PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, julio de 2023

Señor (a) BLYDERSON ARBOLEDA MONTAÑES

SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR.4506968
Líder de Bienestar al aprendiz
Coordinación de Formacion
Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual
Mes 07 del año 2023

Referencia: No CO1.PCCNTR.4506968 del año 2023

IRVING LEUDO MARTINEZ, identificado con la cédula de ciudadanía No. 11803434 de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, en (nombre de la dependencia), 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 VEINTINUEVE MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL PESOS ($29.945.000) M/CTE. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) diez pagos iguales por los meses de (febrero) a (noviembre) de 2023 por valor de DOS MILLONES OCHOCIENTOS VEINTICINCO MIL PESOS ($2.825.000) M/CTE cada uno. b) un ultimo pago correspondiente a dieciocho (18) días de mes de diciembre de 2023 por valor de UN MILLON SEISCIENTOS NOVENTA Y CINCO MIL PESOS ($1.695.000) M/CTE.*

Plazo: Será hasta el 18 de diciembre de 2023.

OBJETO: *(Trascriba el objeto del contrato, dentro del siguiente cuadro)*
Contratar los servicios personales para promover el deporte, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre de los aprendices del centro de formación en el marco del Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz y normatividad vigente. Contratar los servicios personales para promover el deporte, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre de los aprendices del centro de formación en el marco del Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz y normatividad vigente

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Presentar para aprobación por parte del supervisor del contrato, un plan de trabajo que incluya cronograma y entregagle	Se envia correo con las actividades a desarrollar de el mes de julio, para aprobación del lider	ANEXO 1.pantallazo del periodo
2	Identificar, generar y evaluar, estraterias orientadas a la retención de los aprendices dentro del alcance del objeto contractual, articulando con el equipo que adelanta acciones del plan de bienestar y grupos internos del Centro de formación, el desarrollo de mecanismo que mejoren la retención de aprendices.	Se generan estrategias orientadas a los aprendices en reunión del con el equipo de bienestar con el objetivo de realizar actividades como : ciclovia,torneo de futsala,olla recreativa que motivaran a los aprendices a continuar actividades de formación y de recreación y deporte de manera simultanea	ANEXO 2.registro fotográfico
3	Desarrollar las actividades del objeto contractual en las diferentes modalidaes de formación, (presencial, virtual Y/o a distancia) que aplique para el Centro de Formación.	Se desarrollan actividades de capacitación a la formación de seguridad y salud en el trabajo y se realizan charlas de hábitos y estilos de vida saludable	ANEXO 3. Registro fotográfico de las visita en el ambiente de formación.
4	Formular e implementar actividades recreativas y deportivas que involucren la participación de los aprendices en jornadas intracentros e intercentros donde se promuevan los valores.	Se visitan las formaciones de gestión cotable y de información financiera y asistencia administrativa para participar de la jornada del día sin carro y moto con el objetivo de participar de las actividades deportivas y recreativas	ANEXO 4, registro fotográfico con los aprendices
5	Desarrollar estrategias que fomenten el desarrollo de la actividad física y el aprovechamiento de tiempo libre, desde lo grupal e individual, buscando sensibilizar a los aprendices sobre los beneficios de desarrollar actividades físicas en el sostenimiento de una vida saludable	Se continua con la atención en el gym con el objetivo de realizar hábitos saludables y acondiccionamiento fisico	ANEXO 5, registro fotográfico con los aprendices en el gimnasio
6	Apoyar la gestión de espacios y recursos requeridos para el desarrollo de las actividades físicas y deportivas que se formulen.	Se apoyan a los aprendices en el gimnasio y en la cancha poli fucional	ANEXO 6, registro fotográfico

		para realizar actividades recreativas	
7	Realizar acciones orientadas a la implementación de la política de atención a personas con discapacidad, la politica de atención con enfoque pluralista y diferencial.	Se realiza acción con un grupo étnico indígena en el gimnasio	ANEXO 7.registro fotografico
8	Generar estrategias de divulgación permanentes de las actividades a desarrollar, dentro de su objeto contractual.	Se genera como estrategia principal las visita en los ambiemtes de formación para la socialización de actividades programadas desde bienestar y la sensibilización de la pausa activa como parte rutinaria de las actividades dentro de los ambientes de formación.	ANEXO 8. Registro fotográfico de la socialización de las pausas activa en ambientes
9	Desarrollar talleres virtuales y/o presenciales por lo meno uno al mes, que fomenten la actividad física y el deporte con los aprendices del Centro de formación de acuerdo con el portafolio de bienestar al aprendiz.	Se realiza taller de hábitos y estilos de vida saludable en la formación de seguridad y salud en el trabajo	ANEXO 9 fotografia del taller
10	Realizar registro de actividades realizadas en el aplicativo Sofia Plus y en las demás plataformas dispuestas; realizar informes, reportes y otros documentos asociados a las actividades relacionadas con el objeto contractual, haciendo uso de las plataformas institucionales de acuerdo con el aplicativo CompromiSo	Se registra en la plataforma de Sofia plus la actividad de la inducción de la tercera oferta	ANEXO 10 pantallazo en el aplicativo sofia plus.
11	Articular con los demás profesionales responsables de la ejecucion del plan de bienestar y estrategias o campañas que vinculen la actividad fisica y los habitos de vida saludable, orientadas a fomentar en los aprendices, actitudes positivas frente a su ser, su proyecto de vida y la convivencia ciudadana.	se realiza reunión del equipo de bienestar al aprendiz con el objetivo de de realizar capacitaciones de audio visuales	ANEXO 11 , registro fotográfico de reunión de articulación.
12	Apoyar en la elaboración, evaluación y supervisión de los procesos de adquisición de elementos relacionados con el desarrollo de su objeto contractual	Para este periodo no se aplica	N/A

13	Realizar y apoyar actividades que contribuyan a la formación integral de los aprendices beneficiarios del centro de convivencia.	Se apoya a los instrutores del área de cultura física con sus aprendices en el espacios del gimnasio y en la cacha de futbol de salon como parte de la formación integral de su formación	ANEXO 13. Registro fotográfico y listados de asistencia
14	Hacer uso adecuado y responsable de los elementos y materiales a cargo para la ejecución de sus actividades contractuales.	Se mantiene y se conserva las instalación del gym	ANEXO 14. Registro fotográfico de los aparendices en el gym
15	Participar en la formulación del plan de bienestar al aprendiz del Centro de formación según normativa vigente.	Se participa en la reunión mensual de bienestar al aprediz para la formulación de las actividades según el plan	ANEXO 15. Registro fotográfico en la obligación # 2
16	Consolidar y presentar informes mensuales de resultados relacionados con el desempeño de su olbigacion.	Se elabora informe del periodo y se le envia al líder	ANEXO 16. Pantallazo de envio de informe a revisión.
17	Participar en las capacitaciones del SIGA y las demás que sean programadas por el Centro de formación.	Se participa en la capacitación de sistema de gestión ambiental y de riesgo	ANEXO 17.registro fotográfico
18	Estar en paz y salvo con el almacen al momento de la terminación del contrato.	Para esta periodo no se ejecuto esta obligacion	N/A
19	Tramitar el documento de paz y salvo con todas las dependencias relacionadas así como con la supervisión del contrato al momento de terminar el mismo.	Para esta periodo no se ejecuto esta obligacion	N/A
20	Las demás asignadas por el supervisor del contrato necesarias para el cumplimiento del objeto contractual y el desarrollo y ejecución de las actividades enmarcadas en el PNBA “Plan Nacional Integral de Bienestar al Aprendiz” para su adecuado cumplimiento.	Se participa en la inducción de la tercera oferta con los nuevos aprendices	ANEXO 20. Registro fotográfico con la participación de los aprendices de la tercera oferta
21	El contratista deberá presentar cuenta de cobro de manera mensual con los correspondientes soportes (pago de parafiscales, informe de actividades y planilla de pago), enla forma y condiciones establecidas en la forma de pago del contrato. El incumplimiento de esta olbigacion dará lugar a que se impongan multas	Se presenta informe del periodo (mayo), con la relación de actividades realizadas, con el pago de la seguridad social correspondiente.	ANEXO 21. Pantallazo envio de seguridad social.

	al contratista, las cuales serán descontadas del pago a realizar. La formula será la establecida en la clausula de multas del presente negocio jurídico. Si el contratista supera los 15 dias de retardo en el cobro del mes anterior, facultara a la entidad para terminar el contrato de manera unilateral en el estado en que se encuentre y, adicionalmente, de adelantar actuación administrativa para declarar el incumplimiento contractual e imponer la clausula penal pecunaria.		

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. 9451386227 de la planilla, operador aportes en línea y mayo. (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 (11) folios

Cordialmente,

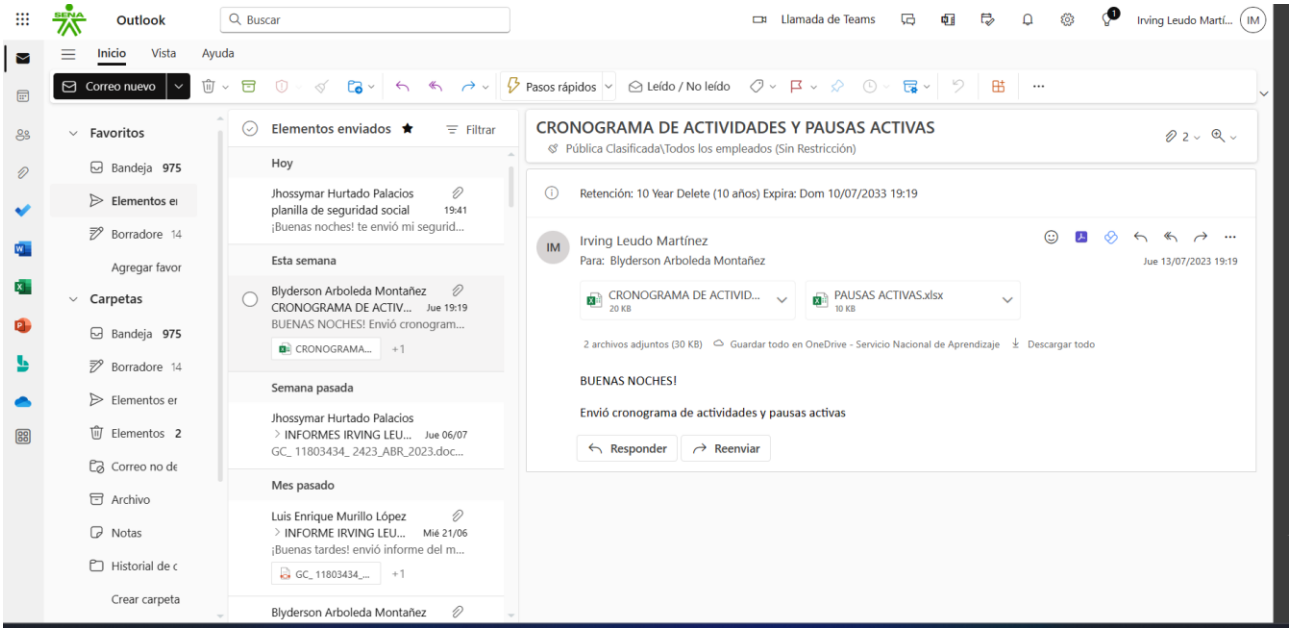
Irving Leudo Martinez
Contratista
C.C. No. 11803434

Recibí a satisfacción:

Firma
BLYDERSON ARBOLEDA MONTAÑES
Supervisor del Contrato CO1.PCCNTR.4506968 de 2023
Líder de Bienestar al Aprendiz.

EVIDENCIAS

ANEXO 1.pantayaso del periodo.



ANEXO : 2





ANEXO : 3





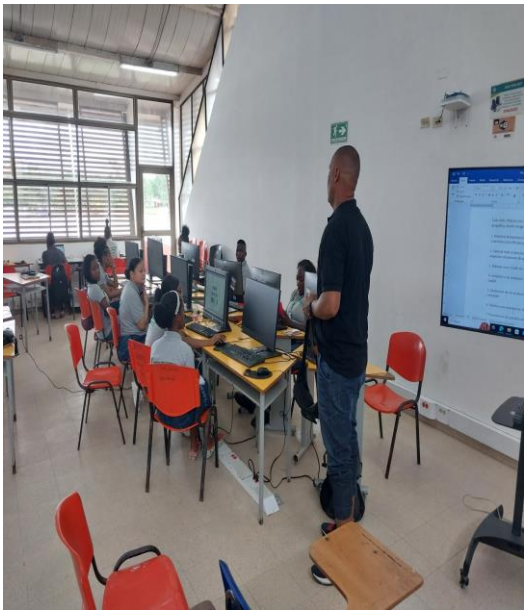


ANEXO : 4









ANEXO : 5







ANEXO : 6







ANEXO : 7







ANEXO : 8

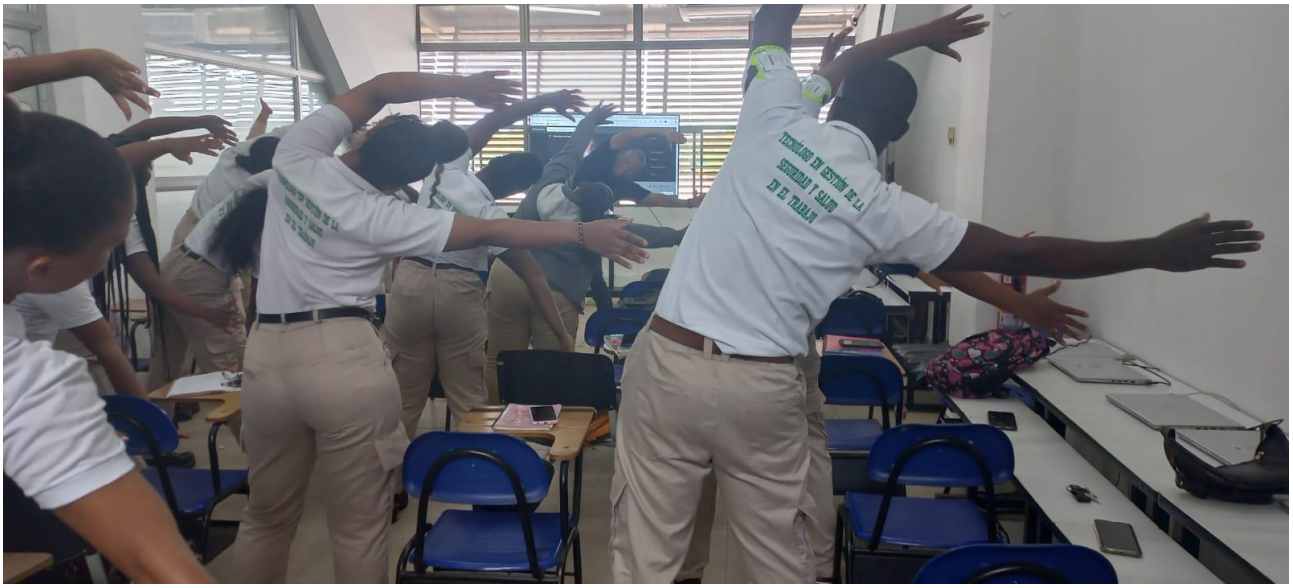


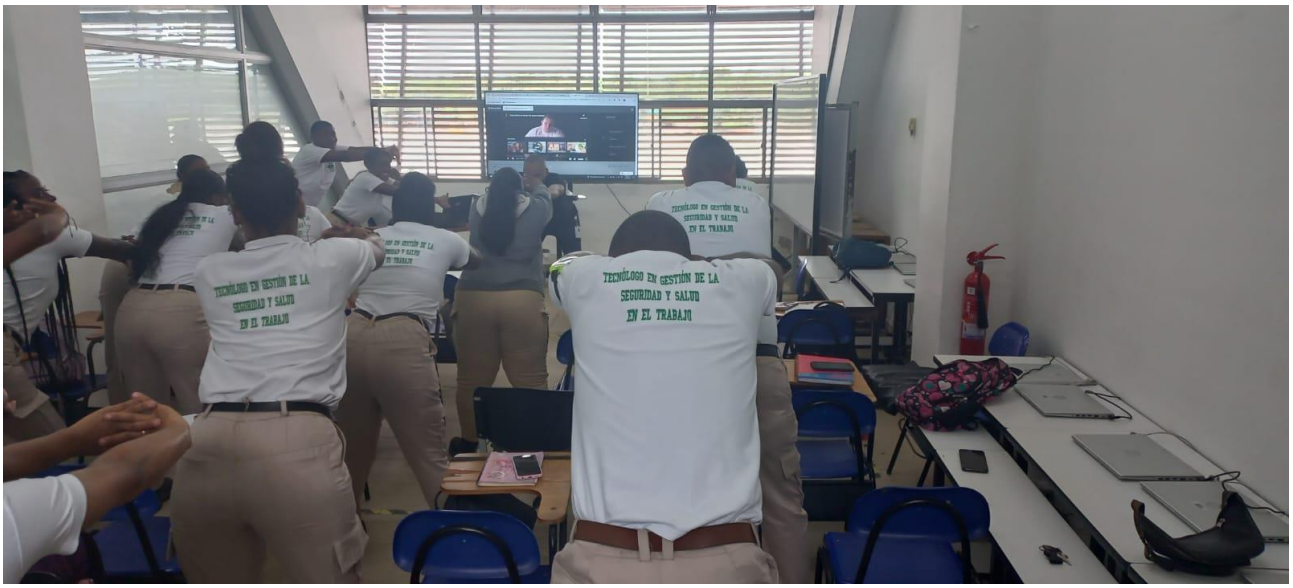




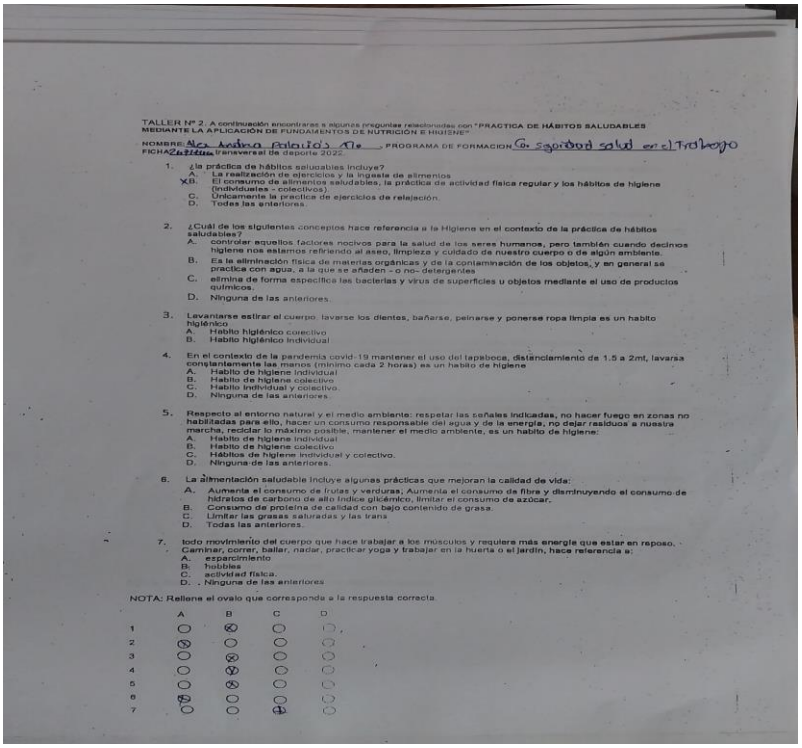



TECNÓLOGO EN GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO


TECNÓLOGO EN GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO


TECNÓLOGO EN GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

ANEXO : 9



TALLER Nº 2. A continuación encontrarás algunas preguntas relacionadas con "PRACTICA DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE"

NOMBRE: Alex Andrea Palacios Ale PROGRAMA DE FORMACION: Gestion seguridad salud en el Trabajo
FICHA: 2670444 transversal de deporte 2022

1. ¿La práctica de hábitos saludables incluye?
   A. La realización de ejercicios y la ingesta de alimentos
   B. El consumo de alimentos saludables, la práctica de actividad física regular y los hábitos de higiene (individuales - colectivos).
   C. Únicamente la practica de ejercicios de relajación.
   D. Todas las anteriores.

2. ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la Higiene en el contexto de la práctica de hábitos saludables?
   A. controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
   B. Es la eliminación física de materias orgánicas y de la contaminación de los objetos, y en general se practica con agua, a la que se añaden - o no- detergentes
   C. elimina de forma específica las bacterias y virus de superficies u objetos mediante el uso de productos químicos.
   D. Ninguna de las anteriores.

3. Levantarse estirar el cuerpo, lavarse los dientes, bañarse, peinarse y ponerse ropa limpia es un habito higiénico
   A. Habito higiénico colectivo
   B. Habito higiénico individual

4. En el contexto de la pandemia covid-19 mantener el uso del tapaboca, distanciamiento de 1.5 a 2mt, lavarsa constantemente las manos (mínimo cada 2 horas) es un habito de higiene
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Habito individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

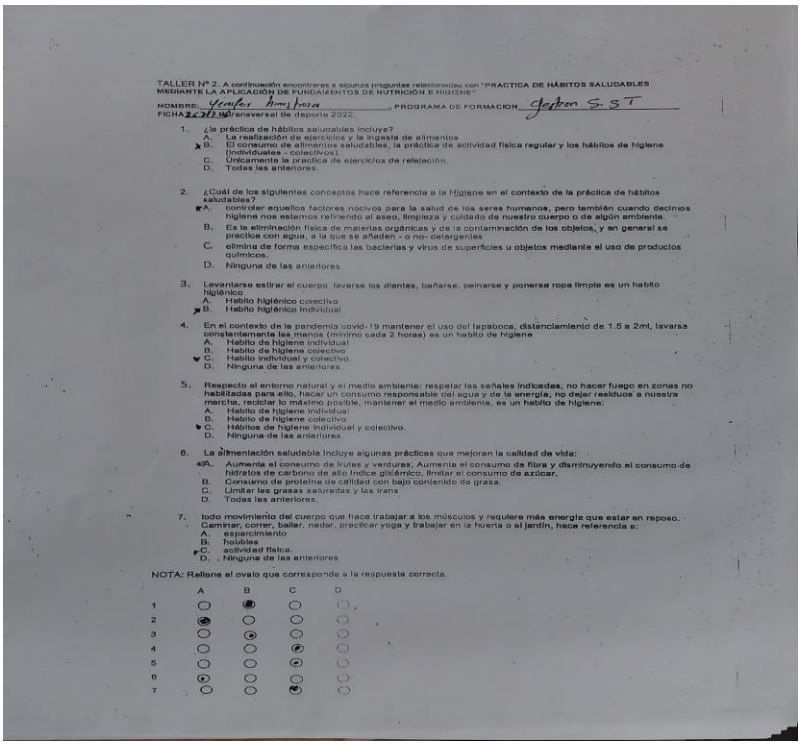
5. Respecto al entorno natural y el medio ambiente: respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas para ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente, es un habito de higiene:
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Hábitos de higiene individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

6. La alimentación saludable incluye algunas prácticas que mejoran la calidad de vida:
   A. Aumenta el consumo de frutas y verduras; Aumenta el consumo de fibra y disminuyendo el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico, limitar el consumo de azúcar.
   B. Consumo de proteína de calidad con bajo contenido de grasa.
   C. Limitar las grasas saturadas y las trans
   D. Todas las anteriores.

7. todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiera más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, hace referencia a:
   A. esparcimiento
   B. hobbies
   C. actividad física.
   D. . Ninguna de las anteriores

NOTA: Rellene el ovalo que corresponda a la respuesta correcta.

	A	B	C	D
1	○	⊗	○	○
2	⊗	○	○	○
3	○	⊗	○	○
4	○	⊗	○	○
5	○	⊗	○	○
6	⊗	○	○	○
7	○	○	⊗	○



TALLER Nº 2. A continuación encontrarás algunas preguntas relacionadas con "PRACTICA DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE"

NOMBRE: Yenifer Arrieta Mora PROGRAMA DE FORMACION: Gestion S.S.T
FICHA: 2670444 transversal de deporte 2022

1. ¿La práctica de hábitos saludables incluye?
   A. La realización de ejercicios y la ingesta de alimentos
   B. El consumo de alimentos saludables, la práctica de actividad física regular y los hábitos de higiene (individuales - colectivos).
   C. Únicamente la practica de ejercicios de relajación.
   D. Todas las anteriores.

2. ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la Higiene en el contexto de la práctica de hábitos saludables?
   A. controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
   B. Es la eliminación física de materias orgánicas y de la contaminación de los objetos, y en general se practica con agua, a la que se añaden - o no- detergentes
   C. elimina de forma específica las bacterias y virus de superficies u objetos mediante el uso de productos químicos.
   D. Ninguna de las anteriores.

3. Levantarse estirar el cuerpo, lavarse los dientes, bañarse, peinarse y ponerse ropa limpia es un habito higiénico
   A. Habito higiénico colectivo
   B. Habito higiénico individual

4. En el contexto de la pandemia covid-19 mantener el uso del tapaboca, distanciamiento de 1.5 a 2mt, lavarsa constantemente las manos (mínimo cada 2 horas) es un habito de higiene
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Habito individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

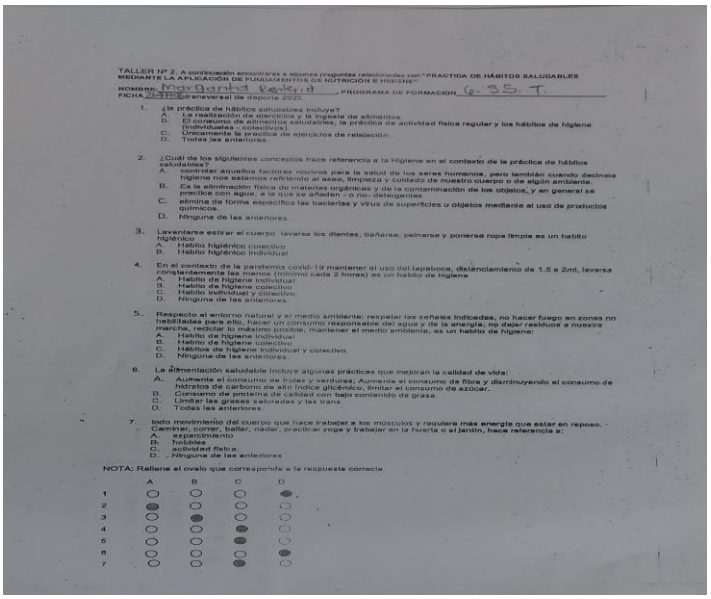
5. Respecto al entorno natural y el medio ambiente: respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas para ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente, es un habito de higiene:
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Hábitos de higiene individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

6. La alimentación saludable incluye algunas prácticas que mejoran la calidad de vida:
   A. Aumenta el consumo de frutas y verduras; Aumenta el consumo de fibra y disminuyendo el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico, limitar el consumo de azúcar.
   B. Consumo de proteína de calidad con bajo contenido de grasa.
   C. Limitar las grasas saturadas y las trans
   D. Todas las anteriores.

7. todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiera más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, hace referencia a:
   A. esparcimiento
   B. hobbies
   C. actividad física.
   D. . Ninguna de las anteriores

NOTA: Rellene el ovalo que corresponda a la respuesta correcta.

	A	B	C	D
1	○	⊗	○	○
2	⊗	○	○	○
3	○	⊗	○	○
4	○	○	⊗	○
5	○	○	⊗	○
6	⊗	○	○	○
7	○	○	⊗	○



TALLER Nº 2. A continuación encontrarás algunas preguntas relacionadas con "PRACTICA DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE"

NOMBRE: Margarita Vedia PROGRAMA DE FORMACION: G.S.S.T.

FICHA 2788 Bienestar de deporte 2022

1. ¿La práctica de hábitos saludables incluye?
   A. La realización de ejercicios y la ingesta de alimentos.
   B. El consumo de alimentos saludables, la práctica de actividad física regular y los hábitos de higiene (individuales - colectivos).
   C. Únicamente la practica de ejercicios de relajación.
   D. Todas las anteriores.

2. ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la Higiene en el contexto de la práctica de hábitos saludables?
   A. controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando hablamos nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
   B. Es la eliminación física de materias orgánicas y de la contaminación de los objetos, y en general se practica con agua, a la que se añaden –o no- detergentes.
   C. elimina de forma específica las bacterias y virus de superficies u objetos mediante el uso de productos químicos.
   D. Ninguna de las anteriores.

3. Levantarse estirar el cuerpo, lavarse los dientes, bañarse, peinarse y ponerse ropa limpia es un habito higiénico
   A. Habito higiénico colectivo
   B. Habito higiénico individual

4. En el contexto de la pandemia covid-19 mantener el uso del tapabocas, distanciamiento de 1.5 a 2ml, lavarse constantemente las manos (mínimo cada 2 horas) es un habito de higiene
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Habito individual y colectivo
   D. Ninguna de las anteriores

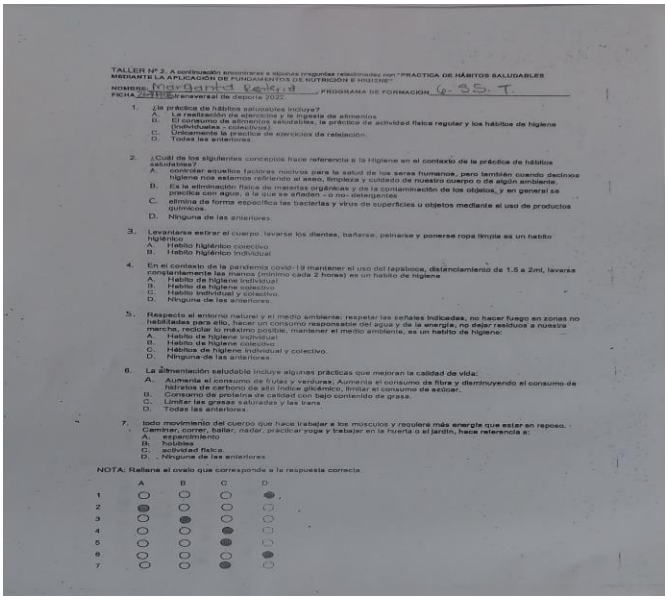
5. Respecto al entorno natural y el medio ambiente; respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas para ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente, es un habito de higiene:
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Hábitos de higiene individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

6. La alimentación saludable incluye algunas prácticas que mejoran la calidad de vida:
   A. Aumenta el consumo de frutas y verduras; Aumenta el consumo de fibra y disminuyendo el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico; limitar el consumo de azúcar.
   B. Consumo de proteína de calidad con bajo contenido de grasa.
   C. Limitar las grasas saturadas y las trans
   D. Todas las anteriores.

7. todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiera más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, hace referencia a:
   A. esparcimiento
   B. hobbies
   C. actividad física.
   D. Ninguna de las anteriores

NOTA: Rellene el ovalo que corresponda a la respuesta correcta

	A	B	C	D
1	○	○	○	●
2	●	○	○	○
3	○	●	○	○
4	○	○	●	○
5	○	○	●	○
6	○	○	○	●
7	○	○	●	○



TALLER Nº 2. A continuación encontrarás algunas preguntas relacionadas con "PRACTICA DE HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE"

NOMBRE: Margarita Vedia PROGRAMA DE FORMACION: G.S.S.T.

FICHA 2788 Bienestar de deporte 2022

1. ¿La práctica de hábitos saludables incluye?
   A. La realización de ejercicios y la ingesta de alimentos.
   B. El consumo de alimentos saludables, la práctica de actividad física regular y los hábitos de higiene (individuales - colectivos).
   C. Únicamente la practica de ejercicios de relajación.
   D. Todas las anteriores.

2. ¿Cuál de los siguientes conceptos hace referencia a la Higiene en el contexto de la práctica de hábitos saludables?
   A. controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando hablamos nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
   B. Es la eliminación física de materias orgánicas y de la contaminación de los objetos, y en general se practica con agua, a la que se añaden –o no- detergentes.
   C. elimina de forma específica las bacterias y virus de superficies u objetos mediante el uso de productos químicos.
   D. Ninguna de las anteriores.

3. Levantarse estirar el cuerpo, lavarse los dientes, bañarse, peinarse y ponerse ropa limpia es un habito higiénico
   A. Habito higiénico colectivo
   B. Habito higiénico individual

4. En el contexto de la pandemia covid-19 mantener el uso del tapabocas, distanciamiento de 1.5 a 2ml, lavarse constantemente las manos (mínimo cada 2 horas) es un habito de higiene
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Habito individual y colectivo
   D. Ninguna de las anteriores

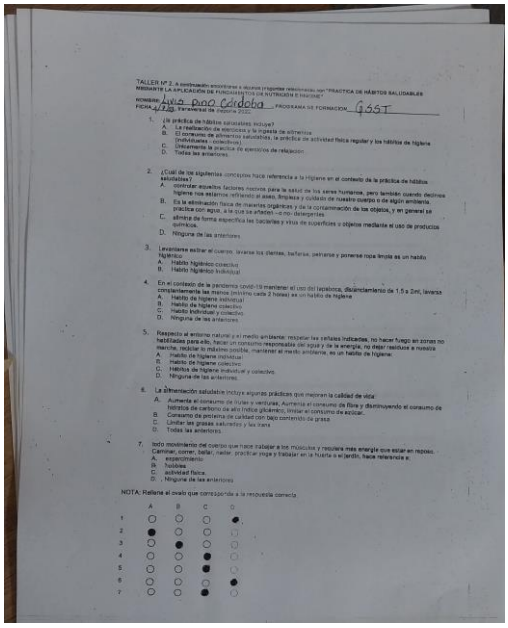
5. Respecto al entorno natural y el medio ambiente; respetar las señales indicadas, no hacer fuego en zonas no habilitadas para ello, hacer un consumo responsable del agua y de la energía, no dejar residuos a nuestra marcha, reciclar lo máximo posible, mantener el medio ambiente, es un habito de higiene:
   A. Habito de higiene individual
   B. Habito de higiene colectivo
   C. Hábitos de higiene individual y colectivo.
   D. Ninguna de las anteriores.

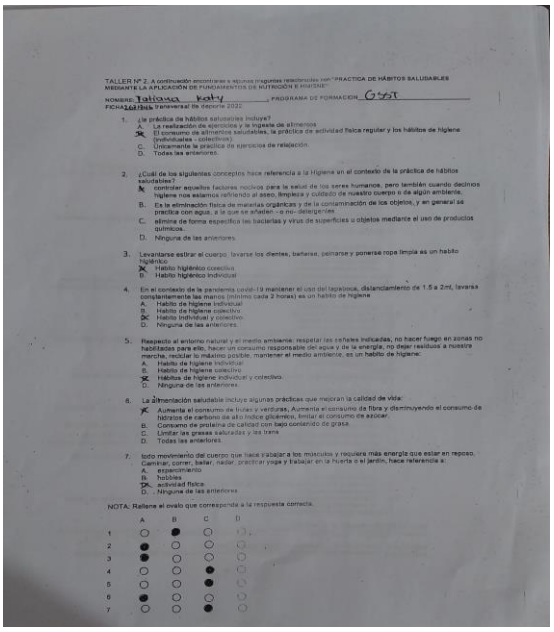
6. La alimentación saludable incluye algunas prácticas que mejoran la calidad de vida:
   A. Aumenta el consumo de frutas y verduras; Aumenta el consumo de fibra y disminuyendo el consumo de hidratos de carbono de alto índice glicémico; limitar el consumo de azúcar.
   B. Consumo de proteína de calidad con bajo contenido de grasa.
   C. Limitar las grasas saturadas y las trans
   D. Todas las anteriores.

7. todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiera más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín, hace referencia a:
   A. esparcimiento
   B. hobbies
   C. actividad física.
   D. Ninguna de las anteriores

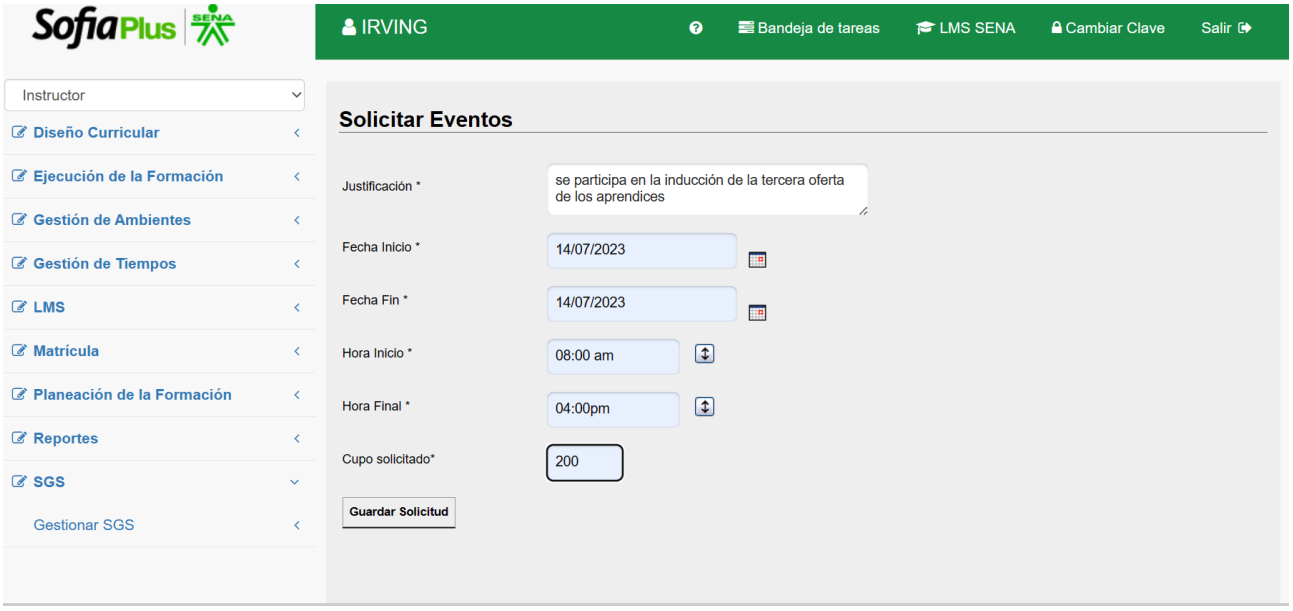
NOTA: Rellene el ovalo que corresponda a la respuesta correcta

	A	B	C	D
1	○	○	○	●
2	●	○	○	○
3	○	●	○	○
4	○	○	●	○
5	○	○	●	○
6	○	○	○	●
7	○	○	●	○





ANEXO : 10


SofiaPlus
IRVING
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Matrícula
Planeación de la Formación
Reportes
SGS
Gestionar SGS
Solicitar Eventos
Justificación *
se participa en la inducción de la tercera oferta de los aprendices
Fecha Inicio *
14/07/2023
Fecha Fin *
14/07/2023
Hora Inicio *
08:00 am
Hora Final *
04:00pm
Cupo solicitado*
200
Guardar Solicitud

ANEXO : 11





ANEXO: 13



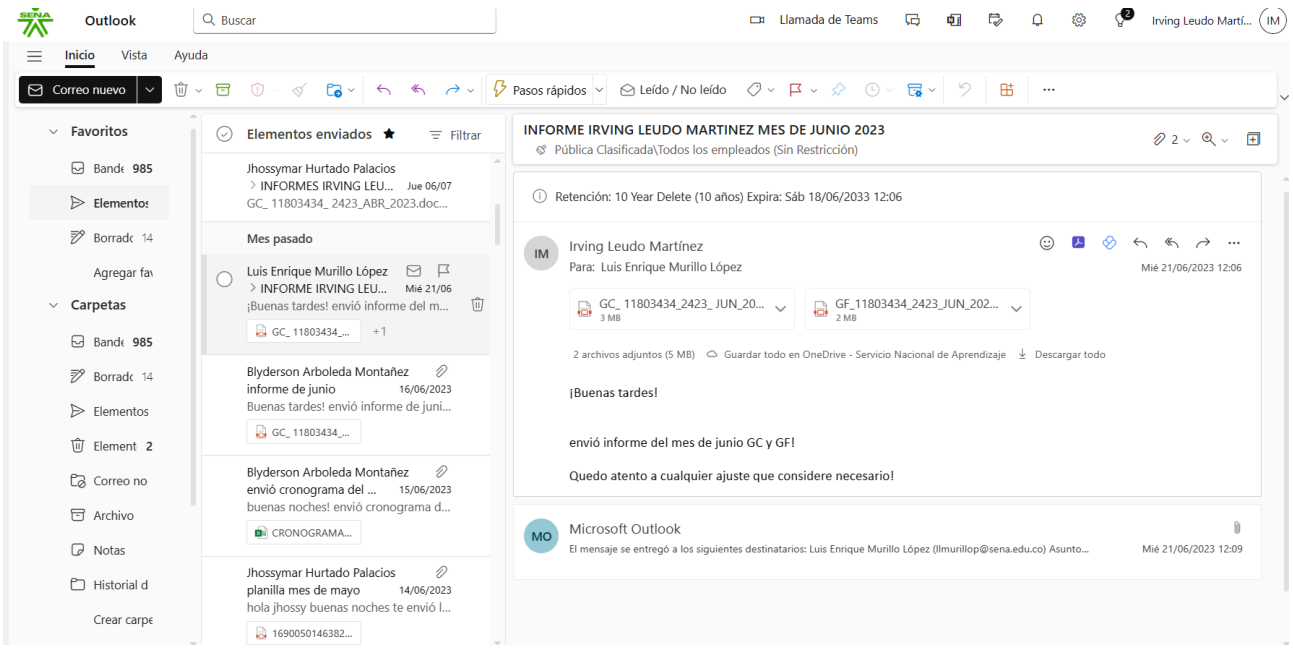


ANEXO : 14


REGLAS BÁSICAS
EN EL GIMNASIO



ANEXO : 16



ANEXO : 17



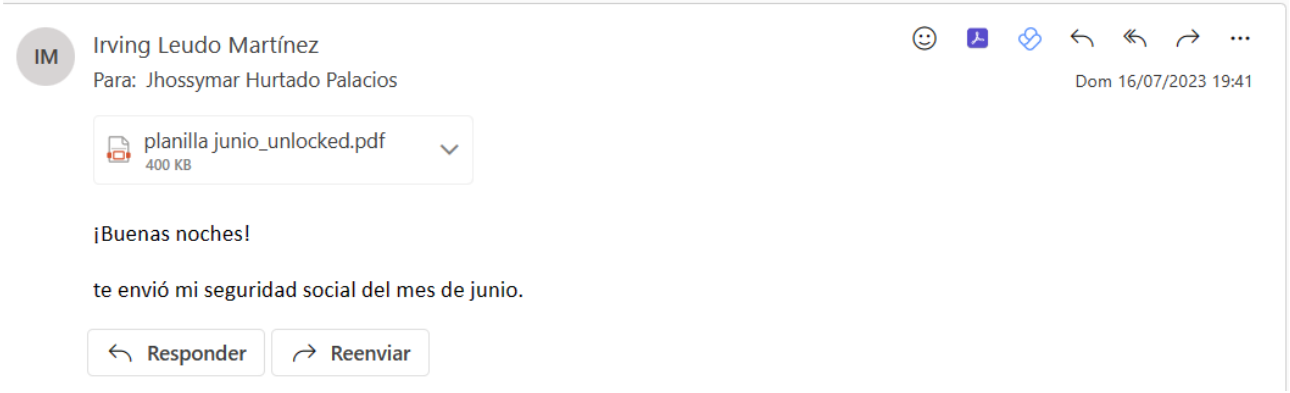
ANEXO : 20




DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA
Día Mundial de la Actividad Física
Lúdicas deportivas: Fútbol, Voleibol, Baloncesto,
Tenis de Mesa
Gimnasio
Juegos Intercentros
Zonales Deportivos
Rumbas aeróbicas
Ciclovías


DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA

ANEXO : 21


IM
Irving Leudo Martínez
Para: Jhossymar Hurtado Palacios
Dom 16/07/2023 19:41
planilla junio_unlocked.pdf
400 KB
¡Buenas noches!
te envió mi seguridad social del mes de junio.
Responder
Reenviar