PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

1.IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación: IMPLEMENTACION DE INFRAESTRUCTURA DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES** – MONTERIA **– FICHA 3140786**

Actividad de Proyecto:

- **Competencia**: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar**:

    - Ejecutar actividades de acondicionamientos físicos orientados hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.

DURACION : 16 HORAS

2. PRESENTACIÓN

A medida que pasan los años nos volvemos mas sedentarios y por ende mas débiles en el trabajo o futuro empleo, he aquí la importancia entonces de conocer tu cuerpo y ponerlo a prueba con resultados que nos brinden información clave de nuestra condición física, recuerda no es para juzgarte, ni para competir contra otro aprendiz, sino para conocer un nuevo punto de partida y por que no personalizar un entrenamiento mas adelante

3. **Actividad de aprendizaje: Desarrollar y mantener la condición física mediante la aplicación de test de condición física.**

Mediante el desarrollo de consulta libre organiza y ejecuta los diferentes test físicos donde se realizaran una ficha de medición de test con sus resultados, al finalizar las sesión se desarrollara mapa conceptual sobre las CAPACIDADES FISICAS (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia) concepto, importancia, beneficios.

DURACIÓN: 16 HORAS

Materiales de formación: para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación, propio cuerpo, conos, cronometro y pito.

- **Evidencia: Aplicabilidad de test (**Cooper, Fuerza explosiva, velocidad, Wells y Dillon**).**

De acuerdo con los datos obtenidos después de realizar las pruebas físicas y elaborar el plan de acción a seguir y de las recomendaciones dadas por el instructor, con el fin de mejorar la calidad de vida. Por tanto, para esta evidencia debe diligenciar la ficha a que contenga la siguiente información: resultados de los diferentes test.

Aplicación de test de las capacidades físicas.

TEST FUERZA EXPLOSIVA: TEST DE SALTO HORIZONTAL CON CON TRES OPCIONES DE SALTO

TEST DE VELOCIDAD: 10 x 5 Los participantes recorren el menor tiempo posible 10 ciclos por 5 metros.

TEST DE FUERZA ABDOMINAL: los participantes realizan la mayor cantidad de abdominales en 30’. Con opción de hacer dos veces y quedarse con el mejor intento

TEST DE FLEXIBILIDAD: los participantes medirán la flexibilidad del tronco test de WELLS Y DILLON.

TEST DE RESISTENCIA:TEST DE COOPER los participantes deben recorrer durante 12 minutos la mayor distancia posible.

Preguntas orientadoras.

a. ¿Por qué es importante saber mi condición física?

b. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?

c. ¿cuáles son los test que sirven para mejorar mi condición física?

d. ¿Qué es acondicionamiento físico?

e. ¿beneficios de tener buenas capacidades físicas?

4. ACTIVIDADES DE EVALUACION

Evidencias de Aprendizaje	**Criterios de Evaluación**	**Técnicas e Instrumento de Evaluación**
Evidencia de producto: Test de valoración de la condición física	Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. • Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. • Aplica los conceptos básicos	Ficha de test condición física

5. GLOSARIO

- **Aptitud Física (Fitness):** Estado general de salud y forma física, que abarca capacidades como resistencia, fuerza, flexibilidad y composición corporal.
- **Test Físicos/Pruebas de Valoración:** Evaluaciones estandarizadas utilizadas para medir y registrar las cualidades físicas básicas de un individuo en un momento dado.
- **Condición Física:** Nivel de aptitud física que permite realizar tareas diarias o deportivas con vigor y sin fatiga excesiva
-

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

EFE Deportes. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos. https://www.efdeportes.com/efd205/generalidades-de-los-ejercicios-fisicos.ht

Guillan E. y G. (1981). Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años. Editorial Medica y Técnica S.A.

Organización Mundial de Salud (OMS). (2021). Actividad física. https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity

Rigal, R. (1987). Motricidad humana. Fundamentos y aplicaciones pedagógicas. Editorial Pila Teleña S.A

Wickstrom, R. L. (1990). Patrones

motores básicos. Alianza Deporte. Zarco,

J. A. (1992). Desarrollo infantil y

Educación Física. Ediciones Aljibe