DESARROLLO INSTRUMENTO PRUEBAS FISICAS.

INSTRUCTOR:

LUIS FERNANDO LEAL RIOS.

APRENDIZ:

MÓNICA ALEJANDRA MARMOLEJO BERNAL.

SENA.

CENTRO DE COMERCIO Y TURISMO.

ASISTENCIA ADMINISTRATIVA.

(2234960)

ARMENIA, QUINDIO.

2021.

PLANCHA

Tiempo: 1 minuto



MARCHA

Numero de repeticiones: 108











Pruebas físicas

Karen Yineth Uribe Lara

Luis Fernando Leal Ríos

Instructor

Servicio Nacional de Aprendizaje- SENA

Centro Comercio y Turismo

Asistencia Administrativa

Ficha 2234960

Armenia

2021

PUENTE

DURACIÓN: 30s:60ms



MARCHA ESTATICA

RESULTADO: 73



ESTIRAMIENTOS



EJERCICIOS GRUPALES




















NIKE
SB

EVIDENCIAS SESIONES PRESENCIALES Y PRACTICAS HOGAR DE VIDA JUAN PABLO II




Intervención Ficha: 2142897

Tema: Pilates Piso y Adaptado al Adulto Mayor, Hogar Juan Pablo II Barrio Miraflores.


Rompehielos Ficha: 2142897



Intervención Ficha:2278905 Actividad Física, Hogar Juan Pablo II , Barrio Miraflores Armenia-Quindio.

Practicas Pausas Activas ficha: 2142897 Tecnología en Actividad Física.




Intervención a Fichas del Centro de Comercio y Turismo que están en horario de alternancia.




Intervención Funcionarios y Pasantes en las diferentes Áreas, ubicadas en el Centro de Comercio y Turismo.

Intervención ficha: 2184146 casa Hogar Juan Pablo Barrio Miraflores.





Tema de la Sesión: Acondicionamiento Físico: Fuerza.

Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

EVIDENCIAS SESIONES PRESENCIALES Y PRACTICAS HOGAR DE VIDA JUAN PABLO II




Intervención Ficha: 2142897

Tema: Pilates Piso y Adaptado al Adulto Mayor, Hogar Juan Pablo II Barrio Miraflores.


Rompehielos Ficha: 2142897



Intervención Ficha:2278905 Actividad Física, Hogar Juan Pablo II , Barrio Miraflores Armenia-Quindio.

Practicas Pausas Activas ficha: 2142897 Tecnología en Actividad Física.




Intervención a Fichas del Centro de Comercio y Turismo que están en horario de alternancia.




Intervención Funcionarios y Pasantes en las diferentes Áreas, ubicadas en el Centro de Comercio y Turismo.

Intervención ficha: 2184146 casa Hogar Juan Pablo Barrio Miraflores.





Tema de la Sesión: Acondicionamiento Físico: Fuerza.

Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

- Abdominales 30 seg 15
- Lagartijas 30 seg 16
- Trote estático 30 seg 40

Nicole Sofia Garzón





Escaneado con CamScanner

- Abdominales 30 seg: 15
- Lagartijas 30 seg:16
- Trote estático 30 seg: 40

Nicole Sofia Garzón





Escaneado con CamScanner

Pruebas Físicas
















7:39
63%
01 : 10 . 04
Reanudar
Restab
lecer
na
Reloj Mundial
Cronómetro
Temporizador


PLEIN







HÁBITOS SALUDABLES

PRUEBAS FISICAS

FLEXIONES DE PECHO

En 1 minuto hice 33 flexiones



ABDOMINALES

En 1 minuto hice 30 abdominales



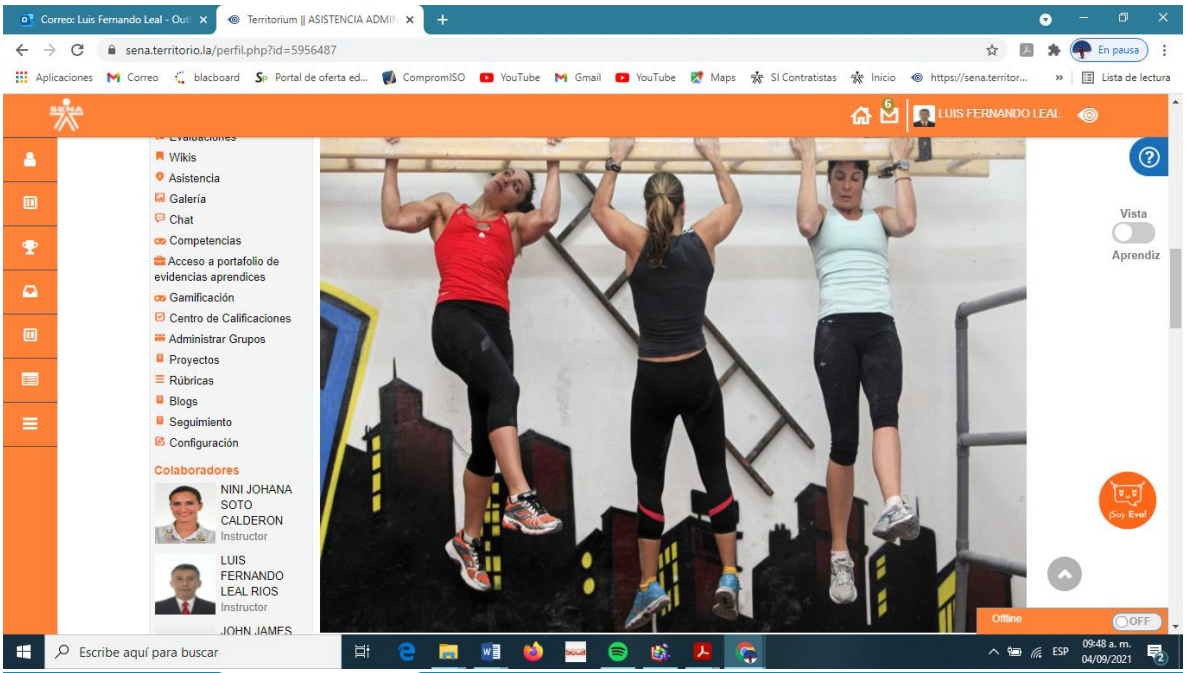
TROTE ESTATICO

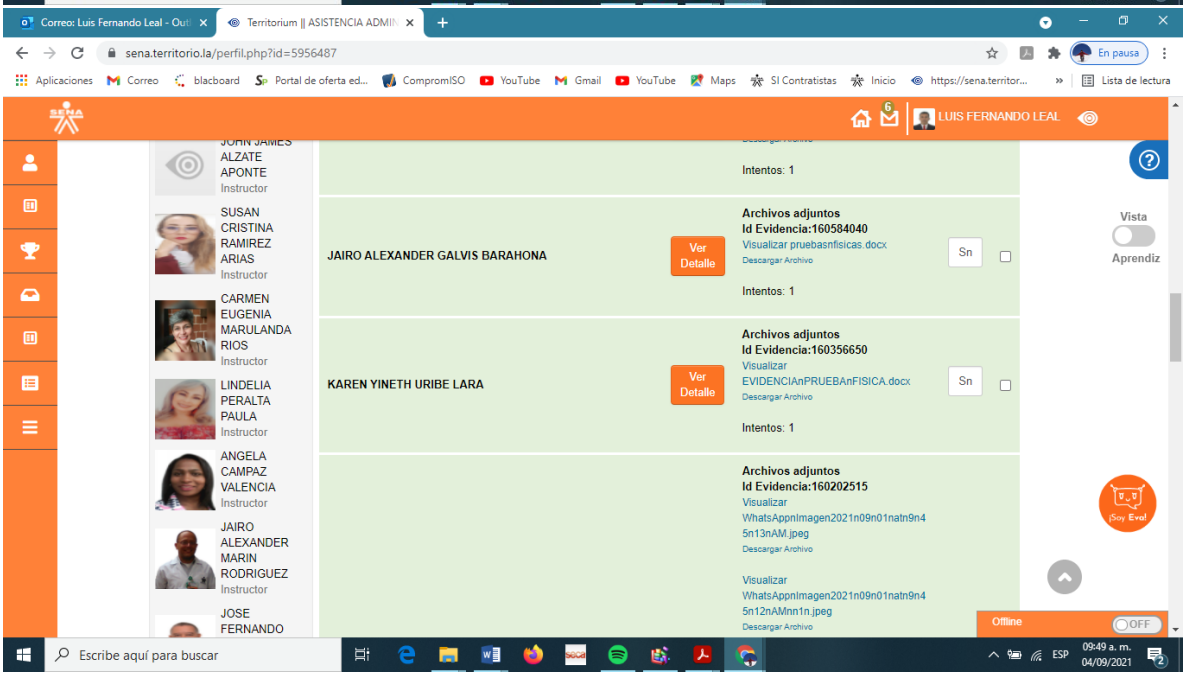
En 2 minutos hice 72.

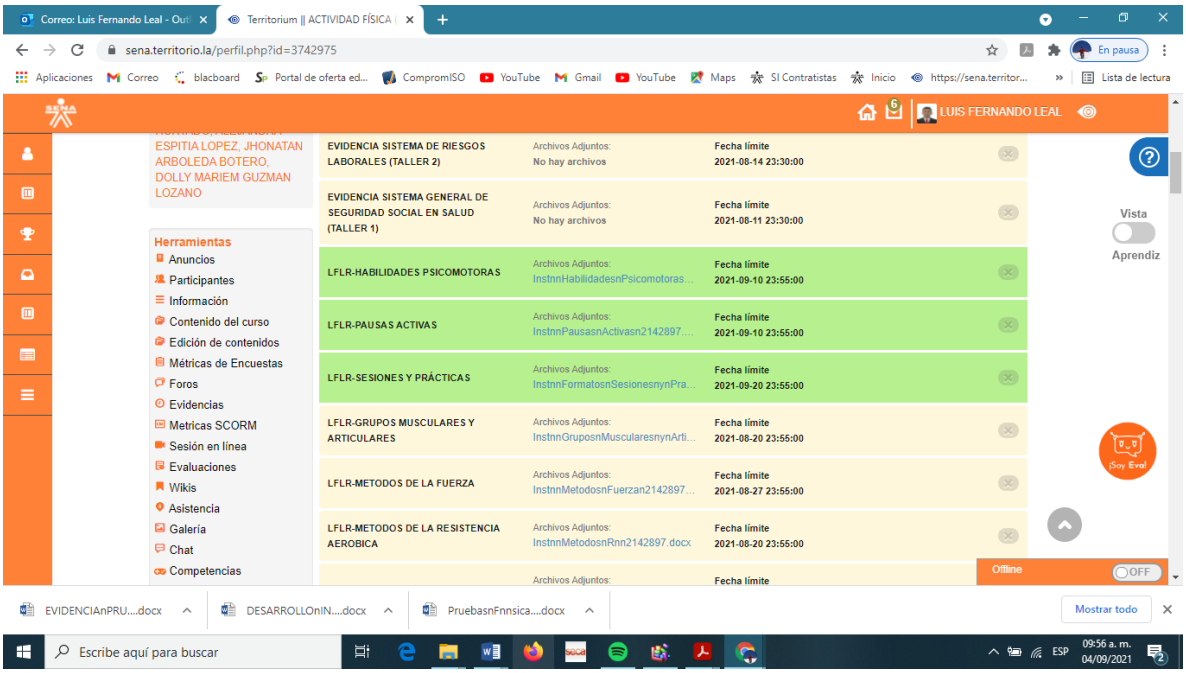




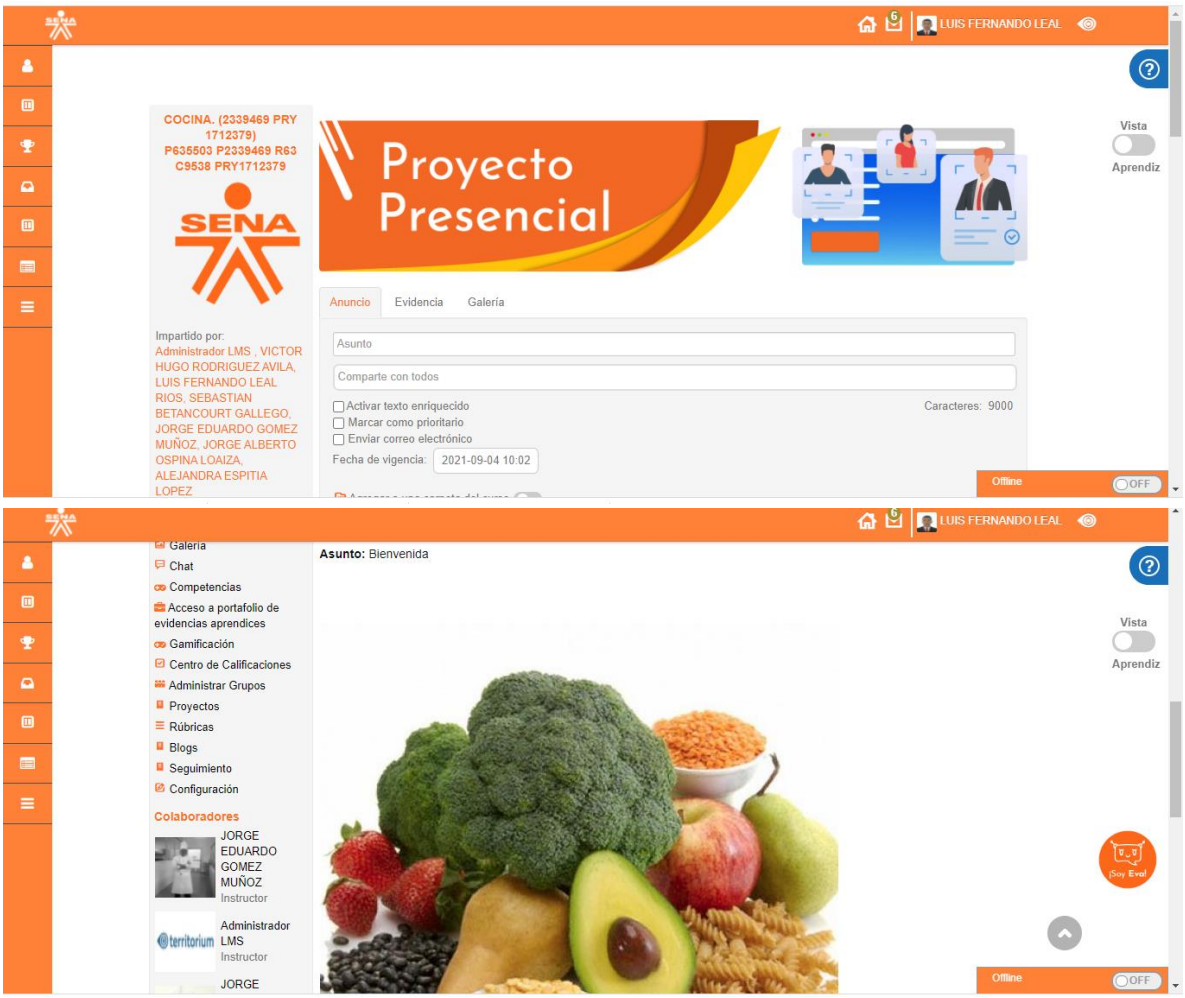
Plataforma Territorium


Correo: Luis Fernando Leal - Outl
Territorium || ASISTENCIA ADMIN
sena.territorio.la/perfil.php?id=5956487
En pausa
Aplicaciones
Correo
blacboard
Portal de oferta ed...
CompromISO
YouTube
Gmail
YouTube
Maps
SI Contratistas
Inicio
https://sena.territor...
Lista de lectura
LUIS FERNANDO LEAL
Wikis
Asistencia
Galería
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Proyectos
Rúbricas
Blogs
Seguimiento
Configuración
Colaboradores
NINI JOHANA SOTO CALDERON
Instructor
LUIS FERNANDO LEAL RIOS
Instructor
Vista
Aprendiz
¡Soy Eval
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
09:48 a. m.
04/09/2021

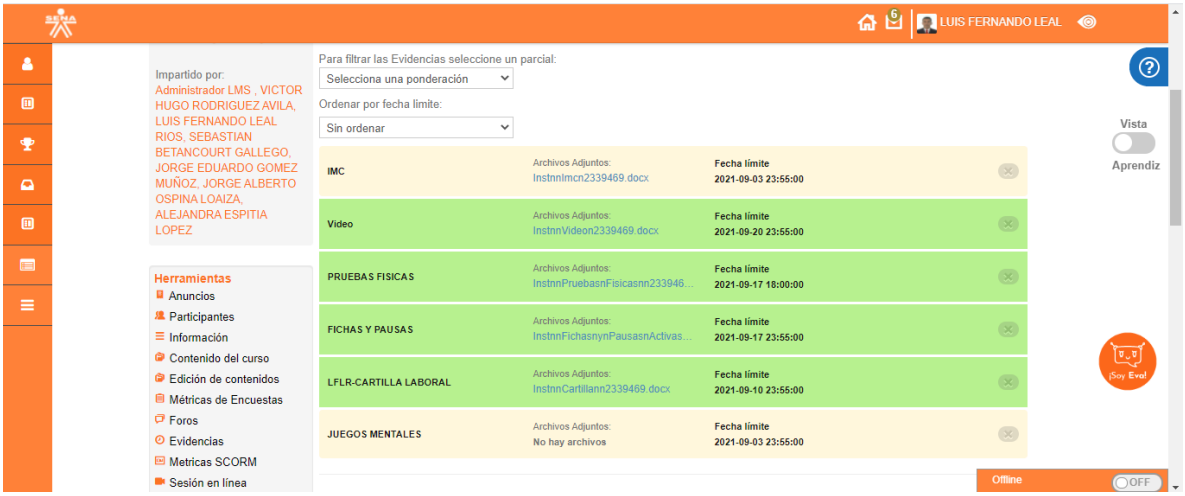

Correo: Luis Fernando Leal - Outl
Territorium || ASISTENCIA ADMIN
sena.territorio.la/perfil.php?id=5956487
En pausa
LUIS FERNANDO LEAL
JOHN JAMES ALZATE APONTE
Instructor
SUSAN CRISTINA RAMIREZ ARIAS
Instructor
CARMEN EUGENIA MARULANDA RIOS
Instructor
LINDELIA PERALTA PAULA
Instructor
ANGELA CAMPAZ VALENCIA
Instructor
JAIRO ALEXANDER MARIN RODRIGUEZ
Instructor
JOSE FERNANDO
Intentos: 1
JAIRO ALEXANDER GALVIS BARAHONA
Ver Detalle
Archivos adjuntos
Id Evidencia:160584040
Visualizar pruebasnfisicas.docx
Descargar Archivo
Sn
Intentos: 1
KAREN YINETH URIBE LARA
Ver Detalle
Archivos adjuntos
Id Evidencia:160356650
Visualizar EVIDENCIAnPRUEBAnFISICA.docx
Descargar Archivo
Sn
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:160202515
Visualizar WhatsAppImagen2021n09n01natn9n45n13nAM.jpeg
Descargar Archivo
Visualizar WhatsAppImagen2021n09n01natn9n45n12nAMnn1n.jpeg
Descargar Archivo
Vista
Aprendiz
¡Soy Eval
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
09:49 a. m.
04/09/2021



Evidencias Plataforma Territorium fichas de actiivad fisica, cocina y asitencia administrativa.

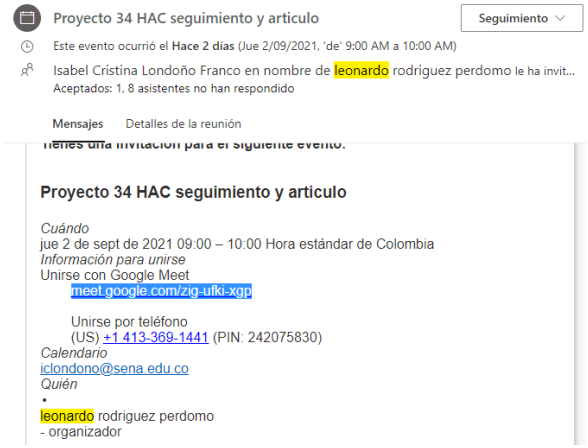


Ficha Cocina



Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

REUNION PROYECTO 24 HAC Y EVIDENCIAS DE PRUEBAS DE BIOIMPEDANCIA


Proyecto 34 HAC seguimiento y articulo

Seguimiento

Este evento ocurrió el **Hace 2 días** (Jue 2/09/2021, 'de' 9:00 AM a 10:00 AM)

Isabel Cristina Londoño Franco en nombre de leonardo rodriguez perdomo le ha invit...
Aceptados: 1, 8 asistentes no han respondido

Mensajes Detalles de la reunión

Proyecto 34 HAC seguimiento y articulo

Cuándo
jue 2 de sept de 2021 09:00 – 10:00 Hora estándar de Colombia
Información para unirse
Unirse con Google Meet
meet.google.com/zig-ufki-xgp

Unirse por teléfono
(US) +1 413-369-1441 (PIN: 242075830)
Calendario
iclondono@sena.edu.co
Quién
•
leonardo rodriguez perdomo
- organizador

Reunión sincrónica con los investigadores Nacionales: Enlace de Reunión: meet.google.com/zig-ufki-xgp


De Interés

El SENA contará con un algoritmo para determinar el estado de salud y actividad física de los colombianos después de la pandemia

Mosquera (Cundinamarca),
Lunes, 23 de agosto de 2021

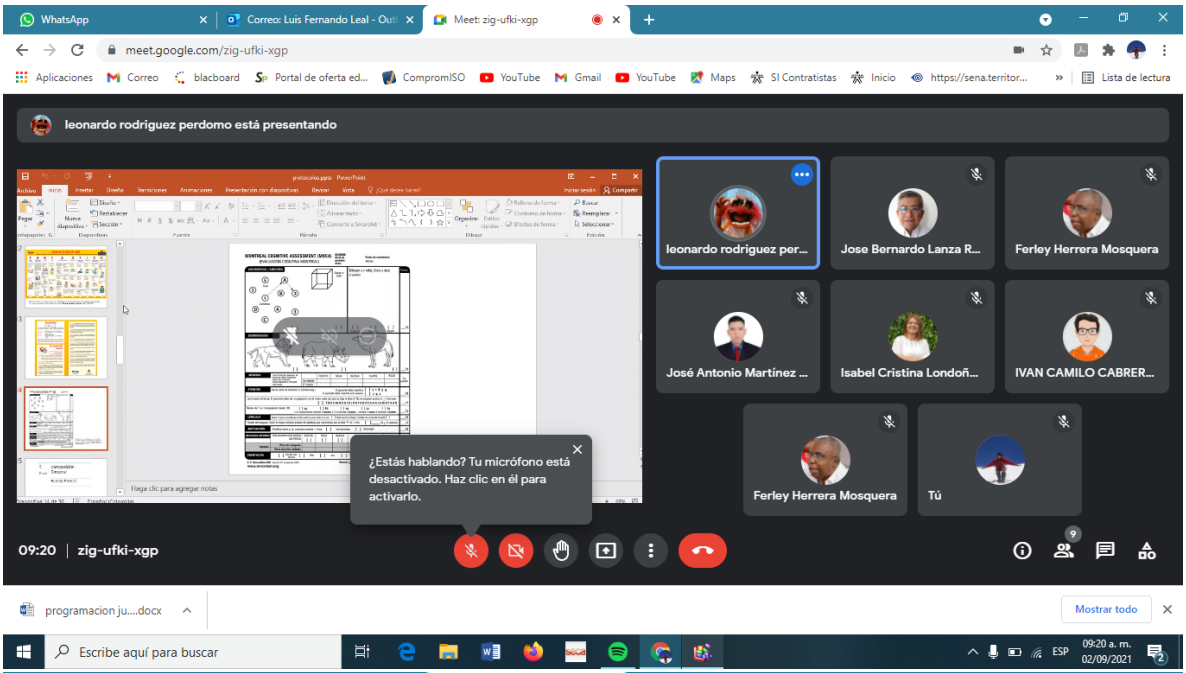
El Centro de Biotecnología Agropecuaria de Mosquera lidera el proceso de investigación del algoritmo de salud basado en el modelo 24 HAC y marcadores biológicos, en hombres y mujeres de diferentes grupos etarios.

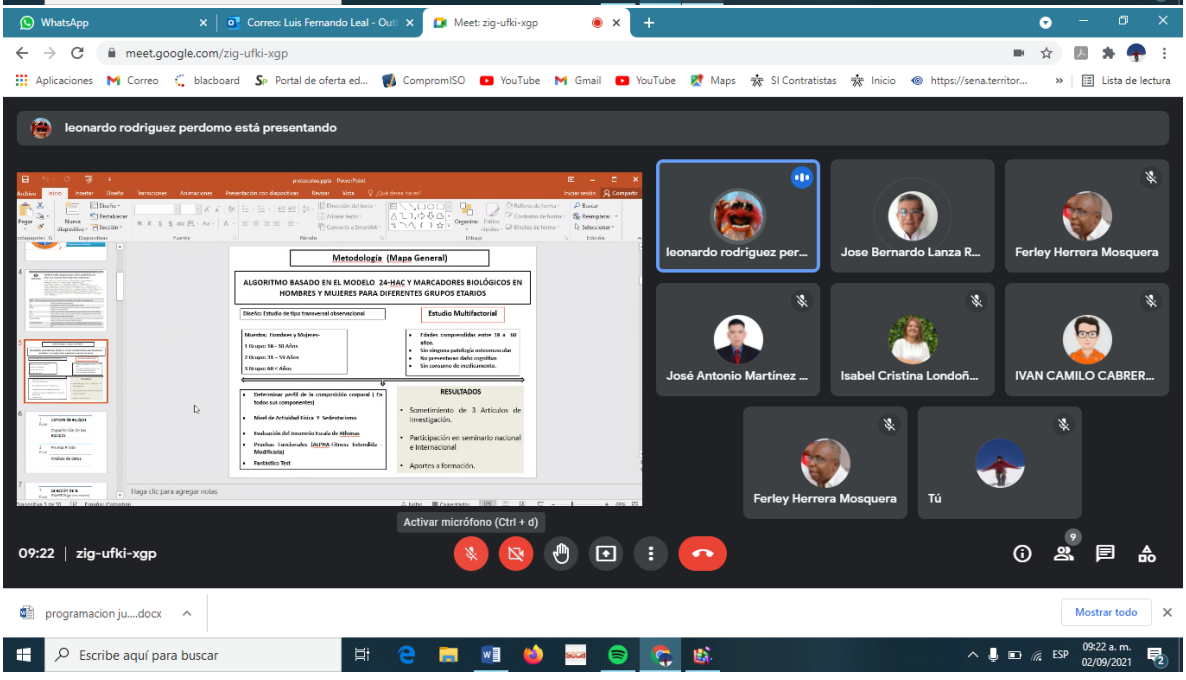

Intervención en el Municipio de Montenegro , Aplicación de la Evaluación Cognitiva Montreal, (MOCA)

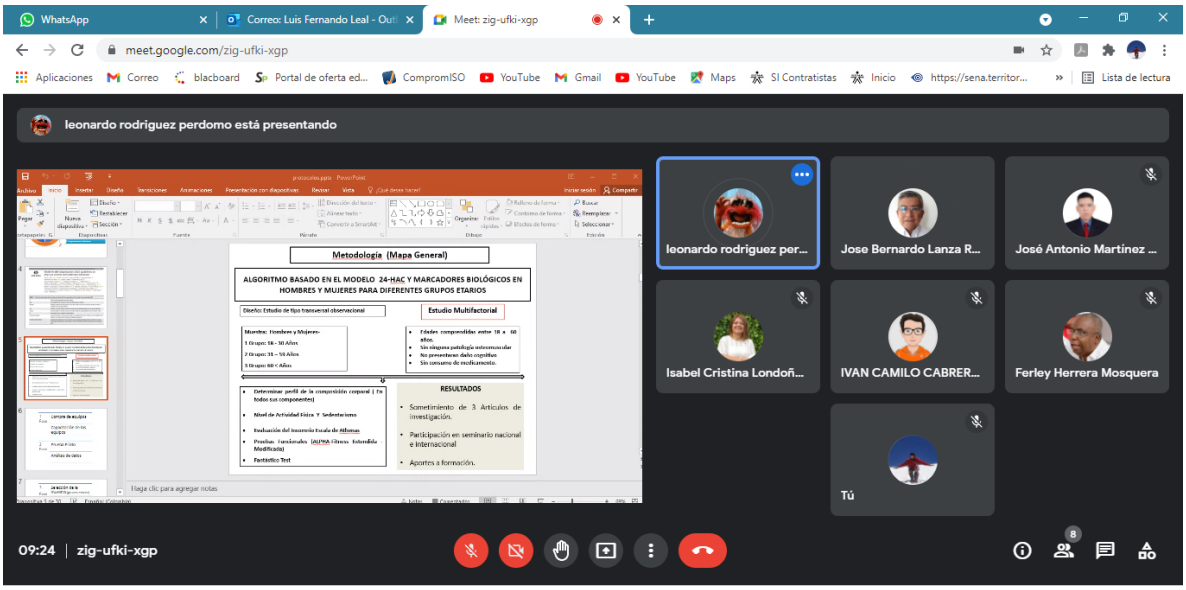


REUNION SINCRONICA GRUPO SENNOVA E INSTRUCTORES INVESTIGADORES:

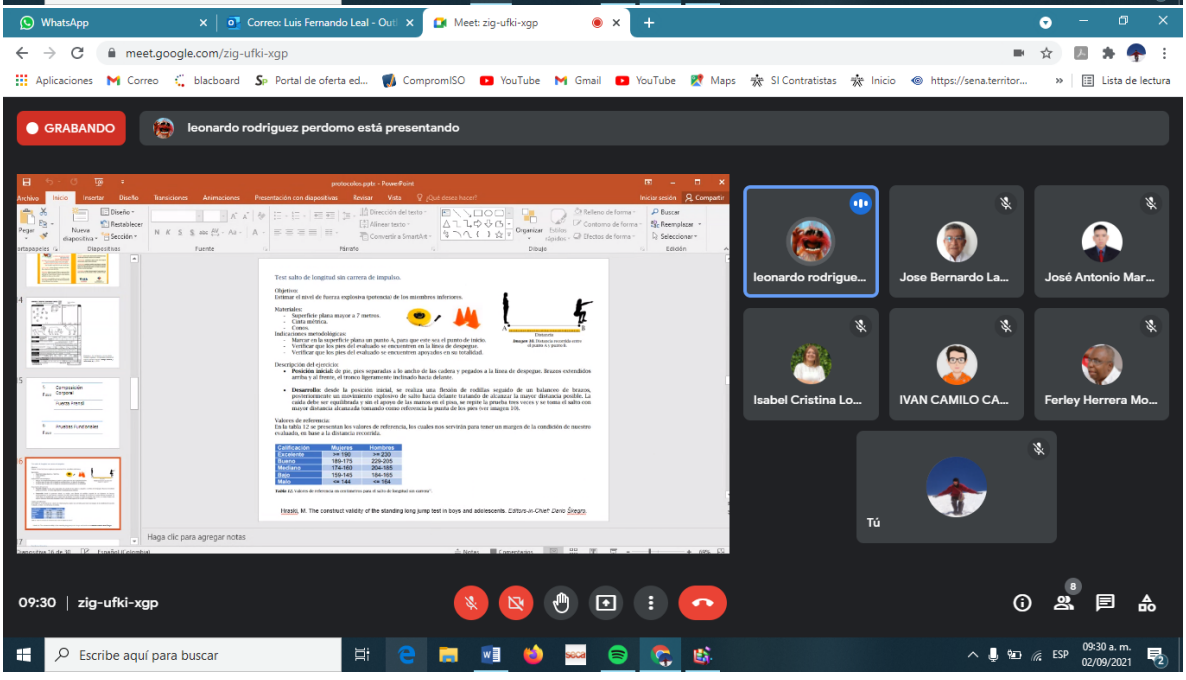
PROYECTO: ALGORITMO BASADO EN EL MODELO 24 HAC Y MARCADORES BIOLOGICOS EN HOMBRES Y MUJERES PARA DIFERENTES GRUPOS ETAREOS


WhatsApp
Correo: Luis Fernando Leal - Out
Meet: zig-ufki-xgp
meet.google.com/zig-ufki-xgp
leonardo rodriguez perdomo está presentando
leonardo rodriguez per...
Jose Bernardo Lanza R...
Ferley Herrera Mosquera
José Antonio Martínez ...
Isabel Cristina Londoñ...
IVAN CAMILO CABRER...
Ferley Herrera Mosquera
Tú
¿Estás hablando? Tu micrófono está desactivado. Haz clic en él para activarlo.
09:20 | zig-ufki-xgp
programacion ju....docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
09:20 a. m.
02/09/2021

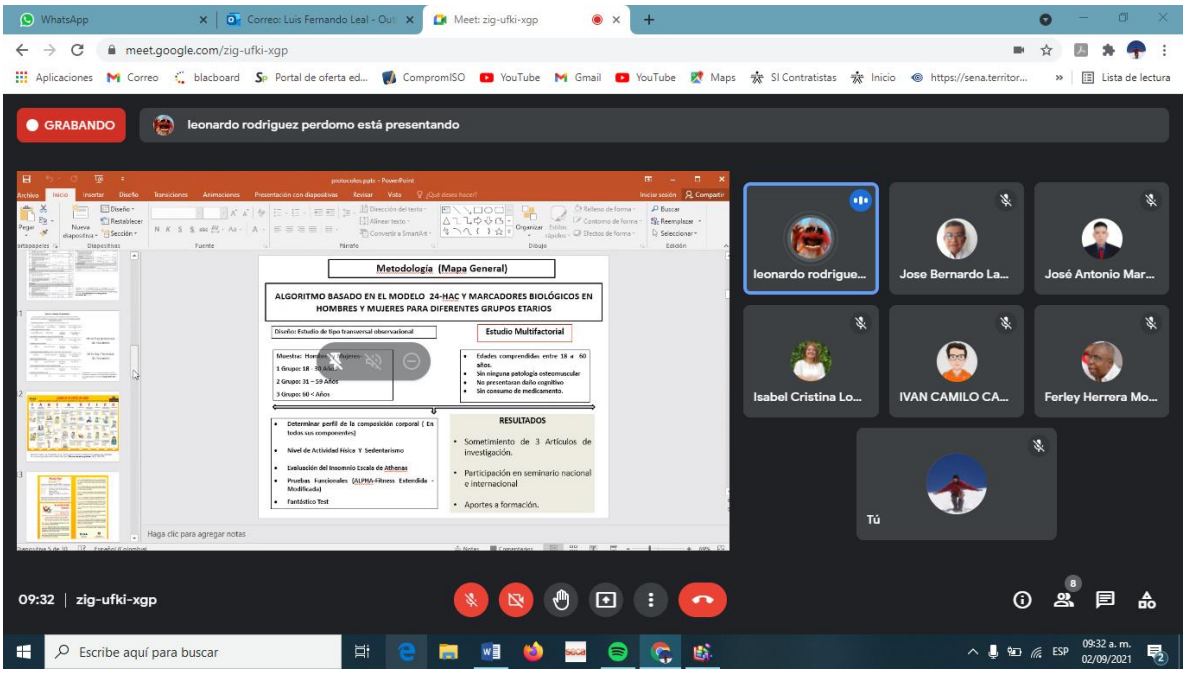

WhatsApp
Correo: Luis Fernando Leal - Out
Meet: zig-ufki-xgp
meet.google.com/zig-ufki-xgp
leonardo rodriguez perdomo está presentando
Metodología (Mapa General)
ALGORITMO BASADO EN EL MODELO 24-HAC Y MARCADORES BIOLÓGICOS EN HOMBRES Y MUJERES PARA DIFERENTES GRUPOS ETARIOS
Diseño: Estudio de tipo transversal observacional
Estudio Multifactorial
RESULTADOS
leonardo rodriguez per...
Jose Bernardo Lanza R...
Ferley Herrera Mosquera
José Antonio Martínez ...
Isabel Cristina Londoñ...
IVAN CAMILO CABRER...
Ferley Herrera Mosquera
Tú
Activar micrófono (Ctrl + d)
09:22 | zig-ufki-xgp
programacion ju....docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
09:22 a. m.
02/09/2021


WhatsApp
Correo: Luis Fernando Leal - Out
Meet: zig-ufki-xgp
meet.google.com/zig-ufki-xgp
leonardo rodriguez perdomo está presentando
Metodología (Mapa General)
ALGORITMO BASADO EN EL MODELO 24-HAC Y MARCADORES BIOLÓGICOS EN HOMBRES Y MUJERES PARA DIFERENTES GRUPOS ETARIOS
Diseño: Estudio de tipo transversal observacional
Estudio Multifactorial
RESULTADOS
Sometimiento de 3 Artículos de investigación.
Participación en seminario nacional e internacional
Aportes a formación.
leonardo rodriguez per...
Jose Bernardo Lanza R...
José Antonio Martínez ...
Isabel Cristina Londoñ...
IVAN CAMILO CABRER...
Ferley Herrera Mosquera
Tú
09:24 | zig-ufki-xgp


programacion ju....docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
ESP
09:24 a. m.
02/09/2021

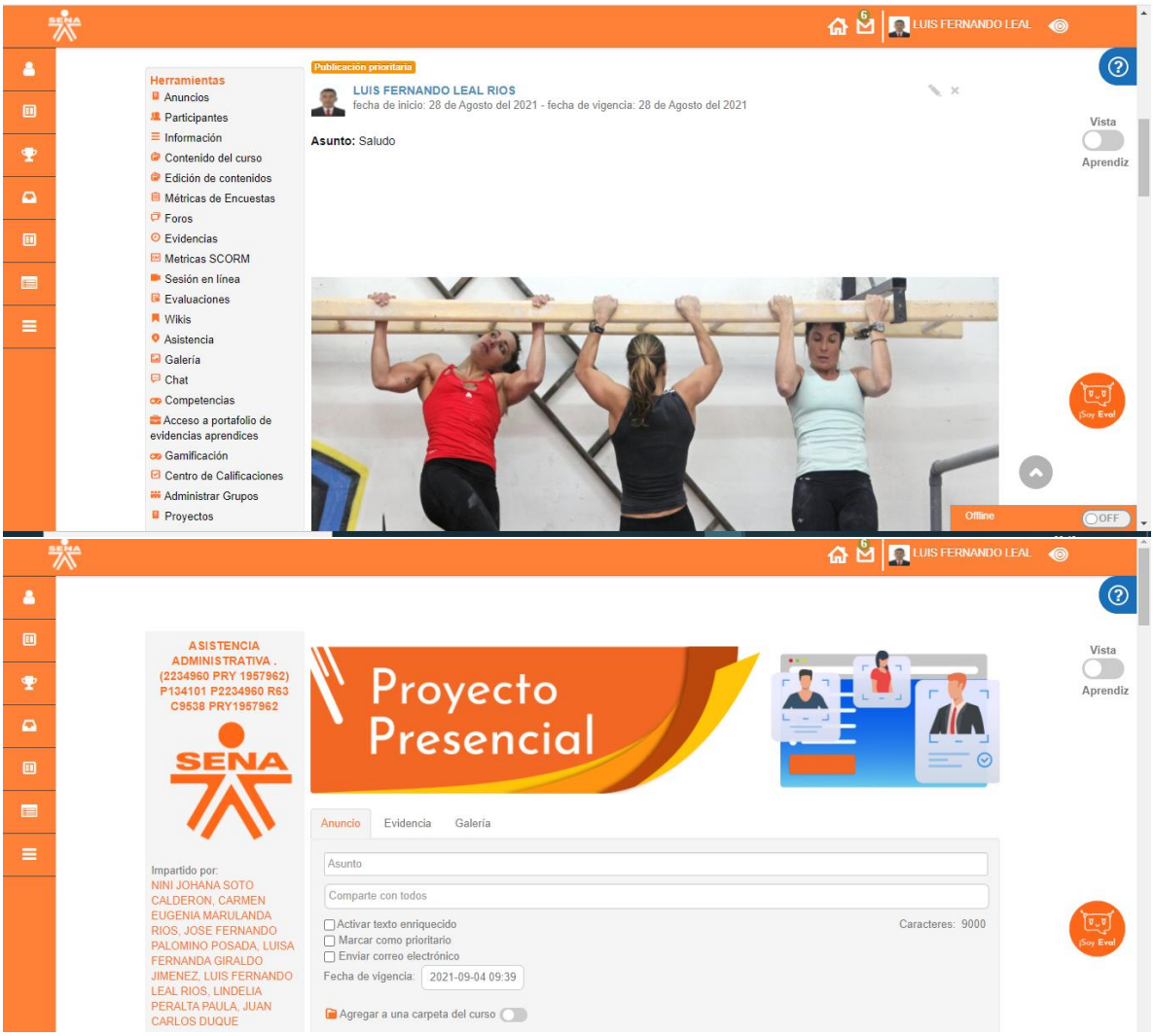

WhatsApp
Correo: Luis Fernando Leal - Out
Meet: zig-ufki-xgp
meet.google.com/zig-ufki-xgp
GRABANDO
leonardo rodriguez perdomo está presentando
Test salto de longitud sin carrera de impulso.
leonardo rodrigue...
Jose Bernardo La...
José Antonio Mar...
Isabel Cristina Lo...
IVAN CAMILO CA...
Ferley Herrera Mo...
Tú
09:30 | zig-ufki-xgp

Escribe aquí para buscar
ESP
09:30 a. m.
02/09/2021



Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

Evidencias Prácticas de Hábitos y Estilos Saludables con la ficha: Asistencia Administrativa Numero: 2234960



Evidencias Fotográficas Sesiones Prácticas pista de atletismo Armenia Quindio.



Practicas Estadio de Atletismo, Ancizar López López.



Acondicionamiento Físico Ficha: Asistencia Administrativa Número: 2234960.





Prueba Física Puente Prono.

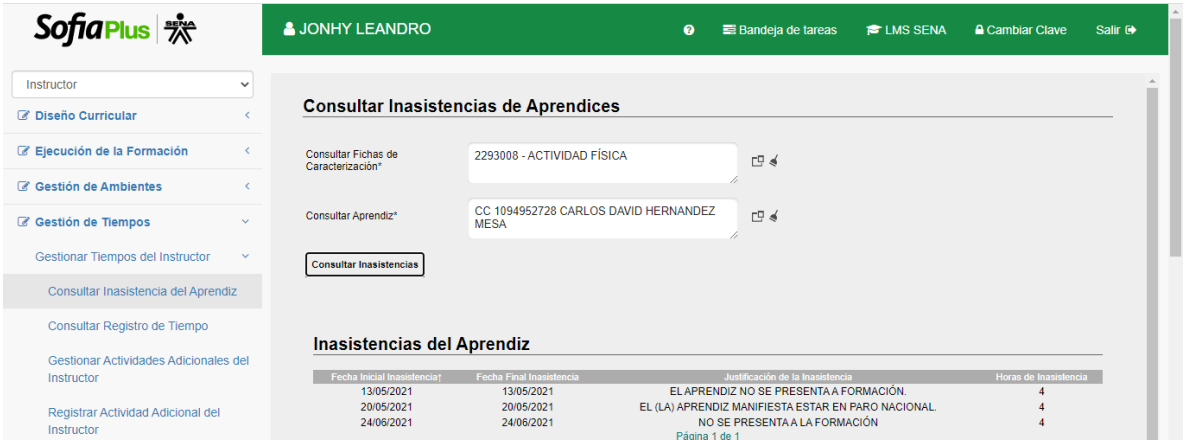
Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio

E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

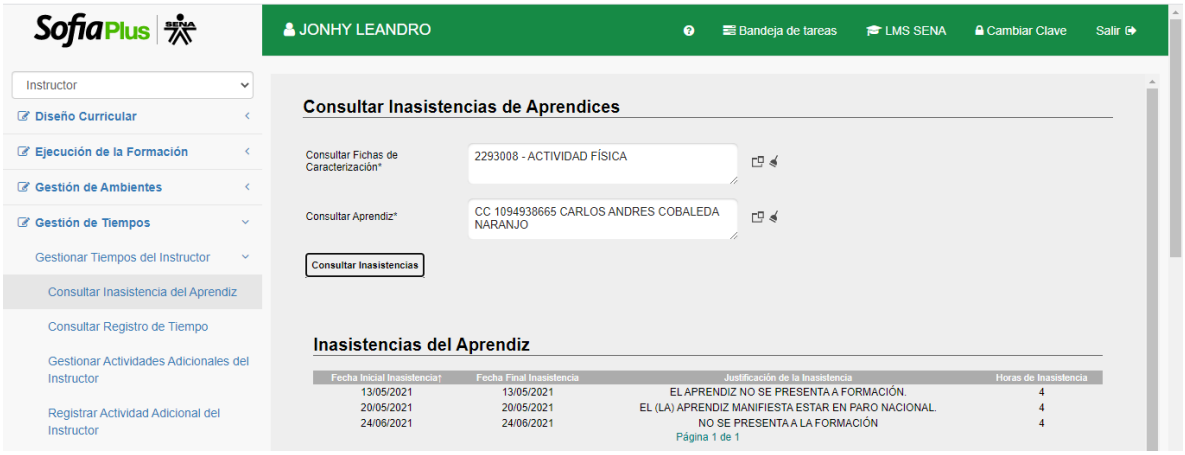
PANTALLAZOS APRENDICES QUE NO SE PRESENTAN A LA FORMACION

FICHA: 2293008 ACTIVIDAD FÍSICA

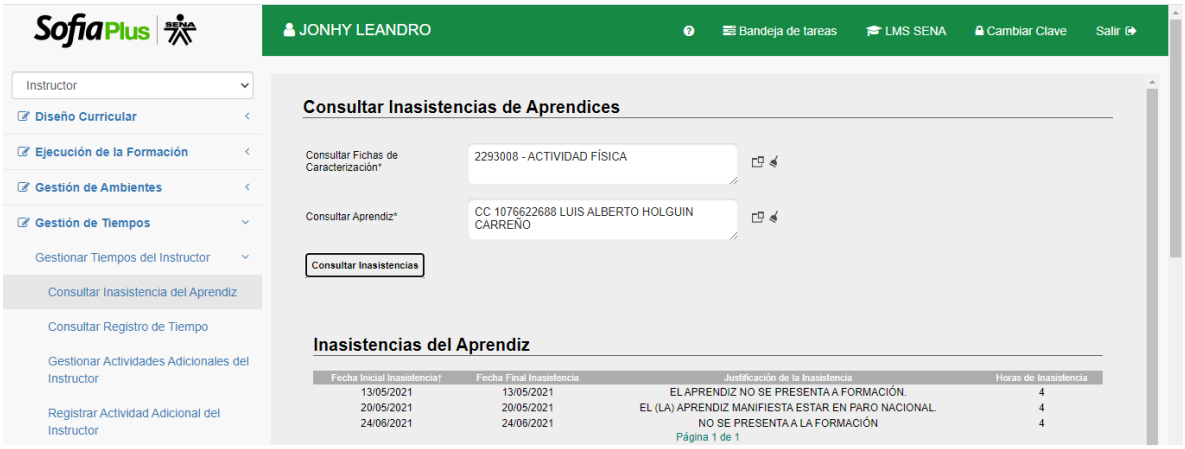
CARLOS DAVID HERNANDEZ MESA



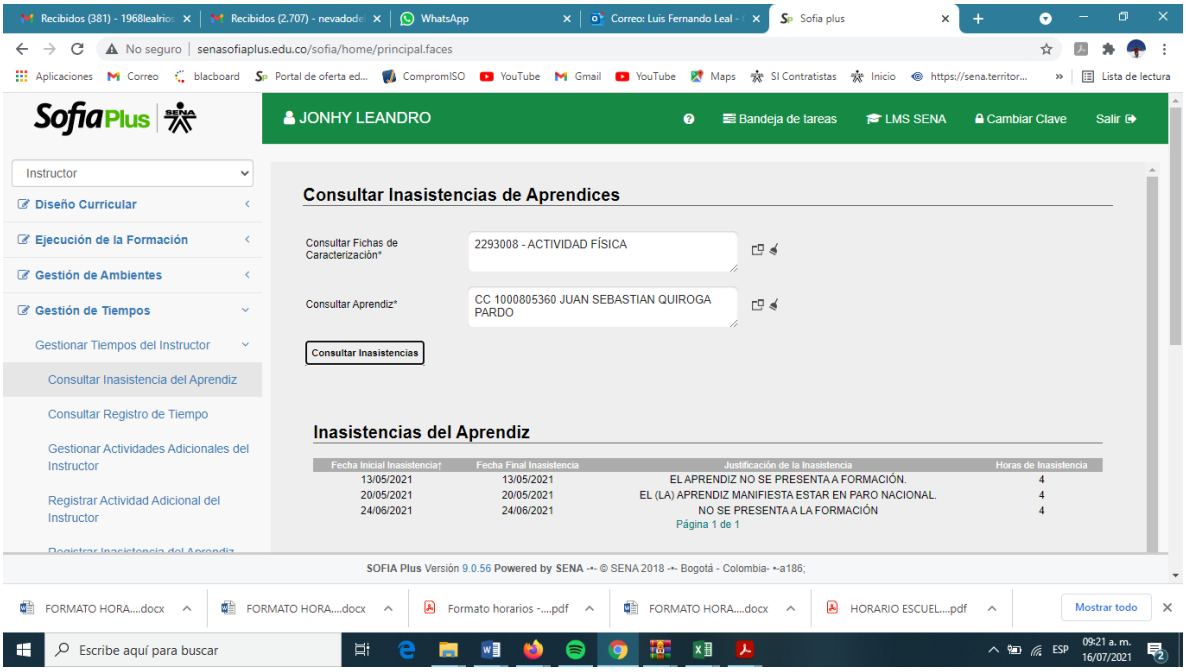
CARLOS ANDRES COBALEDA NARANJO



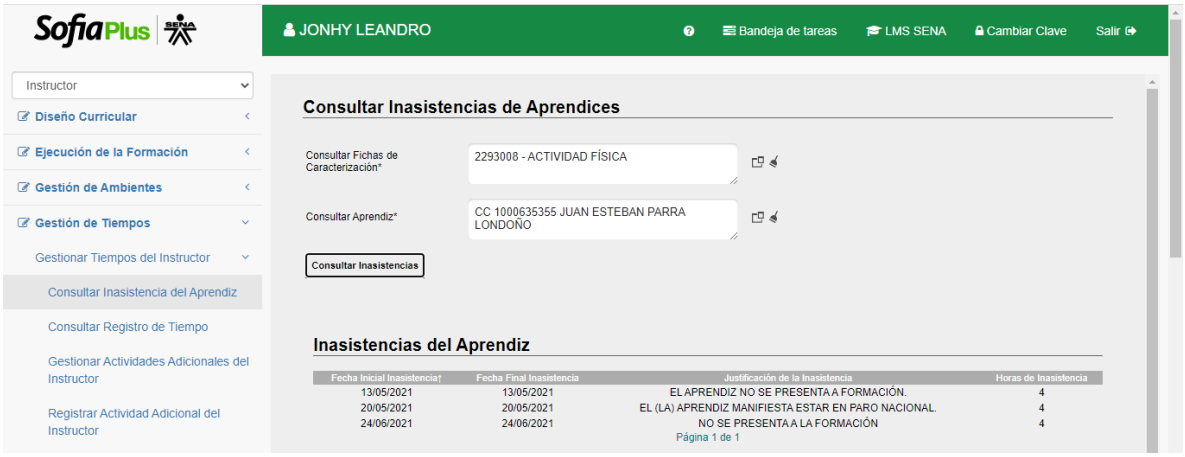
LUIS ALBERTO HOLGUIN CARREÑO



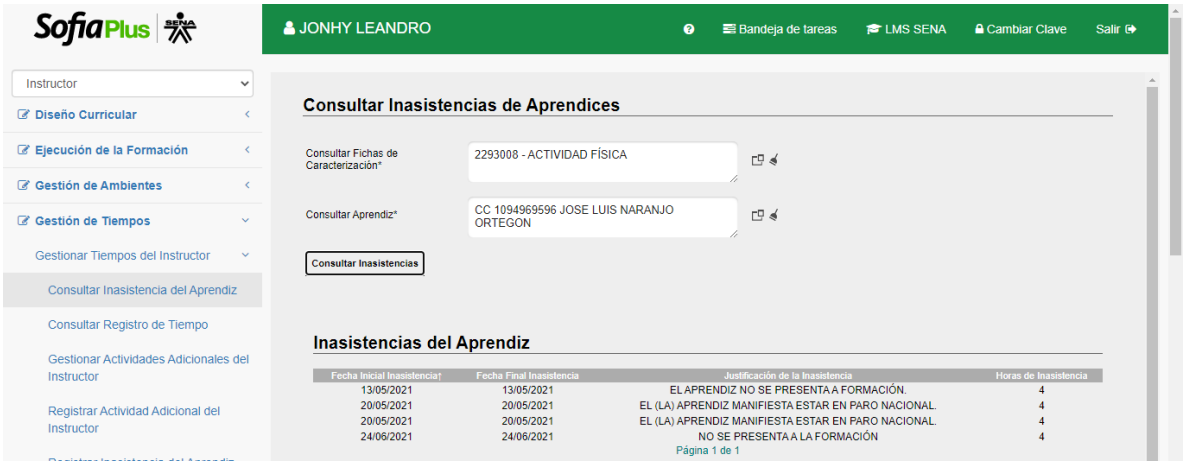
JUAN SEBASTIAN QUIROGA PARDO



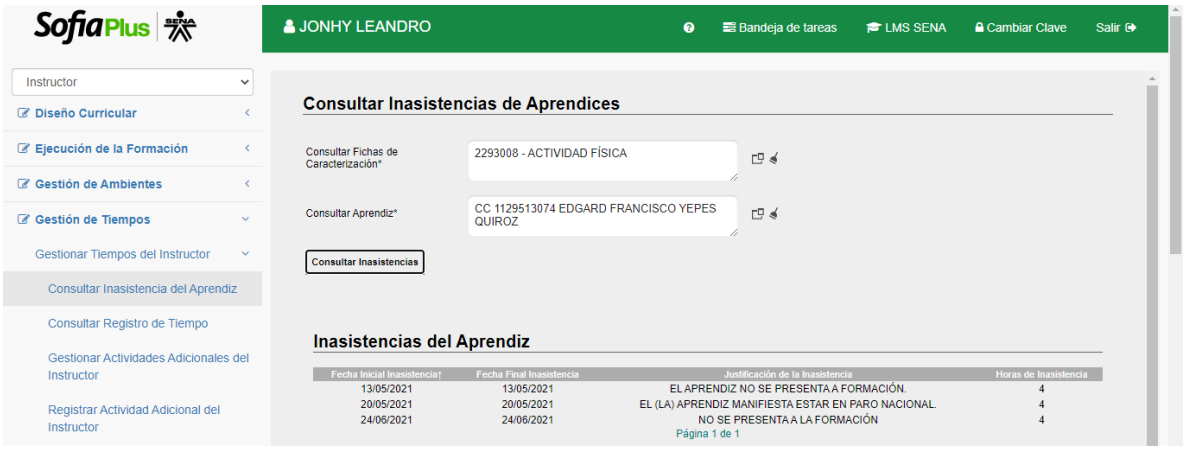
JUAN ESTEBAN PARRA LONDOÑO



JOSE LUIS NARANJO ORTEGON



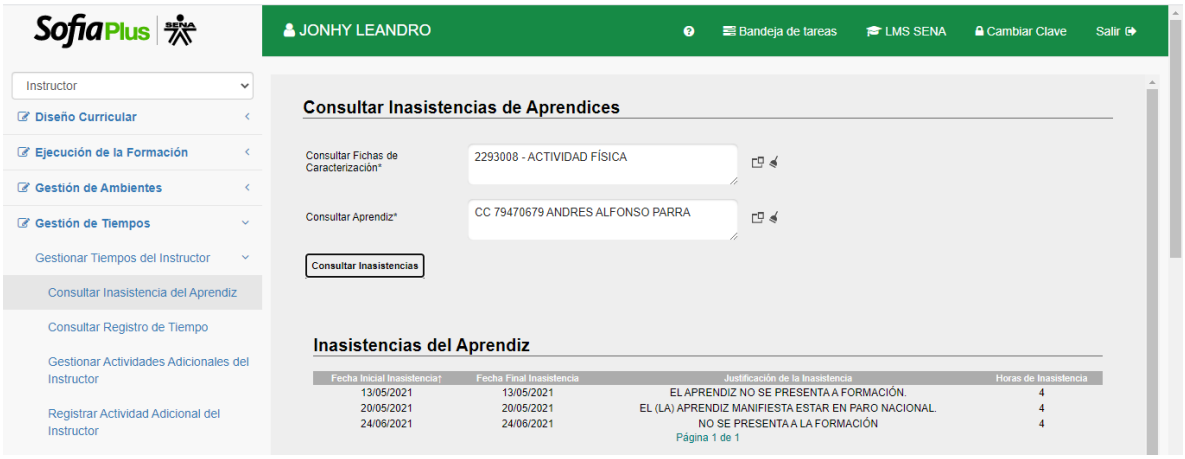
EDGARD FRANCISCO YEPES QUIROZ



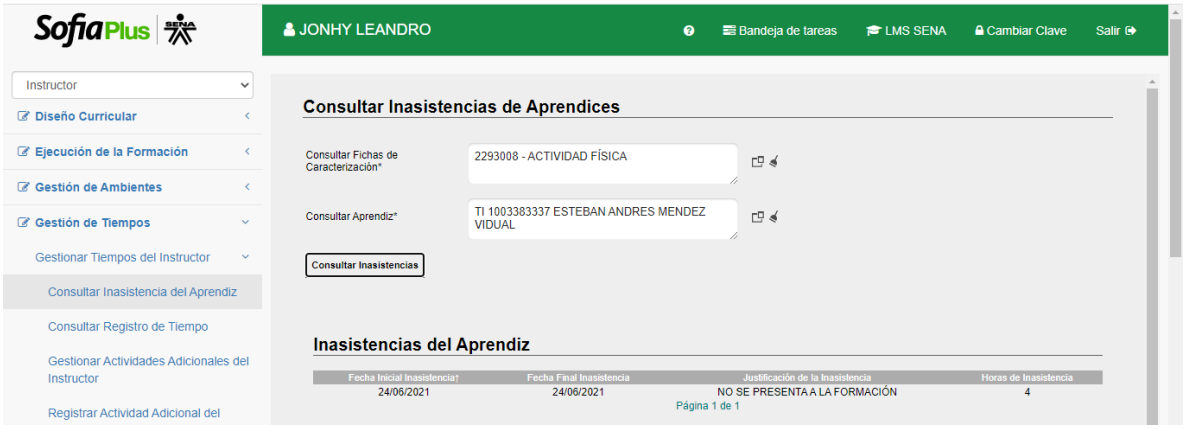
JOHN JAIRO PEREZ CHAVERRA



ANDRES ALFONSO PARRA



ESTEBAN ANDRES MENDEZ VIDUAL



Cordialmente.

Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086