BITACORA DE ACTIVIDADES

SENA CENTRO DE LA CONSTRUCCION			
NOMBRE INSTRUCTOR		JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ	
FICHA No.		3455569	
SITIO		BARRIO OBRERO	
CURSO		CUALIDADES FISICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
FECHA INICIO	06/03/2025	**FECHA TERMINACION**	17/04/2026
HORARIO		14:00 A 18:00	

DESCRIPCIÓN

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.

REGISTRO DE SEGUIMIENTO POR SESIÓN FORMATIVA

Sesión formativa No.1
Hora: 14:00 – 18:00
Fecha: 3/03/2026

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.



Observaciones: N/A

Sesión formativa No.2
Hora: 14:00 – 18:00
Fecha: 6/03/2026

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
Hora: 14:00 – 18:00
Fecha: 13/03/2026

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.



Sesión formativa No.4
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Aplicación Práctica de una Batería de Test

Objetivo:

Poner en práctica la medición de la condición física a través de una batería de test, aplicando los conceptos teóricos de evaluación y análisis de resultados.

Descripción:

Se organizarán estaciones donde los participantes aplicarán distintas pruebas **físicos generales y específicos** (como test de resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y coordinación). Cada estudiante registrará sus resultados y los comparará con los baremos establecidos.

Después de completar las pruebas, se realizará un análisis grupal donde los participantes interpretarán los datos obtenidos y discutirán cómo esta información ayuda a mejorar el rendimiento deportivo



Sesión formativa No.5
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseño y Aplicación de Métodos para el Desarrollo de las Cualidades Físicas

Objetivo:

Identificar y aplicar diferentes métodos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas en un contexto real.

Descripción de la actividad: Los participantes se dividirán en grupos y seleccionarán una cualidad física específica (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad o coordinación). Luego, investigarán y diseñarán un plan breve de ejercicios basados en los métodos de desarrollo de esa cualidad.

Posteriormente, cada grupo presentará y dirigirá una sesión práctica con sus compañeros, explicando la metodología utilizada y los fundamentos detrás de cada ejercicio. Se realizará una retroalimentación grupal para evaluar la efectividad de cada método.



Sesión formativa No.6
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: V**aloración de la Condición Física y Uso de Instrumentos de Medición**

Objetivo:

Identificar los componentes clave para valorar la condición física de un deportista y reconocer los instrumentos adecuados según su disciplina.

Descripción:

Los participantes seleccionarán un perfil de deportista (juvenil, amateur, profesional, adulto mayor, etc.) y elegirán los instrumentos de evaluación adecuados para medir su condición física. Luego, aplicarán pruebas específicas y registrarán los resultados para analizarlos con base en los baremos establecidos.

Finalmente, elaborarán un informe de valoración con recomendaciones para mejorar el rendimiento físico del deportista.



Sesión formativa No.7
Hora: 08:00 – 12:00

Descripción de la actividad: V**aloración de la Condición Física y Uso de Instrumentos de Medición**

Objetivo:

Identificar los componentes clave para valorar la condición física de un deportista y reconocer los instrumentos adecuados según su disciplina.

Descripción:

Los participantes seleccionarán un perfil de deportista (juvenil, amateur, profesional, adulto mayor, etc.) y elegirán los instrumentos de evaluación adecuados para medir su condición física. Luego, aplicarán pruebas específicas y registrarán los resultados para analizarlos con base en los baremos establecidos.

Finalmente, elaborarán un informe de valoración con recomendaciones para mejorar el rendimiento físico del deportista.

