PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, mayo 2023

Señora
PETRONA RENTERIA LUNA
Supervisor Contrato **No. CO1. PCCNTR.4643155**
Coordinadora Académica
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes mayo del año 2023

Referencia: No. CO1. PCCNTR.4643155 del año 2023

YONNIER ERNRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía **No.1.077.442.285** de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, como instructor de Actividad Física y Hábitos de vida saludables, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA Y CINCO MILLONES SEISCIENTOS DOS MIL CUATRO CIENTO NOVENTA Y SIETE PESOS ($35.602.497) MCTE A) Diez pagos iguales por los meses de febrero, a noviembre del 2023 por valor de TRES MILLONES QUINIENTOS OCHENTA Y CUATRO MIL CIENTO CUARENTA Y CUATRO PESOS ($3.584.144) MCTE Cada uno. B) un último Pago correspondiente al mes de diciembre de 2023 por valor de UN MILLÓN SEISCIENTOS SETENTA Y DOS MIL SEISCIENTOS UN PESOS ($1.672.601) MCTE.

Plazo: Será hasta el (14) de diciembre de 2023.

OBJETO:
Objeto: Prestar servicios personales de carácter temporal de Cincuenta y Cuatro (54) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programada por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2023 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2

Obligaciones Especificas:

No	2. Obligaciones Especificas:	Acciones realizadas	Evidencias

2.1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	En el mes de mayo se continuo con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación con las fichas asignadas donde he realizado las siguientes Acciones: Actas de concertaciones con los instructores Técnicos para la Presentación del Proyecto Formativo, estructura Curricular y Planeación Pedagógica también diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, audios, videos y presentaciones ilustrativas donde nuestros aprendices se pueden guiar para el desarrollo de las actividades y talleres de formación que se encuentran en las guías de aprendizaje de la transversal Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable.	Actas de concertación Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal
2.2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro deasistencia.
2.3	Programar las actividadesde enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En El Mes De mayo De 2023 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: -Técnico en Construcción de edificaciones.Quibdó Técnico en Sistemas Ecológicos Agropecuarios -Técnico en Salud Publica -Técnico elaboración de Prendas de Vestir Sobremedida- -Técnico en Cuidado estético de Manos y Pies - Quibdó -Tecnólogo en gestión de la seguridad y salud en el trabajo–Quibdó -Acción Complementaria de Liderazgo de la actividad deportiva y recreativa	Guías de Aprendizaje

2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	Lista de Asistencia
2.5	Reportar información académica y administrativa seguían las responsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al Supervisor del contrato.	Se reporta informe de actividades, del mes de Mayo.
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Junto a los instructores asignados al proceso de inducción de aprendices no reunimos para crear actividades de aprendizaje y el cronograma de actividades a desarrollar de la misma.	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
2.8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades Institucionales asignadas.	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas.
2.9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Apoyo en cuanto a conocimientostécnicos en cuanto a la adquisición de materiales formativos del área de Deporte y Actividad física.
2.10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria.	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de Actividad física y hábitos de vida saludables. Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad.	Actas y formato de planeación. Registro fotográfico. Anexo evidencias.

		Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas	
2.11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	En proceso	En proceso
2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Participe en la Reunión del Comité de Seguimiento - Primer Trimestre	Registros Fotográficos y Listado de asistencia
2.13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	En proceso	En proceso

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**. 9450412244** de la planilla, expedido por Aportes en Línea y periodo mes de **Abril** del año 2023. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto *Ley Antitrámites"*)

Declaración bajo la gravedad de juramento.

Me permito declarar **bajo la gravedad de juramento** que durante el periodo objeto de cobro SI_NO_**X**_ he suscrito otro u otros contratos con entidade(s) del Estado el (los) cual(es) se encuentra(n) en ejecución; la anterior declaración de acuerdo con lo establecido en el numeral 5º de la Directiva Presidencial No. 001 de 2022, a fin de identificar potenciales conflictos de interés y hacer la gestión del riesgos para la toma de decisiones dentro del principio de la debida diligencia frente a la ejecución de los contratos de prestación de servicios profesionales o de apoyo a la gestión.

Nota: En el evento de señalar **SI,** el análisis efectuado por el supervisor y ordenador de pago deberá quedar documentado y publicado en el SECOP II en los documentos relacionados en el archivo Gestión Contractual GC_ del periodo objeto de cobro.

Evidencias en () folios

Cordialmente,

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
CONTRATISTA
C.C. No. 1077442285 de Quibdó

Recibí a satisfacción:

PETRONA RENTERIA LUNA.
SUPERVISORA CONTRATO No. CO1.

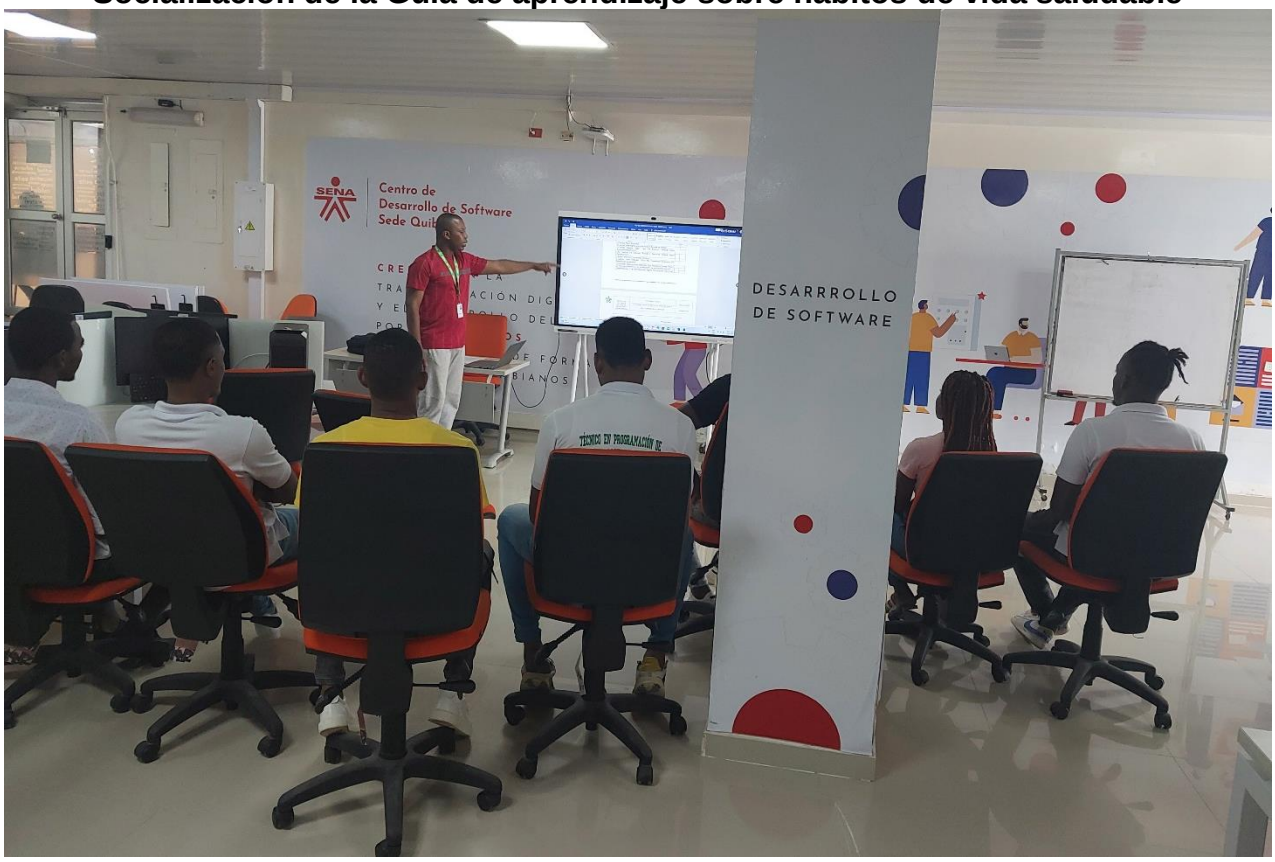
PCCNTR.4643155 del año 2023
Coordinadora Académica

EVIDENCIAS MES DE MAYO

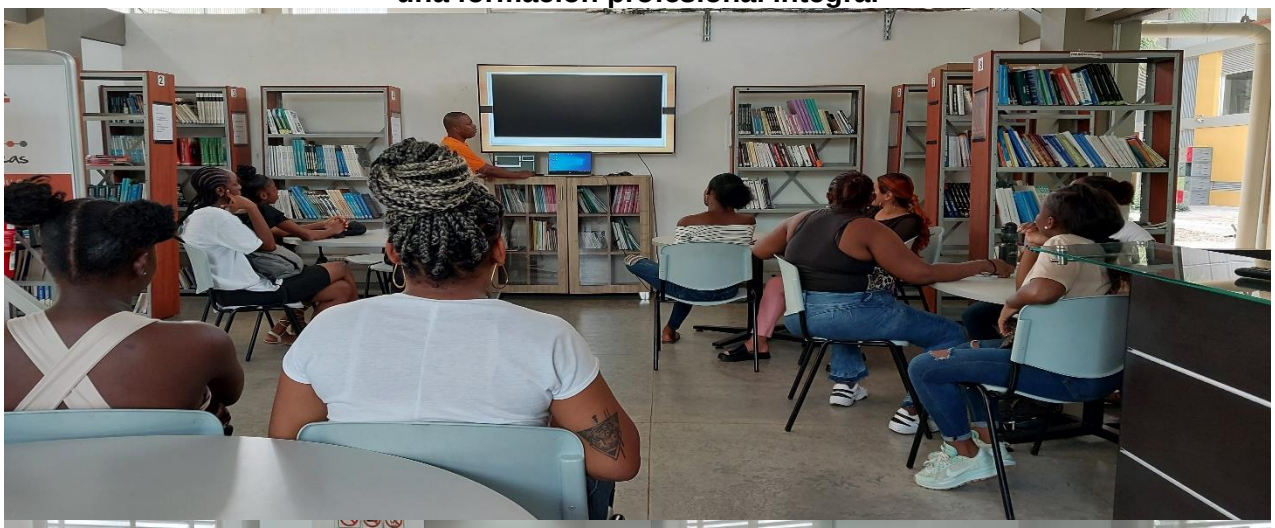
Socializacion De Guia De Aprendizaje conocimientos de procesos: fundamentos de anatomia y fisiologia



Socialización de la Guía de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable



Apoyo de la Biblioteca en la Formación de Actividad física y hábitos saludables en aras de una formación profesional integral







Realización de Pausas Activas en Formación – Hábitos Saludables





Fundamentos de Nutrición e Higiene Teoría y Practica





Realización De Rutina De Entrenamiento Físico En El Gimnasio





ACCION COMPLEMENTARIA CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Practica De Entrenamiento funcional





Fase Inicial Movilidad Articular y Activación Física



Fase Final de la rutina de actividad física proceso de estiramientos físicos corporales





PARTICIPACION DE REUNION DE INSTRUCTORES Y COORDINACIÓN ACADEMICA







TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

FECHA INICIAL: 01/05/2023 00:00:00

FECHA FINAL: 31/05/2023 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2614455 - MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE REFRIGERACION, VENTILACION Y CLIMATIZACION

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ALISTAR RECURSOS PARA EL MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES DE REFRIGERACION, VENTILACION Y CLIMATIZACION DE ACUERDO CON LOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR BUENAS PRÁCTICAS EN EL USO DE REFRIGERANTES Y LUBRICANTES EN INSTALACIONES RC, SEGÚN NORMATIVIDAD AMBIENTAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS

COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO

COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA

ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS

ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC

LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO

REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CORREGIR FALLAS EN INSTALACIONES RVC DOMÉSTICAS PARA RESTABLECER SUS FUNCIONES ESPECIFICADAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR MANTENIMIENTO PREVENTIVO EN INSTALACIONES RVC, SEGÚN LAS CONDICIONES DE OPERACIÓN.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y CON LAS POLÍTICAS Y ESTRATEGIA DE SERVICIO DE LA ORGANIZACIÓN.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MONTAR INSTALACIONES RVC SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.

INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.

REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2614449 - PROGRAMACION DE SOFTWARE .

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR LA SOLUCIÓN DE SOFTWARE DE ACUERDO CON EL DISEÑO Y METODOLOGÍAS DE DESARROLLO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Implementar la solución de software de acuerdo con los requisitos de operación y modelos de referencia

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2714490 - .ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Atender niños y niñas según proceso pedagógico y normativa de educación inicial

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Cuidar niñas y niños de acuerdo con políticas nacionales y normativa legal

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar acciones de salud de acuerdo con protocolos y políticas de primera infancia
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2712340 - CUIDADO ESTETICO DE MANOS Y PIES..

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Adaptar uñas artificiales según técnicas estéticas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender manicura y pedicura según procedimiento cosmético
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar infecciones de acuerdo con protocolos y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Decorar uñas según procedimientos y técnicas cosméticas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Vender productos y servicios de acuerdo con las necesidades del cliente y objetivos comerciales

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2614436 - SISTEMAS AGROPECUARIOS ECOLOGICOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS

COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO

COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA

ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS

ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC

LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO

REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COSECHAR PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECOLÓGICOS SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS Y DE CALIDAD EXIGIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ESTABLECER CULTIVOS SEGÚN TIPO DE PRODUCTO, REQUERIMIENTOS TÉCNICOS Y NORMAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANEJAR LA PRODUCCIÓN DE LAS ESPECIES PECUARIAS CONFORME A LA NORMATIVIDAD DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.

INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.

REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROPONER ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN QUE CONTRIBUYAN AL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE ACUERDO CON EL NIVEL DE IMPORTANCIA Y
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REGULAR POBLACIONES ASOCIADAS A CULTIVOS CONFORME A CRITERIOS TÉCNICOS Y NORMAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2671749 - CONSTRUCCIÓN DE EDIFICACIONES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS

COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO

COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA

ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS

ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC

LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO

REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	FUNDIR LOS ELEMENTOS DE CONCRETO DE ACUERDO CON LAS NORMAS PLANOS Y ESPECIFICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR REDES DE ACUERDO CON LAS NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	LEVANTAR MUROS EN MAMPOSTERÍA DE ACUERDO CON NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.

ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.

INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.

REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	11,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2601636 - SISTEMAS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.

INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.

REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender requerimientos de los clientes de acuerdo con procedimiento técnico y normativa de procesos de negocios
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR LA RED FÍSICA DE DATOS SEGÚN DISEÑO Y ESTÁNDARES TÉCNICOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Mantener equipos de cómputo según procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 23,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 125,30

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-05-2023**	**03-05-2023**
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.	**01-05-2023**	**05-05-2023**
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud. **Evidencia:** Realizar rutinas de entrenamiento físico *de acuerdo con el diagnostico de su condición física.*	**08-05-2023**	**12-05-2023**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**15-05-2023**	**19-05-2023**

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral" **Evidencia:** Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral. Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.	**22-05-2023**	**31-05-2023**

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOSPRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

2. **EJECUTAR** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

3. **PRACTICAR** HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

4. **IMPLEMENTAR** UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN INTEGRACION DE OPERACIONES LOGISTICAS
FICHA: 2615230 - JORNADA TARDE - QUIBDO
IINSTRUCTOR: CARLOS MENA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
WILLIAM DAVIDPALOMEQUE SANCHEZ		X		4/05/2023	11/05/2023			
MARTHA LILIANAMENA MOSQUERA		X		4/05/2023	11/05/2023			
JEYLERCASTRO BORJA		X		4/05/2023	11/05/2023			
YULIETH HASBLEIDYPERLAZA PALACIOS		X		4/05/2023	11/05/2023			
LORENZO STIVINMARTINEZ MAYO		X		4/05/2023	11/05/2023			
KENIA DALINAMENA ASPRILLA		X		4/05/2023	11/05/2023			
ROBERTH EDWINPINESTROZA MORENO	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #4**	X		4/05/2023	11/05/2023			
JULIA YURLEIDYSVALENCIA MENA		X		4/05/2023	11/05/2023			
JAIME ANTONIOVEGA CAICEDO		X		4/05/2023	11/05/2023			
GUSTAVO ADOLFOCORREA ORTIZ	**2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Pausas Activas y Plan de Actividad Fisica.**	X		4/05/2023	11/05/2023			
JOHAN SEBASTIANARROYO PINO		X		4/05/2023	11/05/2023			
NEBALDOPALACIOS POLO		X		4/05/2023	11/05/2023			
YENNY TATIANARIVERA RESTREPO	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**	X		4/05/2023	11/05/2023			
SANDRA MILENACORDOBA PALACIOS		X		4/05/2023	11/05/2023			
ALEXANDERPEREA BENITEZ		X		4/05/2023	11/05/2023			
INGRID YULIETHCASAS CASAS		X		4/05/2023	11/05/2023			
YOINER ALEXISPALACIOS BEJARANO		X		4/05/2023	11/05/2023			
MARGELISGALVIS MORENO		X		4/05/2023	11/05/2023			
BRONSONROJAS MOSQUERA		X		4/05/2023	11/05/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN PRENDAS DE VESTIR SOBRE MEDIDAS
FICHA: 2671754 - JORNADA TARDE - QUIBDO
IINSTRUCTORA: LUZ FANELLY

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
LIBBY YINESSA MENA CORDOBA	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje 2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Higiene Postural, Ergonomia y Pausas Activas. 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)	X		5/05/2023	12/05/2023			
MARIA ELENA MACHADO CORDOBA		X		5/05/2023	12/05/2023			
CARMEN ALICIA CORDOBA		X		5/05/2023	12/05/2023			
ANGIE DANIELA GARCIA MOSQUERA		X		5/05/2023	12/05/2023			
FAVIOLA VALENCIA PALOMEQUE		X		5/05/2023	12/05/2023			
DORA URRUTIA MOSQUERA		X		5/05/2023	12/05/2023			
KELVIN MORENO VALENCIA		X		5/05/2023	12/05/2023			
ILEIA BERRIO BERRIO		X		5/05/2023	12/05/2023			
YASIRIS MOSQUERA RIVA		X		5/05/2023	12/05/2023			
ARIS GLEIDIS MENA RUIZ		X		5/05/2023	12/05/2023			
CIRLEY MORENO CORDOBA		X		5/05/2023	12/05/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
FICHA: 2614447 - JORNADA TARDE - LLORO
IINSTRUCTOR: JESSY LORENA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YOVANNYS GUERRERO PEREA			X	11/05/2023	18/05/2023			
JOSE FABIO CORDOBA MENA			X	11/05/2023	18/05/2023			
MARIA AGUSTINA REMUS RENTERIA			X	11/05/2023	18/05/2023			
MARIA ESTEFANA REMUS BERMUDEZ			X	11/05/2023	18/05/2023			
VILSON PEREA MATURANA			X	11/05/2023	18/05/2023			
YEFFERS RENTERIA RENTERIA			X	11/05/2023	18/05/2023			
AFRANIO RENTERIA PALACIOS	**1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #5**		X	11/05/2023	18/05/2023			
JONNY MOSQUERA RENTERIA			X	11/05/2023	18/05/2023			
LUIS ENRIQUE MOSQUERA CORDOBA			X	11/05/2023	18/05/2023			
ANGEL DENIS PALOMEQUE CORDOBA	**2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Ergonomia y Pausas Activas**		X	11/05/2023	18/05/2023			
CARLOS ANDRES RENTERIA RENTERIA			X	11/05/2023	18/05/2023			
GONZALO DE DIEGO BEJARANO			X	11/05/2023	18/05/2023			
EXQUIMER ANDRADE COSSIO	**3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)**		X	11/05/2023	18/05/2023			
YEFFERSON CORDOBA CUESTA			X	11/05/2023	18/05/2023			
ALEJANDRO REMUS BERMUDEZ			X	11/05/2023	18/05/2023			
WILNER MENA GUERRERO			X	11/05/2023	18/05/2023			
IBAN DARIO VALOYES BERTEL			X	11/05/2023	18/05/2023			
ARLEY RENTERIA ROMAÑA			X	11/05/2023	18/05/2023			
JOSE MANUEL DEDEZMA COSSIO			X	11/05/2023	18/05/2023			
YEMINSON GUERRERO PALOMEQUE			X	11/05/2023	18/05/2023			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL | VERSION: 3

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 02 - mayo - 2023

REGIONAL: 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdo

Tema: Entrenamientos Fisicos para la salud

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	TD	1077177970	Jariana	Bermudez A.	Aprendiz	Jarianabermudez	3229463014	Jariana.
2	T.I	1079226886	Sandy Lorena	Cordoba Mosquera	Aprendiz	371@gmail.com	3225176850	Sandy
3	C.C	1077423222	Magyuri	Moya Moreno	Aprendiz			Magyuri
4	CC	1003929042	NELSON	Moriza Bailarin	Aprendiz	Nelsonmoriza518@gm	3137934358	NELSON
5	C.C.	1077462259	OFIELIS	MENA CORDOBA	APRENDIZ	Hcaofelis@gmail.com	3143295474	OFIELIS
6	C.C	1004011748	Karen Yulieth	Chala Chaverra	Aprendiz	Karenchala339@gmail.com	3226754539	Karen
7	C.C	1193509864	YISEL PAOLA	SAUCEDO PANTOJA	APRENDIZ	yisel saucedo 4@gmail.com	3218801365	Yisel
8	CC	1077425476	Sandra paola ~~Santos Cordoba~~	Santos cordoba	aprendiz		3218652176	Sandra.
9	CC	1077421549	YURSA	Palacios	Aprendiz		3155626809	YURSA
10	CC	1077425531	Anyi	Buendia perez	Aprendiz	anyi123th@hotmail.co	3226078877	Anyi
11	CC	1129364944	Luz Yanitis	Palacios A.	Aprendiz	LuzYaPalacios@9	3135685091	Luz Yanitis
12	TI	35891911	yuriana	Mosquera	Aprendiz	yuriana2019@gmail.com	3217936246	yuriana
13	CC	1129311533	MARLEIDY	MURILLO RENTERIA	APRENDIZ	MILEIDYMR775@	3107249665	MARLEIDY
14	CC	1004042991	LUZ DARY	Renteria R	APrendiz	Yolarelsyhoo@Hotm	3233335268	Luz Dary
15	CC	1077473772	Maria Cristina	Chala Lozano	Aprendiz	mariacristinachalaloz ano@gmail.com	3223688841	Cristina
16	CC	1077439475	Ana Yurleisy	Palacios Perea	Aprendiz	AnaYurleisyP@gmail.com	3234962196	
17	CC	1003934159	Enilda	Córdoba Perea	Aprendiz	enildacordobaperea1024@g	3226632516	Enilda
18	CC	26337721	Leidy	Mosquera O.	Aprendiz	leymosquera1984@gmail.com	3207688878	Leidy
19	CC	1077466176	Dora isabel	chala mosquera	Aprendiz	isabelchala1996@	3137382723	Dora
20	CC	1010128394	Ingrid Hurtado G.	Hurtado	Aprendiz	hurtado ingrid332	3103497505	Ingrid

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

siga

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo - 16 - mayo - 2023

OBJETIVO/TEMA: Aeróbicos - Gymnasia

PROGRAMA DE FORMACIÓN: Tecnico cuidado Estetico manos y pies

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/ DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Katy Yulier Córdoba Hinestroza	1004 059 138	APRENDIZ	SENA	cordobakaty2017@g	3114199065	Katy córdoba
2	Nicyla Paola Robledo Mosquera	1077474015	APRENDIZ	SENA	mosquera.paola22@gmail.com	3116853262	Paola
3	Dina Ceidy Machado Serna	1193299315	APRENDIZ	SENA	dm5485880@gmail	3133881355	
4	Yiris Vanessa Ledesma Pino	1078460472	APRENDIZ	SENA	yirispino@gmail.com	3235132251	Yiris
5	Liset Mosquera Moreno	1193238111	APRENDIZ	SENA	lisetmosquera@gmail.com	3143980862	Liset
6	Marley Cordoba	1039401961	APRENDIZ	SENA	marleycordobamehotmail.com	3206357246	Marley C.
7	Lewis Edilsa Bueno Guerrero	35604613	APRENDIZ	SENA		3146988878	Lewis.
8	Leidy Vanessa Machado N	1077997053	APRENDIZ	SENA	Leidymachadovalencia19@gmail.com	5225205466	
9	Jose Euliser Moreno Murillo	1077446382	APRENDIZ	SENA	Josemorenomurillo@gmail.com	3214066457	
10	Thojon Alexis Pacheco Machado	1077422342	APRENDIZ	SENA	hilayua@hotmail.com		Thojon
11	Diany Marcela Gutierrez Ibargüen	1193539901	APRENDIZ	SENA		3108299639	Diany Ibargüen
12	Tania vivas palacios	1077471193	APRENDIZ	SENA	Taniasamuel688@gmail.com	3122239887	Tania vivas
13	Yira B. Perea Perea	1133719682	APRENDIZ	SENA	Taniasamuel688@gmail.com	3108446645	Yira perea
14	Yenifer hinestroza Mosquera	1077441385	APRENDIZ	SENA	Yireaperea@gmail.com	3206991895	yenifer
15	Nievelina Palacios Palacios	35601055	APRENDIZ	SENA	lucero.18hinestroza@hotm	3144041553	Nieve.
16	Tatiana Milena Gamboa Cabrera	1077474457	APRENDIZ	SENA	nievelinapa@gmail.com	3226463907	Tatiana Gamboa
17	Yudy Yaneth Gamboa Moreno	1077442562	APRENDIZ	SENA		3114511664	Yudy Gamboa
18	Claudia Vanessa Aguilimpia P.	1001847707	APRENDIZ	SENA	Nancelucia3@hotmail.com	3104202583	Claudia V
19	Margarita Renteria Renteria	1078179967	APRENDIZ	SENA	margarere@gmail.com	3205466682	margarita
20	Ninfa Gissela Mena Pino	1077444703	APRENDIZ	SENA	Ninfa158@gmail.com	3124093282	Ninfa
21			APRENDIZ	SENA			
22			APRENDIZ	SENA			
23			APRENDIZ	SENA			
24			APRENDIZ	SENA			
25			APRENDIZ	SENA			

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 19 mayo 2023

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Qui

Tema: habitos saludable para la vida y Salud

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIR
1	CC	1077478254	Marlyn	Valoyes Moreno	cuidado estetico de manos -	marlinvalores1378@gmail.com	3219350727	Marlyn V.
2	CC	1000559456	Esther dayana	Palma Palacios	cuidado ele	Shaoria0731@G	3242589747	dayana
3	T.I	1029760	Yency Yascira	palacios pala.	11	Yascira.palacios@gm.	3122730070	Yascira
4	CC	1006101866	Geraldine	Betancur Garcia	11	11	3206544590	—
5	TI	1082	Harvy Yamid	Castro Pino	11	11	3	
6	u	1077428	Zagi johana	martinez	11	Zagi.johana.Martinez		
7	cc	1077	Maria Valeria	Rodriguez	11 11	Rodriguez20@gmail	3782837081	
8	TI	1078	Yoricely	Cordoba B	11 11	mariadyoline rodriguez	7479	
9	C C	1077466	Johana Patricia	Valoyes R	11 11	rivaScordoba	3706447	
10	CC	1004	Rosalina	Montería C	11 11	nilsaveria023@gmail.	3144044286	Johana
11	CC	1077	Arye Carolina	Cartagena B	11 11	rosamontería03200	3147	
12	CC	[illegible]				Noraida.Palacios	3128167918	Noraida
13	cc	1042733366	Noraida Palacios martinez	//	11 11			
14	CC	1007507223	Carolina	Valois Morales	11 11 11	valoismorcarolina	3202605140	Carolina
15	CC	1077423899	Yenifer	Murillo Reyes	11 11 11	Caverna238 hotm	3127250256	Yenifer
16	CC	1078457252	Yirma Zulay	Murillo Sanchez	11 1111		3	Yirma
17	CC	1077	Kel. Liliana	mosquera R.	11		3207	
18	CC	1017290555	Liliana	Palacios Valoy	11	lilopalacios	3156994603	Liliana
19	CC	1193085056	Genara	Palacios C	11	genara.Palacios	3225543797	Genara
20	CC	1193462777	Dania	Arroyo Hernandez	11	Arroyodh20@gm	3122957280	D
	CC	1002010677	Maria Camila	Palacios Parra	11	cps86460@gmail.com	3219739502	Camila

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

ILIGENCIAMIENTO: 23 - 05 - 2023

27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Entrenamiento Funcional.

TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
	1077493784	CARLOS MANUEL	Sanchez N.	RVC		3137946844	
	1001592737	Jorge luis Barrios	Barrios Valdez	RVC		3106362371	
	1004552182	Roberto carlos	Ramirez Morelo	RUC		3157885534	
	1004011255	Rafael Valoyes Mena		ROC		3107332297	
	11.808560	BOTAS YENO	LOZANO URREGO	RVC		3227276228	
	1113194932	Angel Lucio cha	chaverra	RVC		3218827760	
	1077977671	sebastian	cordoba	RVC		3147930465	
	821408??	GLEDYS	CORDOBA	RVC		3237251916	
	1003933343	Juan Andres	Parra	RVC		3225227890	Juan Andres
	1077469426	Juan Carlos	Palacios cabrera	R.V.C	juanmarcabrera27	3244647838	Juan carlos
	Omar Be						
	1179861	Omar Benitez	BENITEZ	RVC		3108288607	
	1118876004	Daniel	Palomeque	RVC		3118046876	

nto de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 24-05-2023

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Diligenciamiento de ficha Antropometrica

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C.	1078456776	Angel David	Sánchez Avila	Programacion de Softwa	angeldsanchez17@Gmail	3229518524	Sánchez Avila
2	C.C	1077482923	Cesar Iro	Hinestroza Q.	Prog. software	cesarstrohincotroza@gmail	3105226938	
3	C.C	1077459240	Jhonathan	Martinez Palacios	P. Software	wilocrar@hotmail.com	3146497580	
4	C.C	1010120773	Yair Arley	palacios Moreno	Pvg. Software	yairpamoreno@gmail.com	3225292378	Yair palacios
5	C.C	1007628144	Gissel Tatiana	Moreno Romaña	Prg. software	Gissel.moreno.7778@gm	3142900854	gissel
6	CC	1003927829	Yonier	Torres H	Software		3227550402	
7	C.C	1078117436	Yojan	Martinez Renteria	Pr. Software	yojanmartinezrenteria@gmail	3227799358	yojan
8		1078465294	Freddy Andres	Cabrera Palacios	// // //	Freddy.andres@gm	3149659401	
9	P.P.T	6377786	Yeferson Alexander	Rojas Montilla	Tecnico Pro. Software	Yefersonrojas18@gmail	3235876093	
10	C.C	1003499357	Leiner Jesid	Zapata Chaverra	P. Software		3215654874	Leiner
11	C.C.	1077463734	Dafrin	Cuesta	// //	dafrin_Cuesta@Hot...	3105463457	
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VE
C
GF

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 25-05-2023

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Qui

Tema: Promocion de los habitos como Agente de mejora de Salud

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1077429737	Danna Giseth	Córdoba Mena	G.S.S.T	gisethm825@gmail.com	3114743262	Danna
2	CC	1028451966	Marley	cordoba	G.S.S.T		3205357606	Marley
3	CC	1077441385	yenifer	hinestroza Mosquera	G.S.S.T		3206911895	Yenifer
4	CC	1193539905	Diana Marcela	Gutierrez Ibargüen	G.S.S.T		3108297639	Diana
5	CC	1133719682	Yira Beatriz	perea Perea	G.S.S.T		3148440615	Yira
6	CC	1193299315	Dina Cindy Machado	Suma	GSST		3133817355	
7	CC	1024039138	Katy Yulier	cordoba Hinestroza	GSST		3114199065	Katy
8	CC	1077444709	Ninfa Gisselo	Mina Diaz	G.S.S.T		3246932803	Ninfa
9	CC	35160483	Lewis Edilsa	Bueno Guerrero	G.S.S.T		3146978878	Lewis
10	CC	1078179967	Margarita	Renteria R.	" " "	margorerc@gmail.com	3209164682	margarita
11	CC	1077446382	Jose Eulicer	Manuel	GSST		3214666454	Jose
12	CC	1078460472	Jhon Vanessa	Ledesma Pino	GSST		3235132251	Jhon
13	CC	1077478085	Paola	Robledo M.	GSST		3148852662	Paola
14	CC	1001847402	Claudia	Aguilimpio	G.S.S.T		3102202551	Claud
15	CC	35160557	Nuevlina	Palacios P.	GSST		3144041554	Nuev
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 26- mayo 2023

REGIONAL: 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: Qui

Tema: Beneficios de la Actividad Fisica

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIR
1	CC	98.644623	Nilson Yorquen	Mosquera	Cultura Física	ikn.a@hotmail.com	3012781540	
2	CC	1192729744	Victor Alfonso	Solas largacha	cultura física	Solasvictor626@gmail.c	3235265091	
3	CC	1007601478	Yonny Andres	Zuñiga	cultura fisica	fanthmorenoo@gmail.com	3103844484	
4	CC	1003420725	Darlington Lucumi	Campaña	Cultura Fisica	Lucumi2223@gmail.com	3122041641	
5	CC	1077453798	Jonatan Asprilla Valencia	Asprilla	Cultura Fisica	Crisnels316@gmail.com	3107428726	
6	CC	1193134156	Johan Rivas	Palacios	" "	3106913380sti@	3106913380	
7	CC	1193252257	Jorge Luis Guevara	Guevara	"	luissitob1ondo@gmail	3104274579	
8	CC	1035022754	Yuleidy Medina	Palacios	Cultura Física	Yulemedina78@gmail.com	3178420703	
9	CC	1004012770	Yaleri Aguilampa Sanchez		Cultura fisica	yalericlaire@gmail.com	3207729780.	
10	CC	1077477891	Ernes	Moreno cuesta	Cultura Física	Ernesmorenocuesta@gmail.com	3008885775	
11	CC	763458825	INDIRA	Guerrero M	Cultura Fisica	ayudric&G@gmail.com	3104957056	
12	CC	1077435748	Esteban	Palacios Hinestroza	cultura fisica	estebanpalacioshinestroza1@gmail.com	3147528809	
13	CC	1033364444	Jose David	Lambertina mena	" " "	Ulambertinamena@ymail	3142965052	
14	CC	1004010542	Yasuri	cordoba Blandon		Yasuriblandon@gmail.com	3207699204	
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Esta guía le orientara en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- Observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s

De manera individual reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.
2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución “SENA”
3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el Instructor para la actividad.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje. (Individual)

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos y Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?

2 .¿Qué es Nutrición?

3. ¿Qué es Proteínas sus variedades y en qué alimentos se encuentran?

4. ¿Qué son los carbohidratos y en qué alimentos se encuentran?

5. ¿Qué son Vitaminas y en qué alimentos se encuentran?

6. ¿Qué son las grasas y en qué alimentos se encuentran?

7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?

8. ¿Qué es una Dieta y clases de dietas existentes?

9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?

10. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?

11. ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?

12. ¿Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

Con esta guía una de las principales actividades es la de identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

¿Qué sé?	¿Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

¿Escribir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:** Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

- ✓ Disciplina que estudia y analiza la fuerza y la aceleración que actúan sobre el ser humano.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html
https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**11/05/2023**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades qué contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higie postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonomicios y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

a) Impliementar un de programa de Ergonomia
b) Aplicación de buenas posturas.
c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higie postural, ergonomia y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- CARGAS DE TRABAJO
- ERGONOMÍA
- RIESGO ERGONÓMICO
- RIESGO PSICOSOCIAL
- DESEMPEÑO LABORAL
- PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos de 3 personas mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su tutor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.

- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.
- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.

- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ Bafle inteligente ▪ Tablero ▪ Marcadores

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. <u>EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS</u>

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- hiege postural
- salud ocupacional
- Sedentarismo
- sistema de seguridad y salud en el trabajo
- Ergonomia

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.
Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.
Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre		Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**		**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/05/2023**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2023
	ACTIVIDAD FISICA Y H.E.V.S	
	TALLER	Página 1 de 1

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cargas De Trabajo
- Ergonomía
- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación
- Riesgo Psicosocial
- Desempeño Laboral
- Prevención De Riesgos Ocupacionales

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva.
- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.**

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 4 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.

TALLER A. FÍSICA

PROGRAMA DE FORMACIÓN:

COMPETENCIA: Actividad Física y Hábitos de vida saludable.

RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- Practicar Hábitos Saludables Mediante La Aplicación De Fundamentos De Nutrición E Higiene.

NOMBRE DEL APRENDIZ:

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: Yonnier E. Cuesta FECHA:

INSTRUCCIONES

Estimado Aprendiz: El presente taller les permitirá tener un acercamiento más a fondo sobre la transversalidad de actividad física y su formación.

deberán darle respuesta a cada uno de los planteamientos o preguntas que a continuación aparecen; pueden buscar información en la literatura del área o páginas web (te recomiendo utilizar la
Bibliografía disponible en los Sistemas de Biblioteca SENA), pero deben dar a conocer su respuesta con sus palabras (IMPORTANTE: NO COPIAR Y PEGAR).

1. Consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

- Sobrepeso
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estilos de vida saludables
- Higiene Corporal

S

- Actividad física
- Ejercicio físico
- Deporte
- Causas de defunciones en Colombia 2021 (Dane)
- Enfermedades relacionadas con la inactividad física

Nota: Ilustrar con Imágenes de Cada Tema

2. Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre: actividad física, ejercicio físico y deporte. (Si requiere puede ampliar los espacios destinados para cada concepto)

	ACTIVIDAD FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE
SIMILITUDES			

3. Marca con una “X” las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y Estilos de vida saludables.



4. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación.

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
TOTAL	**24 HORAS**

Nota: Si tienen alguna duda o requieren información adicional, con gusto estaré atento a través del celular 3128908626 o al correo electrónico yecuesta5@misena.edu.co

¡Un día sin sonreír es un día perdido!

Riesgo ergonómico en la elaboración de prendas de vestir sobre:

- La ergonomía es una disciplina técnica de prevención de riesgos laborales que estudia las adecuaciones en los lugares o ambientes de trabajo.
- En este caso en la elaboración de prendas de vestir sobre medidas se debe tener un buen ambiente de trabajo iluminado y sillas cómodas para las personas que vayan a utilizar una maquina.



Postura incorrecta.



postura correcta.

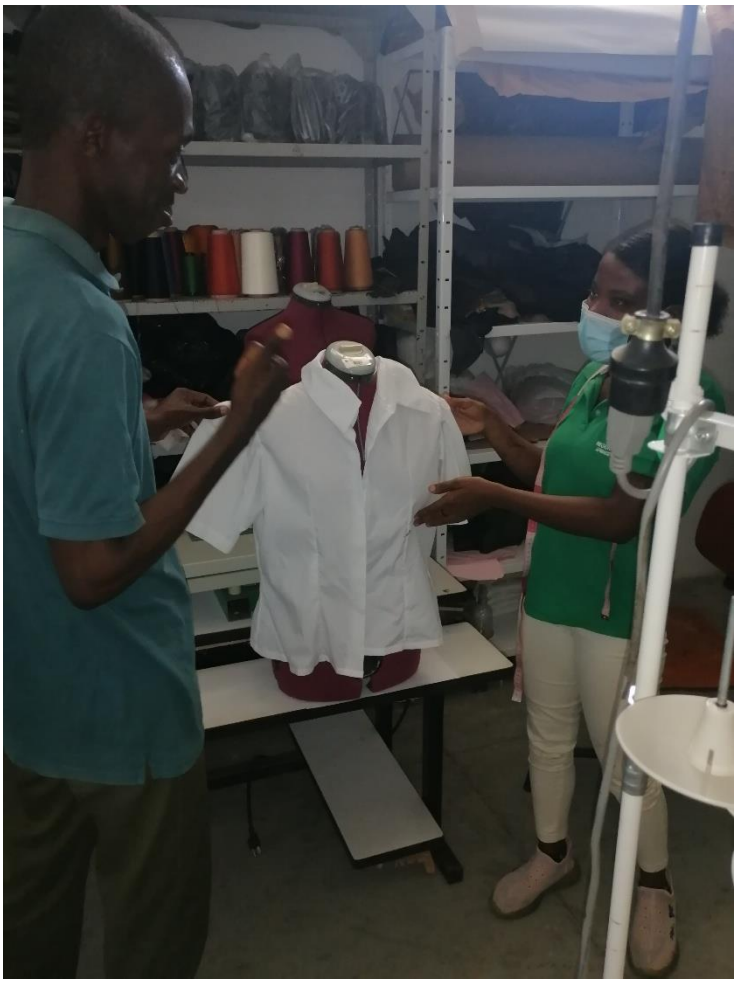
Riesgo psicosocial

El entorno laboral, los horarios y la sobre carga de trabajo influyen mucho a la hora de cumplir con nuestro trabajo como en casos en los que el trasnocho y el exceso de trabajo podría hacer que se sufra de estrés y no cumplir con nuestro trabajo.



Desempeño laboral.

Es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que se le asigna.





Elementos de protección personal que se necesitan en la elaboración de prendas de vestir sobre medidas.

Se denomina así a cualquier tipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud.





Calzado cerrado y ropa cómoda

Como prevenir riesgos ocupacionales.

Estar con buena aptitud a la hora de sentarse a confeccionar sin distracciones haciendo uso de las normas de seguridad al estar en el ambiente de trabajo.





Evitar distracciones al momento de la confección y no tener elementos como anillos o pulseras ni el cabello

suelto cuando se está sentado en la máquina.

Características del puesto de trabajo.

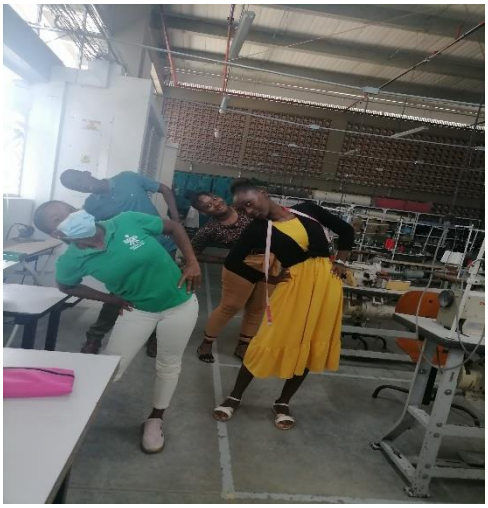
El lugar debe ser amplio con ventilación e iluminación no debe de haber cables en el suelo ni sueltos.



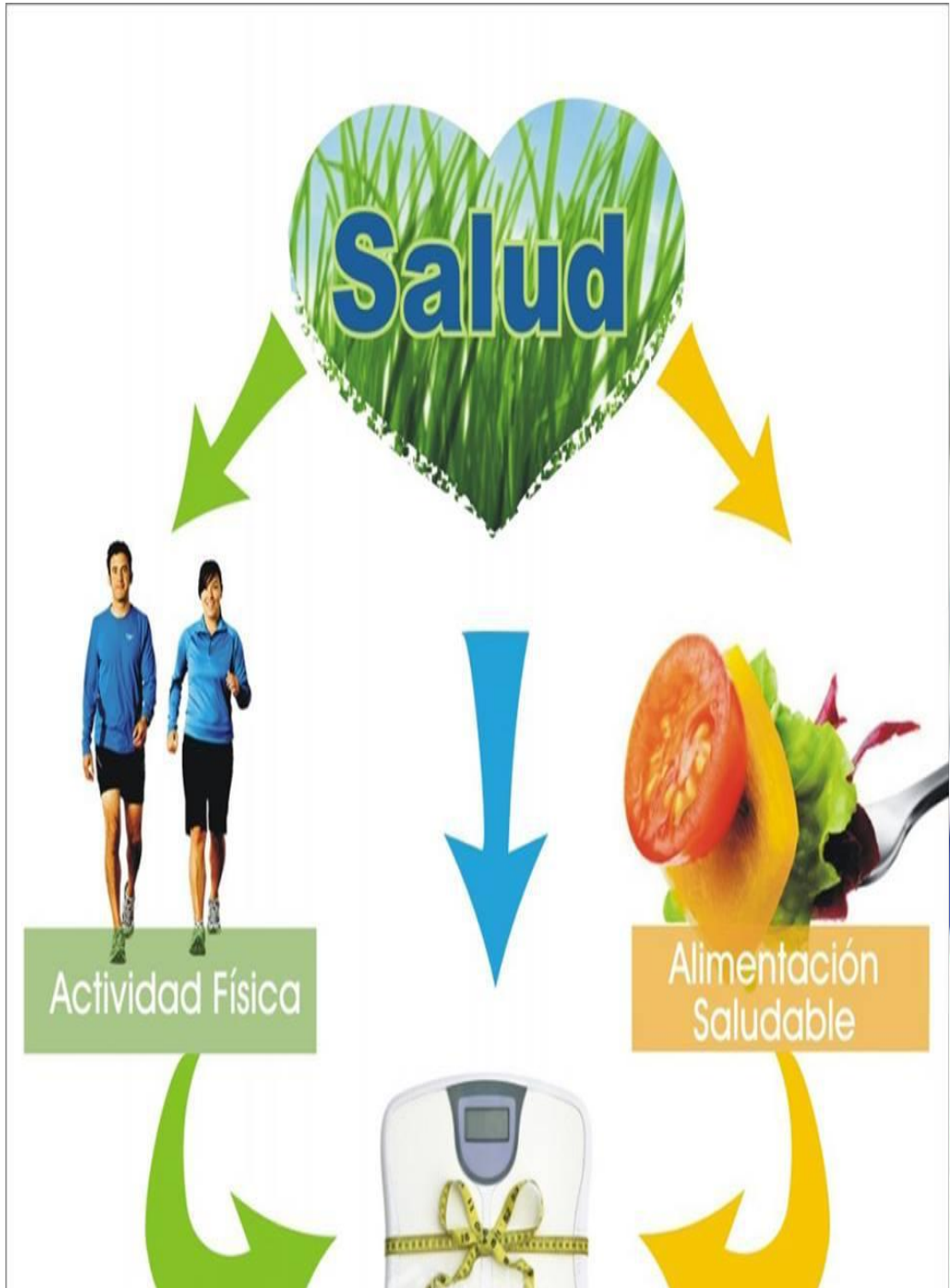
Rutina de pausas activas

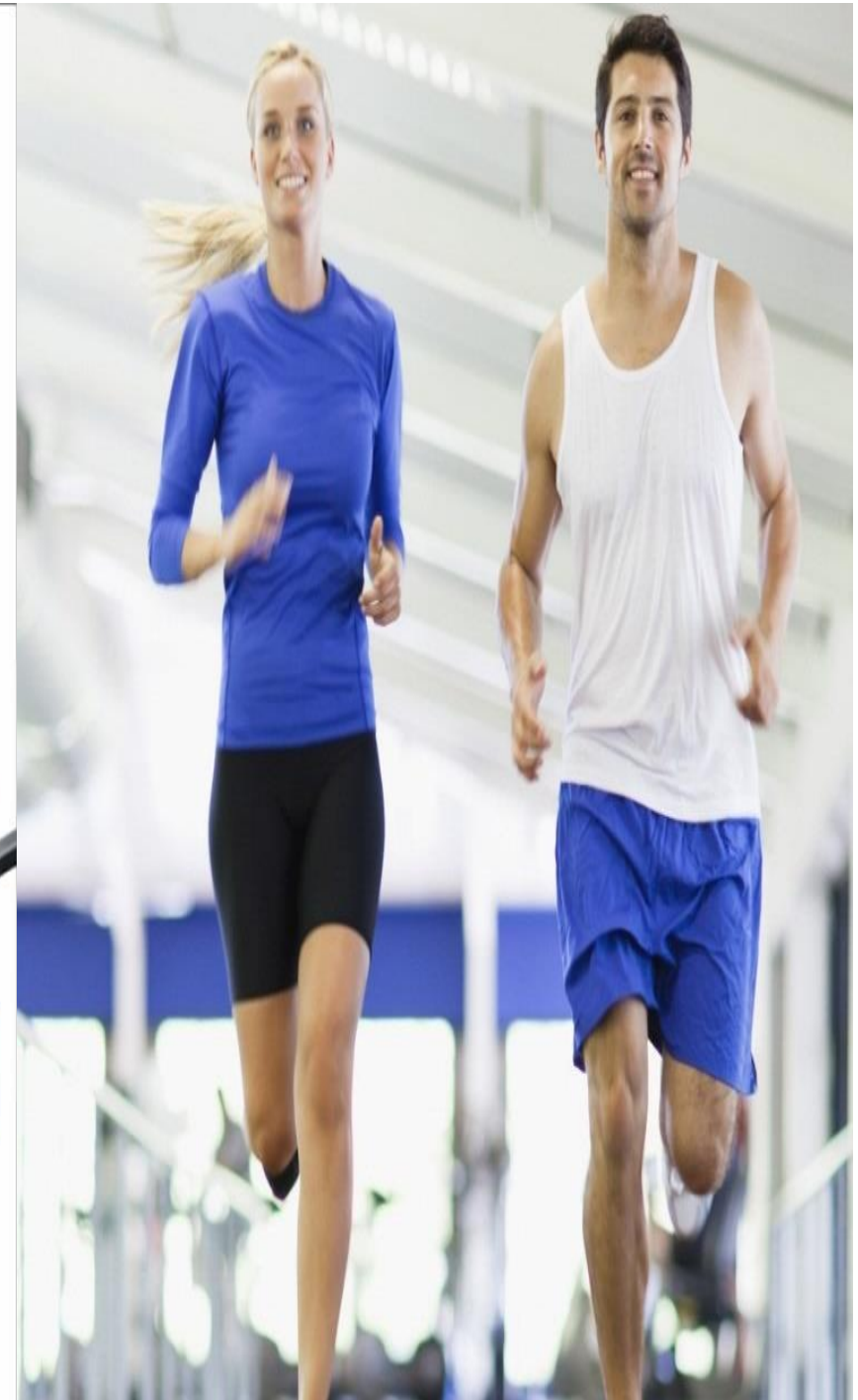
Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral con una duración continua mínima de 10 minutos.







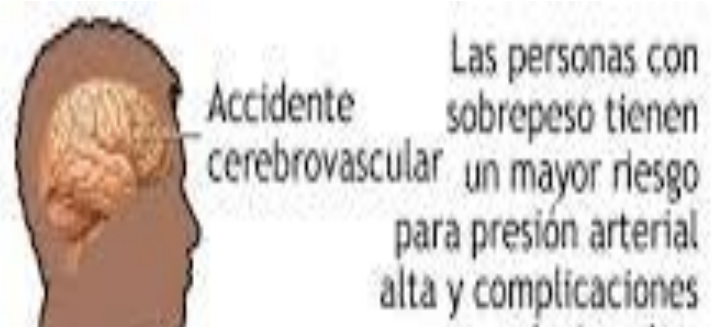

Salud
Actividad Física
Alimentación Saludable



SOBREPESO

Se entiende por sobrepeso **un aumento continuo del peso corporal por encima de ciertos patrones considerados saludables** y/o estéticos, calculados a partir de una fórmula de Masa Corporal (MC), que relaciona el peso, la estatura y la talla. Las personas con sobrepeso son aquellos adultos cuyo índice de MC excede el promedio de entre 18,5 y 24,9 puntos.





OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo **más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético**



SEDENTARISMO

El **sedentarismo** es la **actitud** del sujeto que lleva una **vida sedentaria**. En la actualidad, el término está asociado al **sedentarismo físico** (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al **establecimiento definitivo de una comunidad humana en un**



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.



Se refiere a llevar hábitos saludables que se asumen como propios. Estos hábitos saludables tienen un efecto positivo en el bienestar físico, mental y social. Dentro de

CULTURA FÍSICA

Se denomina cultura física a la manera y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no solo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.



También persigue la búsqueda de plenitud y

ACTIVIDAD FÍSICA

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que realiza.



La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera

EJERCICIO FÍSICO

Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.



DEPORTE



Es una actividad regulada, generalmente de naturaleza competitiva y que puede mejorar la condición física de quienes lo practican, también tiene propiedades que lo diferencian del juego.

Este abarca diversas áreas de la sociedad y conlleva una complejidad simbólica en





JUEGOS

El juego es una actividad desarrollada por uno o mas individuos, cuyo propósito inmediato es entretener y divertir. Sin embargo, además de entremeter, otra función de los juegos es el desarrollo de habilidades y destrezas intelectuales, motoras y sociales.

El juego tiene un carácter de finalidad intrínseca y es liberador de los conflictos, ya que ignora los problemas o los resuelve.

RECREACIÓN



La palabra recreación se refiere al conjunto de todas aquellas actividades realizadas por el ser humano de forma voluntaria con la finalidad de pasar tiempo libre, placentero, logrando además relajarse refrescando tanto el cuerpo como la mental.

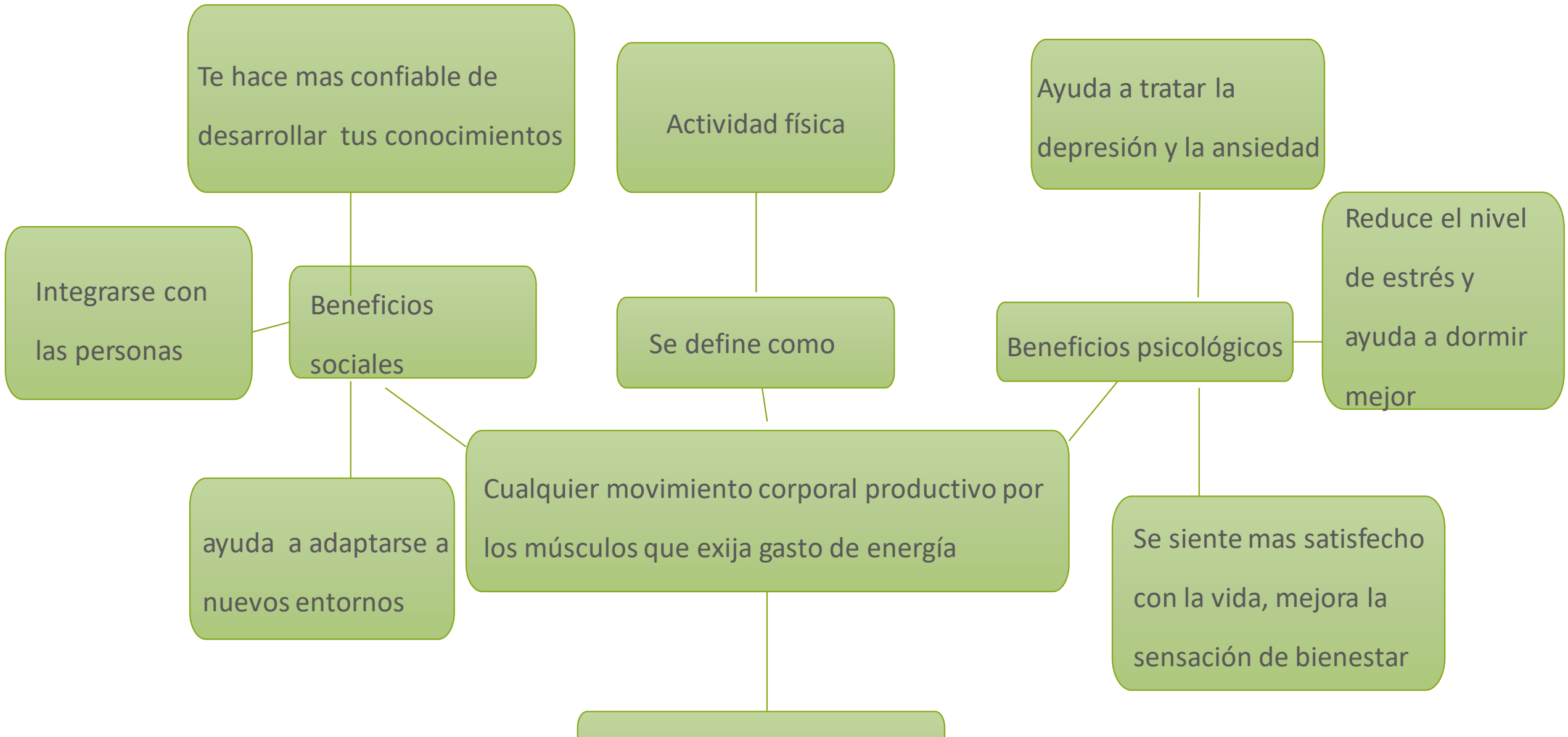
Es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas



CUADRO COMPARATIVO

	ACTIVIDAD FISICA	EJERCICIO FISICO	DEPORTE
SIMILITUDES	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético .	Es la actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de aptitud física.	*Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya practica supone entrenamiento y sujeción a normas. *se pueden practicar o improvisar en cualquier área recreativa.
	*Trabajar, caminar, tocar un	*Resistencia, fuerza velocidad,	

MAPA MENTAL


Te hace mas confiable de desarrollar tus conocimientos
Actividad física
Ayuda a tratar la depresión y la ansiedad
Integrarse con las personas
Beneficios sociales
Se define como
Beneficios psicológicos
Reduce el nivel de estrés y ayuda a dormir mejor
ayuda a adaptarse a nuevos entornos
Cualquier movimiento corporal productivo por los músculos que exija gasto de energía
Se siente mas satisfecho con la vida, mejora la sensación de bienestar

4. Marca con una “X” las imágenes que corresponden a unos adecuados hábitos y

Estilos de vida saludables.



TALLER DE ACTIVIDAD FISICA Y H.V.S

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

- Descansar
- Comer bien
- Hacer deporte
- Dormir bien

2. Ahora menciona los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución "SENA

- Fijar horario de comida
- Mantenerme hidratada
- Comer fruta
- Tener una buena higiene
- Realizar actividad física mínimo 3 veces a la semana

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir

- Yo antes de desayunar salgo al corredor a tomar un poco de sol luego tipo 8 0 9 desayuno unos platanitos con pescado frito , luego salgo me reposo y me pongo hacer lo quehacerer de la casa y mientra estoy haciendo los oficio de la casa voy haciendo el almuerzo. despues que el almuerzo ya esta listo me sirvo para comer siempre almorzamos alas 12 y 30pm y luego que almuerzo me pongo alavar los trates me reposo y me echo un sueñito para cuando me levante me como la media tarde ya sea un postre o una dulce, ya en la noche como un poquito de proteina con un carbohidrato y ya despues de cenar me estiro unoa 20 minutos luego me echo un baño y me acusto a domir.

4. Consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

- **SOBREPESO:** pesar demasiando con relación a la estatura. Exceso de peso en el cuerpo que puede resultar de la grasa, los musculo, los huesos o la retención del agua. Tener sobrepeso no siempre significa ser obeso.

- **OBESIDAD:** Aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiacas, derrame celébrales, artritis y ciertos canceres.

- **SEDENTARISMO:** estar mucho tiempo sentado o acostado, haciendo poco o nada de ejercicio

- **ESTILO DE VIDA SALUDABLE:** habito de nuestra vida diaria que nos ayuda a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

- **CULTURA FISICA:** es la parte de esa cultura que se deriva de aplicación de métodos que apuntan a la ejercitación física de las personas.

- **ACTIVIDAD FISICA:** todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

- **EJERCICIO FISICO:** cualquier movimiento voluntario realizado por los musculo, que garata energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para tener la vida o actividad basal.

- **DEPORTE:** actividad física, básicamente de carácter cooperativo y que mejorar la condición física del individuo que lo practica.

- **JUEGO:** actividad que tiene el fin en sí misma, es decir, el individuo realiza la propia actividad para conseguir el objetivo que es ser placentera.

- **RECREACION:** la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o producir de nuevo algo, también se refiere a dividir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

2. **Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre: actividad física, ejercicio físico y deporte. (si** requieres puedes ampliar los espacios destinado para cada concepto)

ACTIVIDAD FISICA	EJERCICIO FISICO	DEPORTE
• Correr • Jugar • Nadar • Montar bicicleta • Bailar	En la actividad de movimiento repetidos que ayuda a mejorar la aptitud física ejemplo caminar de manera planificada	En una actividad física que realiza una persona o grupos siguiendo ciertas reglas. Estas generalmente

Estas pueden ayudarnos a mantener fuertes nuestras habilidades para pensar, y aprender a tener un buen juicio		Están asociadas a la competencia y servir para mejorar la salud física y mental con sus subhúmedos de deporte

3. Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiologicos, psicológicos y sociales de la actividad fisica.



4. Marca con una x las imágenes que corresponde a unos adecuados hábitos y estilo de vida saludable.



Nombre: *Leidy Lezcano medina*

Cédula: 1077426848

TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: Lisandro Hinestroza quejada FECHA: 12/05/2023

FORMACIÓN: programación de software FICHA: 2614449

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías.

En la sociedad contemporánea, los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo. En definitiva, ¡el deporte te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes entender del texto?

   R/: Además de los beneficios físicos, la actividad física también desempeña un papel importante en la salud mental. Se ha demostrado que ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad, y aumentar la autoestima. Además, participar en actividades físicas puede ser una forma de socialización y conexión con otras personas, especialmente cuando se practican deportes de equipo o se realizan actividades en grupo

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

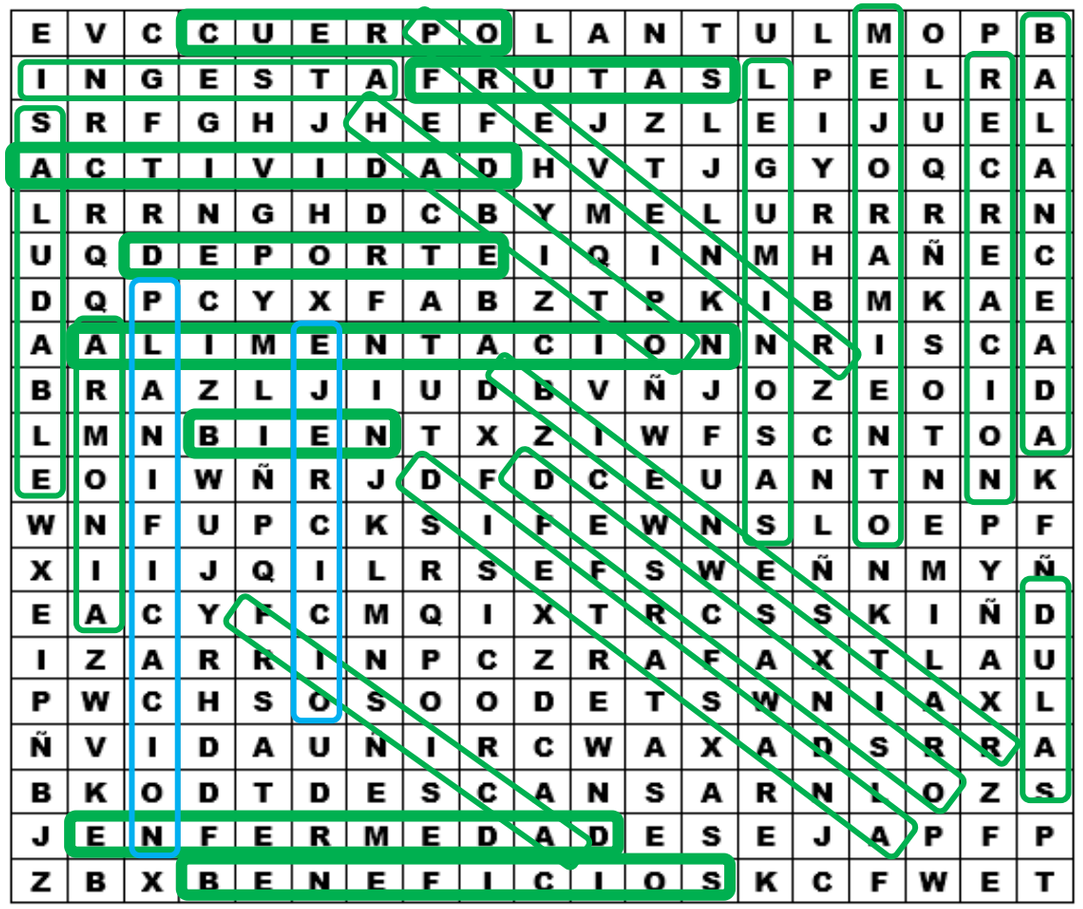
   R/: La actividad física es fundamental para mantener una buena salud y bienestar en general. A través del movimiento y la participación en actividades físicas, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia y la flexibilidad, se controla el peso corporal y se promueve una función cardiovascular saludable. Además, la actividad física regular tiene efectos beneficiosos en el sistema inmunológico, hormonal y nervioso, lo cual contribuye a una mejor salud en general.

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
   R/: Fortalecimiento del sistema inmunológico: La práctica regular de actividad física puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades y a combatir infecciones.
   Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.
   Mejora de la salud mental: El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para la salud mental. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar general.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

   R/: un gran impacto positivo de forma significativa con beneficiosos para la salud mental. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar general

Encuentra las palabras en la sopa de letras:



E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	N	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

6. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

A modo personal, entiendo que el deporte es una actividad que nos hace sentir bien tanto fisica como emocionalmente, ya que nos permite liberar tensiones, mejorar nuestra salud, socializar y superarnos a nosotros mismos.En conclusión, una vida saludable es el resultado de un equilibrio entre una alimentación balanceada, la actividad física, el descanso y la recreación

Relacione:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

OMS:

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

HABITO SALUDABLE:

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

DIETA SANA:

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Física
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

TALLER DE ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA EN LA PRIMERA INFACIA

PRESENTADO POR:

NINFA CECILIA MOSQUERA MENA

A:

YONNIER CUESTA

TALLER DE LECTURA

Con base a la lectura sobre la importancia de la actividad física, la recreación y el juego en la primera infancia. Desarrolle las siguientes preguntas.

1: realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto recalcando la importancia que tiene la actividad física, la recreación y el juego en el desarrollo de la primera infancia y como puede influir en el contexto diario.

R/ La práctica de la actividad física es importante en nuestros niños porque les permite estar activos físicamente y les permite tener un buen desarrollo y un crecimiento sano. Todas estas practicas les ayuda a tener una vida más saludable y más plena desde pequeños.

- **La importancia de la recreación y el juego** les ayuda a tener una buena autoestima, les permite tener una buena concentración y les permite explorar la creatividad y ser mas competitivos y por medio de este también nos permite saber si el niño esta pasando un mal momento en su vida o si han tenido algún tipo de abuso.
- Todas estas practicas **influyen** de manera positiva en los niños porque les permite tener un buen crecimiento tanto físico como mental.

2: ¿Cuáles son los beneficios físicos?

R/ El ejercicio porque les ayuda a ser más solidario, a trabajar en equipo y les ayuda a fortalecer los huesos y los músculos en crecimiento, les ayuda a tener un crecimiento sano, vigorizar el corazón, mejorar la postura y el equilibrio, y estar en un rango de peso más saludable.

3: ¿Qué tipo de enfermedades en la primera infancia ayuda a reducir el riesgo la práctica de ejercicio?

R/ Se ha demostrado que la actividad física regula ayuda a prevenir y controlar las enfermedades cardiacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y la ansiedad.

4: ¿Qué acciones previenen y potencian la recreación en los niños?

R/ La recreación en los niños previene el comportamiento antisocial, las adicciones en los niños y fortalece la salud mental, el desarrollo humano y les permite estas más activos.

5: ¿Por qué el juego es importante en la primera infancia?

R/ Porque es una herramienta de aprendizaje del desarrollo en los niños y por medio de este representa su diario vivir, es decir por medio de esta practica nos damos cuenta de cualquier problema que tenga el niño.

TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: Gissel Tatiana Moreno Romaña FECHA: 12/05/2023

FORMACIÓN: Programación de software FICHA: 2614449

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías.

En la sociedad contemporánea, los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo. En definitiva, ¡el deporte te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes entender del texto?

Además de los beneficios físicos, la actividad física también desempeña un papel importante en la salud mental. Se ha demostrado que ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad, y aumentar la autoestima. Además, participar en actividades físicas puede ser una forma de socialización y conexión con otras personas, especialmente cuando se practican deportes de equipo o se realizan actividades en grupo

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

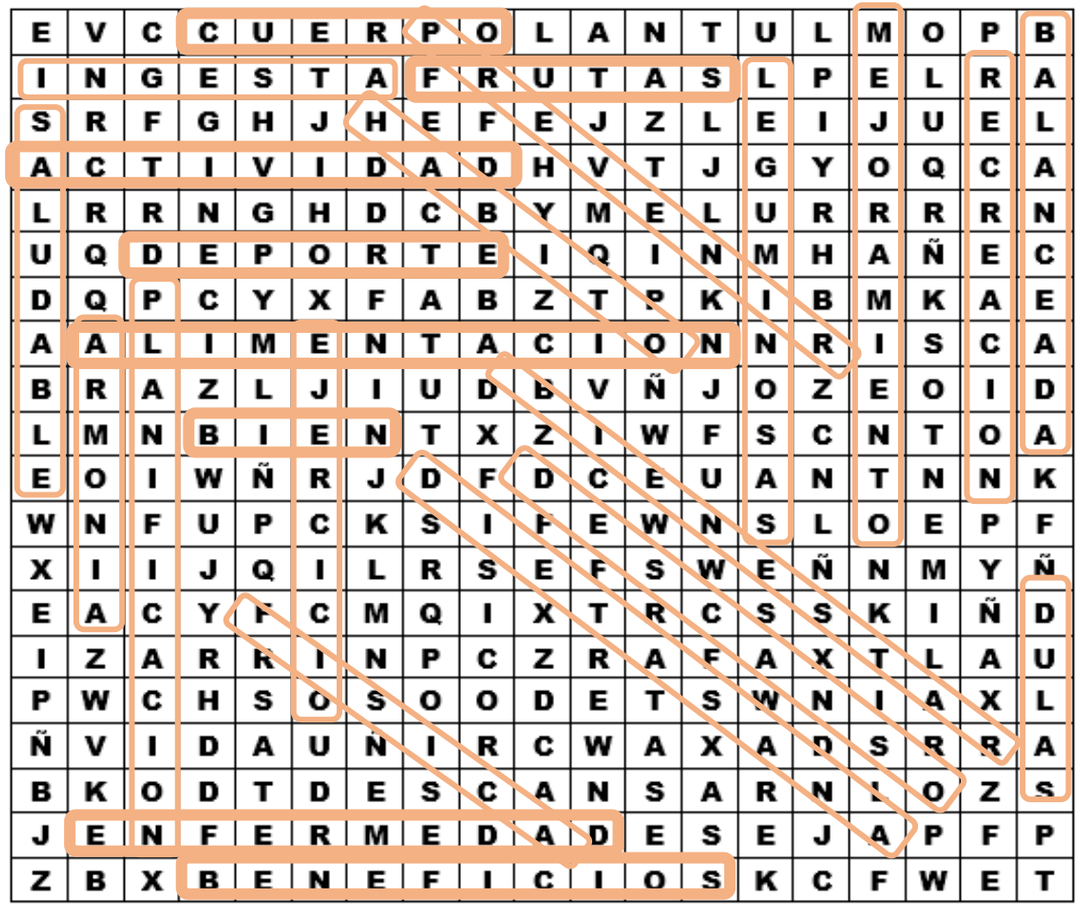
La actividad física es fundamental para mantener una buena salud y bienestar en general. A través del movimiento y la participación en actividades físicas, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia y la flexibilidad, se controla el peso corporal y se promueve una función cardiovascular saludable. Además, la actividad física regular tiene efectos beneficiosos en el sistema inmunológico, hormonal y nervioso, lo cual contribuye a una mejor salud en general.

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
   Fortalecimiento del sistema inmunológico: La práctica regular de actividad física puede fortalecer el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades y a combatir infecciones.
   Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: La actividad física regular reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.
   Mejora de la salud mental: El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para la salud mental. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar general.

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

   un gran impacto positivo de forma significativa con beneficiosos para la salud mental. Ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar general

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	N	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

Una vida saludable se basa en buenos hábitos: alimentación balanceada, actividad física regular y descanso adecuado. Comer alimentos saludables y practicar deporte prevenir enfermedades y mejorar nuestro bienestar. Encontrar un equilibrio entre actividad y descanso es clave. Prioricemos nuestra salud y disfrutemos de una vida plena y saludable

Relacione:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

OMS:

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

HABITO SALUDABLE:

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

DIETA SANA:

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Física
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

NOMBRE: **JORGE LUIS GUEVARA BLANDON**

FORMACIÓN: CONSTRCCION DE EDIFICACIONES NUMERO DE FICHA: 2671749

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?

R/ No

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

R/ No porque a veces me alimento mal o a veces no como a deshoras.

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?

R/ No tengo ninguna rutina, a veces 2 veces a la semana.

¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio?

R/ Querer verme mejor físicamente.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?

R/ Actualmente no practico ningún deporte, pero me gusta el futbol

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24 (X)
- 25-34
- 35-44
- 45-65

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?	x	
¿Practica Algún Deporte?		x
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	x	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		x
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?	x	
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		x
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		x
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		x
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		x
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		x

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

TALLER DE LECTURA.

ALUMNA:

LORENZA IROBO PALACIOS

CURSO:

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA Y ADOLECENCIA

Sr. INSTRUTOR SENA

YONNIER CUESTA

2023

SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

REALIZAR UN ESCRITO DONDE EXPRESE LAS IDEAS OBTENIDAS DEL TEXTO RECALCANDO LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL JUEGO EN EL DESARROLLO DE LA PRIMERA INFANCIA Y COMO PUEDE INFLUIR EN EL CONTEXTO DIARIO?

Todos los seres humanos hemos escuchado sobre la importancia que tiene la actividad física en los niños, al respecto de la actividad física en nuestros hijos es muy importante para promover un crecimiento esencial y aparte fortalecer el desarrollo físico, emocional y mental para que así nuestros niños tengan un crecimiento sano ya que con todos estos patrones de ejercicio, buena alimentación, nuestros hijos tendrán una vida saludable y así tener una infancia sana ya que todo esto influye mucho para tener una vida sana y saludable.

CUÁLES SON LOS BENEFICIOS FÍSICOS?

Por consiguiente a la lectura leída, podemos decir que los beneficios físicos para los niños de una manera saludable son que ayuda o impide elevar el ritmo cardiaco y usar la fuerza muscular en la etapa o edad dentro los 5 y los 17 años de edad y de paso nuestros niños puedan aprender nuevas habilidades tanto físicas como emociónales permite a que nuestros hijos retengan más efectiva y estar más alertas en sus vidas cotidianas.

El deporte tiene un gran efecto en el bienestar social de los niños, al unirse a un club esto ayuda a que puedan saber trabajar en equipo y así saber ayudarse mutuamente unos a otros y ser más solidarios en la etapa de crecimiento.

QUÉ TIPO DE ENFERMEDADES EN LA PRIMERA INFANCIA PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL RIESGO LA PRÁCTICA DE EJERCICIO?

- Prevenir la anemia
- Reducir problemas cardiacos
- Obesidad en niños
- Fortalecimiento de los huesos y musculos en crecimiento

SENA
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

QUE ACCIONES PREVIENEN Y POTENCIAN LA RECREACIÓN EN LOS NIÑOS?

Previenen a superar como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento tanto social como familiar, la depresión entre otras, además un mecanismo para dinamizar procesos de inclusión social y participación en comunidad.

Participar en actividades recreativas, provee muchos beneficios esenciales en las áreas de salud personal, desarrollo humano y calidad de vida, reducción de comportamiento anti social, y construcción de comunidades saludables.

PORQUE EL JUEGO ES IMPORTANTE EN LA PRIMERA INFANCIA?

El juego es importante porque es un estímulo para el celebro del niño y tener un mejor desmpeño en sus actividades tanto sociales como en la escuela**,** además el juego es una importante herramienta de aprendizaje y constituyente un derecho fundamental de la primera infancia que no se puede olvidar aparte tengamos en cuenta que los niños interactúan con su entorno y representan su diario vivir, todo eso se transforma en experiencias lúdicas y dinámicas y que provocan el goce, el juego es un mecanismo agradable y espontaneo que le ayudan a aprender habilidades sociales y motoras y a desarrollar el pensamiento cognitivo.

SENA
SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

LEIVIS EDILSA BUENO GUERRERO

PAUSAS ACTIVAS

TALLER DE ACTIVIDADES FISICAS

GESTION DE LA

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SENA- CHOCO

FICHA 2671746

05- 04- 2023

Que son las pausas activas: Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobre- uso asociados.



Cuáles son los tipos de pausa activa:

Pausas activas lúdicas. También conocida como pausas activas dinámicas, consiste en utilizar distintas actividades y juegos con el fin de liberar la fatiga y el estrés del trabajo.

Pausas activas rítmicas.

Pausas activas creativas.

Pausas activas pasivas.

Cuanto tiempo dura una pausa activa: dura aproximadamente 10 minutos.

Quienes do deben realizar una pausa activa: Quienes no deben realizar estas pausas, son personas que tengan enfermedades como Fracturas no consolidadas, Hipoglicemia, Personas hipertensas, Personas que necesiten o requieran reposo.

Por qué debe hacerse una pausa activa: Disminuye el estrés · Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo, Libera estrés articular y muscular · Estimula y favorece la circulación sanguínea.

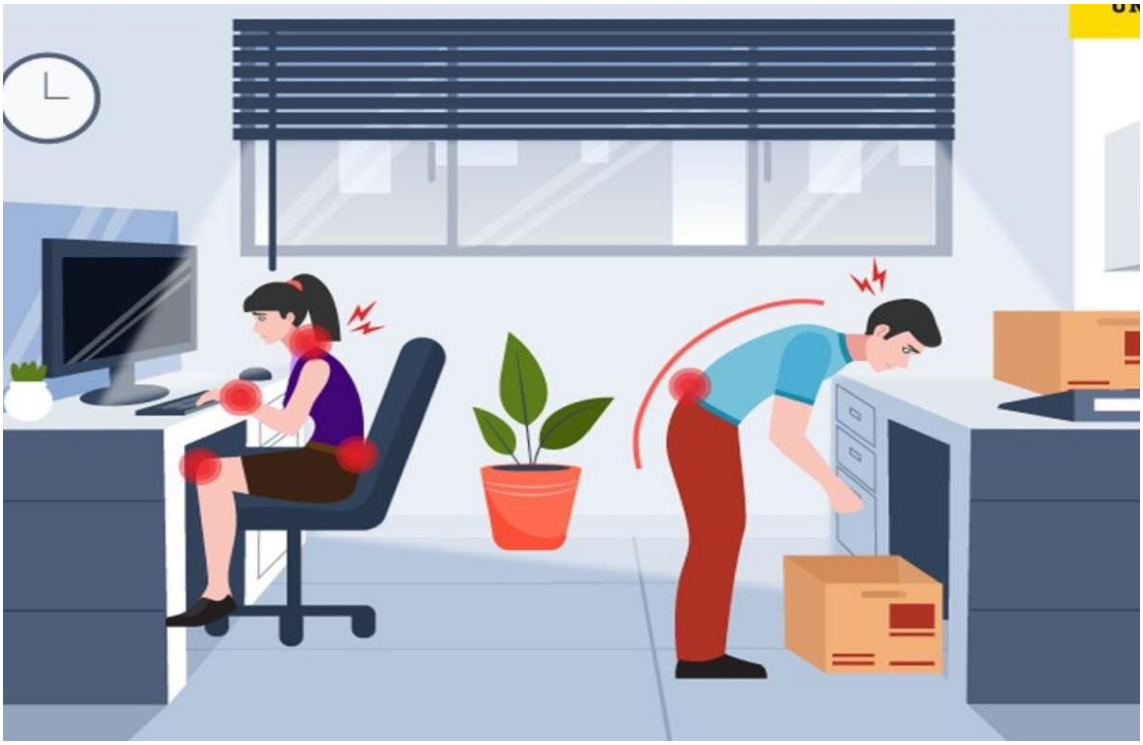


Riesgo ergonómico en el sector productivo: son la probabilidad de desarrollar un trastorno musculo esquelético debido, o incrementada, por el tipo e intensidad de actividad física que se realiza en el trabajo.

El problema de los Factores de Riesgo Ergonómicos, es habitual en todos los espacios en los que se permanece sentado durante demasiado tiempo. Las soluciones una buena prevención, que incluya la educación postural para los trabajadores.

A veces mantener una buena postura depende de saber cómo se hace más que de no tener las herramientas adecuadas para hacerlo.

Por otro lado, tanto el mobiliario como los espacios laborales deben haber sido creados teniendo muy presente la ergonomía y la comodidad del trabajador para proporcionarle el máximo bienestar.



los cursos especializados y charlas específicas son beneficiosos para prevenir una gran parte de las dolencias relacionadas con la ergonomía.

Los mismos ayudan a los trabajadores a entender cómo sentarse correctamente frente al ordenador, así como la importancia de los descansos activos y del cambio de postura.

Disponer de un mobiliario adecuado según la cantidad de horas pasa el trabajador en su puesto laboral, es importante para reducir riesgos laborales ergonómicos.

De hecho, en el diseño de la oficina se debe estudiar cuidadosamente este aspecto para garantizar el bienestar físico de los empleados desde el primer momento.

El mobiliario y el diseño de espacios deben fomentar el cambio de la postura.

Esto evitará que el empleado sufra contracturas, agarrotamientos y otras dolencias musculares por permanecer quieto demasiado tiempo.

Riesgo psicosocial: El riesgo psicosocial es el estrés generado por el ámbito laboral en el cual un individuo desempeña sus funciones.

En consecuencia, puede afectar negativamente a la salud mental y física del trabajador, así como a la efectividad de la organización.

Principales riesgos psicosociales:

El estrés: es el más global porque es una respuesta general a todos los factores psicosociales. La OSHA define el estrés como "un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos". Cuando esta situación se cronifica, se produce el desgaste profesional o burnout.

La violencia laboral: se refiere a la violencia ejercida desde una posición de poder contra una persona o un grupo en un ámbito relacionado con el trabajo. En general existen dos tipos de violencia: la física y la psicológica.

El acoso laboral: está estrechamente relacionado con un mal clima en la empresa y un comportamiento negativo entre compañeros de trabajo, incluidos los superiores o directivos.

El acoso sexual: existen dos principales tipos: el quid pro quo o chantaje sexual y el producido por un ambiente hostil.

La inseguridad contractual: se trata de una preocupación constante derivada de la inestabilidad del trabajo y de las condiciones cambiantes del mismo.

El conflicto familia-trabajo: se manifiesta con dos vertientes: familia-trabajo y trabajo-familia.



Desempeño laboral: El desempeño laboral es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que se le asignan. De esta manera, se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado. Se trata de la eficacia, la calidad y la eficiencia de su trabajo.



Elementos de protección personal que necesita que necesita en su puesto de trabajo: todo esto va depender del tipo de trabajo que uno desempeña o se vaya a realizar. Con el objetivo de prevenir accidentes, incidentes y mitigar los posibles riesgos a los cuales nos exponemos dentro de nuestra actividad labora.l



Como prevenir riesgos ocupacionales en su formación: poniendo en práctica todo lo aprendido hasta ahora.

Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo. Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, teniendo en cuenta también las señalizaciones, adoptar buenas posturas para trabajar y sobre todo no dejar que mi parte emocional afecte mi ambiente de trabajo. entre otras. Con esto no solo cuido mi vida y mi salud sino también la de todos los que me rodean en mi lugar de formación.



Características generales del puesto de trabajo según su función productiva

Flexibilidad horaria

Cada vez son más las empresas que se animan a implementar esta medida. Romper con los horarios rígidos permite que sus empleados puedan tener tiempo para realizar otras actividades y mejorar tanto su calidad de vida como su bienestar físico y emocional.

Buen ambiente laboral

Un ambiente laboral positivo es clave, ya que mantiene la productividad de un empleado en un óptimo nivel y le permite desarrollar relaciones sólidas con

sus compañeros de trabajo.



Esto hace que el trabajador elegido se sienta valorado y que sus compañeros entiendan que la empresa premia los esfuerzos.

Jefes que sepan escuchar

Los mejores trabajos se destacan porque tienen como líderes a personas que se ahorran los gritos y dedican más tiempo a oír las opiniones de los demás. Asimismo, son jefes que se siempre están dispuestos a contribuir en las tareas de los demás empleados y fomentan la participación, colaboración e integración del equipo.

Libertad

Esta es una característica fundamental. Sentir que puedes propones tus propias ideas o dar tu punto de vista sobre temas relacionados a tu área de trabajo es un aspecto fundamental para la satisfacción y la motivación laboral.

Además de todas estas características cabe destacar la planta física. Esta debe estar en óptimas condiciones con buena iluminación, ventilación libre de humedad, buen mobiliario que nos permita mitigar todso los riesgos ergonomico

Valoración del puesto de trabajo: este siempre debe hacerse a través del método de la observación y la inspección de cada una de las dependencias o puestos de trabajo de las personas, teniendo en cuenta la actividad laboral que realizan. Esto nos va llevar a determinar en qué condiciones ya sean físicas y psicosociales se encuentran los trabajadores, y por ende a saber también a que riesgos estas expuestos. Ya con todo esto podemos dar un diagnóstico más certero de la situación Para lo cual requerimos de herramientas importantes como es la matriz de riesgo. Y a su vez podemos dar alternativas de solución en caso que se requieran. Por lo tanto, se debe valorar también toda la planta física del lugar de trabajo ya que esta también influye en el buen desempeño laboral y el éxito del trabajo.





Realiza una rutina de imágenes o videos de pausa activas o riesgos ergonómicos.













NOMBRES**: DORA LILIANA URRUTIA MOSQUERA**
FABIOLA VALENCIA P
CARMEN ALICIA CORDOBA BECERRA
ILCIA M BERRIO BERRIO

Numero de Ficha: **2671754**

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo? El Cual Es Su Formación

La Ergonomía es un campo de conocimientos que trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y a las necesidades de las personas, con el objetivo de mejorar la eficiencia, la seguridad y el bienestar de los trabajadores y usuarios de dichos productos y entornos de trabajo.

Un aspecto muy importante de la Ergonomía es que está **centrada en las personas**. Esto quiere decir que las personas son más importantes que los objetos o que los procesos productivos, por lo que, en aquellos casos en los que se plantee cualquier tipo de conflicto de intereses, deben prevalecer siempre los de las personas. Por ello, la Ergonomía estudia las reacciones, capacidades y habilidades de los trabajadores, de manera que se pueda diseñar su entorno y elementos de trabajo ajustados a estas capacidades y se consigan unas condiciones óptimas de confort y de eficacia productiva.

Principales factores de riesgo ergonómico en el puesto de trabajo

Cuando se estudian los puestos de trabajo desde el punto de vista ergonómico, pueden encontrarse problemas derivados de:

- La **carga física** de la actividad realizada: posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo manual de cargas, fuerzas, etc.
- El **diseño del puesto** de trabajo (altura del plano de trabajo, espacio disponible, etc.) y de los **elementos** utilizados para realizar las tareas (herramientas, máquinas, vehículos, etc.).
- Las **condiciones ambientales** del puesto de trabajo: ruido, vibraciones, temperatura, humedad, iluminación, etc.

- Los **aspectos psicosociales y organizacionales** del trabajo: ritmo de trabajo, descansos, presión de tiempos, participación en la toma de decisiones, relaciones entre compañeros y con los superiores, etc.

- Riesgo **Psicosocial**

Son "aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador". Lo complejidad de los factores psicosociales se debe porque, a estas variables del entorno laboral, hay que añadir el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador.

¿Cómo los reconocemos?

Según:

- ✓ Características de la tarea: Cantidad de trabajo, fácil / difícil, monotonía / repetitividad, automatización, ritmo de trabajo, precisión, responsabilidad, desarrollo de aptitudes, iniciativa/ autonomía, formación requerida, aprendizaje de la tarea, prestigio social de la tarea en la empresa.
- ✓ Estructura de la organización: Definición de competencias,
- ✓ Estructura jerárquica, canales de comunicación e información, relaciones personales, desarrollo profesional, ayudas sociales, estilo de mando.
- ✓ Características del empleo: diseño del lugar de trabajo, salario, estabilidad laboral, condiciones físicas del trabajo.
- ✓ Características de la empresa: Tamaño, actividad de la empresa, ubicación, imagen social.
- ✓ Organización del tiempo de trabajo: Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, jornadas en días en festivos, trabajo a turnos y nocturno.

- Desempeño **Laboral**

El desempeño laboral es el rendimiento que un trabajador refleja al momento de realizar las actividades que se le asignan. De esta manera, se considera si la persona es apta o no para el puesto asignado. Se trata de la eficacia, la calidad y la eficiencia de su trabajo.

- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo

Un EPP es un equipo que protege al usuario del riesgo de accidentes o de efectos adversos para la salud. Puede incluir elementos como cascos de seguridad, guantes, protección de los ojos, prendas de alta visibilidad, calzado de seguridad, arneses de seguridad y equipos de protección respiratoria.

- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación

- Realizar las actividades de acuerdo a los métodos y procedimientos establecidos
- Usar la maquinaria, el equipo y las herramientas manuales, eléctricas, neumáticas o portátiles, con los dispositivos de seguridad instalados
- Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo
- Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, entre otras
- Utilizar el equipo de protección personal que proporciona la empresa

INVESTIGAR

- **Características Generales Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva.

Independientemente del puesto que se ocupe en una empresa, todo cargo conlleva una serie de rasgos que se pueden ver como generales, es decir, toda empresa espera que sus empleados sean puntuales o productivos, todo estos es inherente a lo que es un puesto de trabajo. Entonces al hablar de manera general sobre las características de un puesto de trabajo podemos encontrar:

Elemento productivo

Se trata del factor productivo de cualquier trabajo, hace referencia directa a lo que es la mano de obra por lo que forma parte esencial de la producción de cualquier compañía. Consiste en la capacidad que se tenga para desarrollar ciertas tareas se acuerdo al rol que se tenga.

- **Valoración Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva

"La **Valoración de Puestos de Trabajo (VPT) es una técnica de gestión de Recursos Humanos** que consiste en determinar el valor relativo de los puestos, independientemente de la persona o personas que ocupen el puesto en ese momento", explica Carlos González, consultor de Concilia2. Se trata de una herramienta muy útil para completar **los Planes de Igualdad, la igualdad retributiva o estructurar de forma óptima la organización**. Por eso es tan importante saber qué es la Valoración de Puestos de Trabajo.

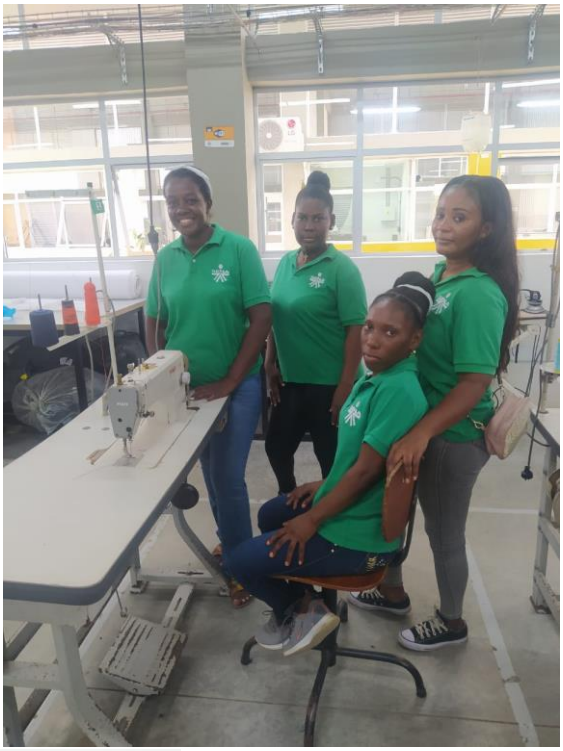
H**ay un factor subjetivo para valorar los puestos de trabajo.** Por eso, es importante aportar criterios que tenga una perspectiva de género y que permitan **establecer garantías**

que logren minimizar la posible discriminación sexista que pueda existir. Se proponen estos tres puntos:

1. Eliminar **los estereotipos de género** en el proceso de implantación del método para lograr la VPT.
2. Elegir **factores y subfactores así como una escala de valoración que sea igualitaria** y evite la discriminación laboral.
3. Tener muy presente **la perspectiva de género a la hora de hacer el esquema objetivo de ponderación**. Para ello, este debe estar directa e intrínsecamente relacionado con la misión de la empresa.
2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.** (Elaboración prendas de vestir sobre medidas).

Tal y como explica nuestro compañero Carlos González, existen principalmente dos tipos de metodología para concretar la Valoración de Puestos de Trabajo:

1. **Métodos cualitativos o globales.** En esta forma se establece si los puestos de trabajo son iguales, inferiores o superiores a otros puestos de trabajo con los que se comparan. La escala de medida es la clasificación o graduación.
2. **Métodos cuantitativos basados en factores.** Este sistema, también llamado analítico, es una metodología que otorga un valor concreto a cada factor que sumará puntos en una valoración final cuando se valore el puesto de trabajo. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) considera este método como el más adecuado. También es el que contempla el Ministerio de Trabajo y es el propuesto por el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad.







Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 4 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.

TALLER DE LA lectura

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto recalcando la importancia que tiene la actividad fisica, la recreacion y el juego end desarrollo de la primera infancia y como puede influir en el contexto diario

R= no hay duda que la actividad siempre trae beneficios para la salud. Realzar una actividad fisica de forma regular previene enfermedades.

2. ¿cuales son los Beneficios fisico?

El ejercicio tiene beneficios obvios que nos afectan fisicamente. se recomienda que los niños participen en 1 hora de ejercicio diario

3. ¿que tipos de enfermedades en la primera infancia puede ayudar a reducir el riesgo la practica de ejercicio?

R= El ejercicio regular ayudara a reducir el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 2 baja presion arterial, asi como permitira qu fortalescan su sistema cardiovascular.

Powered by CamScanner

4. ¿que acciones Previenen y Potencian en los niños?

R= se ha demostrado una y otra vez que el ejercicio ayuda a tratar Problemas como la ansiedad y la depresion. ayudan a abordar algunos de los desagradables efectos se cundarios del crecimientos

5. ¿Por qué el Juego es importante en la Primera infancia?

R= El deporte tiene un gran efecto en el bienestar social de los niños. Al unirse a un equipo o club, se alienta a los niños a trabajar en equipo ser niños. Al unirse a un equipo o club, se alienta a los niños a trabajar en equipo

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2023
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Esteban Palacios Hinestroza

FORMACIÓN: Tecnico en construccion de edificaciones NUMERO DE FICHA: 2671749

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? nuestras costumbres, nuestras formas decer, de tratar a los demas y la convivencia con los demas

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable? R/ Una vida saludable es hacer las cosas de la mejor manera, actuar con prudencia, hacer deporte, buena alimentacion

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta? R/no, porque hago muy Poco deporte, Mi alimentacion no es balanceada

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico? Actividades Fisicas hago muy poco y con respecto ala rutina, estudiar, trabajar y llevar siempre la niña al colegio

¿Cuál es la principal razón por la que haces ejercicio? R/ Para tener buena salud y tambien para relajar la mente y el cuerpo

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas? R/ Futbol y Mico futbol es mi deporte favorito y el unico que practico

Marcar con una X la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu rango de edad?

- 17-24
- 25-34 X
- 35-44
- 45-65

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho X
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Powered by CamScanner

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Colesterol
- Accidentes Cerebrovascular Ninguno
- Osteoartritis
- Ciertos tipos de Cáncer
- Otros

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente! X
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa X
- Fiestas y eventos sociales X
- Sentirte triste o solitario X
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		X
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		X
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

Powered by CamScanner

Actividad física y hábitos de vida saludable en la primera infancia.

Taller de la lectura

Con base a la lectura sobre la importancia de la actividad física, la recreación y el juego en la primera infancia. Desarrolla las siguientes preguntas:

1-) Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto recalcado la importancia que tiene la actividad física. la recreación y el juego en el desarrollo de la primera infancia y como puede influir en el contexto diario.

2-) ¿Cuales son los beneficios físicos?

3-) ¿Qué tipos de enfermedades en la primera infancia puede ayudar a reducir el riesgo la practica de ejercicio?

4-) ¿Que acciones previenen y potencian la regreación en los niños?

5-) ¿por que el juego es importante en la primera infancia?

Powered by CamScanner

Desarrollo

1-) La actividad que tiene la actividad física. Entre niños y niñas en su etapa es muy importante las actividades física, por que por medio de ellos disminuye enfermedades y tambien les favorese en la creatividad, en la salud mental,
Pero debemos tener en cuenta los cuidados donde ellos vaya a realizar las actividades.

2-) Aumentan sus habilidades favorece su desarrollo físico, con el cresimiento de sus huesos y musculos

3-) La diabete 2, La obecidad anemia, cardiovascular etc.

4) Participar en actividades recreativas provee muchos beneficios esenciales en las areas de salud personal.
El desarrollo humano, comportamiento antisocial y construcción de comu-

nidades saludable

5-) El juego crea las bases para el desarrollo de comocimiento y competencias sociales y emocionales a fra vez del juego los niños y niñas aprenden a forjar vinculos con los demas.

Powered by CamScanner

rrollados a partir de las actividades que el hombre puede hacer con su propio cuerpo con ejercicios. que aprende de forma cotidiana.

* Actividad física: hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

* Ejercicio físico: Es cual quier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal dormir, respirar, procesos metabólicos

* DePorte: Son ejercion como Juego recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico por lo comun al aire libre.

* Juegos: es la actividad que realiza uno o más jugadores es una actividad recreativa que cuenta con la partici pación

3) Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta ~~numero~~ numero 7 describa un dia de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir

R/= para inisiar a comer nos los alimentos de vemos de tener unos horas limitados como la hora del de salluno la hora del ar muerzo y la sena

* la hora del de salluno es 8 a 9 metomo una agua panela o un tinto

* el al muerzo es de 12 a 4 como arroz con pollo y Jugo de mango

* la sena es de 6 a 7 de la noche se no platano con pescado y jugo de lulo

no megusta comer esos comidas chatarra

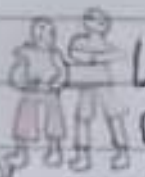
4) consultar y definir el significado de cada uno de los siguientes conceptos:

de una de los participantes es conocida como Juegos. Su función principal es pro porcionar entretenimiento y diversión a un que también puede cumplir con un papel educativo.

* Recreación: La regreación es ver película, ir al cine, ver teatro, leer un libro bailar, son ejercicios re creativos.

3) Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicologicos y sociales de la actividad física





la actividad fisica y el deporte son grandes herramientas para la reincersión social

Se debe incluir una alimentación saludable correcta hidratación y descanso adecuado

Actividades físicas sustentadas en una sana convivencia y armonia



la actividad fisica se debe realizar cinco dia a la semana



Por dos descanso y el tiempo de pendiendo de la edad va de los 45 a 60 minutos

Estas practicas tienen unos beneficios en el cuerpo tanto selebrales como cardiovasculares incluso en la esperanza de vida

Taller

cultura física programa.

1) tener habitos saludables beneficia la vida.
A partir del video menciona cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

R/= comer alimentos saludables
obtener los servicios de salud que necesita
Aser ejercicios
tener una vida social sana y segura

2) Ahora menciona los habitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio laboral es la institución ("sena")

R/= comer sano,
* tomando un desayuno saludable
* comer de manera equilibrada
* ser activos en nuestras rutinas
* practicar actividad física a diario
eso nos ayuda a mantener el estrés a raya.

Powered by CamScanner

R/= Sobrepeso: Pesar de masiado con relación ala estactura exceso de peso en el cuerpo que puede re sultar de la grasa, los musculo, los huesos, a la rete. nción de agua. tener sobre peso no simpre sinifica ser obeso.

*obesidad: significa tener un exceso de grasa en el cuerpo se diferencia del sobrepeso, que ~~que~~ significa pesar demasiado el peso puede ser de sul tado de la masa muscular, los huesos, la grasa o el agua en el cuerpo.

*sedentarismo: Es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana".

*Estilos de vida saludables: re percute de forma positiva en la salud. comprende hábitos como: la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización mantener la auto estima alta, etc.

*cultura física: en cambio, se refiere a todos los conocimiento y valores de su



Nota: Si tienen alguna duda o requieren información adicional, con gusto estaré atento a través del celular 3128908626 o al correo electrónico yecuesta@sena.edu.co o culturafisicasn@gmail.com

¡Un día sin sonreír es un diaperdido!

Powered by CamScanner

- Actividad física
- Ejercicio físico
- Deporte
- Juegos
- Recreación

Nota: **Ilustrar con Imágenes de Cada Tema**

1. Realizar el siguiente cuadro comparativo (señalando similitudes y diferencias) entre: actividad física, ejercicio físico y deporte. (Si requiere puede ampliar los espacios destinados para cada concepto)

	ACTIVIDADFÍSICA	EJERCICIO FÍSICO	DEPORTE
	Atividad fisica Nadar correr Jugar saltar montar en bicicleta entre otros.	Ejercicio fisico tiene ventaja como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deportes, pérdida de grasa, mantenimiento, bienestar emocional, entre otros.	Deporte prueba, con o sin competición, de habilidades destreza o fuerza física recreación, Pasatiempo o ejercicio ficico por lo comun al aire libre.

2. Realizar un mapa mental sobre beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física.

Powered by CamScanner