

Técnico en Ejecución de programas deportivos.

Ficha: 2563610

FICHA DE SESION DE ENTRENAMIENTO

Sesión n°:	Microciclo:	Mesociclo:	Macrociclo:
Nº de deportistas y organización del grupo:	Edades:	Sexo:	Nivel:
Instalación y características: cancha de futbol			
Material y su distribución: silbato, cronometro			
Objetivos: potenciar la resistencia anaeróbica de los jugadores			

	Descripción del ejercicio	Representación gráfica	Tiempo o repeticiones
C A L E N T A M I E N T O	Instrucciones previas: Potenciar la resistencia anaeróbica		1mts
	Ejercicios genéricos La culebrita		2mts
	Ejercicios específicos: Skipping Talones a los glúteos Sentadillas Rotación de cadera Rotación de tobillo	  	5mts
	Recuperación: 3 minutos		
P A R T E P R I N C I P A L	Ejercicio Skipping 2 series x 2 repeticiones 40 sg Descanso 45 segundo entre serie 2 minuto para el próximo ejercicio		
	Tijeras 2 series x 2 repeticiones 40 sg Descanso 45 segundo entre serie 2 minutos para el próximo ejercicio		
	Planchas 2 series x 2 repeticiones 40 sg Descanso 45 segundos 2 minuto para el próximo ejercicio		
	Abdominales 2 series x 2 repeticiones 40 sg Descanso 45 segundos 2 minutos descanso		
V C A L M A	Ejercicios Estiramiento y flexión de las articulaciones inferiores 2 minutos cada uno		8 mts
	Análisis y autoevaluación:		



REGIONAL NORTE DE SANTANDER
CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL Y MINERO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE CHEQUEO

1. INFORMACION GENERAL

- **Centro de formación:** Centro de Formación para el Desarrollo Rural y Minero.
- **Programa de formación:** TECNICO EJECUCION DE PROGRAMAS DEPORTIVO
- **Numero de ficha:** 2563610
- **Nombre del aprendiz:** DEIBY CASADIEGO VILLALBA.
- **Competencia asociada:** Preparar al deportista físicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formación deportiva

- **Resultados de aprendizaje a evaluar:** Ejecutar las actividades propuestas en el plan de preparación física según disciplina y modalidad en el nivel de formación deportivo
- **Criterios de evaluación:**
 - Dirige la preparación física y recuperación del deportista teniendo en cuenta la modalidad y/o disciplina deportiva, edad, género y objetivos del programa.
 - Aplica pruebas de preparación física de acuerdo con el género, etapas de desarrollo del deportista, software especializado y objetivo del diagnóstico.
 - Ejecuta los contenidos, medios y métodos de acuerdo con los protocolos establecidos para la modalidad deportiva.
 - Lleva a cabo la programación de la preparación física, en el lugar y tiempo establecido.
 - realiza acciones de seguimiento y control de los recursos físicos, materiales y financieros para lograr los objetivos programados

- **Tipo:** **Desempeño (X)**
- **Fecha de aplicación:** 15-02-2023
- **Nombre del instructor:** **DARINSON CHONA SANCHEZ**

2. DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN: Aplicar el plan de entrenamiento de acuerdo con la valoración física y según la modalidad deportiva.



REGIONAL NORTE DE SANTANDER
CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL Y MINERO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE CHEQUEO

3. ITEMS A EVALUAR

Ítem	Variables/indicadores DESEMPEÑO	Cumple		Observaciones
		Si	No	
1.	Presenta la sesión de entrenamiento con ropa adecuada y en los tiempos establecidos	X		
2.	Utiliza elementos y material deportivo para la correcta ejecución de la sesión de entrenamiento.	X		
3	Demuestra manejo de grupo durante el desarrollo de la actividad práctica	X		
4	Explica la capacidad física y los ejercicios que serán ejecutados durante la micro sesión de entrenamiento	X		
5	Maneja correctamente la ubicación y los espacios al dirigir el entrenamiento	X		
6	Ejecuta las fases de calentamiento, fase principal y vuelta a la calma de acuerdo con los medios y métodos del entrenamiento	X		
7	Dirige el entrenamiento con un tono de voz adecuado y terminología técnica propia del entrenador y el deporte	X		
Juicio evaluativo:		Aprobado	X	No aprobado

DARINSON OLIVERA SANCHEZ
Firma del Instructor – Tutor

Diego Casadiego V
Firma del Aprendiz

CONTROL DEL DOCUMENTO

Elaboró	Revisó	Aprobó
Equipo pedagógico CEDRUM	SIGA Comité pedagógico de centro	SIGA Comité pedagógico de centro
Fecha: junio/ 2019	Fecha: Julio de 2019	Fecha: 26 de septiembre de 2019



Técnico en Cocina.

Ficha: 2560890

CAPACIDAD AEROBICA

Cuantos metros recorre en 12 minutos.

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

TEST DE COOPER (12 minutos)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

TEST FISICO DE FUERZA Y RESISTENCIA

TABLA DE BAREMIACION FICHA: 2560890 NOMBRE: JAIRÓ CESAR AREVALO

DE LOS TEST FISICOS								INSTRUCTOR DARINSON CHONA SANCHEZ
ITEM	TEST	CARACTERISTICAS	GENERO	NIVEL - 1	NIVEL - 2	NIVEL - 3	NIVEL - 4	
				EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE	
1	SALTO LARGO	CON IMPULSO	M	(+) 70 cm	69 A 56	55 A 41	(-) 40	
			F	(+) 60 cm	59 A 46	45 A 31	(-) 30	
2	SALTO LARGO	SIN IMPULSO	M	(+) 2.32 mts	2.09 A 2.31	1.80 A 2.08	1.61 A 1.79	
			F	(+) 1.67 mts	1.51 A 1.66	1.29 A 1.50	1.18 A 1.28	
3	ABDOMINALES	1 MINUTO	M	(+) DE 65	52 A 65	41 A 51	(-) DE 30	
			F	(+) DE 60	51 A 60	38 A 50	(-) DE 30	
4	TEST DE BURPEE - ANAEROBICA	30 SEG	M	(+) DE 30	29 A 21	20 A 11	(-) 10	
			F	(+) DE 30	29 A 21	20 A 11	(-) 10	
5	FLEXIONES DE BRAZO	1 MINUTO	M	(+) DE 34	28 A 34	22 A 27	(-) 16	
			F	(+) DE 27	19 A 27	14 A 18	(-) 10	
6	SENTADILLAS	30 SEG	M	(+) DE 30	25 A 29	21 A 24	(-) 16	
			F	(+) DE 27	21 A 26	17 A 20	(-) 13	
DE LA ANTROPOMETRIA								
9	IMC: Indice de Masa Corporal	Peso / Estatura 2	MUJERES		HOMBRES		DIAGNÓSTICO	
			0 A 10		0 A 10		Delgadez /Desnutricón	
			10.1 a 18.4		10.1 a 18.4		Bajo peso	
			18.5 A 24.9		18.5 A 25		Normal	
			25 A 29		25.1 A 30		Sobrepeso	
			29.1 A 34		30.1 A 35		Obesidad	
			34.1 A 39		35.1 A 40		Obesidad marcada- morbid	

INSTRUCTOR DARINSON CHONA SANCHEZ

CAPACIDAD AEROBICA

Cuantos metros recorre en 12 minutos.

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

TEST DE COOPER (12 minutos)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

TEST FISICO DE FUERZA Y RESISTENCIA

TABLA DE BAREMIACION FICHA: 2560890 NOMBRE: Juan Carlos Quintero							
DE LOS TEST FISICOS							
ITEM	TEST	CARACTERISTICAS	GENERO	NIVEL - 1 EXCELENTE	NIVEL - 2 BUENO	NIVEL - 3 REGULAR	NIVEL - 4 DEFICIENTE
1	SALTO LARGO	CON IMPULSO	M	(+) 70 cm	69 A 56	55 A 41	(-) 40
			F	(+) 60 cm	59 A 46	45 A 31	(-) 30
2	SALTO LARGO	SIN IMPULSO	M	(+) 2.32 mts	2.09 A 2.31	1.80 A 2.08	1.61 A 1.79
			F	(+) 1.67 mts	1.51 A 1.66	1.29 A 1.50	1.18 A 1.28
3	ABDOMINALES	1 MINUTO	M	(+) DE 65	52 A 65	41 A 51	(-) DE 30
			F	(+) DE 60	51 A 60	38 A 50	(-) DE 30
4	TEST DE BURPEE - ANAEROBICA	30 SEG.	M	(+) DE 30	29 A 21	20 A 11	(-) 10
			F	(+) DE 30	29 A 21	20 A 11	(-) 10
5	FLEXIONES DE BRAZO	1 MINUTO	M	(+) DE 34	28 A 34	22 A 27	(-) 16
			F	(+) DE 27	19 A 27	14 A 18	(-) 10
6	SENTADILLAS	30 SEG.	M	(+) DE 30	25 A 29	21 A 24	(-) 16
			F	(+) DE 27	21 A 26	17 A 20	(-) 13
DE LA ANTROPOMETRIA							
9	IMC: Indice de Masa Corporal	Peso / Estatura 2	MUJERES		HOMBRES		DIAGNÓSTICO
			0 A 10		0 A 10		Delgadez /Desnutricón
			10.1 a 18.4		10.1 a 18.4		Bajo peso
			18.5 A 24.9		18.5 A 25		Normal
			25 A 29		25.1 A 30		Sobrepeso
			29.1 A 34		30.1 A 35		Obesidad
			34.1 A 39		35.1 A 40		Obesidad marcada- morbida
INSTRUCTOR DARINSON CHONA SANCHEZ							

INSTRUCTOR DARINSON CHONA SANCHEZ



**SERVICIO NACIONAL DE
APRENDIZAJE SENA**

FECHA: 15/02/2023

COD FICHA: 635503

2560890

PROGRAMA DE FORMACION Tecnico en cocina

FOTO

FICHA DE DIAGNOSTICO PERSONAL

Estimado aprendiz(a) responda conscientemente al siguiente cuestionario personal.

INFORMACION PERSONAL

NOMBRES Y APELLIDOS: Albarosa Pedioza Pincón

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 37369605

TIPO DE SANGRE: _____

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 6 de Mayo 1974

DIRECCION DE RESIDENCIA: _____

CORREO ELECTRONICO: Bario la primavera calle 8 #35 110.

No CELULAR: 323475 1972 ESTADO CIVIL: casada

HIJOS: _____

OTRA OCUPACION ADICIONAL A SER APRENDIZ: comerciante

INFORMACION MEDICA

1. ¿SUFRE DE ALGUN PROBLEMA DE SALUD QUE LE IMPIDA HACER EJERCICIO FISICO?: SI _____ NO X
¿CUAL? _____

2. ¿HA TENIDO FRACTURAS? SI _____ NO X ¿DONDE? _____

3. ¿HA TENIDO HERNIAS? SI _____ NO X ¿DÓNDE? _____

4. ¿HA SUFRIDO DE ALGUN UN PROBLEMA CARDIACO? SI _____ NO X ¿QUÉ TIPO? _____

5. ¿ES USTED DIABETICO? SI _____ NO X ¿ES USTED HIPERTENSO? SI _____ NO X

INFORMACION HABITOS SALUDABLES

6. ¿REALIZA USTED ACTIVIDAD FISICA ALGUNA, DE MANERA VOLUNTARIA O PROGRAMADA?: SI X NO _____
¿CUAL? _____

¿CUANTAS VECES POR SEMANA?: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 X 6 _____ 7 _____

¿CUANTAS HORAS POR SESION?: 1/2 _____ 1 X 2 _____ 3 _____ 4 _____ MAS _____

7. ¿SE PREOCUPA USTED POR ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE?: SI X NO _____ ¿POR QUE?
para tener buena salud.

8. ¿CONSIDERA USTED QUE SE DESARROLLA BAJO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?: SI X NO _____ ¿POR QUE?

9. ¿HAY ALGO QUE LE IMPIDA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?: SI _____ NO X ¿QUE LE IMPIDE?

10. ¿HA PENSADO USTED EN LA NECESIDAD DE MANTENER UNA BUENA SALUD PARA CUANDO SEA MAYOR: SI X NO _____
¿POR QUÉ? _____

11. ¿ESTA USTED DISPUESTO A HACER ALGO RELEVANTE POR SU BIENESTAR FISICO, MENTAL Y ESPIRITUAL?: SI X NO _____
¿QUE HARÍA? Mejorar aun mas mi vida saludable.

DARINSON CHONA SANCHEZ
INSTRUCTOR

[Firma]
APRENDIZ EN FORMACION



**SERVICIO NACIONAL DE
APRENDIZAJE SENA**

FECHA: 15/02/2023

COD FICHA: 635503

PROGRAMA DE FORMACION 2560890

Técnico en Cocina

FOTO

FICHA DE DIAGNOSTICO PERSONAL

Estimado aprendiz(a) responda conscientemente al siguiente cuestionario personal.

INFORMACION PERSONAL

NOMBRES Y APELLIDOS: Juan Felipe Sierra

DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 8040431

TIPO DE SANGRE: O+

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Medellin 01-08-1971

DIRECCION DE RESIDENCIA:

Calle 10 #13-31

CORREO ELECTRONICO: Jfsierra@gmail.com

No CELULAR: 313310702

ESTADO CIVIL: casado

HIJOS: 1

OTRA OCUPACION ADICIONAL A SER APRENDIZ: comerciante

INFORMACION MEDICA

1. ¿SUFRE DE ALGUN PROBLEMA DE SALUD QUE LE IMPIDA HACER EJERCICIO FISICO?: SI _____ NO X
¿CUAL?

2. ¿HA TENIDO FRACTURAS? SI X NO _____ ¿DONDE? clavícula

3. ¿HA TENIDO HERNIAS? SI X NO _____ ¿DONDE? ombeligo

4. ¿HA SUFRIDO DE ALGUN UN PROBLEMA CARDIACO? SI X NO X ¿QUÉ TIPO?

5. ¿ES USTED DIABETICO? SI _____ NO X ¿ES USTED HIPERTENSO? SI _____ NO X

INFORMACION HABITOS SALUDABLES

6. ¿REALIZA USTED ACTIVIDAD FISICA ALGUNA, DE MANERA VOLUNTARIA O PROGRAMADA?: SI _____ NO X
¿CUAL?

¿CUANTAS VECES POR SEMANA?: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

¿CUANTAS HORAS POR SESION?: ½ _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ MAS _____

7. ¿SE PREOCUPA USTED POR ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE?: SI _____ NO X ¿POR QUE?

falta de tiempo

8. ¿CONSIDERA USTED QUE SE DESARROLLA BAJO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?: SI _____ NO X ¿POR QUE?

Trabajo Mucho, Mala alimentacion, Poco Ejercicio

9. ¿HAY ALGO QUE LE IMPIDA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA?: SI _____ NO X ¿QUE LE IMPIDE?

10. ¿HA PENSADO USTED EN LA NECESIDAD DE MANTENER UNA BUENA SALUD PARA CUANDO SEA MAYOR: SI X NO _____
¿POR QUÉ? para estar vital

11. ¿ESTA USTED DISPUESTO A HACER ALGO RELEVANTE POR SU BIENESTAR FISICO, MENTAL Y ESPIRITUAL?: SI X NO _____
¿QUE HARÍA?

Trabajar Menos, comer saludable, Hacer Ejercicio

DARINSON CHONA SANCHEZ
INSTRUCTOR

[Firma]
APRENDIZ EN FORMACION

