



## **PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

### **FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

#### **1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

- Denominación del Programa de Formación: TECNÓLOGO ACTIVIDAD FÍSICA.
- Código del Programa de Formación: 525214
- Nombre del Proyecto Formativo: PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN COMUNIDADES DE RISARALDA
- Fase del Proyecto: EN EJECUCIÓN
- Actividad de Proyecto Formativo:
- Competencia: DIRIGIR LA ACTIVIDAD FISICA SEGÚN TECNICAS DIRECCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN TENDENCIAS Y TÉCNICAS.
- Resultados de Aprendizaje:
- RA2 - APLICAR TÉCNICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CLASES GRUPALES NO MUSICALIZADAS
- 
- RA4 - PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADULTOS MAYORES DE ACUERDO CON ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN.
- 
- RA1 - IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES INDIVIDUALES.
- 
- RA3 - EVALUAR EL PROGRESO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO ADECUADOS. 2/
- Duración de la Guía de Aprendizaje (48 horas):

#### **2. PRESENTACIÓN:**

La danza aeróbica constituye una modalidad de actividad física dirigida que integra movimientos corporales rítmicos con acompañamiento musical, orientada al desarrollo de la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz, el sentido del ritmo y la memoria motriz. A través de la ejecución sistemática de patrones motores estructurados dentro de una métrica musical, esta



práctica favorece no solo el acondicionamiento físico general, sino también el aprendizaje de habilidades motrices complejas que contribuyen al bienestar integral del individuo.

Desde el punto de vista metodológico, la danza aeróbica se fundamenta en principios del entrenamiento aeróbico y la pedagogía del movimiento, los cuales buscan promover adaptaciones fisiológicas positivas en el sistema cardiovascular, respiratorio y neuromuscular (American College of Sports Medicine, 2022). Asimismo, el uso de la música como elemento estructurador del movimiento permite organizar la actividad en frases, secuencias y bloques coreográficos, facilitando el aprendizaje progresivo de las combinaciones motrices y el desarrollo de la fluidez coreográfica (Sharkey & Gaskill, 2013).

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

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

#### **3.1 Actividades de reflexión inicial:**

Descripción de la actividad: Se Realiza un conversatorio donde se identifiquen los diferentes conceptos alrededor de la Actividad física en el campo del fitness y el Wellness a nivel nacional y local, con preguntas problema como: ¿Qué es para usted el fitness?, ¿Qué es para usted el Wellness?, ¿Cuál es la diferencia entre el fitness y el Wellness?, ¿Qué es la danza aeróbica?

Ambiente requerido: Aula de formación con un espacio amplio para un foro de discusión.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Lluvia de ideas, preguntas orientadoras.

Materiales de formación: Hojas de notas y esferos.

Material de apoyo: Video de apoyo de contextualización.

Material de apoyo: Video ben, televisor, diapositivas.

Duración de la actividad: 8 horas.

#### **3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:**

Descripción de la actividad: Subdividir el grupo en equipos iguales de participantes, y cada uno deberá analizar por regiones del nivel nacional, cuales programas de actividad física se relacionan con el fitness y Wellness. Posterior cada grupo deberá socializarlo con un exposición en clase. El aprendiz debe realizar una presentación powerpoint sobre fitness y Wellness y la danza aeróbica, de acuerdo al material visto en clase.



Ambiente requerido: Aula de formación con un espacio amplio para un foro de discusión.

Estrategias o técnicas didácticas activas: : Lluvia de ideas, preguntas orientadoras.

Materiales de formación: Hojas de notas y esferos.

Material de apoyo: Video de apoyo de contextualización.

Material de apoyo: Video ben, televisor, diapositivas.

Duración de la actividad: 8 horas.

### **3.3 Actividades de apropiación:**

Descripción de la actividad:

**Actividad 1:** Taller práctico de consecución de la métrica musical para identificar el beat líder o máster beat, las frases, secuencias, bloques, cuadrantes.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Demostración, repetición.

Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Demostración práctica de métrica musical.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.

**Actividad 2:** Taller práctico de ejecución técnica de los patrones motores de la danza aeróbica.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Demostración, repetición.

Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución práctica de coreografía básica.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.



**Actividad 3:** Taller práctico para ejecutar la métrica musical con los patrones motores de la danza aeróbica.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Demostración, repetición.

Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución técnica práctica de cada uno de los patrones motores de la danza aeróbica.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo.

**Actividad 4:** Taller práctico de ejecución técnica de la metodología de enseñanza básica en método sumatoria, con patrones de 8 tiempos musicales y luego con patrones motores de 16 tiempos musicales.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Demostración, repetición, progresión y sumatoria.

Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución práctica de construcción de una coreografía básica.

Instrumentos de evaluación: Lista rubrica.

**Actividad 5:** Taller práctico de construcción y progresión de una estructura planimétrica de danza aeróbica aplicando variantes como desplazamientos laterales, frontales, diagonales, giros y repetidores, guían un grupo de personas.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Demostración, repetición, progresión y sumatoria.



Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución práctica de coreografía básica.

Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo y rubrica.

Duración de la actividad: 10 horas.

### **3.4 Actividades de Transferencia del Conocimiento:**

Descripción de la actividad: Ejecución autónoma de una secuencia coreográfica aplicando patrones motores, métrica musical, metodología de enseñanza básica, método de sumatoria, aplicación de variantes y fluidez coreográfica, dirigiendo un grupo de personas.

Ambiente requerido: Ambiente de formación con un espacio amplio que permita movimientos con desplazamientos.

Estrategias o técnicas didácticas activas: presentación de Trabajo individual.

Materiales de formación: Equipo de sonido, música para clases grupales musicalizadas.

Material de apoyo: Video ben, televisor, música y guía.

Evidencias de aprendizaje: Presentación practica

Instrumentos de evaluación: Rúbrica de evaluación y lista de chequeo.

Duración de la actividad: 22 horas.

## **4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.**

<b>Fase del proyecto formativo</b>	<b>Actividad del proyecto formativo</b>	<b>Actividad de Aprendizaje</b>	<b>Evidencias de Aprendizaje</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Técnicas e Instrumentos de Evaluación</b>
Ejecución	Dirigir la actividad fisica según	Taller métrica musical.	Evidencia de desempeño: Ejecución de secuencia	REALIZA RUTINAS DE TRABAJO O SESIONES DE actividad física de	Lista de chequeo Rùbrica



	<p>tecnicas dirección de programas de actividad física según tendencias y técnicas.</p>	<p>Taller taller ejecución técnica de los patrones motores de la danza aeróbica.</p> <p>Taller de ejecución de los patrones de la danza aeróbica con la métrica musical.</p> <p>Taller de ejecución práctica de la metodología de enseñanza básica con el método de sumatoria.</p> <p>Taller de ejecución práctica de construcción planimétrica de una estructura con el método de sumatoria y aplicación de</p>	<p>coreográfica básica.</p> <p>Conocimiento</p> <p>Desempeño:</p> <p>Lista de chequeo</p> <p>Ropa, alistamiento, ect...</p> <p>Producto: lista de chequeo</p>	<p>acuerdo con los objetivos del Programa.</p> <p>Realiza ejercicios de actividad física basados en análisis posturales técnicos y Biomecánicos.</p> <p>Valora la capacidad física de los participantes de acuerdo con pruebas objetivas, válidas y Confiables.</p> <p>Interpreta resultados de valoraciones antes, durante y al final del programa de actividad Física según criterios establecidos.</p> <p>Diligencia los formatos técnicos y reportes de actividad física de acuerdo con parámetro Establecidos en la planificación.</p> <p>Programa la actividad física de acuerdo con las exigencias</p>	<p>Escrito: cuestionario</p> <p>Oral : entrevista</p>
--	---	--	---	---	---



		la progresión en variantes.  Taller de ejecución de una sesión de danza aeróbica dirigiendo un grupo de personas.		energéticas y capacidades Funcionales del participante. Evalúa el cumplimiento de los objetivos del programa de actividad física según los Resultados obtenidos. Plantea recomendaciones al participante del programa de actividad física según sus características morfofisiológicas.	
--	--	---	--	--	--

## 5. GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Beat: Unidad básica del ritmo musical.

Frase musical: Conjunto de 8 tiempos.

Bloque musical: Conjunto de 32 tiempos.

Planimetría: Organización espacial de movimientos coreográficos.

Patrón motor: Movimiento base utilizado en coreografías.

## 6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Revisión de los métodos de construcción coreográficos en actividades dirigidas con soporte musical:

<https://www.efdeportes.com/efd165/metodos-de-construccion-coreograficos.htm>



FITNESS CROSS INTERNATIONAL: Manual de formación como instructor de danza aeróbica nivel básico:

<https://bit.ly/FitnessCrossDanzaAaerobica>

National library of medicine:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

Sharkey, B. & Gaskill, S. (2013). *Fitness and Health*. Human Kinetics.

McArdle, W., Katch, F. & Katch, V. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*.

Heyward, V. (2014). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*.

Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.

## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)				





**8. CONTROL DE CAMBIOS** (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					