



POLITÉCNICO METROPOLITANO



TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Pereira



Junio, 2023

ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA	3
2. JUSTIFICACIÓN	4
3. ÁREAS DE DESEMPEÑO	7
4. PERFIL DE INGRESO	8
5. PERFIL DE EGRESO	9
6. ESTRATEGIA METODOLÓGICA	12
7. MÓDULOS DE FORMACIÓN	13
8. RUTA CURRICULAR	14
9. PLANEAMIENTO CURRICULAR	14
10. PERFIL DEL DOCENTE	15



1. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA

DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA	TÉCNICO LABORAL EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES	
DURACIÓN	1148 HORAS	
	Teóricas	574 HORAS
	Prácticas	574 HORAS
CERTIFICADO DE APTITUD OCUPACIONAL	TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES	
MODALIDAD	PRESENCIAL	



2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente la actividad física es fundamental para mejorar la salud pública y la capacidad física de los individuos y una de sus principales expresiones es la práctica de los deportes: actividades físicas reglamentadas y competitivas. De igual manera las personas tienen la necesidad de mantener estilos de vida que mejoren su calidad apoyados en la actividad física.

También existe una demanda de los deportistas con un alto nivel de compromiso y preparación, tanto física como mental, para cumplir con las expectativas de desempeño y alcanzar los mismos niveles de rendimiento de los otros participantes en las competencias. El proceso planificado que tiene como objetivo preparar al atleta para que pueda cumplir con esas expectativas recibe el nombre de entrenamiento deportivo.

El departamento de Risaralda cuenta con una muestra representativa de talentos deportivos los cuales se pueden potencializar y a su vez llegar a ser competitivos a nivel nacional e internacional y su fortalecimiento y crecimiento socio-económico, depende en gran medida de un recurso humano cualificado y calificado, formado en este programa académico, capaz de responder integralmente a la dinámica del sector.

El Politécnico Metropolitano ofrece el programa Técnico Laboral en Entrenamiento Físico y Deportes orientado al desarrollo de competencias relacionadas con estructuración y aplicación de planes de entrenamiento dirigidos a la obtención de resultados deportivos, Mediante su preparación académica y práctica el egresado proveerá una variedad de servicios que incluyen la prevención de lesiones, el reconocimiento y evaluación de la capacidad física, manejo y programación de ejercicios, orientación y consejería, dirigidos a aumentar la capacidad física de los individuos, estructurado sobre métodos más que contenidos, lo que potencia la formación de ciudadanos librepensadores, con capacidad crítica, solidarios y emprendedores, que lo acreditan y lo hacen pertinente, innovando



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

permanentemente de acuerdo con las tendencias y necesidades del sector, impactando positivamente el desarrollo y la competitividad en la región.

COMPORTAMIENTO OCUPACIONAL

A continuación se muestra el número de vacantes y el número de inscritos en los años 2018 y 2019 para la ocupación “Entrenadores y Preparadores físicos” a nivel nacional y en departamento de Risaralda.



VACANTES			
NACIONAL		RISARALDA	
2018	2019	2018	2019
57	54	12	14



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23



INSCRITOS			
NACIONAL		RISARALDA	
2018	2019	2018	2019
4342	2589	71	32



COLOCADOS			
NACIONAL		RISARALDA	
2018	2019	2018	2019
1730	752	44	15

Nuestra metodología es presencial, disponemos de horarios flexibles los cuales le brindan la facilidad y comodidad al estudiante para organizar su horario de clases de acuerdo a sus necesidades, adicionalmente en el desarrollo de nuestras clases guiamos al estudiante de la parte teórica a la práctica en cada uno de los contenidos. Nuestros ambientes de aprendizaje son confortables, tenemos



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

elementos de trabajo, con los recursos necesarios para contribuir con la formación integral de nuestros estudiantes.

Contamos con docentes profesionalmente capacitados y con amplia experiencia en los campos de acción, comprometidos y responsables que comprenden lo importante que es el proceso educativo para el desarrollo del ser humano, de la comunidad y del país.



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

3. ÁREAS DE DESEMPEÑO

De acuerdo con la Clasificación Nacional de Ocupaciones (CNO) se tiene la siguiente ubicación del programa:

Área de desempeño: Arte, cultura, esparcimiento y deportes.

Nivel de cualificación: Nivel 2 (B): Las funciones de las ocupaciones de este nivel son por lo general muy variadas, demandan responsabilidad de supervisión, un apreciable grado de autonomía y juicio evaluativo.

Área Ocupacional: Ocupaciones técnicas y especializadas en arte, cultura, esparcimiento y deporte.

Código de la ocupación: 5252 Entrenadores y Preparadores Físicos.

Descripción: Preparan y entrenan deportistas individualmente o en equipos para participar en eventos competitivos; instruyen y dirigen personas o grupos en sesiones de acondicionamiento físico, prácticas deportivas o recreativas, y en estrategias de promoción de salud y bienestar. Están empleados por organizaciones deportivas, equipos profesionales y aficionados, clubes, gimnasios y establecimientos similares.

Posibles Denominaciones:

- Acondicionador Físico
- Entrenador de actividad física
- Entrenador Deportivo
- Entrenadores y Preparadores Físicos
- Preparador físico
- Entrenamiento físico y deportes



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

4. PERFIL DE INGRESO

Académicos: Certificado de 9º E.B.S o su equivalente en el desarrollo de competencias básicas.

Edad: Mínimo 16 años

Competencias Específicas: No se Requieren

Competencias en tecnología de la Información: No se Requieren

Competencias Básicas:

- **Lenguaje:** Leer y escribir en español.
- **Matemáticas:** Operaciones matemáticas básicas (suma, resta, multiplicación, división).

Competencias Laborales Generales:

- Habilidades comunicativas (hablar, escuchar).
- Habilidades sicomotrices básicas (habituales y necesarias para la vida cotidiana).

Firmar el contrato de prestación de servicios educativos.

Presentar la documentación exigida por la institución



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

5. PERFIL DE EGRESO

El egresado desarrollará las siguientes competencias:

Competencias Laborales Específicas (Normas de Competencia Laboral):

- 250801034: Dirigir la actividad física según tendencias y técnicas.
- 250801036: Entrenar usuarios según técnicas de acondicionamiento físico personalizado.
- 220601072 Asistir programa de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con procedimiento operativo.
- 220501121 Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos.
- 240201050 Interactuar con otros en idioma extranjero según estipulaciones del marco común europeo de referencia para idiomas.
- 250801021 Intervenir la condición física funcional del usuario de acuerdo con su actividad física.
- 250801030 Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico.
- 220601072: Asistir programa de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con procedimiento operativo.
- 230101267 Asistir personas según protocolos de primer respondiente y normativa de salud.
- 210601020 Atender clientes de acuerdo con procedimiento de servicio y normativa.
- 210602020 Producir los documentos de archivo de acuerdo con normatividad vigente.
- 210001012 Diagnosticar la capacidad de innovación empresarial según criterios estratégicos.
- 250801037 Asesorar prácticas saludables de actividad física según protocolos de organismos de salud.
- 250801029: Programar el ejercicio según condición física y estándares técnicos.
- 250801028: Disponer los escenarios deportivos de acuerdo con la disciplina y normatividad vigente.
- 250801033: Coordinar eventos recreativos según estándares técnicos y normativa.



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

- 250801025: Estructurar procesos administrativos en entidades recreo-deportivas de acuerdo a la legislación vigente.
- 240403032 Orientar acciones de paz de acuerdo con metodologías y normativa.

Competencias de Política Institucional (Ciudadanas, ambientales, fundamentación tecnológica, éticas y Laborales generales)

Competencias Ciudadanas:

- Establecer una comunicación asertiva y eficaz que posibilite la integración permanente en los contextos laboral y social.
- Reconocer la problemática social, cultural o ecológica de su comunidad evidenciando su toma de conciencia social.

Competencias Ambientales:

- Actuar idóneamente consigo mismo, con los demás y la naturaleza, en los contextos laboral y social, en el marco del desarrollo sostenible.

Competencias Actitudinales y Éticas:

- Tener siempre entusiasmo y querer lo que se hace asumiendo un liderazgo para conformar un equipo de trabajo, manteniendo relaciones fluidas con los miembros del grupo, asumiendo responsabilidades, compromiso y colaboración en la superación de las contingencias que se presenten, a fin de lograr los objetivos establecidos.
- Desarrollar actitudes y prácticas sanas y seguras en el entorno laboral y personal.

Competencias Laborales Generales:

- Investigar, explorar y experimentar sobre situaciones, sistemas y procesos, de manera autónoma y creativa, diseñando a partir de la información disponible, una propuesta de solución válida y viable para la organización reglamentada en el marco legal de nuestro país.
- Desarrollar una mentalidad emprendedora que contribuya al mejoramiento del nivel y calidad de vida personal y social.



Competencias Tecnológicas:

- Gestionar la información haciendo uso eficiente de las tecnologías de la Información y las comunicaciones.

Destacándose por su:

1. Orientación ética
2. Dominio Personal
3. Inteligencia Emocional
4. Adaptación al Cambio
5. Toma de decisiones
6. Creatividad
7. Solución de problemas
8. Atención
9. Memoria
10. Concentración
11. Comunicación
12. Trabajo en Equipo
13. Liderazgo
14. Manejo de Conflictos
15. Capacidad de adaptación
16. Proactividad.
17. Orientación al servicio



6. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

La metodología con la que se desarrolla los programas técnicos laborales y de formación académica, está enmarcada dentro del modelo pedagógico “CONSTRUCTIVISTA”, concebido como un enfoque o corriente educativa que se sustenta en las teorías psicológicas de Piaget, Ausubel, Bruner y Vigostky y que tiene sus fundamentos metodológicos de carácter cognitivo.

El modelo pedagógico Constructivista concibe el aprendizaje como un proceso de construcción personal- colectivo de los nuevos conocimientos, a partir de los ya existentes y en cooperación con los compañeros y el facilitador. En este sentido se opone al aprendizaje receptivo o pasivo, que considera a la persona y los grupos como pizarras en blanco o bóvedas, donde la función principal de la enseñanza es vaciar o depositar conocimientos.

El objetivo de este modelo es lograr la generación de estrategias en común para que el aprendizaje sea significativo.

El modelo pedagógico Constructivista tiene en cuenta los siguientes fundamentos:

- El educando es el centro del proceso. Por lo tanto, los contenidos y objetos de aprendizaje se relacionan con los conocimientos previos del estudiante, es decir, están adaptados a su etapa de desarrollo, ritmo y estilo de aprendizaje.
- El educando construye sus propios saberes. Es decir, que es el educando quien interviene en su proceso de aprendizaje con todas sus capacidades, emociones, habilidades, sentimientos y motivaciones. Por lo tanto, los contenidos del proceso pedagógico no deben limitarse sólo al aprendizaje de hechos y conceptos (contenido conceptual), sino que es necesario atender en la misma medida a los procedimientos (contenido procedimental), las actitudes, los valores y las normas (contenido actitudinal).
- El educador es un sujeto mediador. Lo que significa, que antes de plantear a los estudiantes soluciones, los educadores deben explorar con ellos diferentes maneras de enfrentar el mismo problema, presentando los métodos para descubrirlas. En este sentido, el aprendizaje se construye, no se reproduce.

<https://modelospedagogicos.webnode.com.co/modelo-constructivista/>



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

7. MÓDULOS DE FORMACIÓN

ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES (1148 HORAS)						
No	Módulos Específicos	Créditos Académicos	Horas de Clase (80%)	Horas Dirigidas (20%)	Horas Teóricas	Horas Prácticas
1	Actividad Fisica I	1,17	22,4	5,6	28	28
2	Entrenamiento I	1,17	22,4	5,6	28	28
3	Analisis de Movimientos	1,17	22,4	5,6	28	28
4	Seguridad Ocupacional I	1,17	22,4	5,6	28	28
7	Actividad Fisica II	1,17	22,4	5,6	28	28
8	Entrenamiento II	1,17	22,4	5,6	28	28
9	Medicina Laboral I	1,17	22,4	5,6	28	28
10	Protocolos de Primer Respondiente	1,17	22,4	5,6	28	28
15	Actividad Fisica III	1,17	22,4	5,6	28	28
16	Entrenamiento III	1,17	22,4	5,6	28	28
17	Profundización I (Anatomía Humana)	1,17	22,4	5,6	28	28
18	Escenarios Deportivos	1,17	22,4	5,6	28	28
19	Eventos Recreativos	1,17	22,4	5,6	28	28
20	Administración Deportiva	1,17	22,4	5,6	28	28
22	Profundización II (Reglamentación Deportiva)	1,17	22,4	5,6	28	28
No	Módulos Transversales	Créditos Académicos	Horas de Clase (80%)	Horas Dirigidas (20%)	Horas Teóricas	Horas Prácticas
5	Informática Básica	0,92	17,6	4,4	22	22
6	Inglés básico	0,92	17,6	4,4	22	22
11	Servicio al Cliente	0,92	17,6	4,4	22	22
12	Producción documental	0,92	17,6	4,4	22	22
13	Emprendimiento	0,92	17,6	4,4	22	22
14	Plan de Empresa	0,92	17,6	4,4	22	22



COORDINACIÓN ACADÉMICA

PROGRAMA TÉCNICO LABORAL POR COMPETENCIAS EN ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES

Código:CA-PL-17

Versión:07

Fecha versión:26 /Jun / 23

Página:1/23

21	Ética y Valores	0,92	17,6	4,4	22	22
SUBTOTAL		24	459,2	114,8	574	574
TOTAL			574		1148	

8. RUTA CURRICULAR

RUTA DE FORMACIÓN							
TLC ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES							
1er. Sem. Módulos	N°	2do. Sem. Módulos	N°	3er. Sem. Módulos	N°	4to. Sem. Módulos.	N°
Actividad Física I	1	Actividad Física II	7	Emprendimiento	3	Escenarios Deportivos	8
Entrenamiento I	2	Entrenamiento II	8	Plan de Empresa	4	Eventos Recreativos	9
Análisis de Movimientos	3	Medicina Laboral I	9	Actividad Física III	5	Administración Deportiva	0
Seguridad Ocupacional I	4	Protocolos de Primer Respondiente	10	Entrenamiento III	6	Ética y Valores	1
Informática Básica	5	Servicio al Cliente	11	PROFUNDIZACIÓN I	7	PROFUNDIZACIÓN I	2
Inglés Básico	6	Producción Documental	12				

TABLA DE PRERREQUISITOS								
CÓDIGO	1 al 6	7	8	9	10 al 14	15	16	17 AL 22
PRERREQUISITO	NINGUNO	1	2	4	NINGUNO	7	8	NINGUNO

9. PLANEAMIENTO CURRICULAR

Ver MÓDULOS ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DEPORTES.



10. PERFIL DEL DOCENTE

De acuerdo con lo establecido en DG-OT-02 PERFIL DOCENTE.