PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Junio 2021

Señora
PETRONA RENTERIA LUNA
SUPERVISOR CONTRATO No CO1 PCCNTR2276933
Coordinadora Académica
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Junio del año 2021

Referencia: No CO1 PCCNTR 2278005

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.077.442.285 de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, como instructor de Cultura Fisica, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija coma valor total para cada uno de los contratos la suma de TREINTA Y TRES MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL PESOS M/CTE. ($33.608.520). Esta suma sera pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un primer pago correspondiente a Once (11) dias del mes de febrero del 2021 por valor de *Un Millon Docientos Cuarenta Y Cuatro Mil Setecientos Sesenta Pesos* OCHENTA Y CUATRO MIL DOSCIENTOS SETENTA Y SIETE PESOS M/CTE. ($1.244.760) b) Nueve (9) pagos iguales correspondientes a los meses de (marzo) a (noviembre) de 2021, por valor de TRES MILLONES TRESCIENTOS NOVENTA Y CUATRO MIL OCHOCIENTOS PESOS M/CTE. (3.394.800) cada uno; c) Un Ultimo pago por DIECISEIS (16) dias del mes de diciembre por valor de UN MILLON OCHOCIENTOS DIEZ MIL SEISCIENTOS TRES PESOS M/CTE. ($1.810.603). Hasta el 16 de diciembre de 2021

Plazo: Será hasta el (16) de Diciembre de 2021.

OBJETO:
Contratar los servicios personales de caracter temporal de Diecisiete (1) instructor para impartir formacion profesional integral en la modalidad de titulada y/o corriplementaria para la ejecucion de la formacion en la Competencia Transversale de: Cultura Fisica.

Obligaciones Especificas: *(Trascriba las obligaciones especificas del contrato, dentro del siguiente cuadro)*

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Seleccionar estrategias de enserianza-aprendizaje-evaluacion según el programa de formacion	En el mes de Junio se continuo con la formacion en los distintos (AVA) ambientes virtuales de	N/A

	profesional y el enfoque metodologico adoptado	aprendizaje teniendo en cuenta las directrices del Gobierno nacional debido a la situación generada por el COVID-19 durante este mes se continuo con el proceso de enseñanza - aprendizaje con las fichas asignadas donde he realizado las siguiente Acciones: Actas de concertaciones con los intructores Tecnicos para la Presentacion del Proyecto Formativo, estructura Curricular y Planeacion Pedagogica tambien diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, audios y videos ilustrativos donde se pueden guiar para el desarrollo de las actividades que se encuentran en las guias de aprendizaje de la transversal todo esto ayudando a mitigar un poco las dificultades que atraviesan algunos de nuestros aprendices por la falta de conectividad y equipos tecnológicos para el acceso a la información, de modo que no se retrasen en el desarrollo de las actividades a las horas de entrega concertadas. Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Cultura fisica., ademas realizamos clases atravez de la plataforma Zoom y Microsoft teams para la explicacion de las actividades y guias de aprendizajes de igual manera se crearon grupos en WhatsApp para aclarar dudas e inquietudes.	

2	Seleccionar ambientes de aprendizaje alternos can base en los resultados propuestos y en las caracteristicas y requerimientos de los aprendices.	En proceso	N/A
3	Orientar los procesos de enseñanza - aprendizaje, segtún las necesidades detectadas en los procesos de evaluacion, metodologias de aprendizajes y programas curriculares vigentes	En proceso	Realización de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que se quieren lograr.
4	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluacion de conformidad con los modulos de formacion y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecucian de acciones de formacion profesional	En El Mes De Junio De 2021 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: Tecnico En Salud Oral – Quibdo Tecnico En Organización De Archivos - Quibdo Tenologo en Gestion de Proyectos Economicos y Sociales. -Quibdo -Tecnico en Elaboracion de Audios Visuales – Quibdo -Tecnico en Asesoria Comercial -Tecnico en Monitero Ambiental – M. San juan -Tecnologo en Infraestrutura de las tecnologías de la infomacion y comunicación Tecnico en Operación Turistica Local – Baudo.	Consultas y talleres relacionados con los módulos del descriptivo técnico para el desarrollo del objeto de la competencia
5	Llevar el registro de evidencias de la actividad enselianza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido	Registrar las evidencias tanto temáticas como fotográficas de la enseñanza aprendizaje en el portafolio personal.	Formulación de Preguntas, talleres y la A-Z
6	Reportar informacion acadernica y administrativa segian las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaborar los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
7	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, asi como el proceso de induccion de aprendices	Reportar mensualmente los avances del programa.	Apoyo en las charlas informativas referentes al área de Cultura Fisica Y

			Induccion a la Formacion Profesional Integral
8	Evaluar la formacion de los aprendices durante el proceso educative de acuerdo con el manual de evaluacion vigente	Evaluar mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
9	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecucion del contrato.	Se lleva a cabo esta actividad, se asiste a la primera reunión programada por la supervisora del contrato y se presentan los informes de ejecución del contrato de forma mensual.	Informes de ejecución del contrato. Pantallazo reunión con la supervisora del contrato
10	Apoyar tecnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisician de bienes y servicios, par el conocimiento profesional contratado previa designacion del Director Regional	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos el la aquision de materiales formativos del área de Deporte y Actividad fisica.
11	Reportar 160 horas mes de labores en la formacion titulada y/o complementaria.	Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad Actas de Concertacion y formato de planeación	Reporte de horas dedicadas a la formación en Sofía plus.
12	Aplicar al proceso de certificacion de norma de competencia "Orientar formacion Presencial de Acuerdo con Procedimiento Tecnico y Normativo", segim las normas que aplican a la funcion instructor.	Me encuentro certificado en la norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Certificación en la norma de Competencia laboral.
13	Las demas para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Se participó en la Reuniones Funcionarios y Contratistas 2021 del Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad, SENA Regional Chocó. Participación en 3 encuentro de comunicación y información interna de la Regional choco Participe en la Conferencia “El liderazgo y la gestión del cambio en el siglo XXI”	Actas, registro de asistencia, registro fotográfico

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato

Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.
Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **9420529876** de la planilla, expedido por Aportes en Linea y periodo mes de Mayo del año 2021. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Contratista
C.C. No. 1077442285

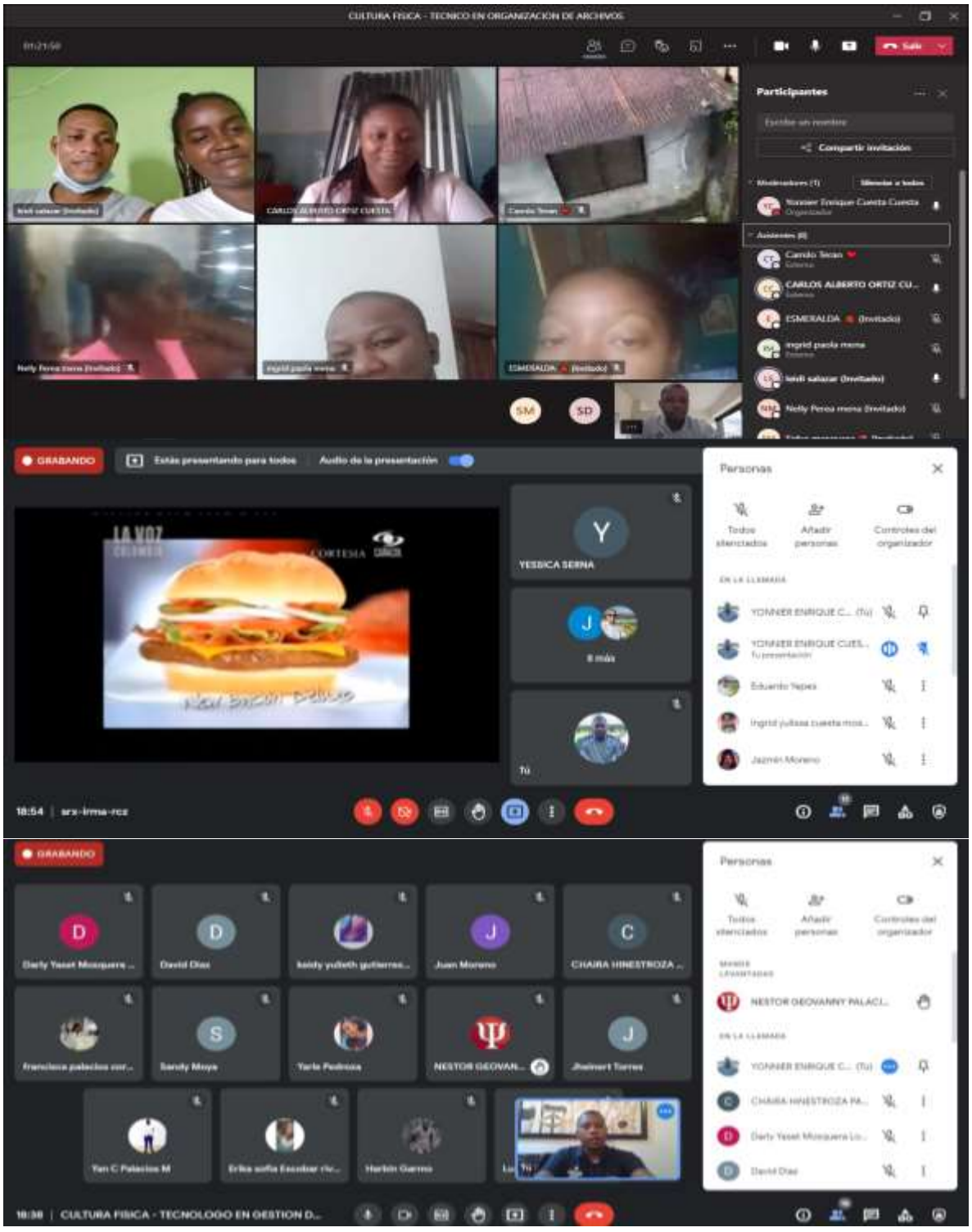
Recibí a satisfacción:

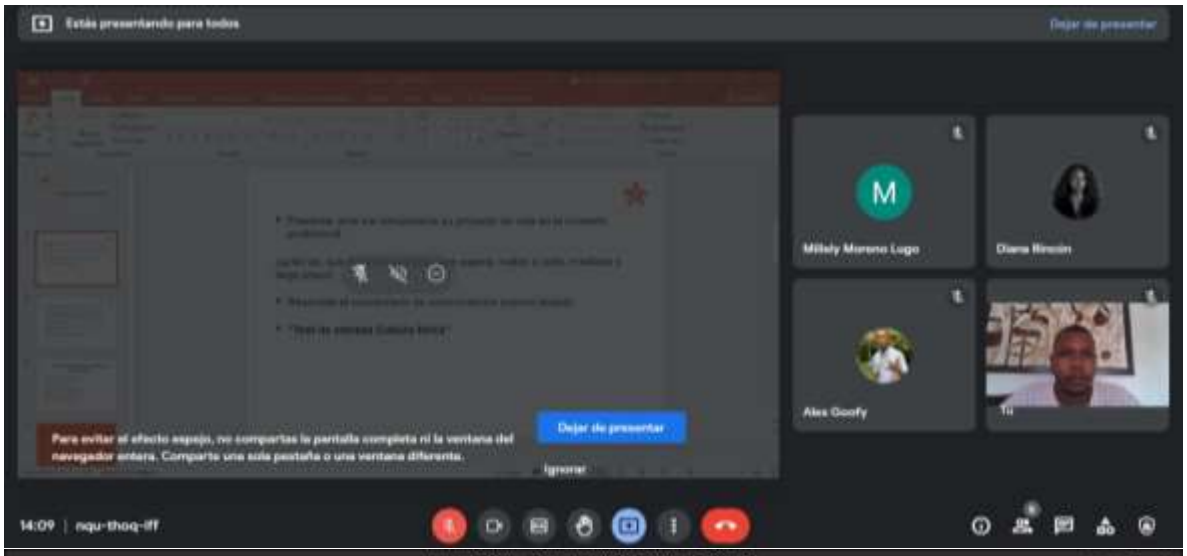
PETRONA RENTERIA LUNA
SUPERVISORA CONTRATO No CO1 PCCNTR2276933 de 2021

EVIDENCIAS MES DE JUNIO

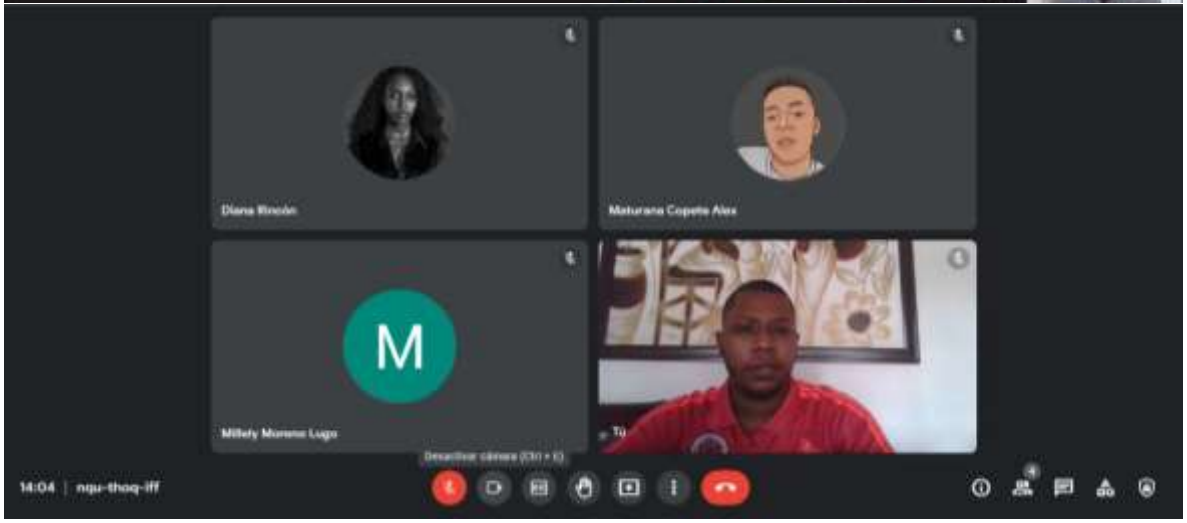
INTERACCIÓN CON APRENDICES Y INSTRUCTORES

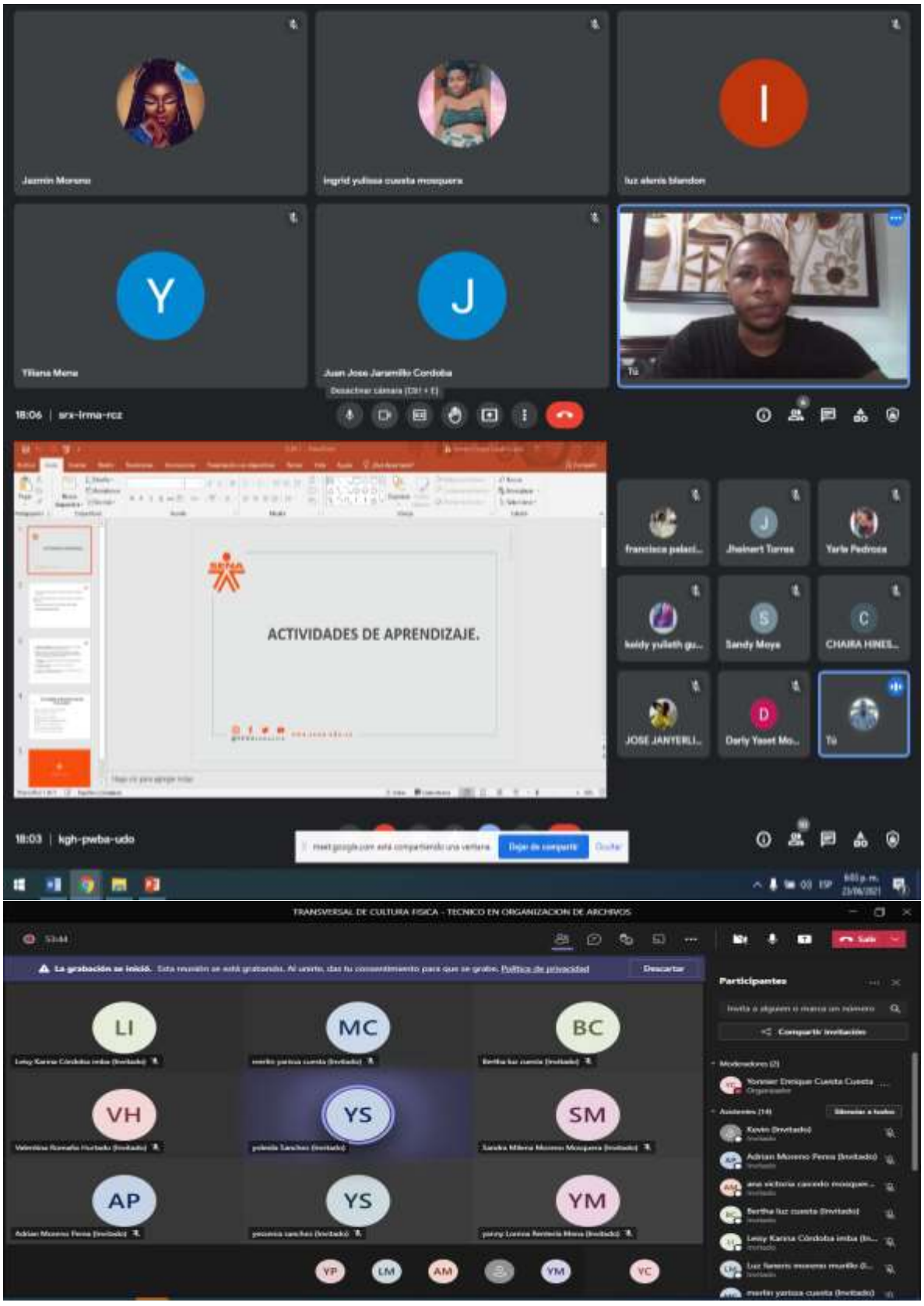
Enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamadas telefónicas y clases virtuales en los (AVA)

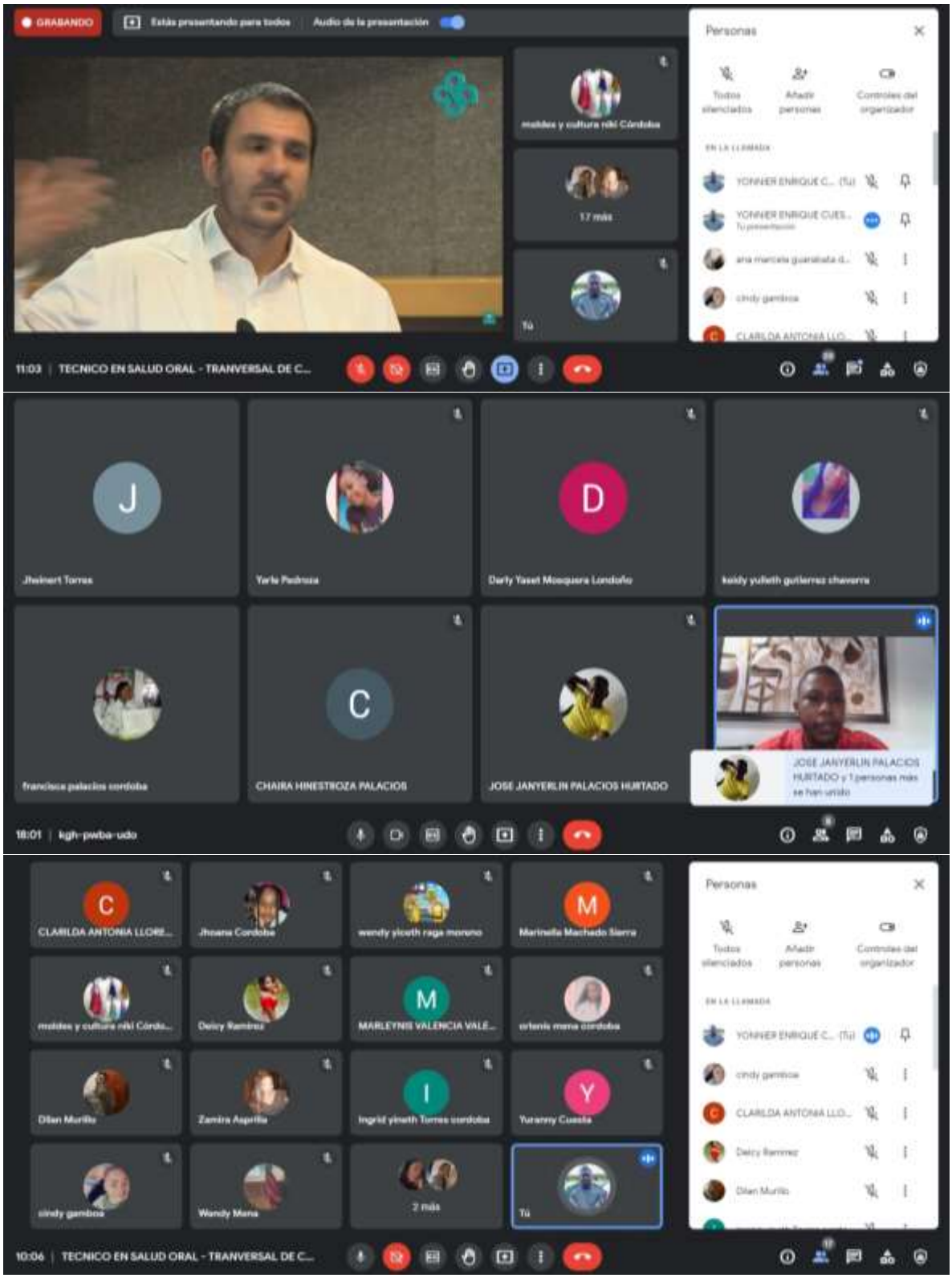


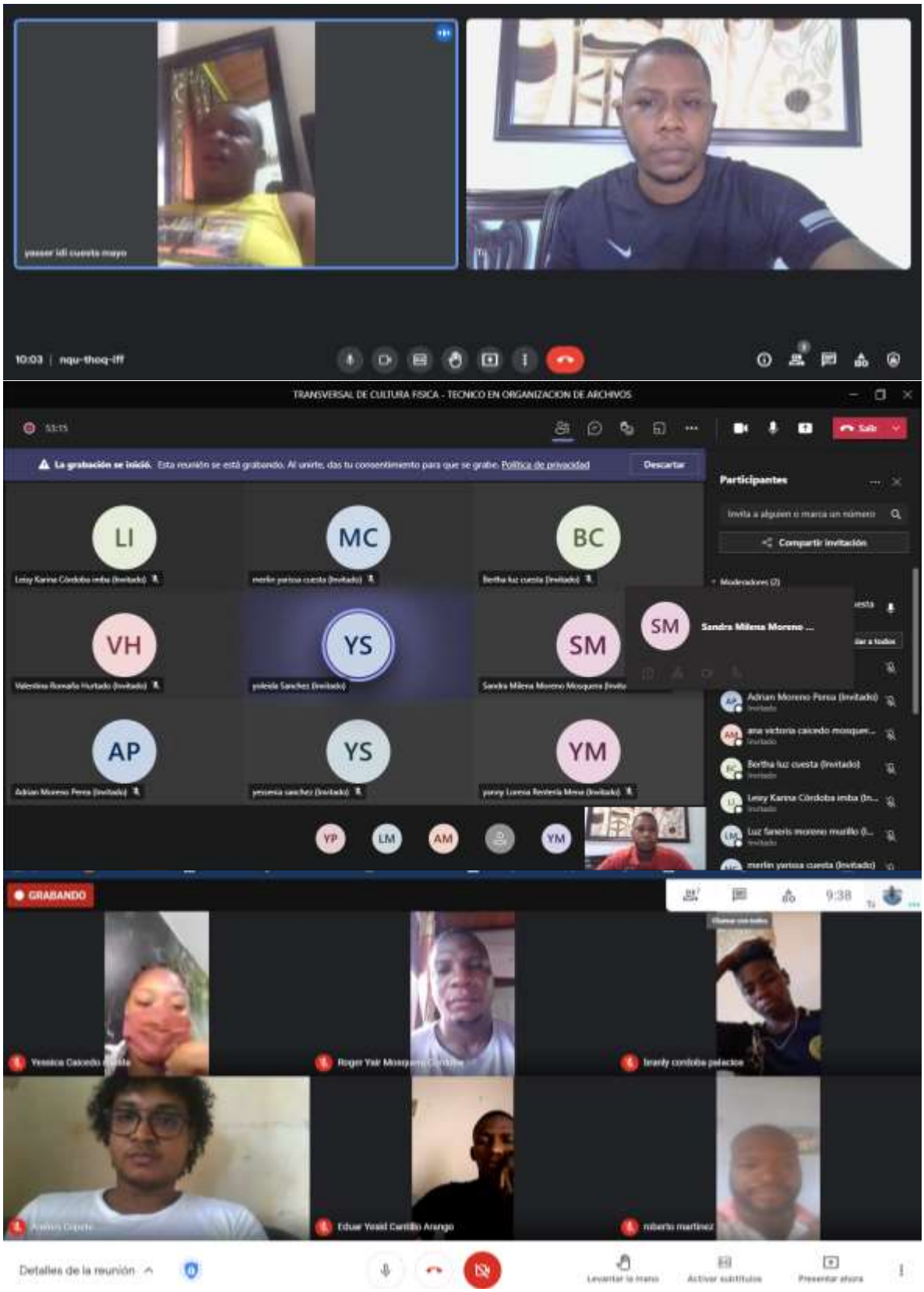

Estás presentando para todos
Dejar de presentar
Millely Moreno Lugo
Diana Rincón
Alex Goofy
Tú
Para evitar el efecto espejo, no compartas la pantalla completa ni la ventana del navegador entera. Comparte una sola pestaña o una ventana diferente.
Dejar de presentar
Ignorar
14:09 | ngu-thoq-iff

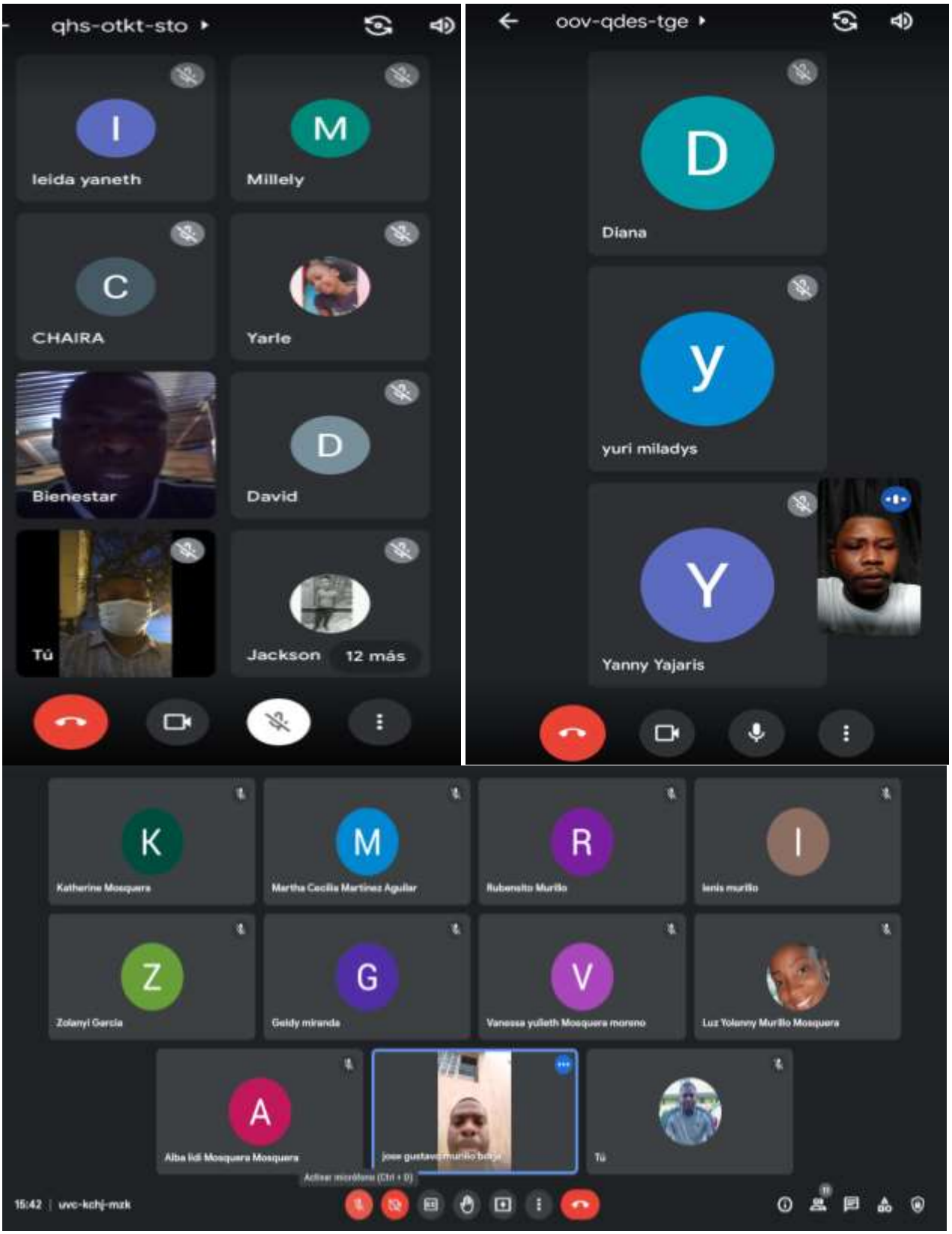

CULTURA FISICA - TECNICO EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Salir
SM
E
SD
IM
NM
CT


Diana Rincón
Maturana Copete Alex
M
Millely Moreno Lugo
Tú
14:04 | ngu-thoq-iff


Jazmin Moreno
Ingrid yulissa cuesta mosquera
luz aleris blandon
Yliana Mena
Juan Jose Jaramillo Cordoba
18:06 | srx-irma-rcz
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.
18:03 | kgh-pwba-udo
TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA - TECNICO EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Participantes


GRABANDO
Estás presentando para todos
Audio de la presentación
Personas
Todos silenciados
Añadir personas
Controles del organizador
EN LA LLAMADA
YONNIER ENRIQUE C... (Tú)
YONNIER ENRIQUE CUES...
Tu presentación
ana marcela guardiata d...
cindy gamboa
CLARILDA ANTONIA LLO...
moldes y cultura niki Córdoba
17 más
Tú
11:03 | TECNICO EN SALUD ORAL - TRANVERSAL DE C...
Jhoinert Torres
Yarle Padrozo
Darly Yaset Mosquera Londoño
keidy yulieth gutierrez chaverra
francisca palacios cordoba
CHAIRA HINESTROZA PALACIOS
JOSE JANYERLIN PALACIOS HURTADO
JOSE JANYERLIN PALACIOS HURTADO y 1 personas más se han unido
18:01 | kgh-pwba-udo
CLARILDA ANTONIA LLORE...
Jhoana Cordoba
wendy yiceth raga moreno
Marinella Machado Sierra
moldes y cultura niki Córdo...
Deicy Ramirez
MARLEYNIS VALENCIA VALE...
orlenis mena cordoba
Dilan Murillo
Zamira Asprilla
Ingrid yineth Torres cordoba
Yuranny Cuesta
cindy gamboa
Wendy Mena
2 más
Tú
10:06 | TECNICO EN SALUD ORAL - TRANVERSAL DE C...


10:03 | nqu-thoq-iff
TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA - TECNICO EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Participantes
Invita a alguien o marca un número
Compartir invitación
Sandra Milena Moreno ...
GRABANDO
Detalles de la reunión
Levantar la mano
Activar subtítulos
Presentar ahora


qhs-otkt-sto
I
leida yaneth
M
Millely
C
CHAIRA
Yarle
Bienestar
D
David
Tú
Jackson
12 más
oov-qdes-tge
D
Diana
y
yuri miladys
Y
Yanny Yajaris
K
Katherine Mosquera
M
Martha Cecilia Martinez Aguilar
R
Rubenito Murillo
I
lenis murillo
Z
Zolanyi Garcia
G
Geidy miranda
V
Vanessa yulieth Mosquera moreno
Luz Yolanny Murillo Mosquera
A
Alba lidi Mosquera Mosquera
Tú
15:42 | uvc-kchj-mzk

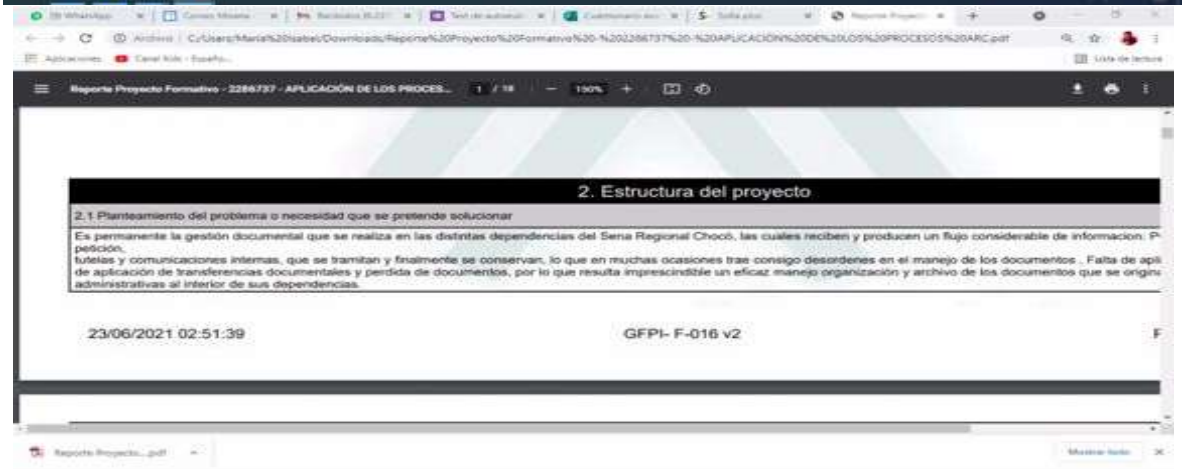
REUNION INSTRUCTORES TECNICOS Y EQUIPO EJECUTOR

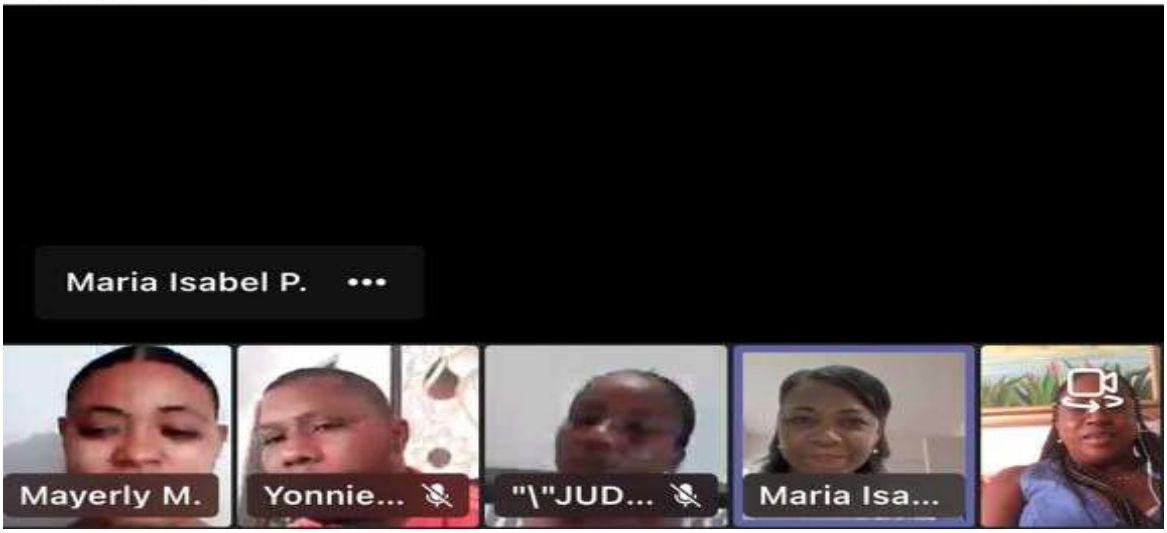




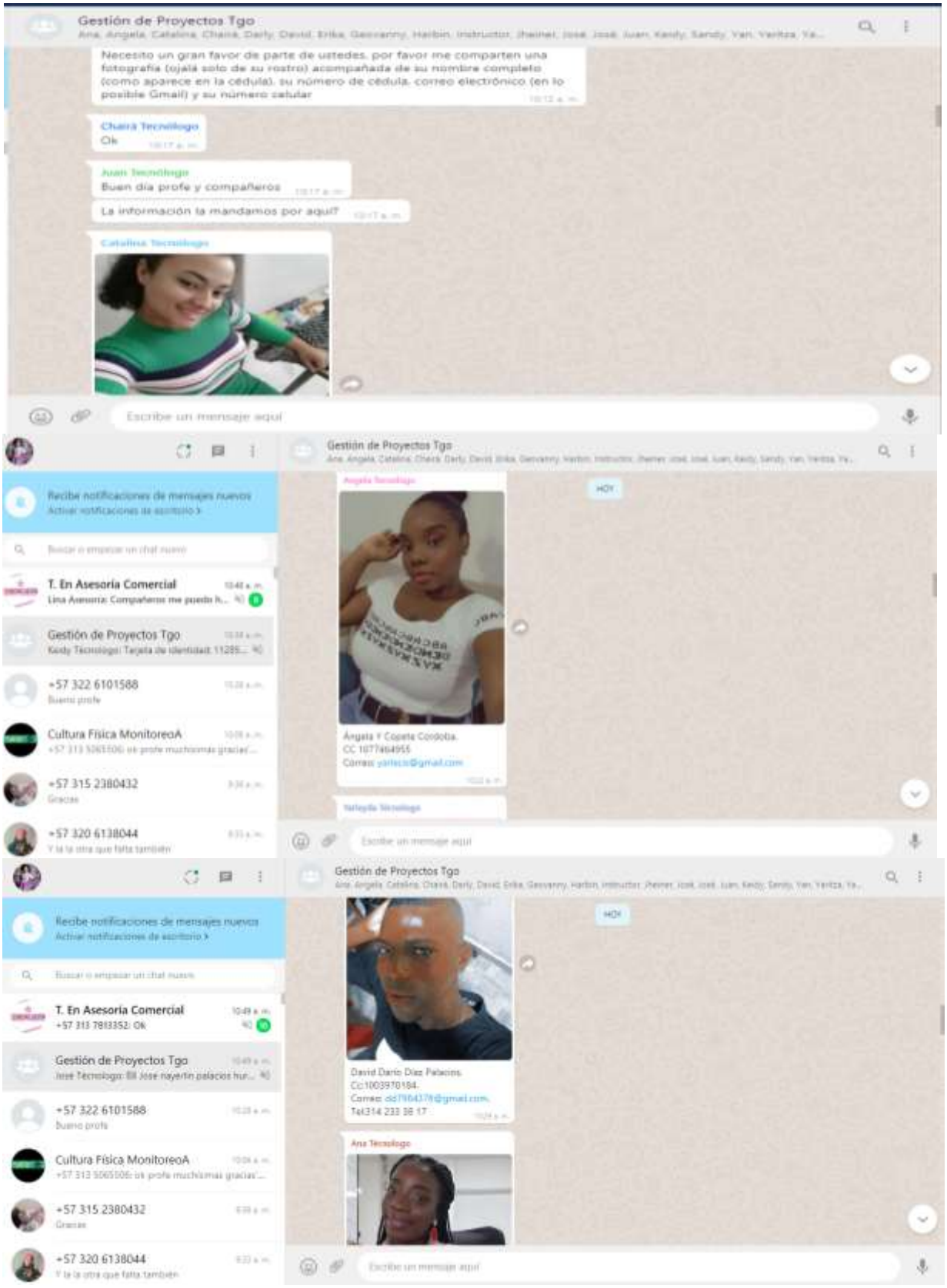


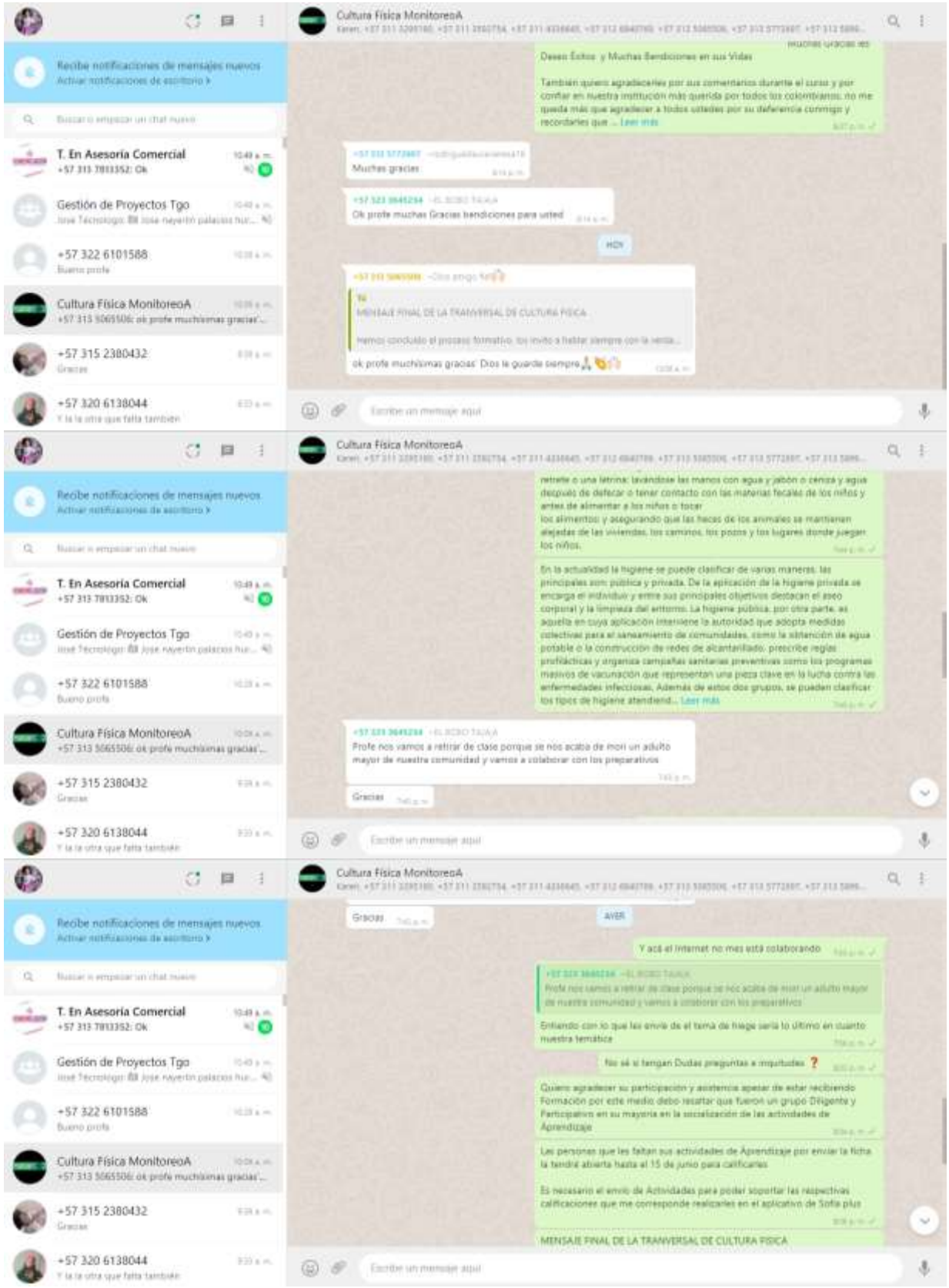

Reunión Instructores Contratistas
La grabación se inició. Esta reunión se está grabando. Al unirte, das tu consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Participantes
Compartir invitación
KE
LR
MM
EC
KV
WA
AS
PL
YC
Petrona Rentería Luna
Organizador
YA
DR
JS
RM
YL
KM
LR
AC
FV
YC

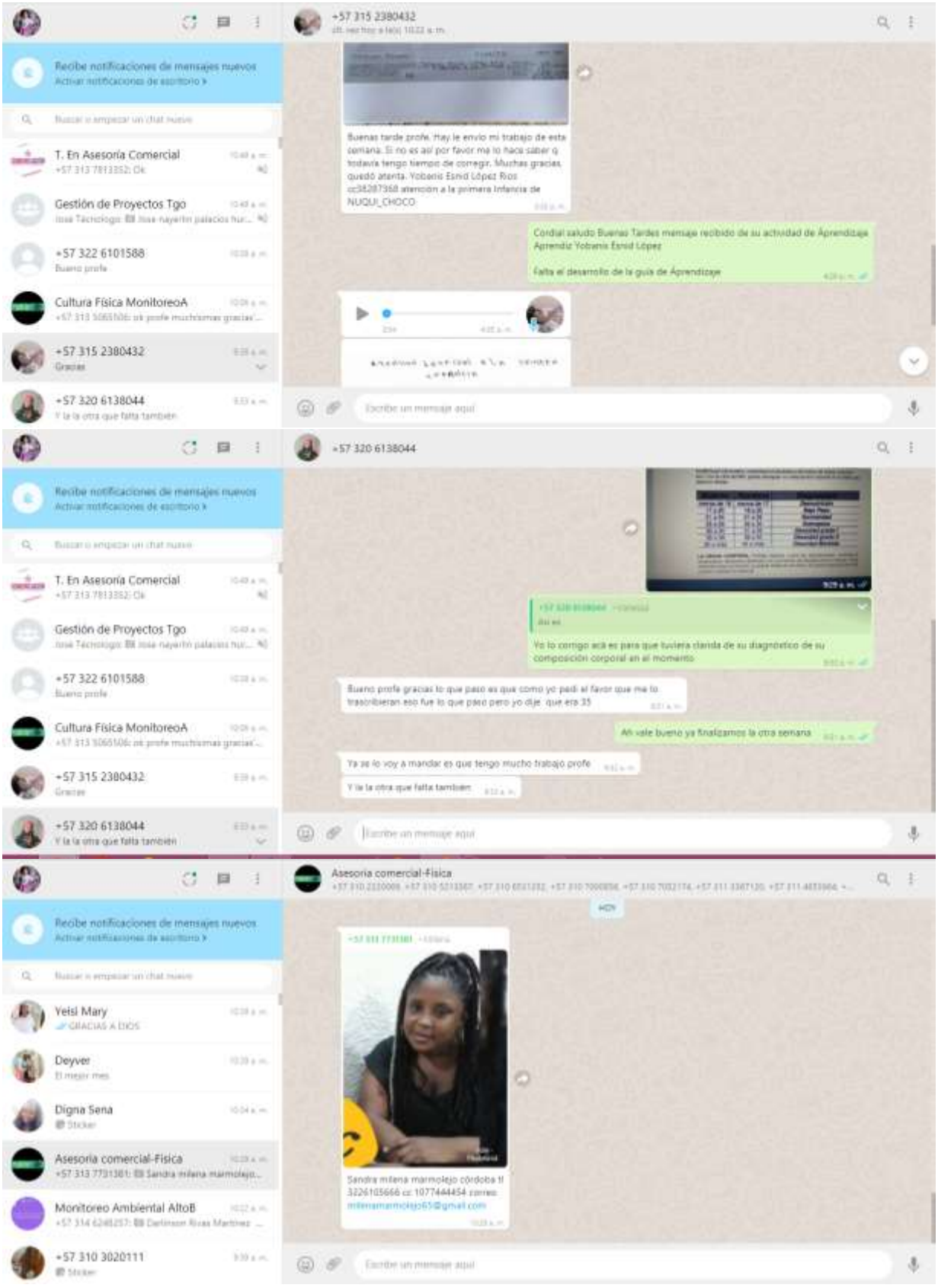

2. Estructura del proyecto
2.1 Planteamiento del problema o necesidad que se pretende solucionar
Es permanente la gestión documental que se realiza en las distintas dependencias del Sena Regional Chocó, las cuales reciben y producen un flujo considerable de información. P
petición,
tutelas y comunicaciones internas, que se tramitan y finalmente se conservan, lo que en muchas ocasiones trae consigo desordenes en el manejo de los documentos . Falta de apli
de aplicación de transferencias documentales y perdida de documentos, por lo que resulta imprescindible un eficaz manejo organización y archivo de los documentos que se origin
administrativas al interior de sus dependencias.
23/06/2021 02:51:39
GFPI- F-016 v2

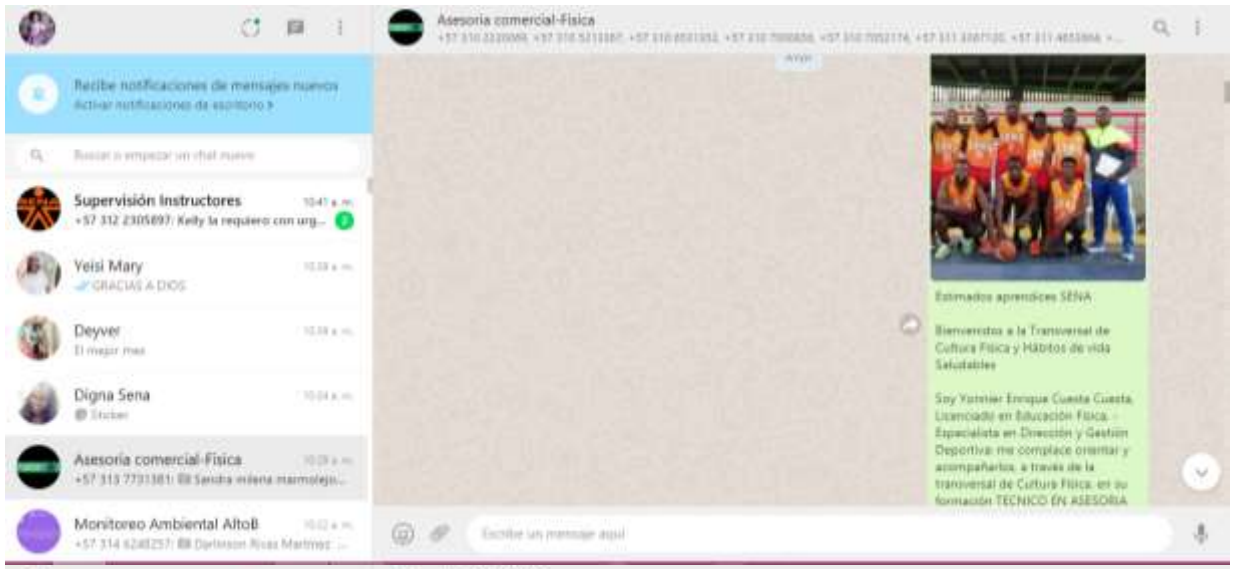

Maria Isabel P.
Mayerly M.
Yonnie...
"\"JUD...
Maria Isa...

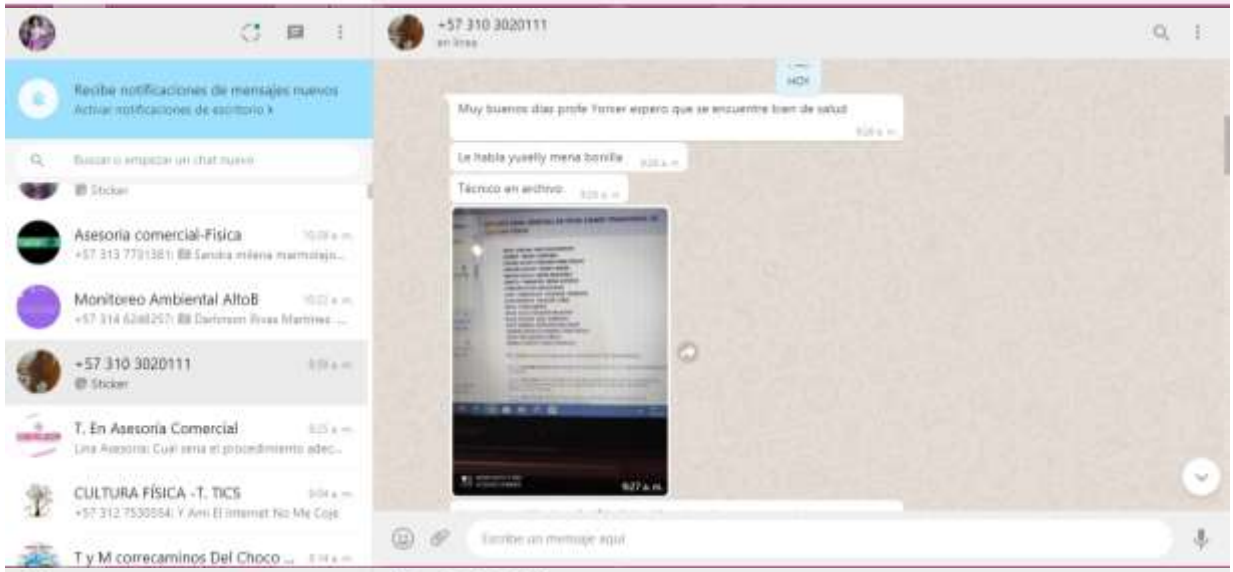
INTERACCIÓN CON APRENDICES MES DE JUNIO 2021

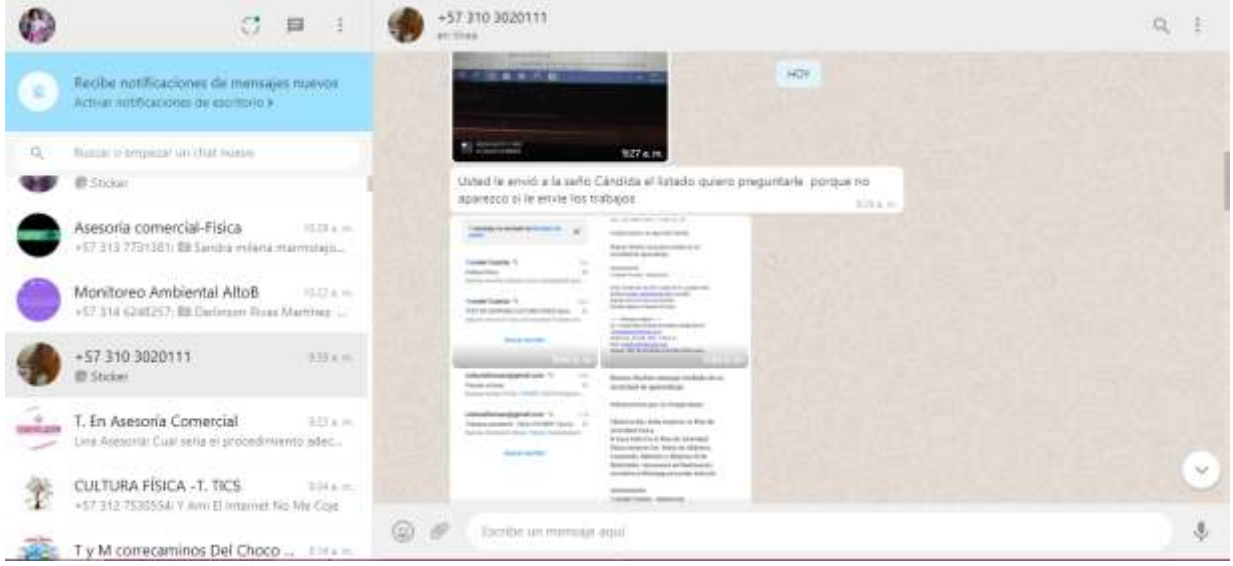


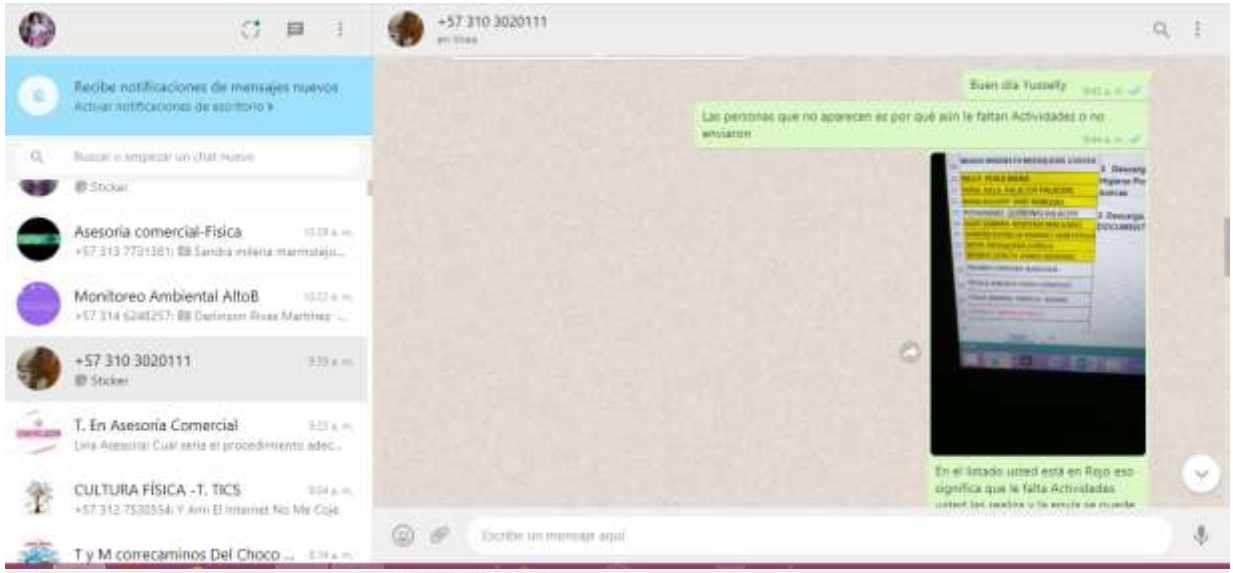

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
T. En Asesoría Comercial
+57 313 7833352: Ok
Gestión de Proyectos Tgo
+57 322 6101588
Cultura Física MonitoreoA
+57 315 2380432
+57 320 6138044
Cultura Física MonitoreoA
Deseo Éxitos y Muchas Bendiciones en sus Vidas
Muchas gracias
Ok profe muchas Gracias bendiciones para usted
HOY
MENSAJE FINAL DE LA TRANVERSAL DE CULTURA FISICA
ok profe muchísimas gracias Dios le guarde siempre
Escribe un mensaje aquí
retrete o una letrina; lavándose las manos con agua y jabón o ceniza y agua después de defecar o tener contacto con las materias fecales de los niños y antes de alimentar a los niños o tocar los alimentos; y asegurando que las heces de los animales se mantienen alejadas de las viviendas, los caminos, los pozos y los lugares donde juegan los niños.
En la actualidad la higiene se puede clasificar de varias maneras; las principales son: pública y privada. De la aplicación de la higiene privada se encarga el individuo y entre sus principales objetivos destacan el aseo corporal y la limpieza del entorno. La higiene pública, por otra parte, es aquella en cuya aplicación interviene la autoridad que adopta medidas colectivas para el saneamiento de comunidades, como la sistención de agua potable o la construcción de redes de alcantarillado; prescribe reglas profilácticas y organiza campañas sanitarias preventivas como los programas masivos de vacunación que representan una pieza clave en la lucha contra las enfermedades infecciosas. Además de estos dos grupos, se pueden clasificar los tipos de higiene atendiend... Leer más
Profe nos vamos a retirar de clase porque se nos acaba de morir un adulto mayor de nuestra comunidad y vamos a colaborar con los preparativos
Gracias
AYER
Y acá el Internet no me está colaborando
Enfando con lo que les envíe de el tema de riega sería lo último en cuanto nuestra temática
No sé si tengan Dudas preguntas e inquietudes
Quiero agradecer su participación y asistencia apesar de estar recibiendo Formación por este medio debo resaltar que fueron un grupo Diligente y Participativo en su mayoría en la socialización de las actividades de Aprendizaje
Las personas que les faltan sus actividades de Aprendizaje por enviar la ficha la tendré abierta hasta el 15 de junio para calificarles
Es necesario el envío de Actividades para poder soportar las respectivas calificaciones que me corresponde realizarles en el aplicativo de Sofia plus
MENSAJE FINAL DE LA TRANVERSAL DE CULTURA FISICA

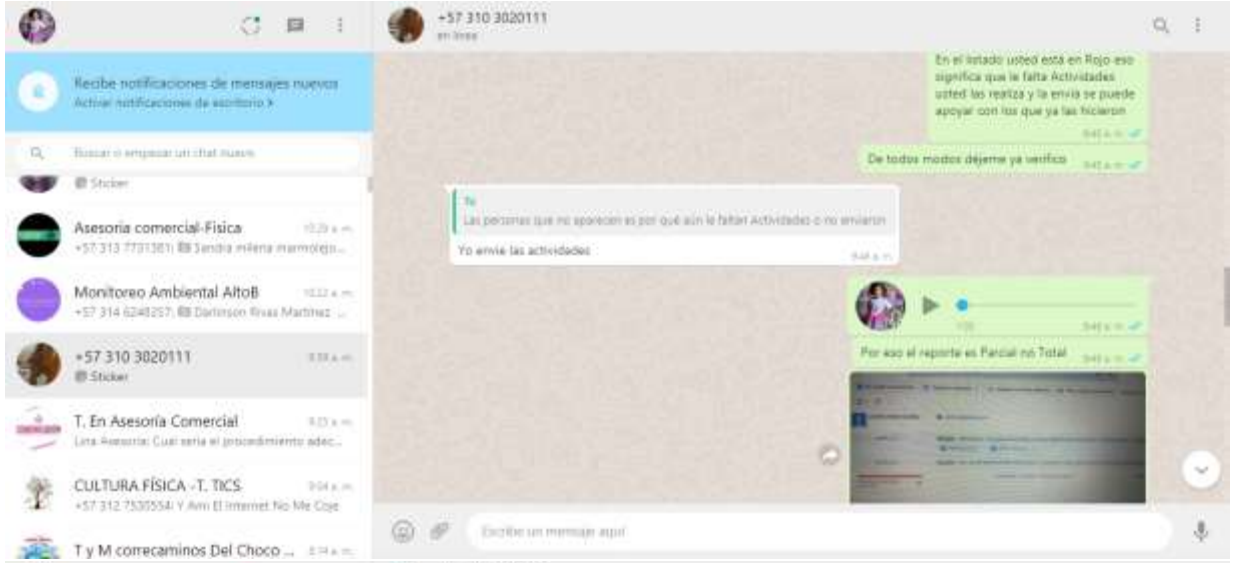

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
T. En Asesoría Comercial
Gestión de Proyectos Tgo
+57 322 6101588
Cultura Física MonitoreoA
+57 315 2380432
+57 320 6138044
+57 315 2380432
Buenas tarde profe, hay le envío mi trabajo de esta semana. Si no es así por favor me lo hace saber q todavía tengo tiempo de corregir. Muchas gracias, quedó atenta. Yobanis Esnid López Ríos cc38287368 atencion a la primera Infancia de NUQUI_CHOCO
Cordial saludo Buenas Tardes mensaje recibido de su actividad de Aprendizaje Aprendiz Yobanis Esnid López
Falta el desarrollo de la guía de Aprendizaje
Escribe un mensaje aquí
+57 320 6138044
Yo lo corrigo acá es para que tuviera claridad de su diagnostico de su composición corporal en el momento
Bueno profe gracias lo que paso es que como yo pedí el favor que me lo trascribieran eso fue lo que paso pero yo dije que era 35
Ah vale bueno ya finalizamos la otra semana
Ya se lo voy a mandar es que tengo mucho trabajo profe
Y la la otra que falta tambien
Escribe un mensaje aquí
Asesoria comercial-Física
HOY
Yeisi Mary
GRACIAS A DIOS
Deyver
El mejor mes
Digna Sena
Sticker
Asesoria comercial-Física
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
Sticker
Sandra milena marmolejo córdoba tl 3226105666 cc 1077444454 correo milenamarmolejo65@gmail.com
Escribe un mensaje aquí

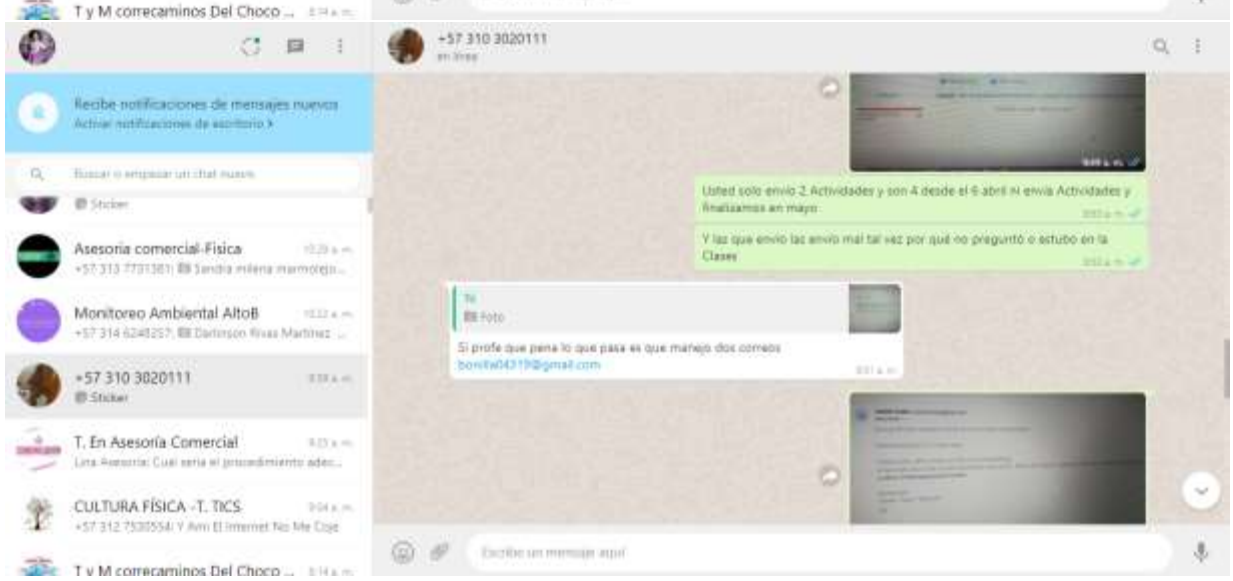

Asesoria comercial-Fisica
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Supervisión Instructores
Yeisi Mary
Deyver
Digna Sena
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
Estimados aprendices SENA
Bienvenidos a la Transversal de Cultura Física y Hábitos de vida Saludables
Soy Yonnier Enrique Cuesta Cuesta. Licenciado en Educación Física. Especialista en Dirección y Gestión Deportiva; me complace orientar y acompañarlos, a través de la transversal de Cultura Física, en su formación TECNICO EN ASESORIA
Escribe un mensaje aquí

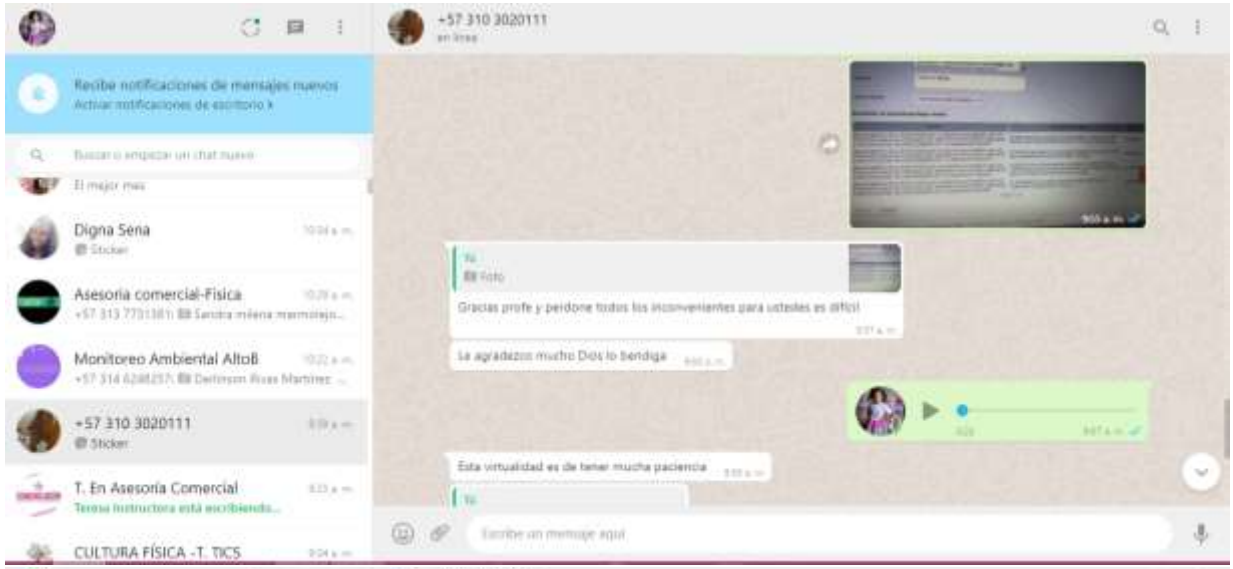

+57 310 3020111
en línea
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoria Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
HOY
Muy buenos días profe Yonier espero que se encuentre bien de salud
Le habla yuselly mena bonilla
Técnico en archivo
Escribe un mensaje aquí

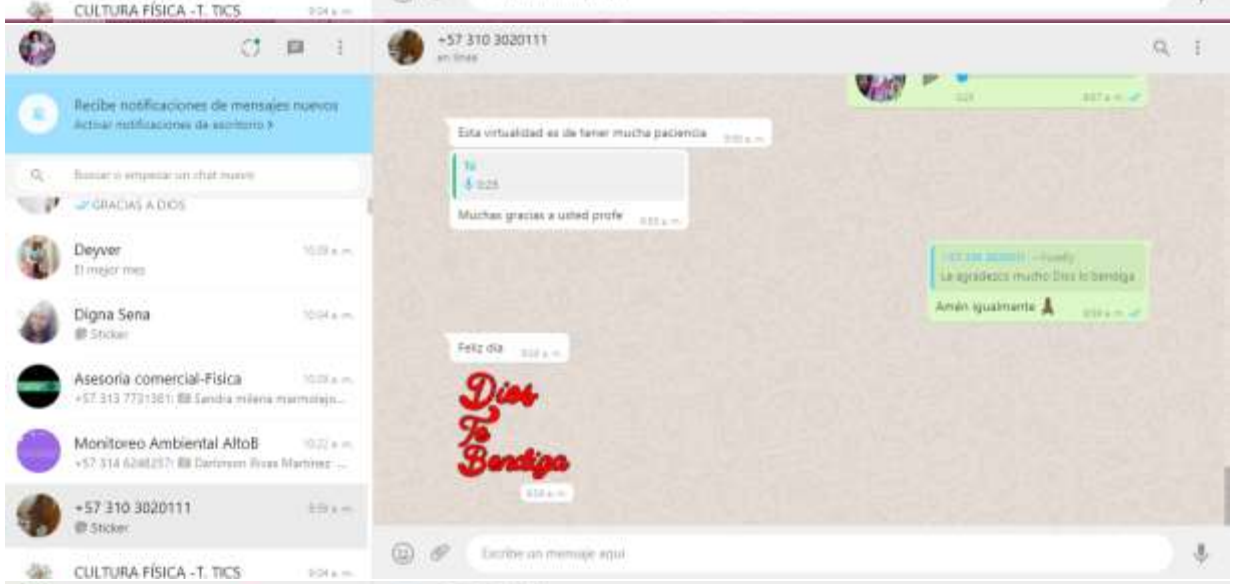

+57 310 3020111
en línea
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoria Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
HOY
Usted le envió a la señó Cándida el listado quiero preguntarle porque no aparezco si le envie los trabajos
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoría Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
+57 310 3020111
Buen día Yusselly
Las personas que no aparecen es por qué aún le faltan Actividades o no enviaron
En el listado usted está en Rojo eso significa que le falta Actividades

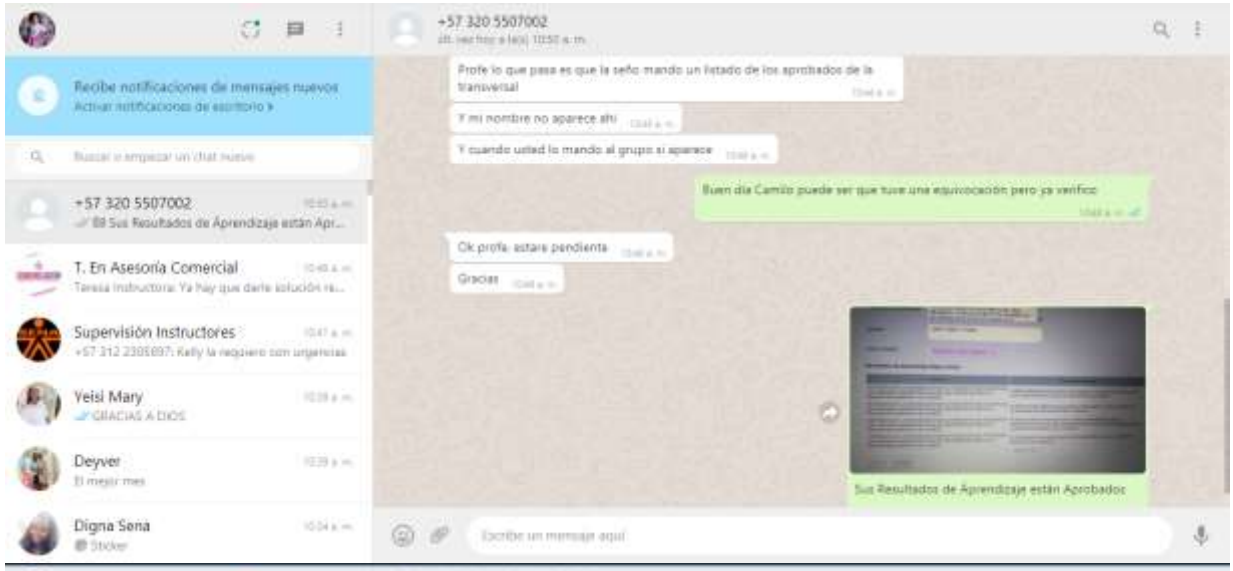

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoría Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
+57 310 3020111
En el listado usted está en Rojo eso significa que le falta Actividades usted las realiza y la envía se puede apoyar con los que ya las hicieron
De todos modos déjeme ya verifico
Tú
Las personas que no aparecen es por qué aún le faltan Actividades o no enviaron
Yo envie las actividades
Por eso el reporte es Parcial no Total

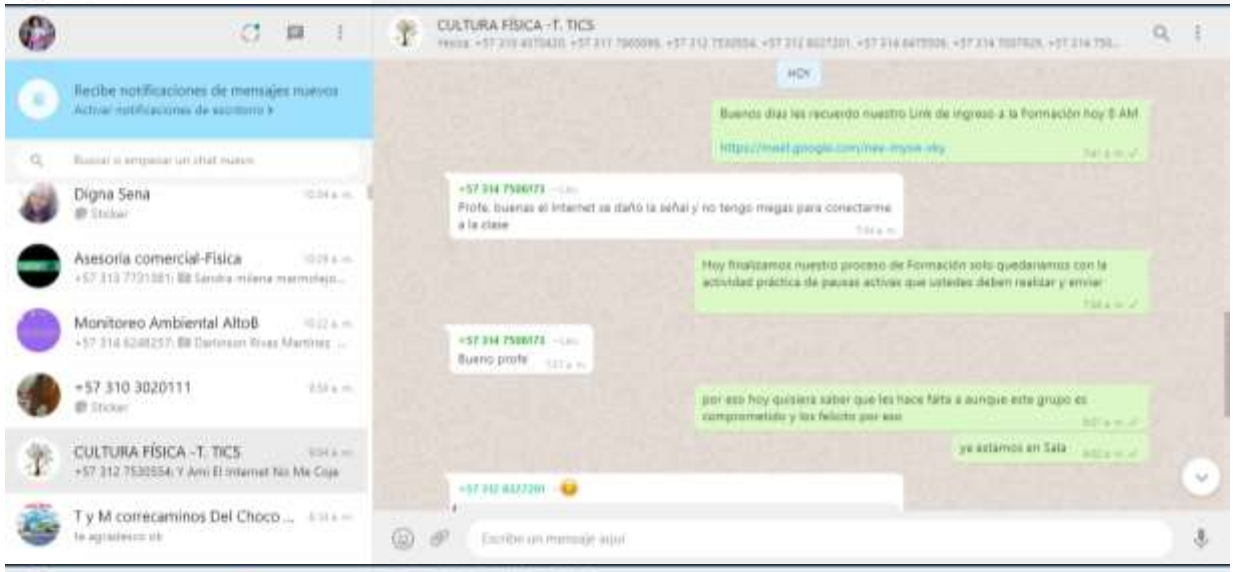

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoría Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
+57 310 3020111
Usted solo envio 2 Actividades y son 4 desde el 6 abril N envia Actividades y finalizamos en mayo
Y las que envio las envio mal tal vez por qué no preguntó o estubo en la Clases
Tú
Foto
Si profe que pena lo que pasa es que manejo dos correos

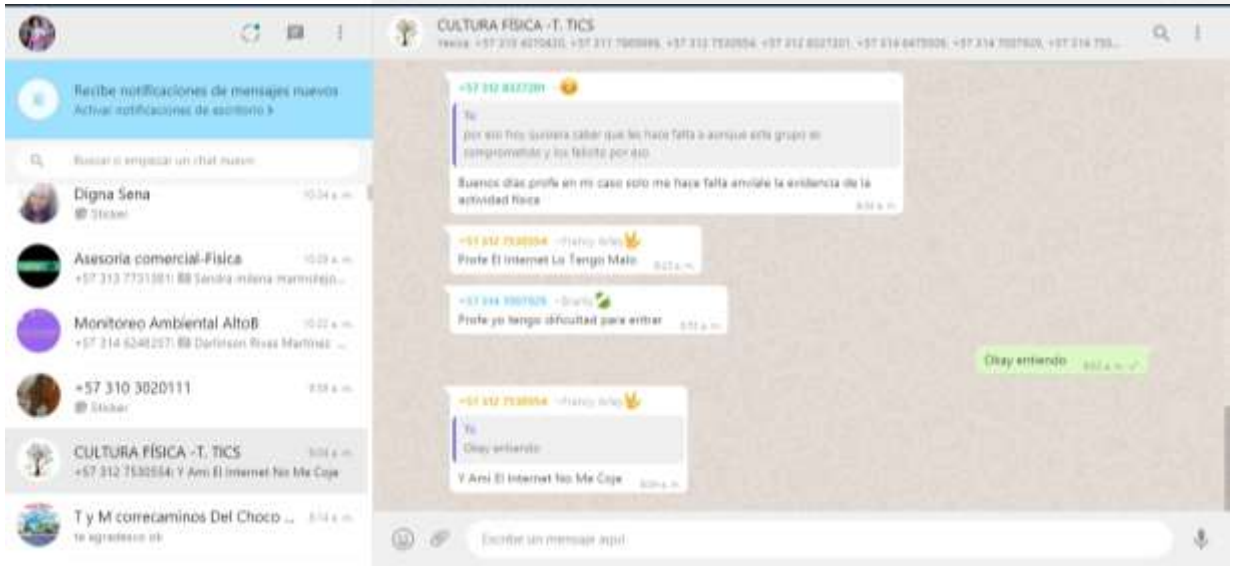

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Digna Sena
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
T. En Asesoria Comercial
CULTURA FÍSICA -T. TICS
+57 310 3020111
Gracias profe y peidone todos los inconvenientes para usteles es difícil
La agradezco mucho Dios lo bendiga
Esta virtualidad es de tener mucha paciencia

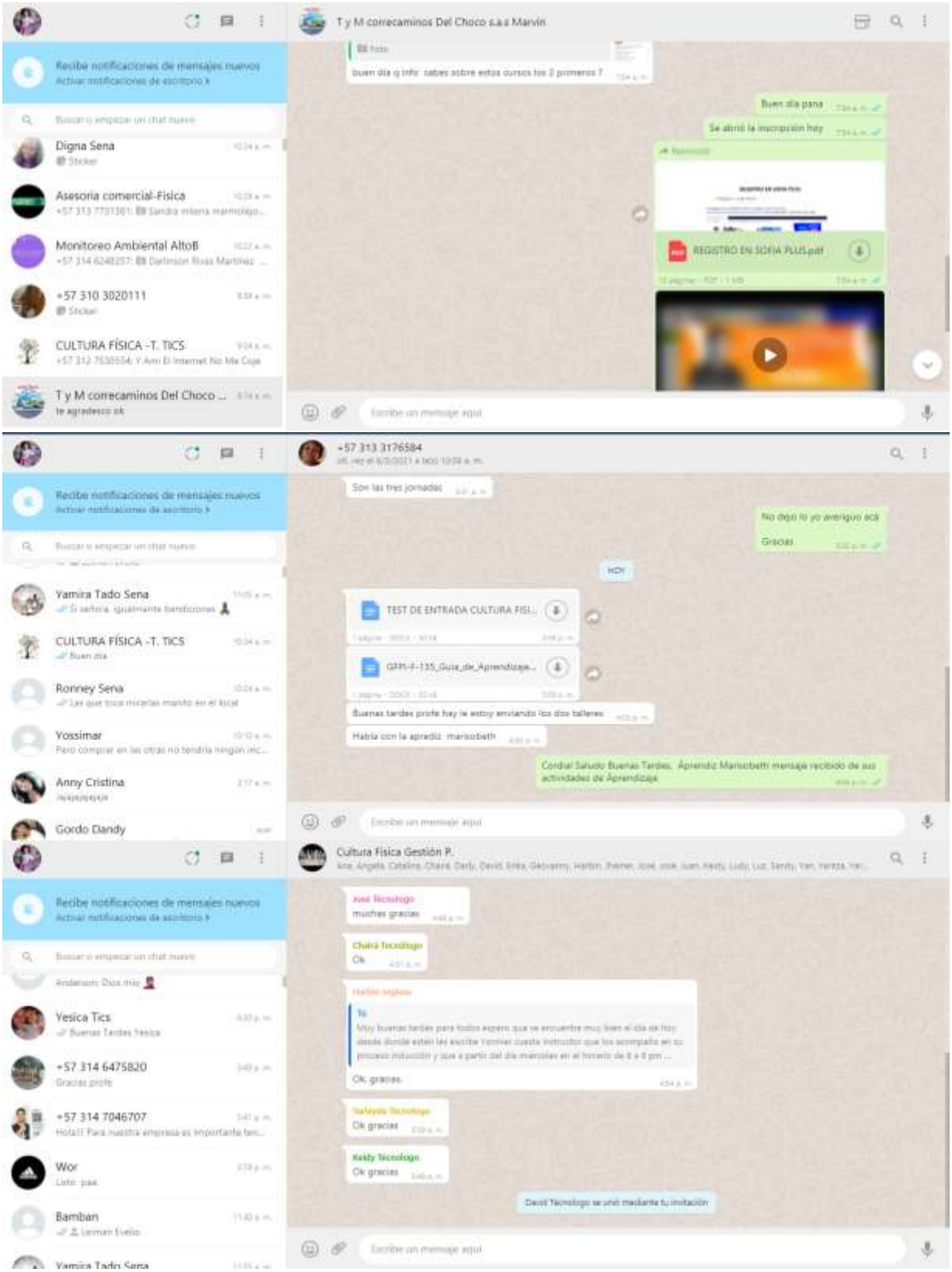

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Deyver
Digna Sena
Asesoria comercial-Fisica
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
CULTURA FÍSICA -T. TICS
+57 310 3020111
Esta virtualidad es de tener mucha paciencia
Muchas gracias a usted profe
La agradezco mucho Dios lo bendiga
Amén igualmente
Feliz día
Dios Te Bendiga

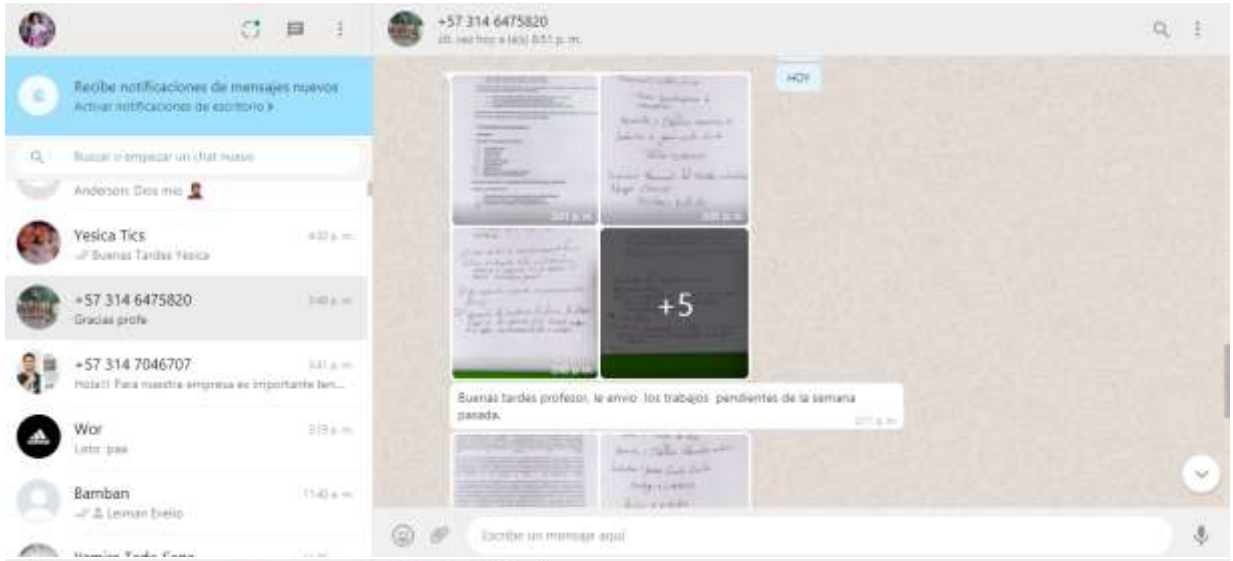

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
+57 320 5507002
Gracias
T. En Asesoria Comercial
Supervisión Instructores
Yeisi Mary
Deyver
Digna Sena
+57 320 5507002
Ok profe
HOY
Hola profe buenos días como está?
Profe lo que pasa es que la seño mando un listado de los aprobados de la transversal
Y mi nombre no aparaca ahi
Y cuando usted lo mando al grupo si aparece
Buen día Camilo puede ser que tuve una equivocación pero ya verifico
2 MENSAJES NO LEÍDOS
Ok profe, estare pendiente
Gracias


+57 320 5507002
Profe lo que pasa es que la seño mando un listado de los aprobados de la transversal
Y mi nombre no aparece ahí
Y cuando usted lo mando al grupo si aparece
Buen día Camilo puede ser que tuve una equivocación pero ya verifico
Ok profe estare pendiente
Gracias
Sus Resultados de Aprendizaje están Aprobados
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
+57 320 5507002
Tu: Sus Resultados de Aprendizaje están Apr...
T. En Asesoría Comercial
Supervisión Instructores
Yeisi Mary
GRACIAS A DIOS
Deyver
El mejor mes
Digna Sena
Sticker

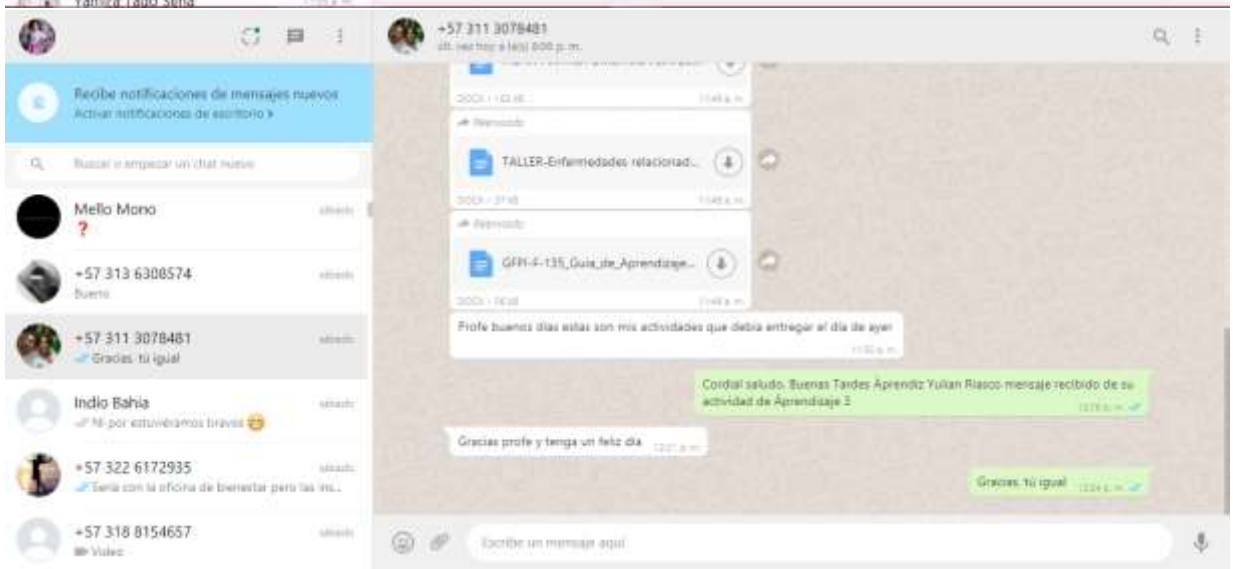

CULTURA FISICA -T. TICS
HOY
Buenos días les recuerdo nuestro Link de ingreso a la Formación hoy 8 AM
https://meet.google.com/nex-mysw-vky
Profe, buenas el Internet se dañó la señal y no tengo megas para conectarme a la clase
Hoy finalizamos nuestro proceso de Formación solo quedaríamos con la actividad práctica de pausas activas que ustedes deben realizar y enviar
Bueno profe
por eso hoy quisiera saber que les hace falta a aunque este grupo es comprometido y los felicito por eso
ya estamos en Sala
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Digna Sena
Sticker
Asesoría comercial-Física
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
Sticker
CULTURA FÍSICA -T. TICS
+57 312 7530554: Y Ami El Internet No Me Coje
T y M correcaminos Del Choco ...
te agradezco sti

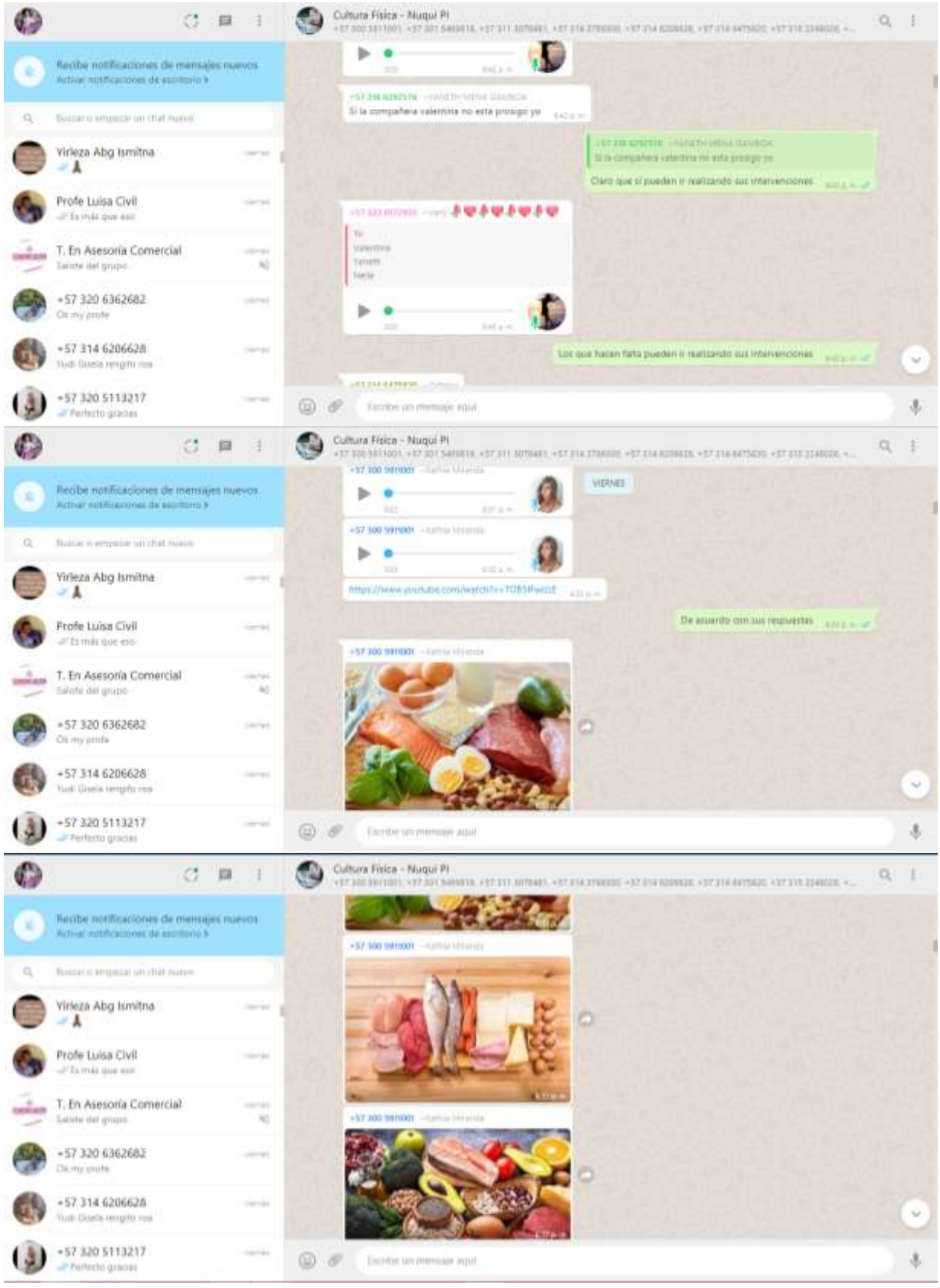

CULTURA FISICA -T. TICS
Tu
por eso hoy quisiera saber que les hace falta a aunque este grupo es comprometido y los felicito por eso
Buenos días profe en mi caso solo me hace falta enviale la evidencia de la actividad física
Profe El Internet Lo Tengo Malo
Profe yo tengo dificultad para entrar
Okay entiendo
Tu
Okay entiendo
Y Ami El Internet No Me Coje
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Digna Sena
Sticker
Asesoría comercial-Física
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
Sticker
CULTURA FÍSICA -T. TICS
+57 312 7530554: Y Ami El Internet No Me Coje
T y M correcaminos Del Choco ...
te agradezco sti

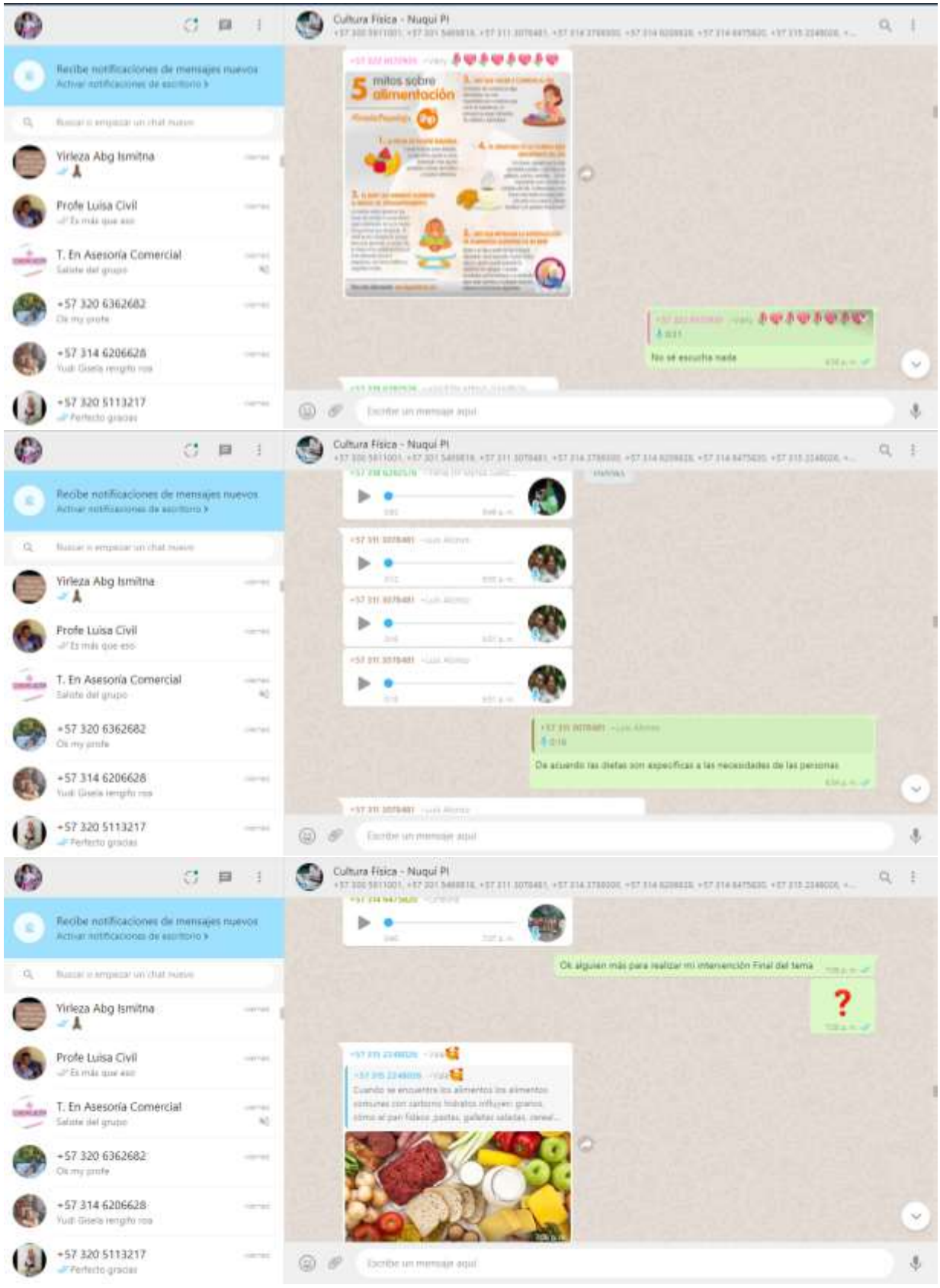

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Digna Sena
Asesoria comercial-Física
Monitoreo Ambiental AltoB
+57 310 3020111
CULTURA FÍSICA -T. TICS
T y M correcaminos Del Choco ...
te agradezco ok
T y M correcaminos Del Choco s.a.s Marvin
buen dia q info sabes sobre estos cursos los 2 primeros ?
Buen dia pana
Se abrió la inscripción hoy
REGISTRO EN SOFIA PLUS.pdf
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yamira Tado Sena
CULTURA FÍSICA -T. TICS
Ronney Sena
Yossimar
Anny Cristina
Gordo Dandy
+57 313 3176584
Son las tres jornadas
No dejo ni yo averiguo acá
Gracias
HOY
TEST DE ENTRADA CULTURA FISI...
GFPI-F-135_Guia_de_Aprendizaje...
Buenas tardes profe hay le estoy enviando los dos talleres
Habla con la aprediz marisobeth
Cordial Saludo Buenas Tardes, Aprendiz Marisobeth mensaje recibido de sus actividades de Aprendizaje
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yesica Tics
Buenas Tardes Yesica
+57 314 6475820
Gracias profe
+57 314 7046707
Wor
Listo paa
Bamban
Cultura Física Gestión P.
José Tecnólogo
muchas gracias
Chairá Tecnólogo
Ok
Te
Ok, gracias.
Ok gracias
Xeidy Tecnólogo
Ok gracias
David Tecnólogo se unió mediante tu invitación
Escribe un mensaje aquí

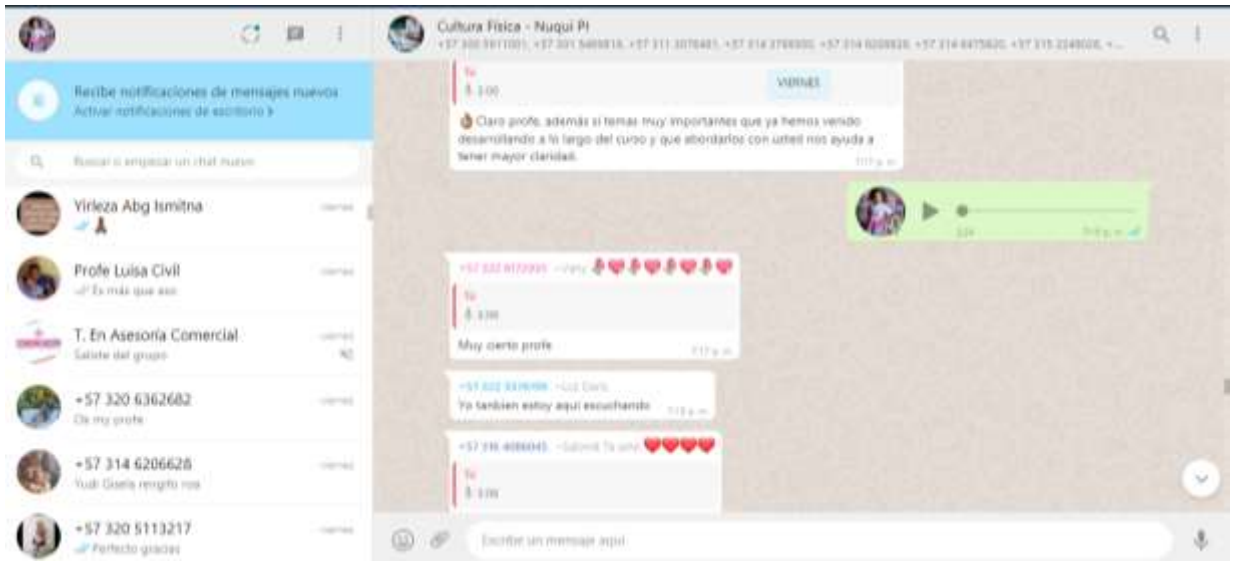

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yesica Tics
Buenas Tardes Yesica
+57 314 6475820
Gracias profe
+57 314 7046707
Wor
Bamban
+57 314 6475820
HOY
+5
Buenas tardes profesor, le envio los trabajos pendientes de la semana pasada.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yesica Tics
Buenas Tardes Yesica
+57 314 6475820
Gracias profe
+57 314 7046707
Wor
Bamban
Yamira Tado Sena
+57 314 6475820
HOY
+3
Este era el ultimo
De la semana pasada, disculpa la demora pero yo tengo bastante compromiso en estos momentos pero con la ayuda De Dios le responderé, porque mi anhelo es terminar este técnico llenando me de estos conocimientos q. No los tenía
Gracias
E incluyo las dificultades en especial la conectividad, pero no permitiré q. Se an obstáculos para no continuar.
Buenas Tardes, Si entendo Mensaje recibido de sus actividades de Aprendizaje
Gracias profe
Escribe un mensaje aquí

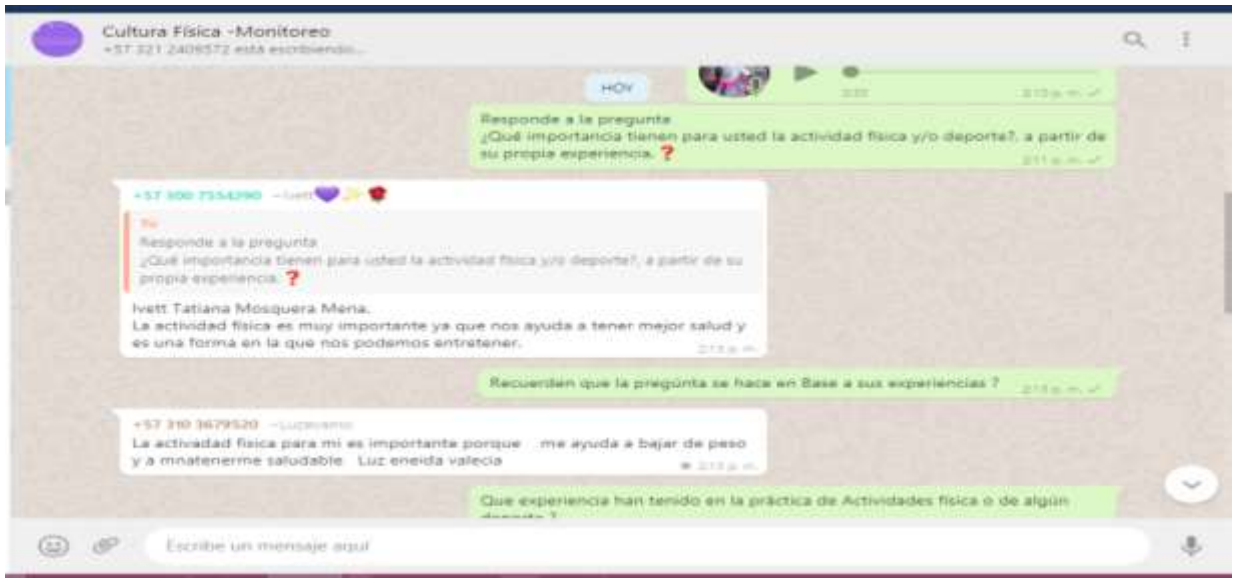

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Mello Mono
+57 313 6308574
+57 311 3078481
Gracias, tú igual
Indio Bahia
+57 322 6172935
+57 318 8154657
+57 311 3078481
TALLER-Enfermedades relacionad...
GFPI-F-135_Guia_de_Aprendizaje...
Profe buenos días estas son mis actividades que debia entregar el dia de ayer
Cordial saludo. Buenas Tardes Aprendiz Yulian Riasco mensaje recibido de su actividad de Aprendizaje 3
Gracias profe y tenga un feliz dia
Gracias, tú igual
Escribe un mensaje aquí

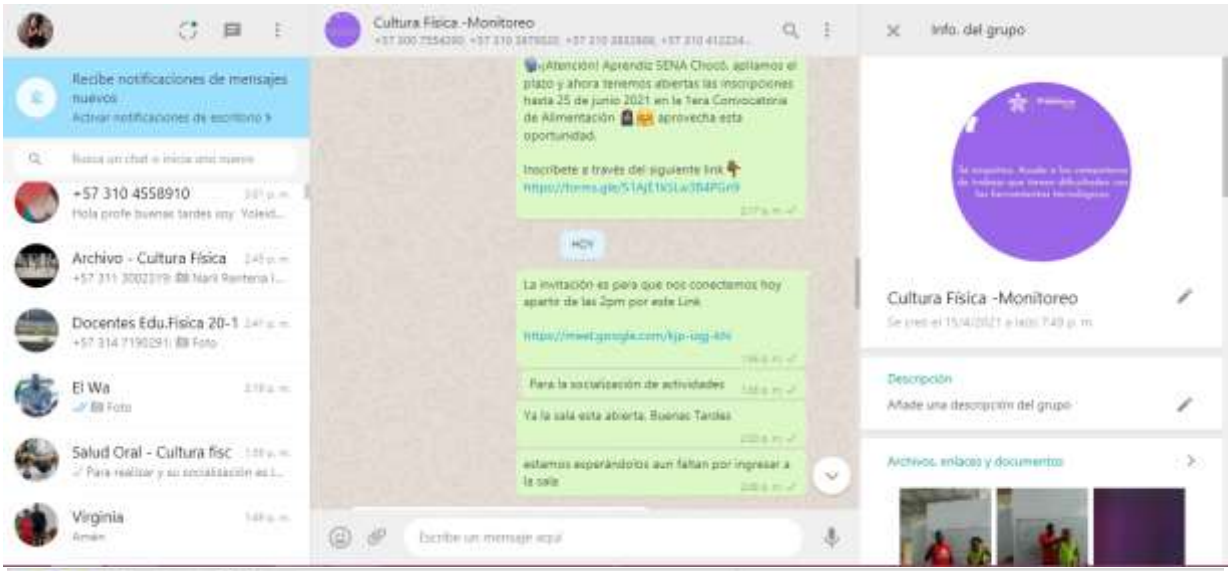

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yirleza Abg Ismitna
Profe Luisa Civil
T. En Asesoría Comercial
+57 320 6362682
+57 314 6206628
+57 320 5113217
Cultura Física - Nuqui Pl
Si la compañera valentina no esta prosigo yo
Claro que si pueden ir realizando sus intervenciones
Los que hacen falta pueden ir realizando sus intervenciones
Escribe un mensaje aquí
VIERNES
https://www.youtube.com/watch?v=T0B5FwtcqE
De acuerdo con sus respuestas


Cultura Física - Nuqui PI
5 mitos sobre alimentación
No se escucha nada
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yirleza Abg Ismitna
Profe Luisa Civil
T. En Asesoría Comercial
+57 320 6362682
+57 314 6206628
+57 320 5113217
Escribe un mensaje aquí
Cultura Física - Nuqui PI
De acuerdo las dietas son específicas a las necesidades de las personas
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yirleza Abg Ismitna
Profe Luisa Civil
T. En Asesoría Comercial
+57 320 6362682
+57 314 6206628
+57 320 5113217
Escribe un mensaje aquí
Cultura Física - Nuqui PI
Ok alguien más para realizar mi intervención Final del tema
?
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yirleza Abg Ismitna
Profe Luisa Civil
T. En Asesoría Comercial
+57 320 6362682
+57 314 6206628
+57 320 5113217
Escribe un mensaje aquí

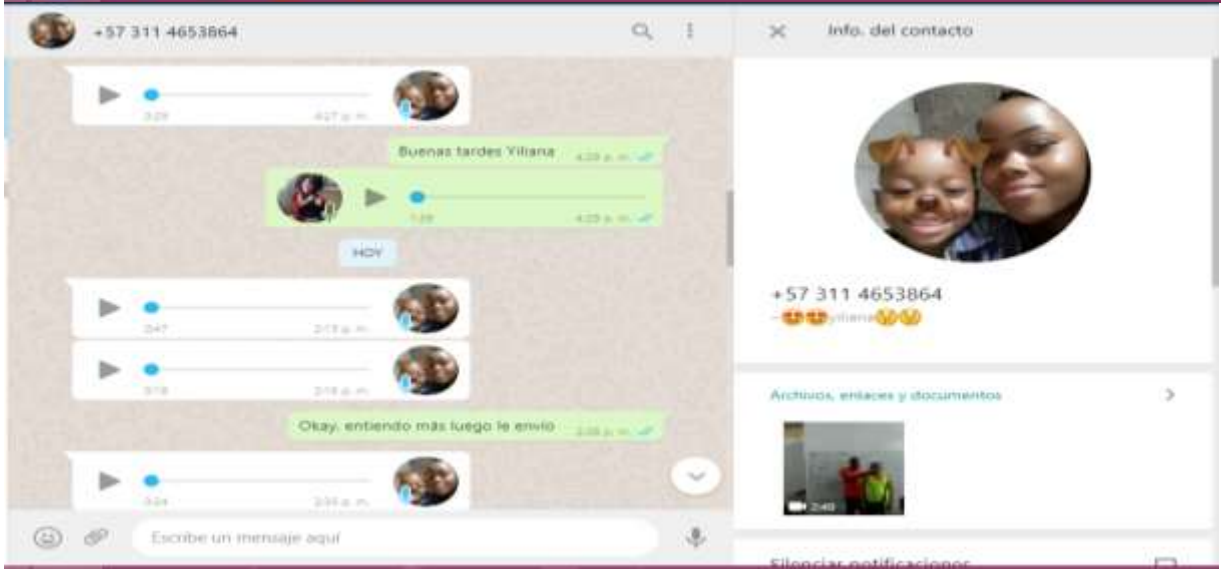

Cultura Física - Nuqui PI
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Yirleza Abg Ismitna
Profe Luisa Civil
T. En Asesoría Comercial
Salste del grupo
+57 320 6362682
+57 314 6206628
+57 320 5113217
VIERNES
Claro profe, además si temas muy importantes que ya hemos venido desarrollando a lo largo del curso y que abordarlos con usted nos ayuda a tener mayor claridad.
Muy cierto profe
Ya también estoy aquí escuchando
Escribe un mensaje aquí

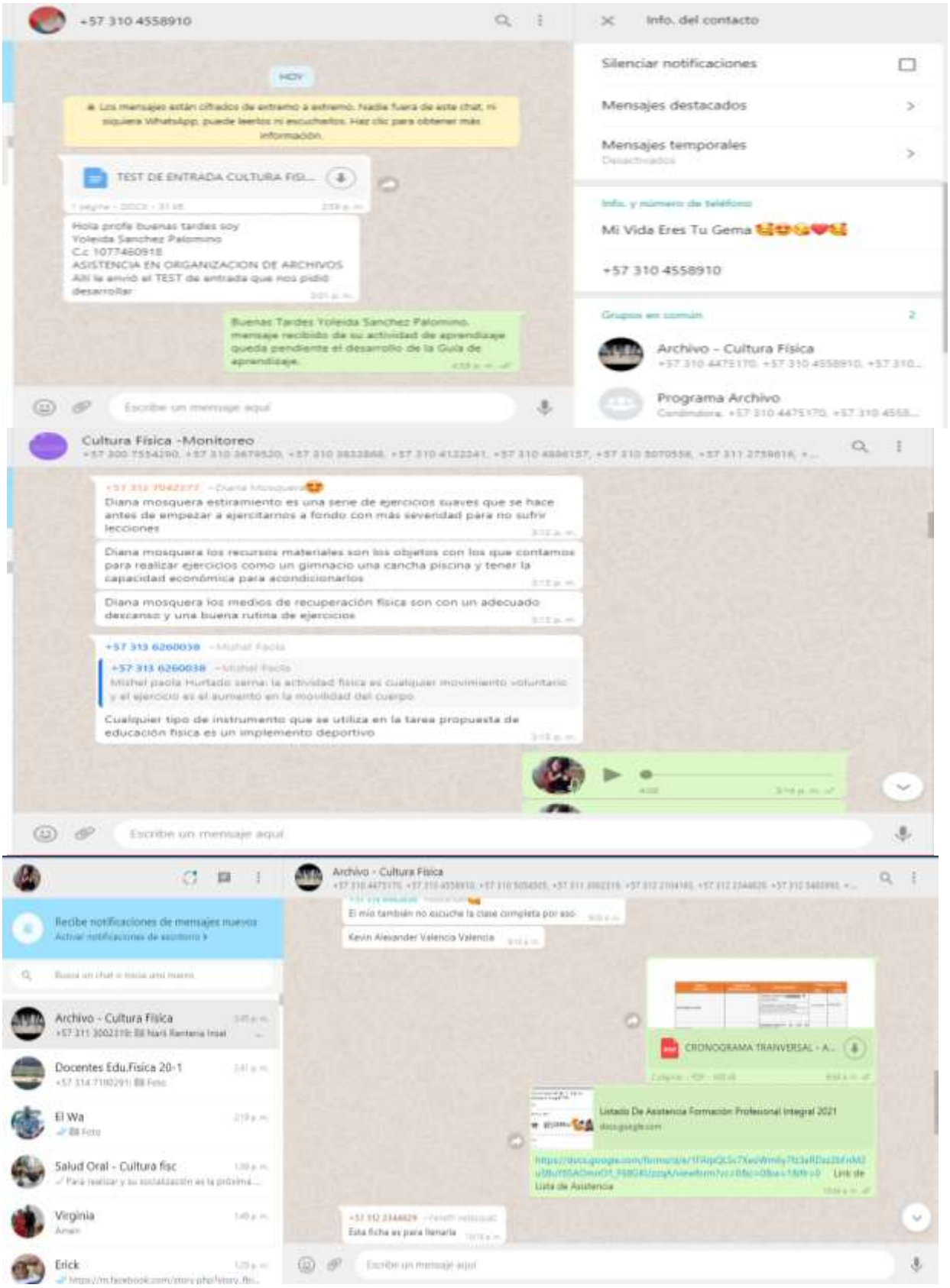

Cultura Física -Monitoreo
De acuerdo con su respuesta
Ivett Tatiana Mosquera Mena.
La actividad física es muy importante ya que nos ayuda a tener mejor salud y es una forma en la que nos podemos entretener.
Si
+57 310 4122241
Para mí la importancia q tiene el deporte es por q nos ayuda a bajar de peso para mantener una vida saludable
De acuerdo con su respuesta
la actividad física para mí es muy importante pues nos ayuda a estar sanos y sentirnos saludables con ganas de comernos el mundo
Escribe un mensaje aquí

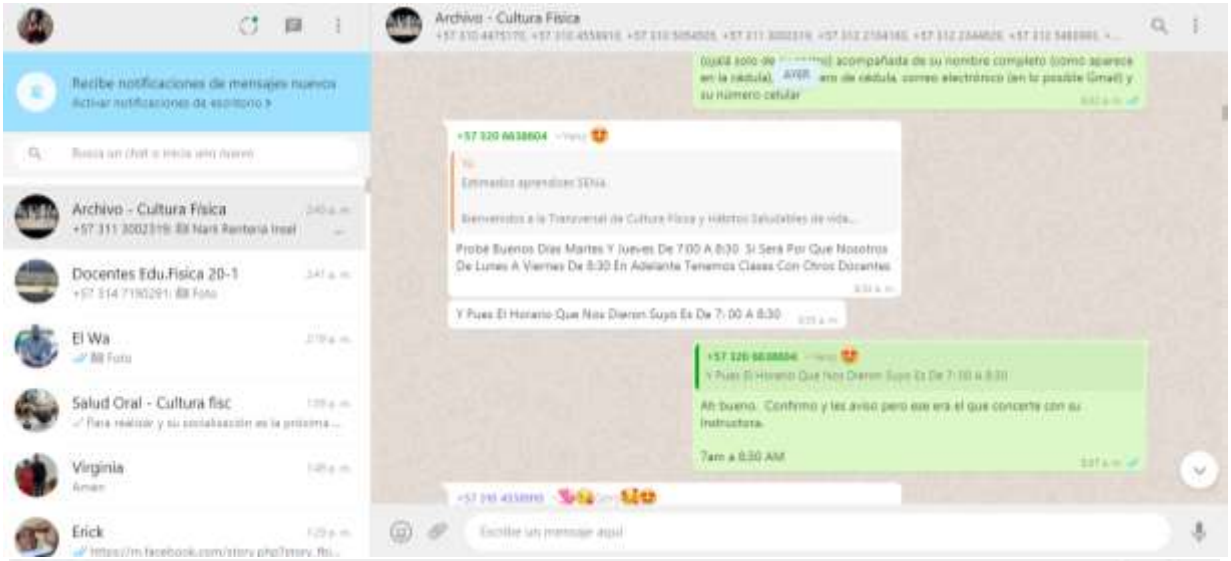

Cultura Física -Monitoreo
HOY
Responde a la pregunta
¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o deporte?, a partir de su propia experiencia.
Ivett Tatiana Mosquera Mena.
La actividad física es muy importante ya que nos ayuda a tener mejor salud y es una forma en la que nos podemos entretener.
Recuerden que la pregúnta se hace en Base a sus experiencias ?
La actividad física para mi es importante porque me ayuda a bajar de peso y a mnatenerme saludable Luz eneida valecia
Que experiencia han tenido en la práctica de Actividades física o de algun
Escribe un mensaje aquí


Cultura Física -Monitoreo
Info. del grupo
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
+57 310 4558910
Archivo - Cultura Física
Docentes Edu.Física 20-1
El Wa
Salud Oral - Cultura fisc
Virginia
¡Atención! Aprendiz SENA Chocó, aplicamos el plato y ahora tenemos abiertas las inscripciones hasta 25 de junio 2021 en la Tera Convocatoria de Alimentación aprovecha esta oportunidad.
Inscríbete a través del siguiente link
HOY
La invitación es para que nos conectamos hoy aparte de las 2pm por este Link
Para la socialización de actividades
Ya la sala esta abierta. Buenas Tardes
estamos esperándolos aun faltan por ingresar a la sala
Escribe un mensaje aquí
Cultura Física -Monitoreo
Descripción
Añade una descripción del grupo
Archivos, enlaces y documentos


Cultura Física -Monitoreo
Info. del grupo
3. Realizar una rutina de Pausas activas en imágenes o video según las características de su área ocupacional de Técnico en Monitoreo Ambiental
Cualquier duda será atendida con todo gusto al correo: culturafisicasn@gmail.com O Whatsapp 3128908626
La entrega de estas actividades es hasta el 29-06-2021
Yonnier Cuesta
Instructor Sena
"El mundo entero se aparta cuando ve pasar a una persona que sabe adónde va"
Leer el texto
Escribe un mensaje aquí
Cultura Física -Monitoreo
Descripción
Añade una descripción del grupo
Archivos, enlaces y documentos

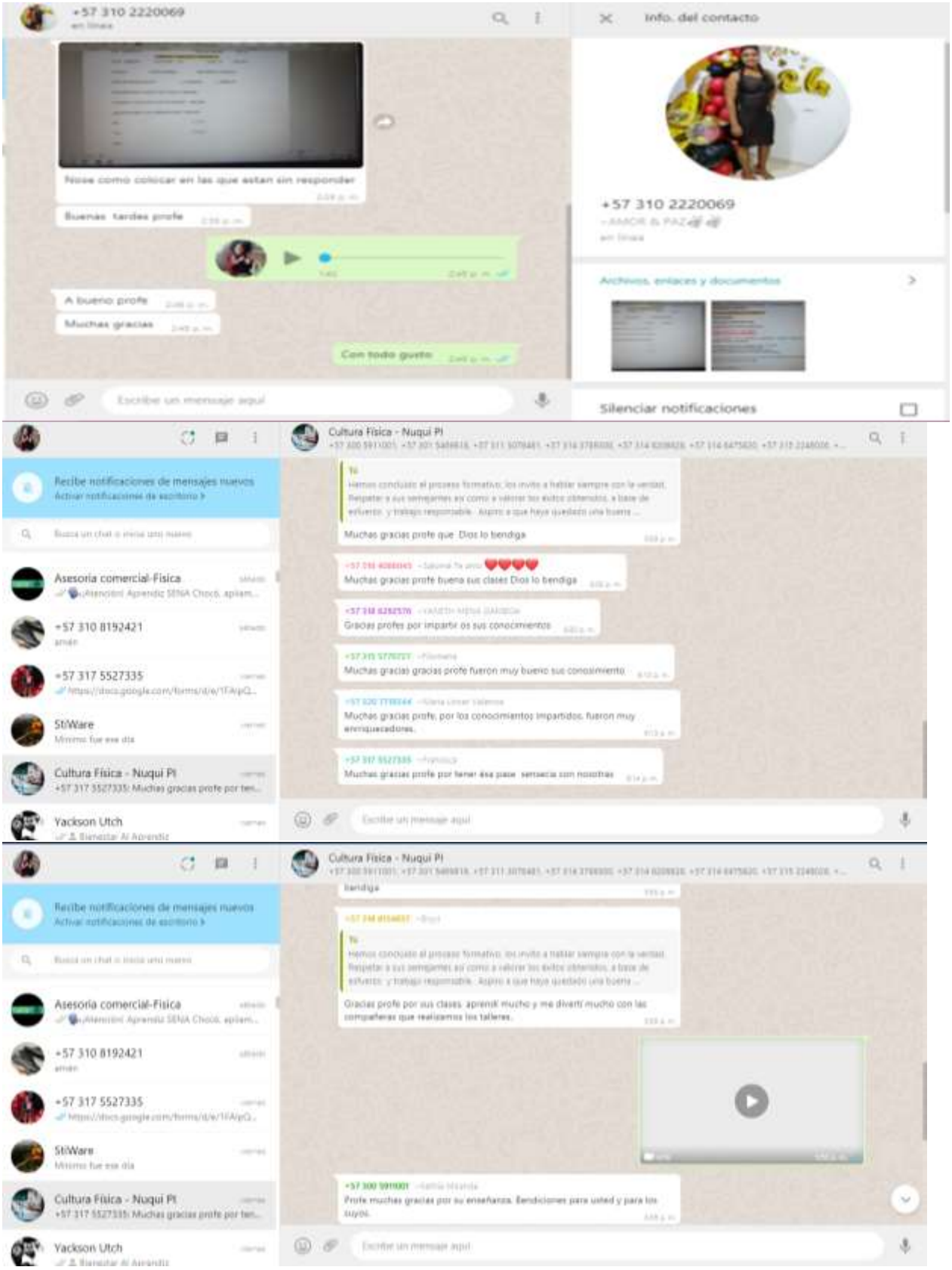

+57 311 4653864
Info. del contacto
Buenas tardes Viliana
HOY
Okay, entiendo más luego le envio
Escribe un mensaje aquí
+57 311 4653864
Archivos, enlaces y documentos
Silenciar notificaciones


+57 310 4558910
Info. del contacto
Silenciar notificaciones
Mensajes destacados
Mensajes temporales
Desactivados
Info. y número de teléfono
Mi Vida Eres Tu Gema
+57 310 4558910
Grupos en común
2
Archivo - Cultura Física
Programa Archivo
HOY
Los mensajes están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.
TEST DE ENTRADA CULTURA FISI...
Hola profe buenas tardes soy
Yoleida Sanchez Palomino
C.c 1077460918
ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Allí le envió el TEST de entrada que nos pidió desarrollar
Buenas Tardes Yoleida Sanchez Palomino, mensaje recibido de su actividad de aprendizaje queda pendiente el desarrollo de la Guía de aprendizaje.
Escribe un mensaje aquí
Cultura Física -Monitoreo
Diana mosquera estiramiento es una serie de ejercicios suaves que se hace antes de empezar a ejercitarnos a fondo con más severidad para no sufrir lecciones
Diana mosquera los recursos materiales son los objetos con los que contamos para realizar ejercicios como un gimnacio una cancha piscina y tener la capacidad económica para acondicionarlos
Diana mosquera los medios de recuperación física son con un adecuado descanso y una buena rutina de ejercicios
+57 313 6260038
Michel paola Hurtado sarria: la actividad física es cualquier movimiento voluntario y el ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo
Cualquier tipo de instrumento que se utiliza en la tarea propuesta de educación física es un implemento deportivo
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >
Archivo - Cultura Física
Docentes Edu.Física 20-1
El Wa
Salud Oral - Cultura fisc
Virginia
Erick
El mio también no escucha la clase completa por eso
Kevin Alexander Valencia Valencia
CRONOGRAMA TRANVERSAL - A...
Listado De Asistencia Formación Profesional Integral 2021
docs.google.com
Link de Lista de Asistencia
Esta ficha es para llenarla
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio >
Archivo - Cultura Física
+57 311 3002319: Bl Nark Rentería Insel
Docentes Edu.Física 20-1
+57 314 7190291: Bl Foto
El Wa
Bl Foto
Salud Oral - Cultura fisc
Virginia
Amen
Erick
Archivo - Cultura Física
AYER
Estimados aprendices SENA
Bienvenidos a la Transversal de Cultura Física y Hábitos Saludables de vida...
Probé Buenos Días Martes Y Jueves De 7:00 A 8:30 Si Será Por Que Nosotros De Lunes A Viernes De 8:30 En Adelante Tenemos Clases Con Otros Docentes
Y Pues El Horario Que Nos Dieron Suyo Es De 7: 00 A 8:30
Ah bueno. Confirmo y les aviso pero ese era el que concerta con su instructora.
7am a 8:30 AM
Escribe un mensaje aquí

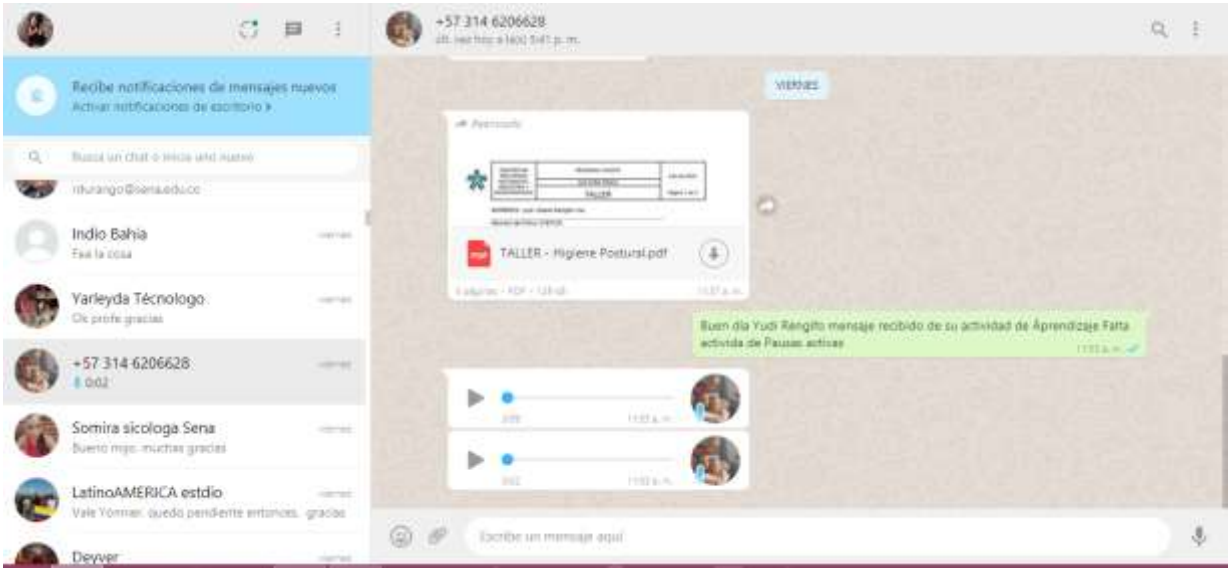

+57 321 8851737
Los mensajes están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.
Profe muy buenos Días Mi Nombre es Luz Fameris moreno murillo Lo que pasa es no pude escuchar muy bien la clase por problemas de Internet ustd ma podría Informar el numero del profesional de deporte q ustd envió por el grupo es Obligatorio o solo para el q quería meterse..??
Buen día. No es para que el quiera
Buen día Para Esa es una actividad del componente de Deporte de la oficina de bienestar al Aprendiz motivando la Práctica de la actividad física el que pueda asistir Positivo, el que no Pueda, no es obligatorio.
Muchas Gracias Por La aclaración profe yo no puedo asistir xq Estoy en proceso de lactancia
Con gusto
Escribe un mensaje aquí

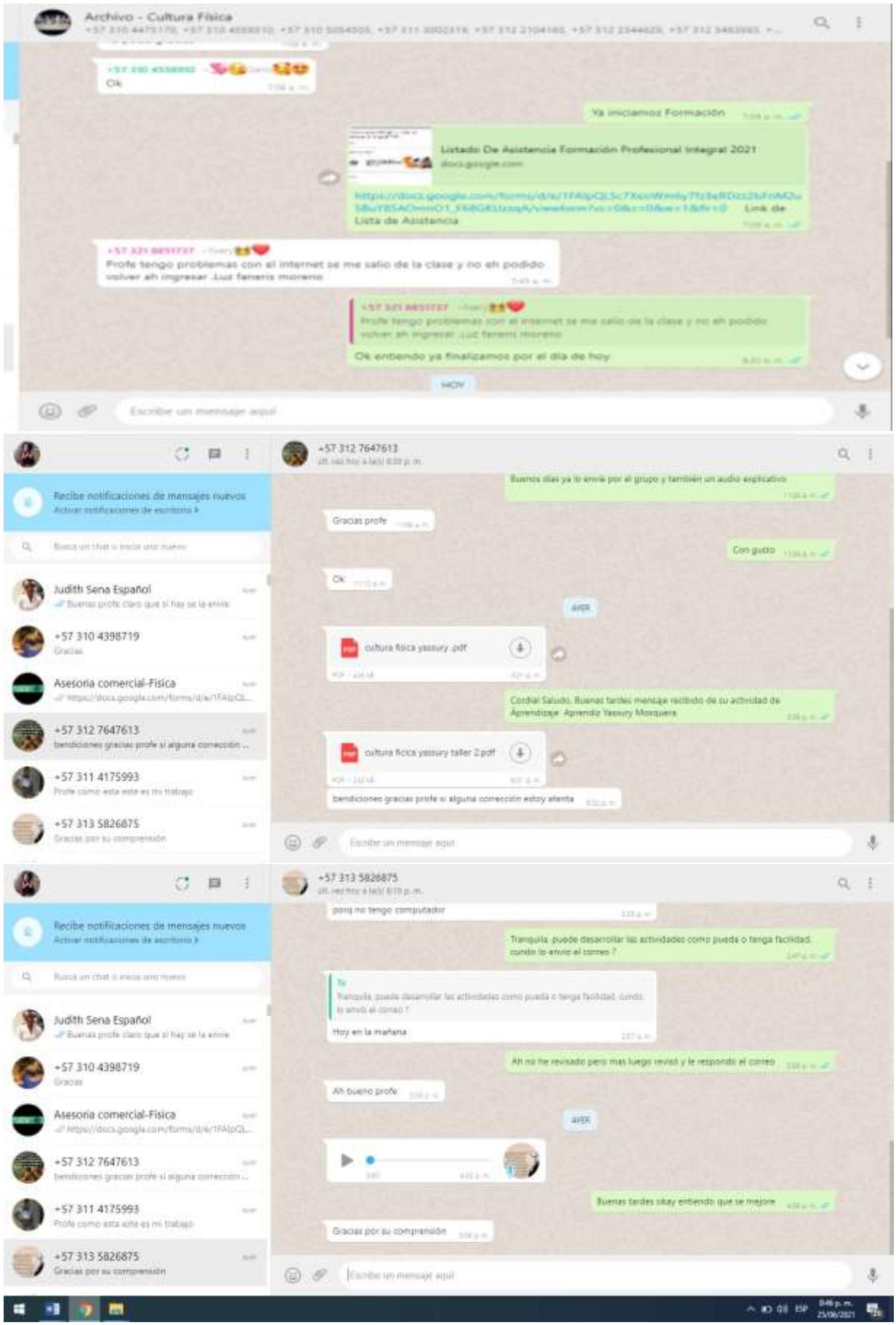

+57 313 5826875
método repetitivo
Buen día mensaje recibido de su actividad de Aprendizaje
AYER
Profe buenas tardes
Profe le envié un correo y me gustaría saber si le llego? Profe lo hic ah mano porq no tengo computador
Tranquila, puede desarrollar las actividades como pueda o tenga facilidad, cundo lo envio el correo ?
Yo
Tranquila, puede desarrollar las actividades como pueda o tenga facilidad, cundo lo envio el correo ?
Hoy en la mañana
Ah no he revisado pero mas luego revisó y le respondo el correo
Ah bueno profe
Escribe un mensaje aquí

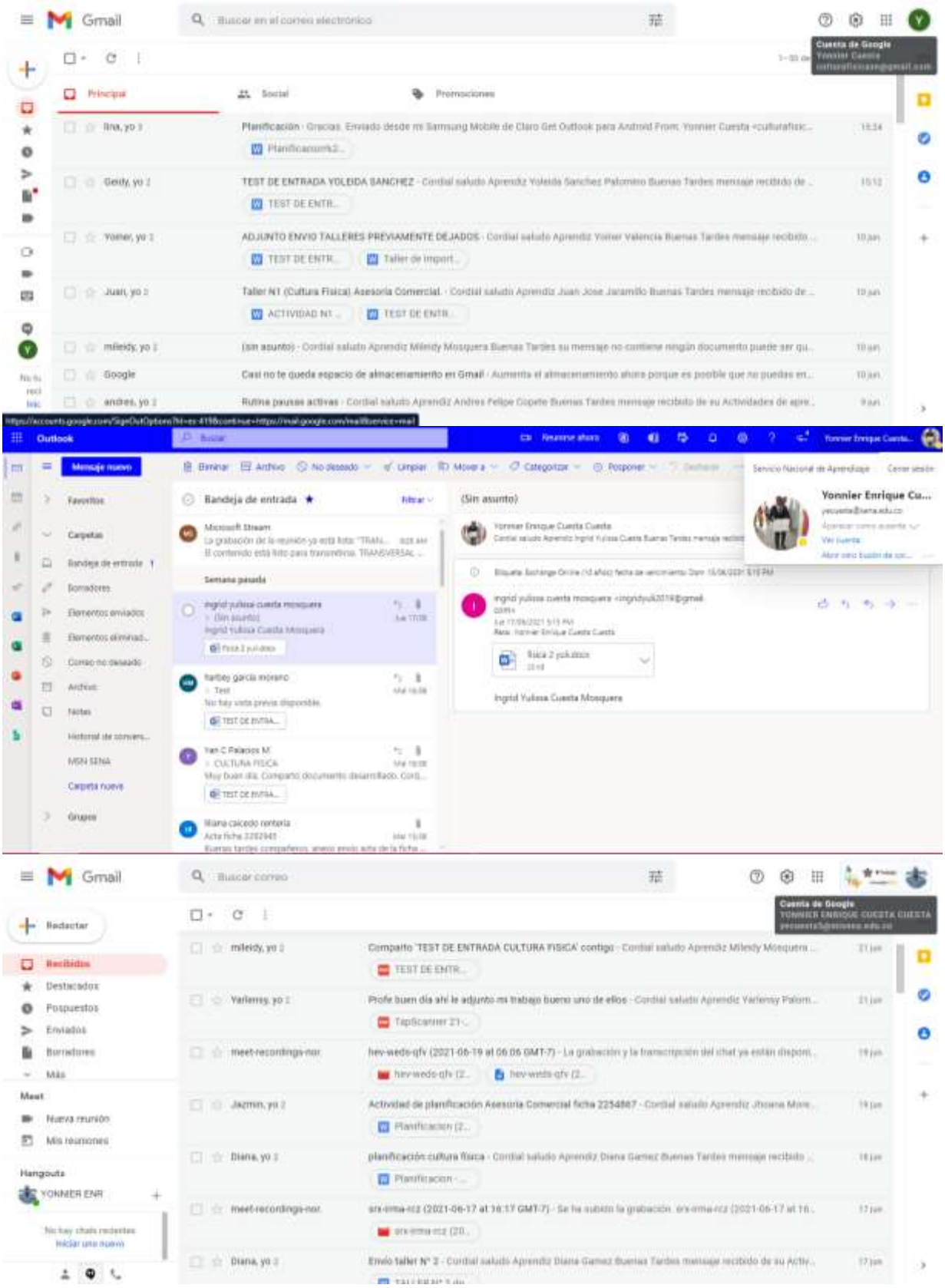

+57 310 2220069
Info. del contacto
Buenas tardes profe
A bueno profe
Muchas gracias
Con todo gusto
+57 310 2220069
Archivos, enlaces y documentos
Silenciar notificaciones
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Asesoría comercial-Física
+57 310 8192421
+57 317 5527335
StiWare
Cultura Física - Nuqui Pl
Yackson Utch
Muchas gracias profe que Dios lo bendiga
Muchas gracias profe buena sus clases Dios lo bendiga
Gracias profes por impartir os sus conocimientos
Muchas gracias gracias profe fueron muy bueno sus conosimiento
Muchas gracias profe, por los conocimientos impartidos, fueron muy enriquecedores.
Muchas gracias profe por tener ésa paze semacia con nosotras
Gracias profe por sus clases, aprendí mucho y me diverti mucho con las compañeras que realizamos los talleres.
Profe muchas gracias por su enseñanza. Bendiciones para usted y para los suyos.

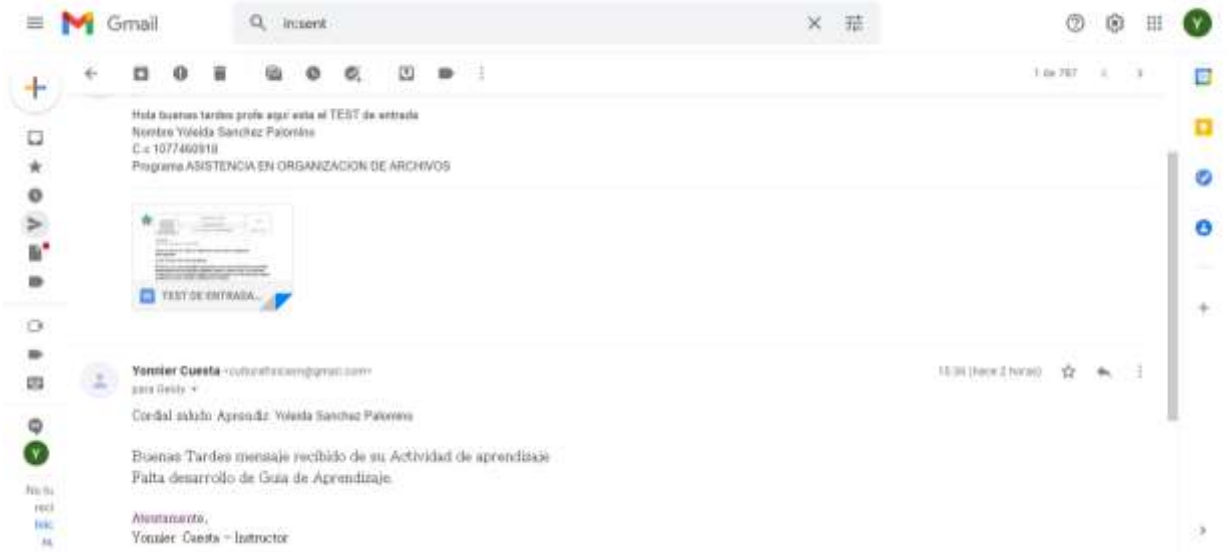

Keidy Técnologo
Buen dia todavia no hay oferta por hay a fin de mes o principios del otro
La oferta de cursos de este mes fue hasta el 10 de junio
Ok profe muchas gracias
Con gusto
DOMINGO
Buenas tardes profe feliz dia del padre
Buenas tardes, gracias Keidy, bendiciones
AYER
Bueno profe con gusto

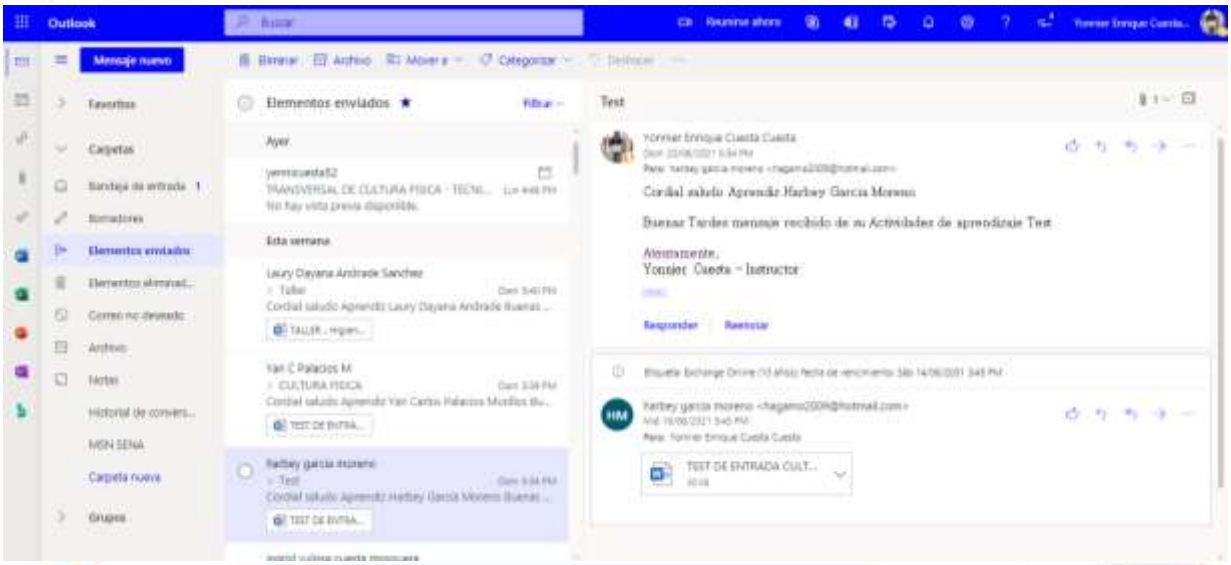

Yarleyda Técnologo
10/6/2021
Hola profe
Una pregunta la guia de aprendizaje es para hacerla individual o en grupo
Las evidencias son personales pero Actividades si se pueden realizar en grupos si los tienen
Profe cada quien tiene su pareja
Si profe gracias
15/6/2021
Escribe un mensaje aquí

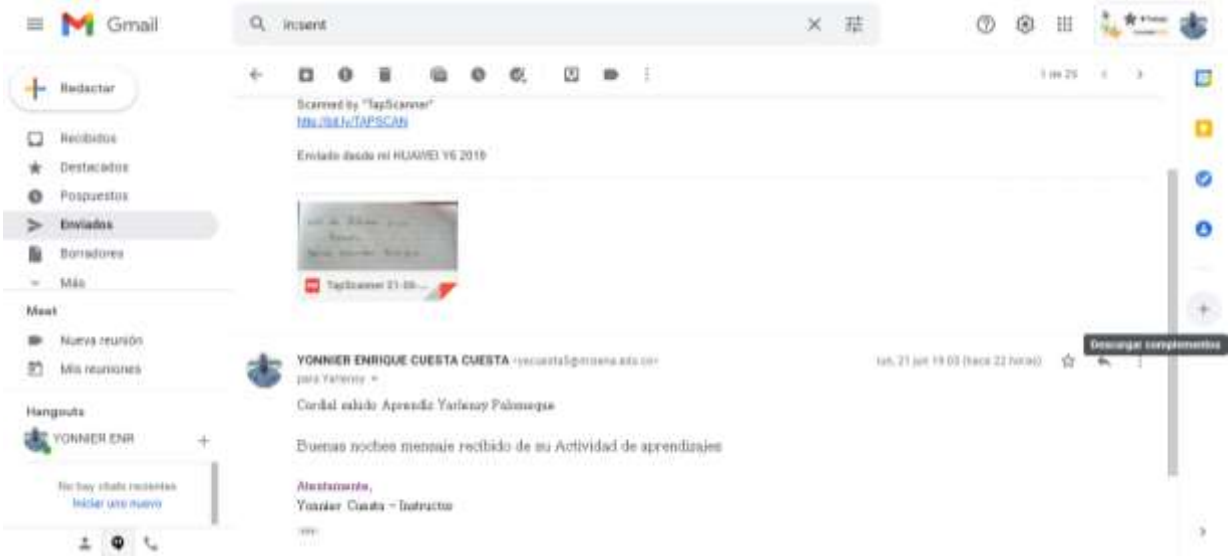

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Indio Bahia
Fea la cosa
Yarleyda Técnologo
Ok profe gracias
+57 314 6206628
0:02
Somira sicologa Sena
Bueno mgo, muchas gracias
LatinoAMERICA estdio
Vale Yonnier, quedo pendiente entonces, gracias
Deyver
+57 314 6206628
VIERNES
TALLER - Higiene Postural.pdf
Buen dia Yudi Ringito mensaje recibido de su actividad de Aprendizaje Falta activida de Pausas activas
Escribe un mensaje aquí


Archivo - Cultura Física
Ok
Ya iniciamos Formación
Listado De Asistencia Formación Profesional Integral 2021
docs.google.com
Link de Lista de Asistencia
Profe tengo problemas con el internet se me salio de la clase y no eh podido volver eh ingresar .Luz faneris moreno
Ok entiendo ya finalizamos por el dia de hoy
HOY
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio »
Judith Sena Español
Buenas profe claro que si hay se la envia
+57 310 4398719
Gracias
Asesoria comercial-Fisica
+57 312 7647613
bendiciones gracias profe si alguna corrección ...
+57 311 4175993
Profe como esta este es mi trabajo
+57 313 5826875
Gracias por su comprensión
+57 312 7647613
Buenos días ya lo envié por el grupo y también un audio explicativo
Gracias profe
Con gusto
Ok
AYER
cultura fisica yassury .pdf
Cordial Saludo. Buenas tardes mensaje recibido de su actividad de Aprendizaje Aprendiz Yassury Mosquera
cultura fisica yassury taller 2.pdf
bendiciones gracias profe si alguna corrección estoy atenta
+57 313 5826875
porq no tengo computador
Tranquila, puede desarrollar las actividades como pueda o tenga facilidad, cundo lo envíe el correo ?
Tú
Tranquila, puede desarrollar las actividades como pueda o tenga facilidad, cundo lo envíe el correo ?
Hoy en la mañana
Ah no he revisado pero mas luego revisó y le responde el correo
Ah bueno profe
AYER
Buenas tardes okay entiendo que se mejore
Gracias por su comprensión


Gmail
Buscar en el correo electrónico
Principal
Social
Promociones
Outlook
Mensaje nuevo
Bandeja de entrada
Redactar
Recibidos
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores
Más
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts


Gmail
Hola buenas tardes profe aqui esta el TEST de entrada
Nombre Yolelda Sanchez Palomino
C.c 1077460918
Programa ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
TEST DE ENTRADA...
Yonnier Cuesta
Cordial saludo Aprendiz Yolelda Sanchez Palomino
Buenas Tardes mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje
Falta desarrollo de Guia de Aprendizaje.
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor


Outlook
Mensaje nuevo
Elementos enviados
Test
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Cordial saludo Aprendiz Harbey Garcia Moreno
Buenas Tardes mensaje recibido de su Actividades de aprendizaje Test
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor
Responder
Reenviar
harbey garcia moreno
TEST DE ENTRADA CULT...


Gmail
Redactar
Recibidos
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores
Más
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
YONNIER ENR
Scanned by TapScanner
http://bit.ly/TAPSCAN
Enviado desde mi HUAWEI Y6 2019
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Cordial saludo Aprendiz Yarlenny Palomeque
Buenas noches mensaje recibido de su Actividad de aprendizajes
Atentamente,
Yonnier Cuesta - Instructor

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

FECHA INICIAL: 01/06/2021 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2021 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2254867 - ASESORIA COMERCIAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MONITOREAR AL CLIENTE DE ACUERDO CON METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Prospectar clientes de acuerdo con los segmentos objetivo y estrategia de ventas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: VENDER PRODUCTOS Y SERVICIOS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE Y OBJETIVOS COMERCIALES.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2343489 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 39,70

FICHA DE APRENDIZAJE: 2254880 - OPERACION TURISTICA LOCAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COORDINAR ACTIVIDADES DE ACUERDO CON ESTRATEGIAS DE GESTIÓN Y PROCESO ADMINISTRATIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Diseñar paquetes turísticos de acuerdo componentes técnicos y estándares de servicio
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	VENDER PRODUCTOS Y SERVICIOS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE Y OBJETIVOS COMERCIALES.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2280632 - IMPLEMENTACION DE INFRAESTRUCTURA DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONFIGURAR DISPOSITIVOS DE CÓMPUTO DE ACUERDO CON ESPECIFICACIONES DEL DISEÑO Y PROTOCOLOS TÉCNICOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar el centro de datos de acuerdo con procedimiento técnico y estándares
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Establecer requisitos de infraestructura tecnológica de acuerdo con procedimientos y estándares técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR LA RED FÍSICA DE DATOS SEGÚN DISEÑO Y ESTÁNDARES TÉCNICOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Mantener equipos de cómputo según procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Montar instalaciones eléctricas internas de acuerdo con normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	27,80

FICHA DE APRENDIZAJE: 2280599 - MONITOREO AMBIENTAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GESTIONAR EL MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y NORMATIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2236743 - INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ANALIZAR CIRCUITOS ELÉCTRICOS DE ACUERDO CON EL MÉTODO REQUERIDO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR ACOMETIDAS E INSTALAR EQUIPOS DE MEDIDA DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN BAJA TENSIÓN REQUERIDAS PARA EL USO DE INSTALACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR REDES INTERNAS DE ACUERDO CON EL DISEÑO ELÉCTRICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERPRETAR SISTEMAS POLIFÁSICOS DE ACUERDO CON APLICACIONES INDUSTRIALES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS , ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2280556 - ELABORACION DE AUDIOVISUALES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Editar contenidos audiovisuales según técnicas y lineamientos creativos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Escribir guiones audiovisuales según técnicas y metodologías
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Registrar imágenes de acuerdo con elementos técnicos y especificaciones del proyecto audiovisual
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Registrar sonidos de acuerdo con técnicas y especificaciones del proyecto audiovisual
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2254839 - MONITOREO AMBIENTAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GESTIONAR EL MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y NORMATIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 159,10

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***whatsapp*** de Cultura Física. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada.	02-06-2021	04/06/2021
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad fisica, el deporte la cultura fisica y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y deporte.	02/06/2021	09/06/2021
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad fisica que sirvan para el mejoramiento de la condición fisica y salud. **Evidencia:** Realizar Video de rutina de entrenamiento físico.	09/06/2021	16/06/2021
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	16/06/2021	23/06/2021

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	23-06-2021	30-06-2021
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. **EJECUTAR** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. **PRACTICAR** HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

4. **IMPLEMENTAR** UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***whatsapp*** de Cultura Física. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada.	01-06-2021	04/06/2021
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad fisica, el deporte la cultura fisica y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y deporte.	03/06/2021	10/06/2021
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad fisica que sirvan para el mejoramiento de la condición fisica y salud. **Evidencia:** Realizar TALLER de Condición Fisica	10/06/2021	17/06/2021
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	17/06/2021	24/06/2021

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	24-06-2021	01-07-2021
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. **EJECUTAR** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. **PRACTICAR** HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

4. **IMPLEMENTAR** UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACION PEDAGÓGICA

Fecha de Elaboración	Jun-21
Denominación del Programa de Formación	
Modalidad de Ejecución	TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
Código y versión del Programa	
Nombre del Proyecto	N/A
Código del Proyecto	N/A
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Regional Choco

FASE DE PROYECTO	ACTIVIDAD DE PROYECTO	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES
					HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTOR RESPONSABLE			
		230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	AA1 Generalidades y conceptualizacion de anatomia, fisiologia, habilos, estilo de vida y Actividad fisica 2-Importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social	6	6	0.25	• Socializacion • Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Blog. • Mapa conceptual • Aula virtual	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. • Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**De Conocimiento:** Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura fisica". **De Desempeño:** Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica". **De Producto:** Mapa conceptual: Estado fisico de una persona.	
			2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	AA2 Realizar diganostico de condicion fisica. 2-Elaborar el plan de trabajo 3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro • Presentación • Estudio de caso	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	**De Conocimiento:** Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento". **De Desempeño:** Practica: "Toma de las medidas corporales". **De Producto:** Presentación en Word o Excel elaboracion del plan de trabajo	
			3.PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	AA3 Elaborar un análisis de una páginas basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" https://www.youtube.com/watch?v=0lOOTD2L1oA 2-Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica. 3-Plan de alimentacion Realizar documento en word de la importancia de	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Estudio de caso • Elaboración de Informe (Archivo en word).	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	•Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento • Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**De Conocimiento:** Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" **De Desempeño:** Word: Diligencia bien los formatos antropometricos **De Producto:** Informe: de la buena condicion fisica y la Salud	
			4.IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	AA4 Prescribir y ejecutar las rutinas de Ergonomia y pausas activas para el puesto de trabajo. 2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro temático • Elaboración de documento (Archivo en word). • Realizar video de rutina de Pausas Activas	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. • Discrimina ejercicios específicos para la prevención	**De Conocimiento:** Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral" **De Desempeño:** Foro "habitos y estilo de vida saludable". **De Producto:** Video de rutina de Pausa Activas	
														GFPI-F-018 V03

Fecha de Elaboración	fecha en que se elabora la plane
Denominación del Programa de Formación	denominación del programa com
Código y versión del Programa	código y versión del programa co
Nombre del Proyecto (Si es formación Titulada)	Denominación del Proyecto como
Código del Proyecto (Si es formación Titulada)	código del Proyecto como aparec
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	nombre y datos del equipo de ins

ACTIVIDAD DE PROYECTO (si el programa es titulada)	FASE DE PROYECTO (solo titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACT APRENDIZAJE
					HORAS TRABAJO DIRECTO
actividad del proyecto objeto de planeación pedagógica	fase del proyecto a la cual pertenece la actividad de proyecto	competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	Resultados de aprendizaje asociados a la competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	formule al actividad de aprendizaje de acuerdo a o citado en la guia de desarrollo curricular	horas trabajo directo con el instructor para desarrollar la actividad

ación pedagógica

o aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

mo aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

o aparece en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

e en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

tructores o instructor que elabora la planeación pedagógica

TIVIDAD DE E (HORAS)	CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACION
HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
horas de trabajo independiente del aprendiz	sume las horas de trabajo directo mas independiente y dividalo en 48	de acuerdo a la actividad formulada describa las didácticas activas que utilizará para su ejecucion	ambiente de aprendizaje para desarrollar la actividad (aula, laboratorio, unidad productiva) si es virtual el ambiente es el LMS dispuesto por el SENA	los materiales estan descritos en el proyecto formativo. Material de formación es todo recurso consumible o utilizable en el proceso de Formación, recuerde citar los materiales adecuados a la modalidad virtual para este tipo de programas	número de instructores para desarrollar la actividad	criterios de evaluación descritos en el progrma de formación para desarrollar la competencia

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI **DO CON EL APRENDIZ POR RAP**

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN OPERACION TURISTICA LOCAL

FICHA: 2236743 - BAUDO

IINSTRUCTOR: NAYIBE MILENA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YULIETH VANESSA MORENO MOSQUERA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje 4 2. Descarga, lee y Desarrolle el Taller de HIGIENE POSTURAL Y PAUSAS ACTIVAS 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	6/9/2021	6/16/2021	x		
KATHERINE MORENO URRUTIA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
KAREN YULIETH RODRGUEZ PEREA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
YOMELIS CORDOBA MOSQUERA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
YURLENIS MURILLO GARCIA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
LUZ YOLENNY MURILO MOSQUERA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
MARIA CLARA MOSQUERA PEREA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
MARTHA CECILIA MARTINEZ AGUILAR			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
GEIDY VIVIANA MIRANDA BORJA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
LORENNY HURTADO			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
MARTHA VALENCIA MARTINEZ			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
ZOLANYI GRACIA MORENO			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
KATHERINE MOSQUERA			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
ALBA LIDI MOSQUERA PALACIOS			X	6/9/2021	6/16/2021	x		
RUBEN DARIO MURILLO RODRIGUEZ								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI **DO CON EL APRENDIZ POR RAP**

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN ASESORIA CORMERCIAL

FICHA: 22 - JORNADA NOCHE - QUIBDO

INSTRUCTOR: LAURENCIA ROA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
CARLOS EDUARDO YEPES	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #1** **2. Descarga, lee y Desarrolle TEST DE ENTRADA** **3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**		X	6/2/2021	6/9/2021			
MILEIDY MOSQUERA ROMAÑA			X	6/2/2021	6/9/2021			
YILIANA MENA			X	6/2/2021	6/9/2021			
YASSIRA PIEDAD LOZANO PALACIOS			X	6/2/2021	6/9/2021			
LEICY YUVENY HIDALGO QUEJADA			X	6/2/2021	6/9/2021			
JUAN JOSE JARAMILLO CORDOBA			X	6/2/2021	6/9/2021			
GUMERCINDO MENA CUESTA			X	6/2/2021	6/9/2021			
DIANA GAMEZ LARA			X	6/2/2021	6/9/2021			
INGRID YULISSA CUESTA MOSQUERA			X	6/2/2021	6/9/2021			
SMEYDER MENA PALACIOS			X	6/2/2021	6/9/2021			
YESSICA ANDREA SERNA HINEZTROZA			X	6/2/2021	6/9/2021			
YURANY ANDREA MEJIA MACHADO			X	6/2/2021	6/9/2021			
LINA MARCELA PALACIOS BECERRA			X	6/2/2021	6/9/2021			
MARIANA ZAPATA SUAZA			X	6/2/2021	6/9/2021			
ROSA YOVANNY MORENA			X	6/2/2021	6/9/2021			
JOHANA JAZMIN MORENO				6/2/2021	6/9/2021			
LUZ ELENIS VIVAS			X	6/2/2021	6/9/2021			
LUIS MATEO MENA			X	6/2/2021	6/9/2021			
SANDRA MILENA MARMOLEJO			X	6/2/2021	6/9/2021			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI DO CON EL APRENDIZ POR RAP

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN MANEJO AMBIENTAL

FICHA: 22 - ALTO BAUDO

IINSTRUCTOR: YONNIER CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YANNY YAJARIS VALENCIA MOSQUERA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje 1 2. Descarga, lee y Desarrolle el Taller de HIEGE Y ALIMENTACION 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO		X	6/10/2021	6/17/2021			
YUVELI MOSQUERA			X	6/10/2021	6/17/2021			
LIVIA YISETH CORDOBA MOSQUERA			X	6/10/2021	6/17/2021			
LUZ ENEIDA VALENCIA			X	6/10/2021	6/17/2021			
IVETT TATIANA MOSQUERA			X	6/10/2021	6/17/2021			
MARISOBETH PALACIOS			X	6/10/2021	6/17/2021			
LIVIA CORDOBA MOSQUERA			X	6/10/2021	6/17/2021			
KENNY JHOANA CORDOBA			X	6/10/2021	6/17/2021			
DIANA MARIA MOSQUERA MENA			X	6/10/2021	6/17/2021			
ENEIDA PALACIOS IBARGUEN			X	6/10/2021	6/17/2021			
YURI MILADYS SANCHEZ CORDOBA			X	6/10/2021	6/17/2021			
MISHEL PAOLA HURTADO SERNA			X	6/10/2021	6/17/2021			
YONIER MARMOLEJO			X	6/10/2021	6/17/2021			
HAYDER ANDRES MORENO SANCHEZ			X	6/10/2021	6/17/2021			
DARLINSON RIVAS MARTINEZ			X	6/10/2021	6/17/2021			
CRISTIAN JAVIER SANCHEZ			X	6/10/2021	6/17/2021			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: IMPLEMENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DE CONFORMIDAD CON LAS EXIGENCIAS DEL PERFIL IDÓNEO DE EGRESO

Competencias: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

RA1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 10 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal Cultura Física del programa de formación

La cultura física te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e individual y estimulando las competencias integrales del deportista, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada disciplina.

Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica**.**

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- ✓ Presentar ante los compañeros su proyecto de vida en el contexto profesional. (quien es, que tiene para ofrecer, que espera, metas a corto, mediano y largo plazo).

Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado **"Test de entrada Cultura fisica"**

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Responde a la pregunta ¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o deporte?, a partir de su propia experiencia.

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarle aportes mínimos a dos de sus compañeros y argumentar por qué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice,

- ✓ Un resumen de la lectura (dada por el instructor) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos:

Conceptualización de cultura física.

- ➢ Ques cultura fisica
- ➢ Beneficios de la cultura física.
- ➢ Concepto de Anatomía Y Fisiología.

- Cuales son los Sistemas Del Cuerpo Humano ?
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Actividad física, deporte, recreación.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición.
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Conceptualización de pausa activa.
- Beneficios de las pausas activas.
- Que son y cuales son los Tipos somáticos

Cuadros Resumen:

Que sabía	**Que aprendí**	**Que debo profundizar**	**En qué sentido tiene lo aprendido y para qué?**

Nota: si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

1. **Actividades de evaluación.**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : **1.** Investigación de test físicos. **2.** Mapa conceptual. **3.** Exposición. **4.** Cuestionario de conocimientos previos. **5.** Cuestionario de conocimientos. **Evidencias de Desempeño:** **1.** Exposiciones. **2.** Pruebas atléticas. **3.** Participación de las sesiones de entrenamiento. **4.** Dirigir la sesión de entrenamiento. **Evidencias de Producto:** **1.** Cartilla de ergonomía en el área específica. **2.** Portafolio de evidencias. **3.** Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.	Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa. Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa	**Cuestionarios** **Mapas conceptuales** **Lista de chequeo.** **Cartillas** **Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.

- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar acabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.

- ✓ **Actividad física:** "es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".

- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

- ✓ **iniciación deportiva:** “proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.
- ✓ http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.
- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm, Marzo 23 de 2013, 19:57
- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA**	**INSTRUCTOR**	**FORMACION PROFESIONAL**	**03/06/2021**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades qué contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higie postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonomicios y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

a) Impliementar un de programa de Ergonomia
b) Aplicación de buenas posturas.
c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higie postural, ergonomia y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso

productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

- CARGAS DE TRABAJO
- ERGONOMÍA
- RIESGO ERGONÓMICO
- RIESGO PSICOSOCIAL
- DESEMPEÑO LABORAL
- PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas
- Higie

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.
- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.
- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.

- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ Bafle inteligente ▪ Tablero ▪ Marcadores

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- hiege postural
- salud ocupacional
- Sedentarismo
- sistema de seguridad y salud en el trabajo
- Ergonomia

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.

Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.

Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.

Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/06/2021**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

NOMBRE: _____

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

¿Cuál es tu altura y peso?

¿Cuál es tu sexo?

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		
¿Practica Algún Deporte?		
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		

Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida-- el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física --y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer.

Estas enfermedades solían considerarse enfermedades de los países industrializados y se las llamaba "enfermedades occidentales" o "enfermedades de la abundancia", sin embargo, internacionalmente se las conoce como enfermedades no transmisibles y crónicas, y forman parte del grupo de enfermedades degenerativas. Una enfermedad crónica puede resultar en la pérdida de independencia, años con discapacidad o la muerte, y supone una carga económica considerable para los servicios de salud.

Hoy en día, las enfermedades crónicas son un problema importante de salud pública en todo el mundo. En 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calculó que el 61% de todas las muertes (55 millones) y el 59% de la carga mundial de morbilidad eran atribuibles a enfermedades crónicas. Se estima que en 2030 la proporción del total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70% y la carga mundial de morbilidad al 56%. Se prevé que el mayor incremento se producirá en las regiones de África y del Mediterráneo Oriental.

La Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución en 2000 sobre la prevención y el control de las enfermedades crónicas. Pidió a sus Estados miembros que elaborasen un marco normativo nacional, teniendo en cuenta las políticas públicas en materia de salud, así como las medidas fiscales y tributarias aplicables a los bienes y servicios sanos e insalubres. En la resolución también se pidió que se estableciesen programas para prevenir y controlar las enfermedades crónicas; se evaluasen y vigilasen la mortalidad y la proporción de morbilidad atribuibles en una zona a enfermedades crónicas; se promoviese la prevención eficaz secundaria y terciaria; y se elaborasen directrices para la detección, el diagnóstico y el tratamiento eficaces en función del costo de las enfermedades crónicas, con especial insistencia en los países en desarrollo.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable-- mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar --parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas. Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos de estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir lecciones importantes sobre una vida sana.

Sin embargo, a pesar de los beneficios conocidos de un estilo de vida saludable, solo una pequeña parte de los adultos siguen esa rutina; de hecho, el porcentaje de los que llevan una vida sana está disminuyendo. Desafortunadamente, hay muy poca conciencia pública sobre la relación entre la salud y el estilo de vida.
Numerosas personas no son conscientes de que un cambio en el estilo de vida constituye un factor importante en la aparición de las enfermedades crónicas como causas de una mayor morbilidad y

mortalidad. El estilo de vida es generalmente considerado un asunto personal. Sin embargo, los estilos de vida son prácticas sociales y formas de vida adoptadas por las personas que reflejan identidades personales, de grupo y socioeconómicas.

Unos ajustes modestos pero factibles en los hábitos de vida pueden tener un impacto considerable tanto en las personas individualmente como en las poblaciones. En la actualidad, los profesionales de la salud y los medios de comunicación transmiten periódicamente el mensaje de que para mantenerse sanas, las personas tienen que adoptar comportamientos saludables. La actividad física, dejar de fumar, el consumo de alimentos con un alto contenido en fibra, una dieta baja en grasas, el control del peso corporal y aprender a gestionar el estrés reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y una mortalidad prematura.

Un enfoque integral de salud pública para controlar el tabaco inhibe eficazmente el inicio del consumo de tabaco y promueve su abandono, a través de una serie de medidas como la política de precios e impuestos, la restricción de la publicidad, la promoción y el patrocinio, las normas de empaquetado y etiquetado, las campañas educativas, las restricciones a fumar en lugares públicos y servicios de apoyo para dejar de fumar. Un enfoque integral debe incluir a los jóvenes para llegar a toda la población. Las medidas de política nacional que se sabe que tienen un mayor impacto en los niveles individuales de consumo, las tasas de abandono y las tasas de inicio requieren una voluntad y un compromiso políticos sostenidos y, sobre todo, una legislación eficaz y bien aplicada.

Además, se necesitan con urgencia medidas eficaces de salud pública para promover la actividad física y mejorar la salud en todo el mundo. El reto de promover la actividad física es responsabilidad tanto de los gobiernos como de las personas. Sin embargo, la acción individual en materia de actividad física está influenciada por el medio ambiente, las instalaciones deportivas y recreativas, y la política nacional. Es necesaria la coordinación entre diversos sectores, como los de la salud, el deporte, la educación y la política cultural, los medios de comunicación y la información, el transporte, la planificación urbana, los gobiernos locales y la planificación económica y financiera. Con este fin, la Organización Mundial de la Salud está apoyando a sus Estados miembros, promocionando a nivel nacional y sobre la base de evidencias los beneficios, tanto para la salud como sociales y económicos, de los estilos de vida saludables.

Riesgos de una vida sedentaria

Otro nombre: Riesgos a la salud de una vida inactiva

Introducción

¿Qué es un estilo de vida inactivo?

No hacer ejercicio. Estilo de vida sedentario o inactivo. Usted quizás ha escuchado todas estas frases, y es que significan lo mismo: Estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio.

En los Estados Unidos y en todo el mundo, la gente pasa más y más tiempo en forma sedentaria. Durante nuestro tiempo libre estamos a menudo sentados, ya sea frente a la computadora u otro dispositivo, viendo la televisión o jugando videojuegos. Muchos de nuestros trabajos se han vuelto más inactivos, con largos días sentados en un escritorio. La manera de transportarnos tampoco nos ayuda: coches, autobuses y trenes.

¿Cómo afecta un estilo de vida sedentario a su cuerpo?
Cuando usted tiene un estilo de vida inactivo:

- Quema menos calorías. Esto hace que usted tenga más probabilidades de subir de peso
- Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos
- Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral
- Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
- Puede tener una mala circulación de la sangre
- Su cuerpo puede tener más inflamación
- Puede desarrollar un desequilibrio hormonal

¿Cuáles son los riesgos para la salud de un estilo de vida sedentario?
Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- Obesidad
- Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.

¿Cómo puedo empezar a hacer ejercicio?
Si usted ha sido sedentario, puede que tenga que comenzar lentamente. Usted puede seguir agregando más ejercicio en forma gradual. Cuanto más pueda hacer, mejor. Pero trate de no desanimarse y haga lo que pueda. Hacer poco ejercicio es siempre mejor que nada. Eventualmente, su meta podrá llegar a hacer la cantidad recomendada de ejercicio para su edad y salud.

Hay muchas maneras diferentes de hacer ejercicio, lo importante es encontrar los tipos que sean mejores para usted. También puede tratar de añadir actividad física a su vida en pequeñas formas, como en la casa y el trabajo.

¿Cómo puedo ser más activo en la casa?
Hay algunas formas de ser más activos en la casa:

- Las labores de la casa y en el jardín son actividades físicas. Para aumentar la intensidad, puede intentar hacerlo a un ritmo más fuerte
- Manténgase en movimiento mientras ve televisión. Puede levantar pesas de mano, hacer algunos estiramientos suaves de yoga o pedalear una bicicleta estática. En lugar de usar el control remoto del televisor, levántese y cambie los canales usted mismo
- Haga ejercicio en casa con un video de entrenamiento (en su televisor o en internet)
- Camine por su vecindario. Puede ser más divertido si camina con su perro, con un amigo o si acompaña a sus hijos a la escuela
- Póngase de pie cuando hable por teléfono
- Consiga algunos equipos de ejercicio para su hogar. Las cintas de correr y elípticas son grandes, y no todo el mundo tiene el dinero o el espacio para uno. Los equipos más económicos, como bolas de yoga, colchonetas de ejercicio, bandas elásticas y pesas de mano pueden ayudarle a hacer actividad física en casa

¿Cómo puedo ser más activo en el trabajo?
La mayoría de nosotros nos sentamos cuando estamos trabajando, a menudo frente a una computadora. De hecho, menos del 20% de los latinos tiene un trabajo físicamente activo. Puede ser un reto incluir actividad física en su día de trabajo, pero aquí presentamos algunas sugerencias para ayudarle a moverse:

- Levántese de su silla y muévase al menos una vez por hora
- Póngase de pie cuando esté hablando por teléfono
- Averigüe si su empresa puede conseguirle un escritorio con una cinta de correr
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Use su descanso o parte de su hora de almuerzo para caminar alrededor del lugar donde trabaja
- Levántese y camine a la oficina de un colega en vez de enviar un correo electrónico
- Mantenga reuniones mientras camina o reúnase de pie con compañeros de trabajo en lugar de sentarse en una sala de conferencia.

Hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud:

1. Actividad física regular de bajo impacto, 3 veces a la semana.
2. Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, baja en grasas y sal.

3. **Evitar** el consumo de alimentos estimulantes como el chocolate, el café, el te y el alcohol.
4. **Evitar** fumar

Referencias

Centers for Disease Control and Prevention, Merck Institute of Aging & Health. The State of Aging and Health in America 2004. (Washington, D.C.: Merck Institute of Aging & Health, 2004). Ford, Earl S; Bergmann, Manuela M; Kroger, Janine; Schienkiewitz, Anja; Weikert, Cornelia; Boeing, Heiner. "Healthy Living Is the Best Revenge: Findings From the European Prospective Investigation King D.E, Mainous A.G 3rd, Carnemolla M, Everett C.J. "Adherence to Healthy Lifestyle Habits in US Adults, 1988-2006", Archives of Internal Medicine. 122(6) (junio de 2009), págs. 528 a 34. Kvaavik, Elisabeth; Batty, G. David; Ursin, Giske; Huxley, Rachel; Gale, Catharine R. "Influence of OMS. "Epidemias mundiales desatendidas: tres amenazas crecientes". Informe sobre la salud en el mundo, 2003.
OMS. Projections of mortality and burden of disease to 2030 (Ginebra: 2007).

Actividad De Aprendizaje

Responder las siguientes Preguntas:

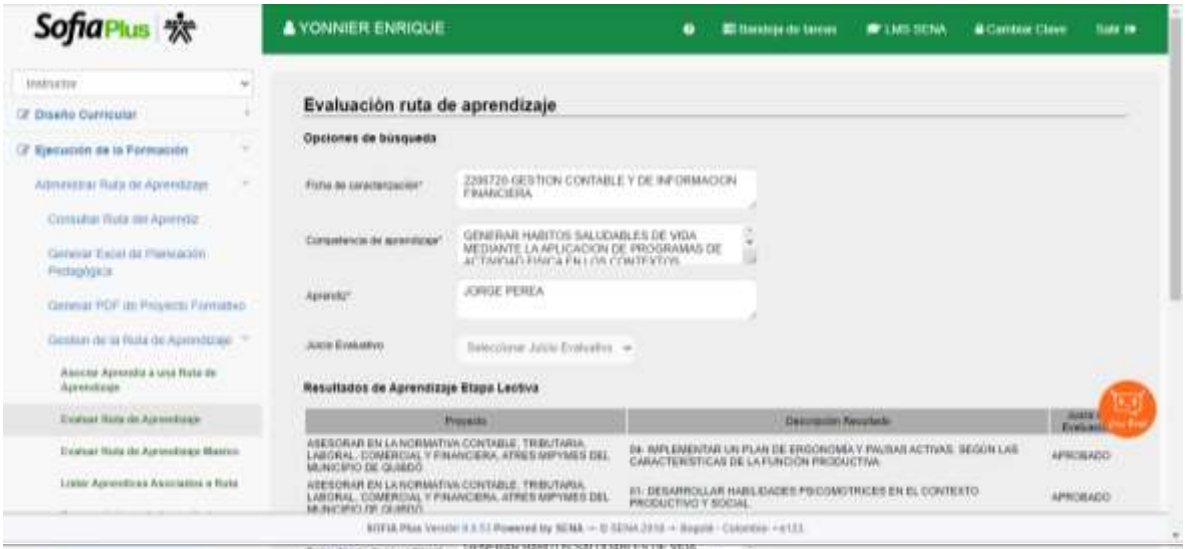
1. ¿Cuáles son los Factores de Riegos que tienes las personas de sufrir enfermedades relacionados con el estilo de vida?
2. ¿Cuáles son las enfermedades crónicas que se presentan en las personas a casusas de un estilo de vida no saludable?
3. ¿Qué efectos tienen sobre la salud de las personas que la contraen enfermedades no trasmisibles o Crónicas?
4. ¿Según Datos Suministrados Por La Organización Mundial De Salud (O.M.S) Frente A La Morbilidad O Muerte De Las Personas Atribuible a Las Enfermedades Crónicas cual es el porcentaje estimado para el 2030?
5. ¿Cuáles son los factores principales para mantener un estilo de vida saludable y cuál es el porcentaje de reducción de riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas?
6. ¡Escriba los hábitos saludables que ayudan a reducir el riesgo para la salud!
7. ¿Cómo se considera el estilo de vida Generalmente?
8. ¿Qué acciones comúnmente son las que realiza una persona sedentaria o inactiva?
9. ¿Cuáles son las enfermedades que puede padecer una persona con un estilo de vida sedentario?
10. ¡Escriba acciones que lo puede ayudar a ser más activo en su lugar de trabajo!


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2154891-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
JUAN CAMILO TERAN
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
02 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
JUAN CAMILO TERAN
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
02 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electronico al aprendiz.


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2154891-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
YUSELLY MENA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
02 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
YUSELLY MENA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMIA Y PAUSAS ACTIVAS SEGUN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
02 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
MEJORAMIENTO DE LA EFECTIVIDAD EN LA GESTIÓN DOCUMENTAL DE LAS ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS DEL SUROESTE ANTIOQUEÑO, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS Y LA NORMATIVA VIGENTE
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.51 Powered by SENA — © SENA 2010 — Bogotá - Colombia - e225


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2298720-GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
JORGE PEREA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
04- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS, SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.51 Powered by SENA — © SENA 2010 — Bogotá - Colombia - e133


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
JORGE PEREA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
04- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS, SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
02- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
03- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.51 Powered by SENA — © SENA 2010 — Bogotá - Colombia - e133


Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2236774-RECURSOS HUMANOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
HAYDER RAGA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
02 PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE
APROBADO
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS
APROBADO
SOFIA Plus Version 0.0.51 Powered by SENA — © SENA 2018 — Bogotá - Colombia -+e133

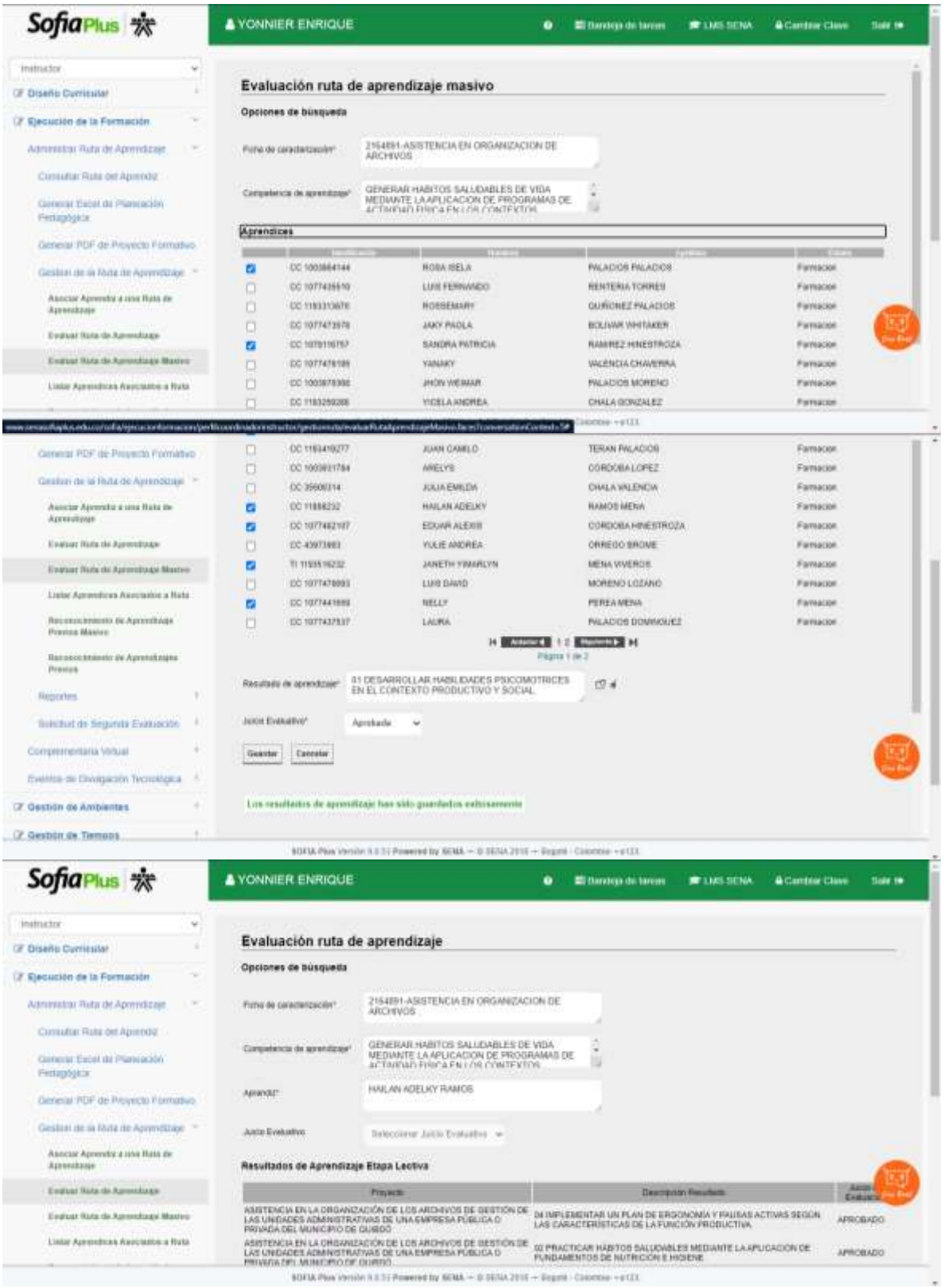

Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestion de Ambientes
Aprendiz*
HAYDER RAGA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
02 PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE
APROBADO
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluacion. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Version 0.0.51 Powered by SENA — © SENA 2018 — Bogotá - Colombia -+e133

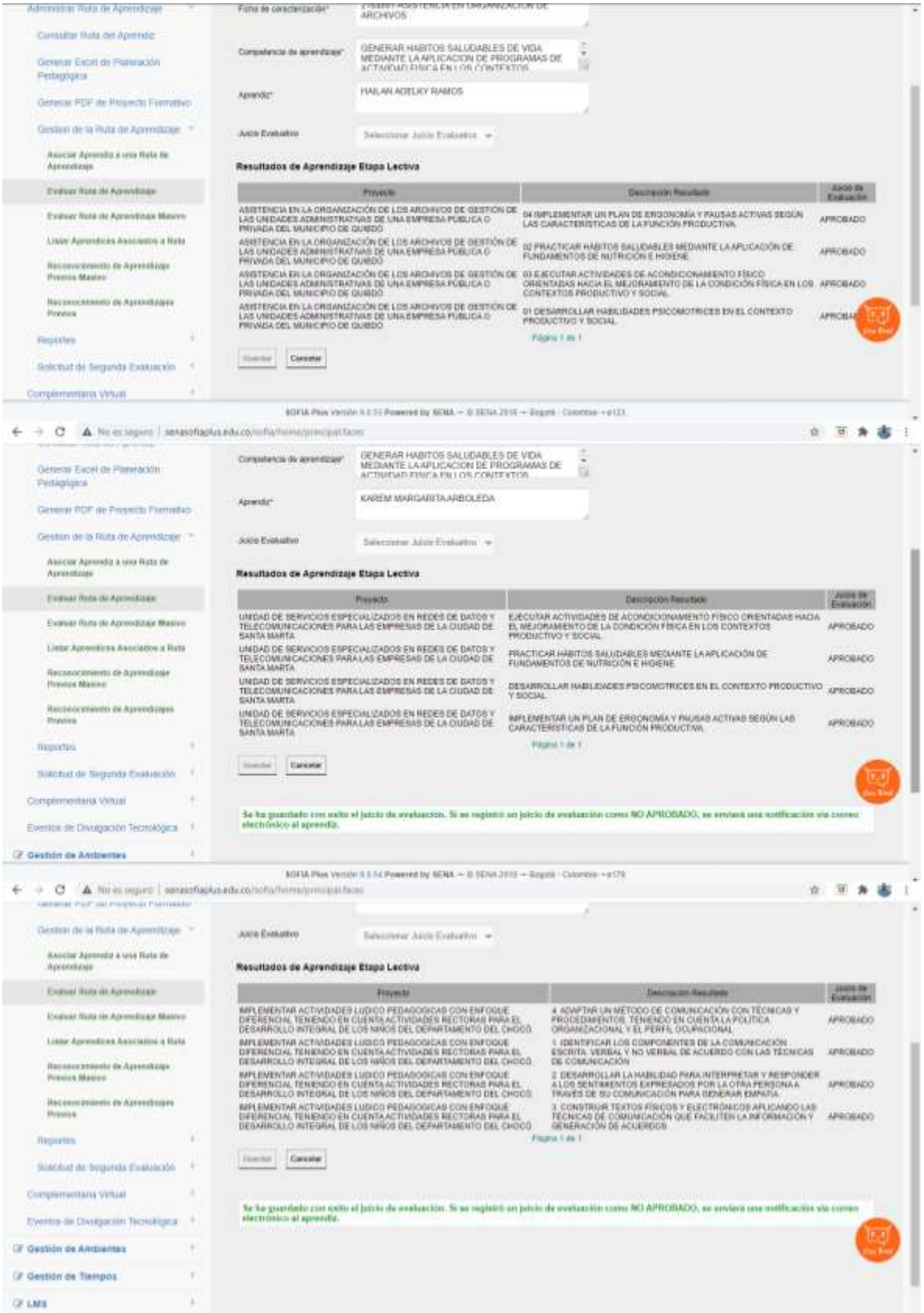

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2236774-RECURSOS HUMANOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
HAMYEELA KATHERINE HERNANDEZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
SOFIA Plus Version 0.0.51 Powered by SENA — © SENA 2018 — Bogotá - Colombia -+e133


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
HAMYEELA KATHERINE HERNANDEZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
02 PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
APLICACIÓN DE TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO Y DOCUMENTACIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN Y VINCULACIÓN DE TRABAJADORES EN LAS MI PYMES
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FISICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 0.1.11 Powered by SENA — © SENA 2010 - Bogotá - Colombia - v4.131


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2298720 GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
JONATHAN STIVEN HINESTROZA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
04- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS, SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
SOFIA Plus Versión 0.1.11 Powered by SENA — © SENA 2010 - Bogotá - Colombia - v4.131


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Aprendiz*
JONATHAN STIVEN HINESTROZA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
04- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS, SEGÚN LAS CARACTERISTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
02- PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
APROBADO
ASESORAR EN LA NORMATIVA CONTABLE, TRIBUTARIA, LABORAL, COMERCIAL Y FINANCIERA, ATRES MIPYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
03- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FISICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 0.1.11 Powered by SENA — © SENA 2010 - Bogotá - Colombia - v4.131


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestionar de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previo Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
Evaluación ruta de aprendizaje masivo
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2154891-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendices
CC 1003864144 ROSA ISELA PALACIOS PALACIOS Farmacia
CC 1077435510 LUIS FERNANDO RENTERIA TORRES Farmacia
CC 1193310976 ROSSEMARY QUIÑONEZ PALACIOS Farmacia
CC 1077473978 JAKY PAOLA BOLIVAR WHITAKER Farmacia
CC 1078116767 SANDRA PATRICIA RAMIREZ HINESTROZA Farmacia
CC 1077476189 YANAKY VALENCIA CHAVERRA Farmacia
CC 1003878366 JHON WEIMAR PALACIOS MORENO Farmacia
CC 1193259288 YICELA ANDREA CHALA GONZALEZ Farmacia
CC 1193419277 JUAN CAMILO TERAN PALACIOS Farmacia
CC 1003931784 ARELYS CORDOBA LOPEZ Farmacia
CC 35606314 JULIA EMILDA CHALA VALENCIA Farmacia
CC 11898232 HAILAN ADELKY RAMOS MENA Farmacia
CC 1077482197 EDUAR ALEXIS CORDOBA HINESTROZA Farmacia
CC 43973993 YULIE ANDREA ORREGO BROME Farmacia
TI 1193516232 JANETH YAMARLYN MENA VIVEROS Farmacia
CC 1077476993 LUIS DAVID MORENO LOZANO Farmacia
CC 1077441699 NELLY PEREA MENA Farmacia
CC 1077437537 LAURA PALACIOS DOMINGUEZ Farmacia
Página 1 de 2
Resultado de aprendizaje*
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
Juicio Evaluativo*
Aprobado
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2154891-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
HAILAN ADELKY RAMOS
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluativo
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PÚBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PÚBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
02 PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO


Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestión de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Ficha de caracterización*
ARCHIVOS
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
HAILAN ADELKY RAMOS
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTION DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
04 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
02 PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
ASISTENCIA EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS ARCHIVOS DE GESTIÓN DE LAS UNIDADES ADMINISTRATIVAS DE UNA EMPRESA PUBLICA O PRIVADA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
SOFIA Plus Versión 9.0.51 Powered by SENA — © SENA 2010 — Bogotá - Colombia -
No es seguro | senasofiaplus.edu.co/sofia/home/principal.faces
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
KAREM MARGARITA ARBOLEDA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN REDES DE DATOS Y TELECOMUNICACIONES PARA LAS EMPRESAS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA
EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN REDES DE DATOS Y TELECOMUNICACIONES PARA LAS EMPRESAS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA
PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN REDES DE DATOS Y TELECOMUNICACIONES PARA LAS EMPRESAS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
UNIDAD DE SERVICIOS ESPECIALIZADOS EN REDES DE DATOS Y TELECOMUNICACIONES PARA LAS EMPRESAS DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA
IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluacion. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestión de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
SOFIA Plus Versión 9.0.54 Powered by SENA — © SENA 2010 — Bogotá - Colombia -
No es seguro | senasofiaplus.edu.co/sofia/home/principal.faces
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
IMPLEMENTAR ACTIVIDADES LUDICO PEDAGOGICAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TENIENDO EN CUENTA ACTIVIDADES RECTORAS PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DEL DEPARTAMENTO DEL CHOCO
4. ADAPTAR UN MÉTODO DE COMUNICACIÓN CON TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS, TENIENDO EN CUENTA LA POLÍTICA ORGANIZACIONAL Y EL PERFIL OCUPACIONAL
APROBADO
IMPLEMENTAR ACTIVIDADES LUDICO PEDAGOGICAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TENIENDO EN CUENTA ACTIVIDADES RECTORAS PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DEL DEPARTAMENTO DEL CHOCO
1. IDENTIFICAR LOS COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN ESCRITA, VERBAL Y NO VERBAL DE ACUERDO CON LAS TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN
APROBADO
IMPLEMENTAR ACTIVIDADES LUDICO PEDAGOGICAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TENIENDO EN CUENTA ACTIVIDADES RECTORAS PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DEL DEPARTAMENTO DEL CHOCO
2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA
APROBADO
IMPLEMENTAR ACTIVIDADES LUDICO PEDAGOGICAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL TENIENDO EN CUENTA ACTIVIDADES RECTORAS PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS DEL DEPARTAMENTO DEL CHOCO
3. CONSTRUIR TEXTOS FÍSICOS Y ELECTRÓNICOS APLICANDO LAS TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN QUE FACILITEN LA INFORMACIÓN Y GENERACIÓN DE ACUERDOS
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluacion. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación vía correo electrónico al aprendiz.
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestión de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS

ACTIVIDAD N1

PRESENTADO POR:

JUAN JOSÉ JARAMILLO CÓRDOBA

PRESENTADO A:

YONNIER CUESTA

PROGRAMA DE FORMACIÓN

ASESORIA COMERCIAL

FICHA

2254867

QUIBDÓ - CHOCÓ

2021

¿Quién soy yo?

Soy una persona inteligente, soy un ser de razón y de sentido común, empírico; de razón porque soy analítico en las cosas de mi alrededor, una de mis cosas que me definen es que soy muy curioso, me gusta cuestionarme y buscar respuestas sobre cualquier tema, considero que como yo miro al mundo es distinto y único en cierto sentido, soy gustoso o quisquilloso en algunos aspectos.

¿Que tiene para ofrecer?

Todo lo necesario para ayudar a las personas.

Corto Plazo

Obtener buenos resultados en el semestre en la Universidad.

Terminar mis estudios en la institución SENA

Mediano

Después de haber concluido satisfactoriamente el ciclo y año de estudio y ser un buen profesional, comenzado a practicar desde ya y ser el profesional que soñé, tratar de seguir estudiando para graduarme como Administrador de Empresas.

Largo Plazo: Trabajando en una empresa o creando una, disfrutar de mi dinero, viajar, salir de mi país, vivir la vida casarme tener dos hijos.

¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o deporte?

El ejercicio físico es importante debido a que ayuda a la gente a perder peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades. El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión. El ejercicio físico puede ayudar a mantener el cuerpo en un peso saludable.

¿Qué es Cultura Física?

La cultura física, en cambio, se refiere a todos los conocimientos y valores desarrollados a partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo, es decir, con ejercicios que aprende de forma cotidiana.

Beneficios de la cultura física.

La cultura física ayuda a aliviar el estrés y mejora la salud mental. La ejercitación física es un medio para mejorar la salud tanto física como espiritual. El esfuerzo físico quema calorías en vez de almacenarlas en el cuerpo, manteniendo un peso saludable y tendiendo a reducir el sobrepeso y la obesidad.

Concepto de Anatomía

Ciencia que estudia la estructura, forma y relaciones de las diferentes partes del cuerpo de los seres vivos.

Concepto de Fisiología

Ciencia que estudia las funciones vitales de un organismo sano. ... Procesos relacionados con el funcionamiento del ser vivo como un todo con respecto al medio en el que vive: HOMEOSTASIS: Mantenimiento de las características físicas y químicas del medio interno.

Cuales son los Sistemas Del Cuerpo Humano ?

Aparato digestivo. Es el conjunto de órganos encargado del proceso de la digestión, está formado por el esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso.

Sistema nervioso.

Sistema respiratorio.

Aparato circulatorio.

Sistema endocrino.

Sistema óseo.

Sistema muscular.

Sistema excretor.

Que es ejercicios y tipos de ejercicios

Actividad física que se hace para conservar o recuperar la salud o para prepararse para un deporte.

El ejercicio tiene pues dos componentes principales: cardiorespiratorio y musculoesquelético, además de otros como coordinación, equilibrio..., por ello se suele hablar de dos tipos de ejercicio: ejercicios de resistencia cardiorespiratoria (caminar, nadar, bicicleta, baile...) y ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Actividad Física

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

Deporte

Actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física.

Recreación

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Lúdica

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico se origina del latín ludus que significa “juego”.

Capacidades Motrices

Las capacidades motrices determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades físicas o condicionales. El rendimiento motor de cualquier persona dependerá del nivel de desarrollo y adaptación de dichas cualidades.

Habilidades Motrices

La habilidad motriz fina es la coordinación de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo como los dedos, generalmente en coordinación con los ojos. En relación con las habilidades motoras de las manos y los dedos, el término [destreza] se utiliza comúnmente.

Nutrición

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimientos por el organismo.

Salud

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina y de las ciencias de la salud.

Técnicas de Valoración

Los métodos o técnicas de valoración funcional se usan para evaluar las características de una persona, normalmente con una intención concreta o en un entorno determinado. No se trata, por tanto, de una evaluación médica tradicional.

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Dentro de los beneficios de las pausas activas se encuentra que:

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación sanguínea.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral.
- Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales.
- Mejora el desempeño laboral y aumenta la productividad.

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



CULTURA FISICA

APRENDIZ

YASSURY MOSQUERA MORENO

INSTRUCTOR

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

SALUD ORAL

FACE LECTIVA

FICHA 2324550

24-06-2021

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o deporte?,

R? La actividad física tiene como importancia ejercitar los cuerpos para desarrollar de porte

Con ritmo y tener un nivel de competencia adecuado

Que cultura física?

Es el conjunto de disciplinas basadas en el entrenamiento tanto corporal como mental del ser humano, teniendo como objetivo el logro de un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Comúnmente, se la relaciona con la educación física o con la práctica de deportes, no obstante, estos son solo algunos campos

Beneficios de la cultura física

Cultura física ayuda a aliviar el estrés y mejora la salud mental. La ejercitación física es un medio para mejorar la salud tanto física como espiritual. El esfuerzo físico quema calorías en vez de almacenarlas en el cuerpo, manteniendo un peso saludable y tendiendo a reducir el sobrepeso y la obesidad

Concepto de Anatomía Y Fisiología

Anatomía y Fisiología. Organismo humano Capacidades: -Analiza las características generales del cuerpo humano. Reconoce las cavidades y regiones anatómicas. Anatomía.
Concepto Etimológicamente significa cortar. Es el estudio de las estructuras del cuerpo y de la relación entre sus partes.

Cuáles son los Sistemas Del Cuerpo Humano

El cuerpo humano está formado por 12 sistemas y aparatos que desarrollan funciones concretas, necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Los sistemas del cuerpo humano son: Sistema circulatorio; Sistema respiratorio; Aparato digestivo; Sistema excretor o aparato urinario; Sistema endocrino; Sistema inmunológico

Que es ejercicios y tipos de ejercicios

Son los tipos de ejercicios aeróbicos Ejercicio de fuerza (resistencia) Ejercicio de flexibilidad Qué es una rutina de ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza. Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.

Actividad física, deporte, recreación, Lúdica

Recreación: Son actividades físicas para que las personas desarrollen sus capacidades motrices y sociales. Después del trabajo o del colegio. Lúdica: Es una práctica en donde se pueden utilizar juegos, pero va más allá de ellos, ya que se enfatizan primordial mente actividades tradiciones o culturales que tienen como propósito desarrollar las capacidades del ser humano en todos los campos

Capacidades motrices

Hace que no exista una clasificación única de dichas capacidades. En la literatura especializada se utilizan términos muy variados, como agilidad, destreza llamada también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente: Capacidades condicionales. Fuerza. Resistencia de la Fuerza Fuerza Rápida Fuerza Máxima Velocidad. Velocidad de Traslación

Habilidades motrices

El concepto de Habilidad Motriz Básica en Educación Física viene a considerar toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, decepcionar se pueden diferenciar: Con desplazamiento: Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el

Nutrición.

Hace referencia a la acción de aprovechar los nutrientes obtenidos de los alimentos. Es un proceso biológico mediante el cual se absorbe de los alimentos y líquidos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para el buen crecimiento y desarrollo de las funciones vitales.

Salud.

Es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.

Técnicas de valoración

Se usan para evaluar las características de una persona, normalmente con una intención concreta o en un entorno determinado. No se trata, por tanto, de una evaluación médica tradicional. Los objetivos de la valoración funcional pueden ser, entre otros, los siguientes:

Conceptualización de pausa activa y sus Beneficios

Reactivan la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y alerta mejora notablemente. Disminuyen el estrés y sensación de fatiga. Motivan y mejoran las relaciones interpersonales y promueven la integración social.

SENA REGIONAL CHOCÓ

TRANSVERSAL

CULTURA FISICA

ENTREGADO A

YONNIER E. CUESTA CUESTA

ENTREGADO POR

ANAFRANCISCA PALACIOS PALACIOS

FECHA

16/06/2021

QUE ES UNA CULTURA FISICA

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura "física", la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de "terapia" que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

La vorágine de todas las responsabilidades a cumplir en diferentes ámbitos: el trabajo, la familia, la universidad, organizaciones donde nos desempeños, pueden ser enemigos de nuestra salud. Sin embargo, de eso se trata la cultura física, de conocer y aprender que somos un sistema que necesita equilibrio, y que nadie, más que nosotros mismos, sabe mejor cuáles son las cosas que nos hacen bien, y cuáles no.

Más allá de esto, existen una serie de disciplinas dedicadas a abordar estos temas, y por eso es posible acudir a profesionales cuando tenemos dudas o incertidumbres acerca de mantener nuestro ser de manera equilibrada. Por ejemplo, los entrenadores personales en relación a las actividades físicas, nutricionistas en cuanto a alimentación y nutrición, y psicólogos si hablamos de la mente, y claro, los médicos generalistas que pueden siempre aconsejarnos sobre hábitos o medidas a tomar para alcanzar el bienestar corporal que anhelamos.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

CONCEPTO DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

La palabra anatomía significa cortar el cuerpo para examinar sus partes. La fisiología es el estudio del comportamiento de los sistemas corporales. Si las funciones no se tienen en cuenta, el estudio de la forma es estéril; por esto, la fisiología se erige en complemento de la anatomía. La anatomía es una disciplina descriptiva y la fisiología, experimental.

Este texto, excepcionalmente claro y bien ilustrado, proporciona una introducción ideal a la estructura y funcionamiento del cuerpo humano. La composición y las propiedades de los tejidos corporales se describen completamente, además de la anatomía del brazo, de la pierna, del abdomen, del tórax, de la cabeza, del cuello y de la columna vertebral. La segunda parte del libro se centra en la nutrición, las funciones de los diversos sistemas corporales y los procesos biofísicos y bioquímicos relacionados.

Los términos técnicos se explican siempre de forma clara y sencilla. Éste es un libro especialmente útil para estudiantes de enfermería, medicina y profesiones geriátricas.

CUALES SON LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

nuestro cuerpo es, en realidad, la suma de los sistemas que veremos a continuación. La suma de células da lugar a tejidos. La de tejidos, a órganos. La de órganos, a sistemas. Y la de sistemas, al cuerpo humano.

1. SISTEMA RESPIRATORIO

El sistema respiratorio nace de la unión de los órganos que trabajan conjuntamente para aportar oxígeno a la sangre y eliminar de ella el dióxido de carbono. Este sistema permite que respiremos unas 21.000 veces al día, haciendo circular diariamente más de 8.000 litros de aire.

Por lo tanto, a lo largo de nuestra vida, realizamos más de 600 millones de inspiraciones y expiraciones y a través de este sistema circulan más de 240 millones de litros de aire. Está formado por las fosas nasales, la boca, la faringe, la laringe, la tráquea y los pulmones, que son los órganos principales del sistema, pues es donde tiene lugar el intercambio de gases.

2. SISTEMA CIRCULATORIO

El sistema circulatorio es aquel que permite el transporte, a través de la sangre, de todas las sustancias necesarias para mantener el cuerpo con vida. En este sentido, el sistema circulatorio o cardiovascular nace de la unión de todos aquellos órganos que permiten la circulación y el flujo sanguíneo, haciendo circular oxígeno, nutrientes, hormonas, dióxido de carbono… Todo está en movimiento gracias a la sangre.

Como bien sabemos, su centro es el corazón, un increíble órgano capaz de bombear 7.000 litros de sangre al día, lo que se traduce en que, a lo largo de la vida, habría bombeado más de 200 millones de litros gracias a haber latido más de 3.000 millones de veces, suficiente para llenar 62 piscinas olímpicas.

Además del corazón, el sistema cardiovascular está formado por los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares), unos conductos que permiten la circulación de la sangre, el principal tejido (aunque sea líquido) de este sistema.

3. SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es el conjunto de órganos y tejidos que permiten que la información se genere y que viaje a lo largo de todo el organismo. Se trata de, quizás, el sistema más complejo del cuerpo humano, pues a través de la generación y transmisión de impulsos eléctricos, todos los otros sistemas están bajo control de nuestro centro de mandos: el cerebro.

La pieza clave de este sistema son las neuronas, las cuales conforman una autopista en la que miles de millones de ellas se transmiten, mediante un proceso conocido como sinapsis, información sobre las condiciones del medio (gracias a los sentidos) y también envían órdenes a otros sistemas para que respiremos, el corazón lata, corramos, leamos, etc.

Todo está bajo control del sistema nervioso, el cual nace de la unión de la parte central (cerebro, cerebelo, tronco encefálico y médula espinal) y de la parte periférica (nervios craneales y nervios periféricos).

4. SISTEMA INMUNE

El sistema inmune, inmunitario o inmunológico es aquel diseñado para detectar y neutralizar todas aquellas sustancias cuya presencia en el cuerpo pueda entrañar un peligro para el mismo. En este sentido, el sistema inmune es la defensa natural de nuestro organismo ante infecciones, pues genera una respuesta para matar a los gérmenes antes de que nos hagan daño.

Está formado especialmente por células inmunitarias especializadas, cada una de ellas, en una fase del reconocimiento o neutralización de patógenos (linfocitos B, linfocitos T, células Natural Killer, macrófagos…), pero también está involucrada la sangre, la linfa (más adelante la analizaremos en profundidad), la médula ósea, el timo, el bazo y los ganglios linfáticos.

5. SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo nace de la unión de todos aquellos órganos cuya función es la de digerir los alimentos y absorber sus nutrientes. En este sentido, está compuesto por estructuras que transforman las moléculas complejas de los alimentos en otras más sencillas y que, posteriormente, serán absorbidas para pasar a la circulación, alimentando así a nuestras células.

En este sentido, el sistema digestivo está formado por todos aquellos órganos que participan en la deglución, la digestión o la absorción de nutrientes. Por ello, tenemos la boca, la lengua, las glándulas salivares, la faringe, el esófago, el estómago, el hígado, el páncreas, el intestino delgado y el intestino grueso. El recto y el ano participan en la defecación, por lo que también son constituyentes de este sistema.

6. SISTEMA ÓSEO

El sistema óseo o esquelético es aquel formado por las estructuras que dan protección al cuerpo, mantienen su integridad, permiten la locomoción, sirven de punto de apoyo para los músculos, protegen órganos internos, contienen reservas de ácidos grasos, producen células sanguíneas y almacenan fósforo y calcio, los dos minerales más abundantes del cuerpo.

En efecto, estamos hablando de los huesos. Con un total de 206 huesos en el cuerpo humano, estos constituyen el sistema esquelético, una estructura viva y dinámica imprescindible para nuestra salud física.

7. SISTEMA URINARIO

El sistema excretor o urinario es aquel que nace de la unión de todos aquellos órganos involucrados en la producción, almacenamiento o expulsión de la orina, un líquido que es generado tras un proceso de filtrado y depuración de la sangre. En este sentido, la orina contiene todas aquellas sustancias tóxicas que deben salir de la circulación sanguínea y que no pueden ser eliminadas por otras vías.

El sistema urinario, pues, está formado por dos riñones (filtran la sangre y producen la orina), el uréter (conducen la orina desde los riñones), la vejiga (almacena la orina hasta que es el momento de la micción) y la uretra (conducto a través del cual se expulsa la orina).

8. SISTEMA REPRODUCTOR

El sistema reproductor es el conjunto de órganos vinculados a la reproducción, la fertilidad, la síntesis de hormonas sexuales y el placer sexual. Hay grandes diferencias en función del sexo, pero siempre está constituido por órganos tanto internos como externos.

En el caso de las mujeres, los órganos internos son el útero y la matriz, mientras que los externos son la vulva, la cual incluye el clítoris y los labios mayores y menores. En el caso de los hombres, los genitales internos son los testículos, el epidídimo (un conducto que conecta los testículos con los conductos deferentes), el conducto eyaculatorio y la próstata, mientras que los externos son el pene y el escroto.

9. SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular es aquel que nace de la unión de los más de 650 músculos del cuerpo humano. Como bien sabemos, los músculos son las estructuras que, mediante contracciones y relajaciones controladas por el sistema nervioso, permiten la locomoción y también el mantenimiento de las funciones vitales que implican movimientos musculares.

El 90% de los músculos del cuerpo son de control voluntario, por lo que somos nosotros los que, de manera consciente, controlamos las contracciones. Ahora bien, el 10% restante es de control involuntario, pues hay músculos (como los del corazón o los de los pulmones) que deben estar siempre en movimiento.

10. SISTEMA ENDOCRINO

El sistema endocrino es aquel que nace de la unión de todos aquellos órganos vinculados a la síntesis y liberación de hormonas, las cuales son sustancias que, fluyendo por nuestra sangre, regulan y coordinan la fisiología de todos los otros órganos.

En este sentido, el sistema endocrino está constituido tanto por estas hormonas como por las glándulas endocrinas. Cada glándula endocrina (tiroides, hipotálamo, páncreas, testículos, ovarios…) está especializada en la síntesis y liberación de unas hormonas determinadas, pero en su conjunto permiten regular el estado de ánimo, facilitar la digestión, mantener los niveles de azúcar en sangre, dar apoyo a la respiración, mantener estable la circulación sanguínea, estimular el crecimiento corporal, estimular la sexualidad, mantener estable la temperatura corporal…

11. SISTEMA LINFÁTICO

El sistema linfático es aquel que nace de la unión de órganos especializados en la síntesis y transporte de linfa, un líquido incoloro rico en lípidos y con una gran importancia en la respuesta inmunitaria. Por lo tanto, es similar a la sangre en el sentido que es un líquido que fluye por nuestro cuerpo, pero ahí terminan las semejanzas.

Y es que además de no circular por vasos sanguíneos, sino por vasos linfáticos, la linfa no tiene glóbulos rojos (de ahí que no sea de color rojo), sino básicamente glóbulos blancos, que son el principal componente del sistema inmune.

Por lo tanto, el sistema linfático está compuesto por la linfa, los vasos linfáticos, los ganglios linfáticos (hay más de 600, como en las axilas o el cuello, y producen glóbulos blancos cuando hay infección) y órganos linfoides primarios (médula ósea y timo, donde maduran los glóbulos blancos).

12. SISTEMA INTEGUMENTARIO

El sistema integumentario nace de la unión de todos aquellos órganos y estructuras que tienen la función de protegernos del medio externo y mantener estable, de forma mecánica, nuestra temperatura corporal. En efecto, estamos hablando de la piel, las uñas y el cabello.

La piel, con sus dos metros cuadrados de superficie y sus más 5 kg, es, de lejos, el órgano más grande del cuerpo humano. Junto a las uñas y el vello, la piel constituye la primera barrera de defensa frente al ataque de patógenos, permite el desarrollo del sentido del tacto, acarrea valores de identidad (nuestra piel determina cómo nos ven), regula funciones metabólicas y mantiene la temperatura corporal.

13. SISTEMA SENSORIAL

El sistema sensorial es aquel que nace de la unión de todos aquellos órganos sensoriales, es decir, las estructuras de nuestro cuerpo capaces de captar estímulos táctiles, visuales, olfativos, gustativos o auditivos y de transformar estas señales en una información nerviosa capaz de viajar al cerebro para que este órgano la interprete y experimentemos una sensación.

Por ello, el sistema sensorial está compuesto por todas las estructuras corporales que permiten el desarrollo de los sentidos: la piel (tacto), lengua (gusto), nariz (olfato), ojos (vista) y oídos. En estos órganos, distintas neuronas captan los estímulos del medio y transforman la información en mensajes interpretables para nuestro sistema nervioso central.

QUE ES EJERCICIO Y TIPOS DE EJERCICIOS

La palabra ejercicio tiene su origen en el latín exercitĭum. Se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. Estos verbos se refieren a practicar un arte, un oficio o una profesión, aunque también pueden hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción.

De esta manera, el ejercicio puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física: “Desde que hago ejercicios por la mañana, he logrado bajar siete kilos”. Este es el uso más usual del término: por eso, cuando alguien dice simplemente “voy a hacer ejercicios”, suele dar a entender que comenzará a realizar actividades físicas, como trotar o realizar abdominales. Hay tres tipos de ejercicios.

- Ejercicios aeróbicos: aumentan la frecuencia cardíaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rápidamente y con más fuerza.
- Ejercicios de flexibilidad: pueden ser estiramiento, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichí y Pilates.
- Ejercicios de fuerza y resistencia se pueden hacer con barras y discos, o con mancuernas.

En esta sección se muestran ejemplos de los tres tipos de ejercicios, así como los beneficios de cada uno, el equipo que puedes necesitar y los lugares donde puedes hacerlos. El programa ideal de ejercicios abarca los tres tipos, más las sesiones de precalentamiento y de relajación. Esto puede parecer mucho, pero después de que hayas obtenido la aprobación del médico para comenzar a hacer ejercicios, puedes comenzar lentamente y con cuidado, y aumentar gradualmente el tiempo en que haces ejercicio.

ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

La actividad física, deporte y recreación representan importantes herramientas para contribuir a la rehabilitación del Farmacodependiente, ya que a través de los múltiples beneficios físicos, psicológicos y sociales que genera sobre el organismo, van permitir la reinserción social, laboral y familiar de una manera más efectiva. Partiendo de las consideraciones anteriores, encontramos que la problemática de las drogas debe ser abordada de manera integral, así como lo plantea Luna (2005), debido a su compleja dinámica, es por ello que el citado autor le da una radical importancia al trabajo de prevención en los centros educativos; y es en esa labor donde se inscribe la promoción y desarrollo de las actividades deportivas en los niños, ya que de esa manera se puede atacar de manera efectiva la problemática de tiempo libre de nuestros niños y jóvenes.

Esta encargada del proceso de desarrollo, mejoramiento y conservación de las capacidades, aptitudes y actitudes motrices de los miembros de la Comunidad Universitaria, por medio de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas. El área de deporte busca, además, aportar al desarrollo integral y al adecuado aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad universitaria, contribuyendo de manera significativa al cumplimiento misional de la institución. El área tiene como soporte La Constitución Nacional, Artículo 52: "Reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre, la Ley 181. Artículo 4. "El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Con lo anterior se busca promover actividades que, orientadas al desarrollo físico, psicoafectivo, y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo, junto con un proceso de integración, cultural, social y deportivo de la comunidad universitaria, en un marco de sana convivencia.

CAPACIDADES MOTRICES

Según Antón (1989), el conjunto de factores y componentes que aparecen en las capacidades motrices hace que no exista una clasificación única de dichas capacidades. En la literatura especializada se utilizan términos muy variados, como agilidad, destreza, habilidad, coordinación, etc., que son sustancialmente sinónimos, aunque no de una forma rigurosa y científica.

En este sentido, las tendencias actuales al respecto establecen la siguiente clasificación:

- Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad.

No obstante, hemos de señalar desde un principio que semejante clasificación se plantea solo por razones de sencillez, ya que ninguna capacidad consiste exclusivamente en procesos energéticos o en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

HABILIDADES MOTRICES

Según Singer (1986), las habilidades motrices básicas son "capacidades que posee el individuo que práctica actividad física. Éstas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento". Del estudio de numerosas definiciones (Knapp, Singer, Sheashore) podemos decir que las habilidades motrices básicas son acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia. También podemos entender las habilidades motrices genéricas como el grado de competencia motriz que ha de poseer una persona para realizar correctamente una determinada actividad, Cabe mencionar que se han desarrollar a la vez que las capacidades motrices, ya que la eficacia en la ejecución del movimiento depende tanto de factores cuantitativos como cualitativos. Éstas evolucionan de manera natural, siguiendo los procesos de desarrollo y maduración, tal y como ocurre con las capacidades motrices. A continuación, encontrarás un vídeo en el que se resumen las cuestiones más importantes que debes de conocer.

NUTRICIÓN

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos (tanto heterótrofos como autótrofos) para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento,1 manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.

Los procesos microscopistas están relacionados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción. Los procesos moleculares o microscopistas están relacionados con el equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos1 que suceden en el organismo. La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren. Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

SALUD

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades. La salud también se define en dos niveles: un nivel subjetivo (el sujeto cree que está en bienestar) y un nivel objetivo (cuando existen datos que permiten verificar dicho estado). El término salud procede del latín salus, salūtis, que significa 'salvación', pero también 'saludo' . De allí que el verbo saludar implique desear salud al otro.

En un sentido amplio, también se habla de salud para referirse al estado y funcionamiento de un grupo, una institución o una actividad. Utilizada como interjección ('¡Salud!') es una fórmula para para brinda

Desarrollo guía # 3 de Cultura física

Aprendiz: Johana Jazmín Moreno Arce

Programa: Asesoría comercial

Ficha: 2254867

1. **Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.**

R:// Ayuda a prevenir ciertas condiciones de salud, a tener energía para realizar las actividades diarias. Para cuidar la salud física y mental debo: tener cuidado con la alimentación, con el alcohol, hacer deporte, cuidar mi higiene, dormir bien, realizar actividades que controlen el nivel de estrés y ansiedad.

2. **Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución "SENA"**

R:// Fijarse limites, realizar pausas activas, descansar la vista, ejercicios de estiramientos, organizar bien los horarios y las actividades a realizar.

3. **Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.**

R://

- Ir al gimnasio 6:00 – 7: 30 am
- Desayuno puede ser (sándwich y café) 8:00am
- Realizo mis actividades diarias
- Almuerzo (ensalada, carne sudada y arroz) 12: 30
- Realizo mis actividades diarias
- Medias tardes una fruta a veces 3: 00pm

- Realizo mis actividades diarias
- Cena 6: 00 pm banano cocido y queso o huevo o ambos.
- Dormir 11:00 pm.

Consulta los siguientes términos:

1. **¿Qué es Alimentación?**

R:// Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.
consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

2. Que es Nutrición?

R:// Consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar.

2. **Que es Proteínas y sus variedades y en que alimentos se encuentran**

R:// Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

- ✓ Carbono
- ✓ Hidrógeno
- ✓ Oxígeno
- ✓ Nitrógeno

Y la mayoría contiene además azufre y fósforo.

Clasificación de las proteínas: Las proteínas son susceptibles de ser clasificadas en función de su forma y en función de su composición química. Según su forma, existen proteínas fibrosas (alargadas, e insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua. Este es el caso de la mayoría de enzimas y anticuerpos, así como de ciertas hormonas), y mixtas, con una parte fibrilar y otra parte globular.

Alimentos ricos en proteínas: Están presentes sobre todo en los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche. Pero también lo están en alimentos vegetales, como la soja, las legumbres y los cereales, aunque en menor proporción. Su ingesta aporta al organismo 4 kilocalorías por cada gramo de proteína.

3. **Que son Carbohidratos y en que alimentos se encuentran**

R:// Los carbohidratos son uno de los grupos alimenticios básicos y son importantes para llevar una vida saludable. Son macronutrientes, lo que significa que son una de las tres formas principales de sustancias que usa el cuerpo humano para obtener energía o calorías.
Los carbohidratos también llamados **hidratos de carbono** son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

4. **Que son Vitaminas y en que alimentos se encuentran**

R:// Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Son factores vitales en la dieta, todas las vitaminas se descubrieron en relación con las enfermedades que causaron su carencia.

El cuerpo necesita 13 vitaminas, estas son: las vitaminas A, C, D, E, K y del complejo B (B1-tiamina, B2-riboflavina, B3-niacina, B5-ácido pantoténico, B6-piridoxina, B8-biotina, B9- ácido fólico y B12-cianocobalamina).

Vitamina A: Se encuentra principalmente en la materia grasa de ciertos alimentos de origen animal como: carnes, hígado de pescado, hígado de ternera, cordero o cerdo, yema de huevo, leche, manteca y queso. Por otra parte los carotenos (provitamina A) se encuentra en los vegetales coloreados de rojo, amarillo o verde. Como son en: zanahoria, tomate, calabaza, espinaca, melón, entre otros.

Vitamina C: Alimentos fuente: Las frutas y verduras constituyen la mayor fuente de vitamina C: cítricos, melón, frutillas, kiwi, tomate, coliflor, repollo, pimientos rojos y verdes, y las verduras de hoja verde. Entre los alimentos de origen animal se encuentra en mínima cantidad en vísceras, excepto en el hígado que es una excelente fuente alimentaria. Es casi inexistente en carnes y derivados, lácteos y huevos.

Vitamina D: Son muy pocos alimentos que contienen vitamina D en forma natural, estos son: los pescados grasos (arenque, salmón, sardina, bacalao, etc.), huevos, carnes y leche**.**

Vitamina E: La vitamina E está ampliamente distribuida en la naturaleza. Los alimentos que más vitamina E contienen son los aceites vegetales (principalmente girasol y maíz). También se encuentra en: granos de cereales, alimentos de origen vegetal y en el tejido adiposo de los animales. En las plantas se localiza en las hojas y partes verdes.

Vitamina K: Vegetales (nabos, coles, espinaca, lechuga, arvejas, entre otras), aceite (soja, colza y oliva), hígado, huevos y quesos.

Vitamina B: B1: Cereales, levadura de cerveza, leguminosas, hígado, leche, huevos y pescados.

B2: Leche, vísceras, pescado, huevo y vegetales verdes.

B3: Hígado, maní, salvado de cereal y germen de cereales.

B5: Se encuentra prácticamente en todos los alimentos: carnes y pescados, huevo, leguminosas y frutos secos, lácteos, cereales, frutas y verduras.

B6: Hígado, leguminosas, nueces y bananas.

5. **Que son Grasas y en que alimentos se encuentran**

R:// Es posible que el nombre **grasa** te haga pensar que es algo que no deberías comer. Pero la grasa es una parte importante de una dieta saludable. La grasa de tu dieta te da energía. Como ventaja añadida, la grasa te ayuda a sentirte satisfecho, para que no comas demasiado.

Grasas insaturadas: se encuentran en el pescado y en los alimentos de origen vegetal. Estas grasas son buenas para la salud del corazón, sobre todo se utilizan sustituyendo a las grasas saturadas y a las grasas trans. Las grasas insaturadas se encuentran en el salmón, el aguacate, las aceitunas, las nueces y los aceites vegetales, como los de soja, maíz, colza y oliva.

Grasas saturadas: estas grasas se encuentran en la carne y otros productos de origen animal, como la mantequilla y el queso. Las grasas saturadas también están presentes en los aceites de palma y de coco, que se suelen usar para preparar la bollería industrial. La ingesta de un exceso de grasas saturadas puede aumentar el colesterol en sangre y las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas (del corazón).

Grasas trans: estas grasas se encuentran en la margarina. También están presentes en algunos alimentos que se venden en tiendas o que se comen en restaurantes, como los tentempiés, las galletas, las pastas, los pasteles y los fritos. Cuando leas aceites “hidrogenados” o “parcialmente hidrogenados” en una lista de ingredientes, significa que el alimento contiene grasas trans. Las grasas trans también aparecen en las etiquetas alimentarias. Al igual que las grasas saturadas, las grasas trans pueden aumentar el colesterol en sangre y las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas.

6. **¿Que son Hábitos Alimenticios?**

R:// Un hábito **alimentario** son patrones de consumo de **alimentos** que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

8. Que es una Dieta y clases de dietas existentes?

R:// Una dieta es un conjunto de nutrientes que se ingieren durante el consumo habitual de alimentos. Las dietas, se utilizan para tratamiento y prevención de diversas patologías y para adaptar la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Las clases de dietas son:

- Dieta liquida
- Dieta hídrica
- Dieta blanda
- Dieta hipo sódico
- Dieta híper proteico
- Dieta hipo proteico
- Dieta blanca

9. Conceptualice que se considera una dieta sana?

R:// Se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?

R:// son:

- ✓ Frutas
- ✓ Vegetales
- ✓ Alimentos ricos en calcio
- ✓ Carnes
- ✓ alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas
- ✓ carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas

11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?

R:// Lácteos: 1 ración diaria (evitar la leche de vaca reemplazándola con yogur biológico y quesos frescos), Carne: 1 vez cada 10 días (evitar el cerdo), Huevos: 2 veces a la semana.

12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

R:// Embutidos. Los embutidos como el jamón de cerdo, longaniza, prietas, salame y mortadela son alimentos con un alto contenido de grasas, sobre todo saturadas, Bebidas con azúcar, Papas fritas, Pizzas, Hamburguesas, Helados, Jugos néctar, Donas y Dulces.

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

- ✓ **El pan engorda**: El pan es un alimento rico en hidratos de carbono (azúcares) que aporta parte de las calorías básicas que necesitas para vivir. Te hará subir de peso si la cantidad ingerida sobrepasa las necesidades diarias (2 porciones al día), si el agregado o acompañamiento es calórico (queso mantecoso, mermeladas con azúcar abundante, embutidos, entre otros), si eliges las presentaciones más altas en grasas (como Hot dog y hamburguesas), entre otros. En cambio, si prefieres las versiones integrales, bajas en hidratos de carbono, o si las porciones son limitadas y los agregados son bajos en grasas y bajos en calorías, el pan sólo te aportará nutrientes de buena calidad y será un alimento que puedes consumir a diario, sin llegar a eliminarlo.
- ✓ **Tomar agua en las comidas engorda El agua no tiene calorías.** Por lo tanto, no te hará subir de peso si se toma antes, durante o después de las comidas. Lo que sí te puede hacer engordar es la ingesta de líquidos con azúcar. Las presentaciones con azúcar son bebidas gaseosas tradicionales, jugo de fruta, pulpas de fruta, entre otros. Tampoco tiene la capacidad de quemar grasas, por lo que no es recomendable que la tomes con ese fin.
- ✓ **Los alimentos light se pueden comer en forma libre**: Los alimentos light son adecuados cuando forman parte de una dieta para bajar de peso, como una manera de permitir la ingesta de alimentos que en forma corriente estarían eliminados o muy restringido de un plan de alimentación bajo en calorías. Por lo tanto, no deben ser consumidos en forma libre, ya que el aporte calórico es menor, pero no ausente.
- ✓ **Las grasas vegetales son más sanas**: En muchos productos se señala que contienen "aceites vegetales", lo que puede confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Cuando es referido a aceites vegetales tipo aceite de oliva, girasol o pepita de uva, este concepto es adecuado.
- ✓ **La fruta engorda**: Debemos mantener una ingesta de 1 a 2 porciones de frutas al día, si la consumimos en exceso, entregaremos a nuestro organismo exceso de fructosa, la cual se convierte en energía, que si no la utilizamos se va a almacenar como grasa en nuestro cuerpo.
- ✓ **Saltarse las comidas te hace adelgazar**: Uno de los pilares fundamentales para llevar una alimentación saludable, es mantener una ingesta de alimentos cada 4 horas, de esta manera nos mantenemos más satisfechos por más tiempo y ayudamos a mantener nuestro metabolismo activo.

¿Escribir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	***Factores protectores de la Salud***
El consumo de tabaco	Realizar actividad física regularmente
El consumo de alcohol	Practicar algún deporte
Ventas de comidas rápidas	Seguir un régimen alimenticio
la hipertensión	Tener buen higiene
La falta de higiene	Dejar de fumar
Las prácticas sexuales de riesgo	Dejar de consumir alcohol
Las deficiencias de saneamientos	Dormir bien
Factores ambientales cambios climáticos	Tener una vida sexual sana

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2021

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Johana Jazmín

APELLIDOS: Moreno Arce

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1077451155

DIRECION DE RESIDENCIA: Huapango

CELULAR: 3137333855 TELEFO FIJO:

EPS: Comfachocó TIPO DE SANGRE: A
RH: Positivo

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **78** ESTATURA: 1.65 EDAD:29
CINTURA: 72

CADERA:111 TORAX NORMAL: 93 FRECUENCIA CARDIACA: 69

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 33 C. CUADRICE: 63 C. GEMELOS 39

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: ninguna

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: ninguna

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES: ninguna

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
2021



Johana Jazmín Moreno Arce

FIRMA DEL APRENDIZ

TALLER DE CULTURA FÍSICA

TEMA: RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL HOGAR

NOMBRE DEL APRENDIZ: FRACISCA ASPRILLA PRETEL

IDENTIFICACIÓN DEL APREDIZ: 26 363 290

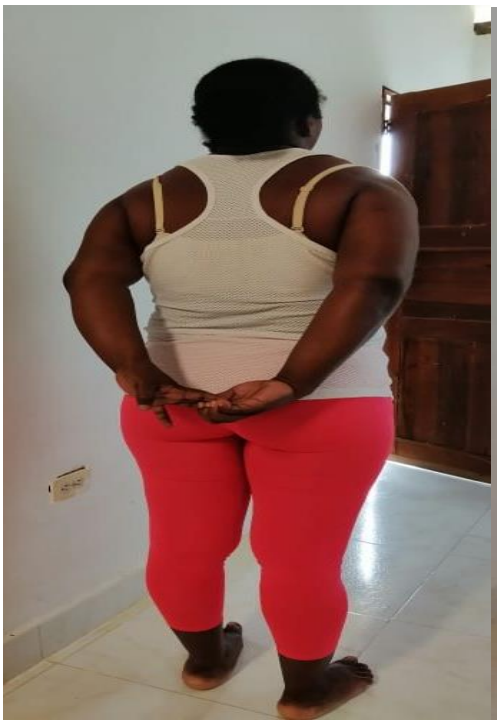
INSTRUCTORA: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

FECHA: 10 DE JUNIO DE 2021

FICHA DEL TECNICO: ___2187120___

RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL HOGAR





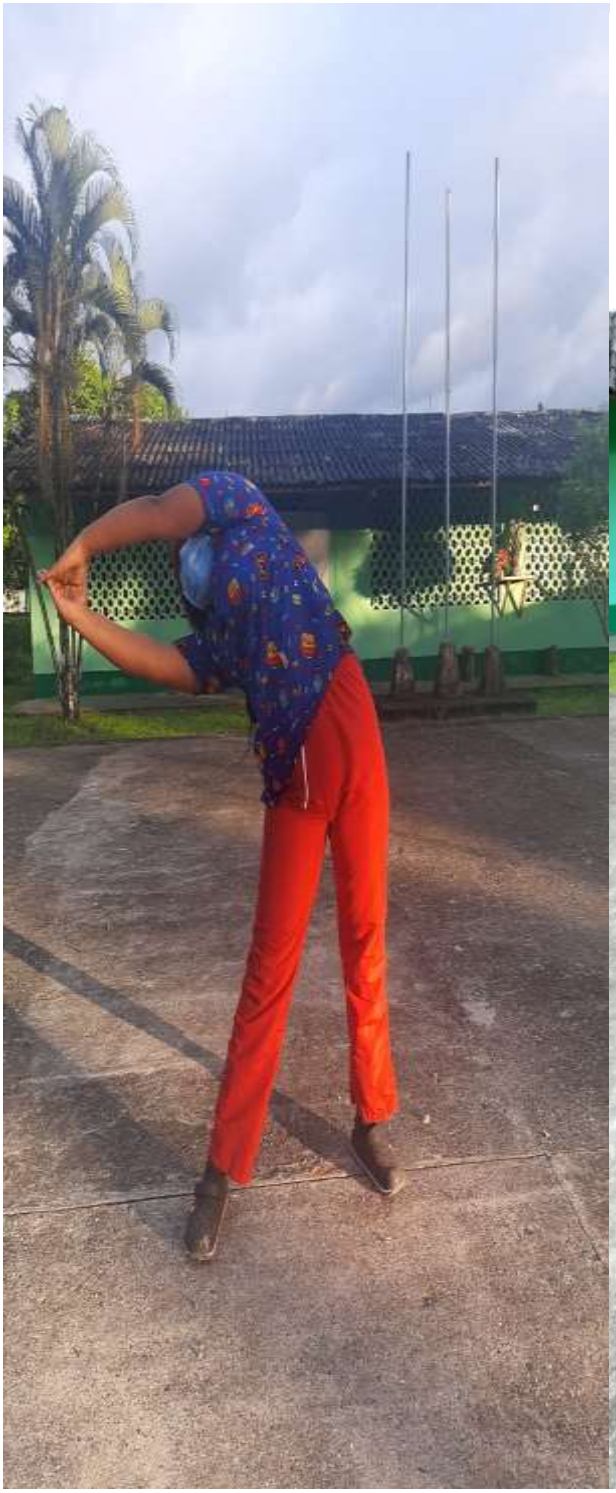



RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA FORMACION
TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
INSTRUCTOR: YONNIER E. CUESTA
FICHA DEL TECNICO:2187120






RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA FORMACION
TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
INSTRUCTOR: YONNIER E. CUESTA
FICHA DEL TECNICO:2187120





NOMBRE: Mileidy Mosquera Romaña_____

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?

1. Llevar una vida activa
2. Cuidar la alimentación
3. Reducir la ingesta de grasas saturadas
4. Comer mas frutas y verduras
5. No fumar
6. Mantener un peso equilibrado

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

NO

¿Cuál es tu altura y peso?

Peso: 72

Estatura: 1.58

¿Cuál es tu sexo?

Femenino

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24. X
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho X
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros X

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol! X
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales X
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura fisica te puede ayudar?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		**X**
¿Practica Algún Deporte?		**X**
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?		**X**
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		**X**
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		**X**
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		**X**

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	**Si**	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		**No**
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		**No**

Taller de Actividad FISICA

Aprendiz

Yarlensy Palomeque Rodriguez

Instructora

Yonier Cutsta

Programa

Asesoria comercial

Ficha

2254867

Scanned by TapScanner

Responde el Cuestionario de conocimientos previos titulado "Taller de importancia de la Actividad FISICA en la primera infancia"

Responde a la pregunta ¿Que importancia tienen para usted la actividad FISICA y/o deportes? o partir de su propia Experiencia.

R/la importancia que tiene hacer actividad FISICA es porque nos ayuda a mantenernos en buena condicion FISICA y nutstro cutrpo en forma para cualquier reto y con una bueno alimentacion nutstro cuerpo no se enFerma.

Investigar los siguientes conceptos:
Conceptualizacion de cultura FISICA.

Que es cultura FISICA?
R/Los Terminos educación FISICA, enseñanza deportiva y educación deportiva se refieren a la enseñanza y aprendizaje de ejercicios FISICOS cuyos objetivos principal es la educacion y la Salud. ESTa ha sido la razon decisiva para la introduccion de los ejercicios FISICOS en la escuela primaria en el siglo XIX

Scanned by TapScanner

beneficios de la cultura fisica

R/ La Actividad fisica reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, Tension arterial Alta, Cáncer de colon y diabetes.

- Ayuda a controlar el sobre peso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad óseo.

Concepto de anatomia.

R/ Anatomía es el estudio de la estructura, espacio, y ubicacion osi como la clasificacion del cuerpo humano, comparacion y relaciones de los diferentes partes del cuerpo de animales o plantas. Durante siglos los conocimientos anatomicos se han basado en la observacion de plantas y animales diseccionados.

Concepto de Fisiologio. Es el estudio del funcionamiento normal de un organismo vivo y las partes que lo componen, incluidos sus pro-cesos quimicos y Fisicos. la palabra Fisrologia significa literalmente estudio de la naturaleza

Scanned by TapScanner

Cuales son los sistemas del cuerpo humano

R/ Sistema Nervioso
Sistema respiratorio
Aparato Circulatorio
Sistema endocrino
Sistema óseo
Sistema excretor

Que es ejercicio y Tipos de ejercicios

Que es ejercicio → El ejercicio tiene pues dos componentes principales: Cardiorespiratorio y musculo esquelético, ademas de otros como coordinacion, equilibrio, por ello se suele hablar de dos tipos de ejercicio.
Tipos de ejercicio → ejercicio de resistencia cardio respiratoria (caminar, nadar, bicicleta, baile) y ejercicios de fuerza y Flexibilidad.
Ejercicio aerobicos. aumentan la frecuencia cardiaca, trabajan los músculos y te hacen respirar más rapidamente y con mas fuerza.

Actividad Fisica: Es Todo movimiento del Cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Scanned by TapScanner

Caminar, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la hutrta o el jardin son unos pocos ejemplos de Actividad FISICA

deporte: El deporte es una actividad fisica que realiza una persona o grupo Siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio FISICO determinado. Esta generalmente asociado a los Competencias de caracter forma y sirve para para mejorar la salud fisica y mental.

recreacion. Por su parte, es un objetivo que alude a aquellos que ofrece recreacion (entretenimiento, diversion o distraccion) los actividades recreativas de este modo, Son aquellos acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta

lúdica: El metodo lúdico es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonia donde los estudiantes que estan inmersos en el proceso de aprendizaje, mediante el juego a través de actividades y amenas en las que pueda incluirse Contenidos, temas o mensajes

Scanned by TapScanner

Capacidades motrices: determinan la condicion Fisica del individuo se dividen en dos bloques Capaudades coordinativos y las capacidades Fisicas o Condicionales. las Wolidades que determinan la condicion Fisica son: la resistencia la fuerza, la velocidad y flexibilidad.

Habilidades motrices: La habilidad motriz fina es la coordinacion de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo Como los dedos, generalmente en coordinacion con los ojos. En relacion con los habilidades motoras de los manos y los dedos, el Termino [destreza] se utilizo comunmente

Nutricion. Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implican los procesos que suceden en nuestro cuerpo despues de que ingieres alimentos, es decir la obtencion, asimilacion y disgestion de los nutrientes por el organismo.

Salud: Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede Ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo. El Termino Salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial

Scanned by TapScanner

Atencion por parte de la medicina y de las Ciencias de la Salud.

Tecnicas de valoración: los métodos o Tecnicas de valoracion funcional se usan para evaluar las caracteristicas de una persona, normalmente con una intencion concreta o en un ~~etorno~~ entorno determinado. No se trata, por tanto, de una evaluacion medico tradicional

Conceptualizacion de una pausa activa y sus beneficios: las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energia, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a traves de diferentes Tecnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, transtornos osteomusculares y prevenir el estrés

Scanned by TapScanner

* Tener uno buena condiccion fisico beneficio tu vido porque ? por que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculores, tension orterial alta, cancer de colon, diabetes. Tambien ayudo a controlar el sobrepeso la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, Fortalece los huesos, aumento la desidad ósea

* como se considera el acondicionamiento fisico ? se considera como el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento fisico a través del ejercicio. este tambien es importante porque aumenta los capacidades fisicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y mas fuerte.

* Que capacidad aumenta el acondicionamiento fisico? aumenta los capacidades fisicas del individuo

* cuales son los beneficios de tener uno buena condicion fisica ? reducir es riesgo de padecer enfermedades cardiovasculores, tension oterial alta, cancer de colon y diabetes, obesidad entre otros.

Escaneado con CamScanner

* condicion fisico ? es un conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividades fisicas en un momento determinado

* Aptitud fisico ? son las capacidades que tiene un individuo para realizar una actividad fisico de forma eficiente.

* Forma fisico ? se le denomico forma fisica a la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana.

* Test fisicos ? es aquello prueba de aptitud o condicion que nos permite indicar las condiciones generales que posee un organismo para realizar cualquier actividad fisica.

* Movilidad articular ? es el movimiento que se realiza con las articulaciones en la fase de calentamiento o ejercicios de preparacion muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones.

* Calentamiento ? es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un

Escaneado con CamScanner

modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.

* Estiramiento ? es el alargamiento del músculo mas allá de la longitud que tiene en su posicion de reposo.

* Metodo de entrenamiento físico ? son ejercicios orientados a desarrollar las capacidades físicas del atleta los metodos de entrenamiento son tambien procedimientos para desarrollar las capacidades motoras, técnicas y tácticas.

* planificacion de entrenamiento ? se debe tener como un proceso con una serie de desiciones que debe tomar el entrenador respecto a la mejora y la eficiencia del rendimiento de un deportista en funcion del contexto en el que nos veamos envueltos

* Que diferencia hay entre ejercicio y actividad física ? el ejercicio es el aumento en la movilidad (física)

Escaneado con CamScanner

del cuerpo pero es una actividad planeada mientras que la actividad fisica es cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energia.

* Que son recursos y materiales deportivos?
hace referencia a cualquier tipo de instrumento u objeto que se utiliza en las tareas propuestas de educacion fisica, con distintos fines como enseñar contenidos o favorecer y orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

* cuales son los medios de recuperacion fisica?
- Hidroterapia
- compresion
- el sueño
- sauna
- crioterapia de cuerpo completo

Escaneado con CamScanner

Actividad de Transferencia de Conocimiento

Alumna: Ingrid yineth Torres Cordoba

Tecnico: Salud Oral

Investigar los siguientes conceptos

¿Que es Cultura Fisica?

Cultura Fisica es la disciplina que se basa en consideracion del hombre como una unidad al cuerpo mente y alma.

Beneficios de la Cultura Fisica

Corazon: Ayuda a estimular la circulacion dentro de los musculos

Sistema Circulatorio:

- Aumenta la circulacion en los musculos
- Contribuye a la reduccion de la presion arterial
- Disminuye la formacion de Coagulos
- Mejora el Funcionamiento Venoso

Metabolismo

- Aumenta la actividad de las enzimas musculares
- Colabora en la disminucion del Colesterol

Tabaquismo

- Los individuos que realizan entrenamiento fisico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad.

Aspecto psicologicos

- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depreción

Aparato locomotor

- Previene la osteoporosis
- Aumenta la elasticidad muscular y articular

¿Concepto de anatomia y fisiologia

Son dos disciplinas complementarias la primera se dedica fundamentalmente al estudio de la estructura y morfologia de los seres vivos y la segunda se centra en el analisis de sus funciones.

¿Que es ejercicios y tipos de ejercicios

Es una actividad Con el Fin de mejorar y mantener nuestra forma Física y los tipos de ejercicio son: Aerobico, Anaerobico y beneficios psicologico

Actividad Física:

Es Cualquier movimiento Corporal producido por los musculos que genere un gasto de energia

Deporte:

Es una actividad reglamentada normalmente de Caracter competitivo que mejora nuestra condición Física

Recreación:

Es una actividad destinada al aprovechamiento del Tiempo libre para el esparcimiento Físico y mental

Ludica:

Es un Conjunto de estrategias diseñadas para Crear un ambiente de Armonia

Capacidades Motrices:

Manifestaciones Corporales determinan la Condición Física del individuo y esta tiene dos bloques: Capacidades Coordinativas y Capacidades Condicionales

Capacidades Condicionales:

Las Capacidades Condicionales son: Fuerza, Velocidad, resistencia, Flexibilidad,

Capacidades Coordinativas

Las Capacidades Coordinativas son:

Generales o basicas:

Regulación y dirección del movimiento y adaptación y Cambios motrices

Especiales:

Orientación, equilibrio, Ritmo, anticipacion, Diferenciación, Cordinación

Complejas:

Aprendizaje motor, agilidad.

Nutrición:

Estudia las elementos nutritivos esenciales, para el funcionamiento Corporal y que no pueden ser sintetizados por el organismo

Salud:

Se dice que la salud es un estado de Completo bienestar Fisico, mental y social

Técnicas de Valoración:

Es el examen que se le hace al paciente para encontrar evidencias físicas de capacidad o incapacidad funcional.

Conceptualización de pausas activas y sus beneficios:

Son breves descansos durante la jornada laboral para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo

Sus beneficios

- Reduce la tensión muscular
- Previene lesiones como los espasmos musculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- Mejora la Concentración y la atención
- Mejorar la postura.