EVIDENCIAS INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

EVIDENCIAS

Nombre Contratista: Hernán Darío Marín Isaza
Número de contrato: No. CO1.PCCNTR.3338135 de 2022
Periodo: **Diciembre**
Supervisor de contrato: Clara Ximena Bolaños Betancourt

A continuación, se evidencian las actividades desarrolladas durante el mes de **diciembre** de 2022:

1. Evidencia de actividades de formación y atención a aprendices, ya sean presenciales o a través de plataformas virtuales. (fotos, pantallazos, enlaces de reunión en plataformas digitales, listado de inasistencia y demás)

Día: viernes 18 de noviembre 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva
Resultado de Aprendizaje: Identificar la técnica y la táctica deportiva según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje: Analizar los componentes de carga, fatiga y recuperación.
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente A3 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

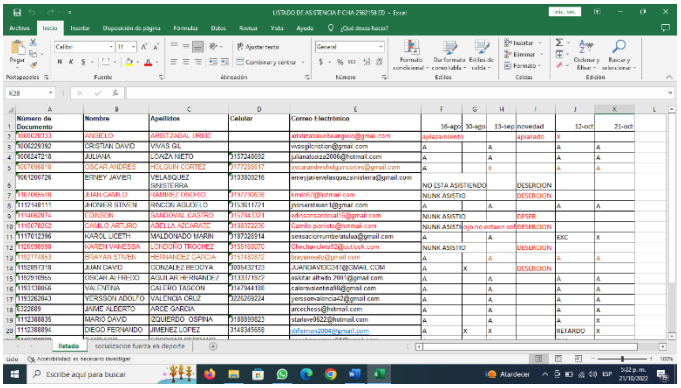
- En esta jornada de formación se refuerzan las características de las macroestructuras dentro la planificación de procesos de entrenamiento deportivo resaltando la importancia del hecho de planificar, elimina los riesgos de un exceso de entrenamiento como pueden ser; Síntomas de fatiga física y mental. Y también elimina el riesgo de caer en una dosis de actividad que no llegue al umbral mínimo siendo pues una actividad inefectiva.



- Taller práctico en equipos de trabajo caracterización de entrenamiento de fuerza en deportes colectivos.



- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación.



Día: miércoles 23 de noviembre 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.
Resultado de Aprendizaje: Planear las estrategias para la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva en forma manual y sistematizada según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje: Identificar las estrategias didáctico metodológicas para realizar el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo con la disciplina deportiva
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente B1 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

- En este encuentro se realiza actividades formativas desde los componentes que integran la valoración y monitorización de la fuerza en el hecho de planear el proceso de entrenamiento con una fase inicial donde se realiza introducción y directrices para abordar la sesión de formación práctica en ambiente real por parte del instructor, posteriormente en la fase de desarrollo se realiza por parte de los aprendices la socialización de las variables condicionales para llevar a cabo un plan de valoración condición física y se llevan a cabo las sesiones practicas mediante la didáctica de circuito y se realiza espacio para despejar dudas e interrogantes finalizando con taller por grupos de tres aprendices en la sesión de formación respectivamente.

- Fase inicial donde se realiza introducción y directrices para abordar la sesión de formación práctica en ambiente real por parte del instructor.



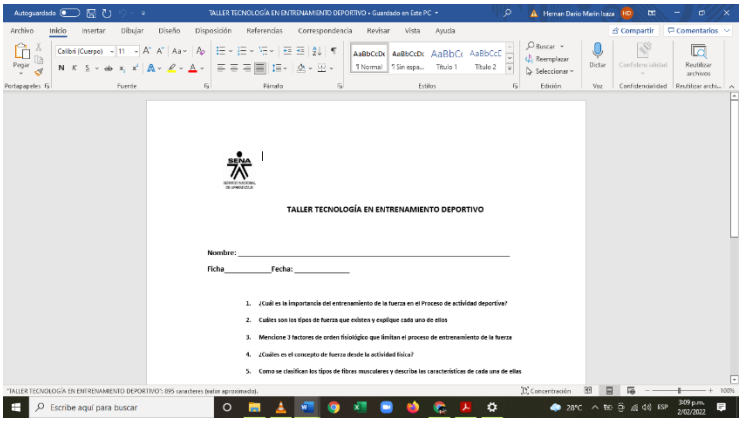
- Fase de desarrollo se realiza por parte de los aprendices la socialización de las variables condicionales para llevar a cabo un plan de valoración condición física.



- Sesiones prácticas en equipos de trabajo mediante la didáctica de circuito.



- Taller por grupos de tres aprendices en la sesión de formación respectivamente.



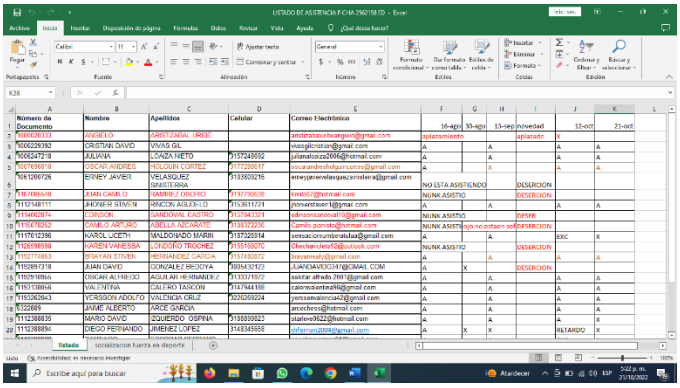
TALLER TECNOLOGÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre: _____

Ficha_____Fecha: _____

1. ¿Cuál es la importancia del entrenamiento de la fuerza en el Proceso de actividad deportiva?
2. Cuáles son los tipos de fuerza que existen y explique cada uno de ellos
3. Mencione 3 factores de orden fisiológico que limiten el proceso de entrenamiento de la fuerza
4. ¿Cuáles es el concepto de fuerza desde la actividad física?
5. Como se clasifican los tipos de fibras musculares y describe las características de cada una de ellas

- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación.



Día: viernes 25 de noviembre 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva
Resultado de Aprendizaje: Identificar la técnica y la táctica deportiva según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje**:** Analizar los componentes de carga, fatiga y recuperación.
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente A3 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

- En esta jornada se realiza actividades formativas con una fase inicial donde se realiza reflexión por parte del instructor y comentarios generales a tener en cuenta posteriormente en la fase de desarrollo se realiza orientación practica por parte del instructor con base en las determinantes para el desarrollo de la fuerza en el proceso de entrenamiento deportivo y en la fase final se lleva a cabo el desarrollo practico por medio de los aprendieses el instructor y se realiza actividad taller en parejas de aprendices como mecanismo valorativo en la sesión de formación respectivamente.

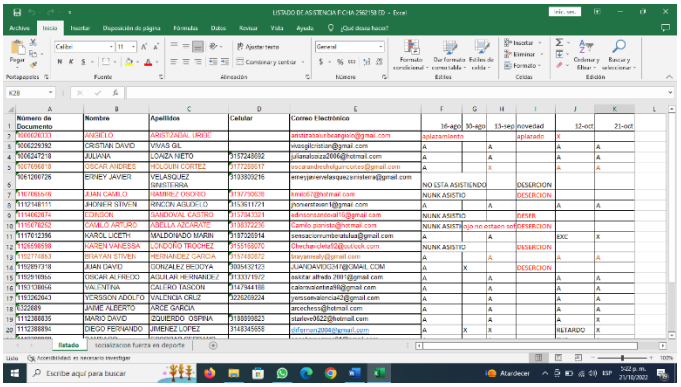
- Fase inicial donde se realiza actividad de entrada por parte del instructor y comentarios generales a tener en cuenta.



- Fase de desarrollo se realiza por parte de los aprendices la socialización de las variables condicionales para llevar a cabo un plan de valoración condición física y se llevan a cabo las sesiones prácticas.



- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación.



Día: miércoles 30 de noviembre 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.
Resultado de Aprendizaje: Planear las estrategias para la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva en forma manual y sistematizada según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje: Identificar las estrategias didáctico metodológicas para realizar el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo con la disciplina deportiva
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente B1 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

- En esta jornada se realiza actividades formativas con una fase inicial donde se realiza reflexión por parte del instructor y comentarios generales a tener en cuenta posteriormente en la fase de desarrollo se realiza orientación practica por parte del instructor con base en las determinantes para el desarrollo de la resistencia en el proceso de entrenamiento deportivo y en la fase final se lleva a cabo la presentación de las zonas de entrenamiento cardiovascular y se hace ejercicio práctico individual para determinar las zonas de entrenamiento para cada usuario como mecanismo valorativo en la sesión de formación respectivamente.



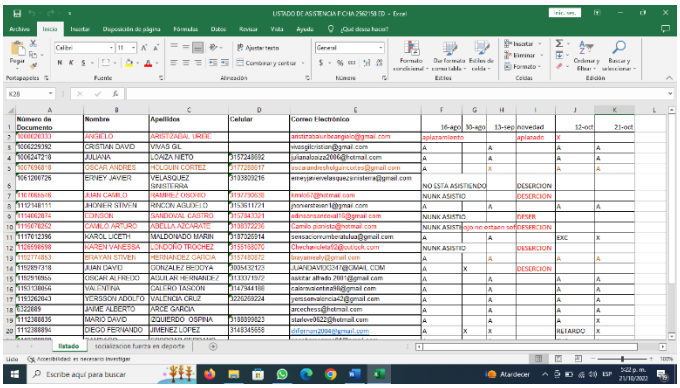
- Orientación por parte del instructor con base en las determinantes para el desarrollo de la resistencia en el proceso de entrenamiento deportivo.



- Presentación de las zonas de entrenamiento cardiovascular y se hace ejercicio práctico individual para determinar las zonas de entrenamiento para cada usuario como mecanismo valorativo en la sesión de formación respectivamente.



- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación.



Número de Documento	Nombre	Apellidos	Celular	Correo Electrónico	16-ago	30-ago	13-sep	novedad	12-oct	21-oct
1006826333	ANGELO	ASISTENCIAL URIBE		asistenciauribeangelo@gmail.com	aplazamiento			aplazado	X	
1006229362	CRISTIAN DAVID	VIVAS GIL		vivasgilcristian@gmail.com	A		A		A	A
1006247218	JULIANA	LONDA NIETO	3157249892	julianalonza2006@hotmail.com	A		A		A	A
1007696818	OSCAR ANDRES	HOLGUIN CORTEZ	3177289517	oscarandresholguincortez@gmail.com	A		I		A	A
1061206726	ERNEY JAVIER	VELASQUEZ SINISTERRA	3138809216	erneyjaviervelasquezsinisterra@gmail.com	NO ESTA ASISTIENDO			DESERCION		
1107885649	JUAN CAMILO	RAMIREZ OSORIO	3197790838	[illegible]	NUNK ASISTIO			DESERCION		
1112548111	JHONIER STIVEN	RINCON AGUDELO	3136611721	jhonierstiven1@gmail.com	A		A		A	A
1114662674	EDINSON	SANDOVAL CASTRO	3157343321	edinsonsandoval18@gmail.com	NUNK ASISTIO			DESER		
1116776252	CAMILO ARTURO	ABELLA AZCARATE	3138372226	Camilo.pianista@hotmail.com	NUNK ASISTIO	aun no estaen sede		DESERCION		
1117612396	KAROL LICETH	MALDONADO MARIN	3137205914	sensacionumbeatsluaa@gmail.com	A		A		EXC	X
1126596598	KAREN VANESSA	LONDOÑO TROCHEZ	3155189270	Chechavelista92@outlook.com	NUNK ASISTIO			DESERCION		
1152774883	BRAYAN STIVEN	HERNANDEZ GARCIA	3147480872	brayanrealy@gmail.com	A		A		A	A
1152897318	JUAN DAVID	GONZALEZ RIOJOYA	3186432123	JUANDAVIDGON1@GMAIL.COM	A	X		DESERCION		
1152918956	OSCAR ALFREDO	AGUILAR HERNANDEZ	3133731572	asistar.alfredo.2881@gmail.com	A		A		A	A
1153138846	VALENTINA	CALERO TASCON	3147944188	calerovalentina58@gmail.com	A		A		A	A
1153262643	YERISSON ADOLFO	VALENCIA CRUZ	3226269204	yerissonvalencia42@gmail.com	A		A		A	A
1522689	JAIME ALBERTO	ARCE GARCIA		arcechess@hotmail.com	A		A		A	A
1112388835	MARIO DAVID	IZQUIERDO OSPINA	3188999823	stalove9622@hotmail.com	A		A		A	X
1112388894	DIEGO FERNANDO	JIMENEZ LOPEZ	3148345658	difarmen2004@gmail.com	A	X	X		RETARDO	X

Día: viernes 2 de diciembre 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva
Resultado de Aprendizaje: Identificar la técnica y la táctica deportiva según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje**:** Analizar los componentes de carga, fatiga y recuperación.
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente A3 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

- En esta jornada se desarrolla aspectos teórico prácticos con componentes del entrenamiento, para lo cual se realiza una fase introductoria planteamiento de directrices para el desarrollo de las sesión, luego en la fase de desarrollo se realiza la presentación variables de valoración de la condición física por parte del instructor y se genera actividad de consulta en equipos de trabajo de tres aprendices acerca de los medios para valorar la fuerza y sus diferentes manifestaciones y en la fase final se realiza ronda de comentarios y aclaración de dudas técnicas y conceptuales en referencia a la sesión de formación y se genera actividad valorativa concerniente a la jornada de formación.
- Fase introductoria planteamiento de directrices para el desarrollo de la sesión.



- Fase de desarrollo se realiza la presentación variable de valoración de la condición física.



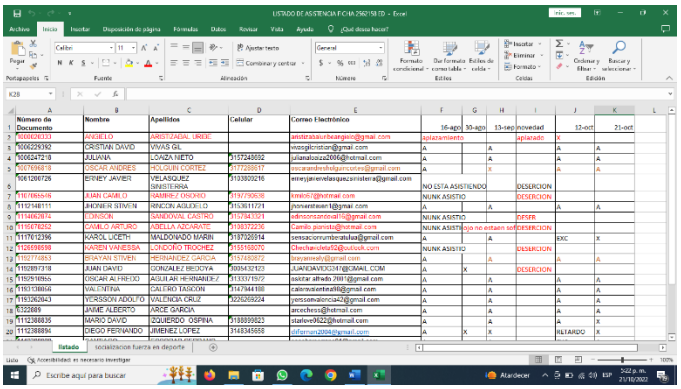
- Socialización Actividad de consulta en equipos de trabajo de tres aprendices acerca de los medios para valoración de los factores condicionantes y sus diferentes variables.



- Evidencia actividad valorativa concerniente al desarrollo de la formación.



- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación.



Día: miércoles 7 de diciembre de 2022
Ficha: 2562158
Fase: Análisis
Actividad de Proyecto: Analizar la situación actual de los deportes convencionales y no convencionales en la ciudad de Guadalajara de Buga áreas de confluencia
Programa: Entrenamiento Deportivo
Competencia: Fundamentar la preparación técnico - táctica del deportista según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva.
Resultado de Aprendizaje: Planear las estrategias para la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva en forma manual y sistematizada según modalidad y/o disciplina deportiva.
Actividad de Aprendizaje: Identificar las estrategias didáctico metodológicas para realizar el proceso de enseñanza aprendizaje de acuerdo con la disciplina deportiva
Nombre del ambiente de aprendizaje: ambiente B1 instalaciones Centro Agropecuario de Buga

- En esta jornada con énfasis en el desarrollo de planificación de los elementos condicionales, donde en la fase inicial se generan las recomendaciones generales para la sesión y se realiza por parte del instructor actividad practica inicial y se hace la respectiva retroalimentación del encuentro anterior.



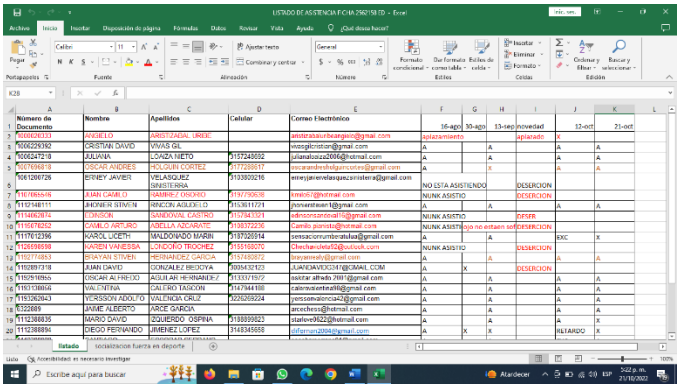
- Sesiones prácticas diseñadas en equipos de trabajo por parte de los aprendices.



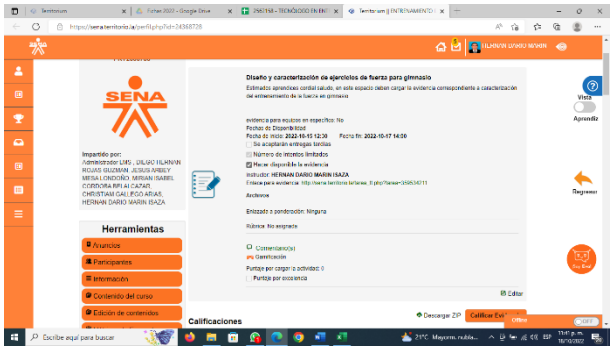
- Fase final se realiza por parte del instructor una evaluación de la jornada de formación.

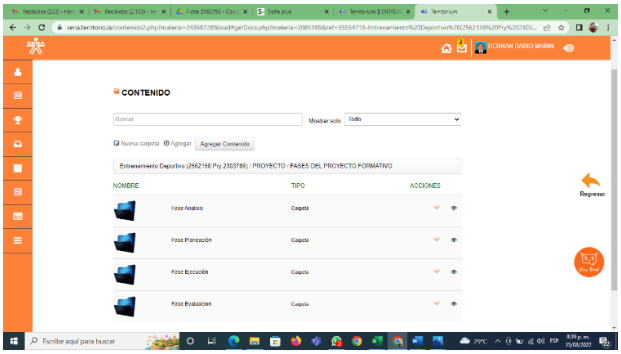


- Evidencia pantallazo asistencia jornada de formación



Fotos o pantallazos del trabajo en la plataforma Territorium





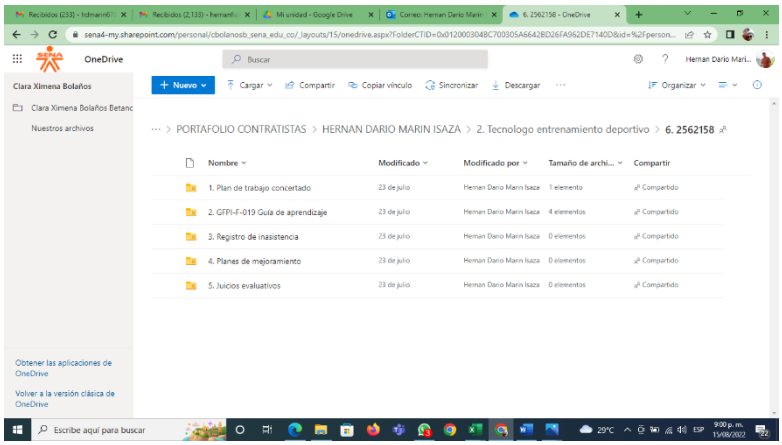


Obligación 5: Evidencias del portafolio del instructor:

Enlace al drive del portafolio del instructor para la ficha, donde reposa la siguiente información: Plan de trabajo concertado, guía de aprendizaje, actas y registro de inasistencias.

https://sena4-my.sharepoint.com/personal/cbolanosb_sena_edu_co/_layouts/15/onedrive.aspx?Folder

CTID=0x012000304BC700305A6642BD26FA962DE7140D&id=%2Fpersonal%2Fcbolanosb%5Fsena%5Fedu%5Fco%2FDocuments%2FPORTAFOLIO%20INSTRUCTORES%202022%2FPORTAFOLIO%20CONTRATISTAS%2FHERNAN%20DARIO%20MARIN%20ISAZA%2F2%2E%20Tecnologo%20entrenamiento%20deportivo%2F6%2E%202562158



Obligación 2:

Enlace al drive del desarrollo curricular para la ejecución de la formación.

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1dxNJahoLgV6w5zlbjCj7ehutHmgQh47m

