



INPEC



**DISEÑAR UNA SESIÓN, PROCESO DE
FORMACIÓN, ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
CLASE #8 (CIRCUITO FÍSICO 8 ESTACIONES)**

DIEGO MARROQUÍN OSORIO

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2024



Título del Documento
Diseñar una Sesión, proceso de formación, enseñanza y aprendizaje clase #8 (Circuito Físico 8 estaciones).
Resumen (no mayor a 350 palabras)
<p>En esta sesión los auxiliares bachilleres podrán demostrar los logros adquiridos en los diferentes procesos y habilidades vistas en sesiones anteriores, cualidades físicas como: resistencia, flexibilidad, velocidad, fuerza abdominal, potencia de piernas; cualidades complementarias como: coordinación, equilibrio; cualidades derivadas como: potencia y agilidad. Podemos indicar con este circuito el avance de todo el grupo.</p> <p>En esta parte del proceso los grupos que llegan tan heterogéneos, debido a sus diversas razas, cultura, heredad y sedentarismo logran alcanzar una homogeneidad física, además se logra con ayuda de la integración de algunos valores institucionales que como honestidad, respeto, compromiso la integración y la responsabilidad de todo el grupo, viéndose reflejado en las evaluaciones del curso.</p> <p>En esta parte del proceso se debe mejorar la enseñanza de conocimientos en el contexto penitenciario y carcelario madurado a los estudiantes a ser un servidor público, agente de cambio, humanizador y transformador de vidas desempeñándose de una forma ética con la custodia y vigilancia de las personas privadas de la libertad.</p> <p>Alcanzando tendencias del comportamiento laboral como formativos de poder Saber, saber ser y saber hacer al enfrentarse a situaciones del mundo real, donde pueden conseguir y demostrar los conocimientos aprendidos en la etapa de instrucción.</p>
Palabras Clave. (mínimo 3 máximo 5)
<p>Circuito Físico: Es una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, donde se tiene en cuenta tiempo de duración, densidad, intensidad, volumen, carga. Mas de 5 estaciones.</p> <p>Coordinación: Se define como la acción (capacidad neuro muscular) combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.</p> <p>Potencia muscular: Se define como la capacidad de un músculo para ejercer una fuerza o movimiento máximo en el menor tiempo posible.</p> <p>Agilidad: Se define como una combinación de flexibilidad, velocidad y elasticidad.</p> <p>Densidad: En un circuito hace referencia a la relación entre el tiempo de trabajo total y el tiempo de descanso entre ejercicios de cada estación (de toda la sesión).</p>
Introducción
<p>Diseñar una Sesión, proceso de formación, enseñanza y aprendizaje que contenga promoción, prevención, cultura, educación, innovación y emprendimiento de acuerdo con la motivación y el autocuidado en las labores diarias de nuestra población de los auxiliares bachilleres del Cuerpo de Custodia y Vigilancia INPEC.</p> <p>A través de la actividad física. En el circuito y puedan expresar su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permitir, conocer, respetar los valores institucionales, también a sí mismo y a los demás especialmente a todas las personas privadas de la libertad por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades que se deben realizar con estos jóvenes a través de esta sesión en donde se busca mejorar sus capacidades físico-motora, socioafectiva y cognoscitivas-motriz logrando alcanzar un ser integral. El ejercicio de larga duración es una actividad habitual en los jóvenes por esto es importante motivar a la actividad física teniendo en cuenta las cualidades físicas como: resistencia, flexibilidad, velocidad, fuerza abdominal, potencia de piernas; cualidades complementarias como: coordinación, equilibrio; cualidades derivadas como: potencia y agilidad. Con esta forma de trabajo se asegura el mejoramiento físico como mental de su desempeño laboral y buscando poder evitar enfermedades cardiovasculares lo que les permitirá llevar una vida mejor y una vejez sin tantas complicaciones.</p>
MARCO DE REFERENCIA

Durante los últimos años se está asistiendo a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades propias de la evolución de una sociedad sedentaria (Rodríguez y Casimiro, 2000).

La Medicina del Trabajo tiene como finalidad el promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las profesiones; prevenir cualquier daño que pueda sobrevenir a su salud a causa de las condiciones de su trabajo; protegerlos en su empleo contra los riesgos resultantes de la presencia de agentes perjudiciales a su salud; colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a sus aptitudes fisiológicas y psicológicas; en suma, adaptar el trabajo al hombre, y cada hombre a su labor (Revista Internacional del Trabajo, Vol. LXVIII, núm. 2, Ginebra, 1963).

Un ejercicio específico, produce una respuesta específica en un individuo específico y en un tiempo específico, principio de la individualidad. Se considera a la resistencia como la capacidad para soportar la fatiga a esfuerzos prolongados y/o para recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos. En palabras de Navarro Valdivieso (1998).

Marco normativo

Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación. En la cual el **Artículo 5.** define los fines de la educación: “*La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre*”.

DECRETO 1072 DE 2015 mayo 26

ACTIVIDADES RECREATIVAS, CULTURALES O DE CAPACITACIÓN DENTRO DE LA JORNADA DE TRABAJO

ARTÍCULO 2.2.1.2.3.1. Acumulación de horas para actividades recreativas, culturales o de capacitación. Para efectos de dar cumplimiento a lo establecido en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990, las dos (2) horas de la jornada de cuarenta y ocho (48) semanales a que esta norma se refiere, podrán acumularse hasta por un (1) año.

Metodología

Este proceso se basa en una investigación descriptiva cuantitativa puesto que es una herramienta de las ciencias que se orienta hacia un estudio con rigor científico necesario para la generación de nuevos conocimientos reflejándose en alcanzar resultados que se pueden medir en las consecuencias observadas a través del Programa de formación académica de instrucción básica para auxiliares del cuerpo de custodia demostrados en los logros adquiridos individual mente y grupal dando paso a una formación integral.

Desarrollo/ análisis / resultados / argumentación/ discusión

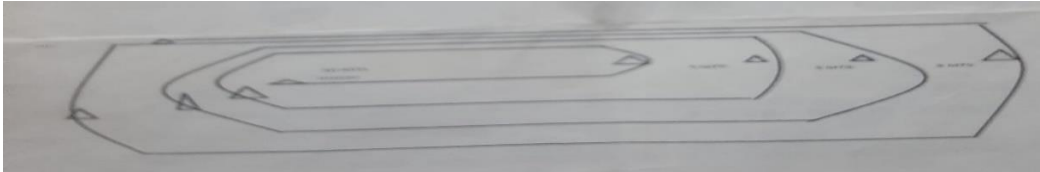
El **circuito de entrenamiento** corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluirá dentro de la sesión, se conforman ocho grupos mínimo

de dos personas máximo de a seis personas. Duración de las estaciones es de 3 minutos, la densidad de 1 minuto y 30 segundos

Objetivo general: Diseñar una Sesión, proceso de formación, enseñanza y aprendizaje clase #8 (Circuito Físico 8 estaciones).

Primera estación: La parrilla:

Objetivo específico: Mejorar la resistencia aeróbica, Es el estado intermedio entre el correr y caminar, es llevar una carrera con un ritmo controlado alado derecho corre y alado izquierdo caminando.



Evidencia foto grafica



Segunda estación: Fuerza abdominal

Objetivo específico: Fortalecer el grupo grande de los músculos abdominales también nos recuperamos del ejercicio anterior de resistencia

Evidencia foto grafica



Tercera estación : Pliometría

Objetivo específico: Desarrollar la velocidad, el poder y la potencia muscular. Diseñado para producir movimientos rápidos y potentes. Se compone de cuatro saltos y diez metros en máxima velocidad.

Evidencia foto grafica

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

Dirección: Kilometro 3 Vía Funza - Siberia, Colombia.

Teléfono: 2347474 Ext. 423

Correo Electrónico: escuela@inpec.gov.co

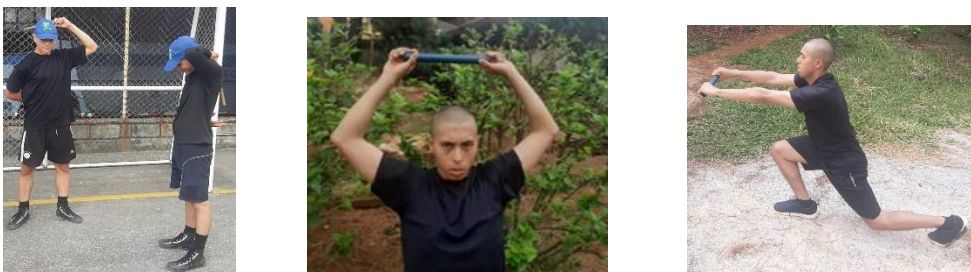
Línea Anticorrupción: 018000910105 - Servicio 24 Horas



Cuarta estación: Ejercicios posturales asistidos por el testimonio.

Objetivo específico: Mejora la circulación sanguínea y linfática. Previene dolores de espalda. Favorece la alineación y el correcto posicionamiento de las curvas vertebrales disminuir los DME y restablecer el organismo de la estación anterior

Evidencia foto grafica



Quinta estación: Ejercicios de coordinación neuromuscular y agilidad. Ejercicios en la escalera por repeticiones máximo 4 con 4 variables

Objetivo específico: Fortalecer grupos musculares. En esta estación buscamos fuerza de las piernas y sirve para todos los músculos del tren inferior.

Evidencia foto grafica



Sesta estación: Ejercicios fuerza de brazos se realizan de diez a doce repeticiones con descansos de quince segundos hasta completar los tres minutos, con 4 variables de ejercicios.

Objetivo específico: Incrementar la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento.

Evidencia foto grafica



Séptima estación: Potencia (fuerza de piernas) ejercicios de saltos altos.

Objetivo: identificación de algunos principios ayuda a comprender las acciones que se ejecutan durante las fases temporales del movimiento y por tanto mejorar la capacidad de los estudiantes al realizar un movimiento deportivo con buena técnica y sin que puedan llegar a tener alguna lección.

El salto alto es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, en este caso utilizaremos una cuerda elástica no superior a un metro con diez centímetros de altura para tener experiencia vivenciar algunos principios.

Evidencia foto grafica



Estación ocho: Recuperación física (es un proceso fisiológicamente complejo) en este circuito se realiza con todos los participantes al mismo tiempo duración de doce minutos última estación

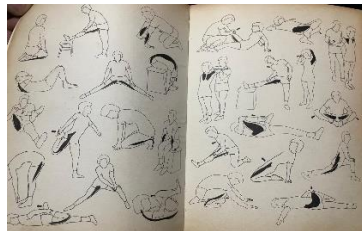
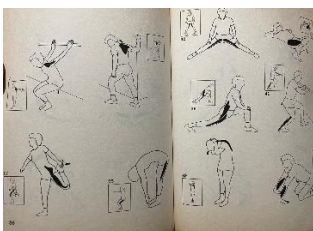
Objetivo específico: Restablecer el organismo con el fin de reparación muscular, prevención de la fatiga, reducción del riesgo de lesiones y fisiológicamente tanto física como mental.

Stretching y retorno venoso

- 1). Stretching: El principio consiste en poner el musculo en tensión, luego relajarlo, y a continuación extenderlo.
- 2). El retorno venoso: Se realiza por medio fisiológico, el sistema sanguíneo por las venas lleva la sangre contaminada al corazón esta es mas lenta y luego pasa a los pulmones para ser purificada este principio de recuperación consiste en acelerar este proceso.

Evidencia foto grafica

1)



Solvebom, Sven A. (1982) STRETCHING. Martinez roca
2)



Conclusiones

Uno de los beneficios fundamentales que se logra en la realización del Diseño de una Sesión, proceso de formación, enseñanza y aprendizaje integral, es que después de el desarrollo de esta los alumnos tendrán la posibilidad de realizar un circuito aprendizaje autónomo, con el fin que los auxiliares bachilleres del cuerpo de custodia del INPEC se sientan en armonía, tengan satisfacción y en cualquier momento realicen en los diferentes centros penitenciarios que les correspondan alguna estación de las que ellos realizaron, y por otro lado potencializando también el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento en sus labores, mitigando así los impactos a la salud que se les pueda presentar debido a la actividad controlando sus posibles desordenes musculo esquelético (DME).

Se definieron las actividades físicas adecuadas luego del diagnóstico de los grupos para saber cuáles estaciones se pueden ejecutar en el acondicionamiento físico, de acuerdo con los análisis encontrados. Esto con el fin de prevenir enfermedades, lesiones y/o dolores en los auxiliares bachilleres del cuerpo de custodia del INPEC.

Con la elaboración del presente instrumento se espera que les pueda servir a los docentes y compañeros de los distintos Centros de instrucción de todo el país y lo Puedan aplicar con los auxiliares bachilleres del cuerpo de custodia del INPEC en el módulo de ACONDICIONAMIENTO Y PREPARACIÓN FÍSICA.

Bibliografía

«[Casimiro Torres Rodríguez \(Real Academia de la Historia\)](#)». Consultado el 12 de marzo de 2019.

(Revista Internacional del Trabajo, Vol. LXVIII, núm. 2, Ginebra, 1963).

Handbook of Sports Medicine and Science. Football (Soccer) (1994). Ed.:

Eklblom B. Blackwell Scientific Publications, London/Boston.

Science and Football (1988). Eds.: Reilly T., Lees A., Davids K. & Murphy

W J.E. & F.N. Spon, London/New York.

González, Ariel 60 Unidades de entrenamiento para la preparación física / Ariel González. –México: Podium Editores, 2014.



ISBN-En trámite

Ley 115 de febrero 8 de 1994 Por la cual se expide la ley general de educación. EL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA

[Decreto 1072 de 2015 Sector Trabajo - Gestor Normativ](#)

El Ministerio de Trabajo