PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Santa Marta, Noviembre 2021

Señor
MIGUEL ANGEL ANDRADE CAIFA
SUPERVISOR CONTRATO No. **CO1.PCCNTR. 2198524**
Coordinador Académico
Centro de Logística Y promoción Ecoturística del Magdalena

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual periodo Noviembre 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 Noviembre.

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 la siguiente FICHA #: 2393980-2393708 2393979-2428010 * 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 la Ficha 2393980-2393708 2393979-2428010	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 Octubre No. 9426196806	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.

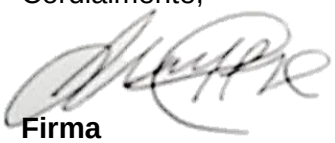
ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

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. 9426196806 de Aportes en linea, del periodo de Octubre del 2021 (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

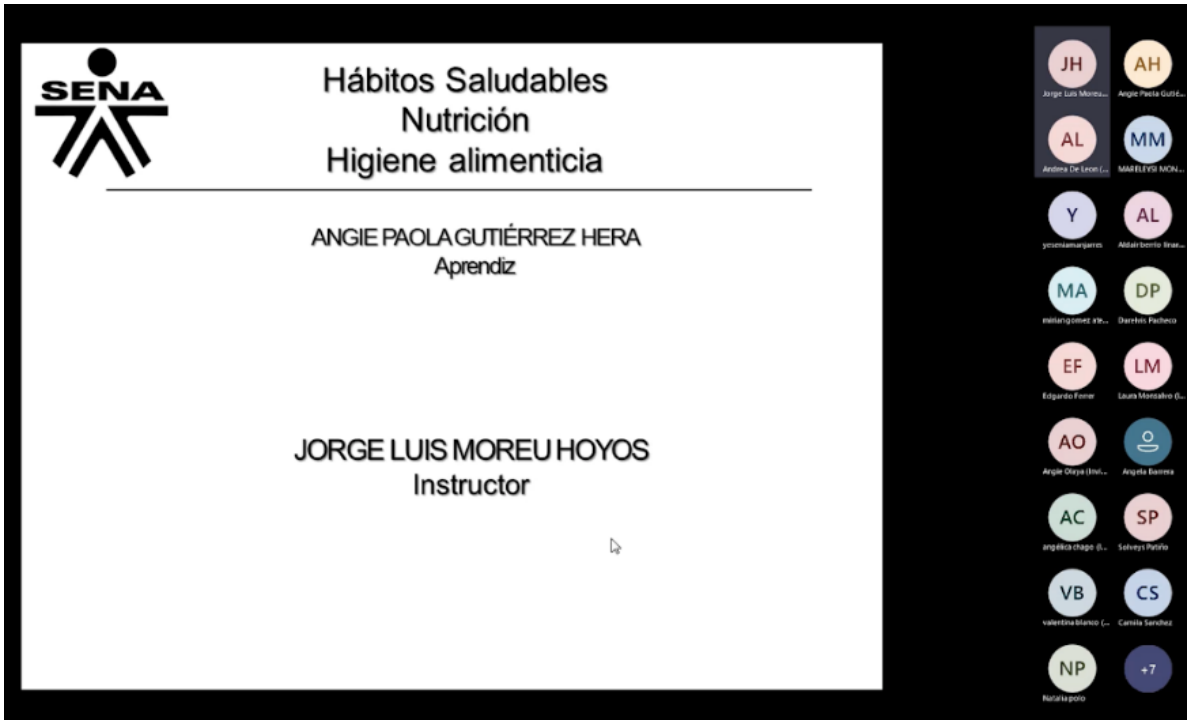


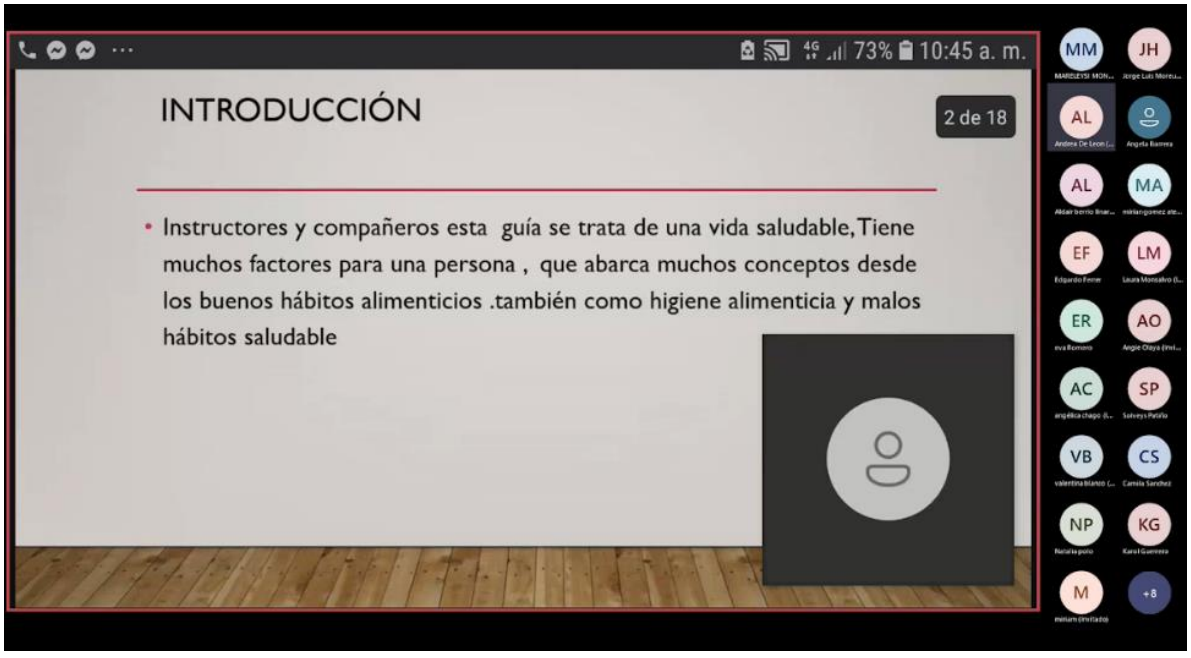
Firma
Jorge Luis Moreu Hoyos
Contratista
C.C. No. 7602142

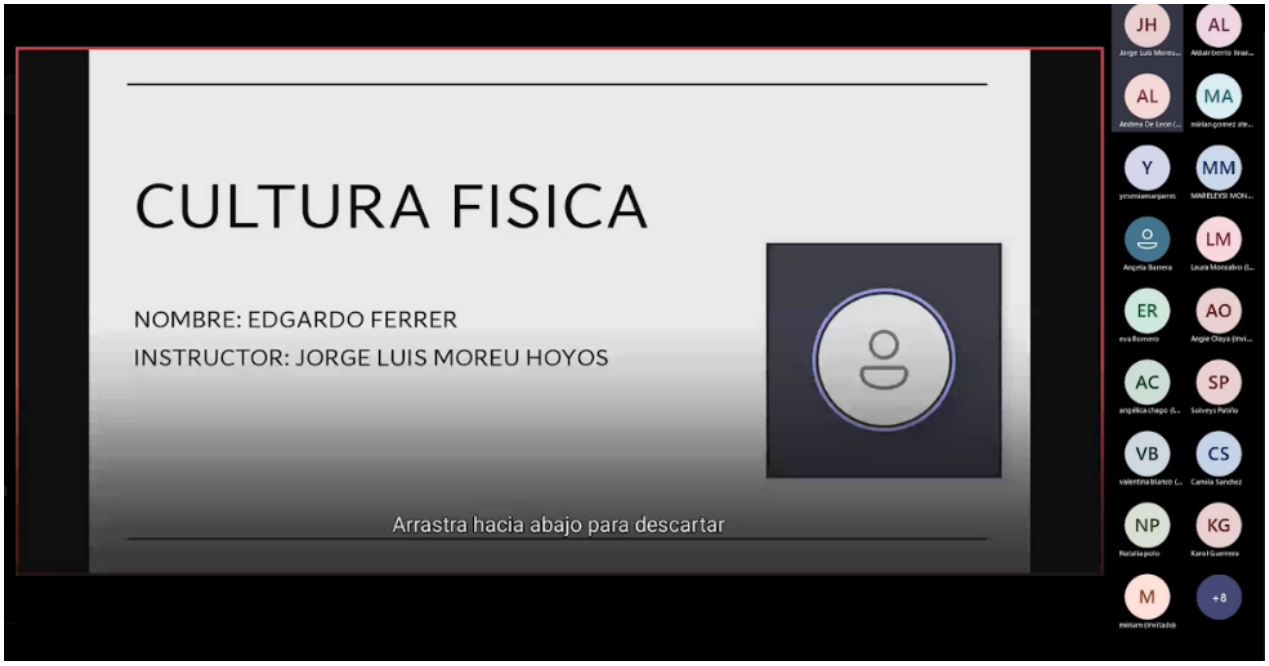
Recibí a satisfacción:

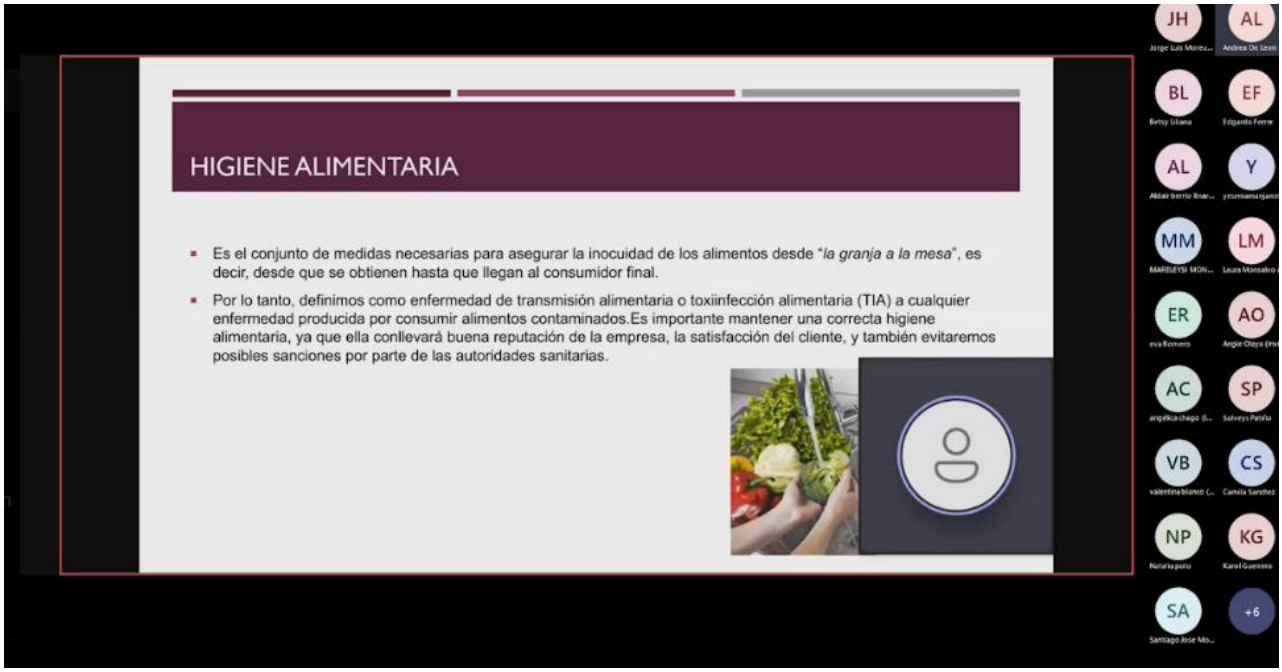
Firma
MIGUEL ANGEL ANDRADE CAIFA
Supervisor Contrato CO1.PCCNTR. 2198524 de 2021
Coordinador Académico

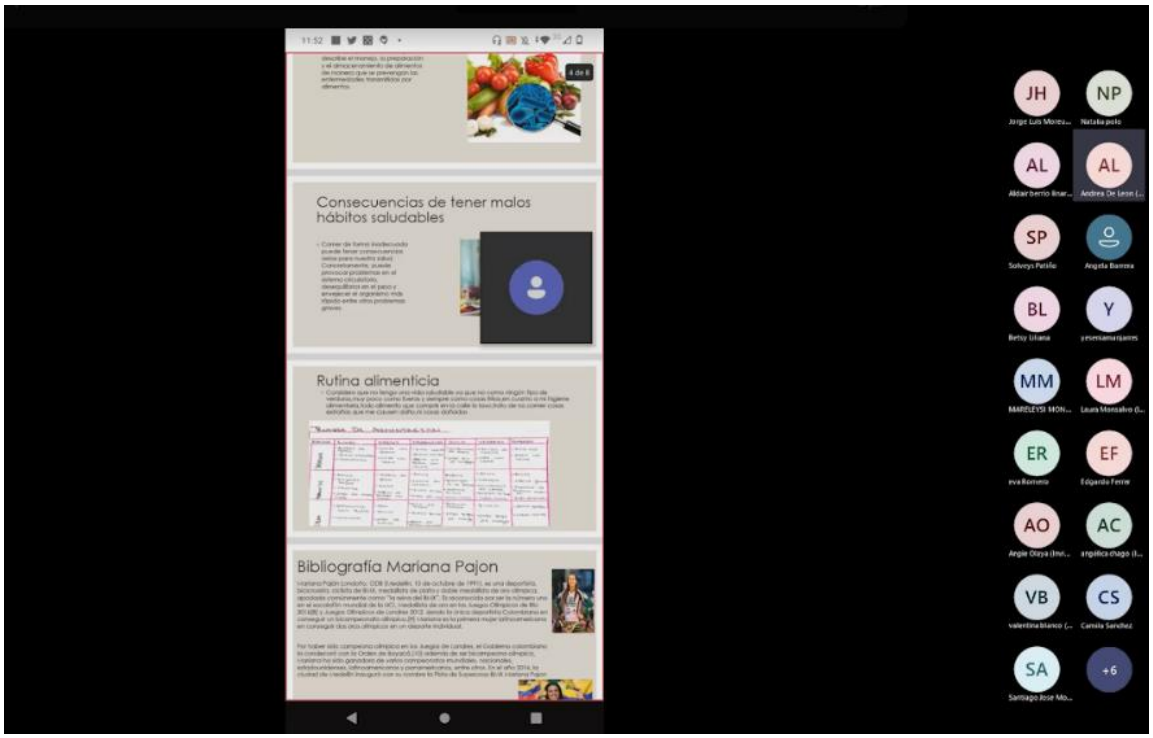
EVIDENCIAS:

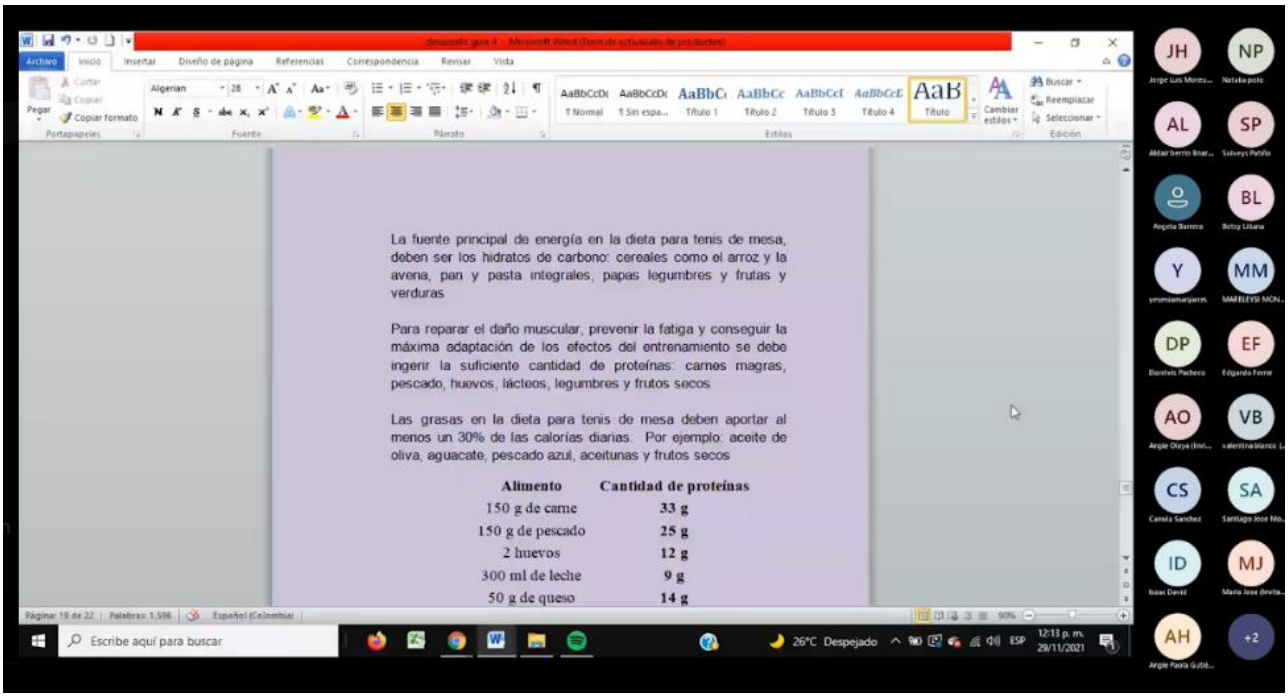

Hábitos Saludables
Nutrición
Higiene alimenticia
ANGIE PAOLA GUTIÉRREZ HERA
Aprendiz
JORGE LUIS MOREU HOYOS
Instructor


73% 10:45 a. m.
INTRODUCCIÓN
2 de 18
• Instructores y compañeros esta guía se trata de una vida saludable, Tiene muchos factores para una persona , que abarca muchos conceptos desde los buenos hábitos alimenticios .también como higiene alimenticia y malos hábitos saludable


CULTURA FISICA
NOMBRE: EDGARDO FERRER
INSTRUCTOR: JORGE LUIS MOREU HOYOS
Arrastra hacia abajo para descartar


HIGIENE ALIMENTARIA
Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad de los alimentos desde "la granja a la mesa", es decir, desde que se obtienen hasta que llegan al consumidor final.
Por lo tanto, definimos como enfermedad de transmisión alimentaria o toxiinfección alimentaria (TIA) a cualquier enfermedad producida por consumir alimentos contaminados.Es importante mantener una correcta higiene alimentaria, ya que ella conllevará buena reputación de la empresa, la satisfacción del cliente, y también evitaremos posibles sanciones por parte de las autoridades sanitarias.



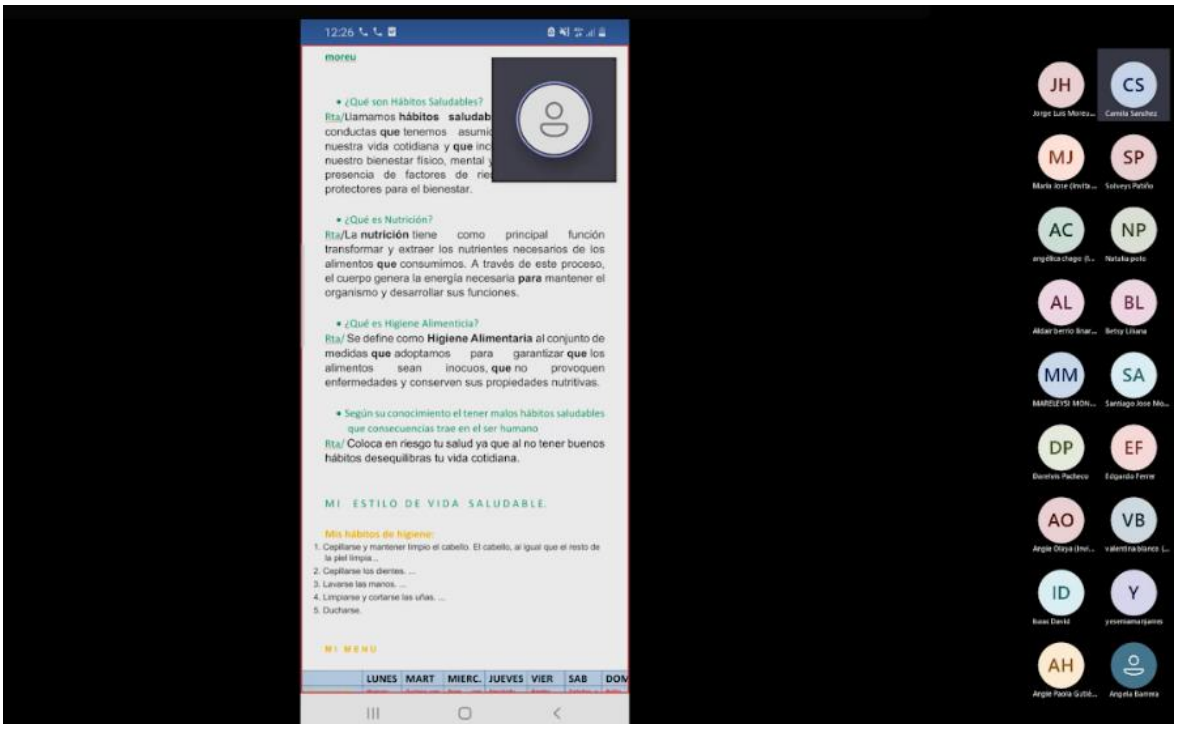


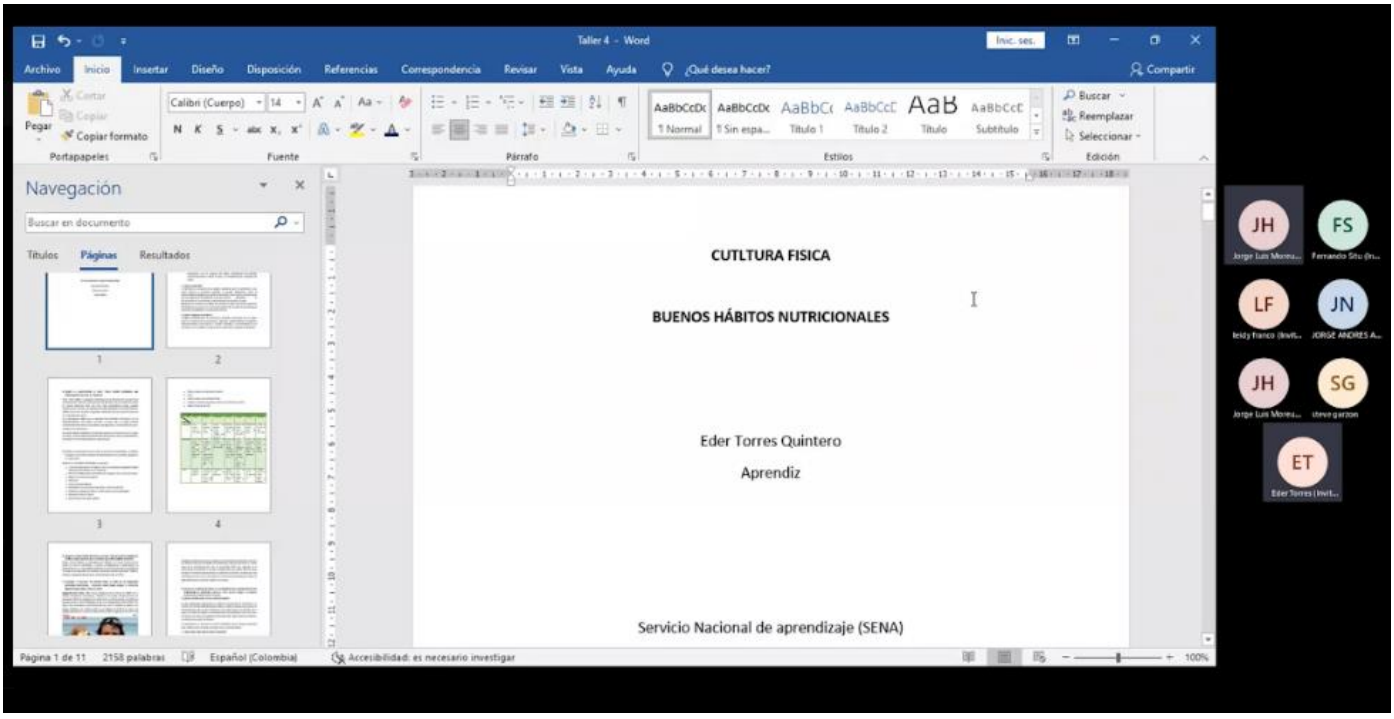
La fuente principal de energía en la dieta para tenis de mesa, deben ser los hidratos de carbono: cereales como el arroz y la avena, pan y pasta integrales, papas legumbres y frutas y verduras

Para reparar el daño muscular, prevenir la fatiga y conseguir la máxima adaptación de los efectos del entrenamiento se debe ingerir la suficiente cantidad de proteínas: carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos

Las grasas en la dieta para tenis de mesa deben aportar al menos un 30% de las calorías diarias. Por ejemplo: aceite de oliva, aguacate, pescado azul, aceitunas y frutos secos

Alimento	Cantidad de proteínas
150 g de carne	33 g
150 g de pescado	25 g
2 huevos	12 g
300 ml de leche	9 g
50 g de queso	14 g


moreu
• ¿Qué son Hábitos Saludables?
Rta/Llamamos hábitos saludab
conductas que tenemos asumi
nuestra vida cotidiana y que inc
nuestro bienestar físico, mental
presencia de factores de rie
protectores para el bienestar.
• ¿Qué es Nutrición?
Rta/La nutrición tiene como principal función transformar y extraer los nutrientes necesarios de los alimentos que consumimos. A través de este proceso, el cuerpo genera la energía necesaria para mantener el organismo y desarrollar sus funciones.
• ¿Qué es Higiene Alimenticia?
Rta/ Se define como Higiene Alimentaria al conjunto de medidas que adoptamos para garantizar que los alimentos sean inocuos, que no provoquen enfermedades y conserven sus propiedades nutritivas.
• Según su conocimiento el tener malos hábitos saludables que consecuencias trae en el ser humano
Rta/ Coloca en riesgo tu salud ya que al no tener buenos hábitos desequilibras tu vida cotidiana.
MI ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
Mis hábitos de higiene:
1. Cepillarse y mantener limpio el cabello. El cabello, al igual que el resto de la piel limpia ...
2. Cepillarse los dientes. ...
3. Lavarse las manos. ...
4. Limpiarse y cortarse las uñas. ...
5. Ducharse.
MI MENU
LUNES MART MIERC. JUEVES VIER SAB DOM
JH CS
MJ SP
AC NP
AL BL
MM SA
DP EF
AO VB
ID Y
AH


Taller 4 - Word
Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer? Compartir
Navegación
Buscar en documento
Títulos Páginas Resultados
CUTLTURA FISICA
BUENOS HÁBITOS NUTRICIONALES
Eder Torres Quintero
Aprendiz
Servicio Nacional de aprendizaje (SENA)
JH FS
LF JN
JH SG
ET


¿Qué es higiene alimenticia ?
Se define como las normas , medidas, condiciones que deben presentar los productos de consumo (los alimentos), esto desde el cultivo, o crianza, transporte, almacenamiento, y preparación de lo que se vaya a consumir para garantizar que estos no dañen nuestro cuerpo.
consecuencias trae de los malos hábitos en la salud
El tener malos hábitos alimenticios puede provocar un sinfín de enfermedades que puede acortar nuestra vida, podría producir ataques al corazón, diabetes, cárcel, problemas de hígado, mejor dicho todo en exceso es malo, y más si no hacemos algo para corregir estos malos hábitos.
JH
ET
LF
JN
JH
EG
ET
FS


¿Como se hace un campeón de salto triple en Colombia?
De acuerdo a una entrevista que estuve escuchando de esta gran atleta, nos cuenta que el inicio sale de la necesidad, debido a que siempre están corriendo. Ella cuenta que desde niña siempre iba corriendo a hacer mandados y que imagina que desde allí empezó a entrenar sola.
Cuenta el especialista en atletismo Julio Roberto Gómez, que las personas del litoral costero, son personas dotadas físicamente de estas habilidades debido a sus genes y a la alimentación basada en el consumo del banano y pescado, las cuales aportan proteínas y fibras para el desarrollo de las cualidades del cuerpo, sumado a la creencia de que el estado de ánimo ayuda a mejorar el rendimiento, lo que conocemos como mentalidad.
Nuestros deportistas - Caterine Ibargüen
Alimentación para deportistas de alto rendim...
ALIMENTACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO
LF
JN
JH
EG
ET
FS