



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 1 de 7

VERSION	VERSION AVALADA MESA SECTORIAL	MESA SECTORIAL	DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA						
REGIONAL	BOGOTA	CENTRO	CENTRO DE FORMACIÓN DE TALENTO HUMANO EN SALUD						
METODOLOGO	JOSÉ BERNARDO LANZA RODRÍGUEZ	VERSION	2	FECHA APROBACION	17/03/2010	VIGENCIA	5 AÑOS	EXPIRA EN	16/03/2015
TITULO DE LA N.C.L.	250801011	Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.							
CODIGO ELEMENTO	01	Estructurar el programa de preparación física de acuerdo con la edad y genero del deportista.							

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- Las pruebas se seleccionan y describen de acuerdo a la edad y género del deportista y al objetivo del diagnóstico.
- Las pruebas se aplican y valoran de acuerdo a la edad y género del deportista y al objetivo del diagnóstico.
- El componente de la preparación física del programa se diseña de acuerdo con la información obtenida del diagnóstico realizado al deportista.
- Los objetivos del programa de la preparación física del deportista están en correspondencia con el estado actual del deportista y las tendencias del deporte/modalidad deportiva.
- Los contenidos, medios y métodos son seleccionados de acuerdo a los objetivos y se articulan con la técnica y la táctica.
- Los ciclos y etapas del entrenamiento físico se organizan de acuerdo a los objetivos y contenidos del programa.
- Los recursos físicos y económicos para el desarrollo del programa se identifican de acuerdo a las actividades determinadas.
- La selección de los medios y métodos en los procesos de recuperación física se describen de acuerdo con las necesidades del deportista y la modalidad y/o disciplina deportiva.
- Los protocolos se describen en el programa o plan para prevenir o atender alguna emergencia que se presente durante el desarrollo de la preparación física.
- Los contenidos programados se sistematizan en el formato, lugar y tiempo establecido.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- Conocimiento de los instrumentos y protocolos de la valoración en el diagnóstico (a, b, c).
- Concepto y características de pruebas de aptitud física según la edad y el género. (a, b, c, d, g) .
- Conocimiento de los instrumentos y protocolos de la valoración en el diagnóstico (a, b, c).
- Regularidades morfofuncionales del deportista según género y edad (d, e, g).
- Conocimientos definición y características de la iniciación deportiva (a, b, c, d, e, f, h).
- Identificación de las fases sensibles. (a, b, c, d, e, f, h).
- Identificar los niveles de capacidad de esfuerzo físico según edad y género. (a, b, c, d, e, f, h).
- Conocimiento sobre el rendimiento prospectivo (d).
- Concepto de contenidos, medios y métodos de la preparación física según edad y género (e) .
- Conocimiento de los protocolos establecidos para la toma de signos vitales. (i).
- Metodología para el diseño de programas de entrenamiento (a, b, c, d, f, g, h, i, j).

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados.

RECURSOS

Físicos y materiales.

METODOS TECNICOS

Continuo, intervalos, test.



TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 01 Estructurar el programa de preparación física de acuerdo con la edad y genero del deportista.

CARACTERISTICAS

Caracterización del deporte y del deportista (morfológicamente, fisiológicamente, calendario de festivales, lesiones, nutrición, biomecánica).

PLAN POR ETAPAS

General, específica, transitoria.

CICLOS

Macro ciclo, mesociclo, microciclo, unidades de entrenamiento.

PRUEBAS FÍSICAS

Resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, pruebas coordinativas.

PRUEBAS FUNCIONALES DE APTITUD ORGÁNICA

Frecuencia cardiaca (fc).

COMPONENTES DE LA CARGA

Contenido nivel específico y potencial del entrenamiento (ejercicios general o especial) volumen (intensidad, densidad y frecuencia) organización (distribución, interconexión).

PERIODIZACIÓN

Simple y/o programas pedagógicos.

NIVEL DEPORTIVO

Formación: base e iniciación.

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la aplicación de prueba diagnóstica de aptitud física.

CONOCIMIENTO

1, Respuesta a un (1) cuestionario para evaluar los conocimientos comprendidos en los numerales del 1 al 11.

PRODUCTO

1, Un (1) reporte sobre un diagnóstico de preparación física acuerdo con el plan de entrenamiento.

2, Un (1) programa de entrenamiento en preparación física estructurado de acuerdo a edad, genero del deportista y la modalidad y/o disciplina deportiva.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 3 de 7

TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 01 Estructurar el programa de preparación física de acuerdo con la edad y genero del deportista.

APROBADO ACTA NRO. 1416 DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA 27/05/2010 VERSION NRO. 2 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

JOSÉ BERNARDO LANZA RODRÍGUEZ

NORMALIZADOR



TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 02 Dirigir la preparación física del deportista según la modalidad y/o disciplina deportiva.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. Las instalaciones y dotación son verificadas y utilizadas de acuerdo con las normas establecidas y de acuerdo a la actividad física.
- B. La preparación física se realiza de acuerdo con los objetivos establecidos en el programa.
- C. La ejecución de los contenidos, medios y métodos son dirigidos de acuerdo a los protocolos establecidos para su modalidad deportiva.
- D. Las cargas y los ejercicios programados son acordes con la edad, el género y la modalidad deportiva.
- E. La preparación física se dirige teniendo en cuenta los festivales programados por la modalidad deportiva.
- F. Los recursos físicos y materiales se organizan, distribuyen y son utilizados para la obtención de los objetivos del programa.
- G. La recuperación física del deportista se aplica de acuerdo al trabajo realizado, el género y la edad.
- H. La programación de la preparación física es ejecutada en el lugar y tiempo establecidos.
- I. El desarrollo del proceso de preparación física es reportado en los formatos correspondientes.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

01. Normas de seguridad en instalaciones y dotaciones deportivas (a).
02. Capacidades condicionales y coordinativas (b, c, d, e,g, h).
03. Conocimiento de interconexión de cargas (b, c, d, e, g, h).
04. Conocimiento de los métodos y medios para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas de acuerdo con la edad y genero del deportista (b, d, e, g, h).
05. Conocimiento de tipos de lesiones en los deportistas y mecanismos que la producen (g).
06. Conocimientos básicos de desarrollo motor y maduración sexual (b, d, e, g, h).
07. Métodos y medios de prevención (g).

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales y sistematizados.

RECURSOS

Materiales, físicos y tecnológicos.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Personas, dotación, escenarios deportivos, gimnasios, zonas verdes, aula de clase, audiovisuales e implementos.

NIVEL DEPORTIVO

Formación: base e iniciación .

MÉTODOS ENTRENAMIENTO

Continuo, discontinuo. test .

MEDIOS DE ENTRENAMIENTO

Variable, invariable, interválico y repeticiones.

MÉTODOS DE RECUPERACIÓN

Naturales: sueño y hábitos de vida

pedagógicos: estructuración racional del entrenamiento, organización racional de la sesión de entrenamiento.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 5 de 7

TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 02 Dirigir la preparación física del deportista según la modalidad y/o disciplina deportiva.

TIPO DE LESIÓN O AFECCIÓN

Psicológicas: factores externos motivación, ansiedad, estrés.

Físicas: fracturas, intoxicación, trastornos metabólicos, contusiones, complicaciones respiratorias.

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

1, Una (1) observación de la dirección de la preparación física aplicando los contenidos, métodos y medios según deporte, modalidad, edad y genero.

CONOCIMIENTO

1, Respuesta a un (1) cuestionario para evaluar los conocimientos comprendidos en los numerales del 1 al 7.

PRODUCTO

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

2, Un (1) reporte de la organización de la seguridad de instalaciones y dotación en la actividad física.

APROBADO ACTA NRO. 1416 DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA 27/05/2010 VERSION NRO. 2 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

JOSÉ BERNARDO LANZA RODRÍGUEZ

NORMALIZADOR



TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 03 Evaluar y controlar la preparación física del deportista según parámetros establecidos.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A. Los indicadores de las pruebas y las medidas de control son utilizados asertivamente para verificar los objetivos propuestos en el programa de preparación física.
- B. Se evalúa y se controla el desarrollo de las pruebas físicas de acuerdo al género, edad y nivel del deportista .
- C. Los recursos físicos, materiales y financieros son controlados para lograr los objetivos programados.
- D. Se realiza retroalimentación después de realizada cada sesión de entrenamiento.
- E. Los resultados de la participación en festivales son analizados e interpretados de acuerdo al objetivo del plan.
- F. Realiza los ajustes necesarios en el programa con base en la interpretación de los resultados obtenidos durante el proceso.
- G. La evolución del programa de preparación física es reportado en los formatos, lugar y tiempo establecidos.

CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

01. Técnicas de evaluación para los contenidos, métodos, medios de la preparación física (a, b, d, e, f).
02. Test de control y evaluación para preparación física (a, b).
03. Funcionalidad de recursos deportivos. (c).
04. Funcionalidad de instalaciones deportivas. (c)
05. Funcionalidad de dotación deportiva (c).
06. Técnica de informes y reportes. (g).

RANGOS DE APLICACION

REPORTES

Manuales, sistematizados.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Pruebas físicas
festivales
baremos.

CONTROL PERIÓDICO

Test.

DOTACIÓN DEPORTIVA

Equipos e implementos.

EVIDENCIAS REQUERIDAS

DESEMPEÑO

- 1, Una (1) observación de la aplicación de los métodos y medios utilizados para controlar y evaluar la preparación física.

CONOCIMIENTO

- 1, Respuesta a un (1) cuestionario para evaluar los conocimientos comprendidos en los numerales del 1 al 6.

PRODUCTO

- 1, Un (1) reporte diligenciado de los indicadores utilizados para la evaluación del desarrollo del programa de preparación física.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION
PARA EL TRABAJO

NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 7 de 7

TITULO DE LA N.C.L 250801011 Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.

CODIGO ELEMENTO 03 Evaluar y controlar la preparación física del deportista según parámetros establecidos.

APROBADO ACTA NRO. 1416 DEL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL SENA DE FECHA 27/05/2010 VERSION NRO. 2 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

JOSÉ BERNARDO LANZA RODRÍGUEZ

NORMALIZADOR