PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Tecnología en Entrenamiento Deportivo
- Código del Programa de Formación: 525203. Versión: 100.
- Nombre del Proyecto: **Desarrollo de planes de entrenamiento enfocados al alto rendimiento de los deportistas vinculados a los diferentes entes deportivos del norte del Valle.**
- Fase del Proyecto: Análisis.
- Actividad de Proyecto: Identificar las necesidades de los planes de entrenamiento deportivos ejecutados por cada uno de los entes seleccionados..

Área técnica

1. **Competencia**

a) preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- Identificar recursos para la estructuración de planes de entrenamiento deportivo según objetivos y contenidos del programa

2. **Competencia**

a) Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- Identificar la técnica y la táctica deportiva según modalidad y/o disciplina deportiva.

Área primeros auxilios

Competencia: atención a las personas en caso de accidente y enfermedad súbita, de acuerdo con protocolos de primer respondiente.

a) Informar a la persona sobre los deberes y derechos en salud; servicios, recursos y horarios de las entidades de salud de la localidad respectiva según protocolos y normatividad vigente

b) Identificar las formas y estrategias para la prevención de accidentes en los diferentes contextos socioculturales según protocolos.

Competencia: Comprender textos en inglés en forma escrita y auditiva

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- **a)** encontrar vocabulario y expresiones de inglés técnico en anuncios, folletos, páginas web, etc.
- **b)** encontrar información específica y predecible en escritos sencillos y cotidianos
- **c)** comprender frases y vocabulario habitual sobre temas de interés personal y temas técnicos
- **d)** leer textos muy breves y sencillos en inglés general y técnico.

Competencias

Promover la interacción idónea Consigo mismo, con los demás y con la Naturaleza en los contextos laboral y Social.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- **a)** Asumir responsablemente los criterios de preservación, conservación del medio ambiente y de desarrollo sostenible, en el ejercicio de su desempeño laboral y social.
- **b)** Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional
- **c)** Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.
- **d)** Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales.

Duración de la Guía

- 3 MESES

2. PRESENTACION

La presente guía corresponde a la primera fase del proyecto formativo llamada Análisis, en esta guía identificará los componentes básicos relacionados con la preparación física y técnico-táctica importantes para realizar un diagnóstico de los planes de entrenamiento implementados en los diferentes entes deportivos, entendiendo las necesidades de los deportistas o personas a entrenar.

Así pues, la planificación del entrenamiento es uno de los aspectos más importantes que debe saber, conocer y aplicar todo entrenador, independiente de la disciplina deportiva y de la etapa de formación en que se encuentren los deportistas.



Iustración 1. Fuente: https://miironman.com/como-planificar-mi-temporada/

Las exigencias y requerimientos del deporte a nivel mundial demandan cada vez más, la necesidad de que los entrenadores se capaciten en la planificación de todas las actividades relacionadas con el proceso de entrenamiento deportivo. El acceder a la capacitación redundará en beneficio, tanto del entrenador como de sus deportistas, dado que les permitirá hacer un mejor uso del tiempo de entrenamiento, optimizando la calidad del trabajo, evitando la improvisación y avanzar de manera ordenada y sistemática en la consecución de logros deportivos.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Descipción: Observe el siguiente video respecto a la planificación en el deporte y responda las siguientes preguntas en word.

https://www.youtube.com/watch?v=84-V9iFF-YY



Ilustración 2.
https://www.importancia.org/reflexion.php

1. ¿Crees que es importante fallar o cometer errores para ir en la búsqueda de un objetivo?

2. Cuando fracasa en la búsqueda de un resultado con sus deportistas, ¿Cuál es su reacción?

4. ¿Planifica sus entrenamientos buscando objetivos claros?

5. ¿Cúal ha sido su mayor logro deportivo, personal o familiar alcanzado con un correcta planificación?

6. ¿Cuál es la importancia de planificar nuestros logros?

7. ¿Cuál es la relación existente entre la ciencia aplicada al deporte y los objetivos planteados a corto o largo plazo?

Ambiente requerido: Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet y un video beam para la proyección del video.

Materiales: No se requiere material

3.2 ACTVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN E IDENTIFIACIÓN DE CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE.

3.2.1 Actividad mantel de áreas Recursos físicos y materiales deportivos

Reúnase con el equipo de trabajo y participe en la técnica didáctica "mantel de áreas" cada grupo tendrá que crear un Tablero (https://es.padlet.com) donde cada participante deberá escribir en su respectivo espacio sus conceptos o punto de vista respecto a la pregunta planteada, enseguida el grupo leerá las respuestas individuales para elaborar y definir el concepto final que será escrito en un recuadro.

Preguntas a responder:

- **A.** ¿Qué son recursos didácticos?
- **B.** ¿Qué son recursos físicos?
- **C.** ¿Qué son recursos humanos?
- **D.** ¿Qué es planificar?
- **E.** ¿Qué son materiales deportivos?
- **F.** ¿Qué son instalaciones deportivas?
- **G.** ¿Qué es una sesión de entrenamiento?



Socialice en plenaria las respuestas con sus compañeros de formación, preste atención a las intervenciones, valore sus aportes y participe activamente en el conversatorio.

- **Ambiente requerido:** Ambiente de formación.
- **Materiales:** cartulina o papel bond.

3. 3 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN)

3.3.1. Identificar las necesidades de los planes de entrenamiento plenteados en los diferentes entes deportivos, teniendo en cuenta la disciplina o modalidad deportiva, los escenarios, los recursos, talento humano y materiales para iniciar un proceso de entrenamiento acorde a las características de la población. Además, de reconocer los conceptos de gestión ambiental y Las normas legales vigentes requeridas del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en la actividad laboral de entrenamiento deportivo e indicar los riesgos en materia de salud presentes en el desarrollo de las prácticas deportivas, informando el protocolo de atención de acuerdo con los deberes y derechos establecidos para recibir atención médica.

3.3.1.1 Actividad Mural: Evolución del deporte

Aprendiz reúnase con el equipo de trabajo, realice una línea del tiempo de su deporte con imágenes alusivas, frases cortas, fechas importantes y exponga lo consultado. Recuerde centrar la investigación en datos relevantes como evolución de la indumentaria e instalaciones, cambios importantes en el reglamento, modo de preparación física, técnica y tácica, uso de materiales y recursos en los entrenamiento, algunos referentes y otros datos que crea relevantes.

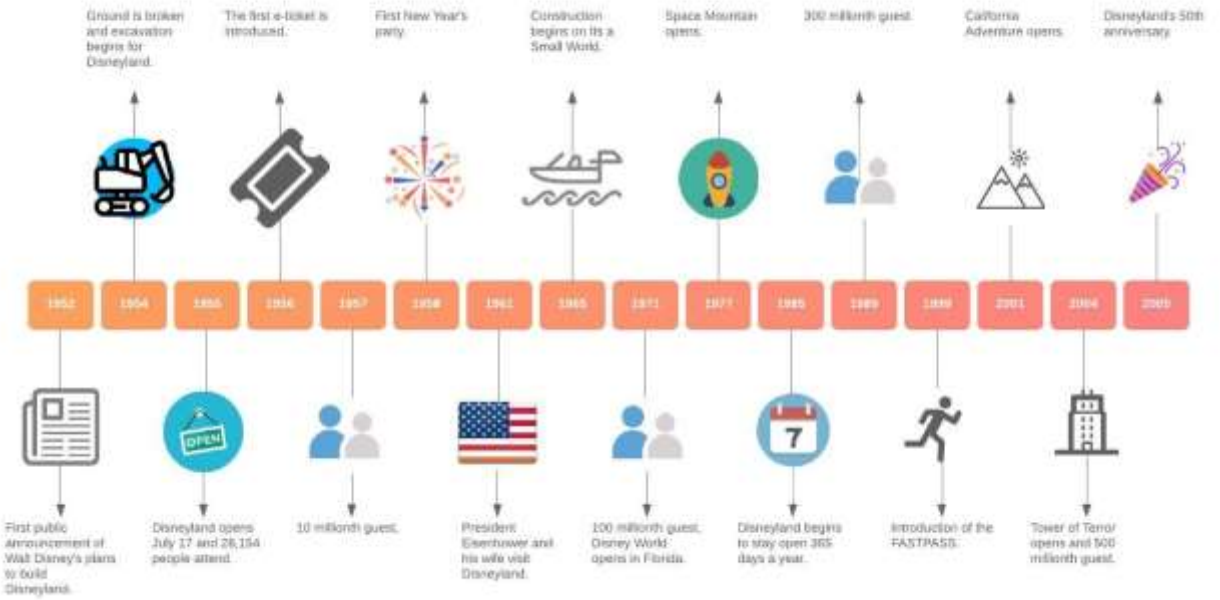


Ilustración 1. Ejemplo línea del tiempo

Ambiente requerido: Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet y video beam para proyectar cada mural.

3.3.1.2 Componentes de la carga



Descripción: Se debe participar activamente de la presentación sobre componentes de la carga y realizar el taller práctico subido a la respectiva plataforma.

De la presentación anterior saldrán las siguientes actividades:

h

Realizar la lectura guiada del material de apoyo tomado del libro "Planificación del entrenamiento deportivo" del autor Joan Solé, seguido de esto debe presentar su posición como entrenador frente a las dos fases tomadas para iniciar en la presente actividad, cuestionese sobre la importancia y la relación que tienen en un proceso deportivo exitoso:

- ❖ Análisis y conocimiento de la disciplina deportiva.
- ❖ Diagnóstico y análisis de las condiciones de entrenamiento

Ambiente requerido: Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con video beam para la proyección de la presentación.

3.3.1.3 Foro

Aprendiz en la plataforma habilitada en la sesión foros debe dar su opinión desde su punto de vista como futuro entrenador deportivo o preparador físico del siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=0UQzz7Dwuvk

Ahora bien, imaginese como entrenador del equipo Panyeé F.C, presente su punto de vista frente a las instalaciones deportivas presentadas al inicio y al final, el uso de indumentaria deportiva, el contexto social donde se desenvuelve el video y la participación en el Torneo. Participe activamente escribiendo su opinión, igualmente intervenga en la participación de dos compañeros de forma respetuosa escribiendo su punto de vista, porque está de acuerdo o en desacuerdo con lo que escribe su compañero, socialice en formación la conclusión del foro.



Ilustración 5. Imagen del equipo Panyeé F.C

3.3.1.4 Actividad: Indumentaria deportiva y desarrollo tecnológico.

- Aprendiz diríjase al material de apoyo relacionado con la indumentaria deportiva, realice una lectura del documento y tómelo como base para desarrollar un ensayo de mín. 1 o max. 2 hojas con su deporte o modalida deportiva, esto lo hará partiendo del siguiente cuestionamiento:

¿Influye directa o indirectamente el desarrollo tecnológico de la indumentaria deportiva en la consecución de altos logros deportivos?

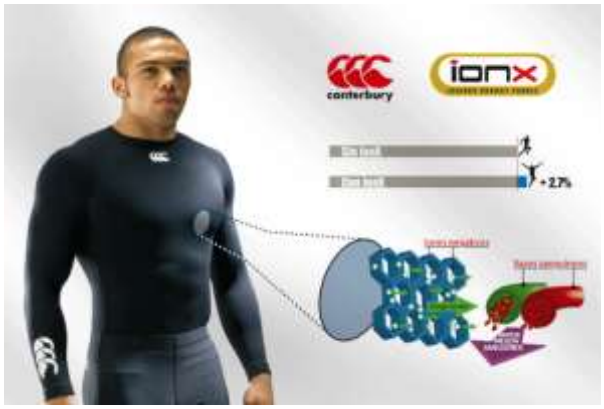


Ilustración6. Tecnología e indumentaria deportiva

Se debe de apoyar en documentos, colocar información de fuentes confiables y citar correctamente (Evitar el copiar y pegar, Citar con normas APA).

1. Realice la lectura autorregulada sobre **materiales deportivos** que se encuentra en la carpeta material de apoyo en PDF disponible en la plataforma y responda las siguientes preguntas en Word:

- ¿Que son materiales deportivos?
- ¿Cuál es su finalidad?
- Realice un cuadro en Word, coloque el concepto y cuál es la diferencia en la elaboración de materiales convencionales y no convencionales.

Materiales	Definición	Elaboración
Convencionales		
No convencionales		

Socialice las preguntas y el cuadro explicando las diferencias encontradas.

2. Escriba y exponga lo siguiente:

- ¿Qué es una instalación deportiva?
- ¿Cómo pueden ser las instalaciones deportivas? ejemplos.
- ¿Qué es un área deportiva?
- ¿Qué es un complejo deportivo?
- Escriba ejemplos de escenarios o sitios naturales o artificiales para la práctica del deporte.

3. Escriba cuáles son los principios que debe cumplir las instalaciones deportivas, explique cada uno y dé un ejemplo.

Al terminar realice una conclusión y socialícela en mesa redonda sobre todas las actividades, posterior suba la evidencia a la blackboard.

3.3.1.5 Actividad: Debate Influencia de escenarios e indumentaria en el deporte.



Ilustración 3. Debate

Consulte en la web si, la falta de recursos financieros, escenarios deportivos e indumentaria deportiva es un obstáculo para que los jóvenes talentos puedan alcanzar altos logros deportivos. Realice un debate orientado por el instructor.

3.3.1.6 Actividad: Cuestionario - cuadro comparativo

- Reúnase con 3 compañeros y consulte el libro que se encuentra en la biblioteca SENA: Diseño y desarrollo de



www.sena.edu.co
SENAComunica

programas de actividad física y deportiva, en la página 214 a partir del capítulo 2.1 realice la lectura regulada y resuelva el siguiente cuestionario en Word, socialice las respuestas colocando atención a las intervenciones de los compañeros. Posteriormente realice la actividad la telaraña orientada por la instructora para afianzar las respuestas. Suba la evidencia a la blackboard.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son los aspectos a tener en cuenta para iniciar un plan de actividad física o deporte en general?.
2. El componente lúdico en qué población es importante aplicarlo, ¿Por qué?
3. ¿Cuál es el objetivo del trabajo de actividad física con las personas mayores?
4. ¿Cuáles son los factores que se deben tener en cuenta para iniciar una planificación deportiva?
5. ¿Qué puede motivar a las personas a realizar actividad física o deportiva? ¿que podría incidir en la práctica?
6. ¿Que facilita la estructuración en un programa de entrenamiento deportivo?
7. ¿Por qué es importante la opinión de los entrenados para diseñar el plan de entrenamiento?, ¿Qué permite aumentar la opinión del entrenado?
8. ¿Por qué en ocasiones fallan los objetivos planteados por el entrenador a la hora de llevar a cabo un entrenamiento?
9. ¿Qué se debe tener en cuenta para evitar que las personas abandonen de forma prematura un programa de entrenamiento?. ¿es importante tener en cuenta los motivos personales para el diseño del programa?
10. ¿Se debe informar al entrenado sobre el plan de entrenamiento? argumente la respuesta
11. ¿Por qué se debe evaluar los objetivos planteados en el programa?

- Continuando con el equipo de trabajo escriba en Word según sus conocimientos, ¿cuales serían las clases de recursos importantes que se deben tener en cuenta para el diseño y desarrollo de un programa de entrenamiento deportivo y físico?, escriba como los podría utilizar y por qué son importantes, socialice las respuestas, coloque atención de forma respetuosa a las intervenciones de los compañeros.

1. Posterior a la socialización continúe consultando el libro y en la página 216 capítulo 2.3 realice un cuadro en Word como lo observa en la guía colocando la definición de recurso, ventajas y que podría ocasionar el no contar con el recurso en el diseño de un programa de entrenamiento, exponga la actividad argumentando las respuestas, suba la evidencia a la plataforma.

Clase de recurso	Definición	Ventajas	Desventaja

2. Realice un juego de roles en formación con su equipo de trabajo evidenciando el tema consultado, coloque atención a la actividad de sus compañeros.

.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet y video beam
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.7 Actividad: Material deportivo



Aprendiz reúnase con su equipo de trabajo y construya un material deportivo didáctico acordado con el instructor utilizando materiales sustitutos de fácil consecución, al terminar el material diseñe una sesión deportiva ejecútela en formación, participe de las actividades propuestas por los compañeros y esté atento a las recomendaciones del instructor.

3.3.1.8 Actividad: Instalaciones deportivas

1. Escriba en Word de forma individual como piensa usted que debería ser un escenario deportivo, que zonas o áreas debe tener para que sea apto para entrenamientos y competencias deportivas, posteriormente socialice la actividad en formación, enseguida compare la respuesta consultando el link que se encuentra en la blackboard: **instalaciones deportivas**, realice en pareja una presentación en Power Point con imágenes alusiva al tema sobre cuáles son los componentes básicos de un escenarios deportivo y cuáles son las consideraciones y normas que se deben tener en cuenta a la hora de diseñarlos.
2. Consulte el link que se encuentra en la blackboard sobre **instalaciones deportivas de Coldeportes** y analice cómo está formado el centro de alto rendimiento, cuántos escenarios lo conforman, descargue la ficha técnica de las instalaciones que se encuentra en la página donde la muestra de forma detallada las especificaciones de los escenarios. Termine la actividad subiendo la evidencia a la blackboard.
3. Consulte en formación que aprendiz vive en su comuna, reúnase con tres compañeros de su comuna y consulte cuales son los escenarios deportivos o espacios físicos existen para la práctica deportiva o actividad física, obsérvelos y responda si son aptos para la práctica deportiva, escriba si están construidos de acuerdo a los componentes básicos, consideraciones y normas para la práctica del deporte. Realice la actividad en cartelera socialícela en formación, tómele fotografías para que la suba a la plataforma.



- **Ambiente requerido:** Ambiente de aprendizaje con internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.10 Actividad Maqueta Deportiva



Diseñe con dos compañeros una maqueta de la instalación deportiva de su disciplina deportiva, utilice los materiales que considere necesarios. Exponga en formación el producto elaborado informando normas vigentes que debe tener para ser un escenario de juegos nacionales e internacionales. tome imágenes del producto y suba la evidencia a la plataforma.

3.3.1.11 Actividad Sesión de Clase Deportiva

Consulte en la carpeta material de apoyo el PDF sobre sesión de **clase deportiva,** realice la lectura de forma regulada, participe de la lectura aclarando las dudas sobre el tema propuesto, posterior a la lectura reúnase con tres aprendices y prepare una sesión de clase en el formato indicado para la clase, dirígela con los compañeros de formación y esté atento a las observaciones realizadas por el instructor.



Cada grupo debe ejecutar la sesión de clase como el crea que se realiza, se debe tener en cuenta el escenario adecuado y los materiales pertinentes.

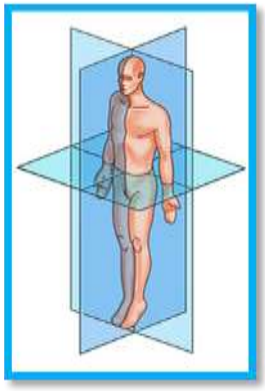
- **Ambiente requerido:** Escenario deportivo
- **Materiales:** materiales deportivos

3.3.1.12 Importancia del Calentamiento

Consulta el libro de la biblioteca virtual el **calentamiento** y a partir de la página 4 realiza un mapa conceptual sobre el tema propuesto en la herramienta tecnológica **Goconqr,** realiza la exposición y posterior a la actividad reúnase con tres aprendices y diseñe un calentamiento en el formato sesión de clase, dirija el calentamiento en la cancha según las indicaciones del instructor.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet y video beam

- **Materiales:** No se requiere material.



3.3.1.13 Actividad plano del cuerpo y movimientos corporales.

De forma individual consulte el libro que se encuentra en la biblioteca virtual SENA **Anatomía funcional del aparato locomotor**, a partir de la página 12, realice una presentación en Slideshare explicando los ejes o planos de movimiento del cuerpo humano: Plano Frontal, Sagital, tranasversal; las clases de movimientos corporales como: Flexión, extensión, hiperextensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, eversión, inversión, pronación y supinación colocando imágenes alusivas al tema investigado, posterior a la exposición de la actividad suba la evidencia a la plataforma y realice lo siguiente:

Una exposición en pareja indicando en el compañero los planos, ejes y clases de movimiento anatómicos que ejecuta un deportista en su disciplina o modalidad deportiva . Recuerde subir la presentación al portafolio.

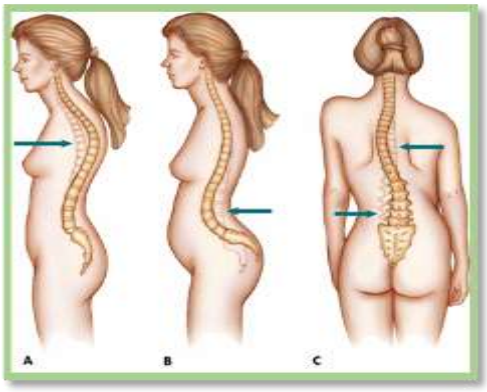
- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet y video beam
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.14 Actividad defectos posturales

- Consulte el link que se encuentra en la carpeta material de apoyo sobre **defectos posturales** y escriba:
  Los conceptos de: Posición, postura y actitud.
  Postura corporal
  En que consiste la postura estática y dinámica
  Describa que es un modelo postural correcto
  Cuales factores influyen en la postura corporal.
  En qué consisten las alteraciones posturales
- Realice un cuadro explicando cada uno de los siguientes términos:

Defecto Postural	Concepto	Imagen
Cifosis		
Lordosis		

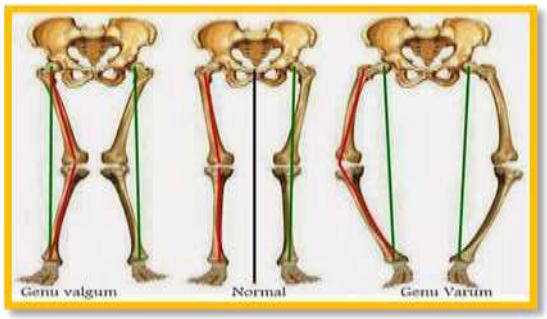
Escoliosis		



- Realice la exposición según indicaciones dadas, recuerde subir la evidencia al portafolio del aprendiz

.

- Observe el video que se encuentra en la carpeta material de apoyo sobre **Genu varu y valgo** y conteste las siguientes preguntas que es Genu Varu y Genu Valgo, cuáles son las causas, en que consiste el tipo fisiológico y patológico, socialice en formación y coloque atención a las intervenciones de los compañeros.



- Revise el link que se encuentra en la blackboard sobre **entrenamiento total el Valgo de la rodilla** y analice como afecta esta patología la práctica del ejercicio como en la sentadilla con pesas y comente si con ejercicios específicos se puede corregir el valgo.

- Consulte el libro de la biblioteca virtual SENA **podología desequilibrios del pie**, realice la lectura de la página 6 a la 11 y realice un síntesis literaria en Word, socialicé en formación el tema elaborado, Posterior a la actividad descargue el pdf que se encuentra en la carpeta material de apoyo **deformidades del pie** y explique qué significa:
  - Pie normal
  - Pie plano
  - Pie cavo.
- Consulte si estas deformaciones afectan a la persona a la hora de realzar deporte.



3.3.1.15 Actividad definición Técnica



- **Descripción:**

En su grupo de trabajo deben realizar una lectura regulada del libro “La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores: una aplicación al baloncesto como deporte de equipo”, el cual se encuentra en la base de datos EBOOK (páginas 33 y 34), además, deben revisar el documento ubicado en material de apoyo llamado “técnica” y realizar el siguiente taller en un documento en Word:

1. Realice un cuadro de similitudes y diferencias en los significados de técnica aportados por los autores.

2. Construya un significado de técnica desde su disciplina o modalidad deportiva.

3. Clasificación de la técnica.

4. Enuncie 5 gestos técnicos de su disciplina o modalidad deportiva.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.16 LA TÉCNICA

Actividades de contextualización

- **Descripción:**

A su escuela de formación, gimnasio o centro de preparación física ha llegado una persona que desea iniciar un programa de entrenamiento. Ahora bien, usted debe identificar su condición técnica y táctica, teniendo en cuenta esto responda las siguientes preguntas en un documento en Microsoft Word:

1. ¿A qué establecimiento llegaría esta persona para ser atendido por usted?
2. ¿Cuál sería la disciplina o modalidad deportivo con la cual intervendría esta persona?
3. ¿Qué recursos físicos tendría que tener a disposición para llevar a cabo esta labor?
4. ¿Qué le preguntaría al usuario antes de iniciar y qué datos serían importantes conocer (anamnesis)?
5. ¿Qué variables serían importantes identificar para conocer su condición técnica?
6. ¿Qué ejercicios o pruebas le colocaría para identificar su condición técnica?
7. ¿Cuál sería el primer gesto técnico que debería aprender o perfeccionar la persona?

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.17 CLASIFICACIONES DE TÉCNICA

- **Descripción:**

En el Siguiente link:
https://books.google.es/books?id=F4I9092Up4wC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false
encontrará el libro “Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte”, debe revisar el capítulo 6 correspondiente a la técnica deportiva, modelos técnicos y estilo personal. De las páginas 92, 93,94, 98, 99 y 100 realice el siguiente taller y exponga el mismo en un pliego de papel bond o cartulina:

1. Encuentre cada una de las clasificaciones del deporte en función de sus particularidades técnicas y ubique su deporte o modalidad deportiva en ellas, explique el por qué pertenece a cada una de las clasificaciones expuestas.
2. Explique cada uno de los rasgos diferenciadores y cómo se relaciona con la técnica en su disciplina o modalidad deportiva.



- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.18 ERRORES TÉCNICOS

- **Descripción:**



Exponga los errores técnicos más comunas que se presentan en su disciplina o modalidad deportiva, presente dicha actividad en la plantilla de power point del SENA, exponga el trabajo realizado a sus compañeros de clase e instructor.

3.3.1.19 SESIÓN DE PREPARACIÓN TÉCNICA

- **Descripción:**

En parejas o individual, se debe diseñar una sesión de entrenamiento enfocada en el desarrollo de un gesto técnico de su disciplina o modalidad deportiva, éste se debe realizar con los compañeros de clase, es importante que la progresión metodológica sea acorde al tipo de población a intervenir. Cada grupo o

persona pone en marcha su sesión, se escuchan sugerencias y observaciones de los compañeros e instructor.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con una cancha múltiple.

- **Materiales:** Se requiere recursos deportivos como balones de fútbol, baloncesto, voleibol y microfútbol

3.3.1.20 Identificación de habilidades básicas motrices y su relación con el desarrollo de un gesto técnico en los deportes.

- **Descripción:**

En grupos de tres personas consulte la temática relacionada con las habilidades básicas motrices o capacidades básicas, socialice con el resto del grupo de que se trata y por qué es importante conocer estos conceptos al momento de enseñar un gesto técnico en las diferentes categorías y edades deportivas.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.

Materiales: 10 pliegos de papel bond.

3.3.1.21 Identificación de métodos enseñanza en el entrenador y la importancia en la formación técnica del deportista.

Descripción:

En grupos de tres personas consulte la temática relacionada con métodos de enseñanza y conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es un técnica, estilo y método de enseñanza?
2. Mencione cuales son los estilos, las técnicas y los métodos de enseñanza.
3. ¿Existe diferencias entre estos? Justifique respuesta.
4. Cuales usaría o usa regularmente dentro de su quehacer.
5. Por qué es importante conocer y diferenciar las técnicas, estilos y métodos de enseñanza.
6. Cuál sería su aplicabilidad en el aprendizaje de la técnica.

7. En parejas realice un cuadro señalando las características más importantes de cada método, escoja un gesto técnico de su deporte preferido y enuncie en un ejemplo cuales estilos, técnicas y métodos de enseñanza creen que debería aplicarse con el fin de apropiar el gesto técnico en un grupo de niños de 12 años y por qué.

Links asociados al tema:
https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7619.pdf

http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3413/CAMPOS%20GERVENO%2C%20ALEJANDRO.pdf?sequence=1

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.

Materiales: No se requiere material.

3.3.1.22 MAPA MENTAL SOBRE LAS FASES DE APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

- **Descripción:**

En parejas, deben de revisar el documento de apoyo en la plataforma con el nombre de "Fases del aprendizaje en el entrenamiento de la técnica deportiva", con esto deben de realizar un mapa mental en el cual relacione cada fase de aprendizaje con sus respectivos criterios metodológicos en el proceso de entrenamiento de la técnica y desarrollo neurofisiológico del proceso de aprendizaje motor.

Además, debe de presentar un ejercicio claro y objetivo para el desarrollo de cada una de las fases de aprendizaje de algún gesto deportivo de su modalidad o disciplina. Exponer el trabajo sus compañeros de formación.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.



3.3.1.23 GUÍA TÉCNICA DE LA MODALIDAD DEPORTIVA

- **Descripción:**

De acuerdo a los conceptos trabajados en sesiones anteriores plantee una guía teniendo en cuenta como eje el aprendizaje de todos los gestos técnicos de su deporte, la guía tendrá los siguientes apartados o unidades: ejercicios de calentamiento ideales para el desarrollo del gesto técnico, ejercicios de progresión metodológica para desarrollo del gesto técnico a nivel general, ejercicios para determinado gesto técnico según las edades o categorías, ejercicios para días de lluvia, juegos recreativos que potencien un determinado gesto técnico; esta guía deberá contener método de enseñanza, dibujos o esquemas, objetivo del ejercicio o juego, materiales, duración, variantes, posibles errores a la hora de ejecutar el ejercicio.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.24 DEFINICIÓN DE TÁCTICA DEPORTIVA

- **Descripción:**

De manera individual, realice un texto argumentativo en Word donde exponga los significados de táctica, las diferentes características y clasificaciones aportadas por los autores, realice contrastes y similitudes entre los mismos. Para esto debe de dirigirse a la base de datos E-LIBRO del SENA e investigar los siguientes libros:

- La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores: una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. (página 38) (Refoyo Román , Sampedro, & Calderón , 2005)
- La enseñanza del deporte colectivo en educación secundaria: la utilización de procesos de transferencia para el aprendizaje de soluciones tácticas. (Yáñes Gómez & Castejón , 2008) (página 33)
- Concepciones sobre la preparación táctica en el taekwondo. (González , 2009) (página 7)

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.25 TÁCTICA Y ESTRATEGIA

- **Descripción:**

En los grupos de trabajo, deben de realizar una presentación en Power Point donde expongan de manera clara y concisa la diferencia existente entre Táctica y Estrategia, para esto deben de utilizar imágenes y videos de apoyo según su disciplina o modalidad deportiva. Pueden tomar como guía los libros nombrados en el punto anterior.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.26 SESIÓN PRÁCTICA DE TÁCTICA DEPORTIVA

- **Descripción:**

En parejas, debe de elegir un sistema táctico de su deporte o modalidad deportiva y realizarlo con los compañeros de formación. Tener en cuenta el proceso de progresión metodológica y su aplicación en el terreno de juego. Es importante la utilización de materiales para ubicar de manera acertada los deportistas para la ejecución adecuada del sistema a implementar.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un escenario deportivo o espacio abierto.
- **Materiales:** Los materiales que cada grupo de trabajo requiera para la puesta en marcha de la actividad.

3.3.1.27 GUÍA TÁCTICA DE SU DEPORTE O MODALIDAD DEPORTIVA

- **Descripción:**

De manera individual, debe de diseñar una guía táctica de su deporte o modalidad deportiva, cada sistema debe llevar su explicación y debe contener imágenes de apoyo de los mismos y ejercicios para su aplicación en el terreno de juego. Debe realizarse con normas APA.

De acuerdo a los conceptos trabajados en sesiones anteriores plantee el diseño de una guía táctica de su deporte o modalidad deportiva, teniendo en cuenta el aprendizaje y ejecución de cada sistema de juego, cada ejercicio propuesto debe llevar una clara explicación y objetivo, mencionar a que edad o categoría se

puede aplicar, imágenes de apoyo de los mismos, método de enseñanza, materiales, duración, variantes, posibles errores a la hora de ejecutar el ejercicio.

- **Ambiente requerido:** Par el desarrollo de la anterior actividad es necesario un ambiente con computadores con acceso a internet.
- **Materiales:** No se requiere material.

3.3.1.28. SEGURIDAD Y SALUD EL TRABAJO -SST Y NORMATIVIDAD

En 2016 solo el 45,3% de las personas ocupadas en Colombia tenían afiliación al sistema, tasa aún muy baja que evidencia el predominio del empleo informal y elevados niveles de evasión y elusión. En el periodo 2010-2016 se presentaron unos 4,5 millones de accidentes de trabajo, de los cuales 3.937 fueron mortales. Sólo en 2016 se reportaron 701.696, o sea un promedio a 58.475 accidentes de trabajo al mes, o 365 a cada hora. En cuanto a enfermedades laborales, en 2016 se registraron 10.572 casos (881 mensuales), con un incremento de 10,3% con respecto a 2015; y se reportaron 607 muertes laborales. Y eso sin contar el enorme subregistro o la invisibilización que se presenta en ambos casos.

Por otra parte, la campaña de la OIT en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo en el año 2017 se centró en mejorar la capacidad de los países para recopilar y utilizar datos fiables sobre seguridad y salud en el trabajo, a fin de poder reportar los progresos en relación con algunos de los 17 objetivos de la agenda de 2030 de Naciones Unidas en Desarrollo Sostenible. La meta 8.8. De esta agenda se centra en "proteger los derechos laborales y promover un entorno de trabajo seguro y protegido para todos los trabajadores, incluidos los trabajadores migrantes, en particular las mujeres migrantes y las personas con empleos precarios".

Teniendo en cuenta la agenda planteada por las naciones unidas en esta fase vamos a conocer y apropiarnos de cuáles son los principales derechos y deberes que se tiene en materia de SST (Seguridad Y Salud En El Trabajo), en Colombia.

es así como con el material de apoyo y el link que continuación encuentra el video seguridad social en Colombia, https://youtu.be/byn0wZ9NEvE?t=72, se apropiaran de los derechos y deberes como trabajadores o empleadores tienen según la legislación colombiana con respecto a la SST(Seguridad Y Salud En El Trabajo). Una vez analizados consultado debe Realizar La Línea De Tiempo De Los Antecedentes Normativos De SST E Colombia, y en ella relacione igualmente los cambios en cuanto a términos una vez socializada y se subirán a la plataforma como evidencia de la fase de análisis .

3.3.1.29 MY PROFILE

Competencia: Comprender textos en inglés de forma escrita y auditiva

RAP: Encontrar vocabulario y expresiones de inglés técnico en anuncios, folletos, páginas web, etc

Es muy importante conocer y saber presentarse y responder a preguntas de su vida personal y laboral. Por eso realice un perfil para que pueda darle a conocer a todos acerca de su vida. Para ello realice una presentación con diapositivas debe incluir fotos reales con la siguiente información:

-Name -Last Name –Full name Spelling -ID Number -Country -City -Age -Birthdate -Occupation -Sport -Gender –Nationality -Telephone Number -Marital Status -Hobby -Likes - Dislikes- Physical Appearance

Debe organizar trabajo teniendo en cuenta la imagen de muestra. Posteriormente debe hacer una presentación oral la cual se desarrollará mediante una simulación de entrevista a la cual debe responder sobre información técnica y personal. Para ello debe utilizar el verbo “TO BE” y el posesivo “MY”; además investigue el uso de los números cardinales en inglés para saber cómo decir las fechas y la forma como se estructuran las preguntas abiertas o “WH- Questions. Esta actividad le permitirá tener herramientas para presentarse y hablar de su vida de una forma básica en inglés.

Evidence

1. First, complete the blanks with personal information
My full name is / I am: _____ (Full name Spelling) I am male ____ female___, my ID Number is: _____, I am: _____years old, my birthdate is on:_____
I am from_____, so my nationality is _____: and I live in:_____ _____.
I am _____ or I work as _____ (Occupation- profession). My favorite sport is :_____.
My Telephone Number is: _____
I am single___ married___ divorced___ cohabiting ___widowed___

2. Second, write in front of each word, what your hobby is, how your personality is, how you look like physically, what you like and dislike and what your favorite dish is (use simple phrases or vocabulary about)
Hobby

Personality
I am _____ person. ….

Physical Appearance (describe each part of you body)
_____ _____ _____ _____

Likes
I like:
_____

Dislikes
I don't like: _____

My hobbies are: _____ _____ _____
_____ why are they important or
healthy?_____

Favorite sports:
What are you favorite sport? What do you recommend? Why?
_____
_____
_____

Testing:
How much do you nknow about Physical conditioning / training for health?

3.3.1.30 Construyendo mi decálogo vrs nuestro decálogo



Teniendo en cuenta que los valores son importantes para una convivencia social armoniosa y, que sin los valores como referente frente a nuestra forma de actuar individual y hacia los demás, las relaciones humanas se debilitarían y no albergarían criterios comunes para la vida en sociedad. Podemos entonces concluir que los valores son características positivas de gran importancia que nos ayudan a ser mejores sujetos de una sociedad, tanto individual como socialmente.

Se pueden enumerar muchos valores claves para la construcción de una mejor sociedad, pero siempre se debe tomar en cuenta que todos se encuentran Inter ligados y que es crucial reconocerme y reconocer al otro con el valor intrínseco que nos caracteriza, *¿Quién soy yo?* es **una de esas preguntas existenciales** que, si no sabemos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser

felices. Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar bienestar en todos los detalles de la cotidianidad, por ello los invito a escuchar la reflexión, *¿Quién soy yo?* …



- Con el propósito de Interactuar en los contextos productivos y sociales en función de los principios y valores universales, en quipo de trabajo asignado por su instructora de ética, consulte los siguientes temas, los cuales serán socializados utilizando la entrevista como medio interactivo para dar a conocer la apropiación del tema asignado.

  - Dignidad humana
  - Derechos humanos
  - Principios y valores éticos universales
  - Constitución política colombiana
  - Formulación y resolución de problemas
  - Entorno
  - Contexto
  - Alteridad
  - Problemáticas urbanas

- Para enmarcar los saberes adquiridos, realizaremos el decálogo de valor personal, pero antes veremos un video-clik con la definición de lo que puede ser un decálogo de valores personal. Luego realizaremos la retroalimentación y daremos paso a construir el decálogo de valores de nuestro grupo de formación enfocado a ser promotores de paz, para ello debemos identificar:

  - El perfil
  - Ocupación
  - Descripción
  - Expectativas
  - Cualidades
  - Principios y el rango de aplicabilidad

Como evidencia deben ingresar en su portafolio en la carpeta de evidencias, la estructura de la entrevista realizada y el decálogo de valores tanto personal como el grupal.

3.3.1.31 Aplicar de forma individual una encuesta a 5 personas, analizar las respuestas,€itir dos conclusiones y socializar en formación

Encuesta de salud.

1. Un deber y un derecho en salud
2. Tipo de afiliación nombre y tipo
3. En qué se diferencia EPS de IPS
4. Como accede a su EPS
5. Para que sirven las autorizaciones de servicios
6. Donde le atienen urgencias
7. Qué pasa si Ud. va a otra IPS para atención de urgencias
8. Sabe Ud. que son enfermedades de alto costo
9. Sabe Ud. que es una urgencia
10. Sabe por qué remiten a los paciente a veces

Consultar instituciones públicas y privadas que presten atención inicial de urgencias en su municipio.

Evidencia de producto: conclusiones a encuesta de salud

Material de apoyo Deberes y derechos en salud

https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/Calidad-salud-deberes-derechos-mecanismos.aspx
Reposo de la evidencia: Drive de evidencias carpeta fase análisis: subcarpeta "**evidencias**"

3.3.3.1.3.2 RESPETADO APRENDIZ, DE FORMA INDIVIDUAL ELABORE UNA PRESENTACION POR CADA TEMATICA, SUBA DOS PRESENTACIONES SEMANALES A LA PLATAFORMA TERITORIUM EN EL ESPACIO HABLITADO PARA LA EVIDENCIA Y SOCIALICE CON EL GRUPO SEGÚN ASIGNACION DEL INSTRUCTOR.
FECHA DE ENTREGA SEMANAL A PARTIR 26 DE MARZO ABRIL 3, 10 ABRIL.

- Omisión de socorro
  Definición, cuando se incurre en omisión de socorro, que es el consentimiento informado y cuando debemos aceptar que un lesionado no permita la atención.
- Referencia contra referencia
  Definición, objetivo, quien regula.
- CRAE
  Cuantas ambulancias, números para contacto, quien regula las ambulancias, perfil del personal a bordo
- Niveles de atención en salud
  Diferencia entre 3 niveles, niveles de atención de las IPS, clínicas u hospitales aledaños a su municipio, hospitales de segundo nivel en su municipio o el más cercano del mismo departamento

- SOAT presentación

  Definición, cobertura, prohibiciones en el uso, defina accidente de tránsito que es y que no es.
- Cadena de custodia

  Objetivo, Responsable., En un evento en su área como se aplica la cadena de custodia

3.3 ACTIVIDAD TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

Diagnóstico de los planes de entrenamiento desarrollados por los entes deportivos seleccionados, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Anamnésis
- Principios del entrenamiento
- Recursos didácticos
- Materiales
- Instalaciones deportivas



3.4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento :	**1.** Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución	**Instrumento de evaluación:** Lista de Chequeo de

Cuestionario sobre recursos físicos y materiales deportivos. **Evidencias de Desempeño** Sesión de clase utilización de materiales deportivos. **Evidencias de desempeño:** Sesión Practica el calentamiento	del programa. **2.** Entrega los recursos físicos y materiales utilizados para la obtención de los objetivos del programa según el plan de entrenamiento del deportista. **3.** Determina los recursos materiales y físicos de acuerdo con el programa o plan. **4.** Utiliza las instalaciones y dotación de acuerdo con las normas establecidas.	Desempeño **Técnica de Evaluación:** Observación directa **Técnica de Evaluación:** Valoración de producto **Instrumento de evaluación:** Cuestionario **Instrumento de evaluación:** Lista de Chequeo de Desempeño **Técnica de Evaluación:** Observación directa **Técnica de Evaluación:** Observación directa **Instrumento de evaluación:** Lista de chequeo de producto
Instrumento de evaluación: **Lista de chequeo de producto** **Línea De Tiempo De Los Antecedentes Normativos De SST Colombia, y en ella relacione igualmente los cambios en cuanto a términos**	**Diagnóstica los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral según normas de salud ocupacional**	Técnica: Valoración del producto Instrumento: Lista de chequeo Línea De Tiempo De Los Antecedentes Normativos De SST
Conocimiento:	**Establece relaciones interpersonales dentro de**	

Documento con el guion para la entrevista como medio interactivo para dar a conocer la apropiación de los conceptos de los temas relacionado con principios y valores. **Producto:** **Decálogo de valores personal y del grupo de formación.** **Porducto: Analisis y conclusiones a encuesta de salud**	**criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales** Identifica los organismos integrantes del sistema, regímenes de afiliación, planes de beneficios, deberes y derechos, soat y ecat de acuerdo con la organización privada o estatal. .	TÉCNICA: Valoración de Producto INSTRUMENTO DE EVALUACION: Lista de chequeo: de desempeño y de producto. TÉCNICA: Valoración de Producto encuesta INSTRUMENTO DE EVALUACION: Lista de chequeo: de producto

1. GLOSARIO DE TERMINOS

- **Cancha múltiple o multifuncional**: se refiere al escenario destinado a la práctica alternativa de tres deportes específicos (baloncesto, voleibol y microfútbol). Sus medidas son 32 x 19 m. se conoce también con el nombre de placa polideportiva. Es el escenario más popular en Colombia y se encuentra en casi todos los barrios como escenario básico de juego y recreación. Puede ser constituidos en concreto, asfalto y terminado en estos materiales o en sintético.
- **Caracterizar:** es señalar en una persona o cosa aquellas cualidades más peculiares y propias, de modo que claramente se distinga de otra.
- **Deporte:** conjunto de destrezas motrices codificadas para una competición reglamentada o una actitud lúdica, es socialmente reconocida y va orientado a generar valores morales, cívicos y sociales.

- **Escenario deportivo:** corresponde al espacio físico donde se desarrollan una o más disciplinas deportivas. Puede o no disponer de graderías, cerramientos o zonas de parqueo y servicio complementario. Tiene un nombre y características específicas de acuerdo con la disciplina deportiva para la que fue diseñado. Entre los diferentes tipos de escenarios se encontraron: Estadio, coliseo, velódromo, escenarios comunitarios, privados, al aire libre y bajo techo además pueden ser de instalaciones únicas (un solo deporte) o estar conformado por unidades deportivas (varias instalaciones).

- **Espacio:** Extensión indefinida, medio sin límites que contienen todas las extensiones finitas

- **Estructura:** tipo de instalaciones que posee el escenario y estado de las mismas.

- **Ensayo Científico:** Busca respaldar las creencias del autor sobre el tema el cual se esté presentando

- **Infraestructura:** soporte de desarrollo conformado por varios elementos o estructuras que dan pie a una creación dirigida a un funcionamiento.

- **Método:** Es el camino a seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente

- **TRIBUNAS:** Graderías con plazas de asiento y/o plazas de pié dispuestas en escalones para visualizar deportes.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

- http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm
- Mejía., T. d. (s.f.). *biblioteca virtual sena* . Obtenido de http://biblioteca.sena.edu.co/F/D8F8KNBPVTQ1MKYKT8R4QQ6U9A4HX6YJV3FBHUTQCFQF8TVTUI-20493?func=full-set-set&set_number=004864&set_entry=000001&format=999
- HYPERLINK "http://www.wikihow.com/Manage-a-Business" \t "_blank" http://www.wikihow.com/Manage-a-Business
- HYPERLINK "http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm" http://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm
- http://www.wipo.int/wipo_magazine/es/2012/05/article_0005.html
- http://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentaria-deportiva-en-la-posmodernidad.htm

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
AUTOR	**LUIS ADRIANO RIOS GIRALDO**	**INSTRCTOR** DEPORTE	CENTRO DE TECNOLOGIAS AGROINDUSTRIALES **CTA**	**MARZO DE 2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**LEYZA HOYOS**	**INSTRUCTORA**	**SENA-CTA**	**NOVIEMBRE**	**ACTUALIZACIÓN**
	LUZ MIRIAM HERNÁNDEZ	**INSTRUCTORA**	**SENA-CTA**	**NOVIEMBRE**	**ACTUALIZACIÓN**
	RUBY LUCERO TAPIERO	**INSTRUCTORA**	**SENA-CTA**	**NOVIEMBRE**	**ACTUALIZACIÓN**