



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION  
PARA EL TRABAJO

# NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 1 de 8

<b>VERSION</b>	VERSION AVALADA MESA SECTORIAL	<b>MESA SECTORIAL</b>	DEPORTE, RECREACION Y EDUCACION FISICA
<b>REGIONAL</b>	BOGOTA	<b>CENTRO</b>	CENTRO DE FORMACION DE TALENTO HUMANO EN SALUD
<b>METODOLOGO</b>	CARLOS GÓMEZ ORTIZ	<b>VERSION</b>	1
<b>TITULO DE LA N.C.L</b>	250801009	<b>FECHA APROBACION</b>	
<b>CODIGO ELEMENTO</b>	01	<b>VIGENCIA</b>	5 AÑOS
		<b>Vigente?</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.		
	01 Aplicar las pruebas de valoración requeridas para el diagnostico del participante.		

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- Realiza una prueba que permita establecer los antecedentes del participante y su estado de motivación al iniciar.
- La valoración del participante se realiza desde un enfoque general (medico, cineantropometrico, funcional y coordinativo)
- En la valoración es tenido en cuenta el estado de salud de la persona.
- El direccionamiento coordinado por el educador de la actividad física sistemática al equipo de trabajo para realizar el análisis del diagnóstico se desarrolla según la metodología propuesta.
- El análisis del diagnóstico se aborda desde una mirada integral y racional del participante y sus posibilidades.
- El participante es valorado de acuerdo a los resultados obtenidos en el diagnostico
- La actividad física sistemática se implementa de acuerdo a los resultados del análisis del diagnostico, las necesidades, expectativas e intereses del participante
- Los resultados del diagnostico se socializan, interpretan y explican con el participante y el equipo interdisciplinario con el fin de definir los objetivos.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Métodos y análisis de las diferentes valoraciones.(a ,b,c d, e )
- Pruebas actitudinales.
- Tipos de enfermedades crónicas no transmisibles (e.c.n.t) y sus respectivas restricciones.
- Políticas gubernamentales y reglamentarias.(a, b , c , d, e)
- Fundamentos conceptuales metodológicos de la actividad física sistemática. (a, b, c, d, e)
- Tendencias y enfoques contemporáneos de la actividad física sistemática (a, b, c, d, e)
- Elaboración de informes.

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, sistematizados.

### PRUEBAS

Actitudinales: estado de motivación, volitivas

### COMPONENTES

Volumen, intensidad, densidad y frecuencia

### METODOS

Continuo, discontinuos, combinados

### CICLOS

Adquisición y mantenimiento de la forma física

### METODOS DE ALCE



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION  
PARA EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 2 de 8

**TITULO DE LA N.C.L** 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.  
**CODIGO ELEMENTO** 01 Aplicar las pruebas de valoración requeridas para el diagnostico del participante.

### VALORACION

Aptitud física, coordinativas, antropométricas

### **EVIDENCIAS REQUERIDAS**

#### DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la selección de los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración de programas de actividad física sistemática.

#### CONOCIMIENTO

1, Un (1) cuestionario para evaluar el programa de actividad física sistemática.

#### PRODUCTO

1, Un (1) reporte sobre un diagnostico de la actividad física sistemática de acuerdo a los intereses y necesidades del participante.

APROBADO ACTA NRO.

DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA

VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

**SECRETARIO(A) TECNICO(A)**

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

**METODOLOGO**



<b>TITULO DE LA N.C.L</b>	250801009	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
<b>CODIGO ELEMENTO</b>	02	Formular el programa de actividad física sistemática de acuerdo a la población objeto.

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- El programa de actividad física sistemática se elabora de acuerdo con la información obtenida analizando los resultados del diagnostico realizado al participante y los objetivos que se persiguen.
- Los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración del programa de actividad física sistemática son seleccionados de acuerdo a los objetivos y etapas que conforman el programa.
- La definición de las funciones del equipo interdisciplinario se determinan previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- La definición de las actividades se determinan en conjunto con el participante y el equipo interdisciplinario previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- Los recursos necesarios para el desarrollo del programa de actividad física sistemática se definen previo a la iniciación del programa de actividad física sistemática.
- El programa de actividad física sistemática es reportado en el formato lugar y tiempo establecido.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Interpretación y proyección de los resultados de las pruebas del diagnostico en la estructuración del programa de actividad física sistemática. (a,b)
- Interpretación del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.(a,b,c d, e )
- Conocer la estructura e interpretación de las diferentes sistemas del cuerpo (a,b,c,d,e,)
- Selección de las acciones motrices apropiadas para la realización de la actividad física sistemática. (a,b,c,d,e )
- Identificación de los contenidos, medios, componentes y métodos requeridos para la estructuración de programas de actividad física sistemática.(a,b,d,e,)
- Elaboración de programas de actividad física sistemática.(a,b,c,d,e,f)
- Elaboración de informes. (a,b,c,d,e,f)
- Conocer sobre el manejo de recursos (a,b,c,d,e,f)

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, sistematizados.

### RECURSOS

Instalaciones, materiales, ayudas didácticas, otros.

### COMPONENTES

Volumen, intensidad, densidad y frecuencia

### PRUEBAS FISICAS

Básicas, coordinativas.

### CICLOS

Adquisición y mantenimiento de la forma física

### CONTENIDOS Y MEDIOS

Conjunto de actividades (ejercicios) seleccionados

## EVIDENCIAS REQUERIDAS



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION  
PARA EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 4 de 8

**TITULO DE LA N.C.L** 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.  
**CODIGO ELEMENTO** 02 Formular el programa de actividad física sistemática de acuerdo a la población objeto.

### DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la selección de los contenidos, medios, componentes y métodos para la estructuración de programas de actividad física sistemática

### CONOCIMIENTO

1, Un (1) cuestionario para evaluar el programa de actividad física sistemática.

### PRODUCTO

1, Un (1) reporte sobre un diagnostico de la actividad física sistemática de acuerdo a los intereses y necesidades del participantes.

APROBADO ACTA NRO.

DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA

VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO.

DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO



<b>TITULO DE LA N.C.L</b>	250801009	Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.
<b>CODIGO ELEMENTO</b>	03	Ejecutar el programa de actividad física sistemática.

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. La ejecución de las actividades del programa de actividad física sistemática se realizan de acuerdo con los objetivos establecidos
- B. Las funciones del equipo interdisciplinario son ejecutadas de acuerdo a las responsabilidades asignadas y a los requerimientos del programa de actividad física sistemática.
- C. Los recursos requeridos para el desarrollo del programa de actividad física sistemática son ejecutados de acuerdo con lo establecido.
- D. El programa de actividad física sistemática se desarrolla en el lugar y tiempo establecidos.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01. Aplicación de las actividades que conforman un programa de actividad física sistemática.
- 02. Seguimiento al cumplimiento de las funciones del equipo interdisciplinario.
- 03. Supervisión de la ejecución de recursos, y de las etapas del programa
- 04. Aplicación de pruebas pedagógicas, lúdicas, didácticas
- 05. Elaboración de informes

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, sistematizados

## EVIDENCIAS REQUERIDAS

### DESEMPEÑO

- 1, Observación de la aplicación de una (1) actividad establecida en el programa

### CONOCIMIENTO

- 1, Cuestionario (1) uno para la identificación de la ejecución de las actividades del programa de actividad física sistemática.

### PRODUCTO

- 1, Un (1) reporte de la ejecución del programa.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION  
PARA EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 6 de 8

**TITULO DE LA N.C.L** 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.  
**CODIGO ELEMENTO** 03 Ejecutar el programa de actividad física sistemática.

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 1 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** 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.  
**CODIGO ELEMENTO** 04 Controlar las actividades del programa de actividad física sistemática.

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. Los objetivos del programa de actividad física sistemática se evalúan de acuerdo a los beneficios físicos, psicológicos y sociales alcanzados por el participante.
- B. Los resultados del equipo interdisciplinario se evalúan de acuerdo a los requerimientos del programa.
- C. El desarrollo del programa de actividad física sistemática es evaluado y reportado en los formatos, lugar y tiempo establecidos.
- D. Los resultados del programa se socializan con el participante y el equipo de interdisciplinario

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01. Organización, interpretación y aplicación de sistemas de evaluación para programas de actividad física sistemática.
- 02. Interpretación de las funciones asignadas al equipo interdisciplinario.
- 03. Utilización de nuevas tecnologías para la sistematización del programa
- 04. Elaboración de reportes.

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, sistematizados

## EVIDENCIAS REQUERIDAS

### DESEMPEÑO

- 1, Una (1) observación de la evaluación del programa de actividad física sistemática.

### CONOCIMIENTO

- 1, Un (1) cuestionario para identificación de las acciones de control al equipo interdisciplinario.

### PRODUCTO

- 1, Un (1) reporte de las acciones del proceso de control del programa de actividad física sistemática.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION  
PARA EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 8 de 8

**TITULO DE LA N.C.L** 250801009 Estructurar el programa de actividad física sistemática de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.  
**CODIGO ELEMENTO** 04 Controlar las actividades del programa de actividad física sistemática.

APROBADO ACTA NRO. DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

**SECRETARIO(A) TECNICO(A)**

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

**METODOLOGO**