



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 1 de 4

VERSION	VERSION AVALADA MESA SECTORIAL	MESA SECTORIAL	DEPORTE, RECREACION Y EDUCACION FISICA						
REGIONAL	BOGOTA	CENTRO	CENTRO DE FORMACIÓN DE TALENTO HUMANO EN SALUD - BOGOTA						
METODOLOGO	CARLOS GÓMEZ ORTIZ	VERSION	2	FECHA APROBACION		VIGENCIA	5 AÑOS	Vigente?	<input checked="" type="checkbox"/>
TITULO DE LA N.C.L	250801008	Planificar la preparación física del deportista para cumplir con las exigencias propias de su modalidad deportiva							
CODIGO ELEMENTO	01	Estructurar la preparación física del deportista para alcanzar su maximo desempeño durante la competencia							

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- El plan de preparación física se elabora de acuerdo con la información obtenida del diagnostico realizado al deportista y los objetivos que se persiguen.
- Los componentes y métodos para la preparación física son seleccionados de acuerdo a los objetivos y estructuras que conforman el plan.
- Los contenidos en la preparación física se evalúan de acuerdo a los objetivos trazados
- La organización de la preparación física es evaluada y registrada sistemáticamente en el formato, lugar y tiempo establecido.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Identificación, interpretación y aplicación de los componentes del diagnostico en la estructuración del plan de preparación física (a,b,c,d).
- Elaboración de planes de preparación física (a, b, c, d)
- Identificación de los principios y métodos de la preparación física (a, b, c, d)
- Elaboración de planes y registros (a,b,c, d,)

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados.

COMPONENTES

De la carga (volumen, densidad, frecuencia)

PRUEBAS FISICAS

Generales y especiales.

METODOS

Continuo, intervalos, piramidal repeticiones, fnp.

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

- Una (1) observación de la selección de los principios y métodos para la preparación física de acuerdo al plan

CONOCIMIENTO

- Un (1) cuestionario para evaluar el plan de preparación física

PRODUCTO

- Un (1) reporte sobre un diagnostico de preparación física de acuerdo al plan de entrenamiento



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 2 de 4

TITULO DE LA N.C.L 250801008 Planificar la preparación física del deportista para cumplir con las exigencias propias de su modalidad deportiva
CODIGO ELEMENTO 01 Estructurar la preparación física del deportista para alcanzar su máximo desempeño durante la competencia

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 2 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO



TITULO DE LA N.C.L	250801008	Planificar la preparación física del deportista para cumplir con las exigencias propias de su modalidad deportiva
CODIGO ELEMENTO	02	Seleccionar los medios y metodos de la preparacion fisica requeridos para la recuperacion despues de la palicacion de la carga

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- La selección de los medios en los procesos de recuperación física se realiza de acuerdo a las necesidades del deporte y del deportista.
- La determinación de los métodos de preparación física en los procesos de recuperación física depende del grado de fatiga del deportista, del período y del deporte.
- La aplicación de los medios y métodos de preparación física se realiza de acuerdo con las exigencias físicas, el tipo de lesiones y el periodo en el que se encuentra el deportista.
- La organización de la recuperación física es evaluada y registrada sistemáticamente en el formato, lugar y tiempo establecido.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Interpretación de medios de recuperación física del deportista (a, b, c, d)
- Interpretación de métodos de recuperación física del deportista (a, b, c, d)
- Identificación de los tipos de lesiones de los deportistas. (a,b,c,d,)
- Identificación de ejercicios físicos a lesionados (a, b, c, d)
- Elaboración de planes y registros (a,b,c,d)

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados

MEDIOS

Psicológicas (relajación activa, pasiva, respiración, visualización)

Médico- biológicos (masajes, sauna, baños, vitaminas, ayudas ergogénicas)

Naturales (sueño, kinoterapia, hábitos de vida)

pedagógicas (estructuración racional del entrenamiento, organización racional de la sesión de entrenamiento)

METODOS

Naturales, pedagógicos, biológicos, médicos

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

- Una (1) observación de los métodos utilizados para la recuperación física del deportista

CONOCIMIENTO

- Un (1) cuestionario sobre la aplicación de los medios y métodos para la recuperación física del deportista.

PRODUCTO

- Un (1) reporte de los medios utilizados para la recuperación física del deportista.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 4 de 4

TITULO DE LA N.C.L 250801008 Planificar la preparación física del deportista para cumplir con las exigencias propias de su modalidad deportiva
CODIGO ELEMENTO 02 Seleccionar los medios y metodos de la preparacion fisica requeridos para la recuperación despues de la palicacion de la carga

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 2 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO