TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE LA CONSTRUCCION

FECHA INICIAL: 01/06/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3428545 - APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR CONOCIMIENTOS PARA REALIZACION DE SECUENCIAS EN EJERCICIOS QUE MEJOREN SU CALIDAD Y DESEMPEÑO

REALIZAR ACTIVIDADES QUE PERMITAN EL DESARROLLO FISICO, CON EL PLENO CONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD DIARIA QUE SE EJCUTA.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3540391 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 16,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3531664 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 15,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 3540340 - HABITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA ALIMENTACION Y LA ACTIVIDAD FISICA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: FOMENTAR PRÁCTICAS SEGURAS Y SALUDABLES EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO EN EL MARCO DE LOS PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO Y NORMATIVIDAD LEGAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

ESTABLECER MECANISMOS DE PREVENCIÓN, DE ACUERDO CON LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.

IMPLEMENTAR TÉCNICAS SEGURAS EN LA MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS, SEGÚN LA CALIDAD SENSORIAL Y NUTRICIONAL DE LAS MATERIAS PRIMAS.

MANEJAR UNA DIETA SALUDABLE, DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN.

RECONOCER LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS, TENIENDO EN CUENTA LA FUNCIÓN QUE DESEMPEÑAN EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3492468 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 11,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 3531688 - HABITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA ALIMENTACION Y LA ACTIVIDAD FISICA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: FOMENTAR PRÁCTICAS SEGURAS Y SALUDABLES EN LOS AMBIENTES DE TRABAJO EN EL MARCO DE LOS PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO Y NORMATIVIDAD LEGAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

ESTABLECER MECANISMOS DE PREVENCIÓN, DE ACUERDO CON LAS CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.

IMPLEMENTAR TÉCNICAS SEGURAS EN LA MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS, SEGÚN LA CALIDAD SENSORIAL Y NUTRICIONAL DE LAS MATERIAS PRIMAS.

MANEJAR UNA DIETA SALUDABLE, DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN.

RECONOCER LOS COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS, TENIENDO EN CUENTA LA FUNCIÓN QUE DESEMPEÑAN EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 16,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	75,80

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	0,00

INSTRUCTOR: JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE LA CONSTRUCCION