - 39	86 o más	72 - 84	64 - 70	62 o menos
40 - 49	90 o más	74 - 88	66 - 72	64 o menos
50 o más	90 o más	76 - 88	68 - 74	66 o menos

  

<b>MUJERES: VALORES DE REFERENCIA PULSACIONES EN REPOSO POR MINUTO</b>				
EDAD (AÑOS)	INADECUADO (PPM)	NORMAL (PPM)	BUENO (PPM)	EXCELENTE (PPM)
20 - 29	96 o más	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	98 o más	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	100 o más	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 o más	104 o más	84 - 102	76 - 82	74 o menos

- a) **Pulsaciones por minuto finales:** Para medir el pulso en su muñeca, coloque sus dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso haga esto por espacio de 60 segundo y registre los datos. Opcional (la ingle, el cuello o dispositivos digitales inteligentes). Estas se realizarán justo después de realizado el test de los 12 minutos
- b) **Test de los 12 min distancia:** consisten en correr durante 12 minutos a una velocidad constante durante un terreno adecuado que puede ser una cancha de futbol y en el cual se medirá la distancia recorrida por el aprendiz en kilómetros así: Numero de vueltas x la medida de la cancha (400 mt).

Tabla 04. Clasificación de test de los 12 min



## CAPACIDAD AERÓBICA

¿Cuántos metros recorre en 12 minutos?

### HOMBRE



	< 30 años	30 a 39 años
Muy mala	< 1.600	< de 1.500
Mala	1.600 a 2.199	1.500 a 1.899
Regular	2.200 a 2.399	1.900 a 2.299
Buena	2.400 a 2.800	2.300 a 2.700
Excelente	> 2.800	> de 2.700

  

	40 a 49 años	50 años o más
Muy mala	< de 1.400	< de 1.400
Mala	1.400 a 1.699	1.400 a 1.699
Regular	1.700 a 2.099	1.700 a 2.099
Buena	2.100 a 2.500	2.100 a 2.500
Excelente	> de 2.500	> de 2.500

### MUJER



	< 30 años	30 a 39 años
	< 1.500	< de 1.400
	1.500 a 1.799	1.400 a 1.699
	1.800 a 2.199	1.700 a 1.999
	2.200 a 2.700	2.000 a 2.500
	> 2.700	> de 2.500

  

	40 a 49 años	50 años o más
	< de 1.200	< de 1.100
	1.400 a 1.499	1.100 a 1.399
	1.700 a 1.899	1.400 a 1.699
	2.100 a 2.300	1.700 a 2.200
	> de 2.300	> de 2.200

### c) Test de abdominales x minuto

con este test mediremos la potencia de los músculos abdominales.

Posición inicial: tendido sobre la espalda, con las piernas semiflexionadas y las manos detrás del cuello.  
Ejecución: deberás realizar en un minuto el mayor número de flexiones completas del tronco hasta tocar con los codos las rodillas y volver a la posición inicial. Debes tener en cuenta que únicamente se anotarán las repeticiones realizadas correctamente, no permitiendo soltar los dedos o las manos de la nuca, o no llegar con las rodillas a los codos.

Tabla 05. Clasificación test de abdominales



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 44$	$\geq 48$
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

#### d) Test de lumbares x un minuto

El aprendiz se debe poner en posición decúbito prono (acostado boca abajo sobre una colchoneta) los pies deben ir pegados al piso y sin levantarlos debe elevar el tronco superior las veces que pueda por espacio de 60 segundos.

	Hombres	Mujeres
Muy mala	Menos de 20	Menos de 18
Mala	Entre 20 y 30	Entre 18 y 28
Regular	30 a 40	28 a 38
Buena	40 a 50	38 a 48
Excelente	Mas de 50	Mas de 48

#### e) Test de flexiones de brazo x un minuto

Determina la resistencia de los músculos de la mitad superior de tu cuerpo tomando como medida la cantidad de flexiones de brazo que puedes realizar en 60 segundos, debes realizarlas según indicaciones de tu instructor.

**Tabla 06. Clasificación flexiones de brazo.**



## HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 11	< 8
Mala	16-21	11-16	8-12
Regular	22-27	17-21	12-16
Buena	28-34	22-27	16-21
Excelente	> 34	> 27	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 5	< 4
Mala	12-17	4-7
Regular	9-11	8-10
Buena	12-17	11-16
Excelente	> 17	> 16

## MUJER



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 10	< 7	< 8
Mala	10-13	7-12	8-11
Regular	14-18	13-16	12-16
Buena	19-27	18-24	17-21
Excelente	> 27	> 24	> 21

	50-59	60-69
Muy mala	< 3	< 2
Mala	3-9	2-6
Regular	10-12	7-11
Buena	13-17	12-15
Excelente	> 17	> 15

### f) Test de core x un minuto

El "test de core por minuto" generalmente se refiere a pruebas de resistencia del core (o núcleo) que miden cuánto tiempo se puede mantener una posición estática, a menudo una plancha, en un minuto. Estas pruebas evalúan la fuerza y resistencia de los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis y de la cadera que puedes realizar en 60 segundos, debes realizarlas según indicaciones de tu instructor.

CLASIFICACION	HOMBRES Y MUJERES
Mala	MENOS de 19
Regular	20 a 39
Buena	40 a 59
Excelente	Mas de 60

### G) Test de sentadilla x un minuto

La sentadillas es una prueba funcional, evaluada visualmente, para evaluar la función de las extremidades inferiores como estrategia preventiva de lesiones esta se desarrollara durante 60 segundos según las indicaciones del instructor.



## SENTADILLAS

¿Cuántas sentadillas hace en 30 segundos?

### HOMBRE



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 16	< 14	< 12
Mala	16-20	14-18	12-15
Regular	21-24	19-22	16-20
Buena	25-29	23-28	21-26
Excelente	> 30	> 28	> 26

	50-59	60-69
Muy mala	< 11	< 11
Mala	11-14	11-13
Regular	15-18	14-17
Buena	19-23	18-22
Excelente	> 23	> 22

### MUJER



	20-29	30-39	40-49
Muy mala	< 13	< 12	< 10
Mala	13-16	12-15	10-14
Regular	17-20	16-19	15-18
Buena	21-26	20-25	19-23
Excelente	> 27	> 25	> 23

	50-59	60-69
Muy mala	< 9	< 9
Mala	9-12	9-11
Regular	13-17	12-16
Buena	18-22	17-21
Excelente	> 22	> 21