**BITACORA DE ACTIVIDADES**

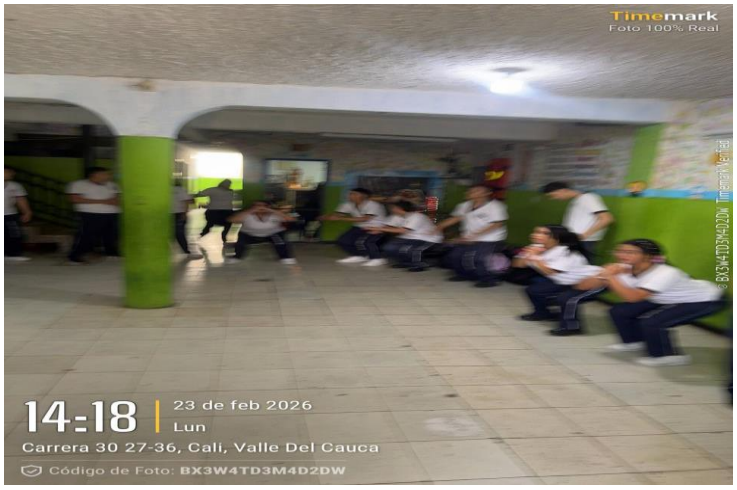
| SENA CENTRO DE LA CONSTRUCCION | | | |
|---|---|---|---|
| **NOMBRE INSTRUCTOR** | | JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ | |
| FICHA No. | | 3445433 | |
| **SITIO** | | LICEO SANTA CATALINA | |
| **CURSO** | | CUALIDADES FISICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | |
| **FECHA INICIO** | 23/02/2026 | **FECHA TERMINACION** | 25/05/2026 |
| **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:** 22/02/2026

**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.



**Sesión formativa No.2**
**Hora:** 14:00 – 18:00
**Fecha:** 02/03/2026

**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

**Descripción de la actividad: Análisis y Clasificación de Pruebas Físicas**

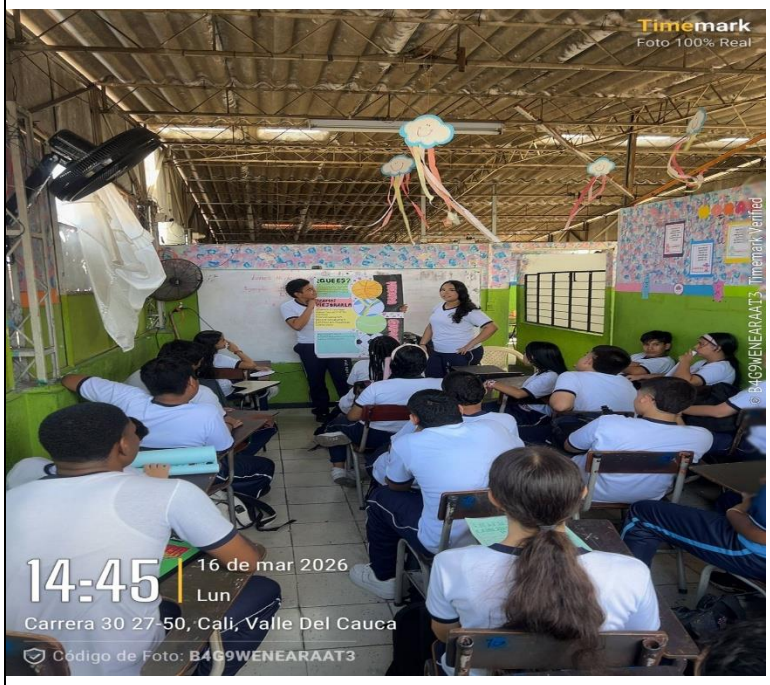
**Objetivo:**

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: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS:** Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.



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

**Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS:** Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.

