



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION PARA  
EL TRABAJO

# NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 1 de 6

**VERSION** VERSION AVALADA MESA SECTORIAL **MESA SECTORIAL** DEPORTE, RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA  
**REGIONAL** BOGOTA **CENTRO** CENTRO DE FORMACIÓN DE TALENTO HUMANO EN SALUD - BOGOTA  
**METODOLOGO** CARLOS GÓMEZ ORTIZ **VERSION** 1 **FECHA APROBACION** 07/12/2006 **VIGENCIA** 5 **AÑOS** Vigente?   
**TITULO DE LA N.C.** 250801001 Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte  
**CODIGO ELEMENTO** 01 Diagnosticar Los Aspectos Deportivos Requeridos Para La Elaboracion Del Plan

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A, Los Antecedentes Del Deporte Y Del Deportista Se Identifican De Acuerdo A Los Objetivos Del Plan.
- B, Las Pruebas De Aptitud Física Se Seleccionan De Acuerdo Al Plan De Entrenamiento A Realizar.C. Las Pruebas Funcionales Se Realizan Para Identificar Las Condiciones Del Deportista.
- C, Las Pruebas Funcionales Se Realizan Para Identificar Las Condiciones Del Deportista.
- D, El Equipo Interdisciplinario De Apoyo Al Diagnóstico Es Identificado Y Reportado Según El Plan.
- E, El Pronóstico Del Rendimiento En El Deportista Se Establece Y Reporta En El Plan.
- F, El Diagnóstico Es Elaborado Y Reportado En El Lugar Y Tiempo Establecidos De Acuerdo Con Estándares De Calidad.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRESIONES ESENCIALES

- 01, Identificación, Interpretación Y Aplicación De Pruebas De Aptitud Física. (A, B, C,)
- 02, Clasificación De Pruebas De Aptitud Física. (B,C)
- 03, Interpretación De Antecedentes Deportivos. (A,B,C,E,F)
- 04, Identificación, Interpretación De Pruebas Funcionales. (A,B,C,)
- 05, Identificación De Condiciones Básicas Orgánicas Requeridas En Actividades Deportivas. (A, B,C,)
- 06, Interpretación De Planes Deportivos. (A, E,)
- 07, Identificación De Equipos Interdisciplinarios De Apoyo Al Diagnóstico Morfofuncional. (A,B,C,D,E,)
- 08, Interpretación De Calendarios Deportivos. €
- 09, Elaboración E Interpretación De Pronósticos De Rendimiento Deportivo. €
- 10, Elaboración De Informes. (A, B,C,D, F)
- 11, Identificación De Recursos Deportivos. (A,B,C,D,E,F)
- 12, Identificación De Sistemas De Calidad (A,B,C,D,E,F)

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, Sistematizados

### RECURSOS

Humanos, Físicos, Financieros, Logísticos, Materiales.

### PRUEBAS FUNCIONALES



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION PARA  
EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 2 de 6

**TITULO DE LA N.C.** 250801001 Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte  
**CODIGO ELEMENTO** 01 Diagnosticar Los Aspectos Deportivos Requeridos Para La Elaboracion Del Plan

Frecuencia Cardiaca (Fc), Consumo Máx. De Oxigeno, (Vo2 Máxima)

### PRUEBAS FÍSICAS

Básicas, Coordinativas

### EVIDENCIAS REQUERIDAS

#### DESEMPEÑO

1. Observación De Aplicación De Una (1) Prueba De Aptitud Física Según Su Clasificación.
2. Observación De La Ejecución De Una (1) Prueba Funcional A Deportistas.
3. Un (1) Reporte De Un Equipo Interdisciplinario De Apoyo Al Diagnostico

#### CONOCIMIENTO

1. Un (1) Cuestionario Para Identificación De Recursos Requeridos En Actividades Deportivas.

#### PRODUCTO

1. Un (1) Reporte De Equipo Interdisciplinario Seleccionado
2. Un (1) Reporte De Un Equipo Interdisciplinario De Apoyo Diagnóstico.

APROBADO ACTA NRO. DE LA MESA SECTORIAL DE FEHA 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.</b>	250801001	Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte
<b>CODIGO ELEMENTO</b>	02	Identificar Componentes Y Metodos De Entrenamiento Según El Deporte

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A, El Volumen, La Intensidad, La Densidad Y La Frecuencia Del Entrenamiento Deportivo Se Determinan De Acuerdo A Los Periodos Que Conforman El Plan.
- B, La Selección Del Método Para El Desarrollo Y Mantenimiento De Las Capacidades Físicas Básicas Y Coordinativas Se Establecen De Acuerdo A Los Objetivos Del Plan.
- C, Los Componentes Y Métodos Del Entrenamiento Se Registran En El Formato Establecido.
- D, La Salud Ocupacional Y Seguridad Deportiva Son Manejados De Acuerdo A La Legislación Vigente.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01, Identificación, Interpretación Y Aplicación De Los Componentes Del Entrenamiento Deportivo.(A,B,C,D,)
- 02, Identificación, Interpretación Y Aplicación De Los Métodos Para El Desarrollo Y Mantenimiento De Las Capacidades Físicas Básicas Y Coordinativas (A,B,C,D,)
- 03, Clasificación De Métodos Del Entrenamiento Deportivo (A,B,C,D,)
- 04, Identificación De Legislación Vigente.
- 05, Elaboración De Reportes (A,B,C,D,)

## RANGOS DE APLICACION

### METODO

Continuo, Intervalos, Test Y Competición,

### COMPONENTES

Contenido(Nivel De Especificad, Potencial Del Entrenamiento).  
Magnitud De La Carga (Volumen, Intensidad, Densidad Y Frecuencia)  
Organización (Distribución, Interconexión)

## EVIDENCIAS REQUERIDAS

### DESEMPEÑO

- 1. Una (1) Observación De La Aplicación De Los Componentes De Entrenamiento Deportivo Para Un Deporte.

### CONOCIMIENTO

- 1. Un (1) Cuestionario De La Ejecución De Un Método De Un Deporte Que Involucre La Salud Ocupacional Y Seguridad Deportiva

### PRODUCTO

- 1. Un (1) Reporte De Componentes Y Métodos Del Entrenamiento Deportivo.



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION PARA  
EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 4 de 6

**TITULO DE LA N.C.** 250801001 Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte

**CODIGO ELEMENTO** 02 Identificar Componentes Y Metodos De Entrenamiento Según El Deporte

APROBADO ACTA NRO. DE LA MESA SECTORIAL DE FEHA 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.</b>	250801001	Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte
<b>CODIGO ELEMENTO</b>	03	Periodizar El Entrenamiento Deportivo De Acuerdo Al Plan Y Tipo De Deporte

## CRITERIOS DE DESEMPEÑO

- A, El Entrenamiento Deportivo Se Periodiza De Acuerdo Con Los Objetivos Del Plan Atendiendo A Las Condiciones, Capacidades Y Características Del Deportista.
- B, La Estructura Y Función De Los Ciclos Del Entrenamiento Se Establecen Y Redactan De Acuerdo A Los Objetivos Del Plan.
- C, Las Etapas Y Niveles Del Entrenamiento Deportivo Se Establecen De Acuerdo Al Plan A Realizar.
- D, La Periodización Del Entrenamiento Deportivo Es Elaborada Y Reportada En El Formato, Lugar Y Tiempo Establecidos.

## CONOCIMIENTOS Y COMPRENSIONES ESENCIALES

- 01, Interpretación De Las Pruebas De Aptitud Física Y Funcional .(A,B,C,D)
- 02, Interpretación Del Calendario Deportivo. (A,B,C,D)
- 03, Identificación De Los Fundamentos Teóricos De La Peridización. (A,B,C,D)
- 04, Identificación De Los Efectos De Las Cargas Establecidas Dentro Del Proceso Del Entrenamiento Deportivo En El Organismo. (A,B,C,D)
- 05, Elaboración E Interpretación De Pronósticos De Rendimiento Deportivo.(A,B,C,D)
- 06, Elaboración De Planes De Entrenamiento (A,B,C,D)
- 07, Elaboración De Informes. (A,B,C,D)
- 08, Identificación De Recursos Deportivos. (A,B,C,D)

## RANGOS DE APLICACION

### REPORTES

Manuales, Sistematizados

### RECURSOS

Físicos, Financieros, Logísticos Materiales, Humanos.

### PERIODIZACION

simple, Doble, Triple, En Bloques

### PLAN POR ETAPAS

Formación General Y Especifica

### PROGRAMA POR NIVELES

Forma General, Alta Forma Deportiva, Forma Deportiva Optima.

### CICLOS

Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo, Unidades De Entrenamiento, Periodo Preparatorio, Periodo Competitivo, Periodo Transitorio

## EVIDENCIAS REQUERIDAS



DIRECCION DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACION PARA  
EL TRABAJO

## NORMA DE COMPETENCIA LABORAL

F2-015

V.1

Página 6 de 6

**TITULO DE LA N.C.** 250801001 Estructurar El Plan De Entrenamiento De Acuerdo Al Tipo De Deporte  
**CODIGO ELEMENTO** 03 Periodizar El Entrenamiento Deportivo De Acuerdo Al Plan Y Tipo De Deporte

### DESEMPEÑO

1. Un (1) Observación De Aplicación De Componentes De La Periodización Del Entrenamiento En Un Deporte

### CONOCIMIENTO

1. Un (1) Cuestionario Para Identificación Etapas Y Niveles Del Entrenamiento Según Deporte

### PRODUCTO

1. Un (1) Reporte De Ciclos De Entrenamiento Deportivo

APROBADO ACTA NRO. DE LA MESA SECTORIAL DE FEHA VERSION NRO. 1 QUE REEMPLAZA A LA VERSION NRO. .  
DE FECHA

GERARDO ARTURO MEDINA ROSAS

SECRETARIO(A) TECNICO(A)

CARLOS GÓMEZ ORTIZ

METODOLOGO