PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Santa Marta, Julio 2021

Señor
WILLIAM SALCEDO CUAO
SUPERVISOR CONTRATO No. **CO1.PCCNTR. 2198524**
Coordinador Académico
Centro de Logística Y promoción Ecoturística del Magdalena

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual periodo Julio del año 2021

Referencia: No CO1.PCCNTR. 2198524 del año 2021

Jorge Luis Moreu Hoyos, identificado con la cédula de ciudadanía No. 7.602.142 de Santa Marta, en mi calidad de Contratista del SENA, en el Centro de Logística Y promoción Ecoturística del Magdalena, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el periodo de Julio.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de CUARENTA Y UN MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA MIL PESOS M/CTE ($ 41.340.000). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: 1) Diez (10) pagos iguales sucesivos mensuales por los meses de febrero a noviembre del 2021 por el valor de TRES MILLONES NOVECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($ 3.900.000) cada uno; 2) Un último pago proporcional al valor de los honorarios mensuales por los días efectivos de prestación de servicio del último mes de diciembre por el valor de DOS MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA MIL PESOS M/CTE ($2.340.000)

Plazo: Será hasta el 18 de diciembre de 2021.

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal para orientar la formación profesional programada por el Centro de Logística y Promoción Ecoturística Regional Magdalena en los Programas de Formación Titulada, Titulada Virtual, Complementaria y/o Complementaria Virtual, en la especialidad de ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE DE VIDA SALUDABLES.

Obligaciones Específicas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Orientar la formación de aprendices en el área, en las competencias, los resultados de aprendizaje y las actividades de los proyectos de formación programados, dentro de los tiempos que para cada acción, se determine por parte del centro de	Impartir Formación de la competencias, Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de	Territorium, Sofia Plus, correos Plataforma establecidas, teams

	formación.	Actividad Física en los contextos Laboral y social. Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social. De manera sincrónica a los programas de formación asignados por coordinación Académica según las siguientes FICHAS #: 2068057-2066244-2142532 * Definición del Módulo Básico de Actividad Física y las Actividades a Desarrollar con los Programas de Formación asignados. *Hábitos Saludables Sensibilización sobre Ajustes Posturales, Ergonomía, Pausas Activas, Cualidades Físicas básicas, Hábitos y Estilos de Vida Saludables	
2	Planear y ejecutar el desarrollo curricular del programa (s) que se le asignen durante la ejecución de su contrato (Proyecto de formación, Planeación pedagógica y los recursos didácticos que incluyen guía de aprendizaje, material de apoyo a la formación e instrumentos de evaluación).	Inicio de la implementación del plan de trabajo, con las guias y el material formalizado, para ser desarrolladas a través de la plataforma TERRITORIUM (Herramientas, anuncios, videos) Teams, correos.	Territorium, sofia plus, correos, plataforma establecidas, teams.

8	Emitir los juicios de evaluación con base en la valoración de las evidencias de aprendizaje y registrarlas en los aplicativos institucionales (administrativo y académico), máximo tres (3) días después de alcanzado el resultado de aprendizaje.	Registro de juicios evaluativos en la plataforma Sofía Plus, en las Fichas 2066244-2142532 - 2068057	Sofia Plus, correo institucional carpeta.
9	Usar y gestionar las diferentes plataformas tecnológicas institucionales de apoyo académico y administrativo relacionado con su rol, actualizando y registrando de manera veraz y oportuna cada una de las acciones que integran el proceso formativo.	Uso de las herramientas como, Sofia Plus, Territorium, Microsoft Team	Sofia Plus, Territorium, Microsoft Team
13	Presentar el reporte de eventos en SOFIA PLUS (Programación con visto bueno del coordinador académico o misional) en los días establecidos por el centro, al supervisor correspondiente y los demás soportes requeridos para la legalización del pago	Presentar los documentos para la legalización del pago informe mensual con las evidencias, planilla para el pago de honorarios de Si contratista, planilla de pago a la seguridad social y arl de aportes en línea del mes de Junio No. 9421375822	Sofia plus y documentos subidos al SECOP II archivos GF y GC
14.	Llevar y mantener actualizado el portafolio de evidencias del instructor según lo indica la guía para desarrollar procesos formativos	Desarrollar periódicamente, las evidencias programadas en la guía de aprendizaje realizadas durante el proceso formativo. Al servicio de las aprendices puestas en la plataforma Institucional.	Plataforma territorium Sofia Plus.
26	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor del contrato y presentar informes mensuales de la ejecución del contrato.	Presentar oportunamente la Cuenta de Cobro y el Informe mensual de Actividades. SECOP II	Cuenta de Cobro, Si contratista soporte de pago seguridad social. SECOP II

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.

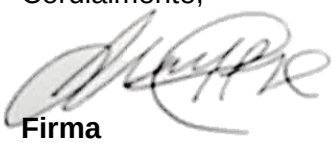
ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

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. 9421375822 de Aportes en linea, del periodo de Junio del 2021 (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

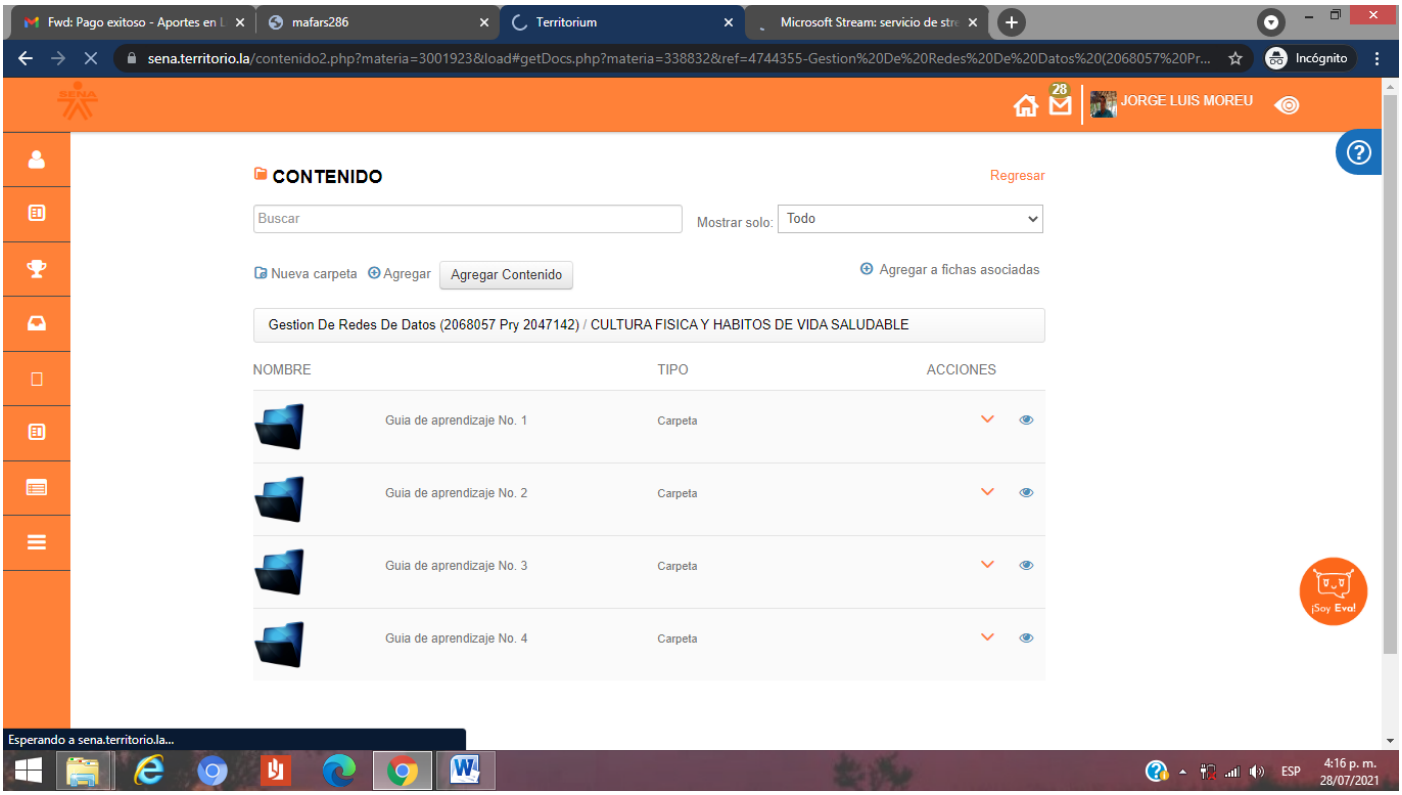


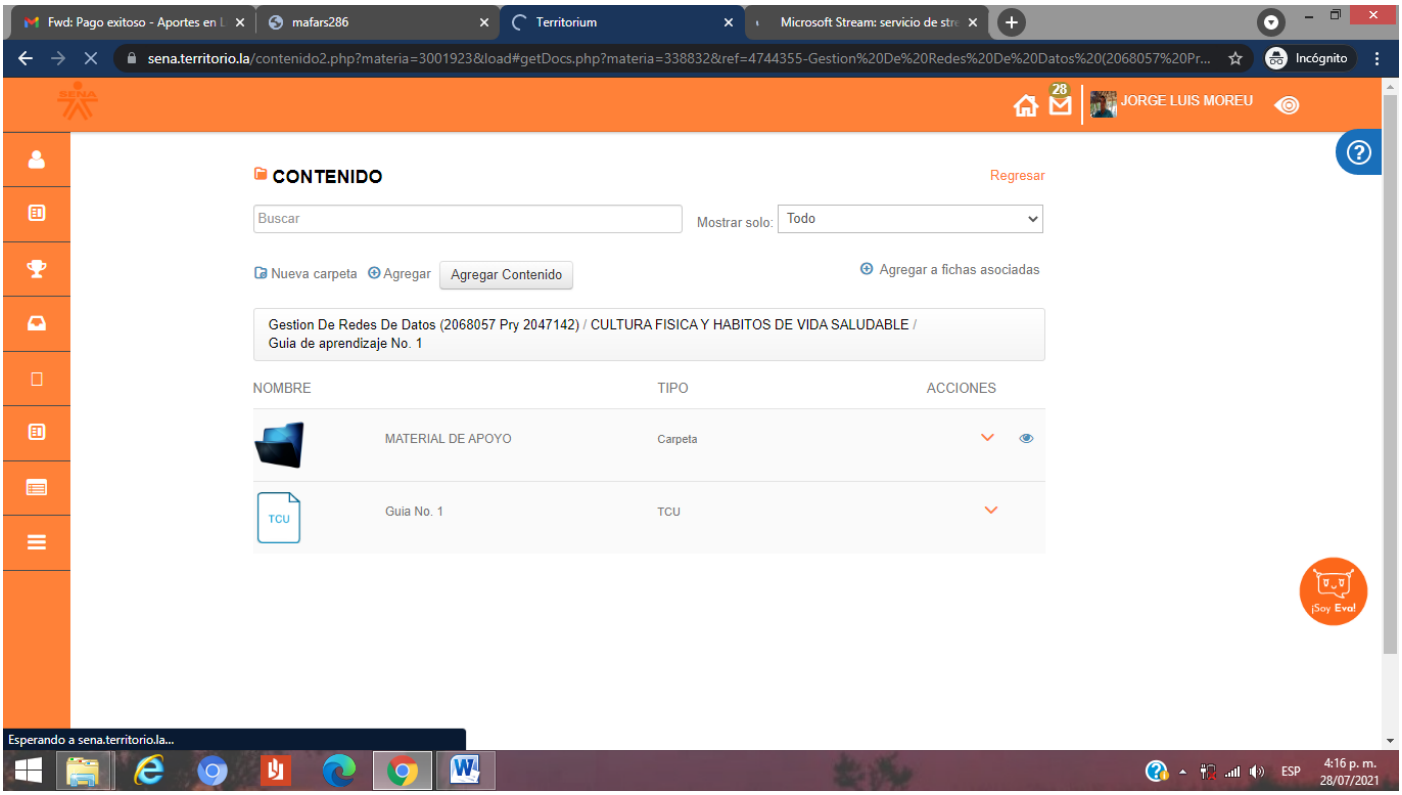
Firma
Jorge Luis Moreu Hoyos
Contratista
C.C. No. 7602142

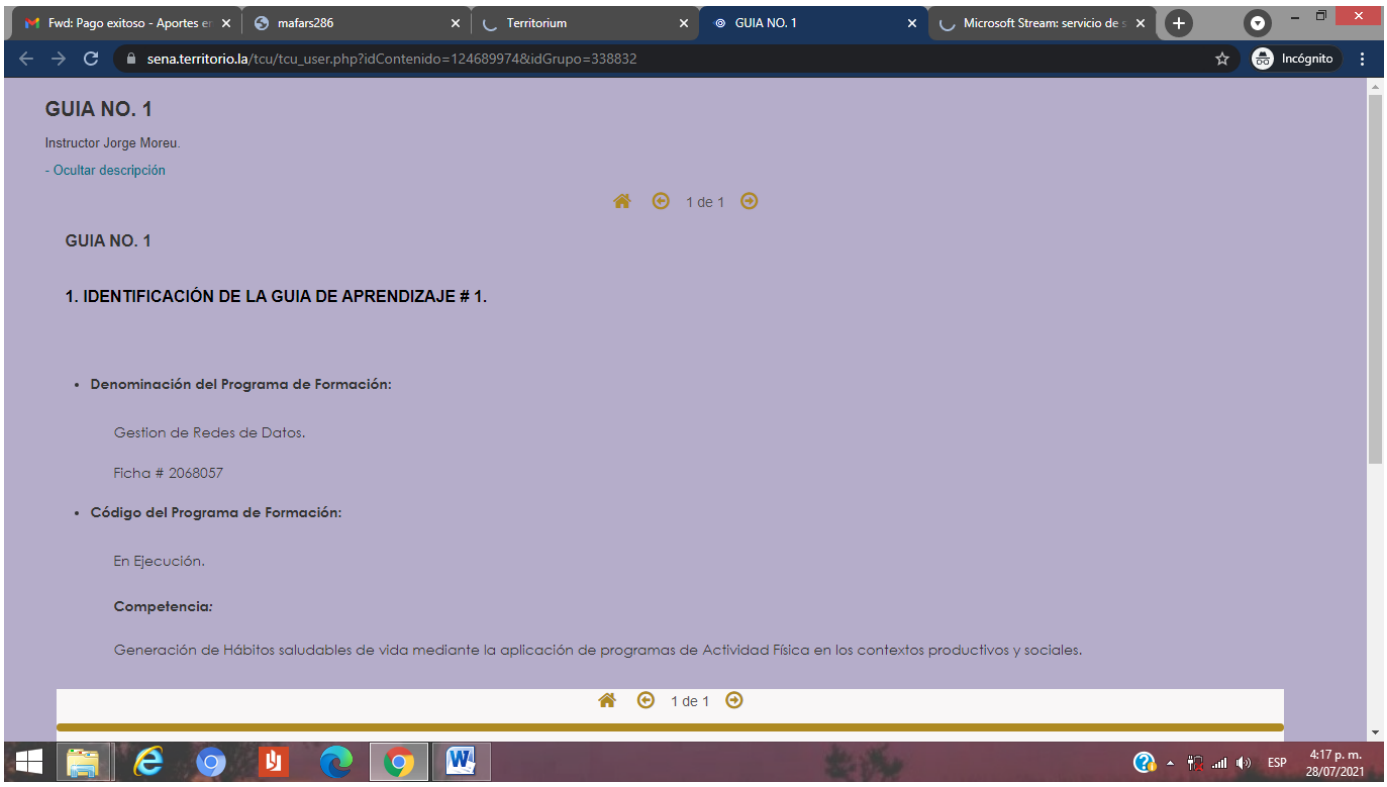
Recibí a satisfacción:

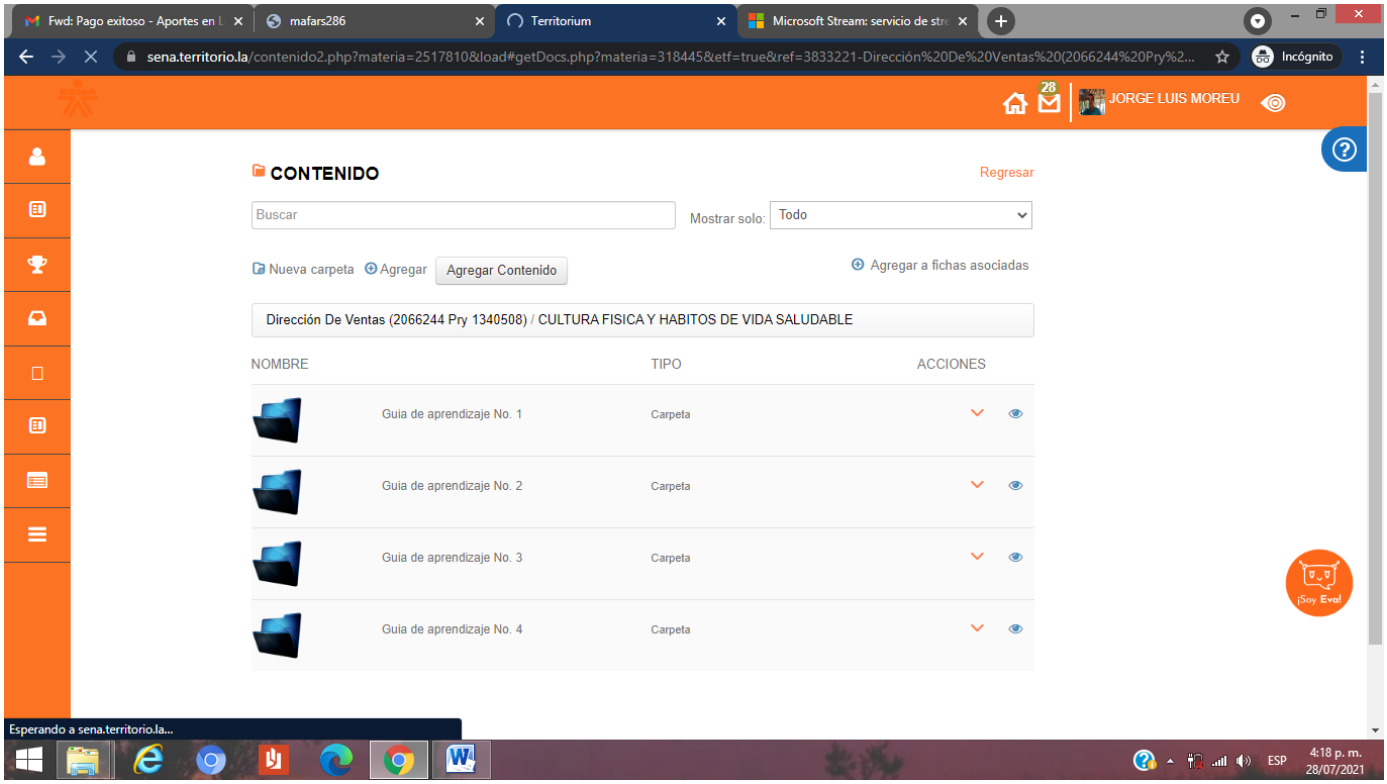
Firma
WILLIAM SALCEDO CUAO
Supervisor Contrato CO1.PCCNTR. 2198524 de 2021
Coordinador Académico

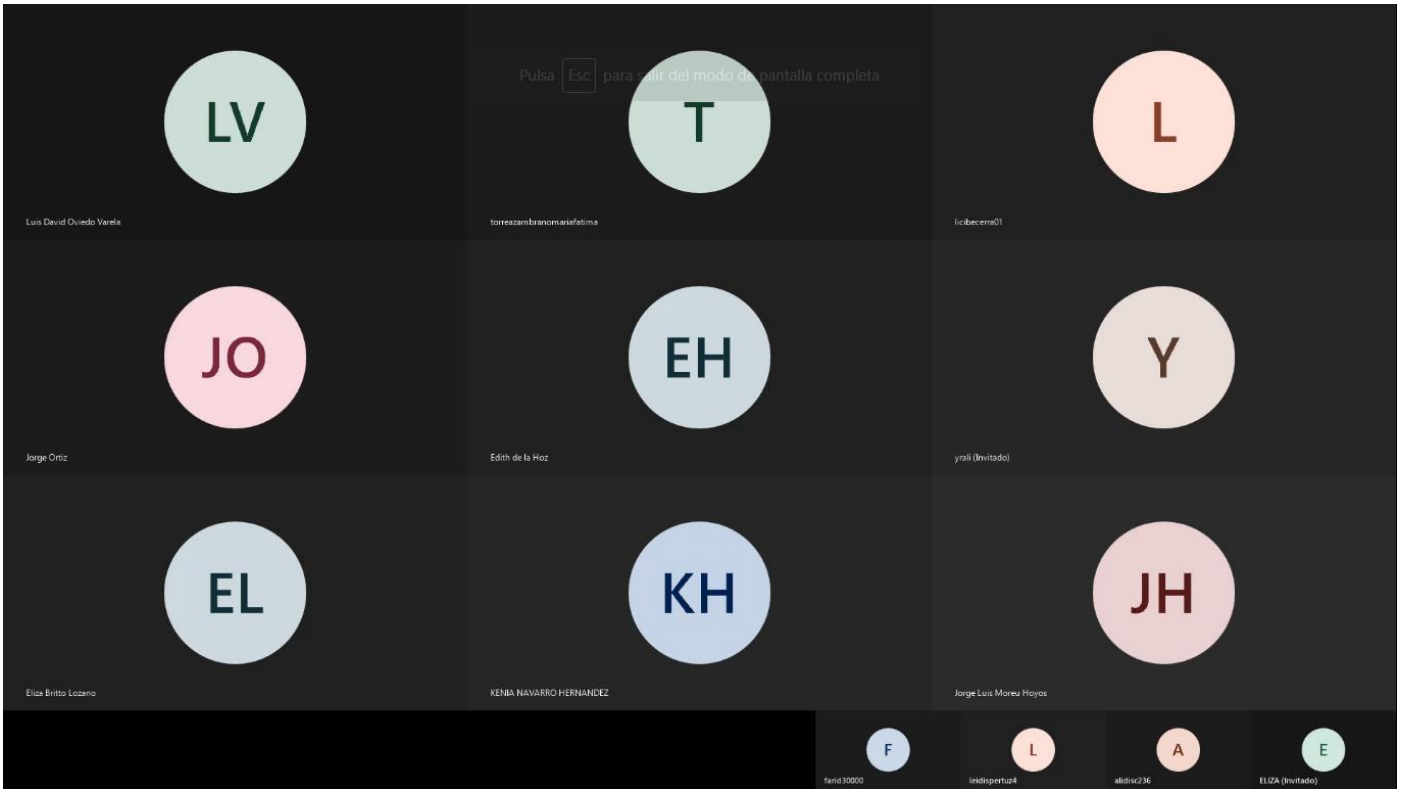
EVIDENCIAS:

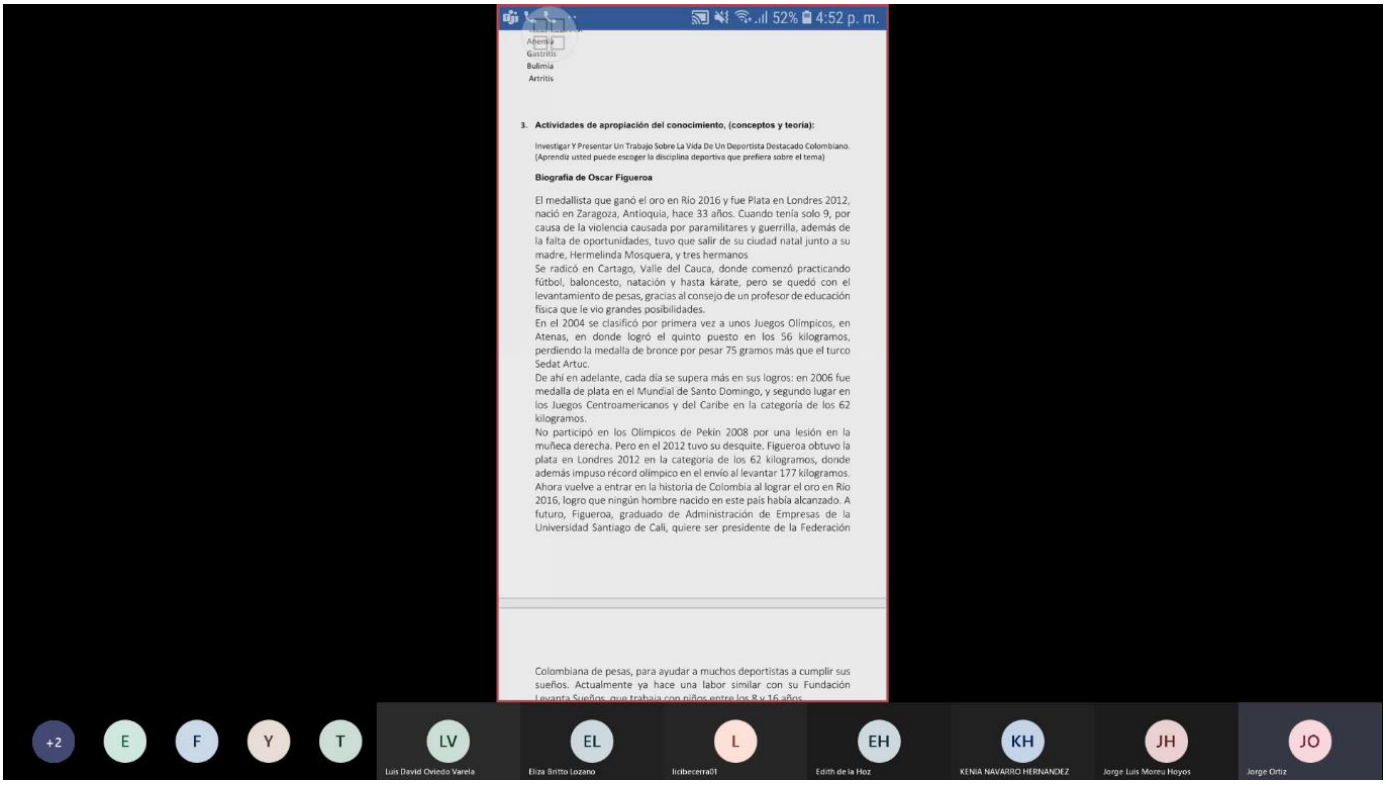

Fwd: Pago exitoso - Aportes en L
mafars286
Territorium
Microsoft Stream: servicio de str
sena.territorio.la/contenido2.php?materia=3001923&load#getDocs.php?materia=338832&ref=4744355-Gestion%20De%20Redes%20De%20Datos%20(2068057%20Pr...
Incógnito
JORGE LUIS MOREU
CONTENIDO
Regresar
Buscar
Mostrar solo:
Todo
Nueva carpeta
Agregar
Agregar Contenido
Agregar a fichas asociadas
Gestion De Redes De Datos (2068057 Pry 2047142) / CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
NOMBRE
TIPO
ACCIONES
Guia de aprendizaje No. 1
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 2
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 3
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 4
Carpeta
¡Soy Eva!
Esperando a sena.territorio.la...
ESP
4:16 p. m.
28/07/2021

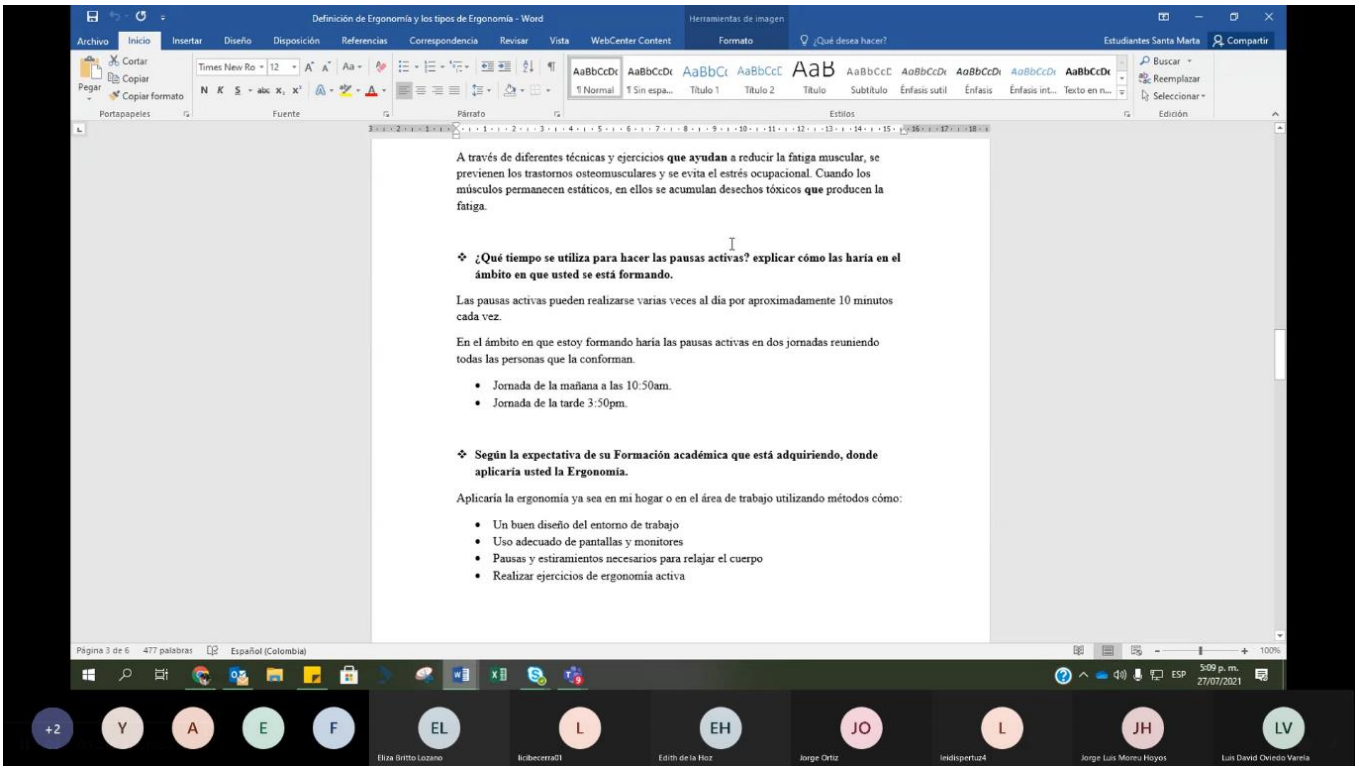

Fwd: Pago exitoso - Aportes en L
mafars286
Territorium
Microsoft Stream: servicio de str
sena.territorio.la/contenido2.php?materia=3001923&load#getDocs.php?materia=338832&ref=4744355-Gestion%20De%20Redes%20De%20Datos%20(2068057%20Pr...
Incógnito
JORGE LUIS MOREU
CONTENIDO
Regresar
Buscar
Mostrar solo:
Todo
Nueva carpeta
Agregar
Agregar Contenido
Agregar a fichas asociadas
Gestion De Redes De Datos (2068057 Pry 2047142) / CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE /
Guia de aprendizaje No. 1
NOMBRE
TIPO
ACCIONES
MATERIAL DE APOYO
Carpeta
TCU
Guia No. 1
TCU
¡Soy Eva!
Esperando a sena.territorio.la...
ESP
4:16 p. m.
28/07/2021


Fwd: Pago exitoso - Aportes e
mafars286
Territorium
GUIA NO. 1
Microsoft Stream: servicio de
sena.territorio.la/tcu/tcu_user.php?idContenido=124689974&idGrupo=338832
Incógnito
GUIA NO. 1
Instructor Jorge Moreu.
- Ocultar descripción
1 de 1
GUIA NO. 1
1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE # 1.
Denominación del Programa de Formación:
Gestion de Redes de Datos.
Ficha # 2068057
Código del Programa de Formación:
En Ejecución.
Competencia:
Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales.
1 de 1
ESP
4:17 p. m.
28/07/2021


Fwd: Pago exitoso - Aportes en L
mafars286
Territorium
Microsoft Stream: servicio de str
sena.territorio.la/contenido2.php?materia=2517810&load#getDocs.php?materia=318445&etf=true&ref=3833221-Dirección%20De%20Ventas%20(2066244%20Pry%2...
Incógnito
JORGE LUIS MOREU
CONTENIDO
Regresar
Buscar
Mostrar solo: Todo
Nueva carpeta
Agregar
Agregar Contenido
Agregar a fichas asociadas
Dirección De Ventas (2066244 Pry 1340508) / CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
NOMBRE
TIPO
ACCIONES
Guia de aprendizaje No. 1
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 2
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 3
Carpeta
Guia de aprendizaje No. 4
Carpeta
¡Soy Eva!
Esperando a sena.territorio.la...
ESP
4:18 p. m.
28/07/2021


LV
Luis David Oviedo Varela
T
torreazambranomariafatima
L
licibecerra01
JO
Jorge Ortiz
EH
Edith de la Hoz
Y
yrali (Invitado)
EL
Eliza Britto Lozano
KH
KENIA NAVARRO HERNANDEZ
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
F
farid30000
L
leidispertuz4
A
alidisc236
E
ELIZA (Invitado)


52% 4:52 p. m.
Adenitis
Gastritis
Bulimia
Artritis
3. Actividades de apropiación del conocimiento, (conceptos y teoría):
Investigar Y Presentar Un Trabajo Sobre La Vida De Un Deportista Destacado Colombiano. (Aprendiz usted puede escoger la disciplina deportiva que prefiera sobre el tema)
Biografía de Oscar Figueroa
El medallista que ganó el oro en Río 2016 y fue Plata en Londres 2012, nació en Zaragoza, Antioquia, hace 33 años. Cuando tenía solo 9, por causa de la violencia causada por paramilitares y guerrilla, además de la falta de oportunidades, tuvo que salir de su ciudad natal junto a su madre, Hermelinda Mosquera, y tres hermanos
Se radicó en Cartago, Valle del Cauca, donde comenzó practicando fútbol, baloncesto, natación y hasta kárate, pero se quedó con el levantamiento de pesas, gracias al consejo de un profesor de educación física que le vio grandes posibilidades.
En el 2004 se clasificó por primera vez a unos Juegos Olímpicos, en Atenas, en donde logró el quinto puesto en los 56 kilogramos, perdiendo la medalla de bronce por pesar 75 gramos más que el turco Sedat Artuc.
De ahí en adelante, cada día se supera más en sus logros: en 2006 fue medalla de plata en el Mundial de Santo Domingo, y segundo lugar en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en la categoría de los 62 kilogramos.
No participó en los Olímpicos de Pekín 2008 por una lesión en la muñeca derecha. Pero en el 2012 tuvo su desquite. Figueroa obtuvo la plata en Londres 2012 en la categoría de los 62 kilogramos, donde además impuso récord olímpico en el envío al levantar 177 kilogramos.
Ahora vuelve a entrar en la historia de Colombia al lograr el oro en Río 2016, logro que ningún hombre nacido en este país había alcanzado. A futuro, Figueroa, graduado de Administración de Empresas de la Universidad Santiago de Cali, quiere ser presidente de la Federación
Colombiana de pesas, para ayudar a muchos deportistas a cumplir sus sueños. Actualmente ya hace una labor similar con su Fundación
+2
E
F
Y
T
LV
Luis David Oviedo Varela
EL
Eliza Britto Lozano
L
licibecerra01
EH
Edith de la Hoz
KH
KENIA NAVARRO HERNANDEZ
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
JO
Jorge Ortiz



A través de diferentes técnicas y ejercicios **que ayudan** a reducir la fatiga muscular, se previenen los trastornos osteomusculares y se evita el estrés ocupacional. Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos **que** producen la fatiga.

❖ **¿Qué tiempo se utiliza para hacer las pausas activas? explicar cómo las haría en el ámbito en que usted se está formando.**

Las pausas activas pueden realizarse varias veces al día por aproximadamente 10 minutos cada vez.

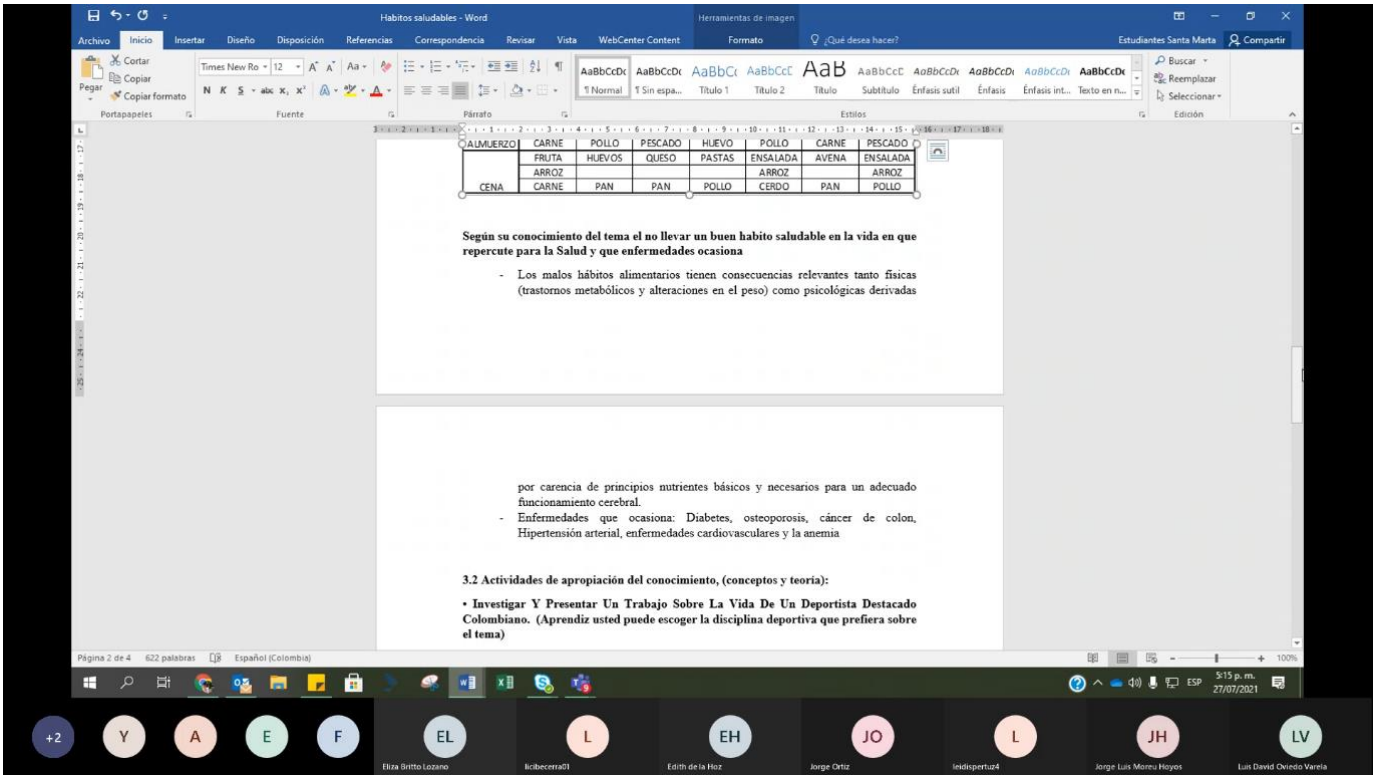
En el ámbito en que estoy formando haría las pausas activas en dos jornadas reuniendo todas las personas que la conforman.

- Jornada de la mañana a las 10:50am.
- Jornada de la tarde 3:50pm.

❖ **Según la expectativa de su Formación académica que está adquiriendo, donde aplicaría usted la Ergonomía.**

Aplicaría la ergonomía ya sea en mi hogar o en el área de trabajo utilizando métodos cómo:

- Un buen diseño del entorno de trabajo
- Uso adecuado de pantallas y monitores
- Pausas y estiramientos necesarios para relajar el cuerpo
- Realizar ejercicios de ergonomía activa



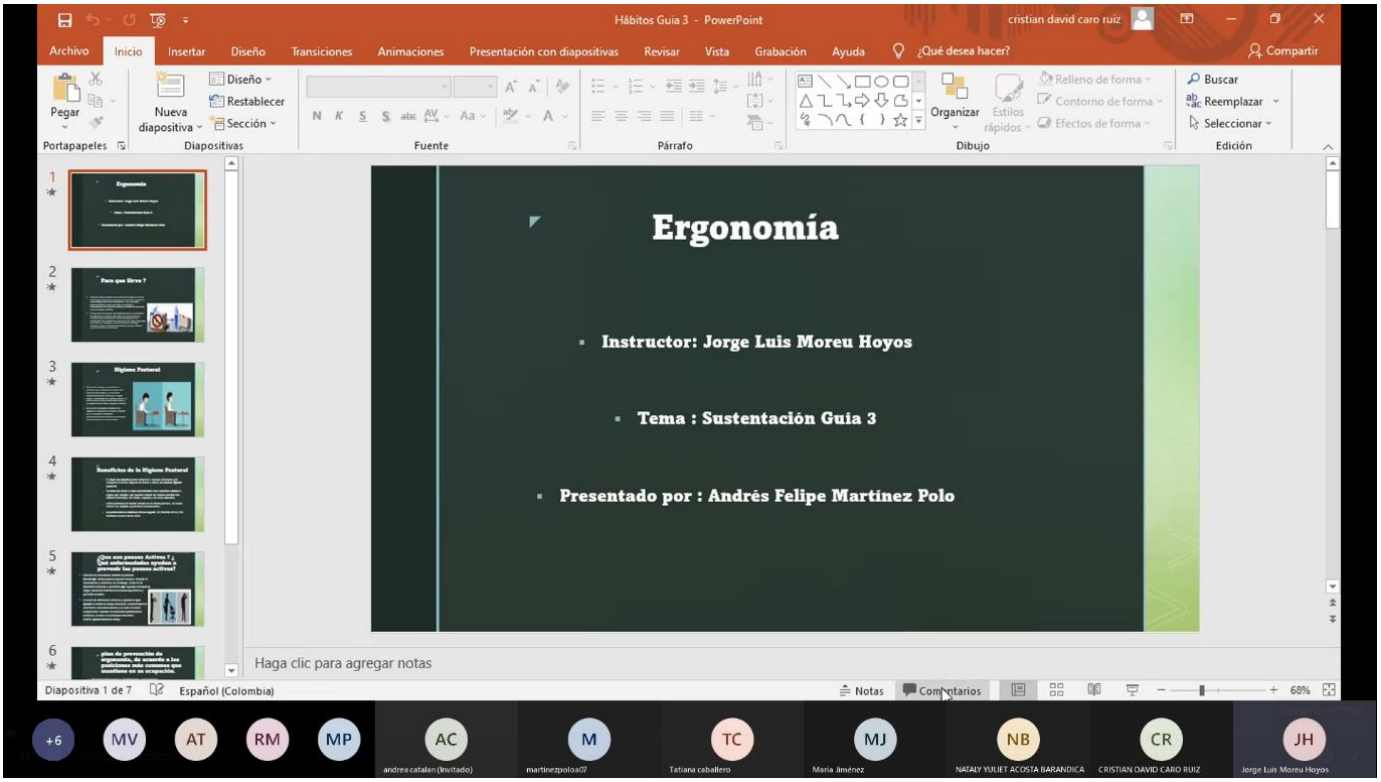
ALMUERZO	CARNE	POLLO	PESCADO	HUEVO	POLLO	CARNE	PESCADO
	FRUTA	HUEVOS	QUESO	PASTAS	ENSALADA	AVENA	ENSALADA
	ARROZ				ARROZ		ARROZ
CENA	CARNE	PAN	PAN	POLLO	CERDO	PAN	POLLO

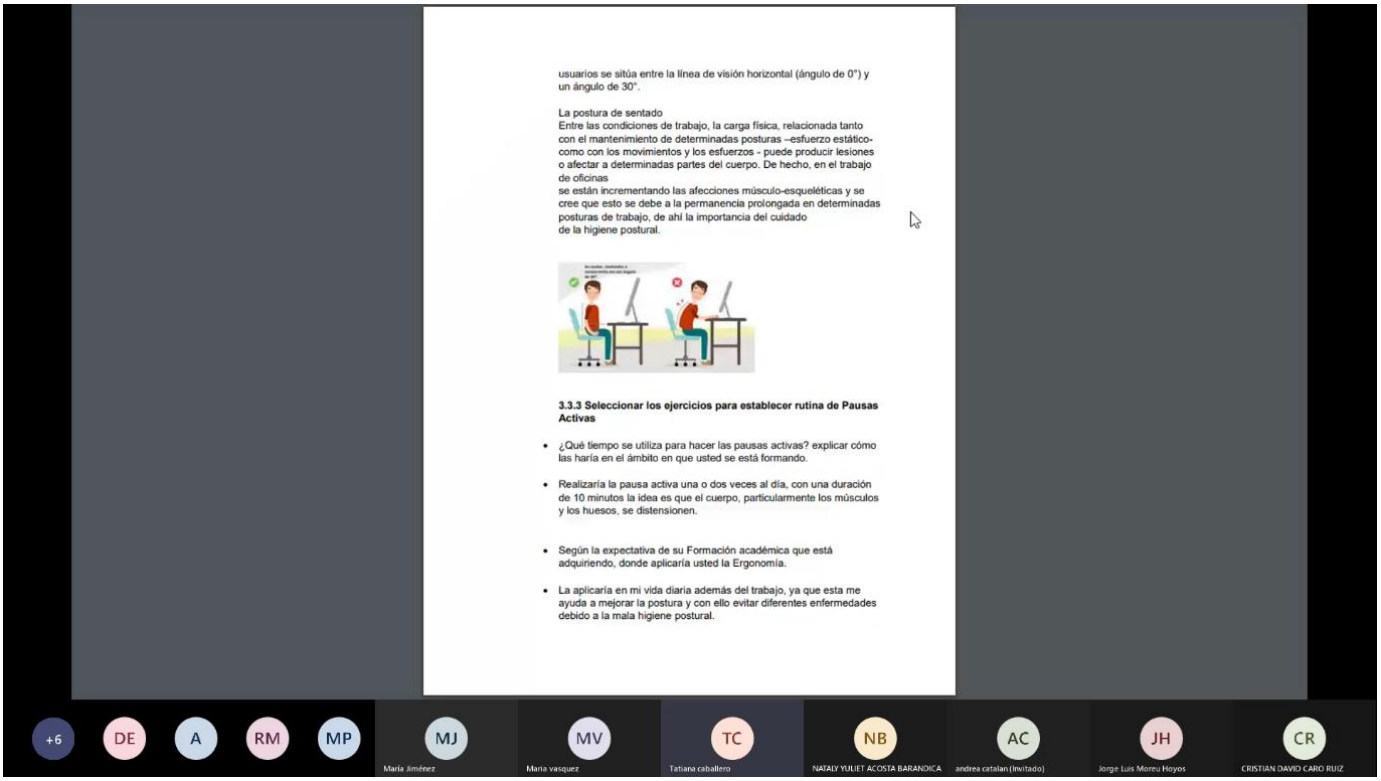
Según su conocimiento del tema el no llevar un buen habito saludable en la vida en que repercute para la Salud y que enfermedades ocasiona

- Los malos hábitos alimentarios tienen consecuencias relevantes tanto físicas (trastornos metabólicos y alteraciones en el peso) como psicológicas derivadas por carencia de principios nutrientes básicos y necesarios para un adecuado funcionamiento cerebral.
- Enfermedades que ocasiona: Diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, Hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y la anemia

3.2 Actividades de apropiación del conocimiento, (conceptos y teoría):

• Investigar Y Presentar Un Trabajo Sobre La Vida De Un Deportista Destacado Colombiano. (Aprendiz usted puede escoger la disciplina deportiva que prefiera sobre el tema)



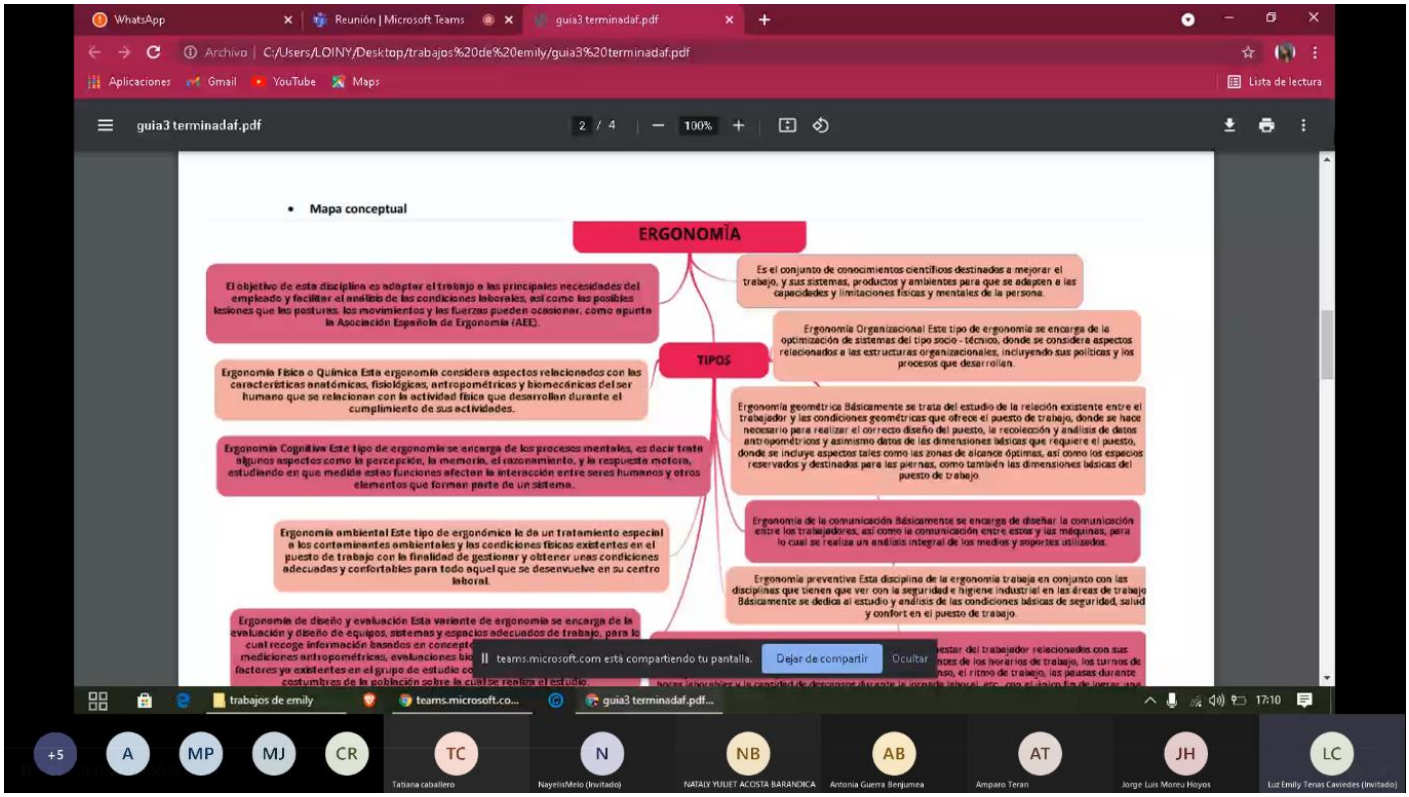


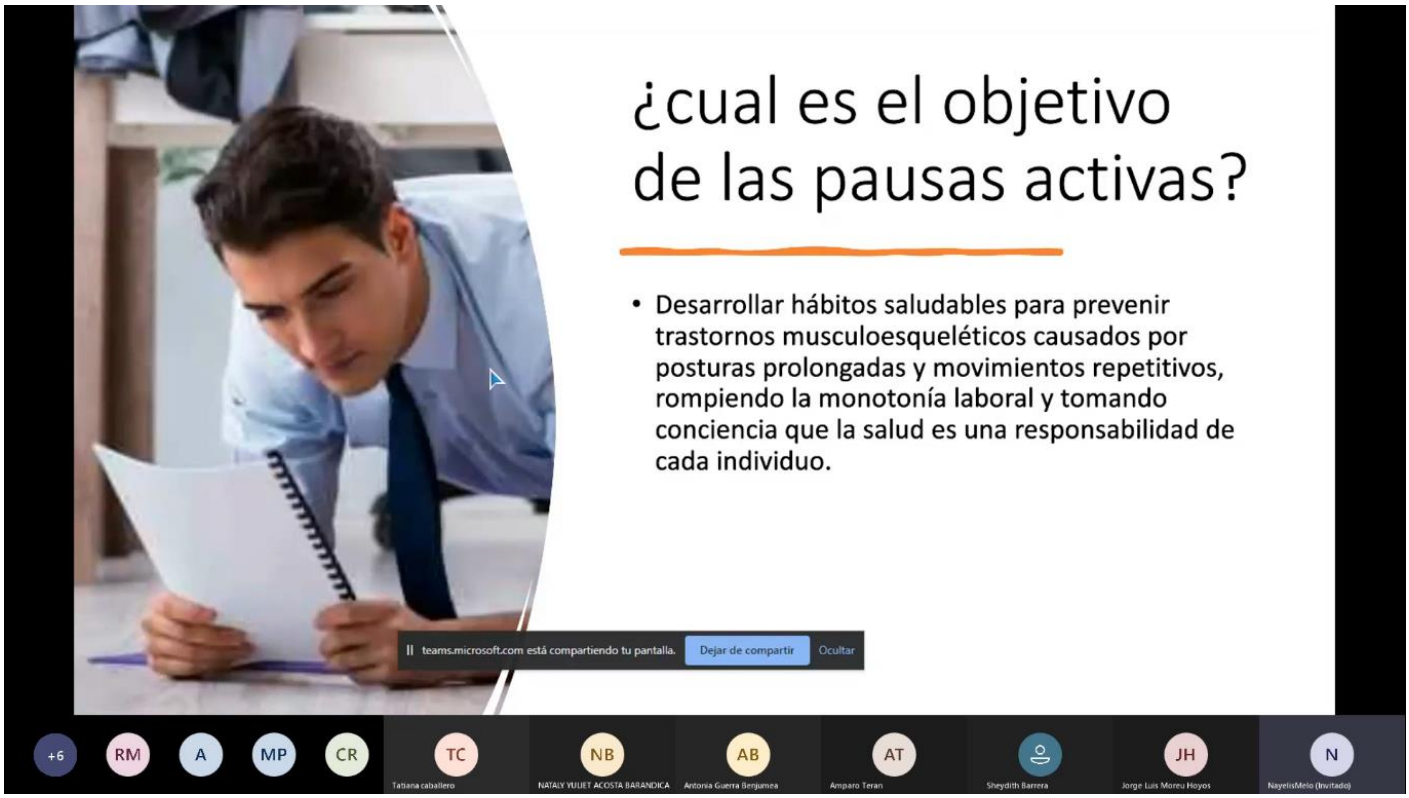
usuarios se sitúa entre la línea de visión horizontal (ángulo de 0°) y un ángulo de 30°.

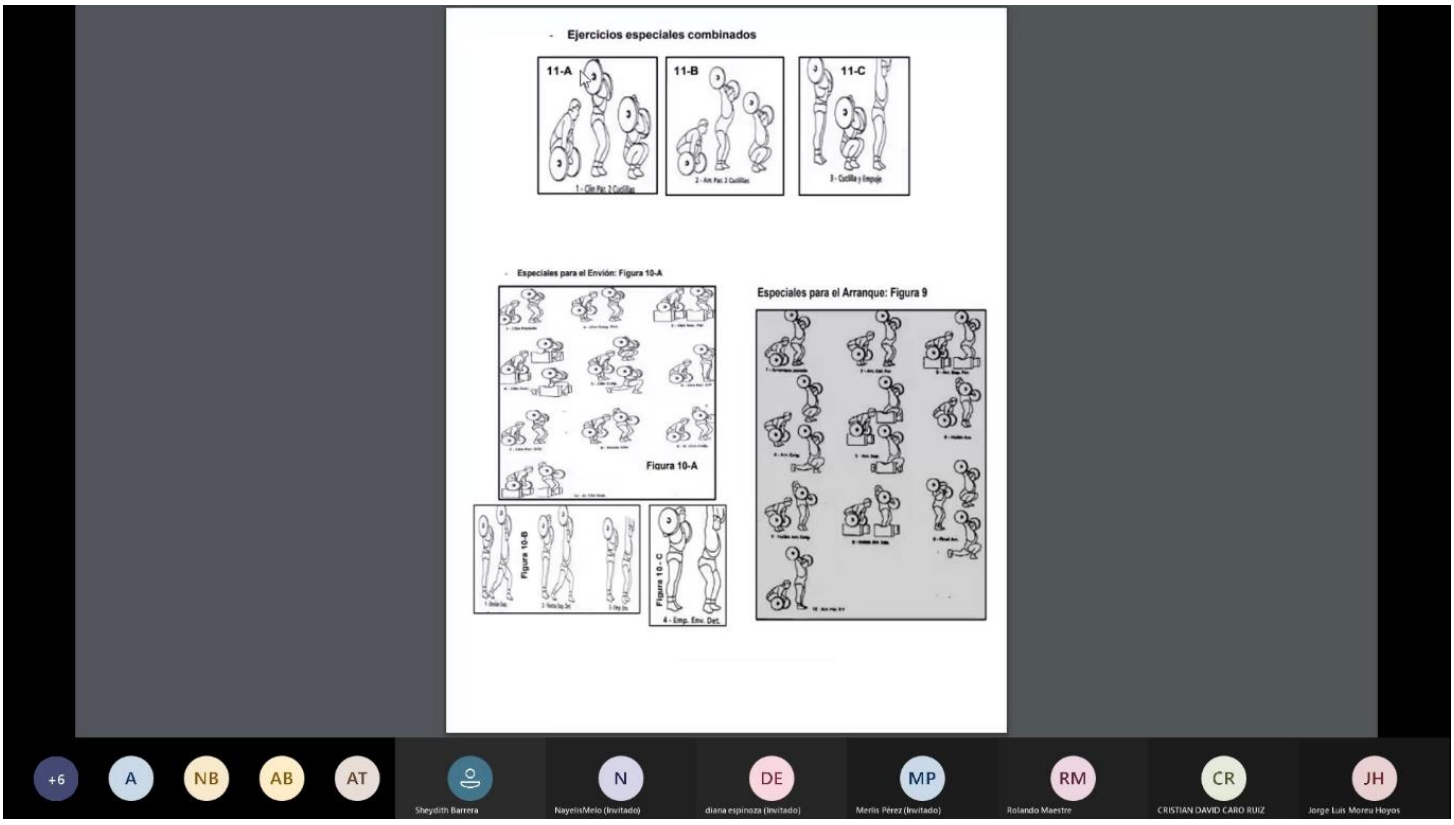
La postura de sentado
Entre las condiciones de trabajo, la carga física, relacionada tanto con el mantenimiento de determinadas posturas –esfuerzo estático- como con los movimientos y los esfuerzos - puede producir lesiones o afectar a determinadas partes del cuerpo. De hecho, en el trabajo de oficinas
se están incrementando las afecciones músculo-esqueléticas y se cree que esto se debe a la permanencia prolongada en determinadas posturas de trabajo, de ahí la importancia del cuidado de la higiene postural.

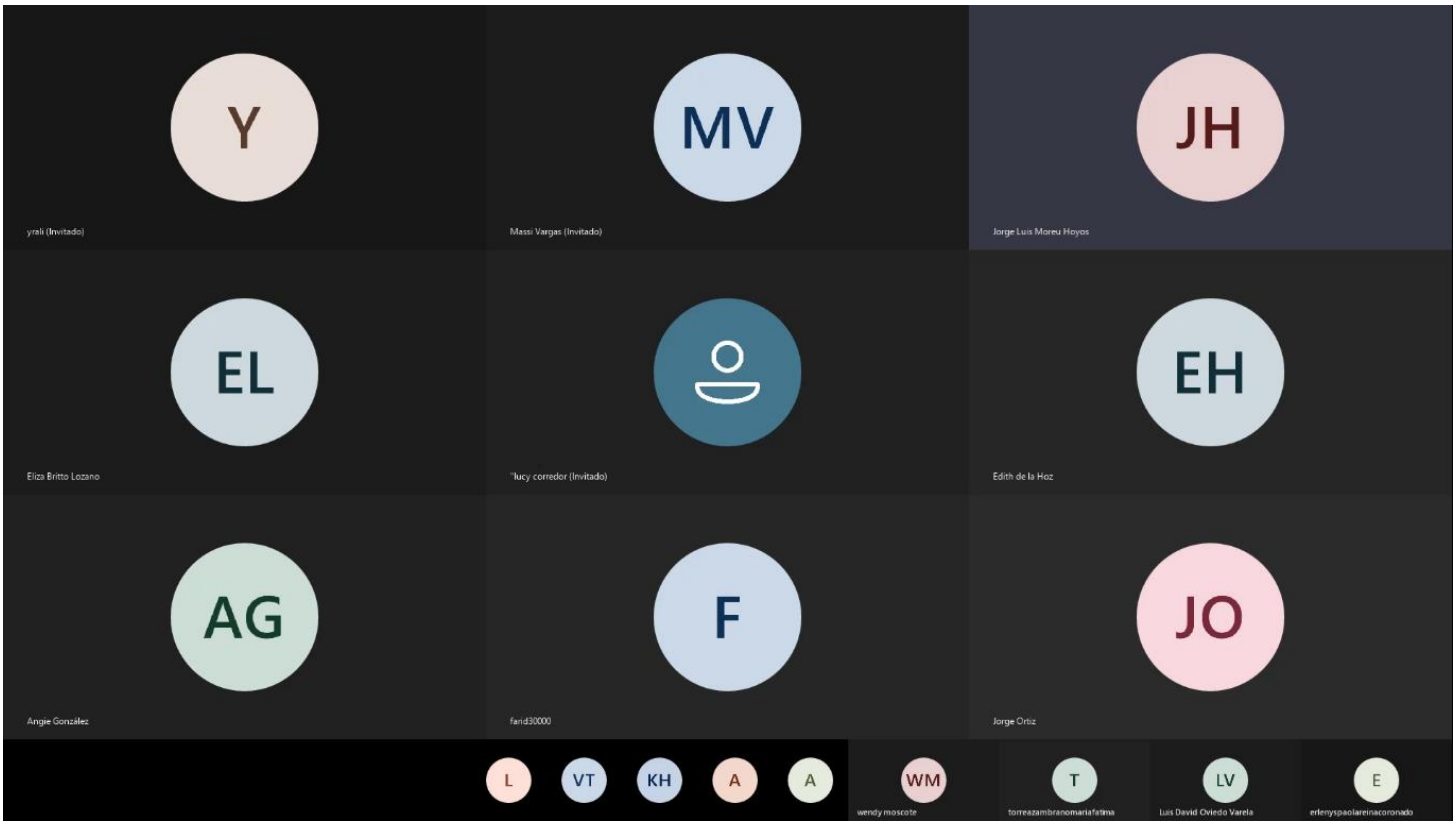
3.3.3 Seleccionar los ejercicios para establecer rutina de Pausas Activas

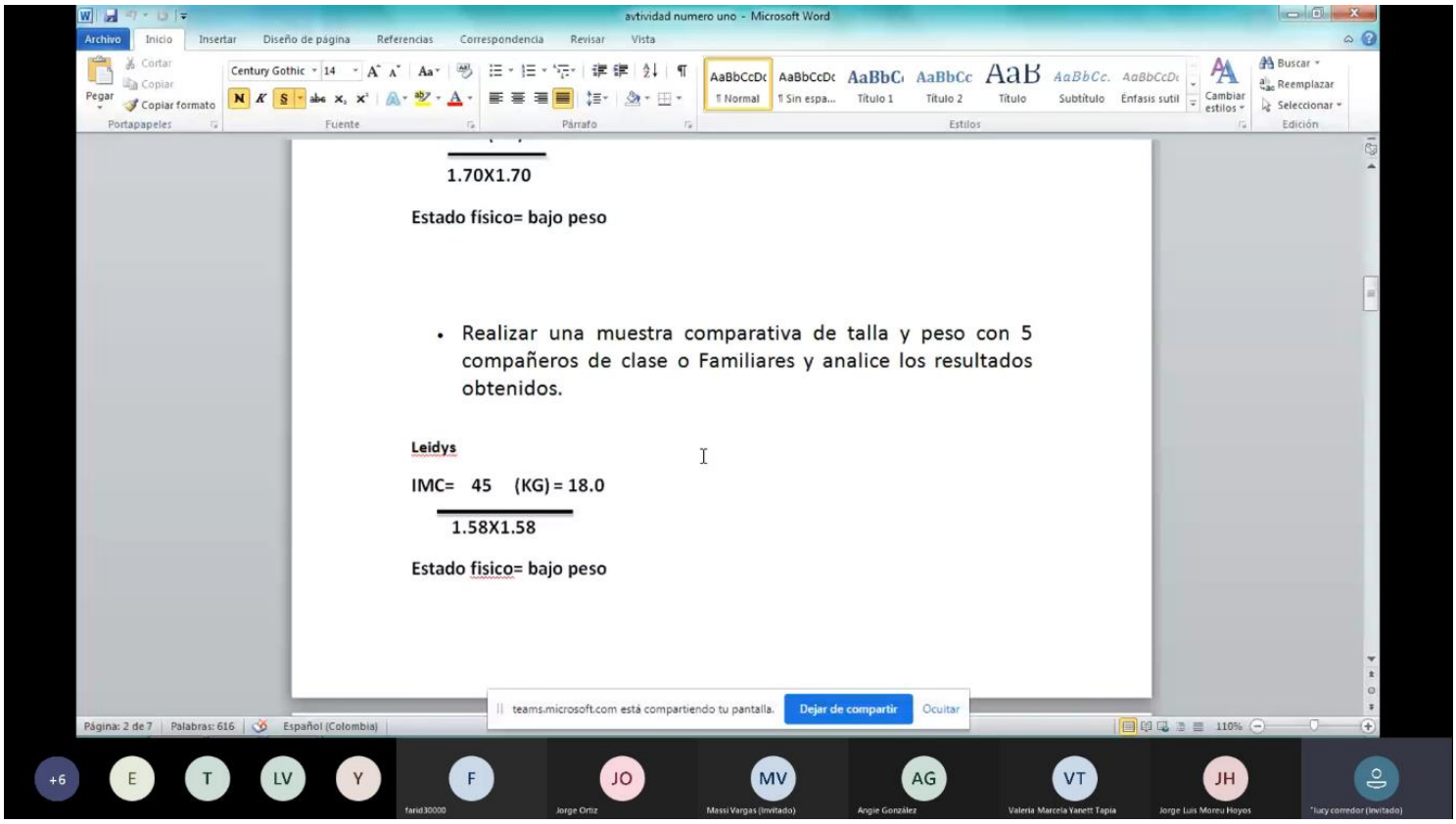
- ¿Qué tiempo se utiliza para hacer las pausas activas? explicar cómo las haría en el ámbito en que usted se está formando.
- Realizaría la pausa activa una o dos veces al día, con una duración de 10 minutos la idea es que el cuerpo, particularmente los músculos y los huesos, se distensionen.
- Según la expectativa de su Formación académica que está adquiriendo, donde aplicaría usted la Ergonomía.
- La aplicaría en mi vida diaria además del trabajo, ya que esta me ayuda a mejorar la postura y con ello evitar diferentes enfermedades debido a la mala higiene postural.

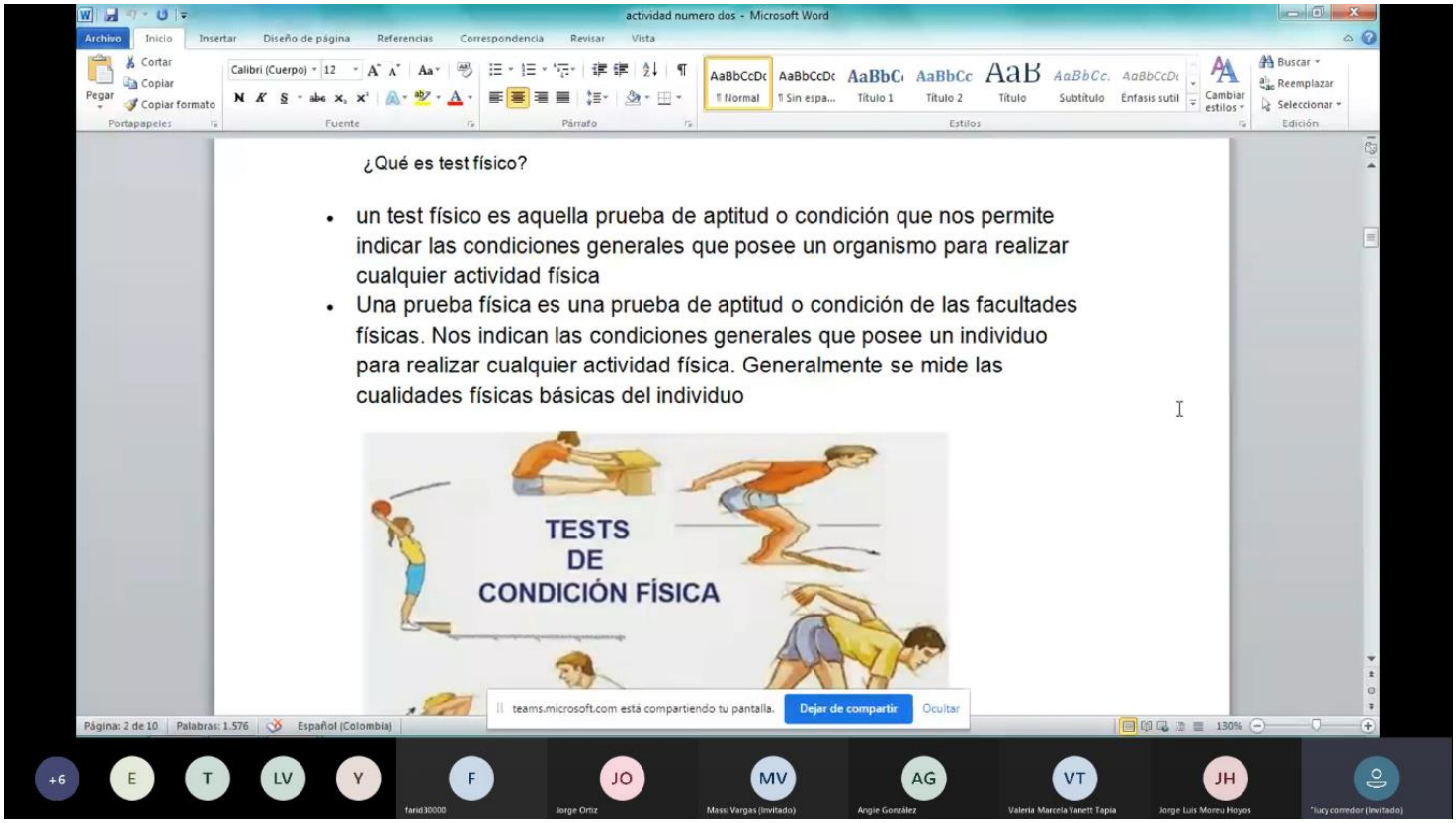

guia3 terminadaf.pdf
Mapa conceptual
ERGONOMÍA
El objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar, como apunta la Asociación Española de Ergonomía (AEE).
Es el conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.
TIPOS
Ergonomía Organizacional Este tipo de ergonomía se encarga de la optimización de sistemas del tipo socio - técnico, donde se considera aspectos relacionados a las estructuras organizacionales, incluyendo sus políticas y los procesos que desarrollan.
Ergonomía Física o Química Esta ergonomía considera aspectos relacionados con las características anatómicas, fisiológicas, antropométricas y biomecánicas del ser humano que se relacionan con la actividad física que desarrollan durante el cumplimiento de sus actividades.
Ergonomía geométrica Básicamente se trata del estudio de la relación existente entre el trabajador y las condiciones geométricas que ofrece el puesto de trabajo, donde se hace necesario para realizar el correcto diseño del puesto, la recolección y análisis de datos antropométricos y asimismo datos de las dimensiones básicas que requiere el puesto, donde se incluye aspectos tales como las zonas de alcance óptimas, así como los espacios reservados y destinados para las piernas, como también las dimensiones básicas del puesto de trabajo.
Ergonomía Cognitiva Este tipo de ergonomía se encarga de los procesos mentales, es decir trata algunos aspectos como la percepción, la memoria, el razonamiento, y la respuesta motora, estudiando en que medida estas funciones afectan la interacción entre seres humanos y otros elementos que forman parte de un sistema.
Ergonomía ambiental Este tipo de ergonómica le da un tratamiento especial a los contaminantes ambientales y las condiciones físicas existentes en el puesto de trabajo con la finalidad de gestionar y obtener unas condiciones adecuadas y confortables para todo aquel que se desenvuelve en su centro laboral.
Ergonomía de la comunicación Básicamente se encarga de diseñar la comunicación entre los trabajadores, así como la comunicación entre estos y las máquinas, para lo cual se realiza un análisis integral de los medios y soportes utilizados.
Ergonomía preventiva Esta disciplina de la ergonomía trabaja en conjunto con las disciplinas que tienen que ver con la seguridad e higiene industrial en las áreas de trabajo Básicamente se dedica al estudio y análisis de las condiciones básicas de seguridad, salud y confort en el puesto de trabajo.
Ergonomía de diseño y evaluación Esta variante de ergonomía se encarga de la evaluación y diseño de equipos, sistemas y espacios adecuados de trabajo, para lo cual recoge información basados en concepto mediciones antropométricas, evaluaciones bio factores ya existentes en el grupo de estudio co costumbres de la población sobre la cual se realiza el estudio
teams.microsoft.com está compartiendo tu pantalla.
Dejar de compartir
Ocultar
trabajos de emily
teams.microsoft.co...
guia3 terminadaf.pdf...
17:10
+5
A
MP
MJ
CR
TC
Tatiana caballero
N
NayelisMelo (Invitado)
NB
NATALY YULIET ACOSTA BARANDICA
AB
Antonia Guerra Benjumea
AT
Amparo Teran
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
LC
Luz Emily Tenas Caviedes (Invitado)

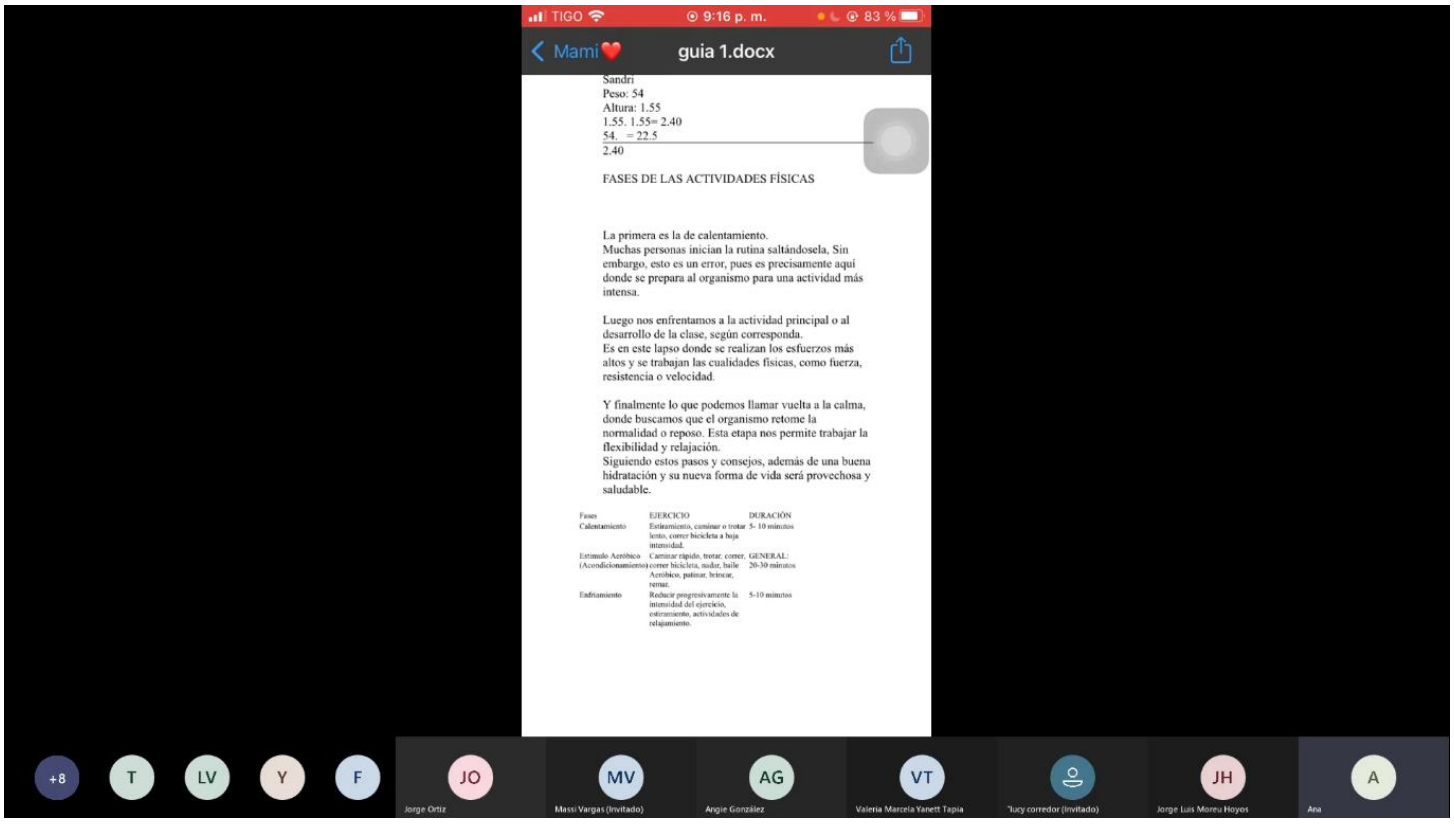

¿cual es el objetivo de las pausas activas?
• Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.
teams.microsoft.com está compartiendo tu pantalla.
Dejar de compartir
Ocultar
+6
RM
A
MP
CR
TC
Tatiana caballero
NB
NATALY YULIET ACOSTA BARANDICA
AB
Antonia Guerra Benjumea
AT
Amparo Teran
Sheydith Barrera
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
N
NayelisMelo (Invitado)

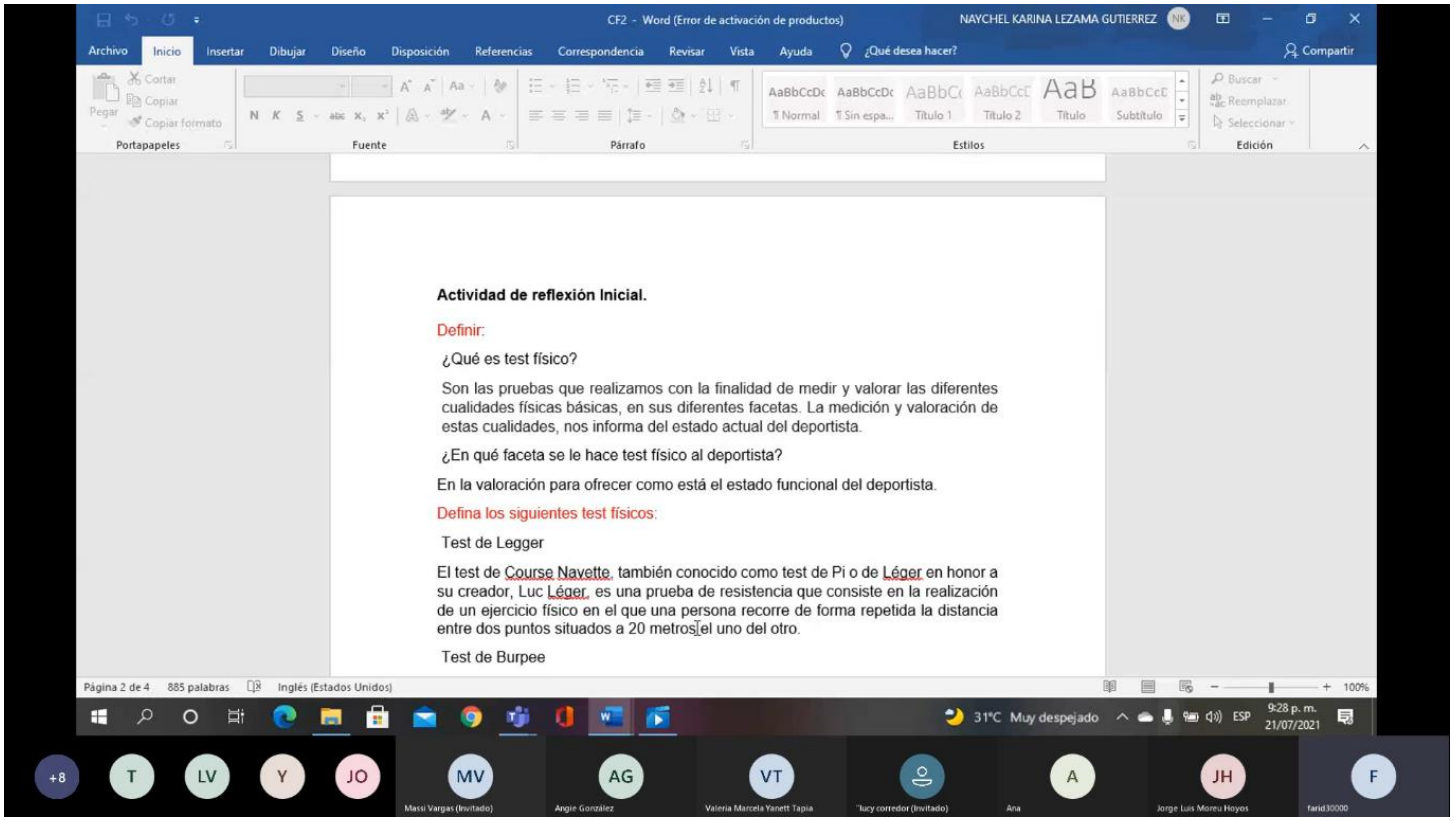

Ejercicios especiales combinados
11-A
11-B
11-C
Especiales para el Envión: Figura 10-A
Figura 10-A
Especiales para el Arranque: Figura 9
Figura 10-B
Figura 10 - C
4 - Emp. Env. Der.
+6
A
NB
AB
AT
Sheydith Barrera
N
NayelisMelo (Invitado)
DE
diana espinoza (Invitado)
MP
Merlis Pérez (Invitado)
RM
Rolando Maestre
CR
CRISTIAN DAVID CARO RUIZ
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos

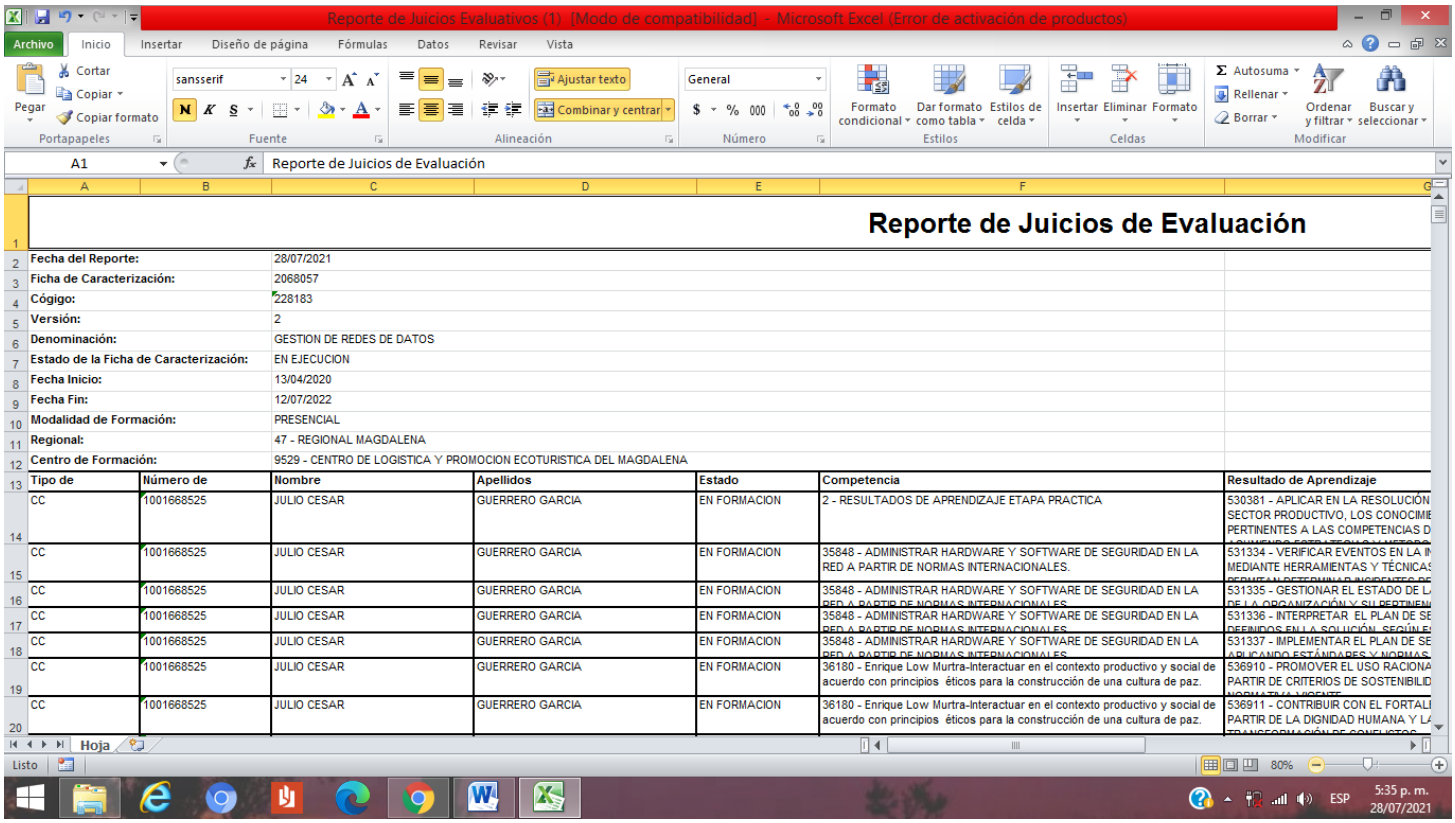

Y
yrali (Invitado)
MV
Massi Vargas (Invitado)
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
EL
Eliza Britto Lozano
'lucy corredor (Invitado)
EH
Edith de la Hoz
AG
Angie González
F
farid30000
JO
Jorge Ortiz
L
VT
KH
A
A
WM
wendy moscote
T
torreazambranomariafatima
LV
Luis David Oviedo Varela
E
erlenyspaolareinacoronado


avtividad numero uno - Microsoft Word
1.70X1.70
Estado físico= bajo peso
• Realizar una muestra comparativa de talla y peso con 5 compañeros de clase o Familiares y analice los resultados obtenidos.
Leidys
IMC= 45 (KG) = 18.0
1.58X1.58
Estado fisico= bajo peso
teams.microsoft.com está compartiendo tu pantalla.
Dejar de compartir
Ocultar


actividad numero dos - Microsoft Word
¿Qué es test físico?
• un test físico es aquella prueba de aptitud o condición que nos permite indicar las condiciones generales que posee un organismo para realizar cualquier actividad física
• Una prueba física es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo
TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA
teams.microsoft.com está compartiendo tu pantalla.
Dejar de compartir
Ocultar


TIGO
9:16 p. m.
83 %
Mami
guia 1.docx
Sandri
Peso: 54
Altura: 1.55
1.55. 1.55= 2.40
54. = 22.5
2.40
FASES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS
La primera es la de calentamiento.
Muchas personas inician la rutina saltándosela, Sin embargo, esto es un error, pues es precisamente aquí donde se prepara al organismo para una actividad más intensa.
Luego nos enfrentamos a la actividad principal o al desarrollo de la clase, según corresponda.
Es en este lapso donde se realizan los esfuerzos más altos y se trabajan las cualidades físicas, como fuerza, resistencia o velocidad.
Y finalmente lo que podemos llamar vuelta a la calma, donde buscamos que el organismo retome la normalidad o reposo. Esta etapa nos permite trabajar la flexibilidad y relajación.
Siguiendo estos pasos y consejos, además de una buena hidratación y su nueva forma de vida será provechosa y saludable.
Fases
EJERCICIO
DURACIÓN
Calentamiento
Estiramiento, caminar o trotar lento, correr bicicleta a baja intensidad.
5- 10 minutos
Estímulo Aeróbico (Acondicionamiento)
Caminar rápido, trotar, correr, correr bicicleta, nadar, baile Aeróbico, patinar, brincar, remar.
GENERAL: 20-30 minutos
Enfriamiento
Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio, estiramiento, actividades de relajamiento.
5-10 minutos
+8
T
LV
Y
F
JO
Jorge Ortiz
MV
Massi Vargas (Invitado)
AG
Angie González
VT
Valeria Marcela Yanett Tapia
"lucy corredor (Invitado)
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
A
Ana


CF2 - Word (Error de activación de productos)
NAYCHEL KARINA LEZAMA GUTIERREZ
Archivo
Inicio
Insertar
Dibujar
Diseño
Disposición
Referencias
Correspondencia
Revisar
Vista
Ayuda
¿Qué desea hacer?
Compartir
Actividad de reflexión Inicial.
Definir:
¿Qué es test físico?
Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista.
¿En qué faceta se le hace test físico al deportista?
En la valoración para ofrecer como está el estado funcional del deportista.
Defina los siguientes test físicos:
Test de Legger
El test de Course Navette, también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro.
Test de Burpee
Página 2 de 4
885 palabras
Inglés (Estados Unidos)
31°C Muy despejado
ESP
9:28 p. m.
21/07/2021
+8
T
LV
Y
JO
MV
Massi Vargas (Invitado)
AG
Angie González
VT
Valeria Marcela Yanett Tapia
"lucy corredor (Invitado)
A
Ana
JH
Jorge Luis Moreu Hoyos
F
farid30000

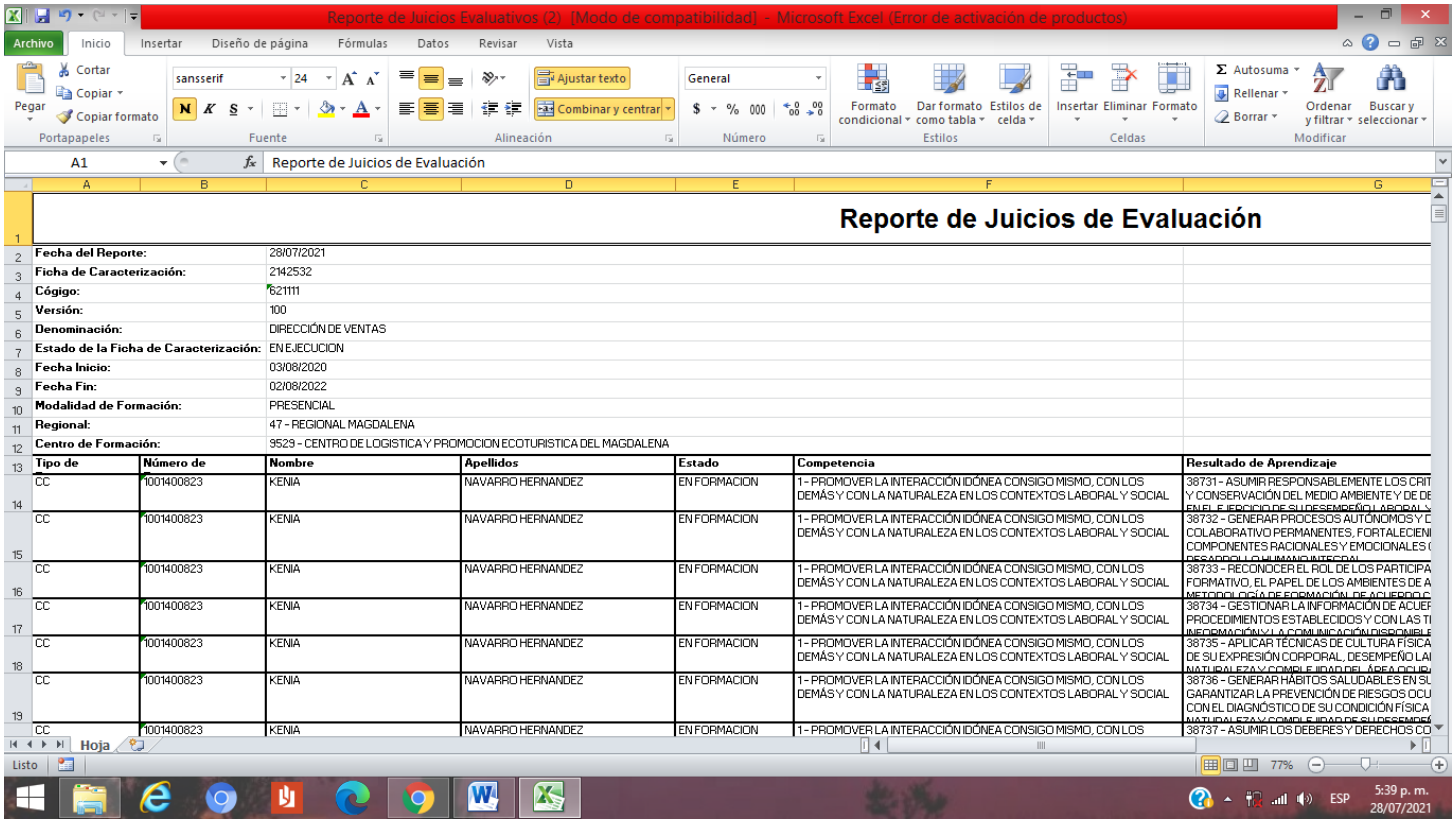


Reporte de Juicios Evaluativos (1) [Modo de compatibilidad] - Microsoft Excel (Error de activación de productos)

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte:	28/07/2021
Ficha de Caracterización:	2068057
Código:	228183
Versión:	2
Denominación:	GESTION DE REDES DE DATOS
Estado de la Ficha de Caracterización:	EN EJECUCION
Fecha Inicio:	13/04/2020
Fecha Fin:	12/07/2022
Modalidad de Formación:	PRESENCIAL
Regional:	47 - REGIONAL MAGDALENA
Centro de Formación:	9529 - CENTRO DE LOGISTICA Y PROMOCION ECOTURISTICA DEL MAGDALENA

Tipo de	Número de	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultado de Aprendizaje
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	2 - RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA	530381 - APLICAR EN LA RESOLUCIÓN SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMI PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS D
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	35848 - ADMINISTRAR HARDWARE Y SOFTWARE DE SEGURIDAD EN LA RED A PARTIR DE NORMAS INTERNACIONALES.	531334 - VERIFICAR EVENTOS EN LA I MEDIANTE HERRAMIENTAS Y TÉCNICA
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	35848 - ADMINISTRAR HARDWARE Y SOFTWARE DE SEGURIDAD EN LA	531335 - GESTIONAR EL ESTADO DE L
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	35848 - ADMINISTRAR HARDWARE Y SOFTWARE DE SEGURIDAD EN LA	531336 - INTERPRETAR EL PLAN DE SE
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	35848 - ADMINISTRAR HARDWARE Y SOFTWARE DE SEGURIDAD EN LA	531337 - IMPLEMENTAR EL PLAN DE SE
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	36180 - Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	536910 - PROMOVER EL USO RACIONA PARTIR DE CRITERIOS DE SOSTENIBILID
CC	1001668525	JULIO CESAR	GUERRERO GARCIA	EN FORMACION	36180 - Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	536911 - CONTRIBUIR CON EL FORTALI PARTIR DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LA

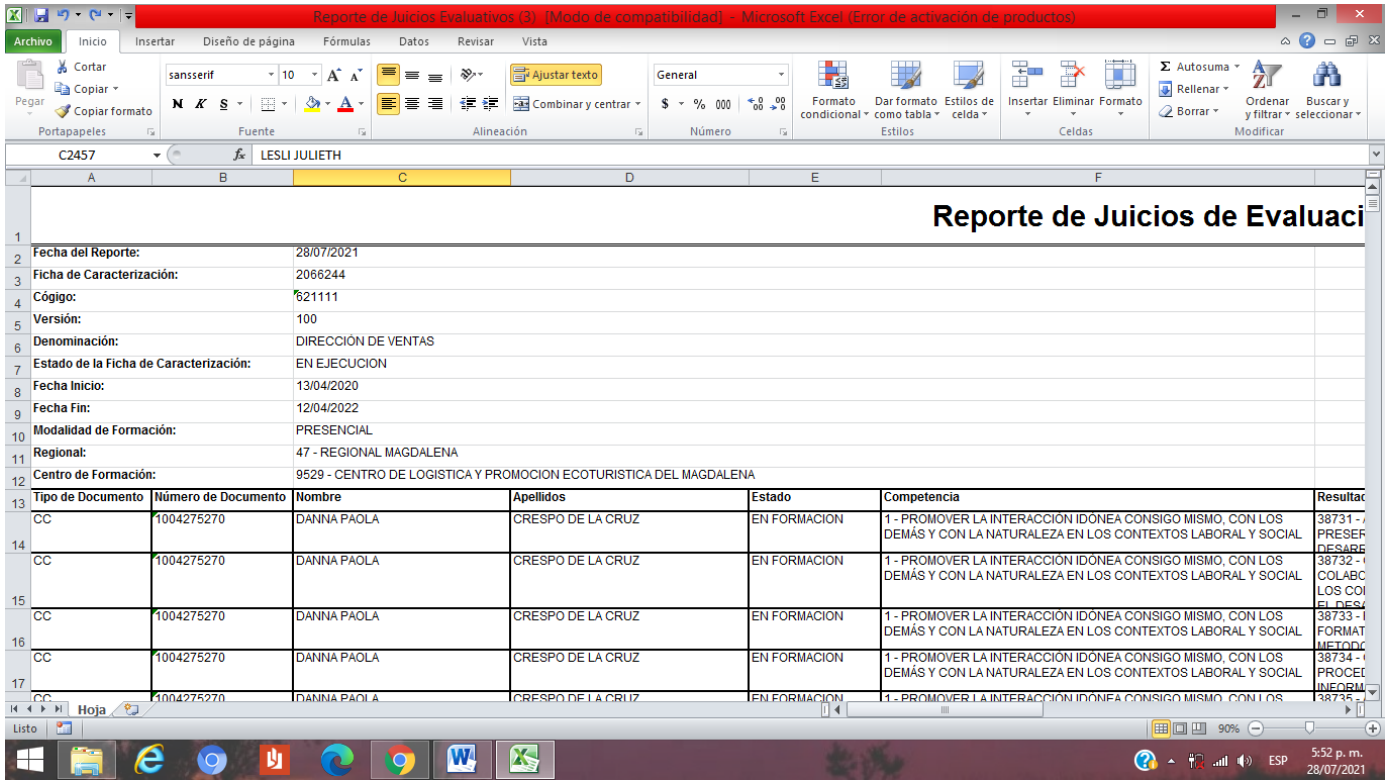


Reporte de Juicios Evaluativos (2) [Modo de compatibilidad] - Microsoft Excel (Error de activación de productos)

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte:	28/07/2021
Ficha de Caracterización:	2142532
Código:	521111
Versión:	100
Denominación:	DIRECCIÓN DE VENTAS
Estado de la Ficha de Caracterización:	EN EJECUCION
Fecha Inicio:	03/08/2020
Fecha Fin:	02/08/2022
Modalidad de Formación:	PRESENCIAL
Regional:	47 - REGIONAL MAGDALENA
Centro de Formación:	9529 - CENTRO DE LOGISTICA Y PROMOCION ECOTURISTICA DEL MAGDALENA

Tipo de	Número de	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultado de Aprendizaje
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38731 - ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRIT Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DE
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38732 - GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y C COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIEN COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES (
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38733 - RECONOCER EL ROL DE LOS PARTICIPA FORMATIVO, EL PAPEL DE LOS AMBIENTES DE A
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38734 - GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUER PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TI
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38735 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LA
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38736 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCU CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA
CC	1001400823	KENIA	NAVARRO HERNANDEZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS	38737 - ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CO



Reporte de Juicios Evaluativos (3) [Modo de compatibilidad] - Microsoft Excel (Error de activación de productos)

C2457 LESLI JULIETH

Reporte de Juicios de Evaluaci

Fecha del Reporte:	28/07/2021
Ficha de Caracterización:	2066244
Cógigo:	621111
Versión:	100
Denominación:	DIRECCIÓN DE VENTAS
Estado de la Ficha de Caracterización:	EN EJECUCION
Fecha Inicio:	13/04/2020
Fecha Fin:	12/04/2022
Modalidad de Formación:	PRESENCIAL
Regional:	47 - REGIONAL MAGDALENA
Centro de Formación:	9529 - CENTRO DE LOGISTICA Y PROMOCION ECOTURISTICA DEL MAGDALENA

Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultac
CC	1004275270	DANNA PAOLA	CRESPO DE LA CRUZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38731 - A PRESEF DESARR
CC	1004275270	DANNA PAOLA	CRESPO DE LA CRUZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38732 - C COLABC LOS CO EL DESA
CC	1004275270	DANNA PAOLA	CRESPO DE LA CRUZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38733 - I FORMAT METODO
CC	1004275270	DANNA PAOLA	CRESPO DE LA CRUZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	38734 - C PROCED INFORM
CC	1004275270	DANNA PAOLA	CRESPO DE LA CRUZ	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS	38735 -