PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

San Gil Julio 31 de 2023

Señor (a)
LUIS ENRIQUE RIOS ARDILA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR.4524667
Instructor Grado 20
Coordinador Formación Virtual
San Gil

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

Referencia: No. 4524667 del 2023

JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1095700230 de Barichara, en mi calidad de Contratista del SENA, en (Coordinación Formación Virtual), 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:
CLAUSULA TERCERA: VALOR Y FORMA DE PAGO: Se fija como valor total para el contrato la suma de Cuarenta y tres millones dieciséis mil setecientos quince pesos m/cte (42.880.154).Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) un primer pago proporcional a los días ejecutados durante el mes de febrero de 2023 b) nueve (09) pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2023, por valor de cuatro millones noventa y seis mil ochocientos treinta pesos m/cte ($4,096,830). c) Un último pago proporcional a los días ejecutados durante el mes de diciembre de 2023

Plazo: Diez (10) meses catorce (14) días, sin exceder el calendario académico 2023.

OBJETO:
Prestar servicios personales como instructor para orientar la formación profesional en la modalidad virtual en la red de conocimiento institucional de pedagogía en el área temática cultura física.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Participar en la planeación de los procesos formativos de acuerdo con los lineamientos institucionales, para	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarroll	Plataforma de aprendizaje virtual

	el área temática del objeto contractual.	o publicitario • Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
2	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en jornadas de diseño y desarrollo curricular de programas de Formación Profesional Integral, conforme a las necesidades nacionales y a los lineamientos institucionales requeridos para el área temática objeto del contrato.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
3	Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina.	Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual Territorium en el mes de JULIO de 2023	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594

4	Ejecutar la formación profesional integral de acuerdo con el currículo, desarrollo curricular y proyecto formativo de los programas del área temática objeto del contrato.	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
5	Aplicar según la modalidad, estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento y evaluación de acuerdo a los lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad.	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium y Sofia Plus

		• Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	
6	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en proyectos de investigación técnica y/o pedagógica para fortalecer el proceso de formación del área temática objeto del contrato.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.
7	Emitir juicio · valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizajes de las competencias del programa, adquiridos por los aprendices en el desarrollo de su formación, aplicando los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina.	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium y Sofia Plus

		Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	
8	Entregar los soportes del procedimiento de Ingreso de aprendices al programa de formación tales como: Ficha de matrícula; fotocopia del documento de identidad, y/o requisitos definidos en el diseño curricular, cuando ejecute formación complementaria.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.
9	Registrar, verificar y hacer seguimiento oportuno en el sistema de información que la entidad defina para la Gestión de la Formación Profesional Integral mediante las siguientes actividades: a). Verificando que la totalidad de los aprendices seleccionados y matriculados queden en ese estado. b). Registrando juicios evaluativos del reconocimiento de aprendizajes previos, los juicios evaluativos, rutas de aprendizaje, para los beneficiarios nuevos, reintegrados o trasladados. e). Comunicando al Coordinador Académico oportunamente anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información.	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium y Sofia Plus
10	Participar cuando el centro lo requiera en el proceso de selección, diseño de talleres e instrumentos que	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el

	alimenten los bancos de pruebas para la selección de aprendices		mes objeto de cobro
11	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz, así como el manual de convivencia del Centro de Formación.	Direccionamiento y acompañamiento a aprendices fichas asignadas	Plataforma virtual de aprendizaje Plataforma de aprendizaje virtual Territorium Fichas: 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
12	Apoyar procesos de Registro calificado para los programas en nivel tecnólogo del área temática objeto del presente contrato, cuando el centro lo requiera.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
13	Acatar los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión y el Sistema de Seguridad de Salud en el Trabajo y asistir a las convocatorias que el centro programa.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
14	Apoyar al centro de formación cuando este lo requiera, en la promoción del portafolio de servicios.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
15	Realizar seguimiento en la etapa productiva a los a los aprendices que le sean asignados, cuando el centro de formación lo requiera.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
16	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto del contrato y una vez finalizado, quedar a paz y salvo con el Almacén.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
17	Acompañar a los aprendices a las actividades que se encuentren planeadas por el equipo de Bienestar al Aprendiz.	No se realizaron actividades en el mes objeto de contrato	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro

18	Apoyar y acompañar los procesos de autoevaluación de programas de formación en nivel tecnólogo del Centro de Formación.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
19	Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la Formación Profesional Integral.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
20	Asistir y participar activamente en las reuniones programadas por la(s) red(es) de conocimiento propias del Centro de Formación a las cuales sea invitado.	Se asiste a las reuniones programadas por Coordinación academica virtual del Centro Agroturistico	Citación correo electrónico, efectuada por Coordinacion academica virtual centro Agroturistico
21	Participar en reuniones y/o transferencias técnicas y/o pedagógicas.	Se asiste a reunión transferencia pedagogicas	Transferencias pedagógicas formato asistencia
22	Ejecutar la formación profesional integral en los diferentes niveles y modalidades (titulada, complementaria y virtual) que programe el Centro de Formación.	Impartir fromación titulada virtual en fichas asignadas	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
23	Utilizar el LMS Institucional como apoyo a la formación en cualquiera de las estrategias institucionales.	Utilizado para impartir Formación fichas asignadas	Plataforma de aprendizaje virtual Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
24	Cumplir con los lineamientos de orientación del desempeño del instructor en ambientes virtuales de aprendizaje, de acuerdo a lo	Formacion titulada virtual • Ficha:2721715 • Programa:Desarrollo publicitario	Plataforma de aprendizaje virtual

	establecido en el aplicativo comprom/SO – Guía Orientación Formación ambientes virtuales de aprendizaje (Aplica para instructores que apoyan formación virtual).	• Ficha:2721716 • Programa:Desarrollo publicitario • Ficha:2721550 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2721551 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758370 • Programa:Analisis y desarrollo de software • Ficha:2758406 • Programa:Asesoria comercial • Ficha:2721594 • Programa:Asesoria comercial ✓ Total horas Academicas:**152** Total horas **152** Mes JULIO 2023	Territorium Fichas**:** 2721715 2721716 2721550 2721551 2758370 2758406 2721594
25	Participar en las actividades de inducción y reinducción que sean requeridas por el centro de formación.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
26	Apoyar cuando será requerido por la entidad, los procesos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación, cooperación técnica nacional e internacional en los que el Centro participe, dentro y fuera del país.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
27	Realizar técnicamente cuando sea requerido por la Entidad, la identificación, estructuración y definición de las especificaciones técnicas de los bienes y servicios necesarios para el cumplimiento de la misión institucional y apoyar la planeación de los procesos contractuales de la Entidad.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro

28	Realizar cuando sea requerido por la Entidad la verificación y evaluación técnica o económica de las propuestas que se reciban dentro de los procesos de contratación de la Entidad.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
29	En aplicación de la Ley 1474 de 2011, realizar cuando sea requerido por la entidad el apoyo a la Supervisión de los contratos que celebre el SENA, de acuerdo con el Manual de Supervisión del SENA vigente.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
30	Brindar apoyo en todos los aspectos relacionados con el modelo de planeación integral participativa del Centro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
31	Apoyar en la elaboración de fichas técnicas, estudios de mercado, análisis del sector, análisis de riesgos y demás documentos necesarios para la adquisición de materiales de formación y demás bienes y servicios del Centro según la red de conocimiento a la cual pertenezca.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
32	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor del contrato y presentar informes mensuales de la ejecución del contrato.	Informe mensual correspondiente a la ejecucion mes JULIO de 2023	Cuenta JULIO 2023 Secop 2
33	Las demás necesarias para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Atender opotunamente los correos enviados por el coordinador y supervisor de contrato	Correo institucional

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**. 8625708845** de la planilla expedida por el operador ASOPAGOS y periodo. JUNIO de 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 (26) folios

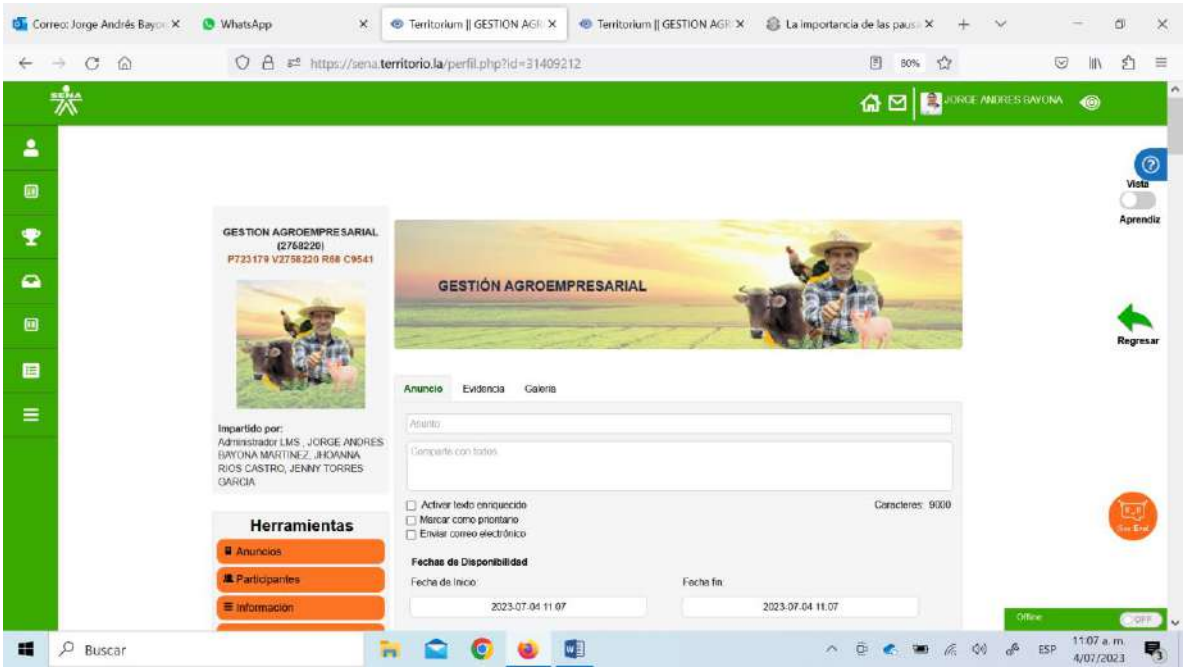
Cordialmente,

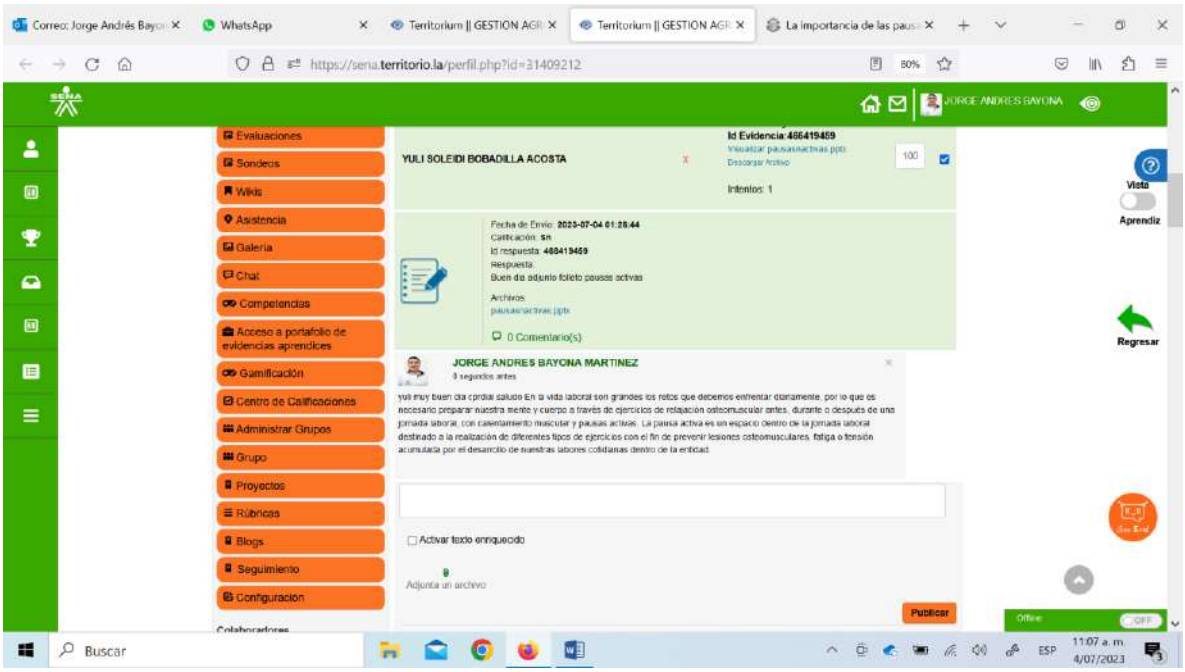
Firma
Jorge Andres Bayona Martinez
Contratista
C.C. No. 1095700230 de Barichara

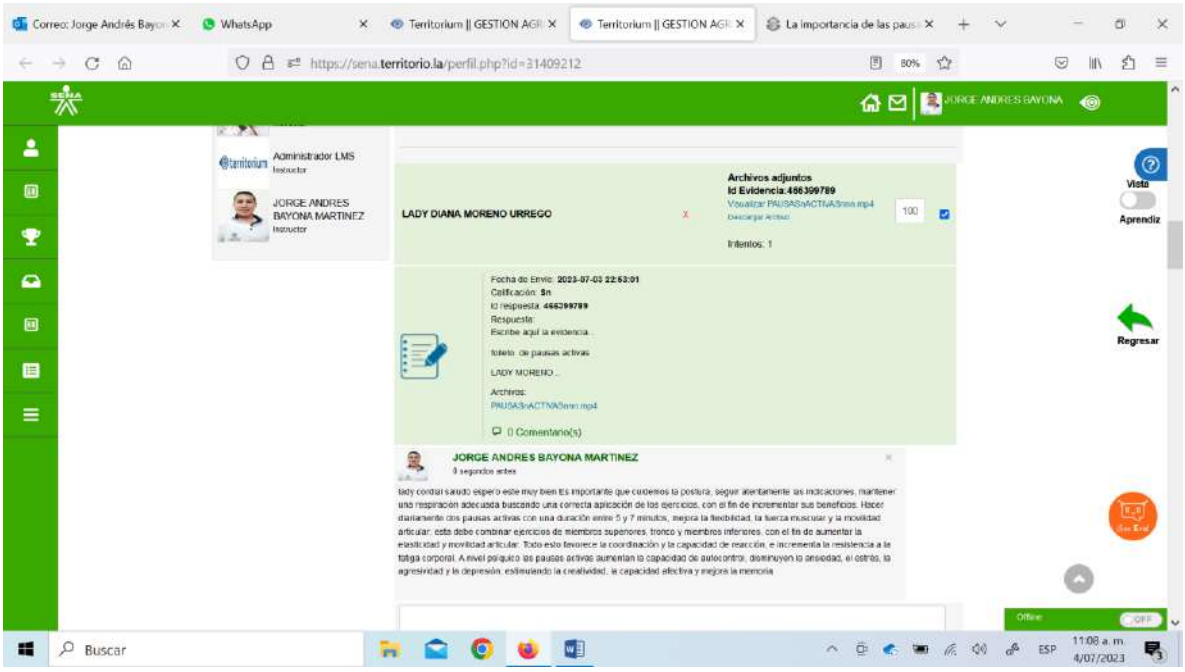
Recibí a satisfacción:

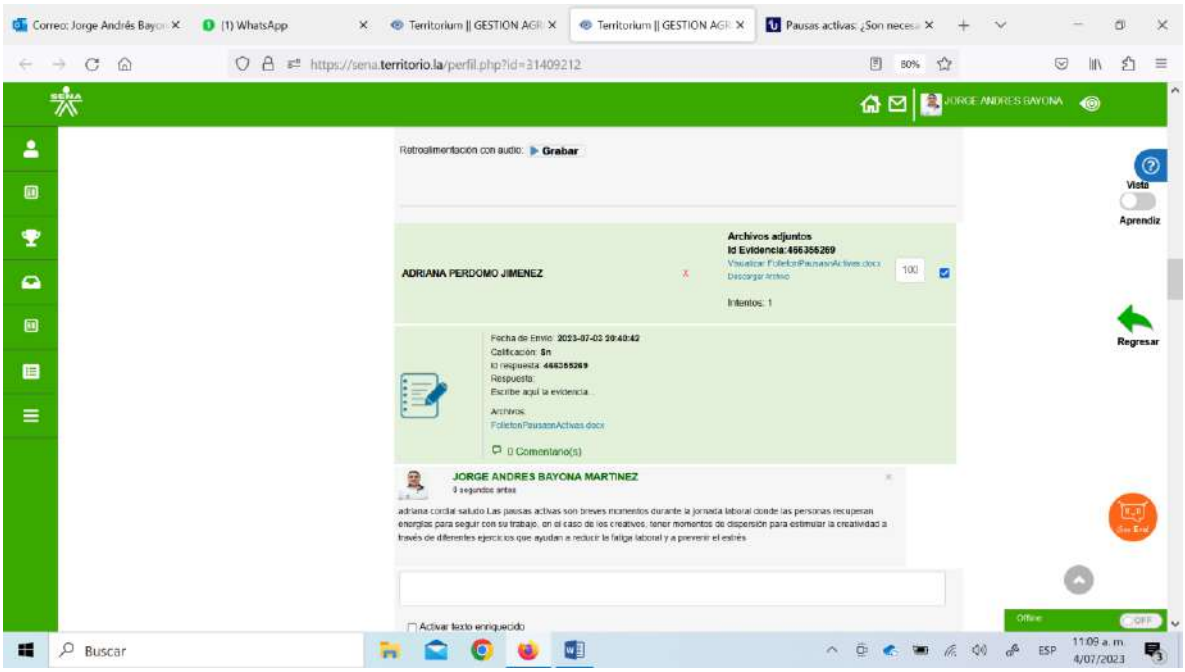
Firma
Luis Enrique Rios Ardila
Supervisor(a) Contrato No. CO1.PCCNTR.4524667
Instructor Grado 20

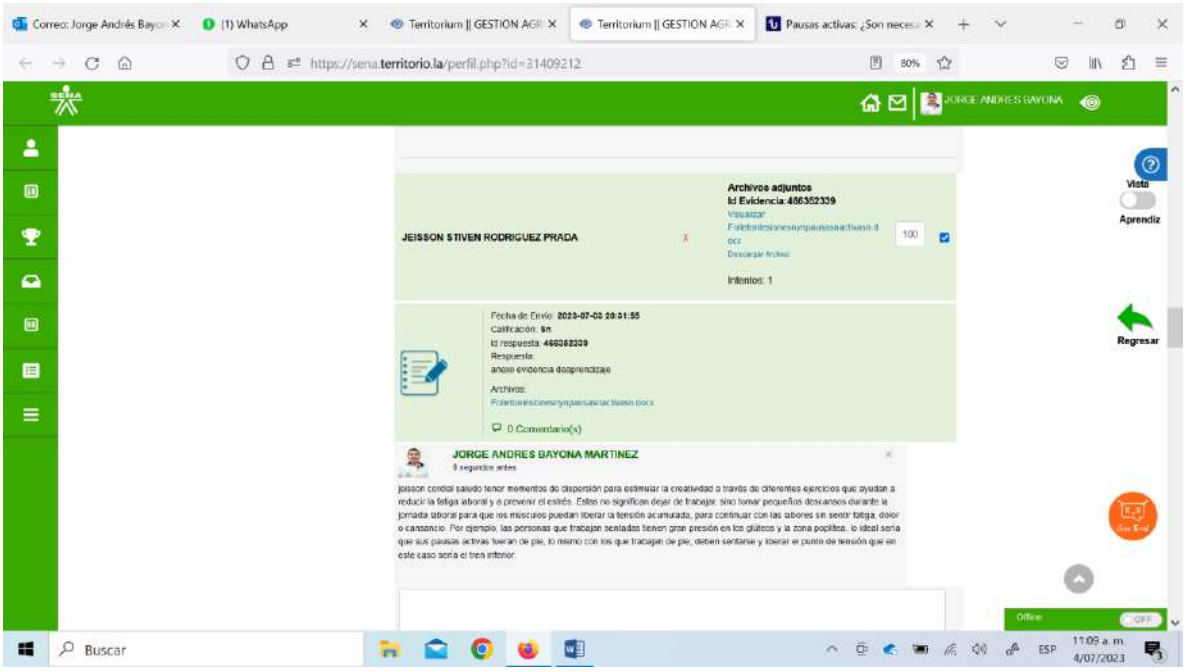
EVIDENCIAS DE EJECUCION CONTRACTUAL
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
CONTRATO No. CO1.PCCNTR.4524667
MES DE JULIO 2023

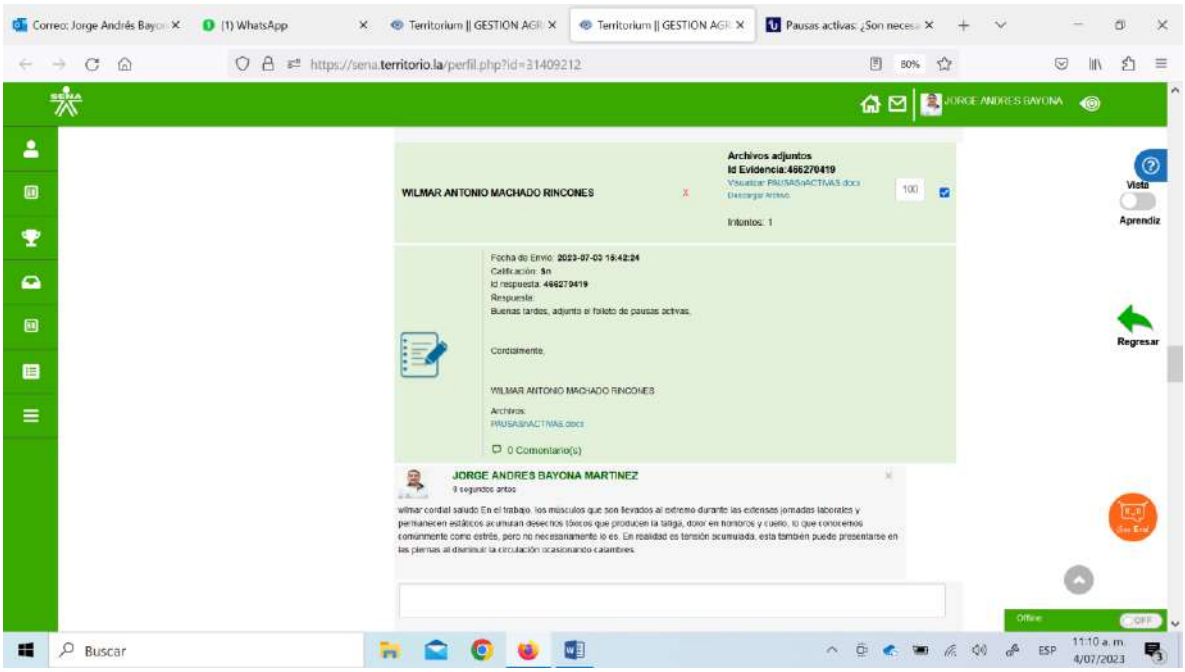


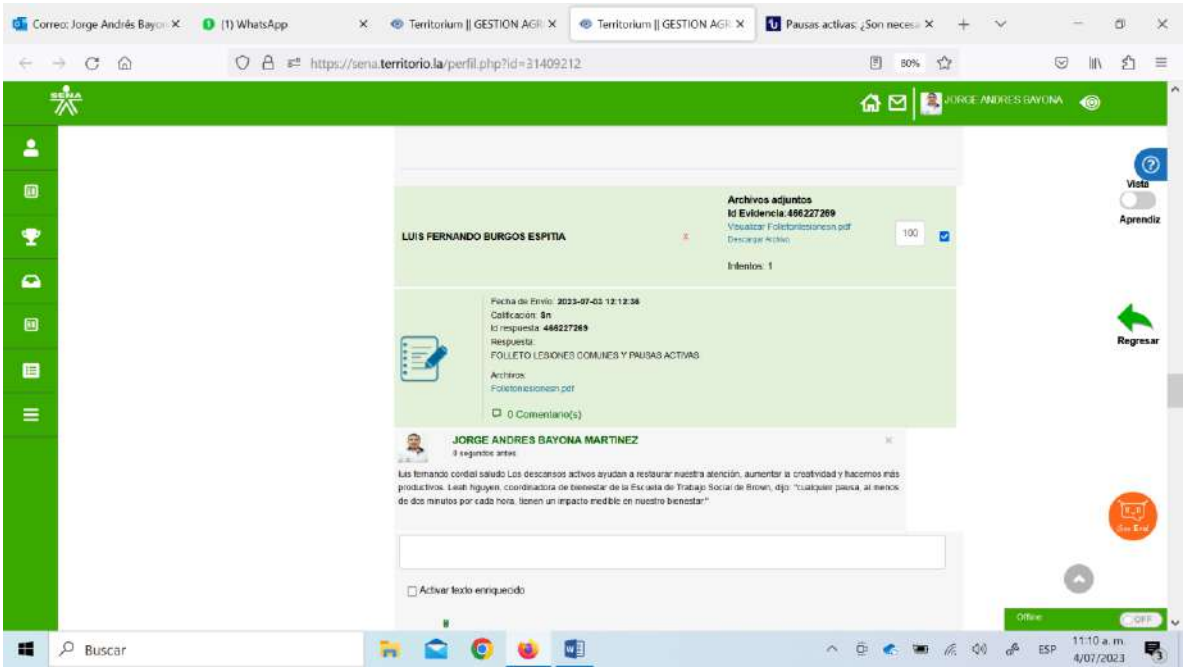

Correo: Jorge Andrés Bayon
WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galeria
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
Rúbricas
Blogs
Seguimiento
Configuración
YULI SOLEIDI BOBADILLA ACOSTA
Id Evidencia:486419469
Visualizar pausasactivas.pptx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-04 01:28:44
Calificación: Sn
Id respuesta: 486419469
Respuesta:
Buen dia adjunto folleto pausas activas
Archivos:
pausasactivas.pptx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
yuli muy buen dia cordial saludo En la vida laboral son grandes los retos que debemos enfrentar diariamente, por lo que es necesario preparar nuestra mente y cuerpo a través de ejercicios de relajación osteomuscular antes, durante o después de una jornada laboral, con calentamiento muscular y pausas activas. La pausa activa es un espacio dentro de la jornada laboral destinado a la realización de diferentes tipos de ejercicios con el fin de prevenir lesiones osteomusculares, fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de nuestras labores cotidianas dentro de la entidad
Activar texto enriquecido
Adjunta un archivo
Publicar
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:07 a. m.
4/07/2023

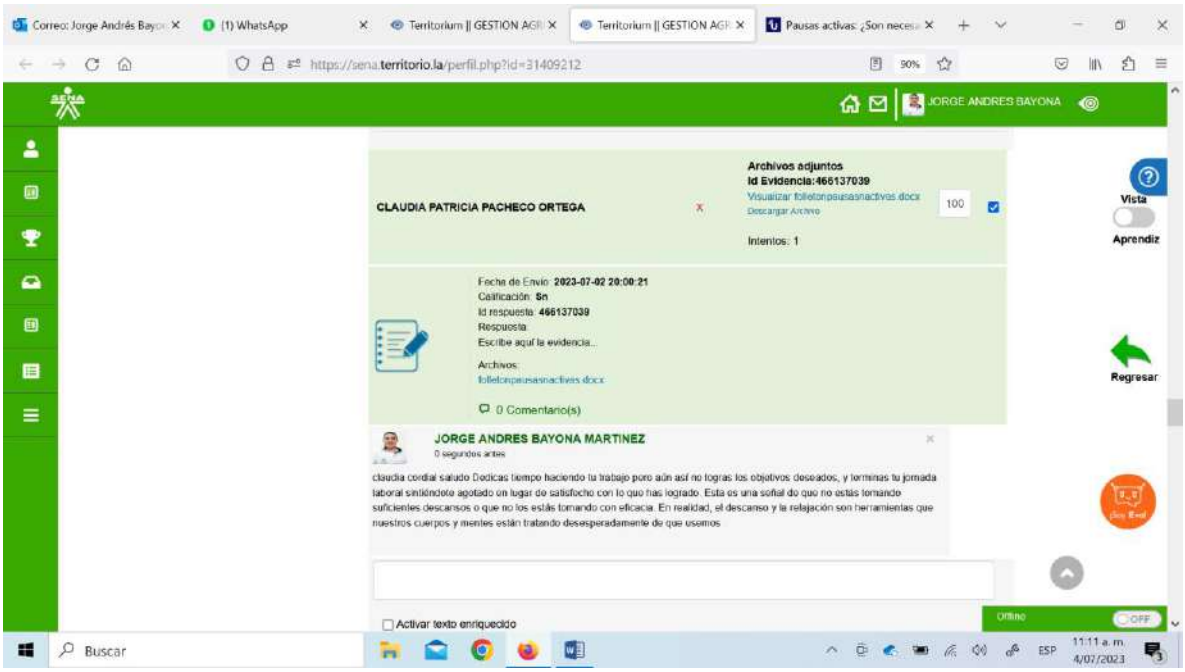

Correo: Jorge Andrés Bayon
WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Administrador LMS
Instructor
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Instructor
LADY DIANA MORENO URREGO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:486399789
Visualizar PAUSASnACTIVASmin.mp4
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-03 22:53:01
Calificación: Sn
Id respuesta: 486399789
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
folleto de pausas activas
LADY MORENO...
Archivos:
PAUSASnACTIVASmin.mp4
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
lady cordial saludo espero este muy bien Es importante que cuidemos la postura, seguir atentamente las indicaciones, mantener una respiración adecuada buscando una correcta aplicación de los ejercicios, con el fin de incrementar sus beneficios. Hacer diariamente dos pausas activas con una duración entre 5 y 7 minutos, mejora la flexibilidad, la fuerza muscular y la movilidad articular; esta debe combinar ejercicios de miembros superiores, tronco y miembros inferiores, con el fin de aumentar la elasticidad y movilidad articular. Todo esto favorece la coordinación y la capacidad de reacción, e incrementa la resistencia a la fatiga corporal. A nivel psíquico las pausas activas aumentan la capacidad de autocontrol, disminuyen la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimulando la creatividad, la capacidad efectiva y mejora la memoria
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:08 a. m.
4/07/2023

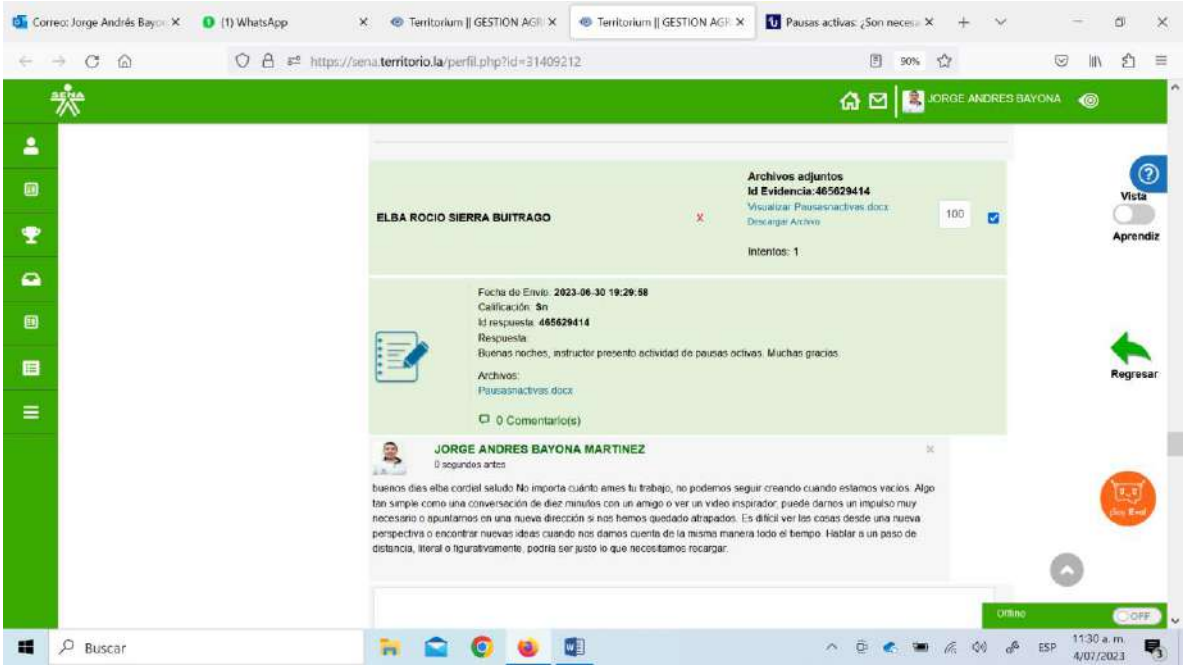

Retroalimentación con audio:
Grabar
ADRIANA PERDOMO JIMENEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466356269
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-03 20:40:42
Calificación: Sin
Id respuesta: 466356269
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
FolletonPausasenActivas.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
adriana cordial saludo Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral donde las personas recuperan energías para seguir con su trabajo, en el caso de los creativos, tener momentos de dispersión para estimular la creatividad a través de diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral y a prevenir el estrés
Activar texto enriquecido
Regresar
Vista
Aprendiz
Buscar
11:09 a. m.
4/07/2023

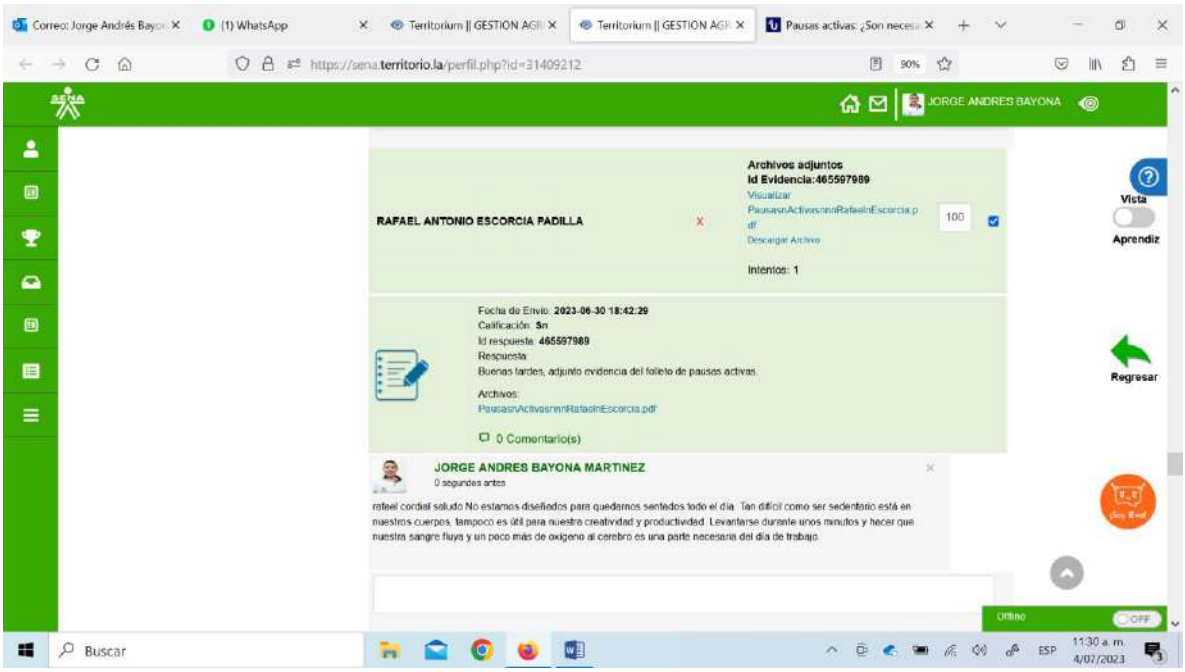

JEISSON STIVEN RODRIGUEZ PRADA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466352339
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-03 20:31:55
Calificación: Sin
Id respuesta: 466352339
Respuesta:
anexo evidencia deaprendizaje
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
jeisson cordial saludo tener momentos de dispersión para estimular la creatividad a través de diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral y a prevenir el estrés. Estos no significan dejar de trabajar, sino tomar pequeños descansos durante la jornada laboral para que los músculos puedan liberar la tensión acumulada, para continuar con las labores sin sentir fatiga, dolor o cansancio. Por ejemplo, las personas que trabajan sentadas tienen gran presión en los glúteos y la zona poplítea, lo ideal sería que sus pausas activas fueran de pie, lo mismo con los que trabajan de pie, deben sentarse y liberar el punto de tensión que en este caso sería el tren inferior.
Regresar
Vista
Aprendiz
Buscar
11:09 a. m.
4/07/2023

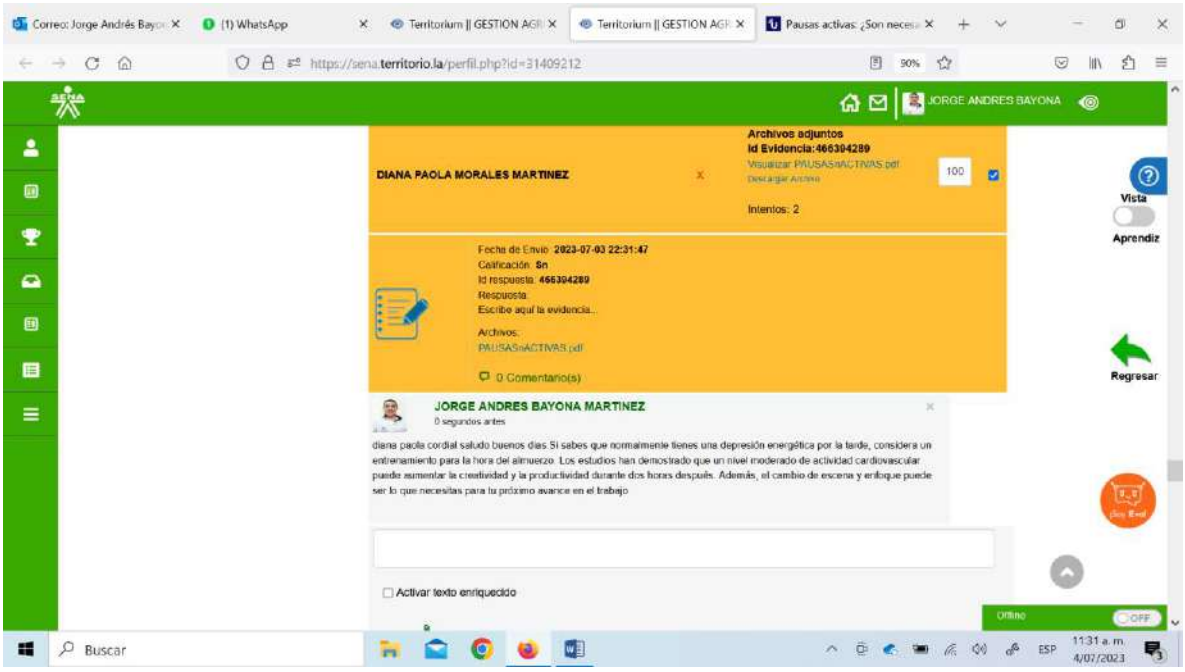

WILMAR ANTONIO MACHADO RINCONES
Archivos adjuntos
Id Evidencia: 466270419
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-03 19:42:24
Calificación: Sn
Id respuesta: 466270419
Respuesta:
Buenas tardes, adjunto el folleto de pausas activas.
Cordialmente,
WILMAR ANTONIO MACHADO RINCONES
Archivos:
PAUSASNACTIVAS.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
wilmar cordial saludo En el trabajo, los músculos que son llevados al extremo durante las extensas jornadas laborales y permanecen estáticos acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga, dolor en hombros y cuello, lo que conocemos comúnmente como estrés, pero no necesariamente lo es. En realidad es tensión acumulada, esta también puede presentarse en las piernas al disminuir la circulación ocasionando calambres.
Regresar
Aprendiz
Buscar
ESP
11:10 a. m.
4/07/2023

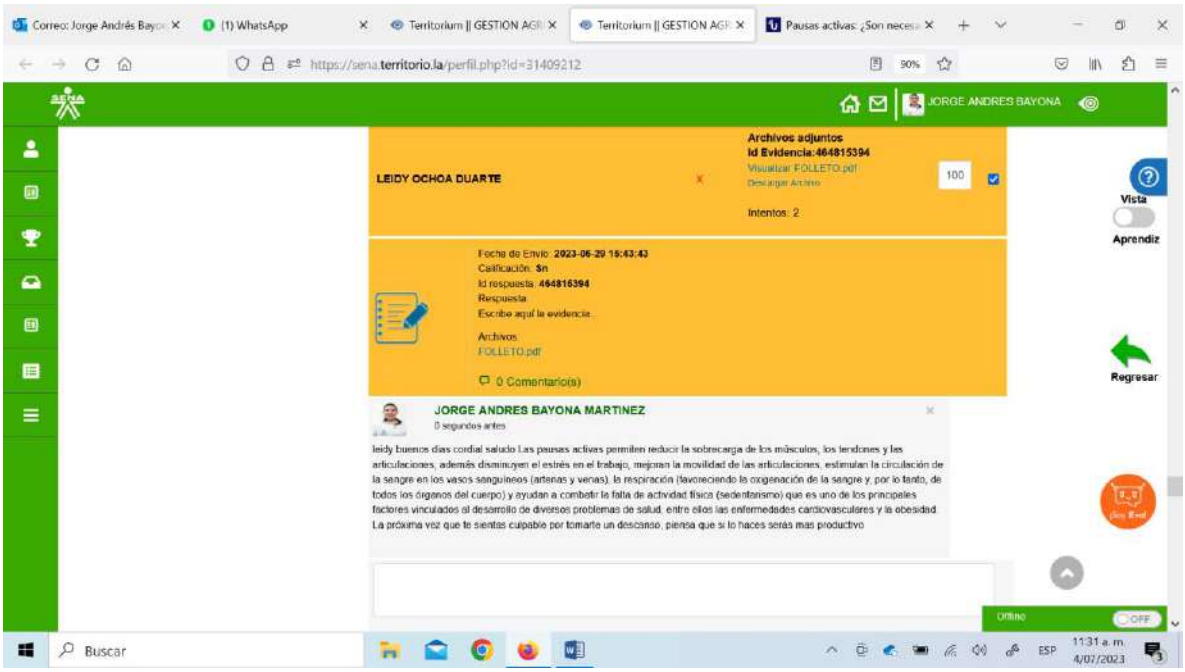

LUIS FERNANDO BURGOS ESPITIA
Archivos adjuntos
Id Evidencia: 466227269
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-03 12:12:36
Calificación: Sn
Id respuesta: 466227269
Respuesta:
FOLLETO LESIONES COMUNES Y PAUSAS ACTIVAS
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
luis fernando cordial saludo Los descansos activos ayudan a restaurar nuestra atención, aumentar la creatividad y hacernos más productivos. Leah Nguyen, coordinadora de bienestar de la Escuela de Trabajo Social de Brown, dijo: "cualquier pausa, al menos de dos minutos por cada hora, tienen un impacto medible en nuestro bienestar."
Activar texto enriquecido
Regresar
Aprendiz
Buscar
ESP
11:10 a. m.
4/07/2023

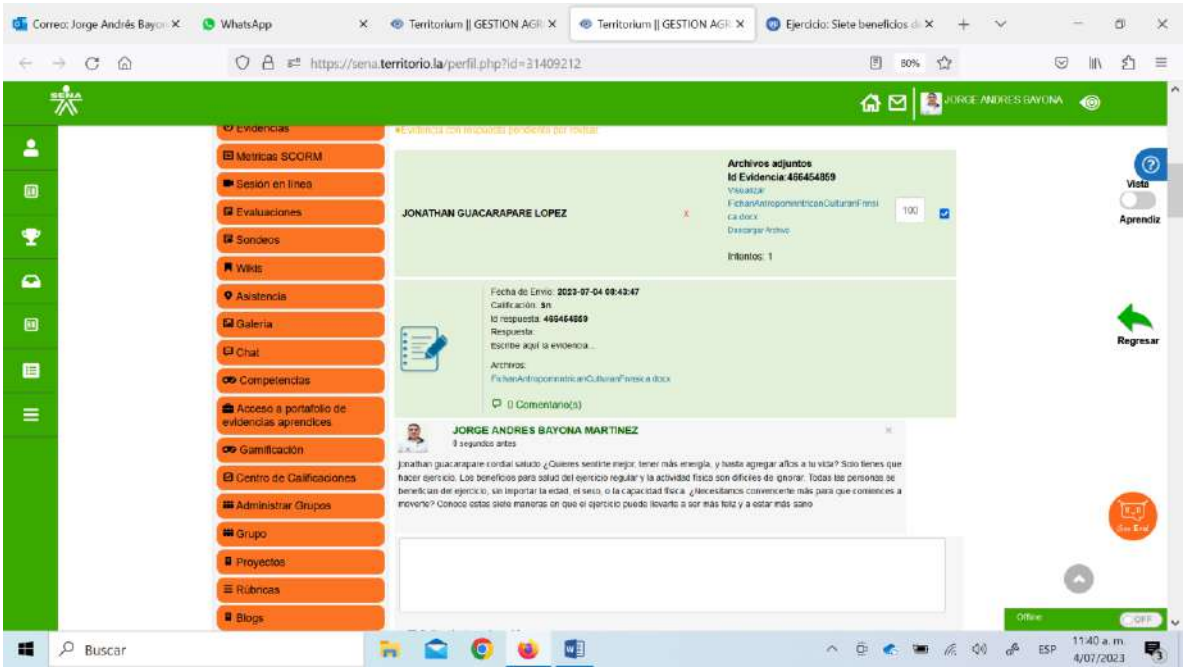

Correo: Jorge Andrés Bayo
(1) WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Pausas activas: ¿Son neces
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
90%
JORGE ANDRES BAYONA
CLAUDIA PATRICIA PACHECO ORTEGA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466137039
Visualizar folletonpausasnactivas.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envío: 2023-07-02 20:09:21
Calificación: Sn
Id respuesta: 466137039
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
folletonpausasnactivas.docx
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
claudia cordial saludo Dedicas tiempo haciendo tu trabajo pero aún así no logras los objetivos deseados, y terminas tu jornada laboral sintiéndote agotado un lugar de satisfecho con lo que has logrado. Esta es una señal de que no estás tomando suficientes descansos o que no los estás tomando con eficacia. En realidad, el descanso y la relajación son herramientas que nuestros cuerpos y mentes están tratando desesperadamente de que usemos
Activar texto enriquecido
Online
OFF
Buscar
ESP
11:11 a. m.
4/07/2023

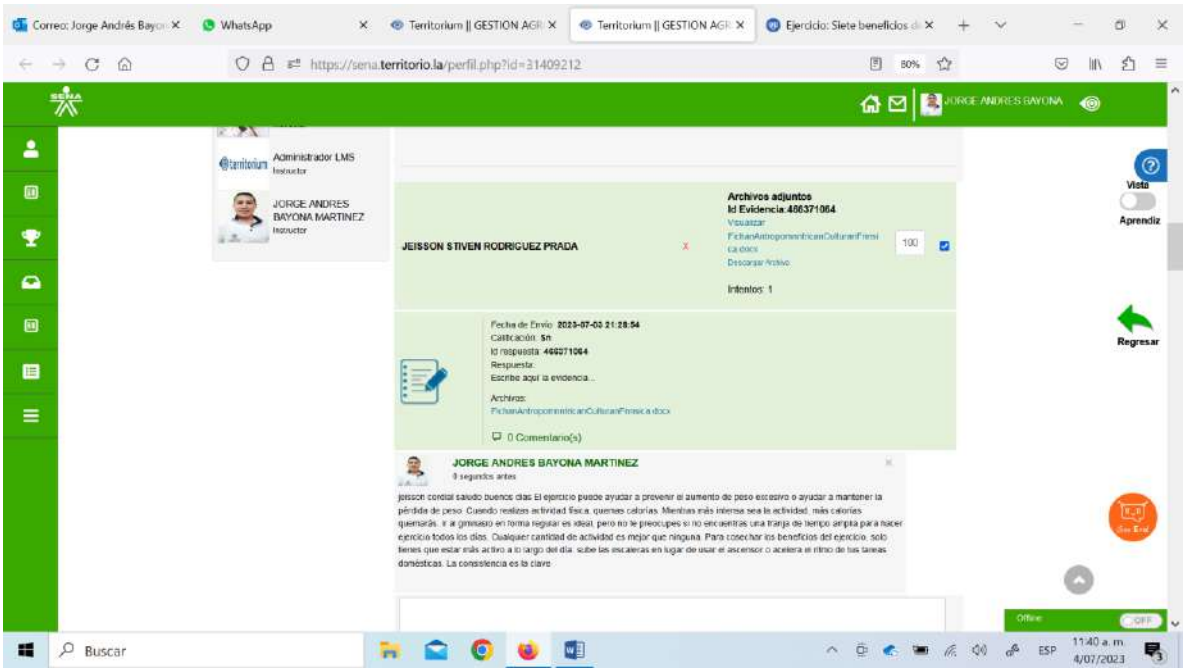

Correo: Jorge Andrés Bayo
(1) WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Pausas activas: ¿Son neces
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
90%
JORGE ANDRES BAYONA
ELBA ROCIO SIERRA BUITRAGO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:465629414
Visualizar Pausasnactivas.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envío: 2023-06-30 19:29:58
Calificación: Sn
Id respuesta: 465629414
Respuesta:
Buenas noches, instructor presento actividad de pausas activas. Muchas gracias.
Archivos:
Pausasnactivas.docx
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
buenos dias elba cordial saludo No importa cuánto ames tu trabajo, no podemos seguir creando cuando estamos vacíos. Algo tan simple como una conversación de diez minutos con un amigo o ver un video inspirador puede darnos un impulso muy necesario o apuntarnos en una nueva dirección si nos hemos quedado atrapados. Es difícil ver las cosas desde una nueva perspectiva o encontrar nuevas ideas cuando nos damos cuenta de la misma manera todo el tiempo. Hablar a un paso de distancia, literal o figurativamente, podría ser justo lo que necesitamos recargar.
Online
OFF
Buscar
ESP
11:30 a. m.
4/07/2023

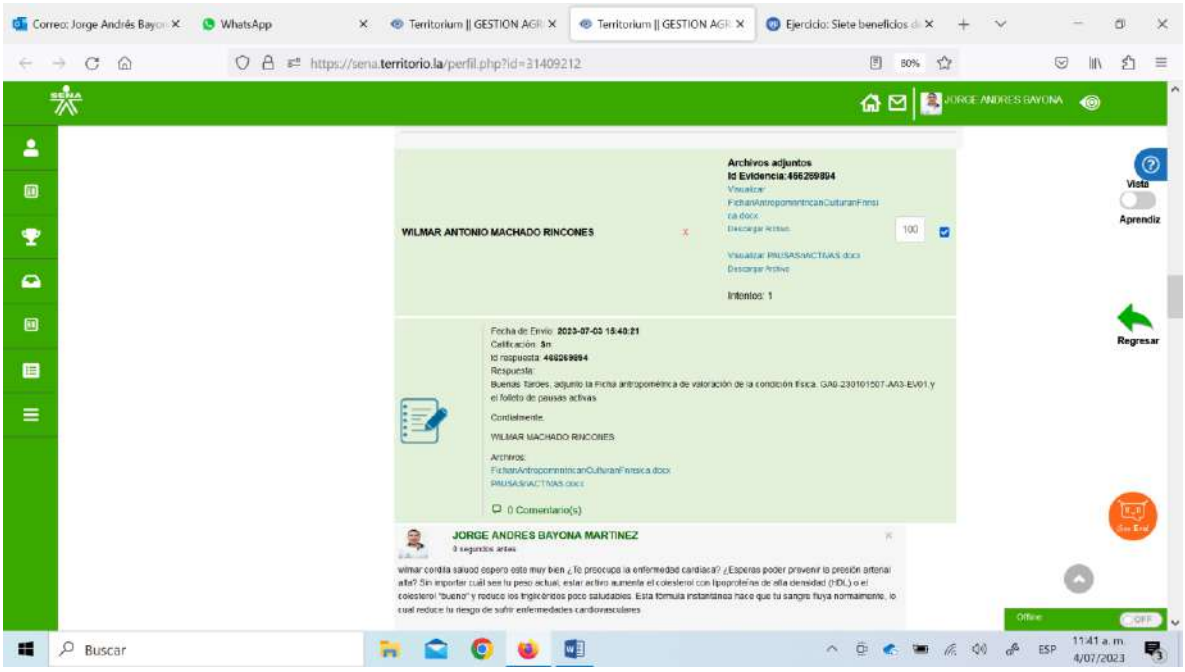

JORGE ANDRES BAYONA
RAFAEL ANTONIO ESCORCIA PADILLA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:465597989
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-06-30 18:42:29
Calificación: Sn
Id respuesta: 465597989
Respuesta:
Buenas tardes, adjunto evidencia del folleto de pausas activas.
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
rafael cordial saludo No estamos diseñados para quedarnos sentados todo el día. Tan difícil como ser sedentario está en nuestros cuerpos, tampoco es útil para nuestra creatividad y productividad. Levantarse durante unos minutos y hacer que nuestra sangre fluya y un poco más de oxígeno al cerebro es una parte necesaria del día de trabajo.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar

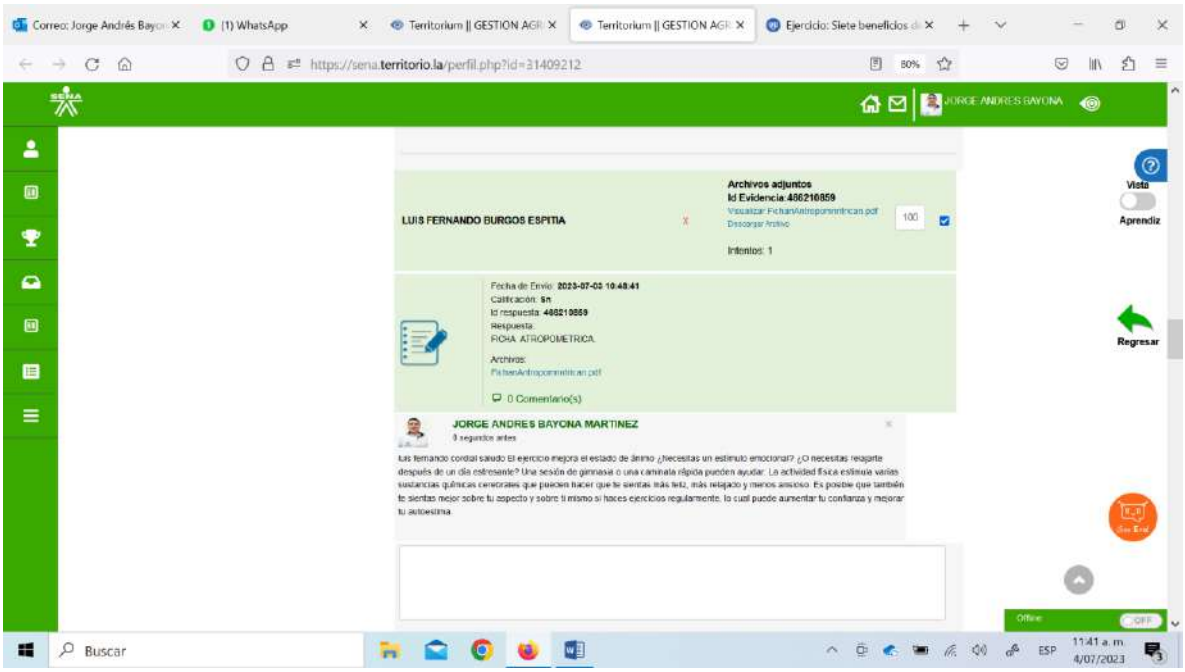

JORGE ANDRES BAYONA
DIANA PAOLA MORALES MARTINEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466394289
Intentos: 2
Fecha de Envío: 2023-07-03 22:31:47
Calificación: Sn
Id respuesta: 466394289
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
diana paola cordial saludo buenos días Si sabes que normalmente tienes una depresión energética por la tarde, considera un entrenamiento para la hora del almuerzo. Los estudios han demostrado que un nivel moderado de actividad cardiovascular puede aumentar la creatividad y la productividad durante dos horas después. Además, el cambio de escena y enfoque puede ser lo que necesitas para tu próximo avance en el trabajo
Activar texto enriquecido
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar

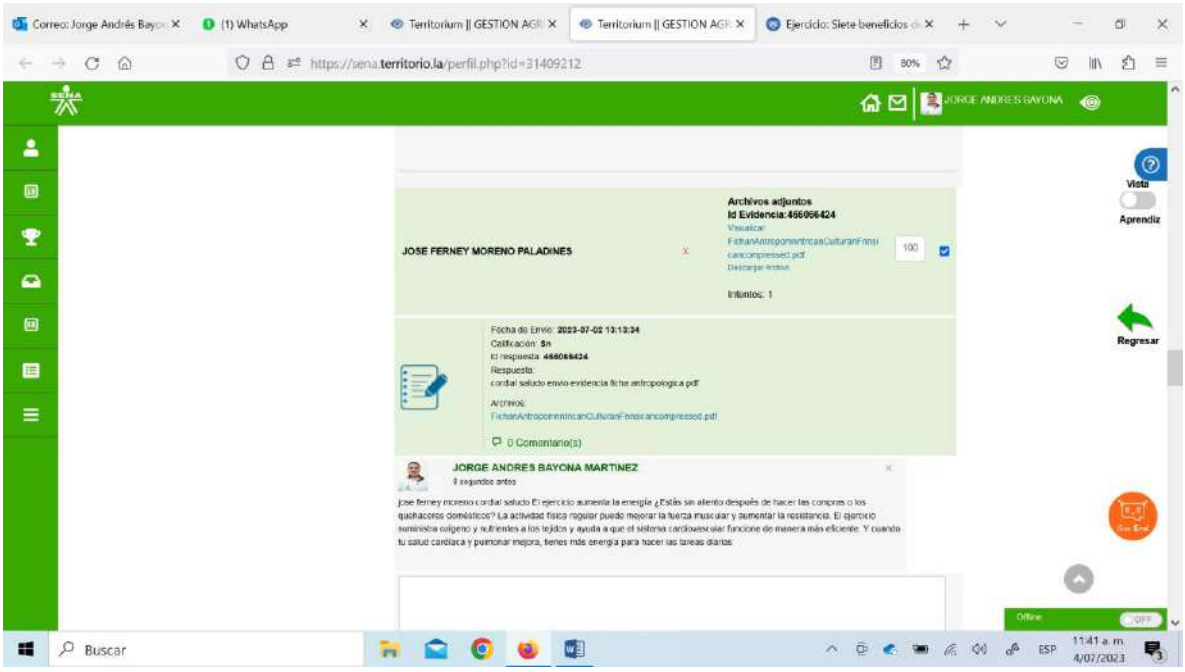

Correo: Jorge Andrés Bayo
(1) WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Pausas activas: ¿Son neces
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
90%
JORGE ANDRES BAYONA
LEIDY OCHOA DUARTE
Archivos adjuntos
Id Evidencia:464815394
Visualizar FOLLETO.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 2
Vista
Aprendiz
Fecha de Envio: 2023-06-29 15:43:43
Calificación: Sn
Id respuesta: 464815394
Respuesta
Escribe aquí la evidencia...
Archivos
FOLLETO.pdf
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
leidy buenos días cordial saludo Las pausas activas permiten reducir la sobrecarga de los músculos, los tendones y las articulaciones, además disminuyen el estrés en el trabajo, mejoran la movilidad de las articulaciones, estimulan la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos (arterias y venas), la respiración (favoreciendo la oxigenación de la sangre y, por lo tanto, de todos los órganos del cuerpo) y ayudan a combatir la falta de actividad física (sedentarismo) que es uno de los principales factores vinculados al desarrollo de diversos problemas de salud, entre ellos las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. La próxima vez que te sientas culpable por tomarte un descanso, piensa que si lo haces serás mas productivo
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:31 a. m.
4/07/2023

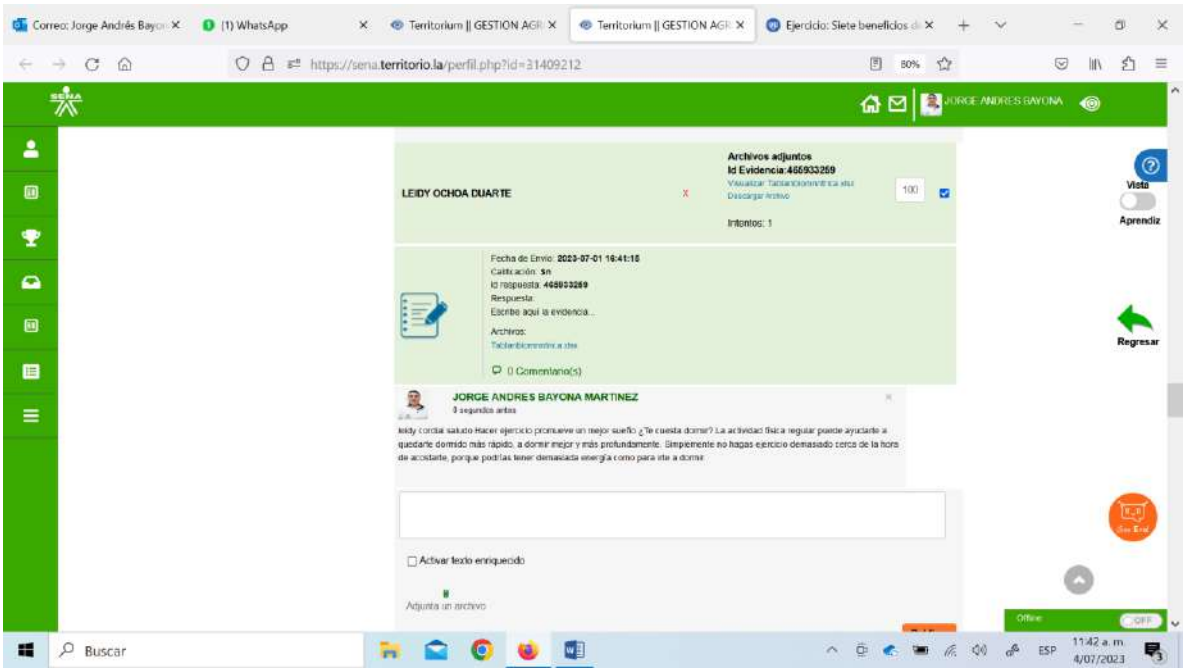

Correo: Jorge Andrés Bayo
WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Evidencias
Metricas SCORM
Sesión en línea
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galería
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
Rúbricas
Blogs
JONATHAN GUACARAPARE LOPEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466454869
Visualizar
FichaAntroponimiaCulturanFinsica.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envio: 2023-07-04 09:43:47
Calificación: Sn
Id respuesta: 466454869
Respuesta
Escribe aquí la evidencia...
Archivos
FichaAntroponimiaCulturanFinsica.docx
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
jonathan guacarapare cordial saludo ¿Quieres sentirte mejor, tener más energía, y hasta agregar años a tu vida? Solo tienes que hacer ejercicio. Los beneficios para salud del ejercicio regular y la actividad física son difíciles de ignorar. Todas las personas se benefician del ejercicio, sin importar la edad, el sexo, o la capacidad física. ¿Necesitamos convencerte más para que comiences a moverte? Conoce estas siete maneras en que el ejercicio puede llevarte a ser más feliz y a estar más sano
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:40 a. m.
4/07/2023

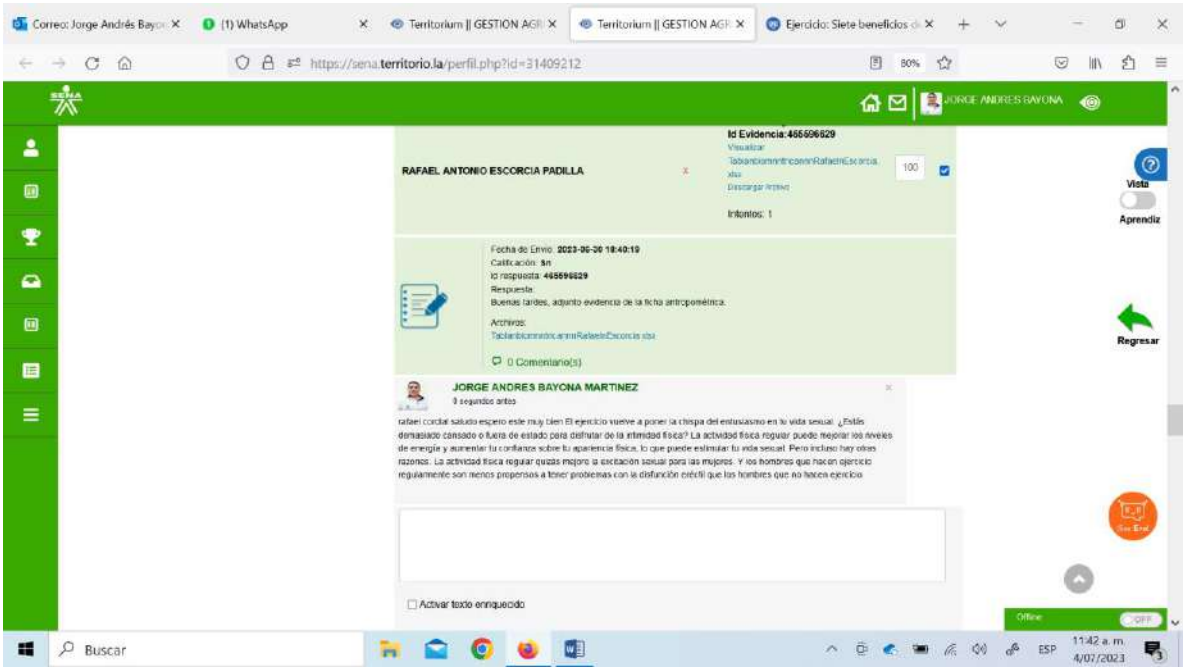

Correo: Jorge Andrés Bayon
WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Administrador LMS
Instructor
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Instructor
JEISSON STIVEN RODRIGUEZ PRADA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466371064
Visualizar
FichaAntropometricaCulturanFitnsica.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-03 21:28:54
Calificación: Sin
Id respuesta: 466371064
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
FichaAntropometricaCulturanFitnsica.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
jesson cordial saludo buenos días El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás. Ir al gimnasio en forma regular es ideal, pero no le preocupes si no encuentras una franja de tiempo amplia para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para cosechar los beneficios del ejercicio, solo tienes que estar más activo a lo largo del día: sube las escaleras en lugar de usar el ascensor o acelera el ritmo de tus tareas domésticas. La consistencia es la clave
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:40 a. m.
4/07/2023

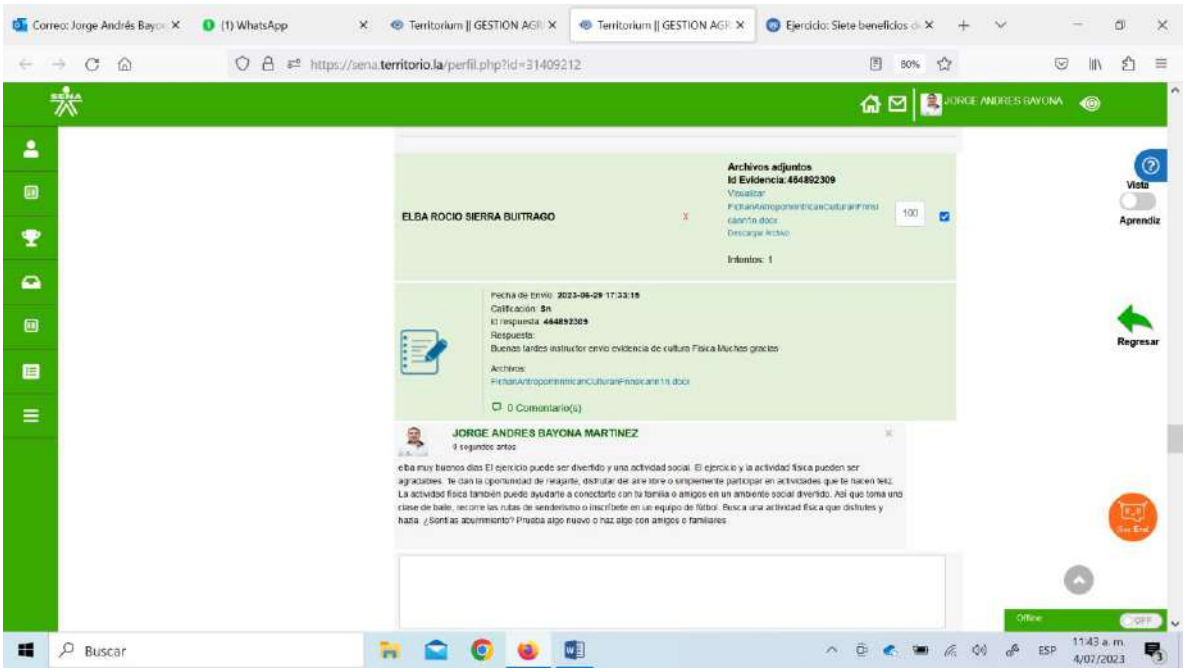

Correo: Jorge Andrés Bayon
WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
WILMAR ANTONIO MACHADO RINCONES
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466269894
Visualizar
FichaAntropometricaCulturanFitnsica.docx
Descargar Archivo
100
Visualizar PAUSASACTIVAS.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-03 15:40:21
Calificación: Sin
Id respuesta: 466269894
Respuesta:
Buenas Tardes, adjunto la Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA9-230101507-AA3-EV01 y el folleto de pausas activas
Cordialmente,
WILMAR MACHADO RINCONES
Archivos:
FichaAntropometricaCulturanFitnsica.docx
PAUSASACTIVAS.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
wilmar cordial saludo espero este muy bien ¿Te preocupa la enfermedad cardiaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteínas de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:41 a. m.
4/07/2023

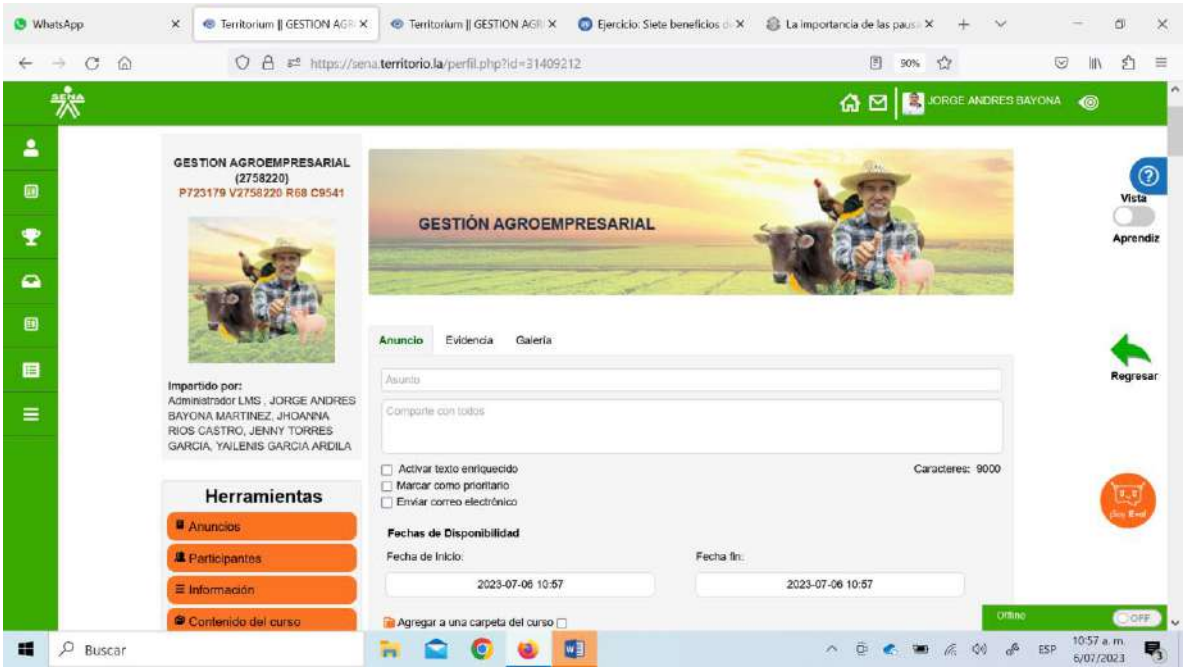

Correo: Jorge Andrés Bayon
(1) WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
LUIS FERNANDO BURGOS ESPITIA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:486216859
Visualizar FichaAntropometricaa.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-03 10:48:41
Calificación: Sn
Id respuesta: 486216859
Respuesta:
FICHA ATROPOMETRICA
Archivos:
FichaAntropometricaa.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
luis fernando cordial saludo El ejercicio mejora el estado de ánimo ¿necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:41 a. m.
4/07/2023

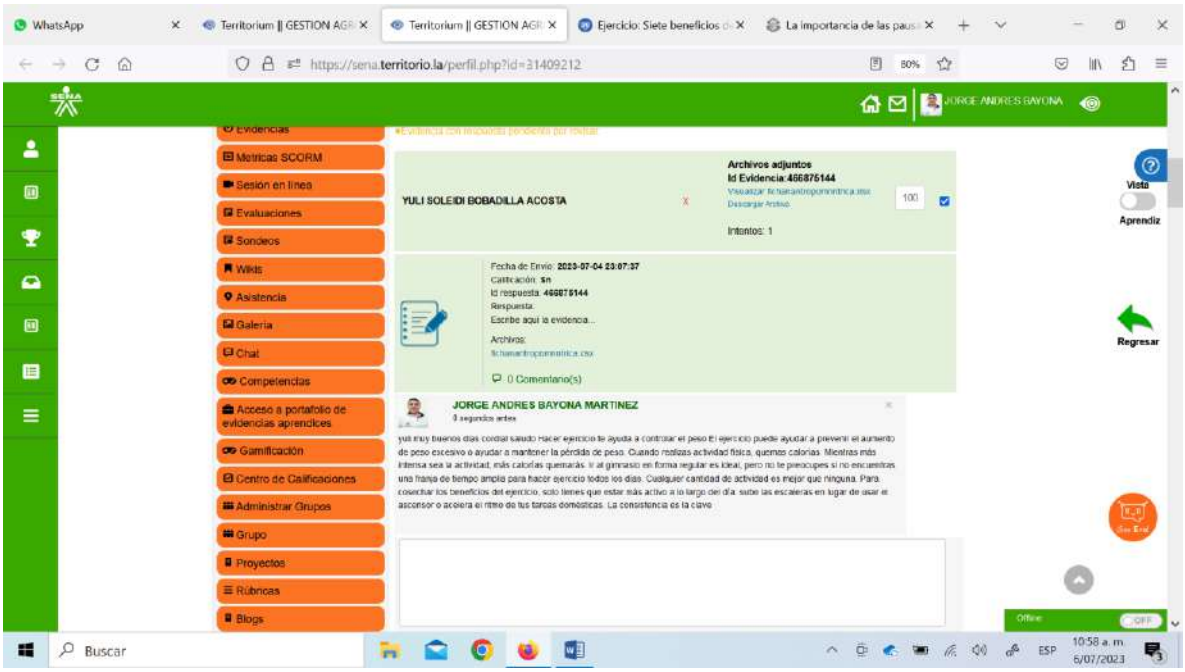

Correo: Jorge Andrés Bayon
(1) WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
JOSE FERNEY MORENO PALADINES
Archivos adjuntos
Id Evidencia:486066424
Visualizar
FichaAntropometricaCulturanFinal
cancompressed.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-02 13:13:34
Calificación: Sn
Id respuesta: 486066424
Respuesta:
cordial saludo envio evidencia ficha antropologica pdf
Archivos:
FichaAntropometricaCulturanFinalcancompressed.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
jose ferney moreno cordial saludo El ejercicio aumenta la energía ¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:41 a. m.
4/07/2023

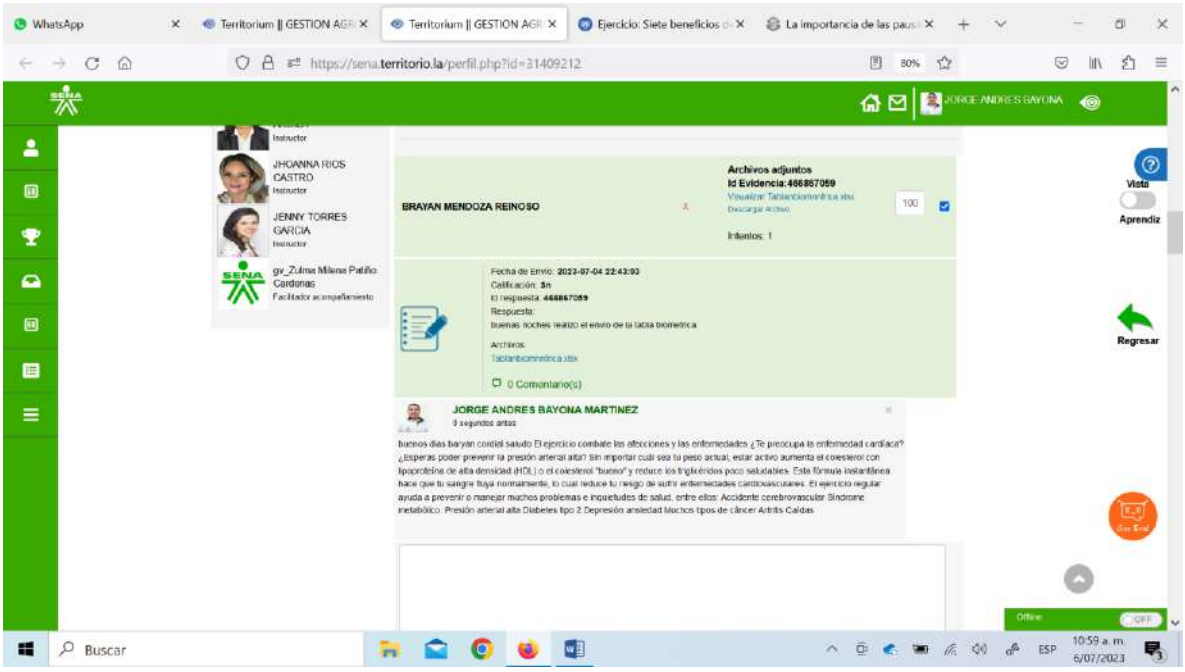

Territorium || GESTION AGR
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
LEIDY OCHOA DUARTE
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466933259
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-01 16:41:18
Calificación: Sn
Id respuesta: 466933259
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
leidy cordial saludo Hacer ejercicio promueve un mejor sueño ¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.
Activar texto enriquecido
Adjunta un archivo
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
11:42 a. m.
4/07/2023

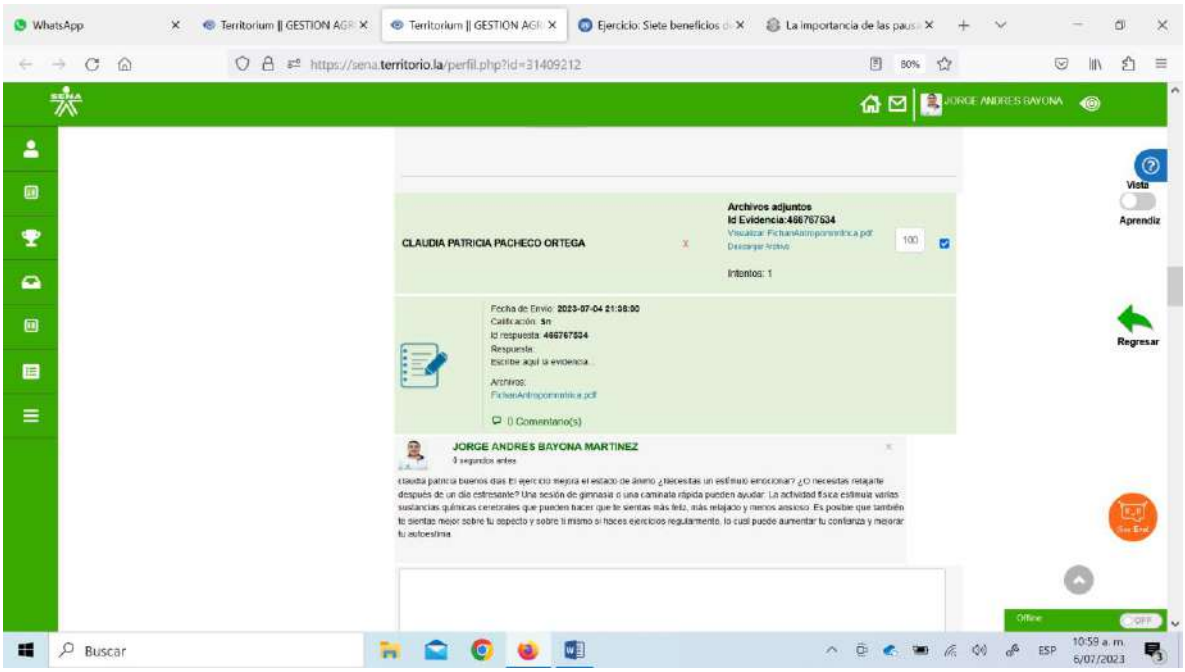

Territorium || GESTION AGR
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
RAFAEL ANTONIO ESCORCIA PADILLA
Id Evidencia:466696629
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-06-30 18:40:19
Calificación: Sn
Id respuesta: 466696629
Respuesta:
Buenas tardes, adjunto evidencia de la ficha antropométrica.
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
rafael cordial saludo espero este muy bien El ejercicio vuelve a poner la chispa del entusiasmo en la vida sexual. ¿Estás demasiado cansado o fuera de estado para disfrutar de la intimidad física? La actividad física regular puede mejorar los niveles de energía y aumentar tu confianza sobre tu apariencia física, lo que puede estimular tu vida sexual. Pero incluso hay otras razones. La actividad física regular quizás mejore la excitación sexual para las mujeres. Y los hombres que hacen ejercicio regularmente son menos propensos a tener problemas con la disfunción eréctil que los hombres que no hacen ejercicio.
Activar texto enriquecido
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
11:42 a. m.
4/07/2023

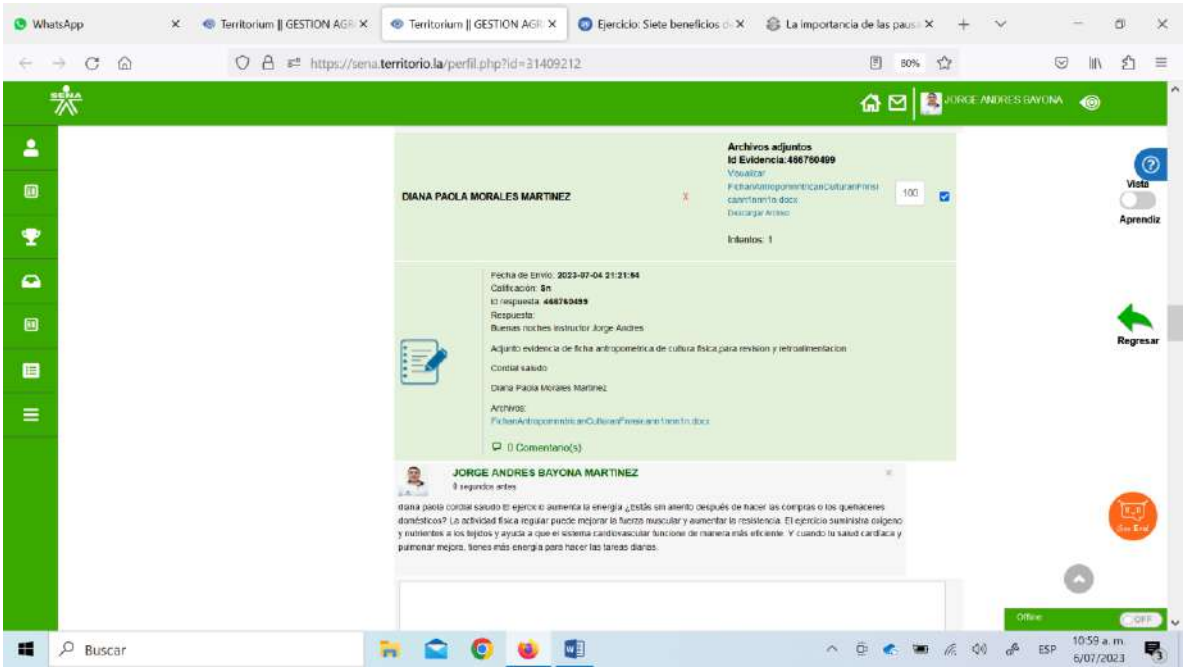

ELBA ROCIO SIERRA BUITRAGO
Archivos adjuntos
Id Evidencia: 464892309
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Regresar
Aprendiz

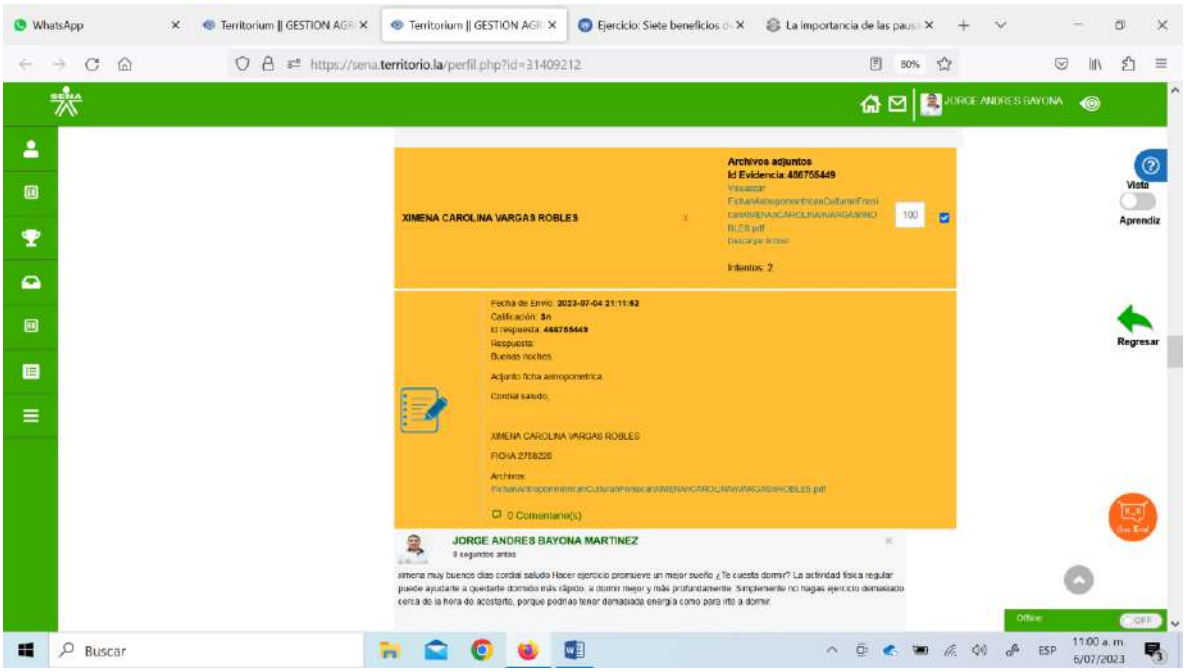

GESTION AGROEMPRESARIAL
(2758220)
P723179 V2758220 R68 C9541
GESTIÓN AGROEMPRESARIAL
Impartido por:
Administrador LMS , JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ, JHOANNA RIOS CASTRO, JENNY TORRES GARCIA, YAILENIS GARCIA ARDILA
Herramientas
Anuncios
Participantes
Información
Contenido del curso
Anuncio
Evidencia
Galería
Asunto
Comparte con todos
Activar texto enriquecido
Marcar como prioritario
Enviar correo electrónico
Caracteres: 9000
Fechas de Disponibilidad
Fecha de Inicio:
2023-07-06 10:57
Fecha fin:
2023-07-06 10:57
Agregar a una carpeta del curso
Regresar
Aprendiz

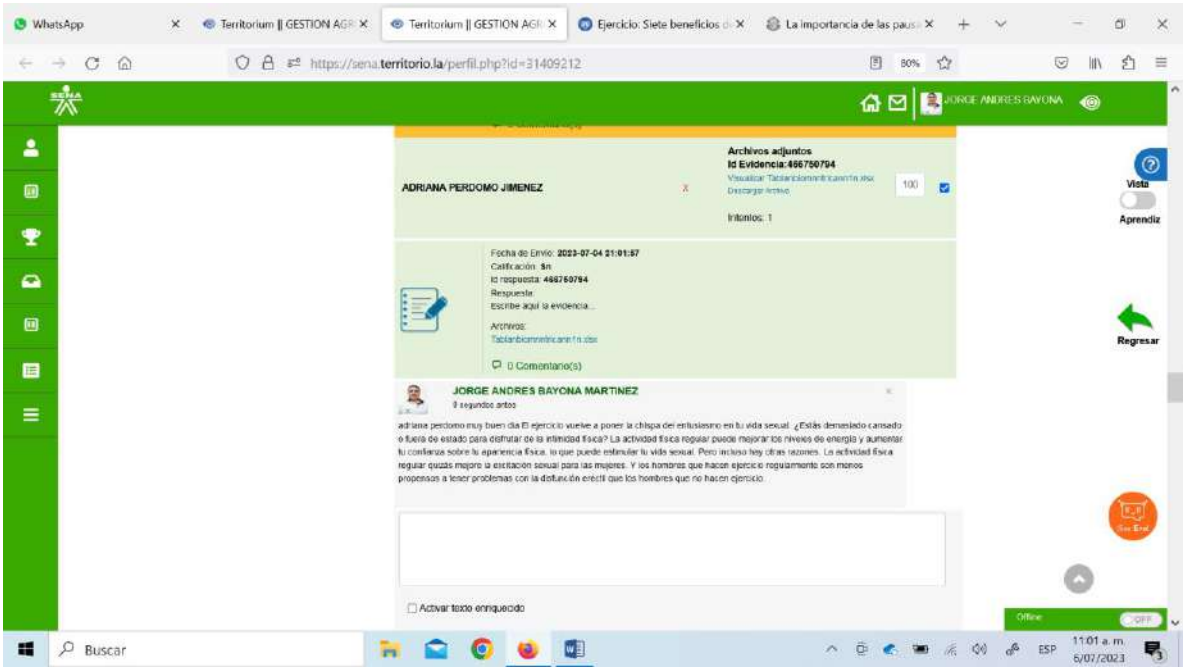

https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
Métricas SCORM
Sesión en línea
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galería
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
Rúbricas
Blogs
YULI SOLEIDI BOBADILLA ACOSTA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466875144
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-04 23:07:37
Calificación: Sn
Id respuesta: 466875144
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
10:58 a. m.
6/07/2023

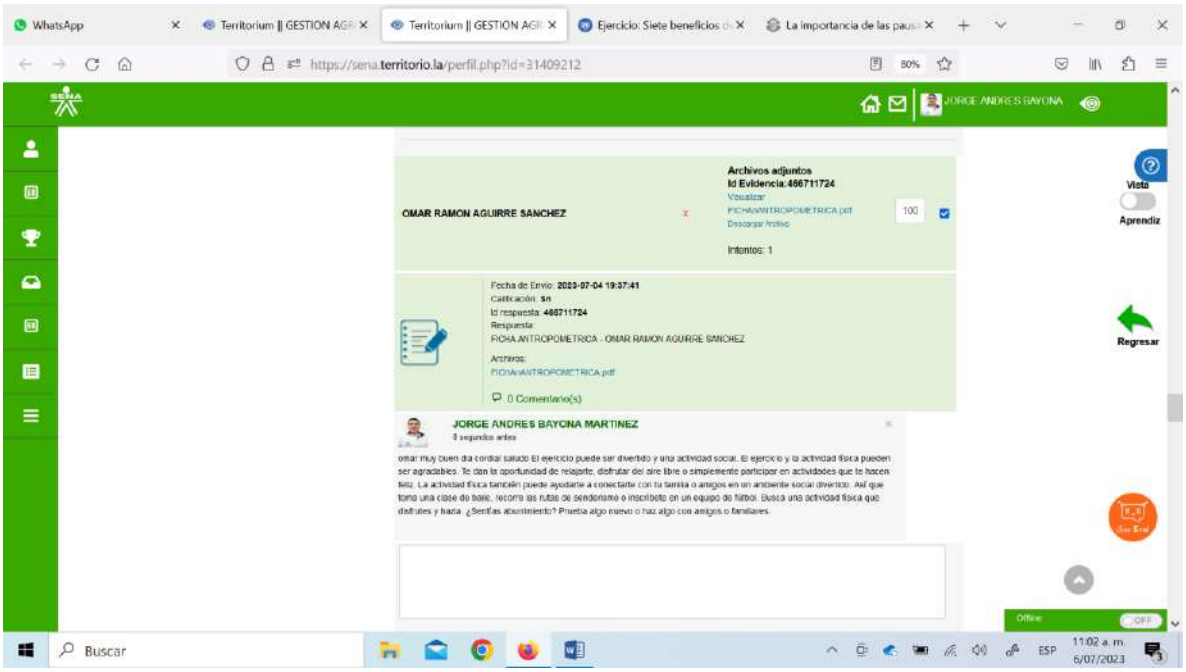

https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
JHOANNA RIOS CASTRO
Instructor
JENNY TORRES GARCIA
Instructor
gv_Zulma Milena Patiño Cardenas
Facilitador acompañamiento
BRAYAN MENDOZA REINOSO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466867059
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-04 22:43:03
Calificación: Sn
Id respuesta: 466867059
Respuesta:
buenas noches realizo el envio de la tacla biometrica
Archivos:
Taclainbiometrica.xlsx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
buenos días baryan cordial saludo El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades ¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos: Accidente cerebrovascular Síndrome metabólico. Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Depresión ansiedad Muchos tipos de cáncer Artritis Caídas
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
10:59 a. m.
6/07/2023

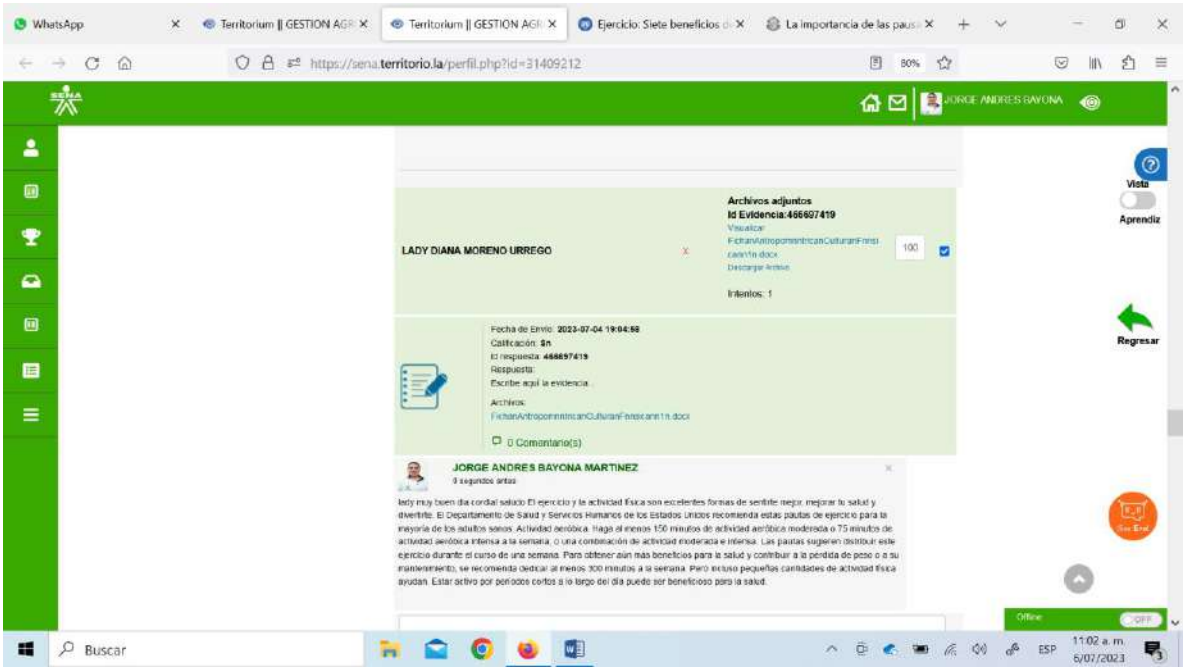

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Vista
Aprendiz
Regresar
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466767534
Visualizar FichaAntropometrica.pdf
Descargar Archivo
CLAUDIA PATRICIA PACHECO ORTEGA
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-04 21:08:00
Calificación: Sin
Id respuesta: 466767534
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
FichaAntropometrica.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
claudia patricia buenos dias El ejercicio mejora el estado de animo ¿necesitas un estimulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un dia estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima
Offline
OFF
Buscar
ESP
10:59 a. m.
6/07/2023

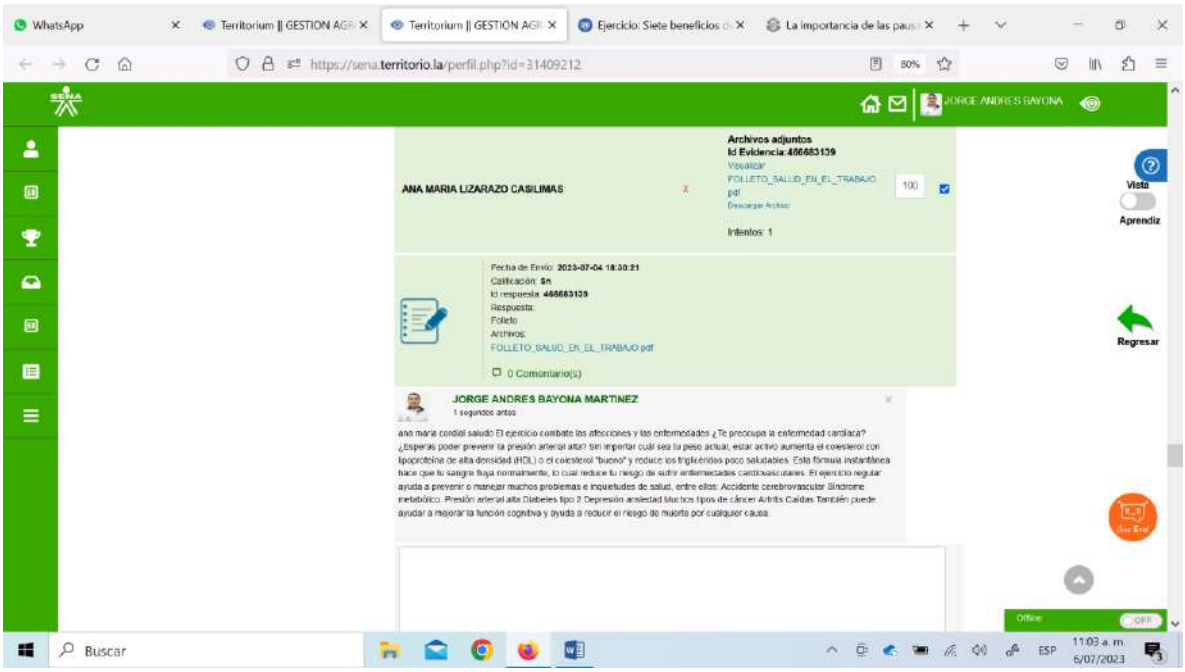

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Vista
Aprendiz
Regresar
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466760499
Visualizar
FichaAntropometricaCulturaFisicaentrenamiento.docx
Descargar Archivo
DIANA PAOLA MORALES MARTINEZ
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-04 21:21:54
Calificación: Sin
Id respuesta: 466760499
Respuesta:
Buenas noches instructor Jorge Andres
Adjunto evidencia de ficha antropometrica de cultura fisica,para revision y retroalimentacion
Cordial saludo
Diana Paola Morales Martinez
Archivos:
FichaAntropometricaCulturaFisicaentrenamiento.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
diana paola cordial saludo El ejercicio aumenta la energía ¿estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
Offline
OFF
Buscar
ESP
10:59 a. m.
6/07/2023

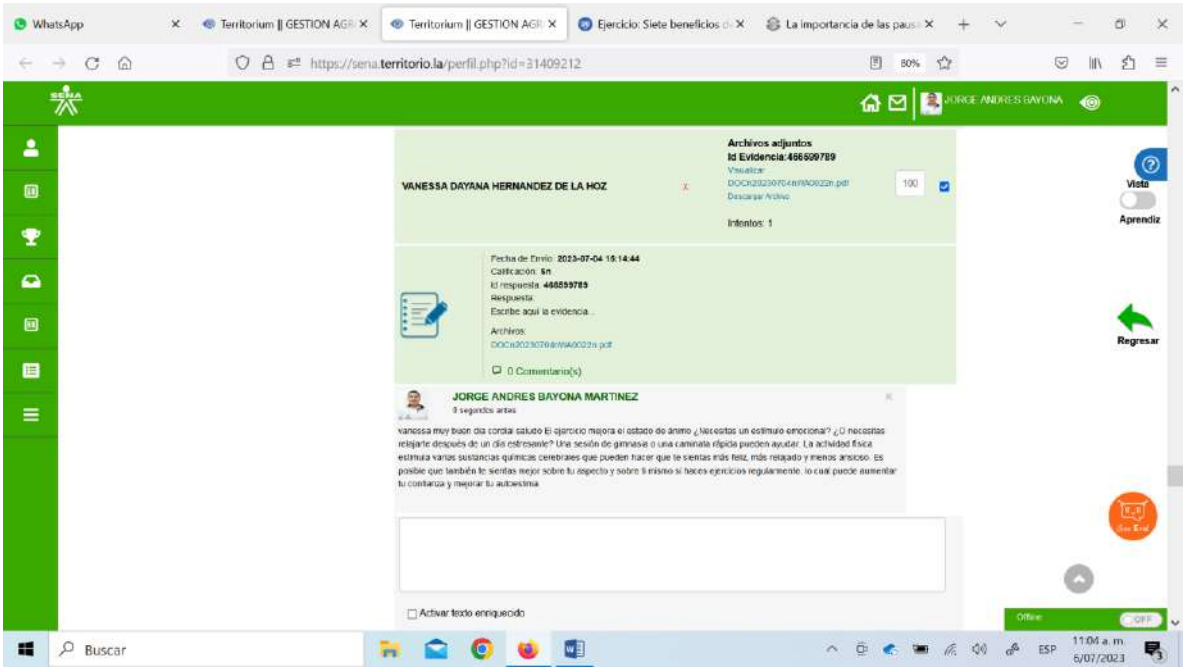

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
XIMENA CAROLINA VARGAS ROBLES
Archivos adjuntos
Id Evidencia: 466755449
Visualizar
Descargar Archivo
100
Intentos: 2
Fecha de Envío: 2023-07-04 21:11:02
Calificación: $n
Id respuesta: 466755449
Respuesta:
Buenas noches
Adjunto ficha antropometrica
Cordial saludo,
XIMENA CAROLINA VARGAS ROBLES
FICHA 2758220
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
ximena muy buenos días cordial saludo Hacer ejercicio promueve un mejor sueño ¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:00 a. m.
6/07/2023

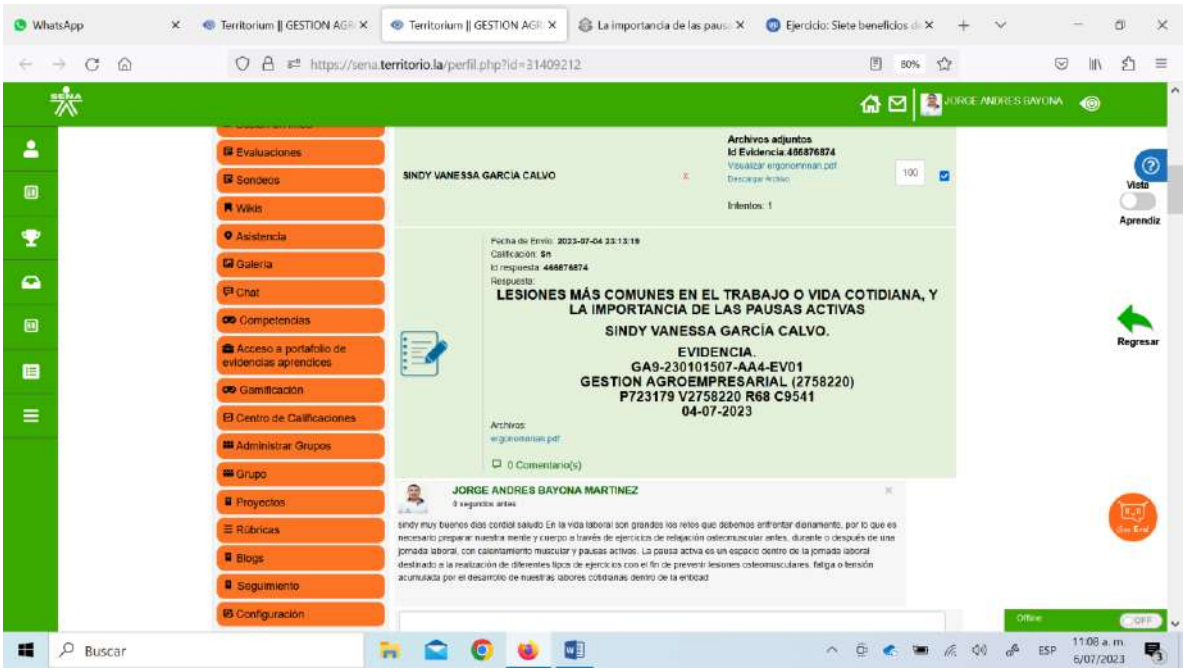

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
ADRIANA PERDOMO JIMENEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia: 466750794
Visualizar
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-04 21:01:57
Calificación: $n
Id respuesta: 466750794
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
adriana perdomo muy buen día El ejercicio vuelve a poner la chispa del entusiasmo en tu vida sexual. ¿Estás demasiado cansado o fuera de estado para disfrutar de la intimidad física? La actividad física regular puede mejorar los niveles de energía y aumentar tu confianza sobre tu apariencia física, lo que puede estimular tu vida sexual. Pero incluso hay otras razones. La actividad física regular ayuda mejora la excitación sexual para las mujeres. Y los hombres que hacen ejercicio regularmente son menos propensos a tener problemas con la disfunción eréctil que los hombres que no hacen ejercicio.
Activar texto enriquecido
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:01 a. m.
6/07/2023

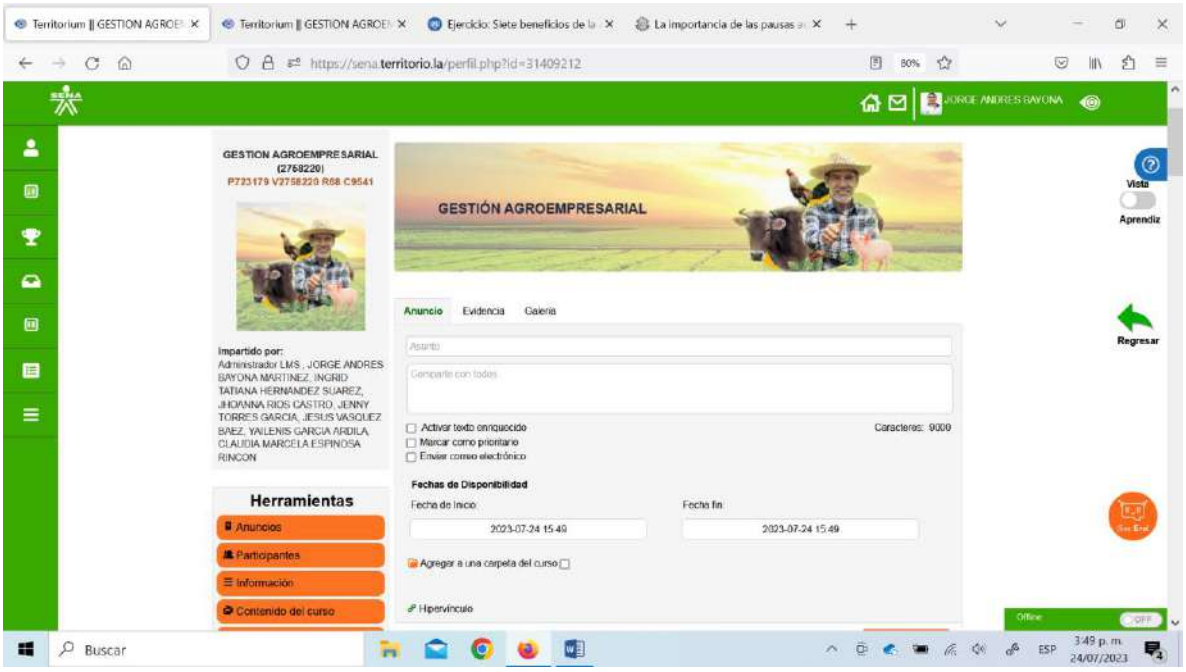

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
OMAR RAMON AGUIRRE SANCHEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466711724
Visualizar
FICHAANTROPOMETRICA.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-04 19:37:41
Calificación: Sn
Id respuesta: 466711724
Respuesta:
FICHA ANTROPOMETRICA - OMAR RAMON AGUIRRE SANCHEZ
Archivos:
FICHAANTROPOMETRICA.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
omar muy buen dia cordial saludo El ejercicio puede ser divertido y una actividad social. El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos en un ambiente social divertido. Así que toma una clase de baile, recorre las rutas de senderismo o inscríbete en un equipo de fútbol. Busca una actividad física que disfrutes y hazla. ¿Sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con amigos o familiares.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:02 a. m.
6/07/2023

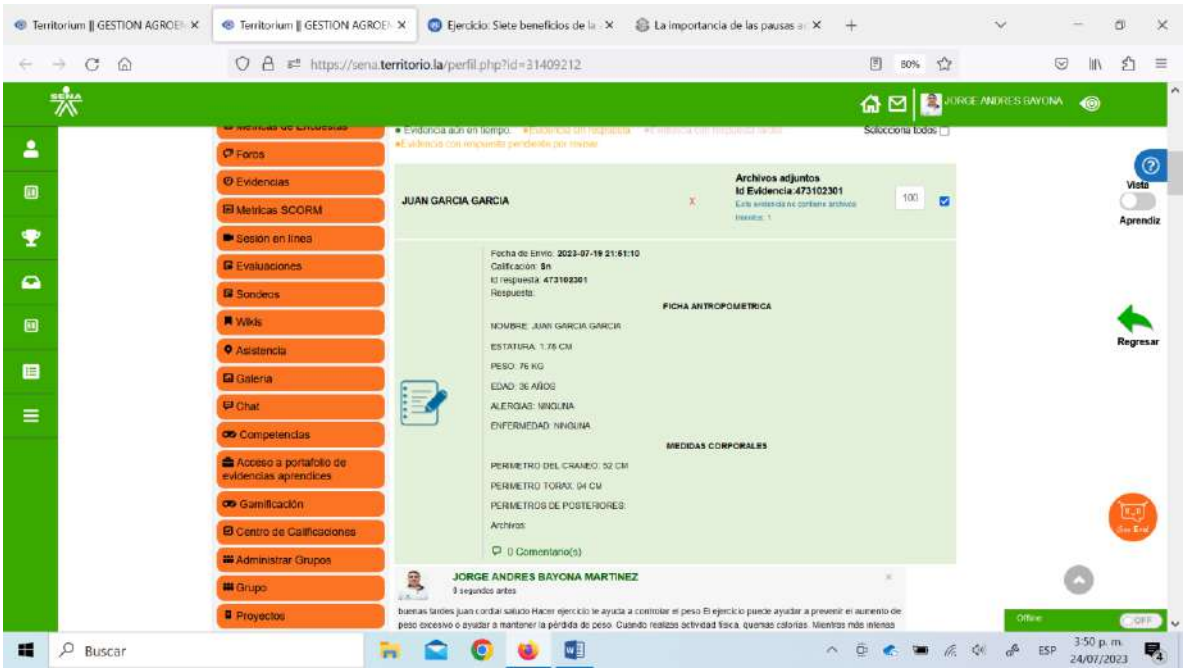

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
La importancia de las pausa
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
LADY DIANA MORENO URREGO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466697419
Visualizar
FichanAntroponmtricaCulturanFinesLaboYa.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-04 19:04:58
Calificación: Sn
Id respuesta: 466697419
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia .
Archivos:
FichanAntroponmtricaCulturanFinesLaboYa.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
lady muy buen dia cordial saludo El ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirte mejor, mejorar tu salud y divertirte. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda estas pautas de ejercicio para la mayoría de los adultos sanos. Actividad aeróbica: Haga al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el curso de una semana. Para obtener aún más beneficios para la salud y contribuir a la pérdida de peso o a su mantenimiento, se recomienda dedicar al menos 300 minutos a la semana. Pero incluso pequeñas cantidades de actividad física ayudan. Estar activo por períodos cortos a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:02 a. m.
6/07/2023

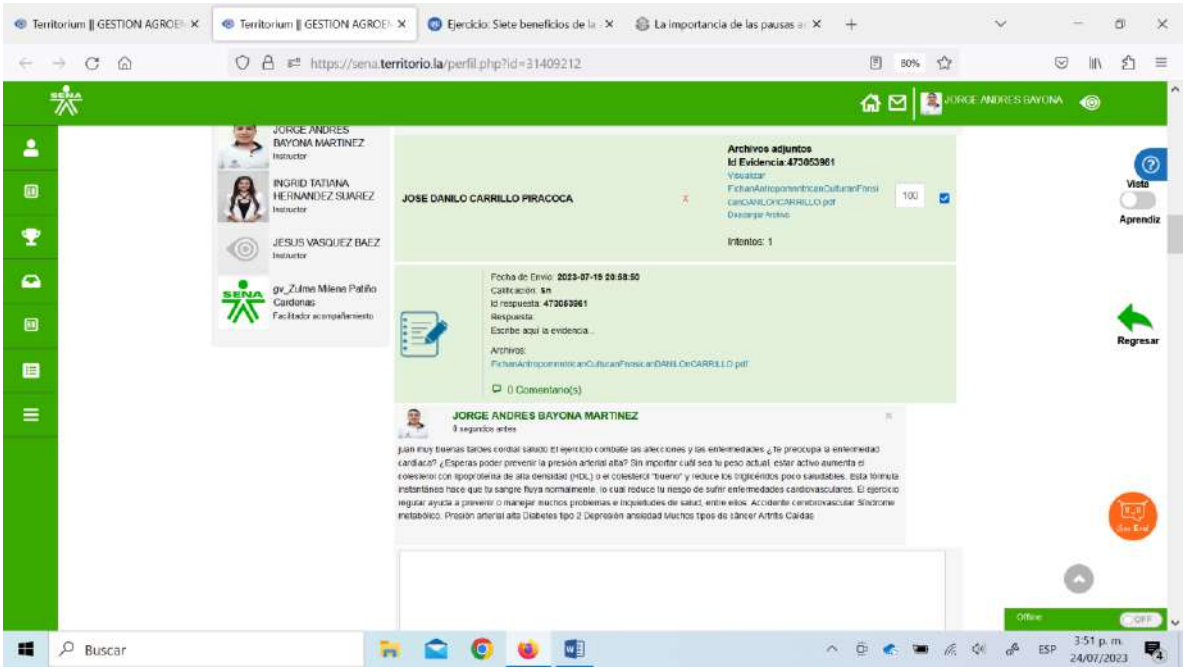

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios
La importancia de las paus
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
ANA MARIA LIZARAZO CASILIMAS
Archivos adjuntos
Id Evidencia:486683139
Visualizar
FOLLETO_SALUD_EN_EL_TRABAJO.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envío: 2023-07-04 18:30:21
Calificación: Sn
Id respuesta: 486683139
Respuesta:
Folleto
Archivos:
FOLLETO_SALUD_EN_EL_TRABAJO.pdf
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
1 segundos antes
ana maria cordial saludo El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades ¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos: Accidente cerebrovascular Síndrome metabólico. Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Depresión ansiedad Muchos tipos de cáncer Artritis Caídas También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:03 a. m.
6/07/2023

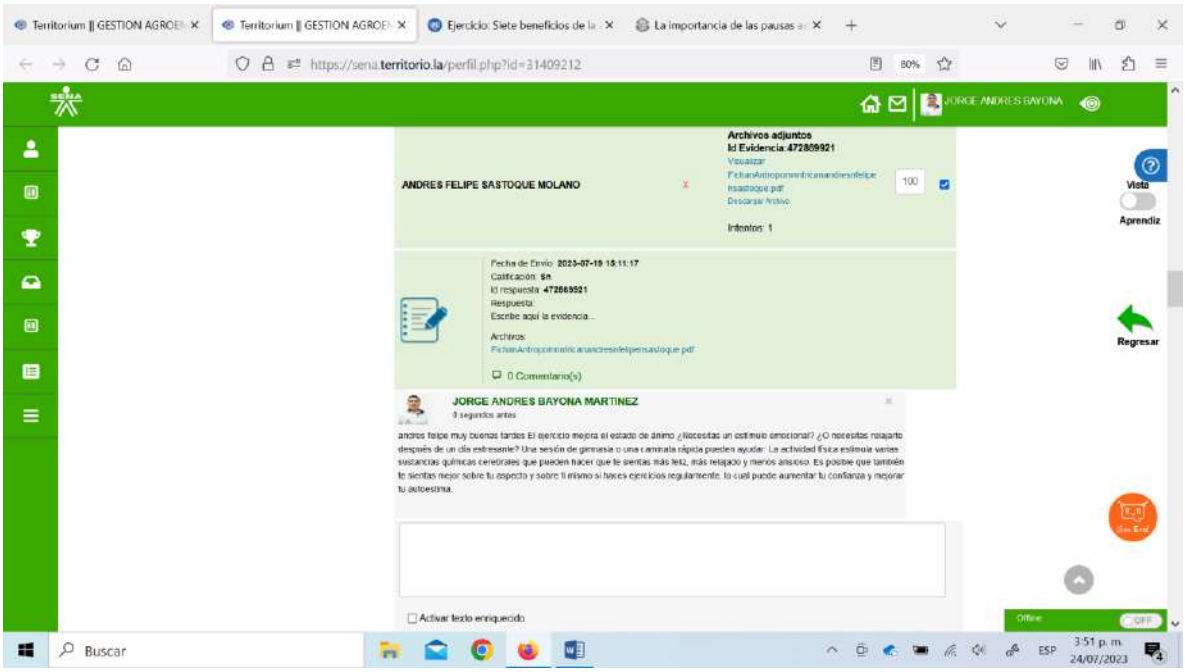

WhatsApp
Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios
La importancia de las paus
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
VANESSA DAYANA HERNANDEZ DE LA HOZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:486699789
Visualizar
DOCN2023070418WA0022n.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envío: 2023-07-04 18:14:44
Calificación: Sn
Id respuesta: 486699789
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
DOCN2023070418WA0022n.pdf
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
vanessa muy buen día cordial saludo El ejercicio mejora el estado de ánimo ¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima
Activar texto enriquecido
Offline
OFF
Buscar
ESP
11:04 a. m.
6/07/2023

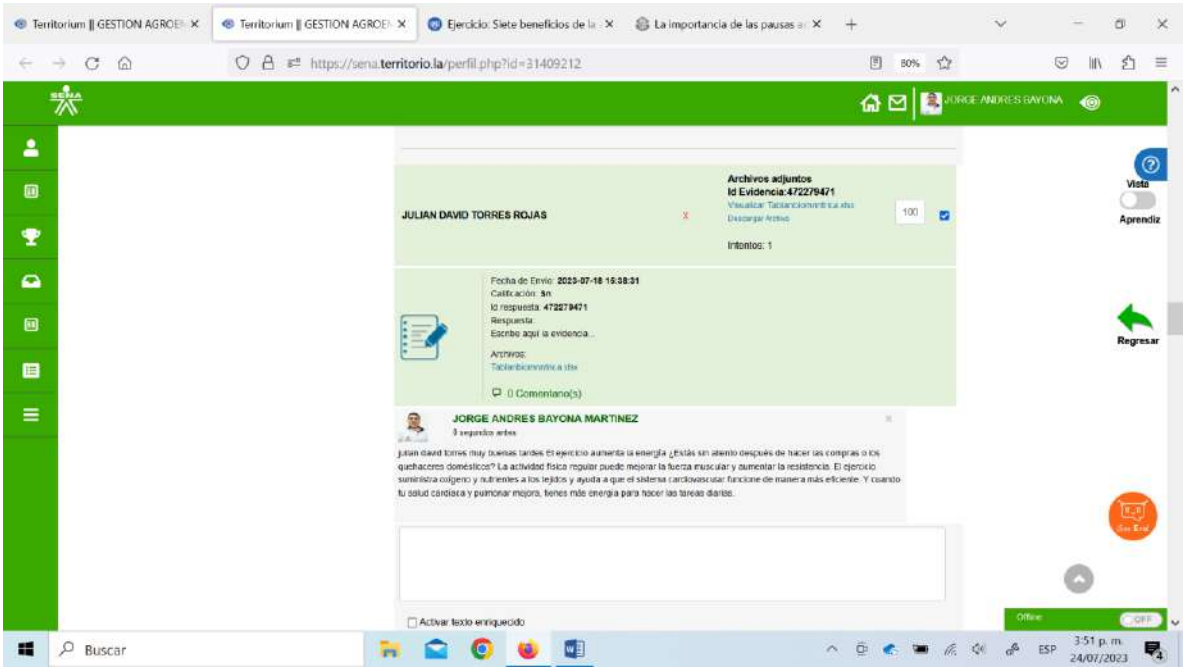

https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
SINDY VANESSA GARCÍA CALVO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:466876874
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-04 23:13:19
Calificación: Sin
Id respuesta: 466876874
Respuesta:
LESIONES MÁS COMUNES EN EL TRABAJO O VIDA COTIDIANA, Y LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS
SINDY VANESSA GARCÍA CALVO.
EVIDENCIA.
GA9-230101507-AA4-EV01
GESTION AGROEMPRESARIAL (2758220)
P723179 V2758220 R68 C9541
04-07-2023
Archivos:
ergonomanas.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galería
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
Rúbricas
Blogs
Seguimiento
Configuración
Vista Aprendiz
Regresar
Buscar
ESP
11:08 a. m.
6/07/2023

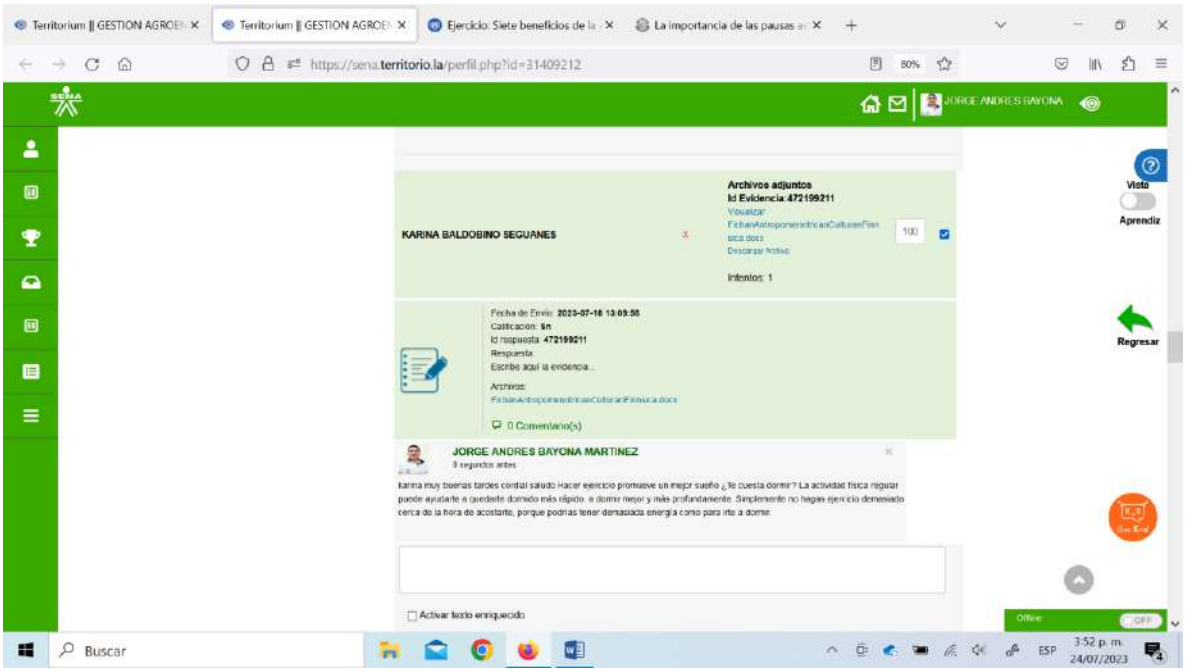

https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
GESTION AGROEMPRESARIAL (2758220)
P723179 V2758220 R68 C9541
GESTIÓN AGROEMPRESARIAL
Impartido por:
Administrador LMS , JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ, INGRID TATIANA HERNANDEZ SUAREZ, JHOANNA RIOS CASTRO, JENNY TORRES GARCIA, JESUS VASQUEZ BAEZ, YAILENIS GARCIA ARDILA, CLAUDIA MARCELA ESPINOSA RINCON
Herramientas
Anuncios
Participantes
Información
Contenido del curso
Anuncio
Evidencia
Galería
Asunto
Comparte con todos
Activar texto enriquecido
Marcar como prioritario
Enviar correo electrónico
Caracteres: 9000
Fechas de Disponibilidad
Fecha de Inicio
2023-07-24 15:49
Fecha fin
2023-07-24 15:49
Agregar a una carpeta del curso
Hipervínculo
Vista Aprendiz
Regresar
Buscar
ESP
3:49 p. m.
24/07/2023

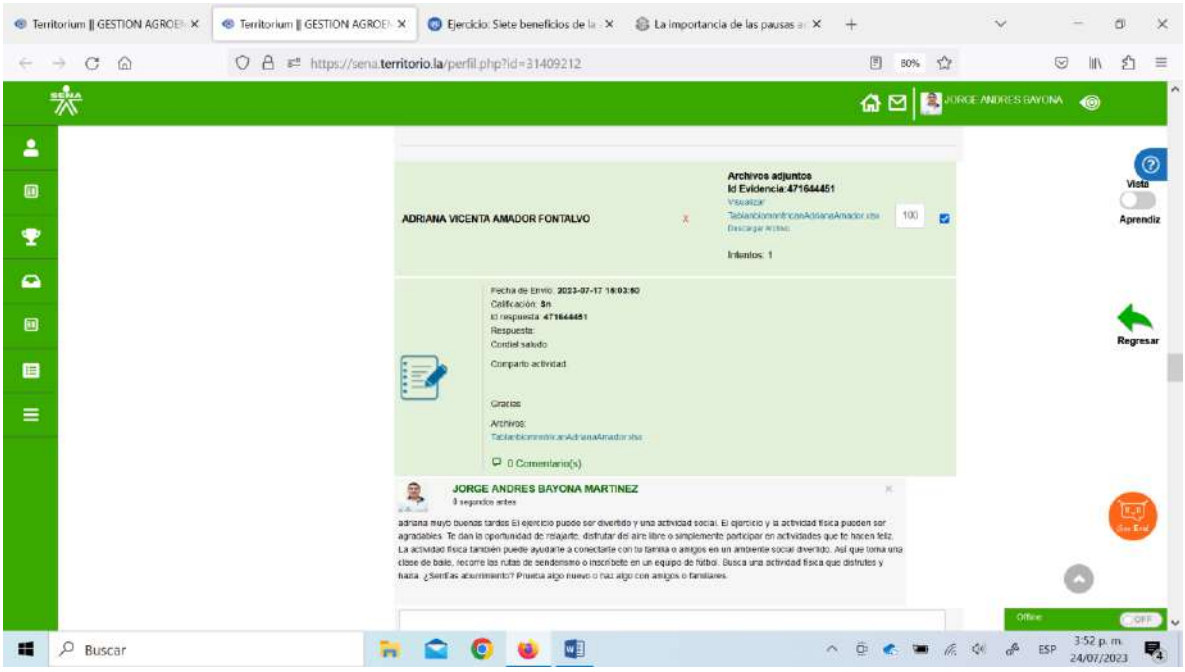

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
Foros
Evidencias
Metricas SCORM
Sesion en linea
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galeria
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
JUAN GARCIA GARCIA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:473102301
Fecha de Envio: 2023-07-19 21:61:10
Calificación: Sn
Id respuesta: 473102301
Respuesta:
FICHA ANTROPOMETRICA
NOMBRE: JUAN GARCIA GARCIA
ESTATURA: 1.76 CM
PESO: 76 KG
EDAD: 36 AÑOS
ALERGIAS: NINGUNA
ENFERMEDAD: NINGUNA
MEDIDAS CORPORALES
PERIMETRO DEL CRANEO: 52 CM
PERIMETRO TORAX: 94 CM
PERIMETROS DE POSTERIORES:
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
buenas tardes juan cordial saludo Hacer ejercicio le ayuda a controlar el peso El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:50 p. m.
24/07/2023

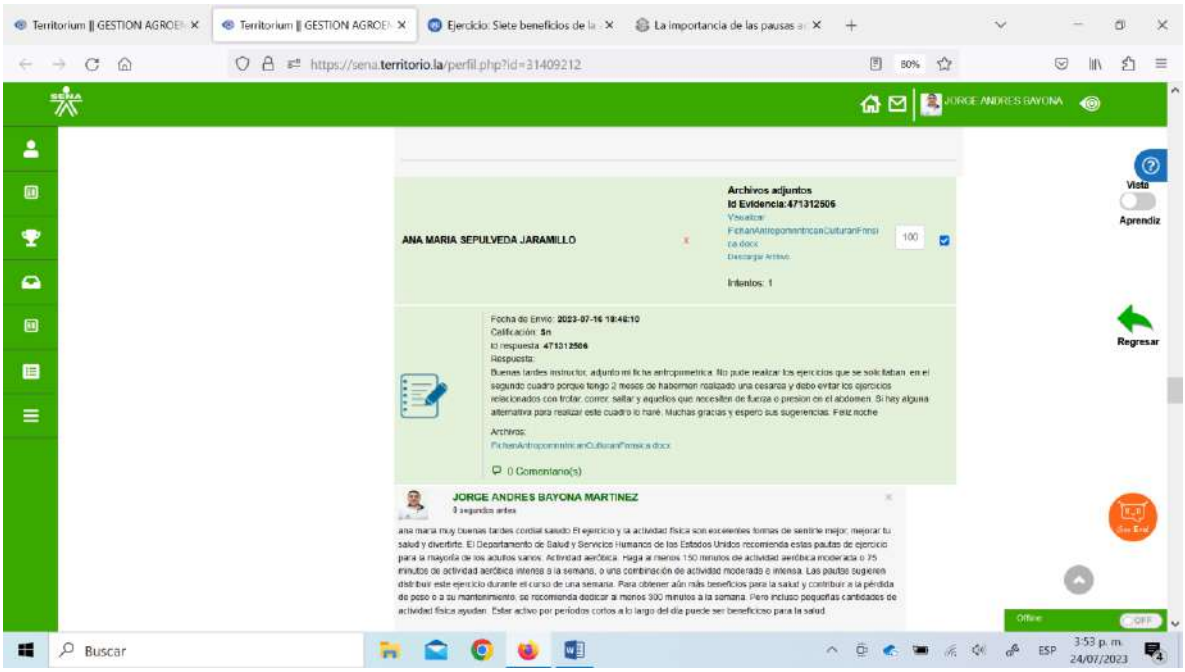

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Instructor
INGRID TATIANA HERNANDEZ SUAREZ
Instructor
JESUS VASQUEZ BAEZ
Instructor
gv_Zulma Milena Patiño Cardenas
Facilitador acompañamiento
JOSE DANILO CARRILLO PIRACOCA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:473053961
Visualizar
Descargar Archivo
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-19 20:58:50
Calificación: Sn
Id respuesta: 473053961
Respuesta:
Escribe aqui la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
juan muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades ¿Te preocupa la enfermedad cardiaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos: Accidente cerebrovascular Síndrome metabólico. Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Depresión ansiedad Muchos tipos de cáncer Artritis Caídas
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:51 p. m.
24/07/2023

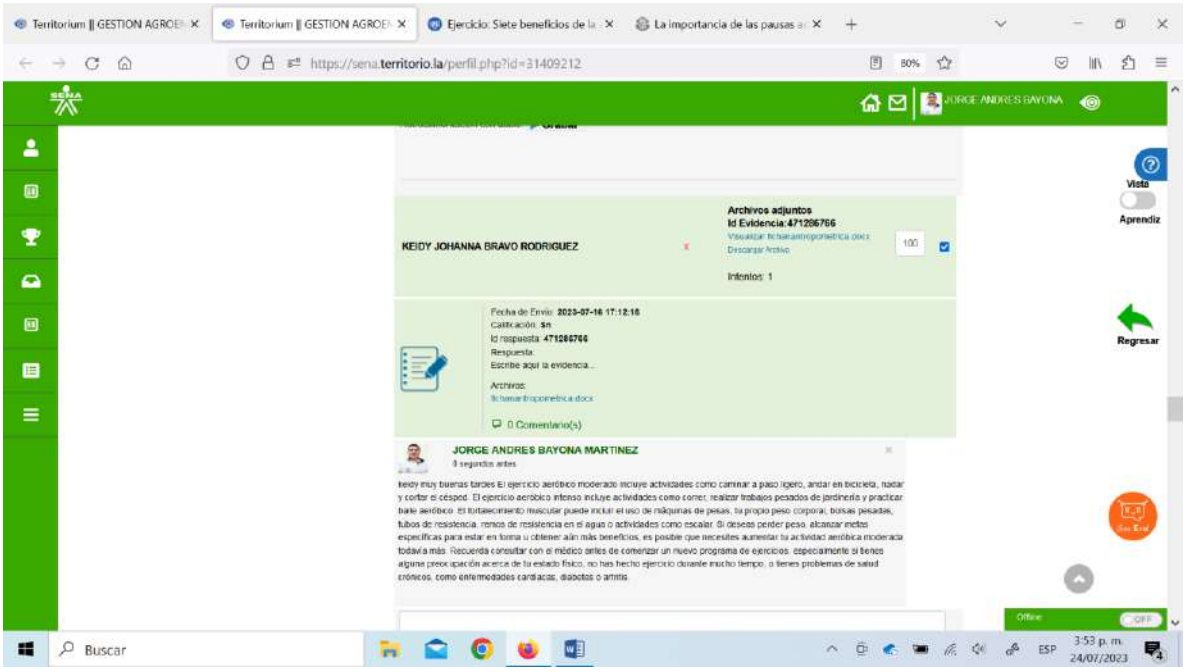

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
ANDRES FELIPE SASTOQUE MOLANO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:472859921
Visualizar
Descargar Archivo
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envio: 2023-07-18 15:11:17
Calificación: Sn
Id respuesta: 472859921
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
andres felipe muy buenas tardes El ejercicio mejora el estado de ánimo ¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.
Activar texto enriquecido
Offline
Buscar
ESP
3:51 p. m.
24/07/2023

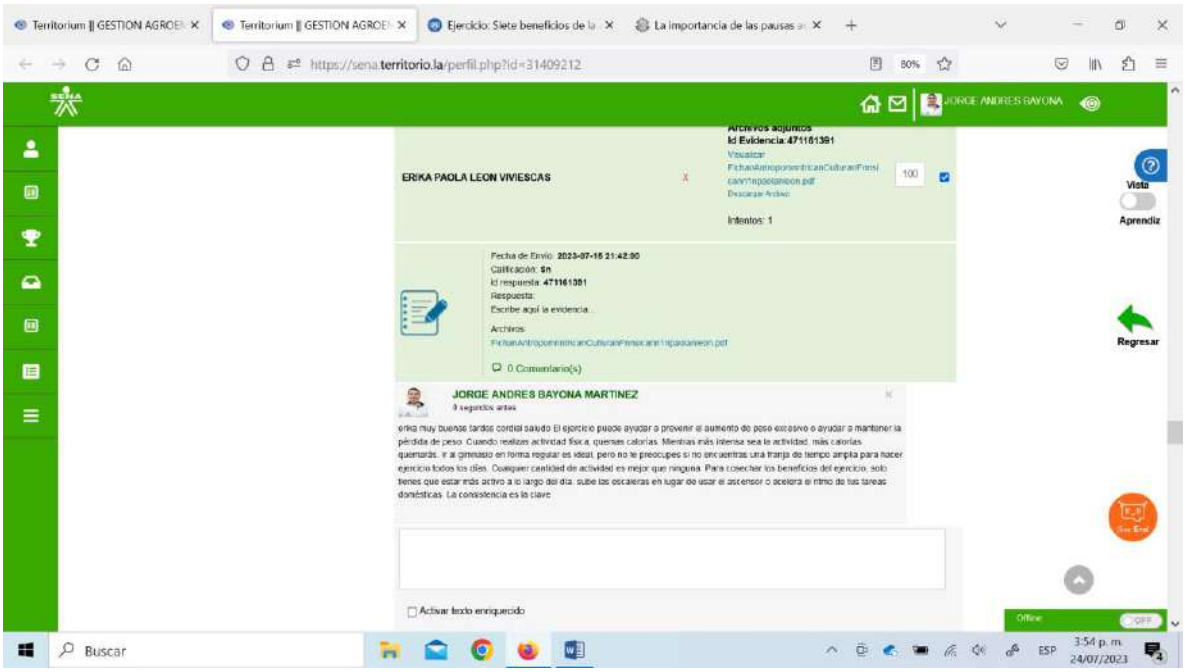

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
JULIAN DAVID TORRES ROJAS
Archivos adjuntos
Id Evidencia:472279471
Visualizar Tablaridiomnitica.xlsx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Vista
Aprendiz
Fecha de Envio: 2023-07-18 15:38:31
Calificación: Sn
Id respuesta: 472279471
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
Tablaridiomnitica.xlsx
0 Comentario(s)
Regresar
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
julian david torres muy buenas tardes El ejercicio aumenta la energía ¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
Activar texto enriquecido
Offline
Buscar
ESP
3:51 p. m.
24/07/2023

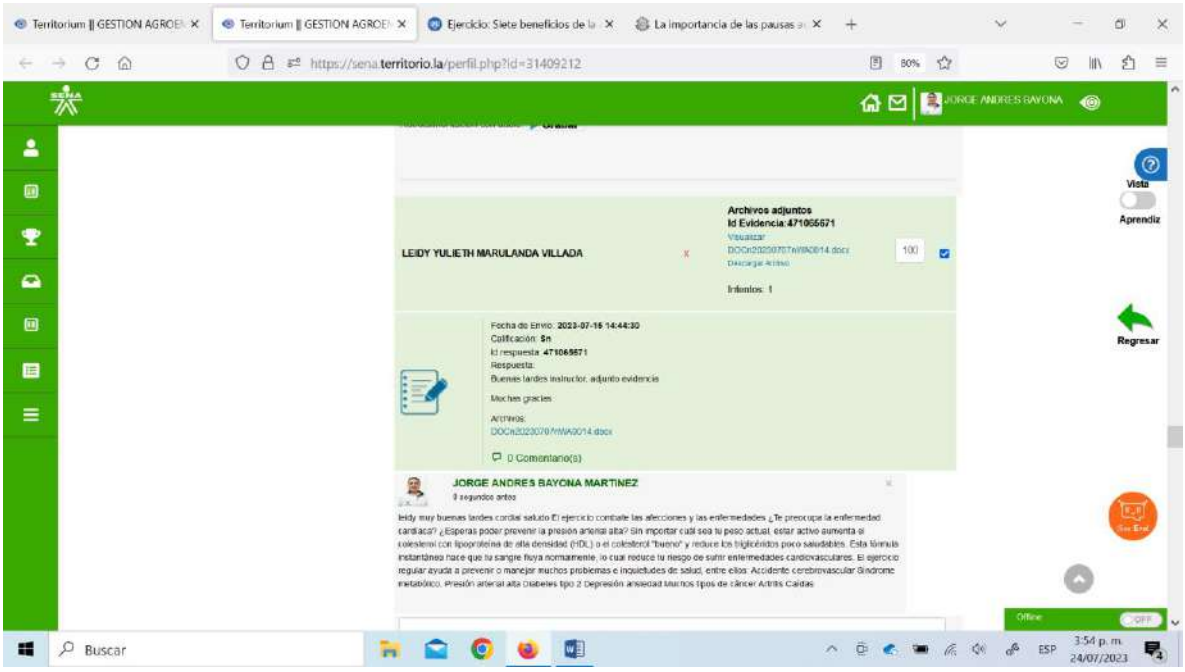

Territorium || GESTION AGROEN
Territorium || GESTION AGROEN
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
KARINA BALDOBINO SEGUANES
Archivos adjuntos
Id Evidencia:472199211
Visualizar
Descargar Archivo
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-18 13:09:56
Calificación: Sin
Id respuesta: 472199211
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
karina muy buenas tardes cordial saludo Hacer ejercicio promueve un mejor sueño ¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.
Activar texto enriquecido
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:52 p. m.
24/07/2023

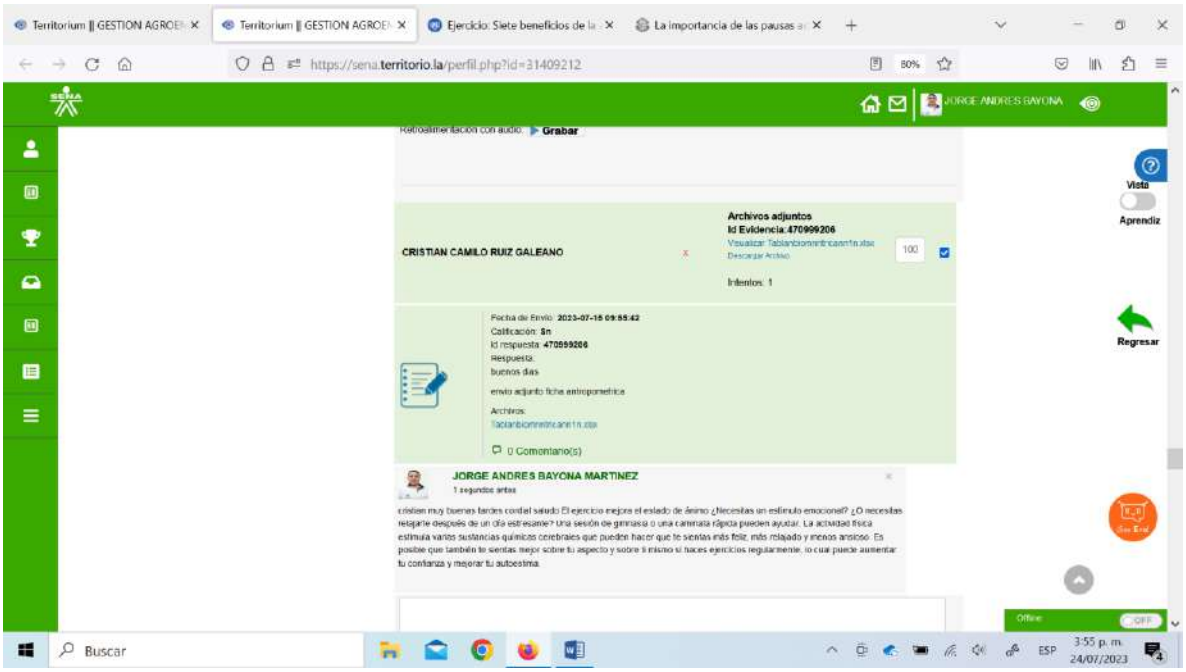

Territorium || GESTION AGROEN
Territorium || GESTION AGROEN
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
JORGE ANDRES BAYONA
ADRIANA VICENTA AMADOR FONTALVO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471644451
Visualizar
Descargar Archivo
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-17 16:03:50
Calificación: Sin
Id respuesta: 471644451
Respuesta:
Cordial saludo
Comparto actividad
Gracias
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
adriana muyo buenas tardes El ejercicio puede ser divertido y una actividad social. El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de mejorte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos es un ambiente social divertido. Así que toma una clase de baile, recorre las rutas de senderismo o inscríbete en un equipo de fútbol. Busca una actividad física que disfrutes y hazla ¿sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con amigos o familiares
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:52 p. m.
24/07/2023

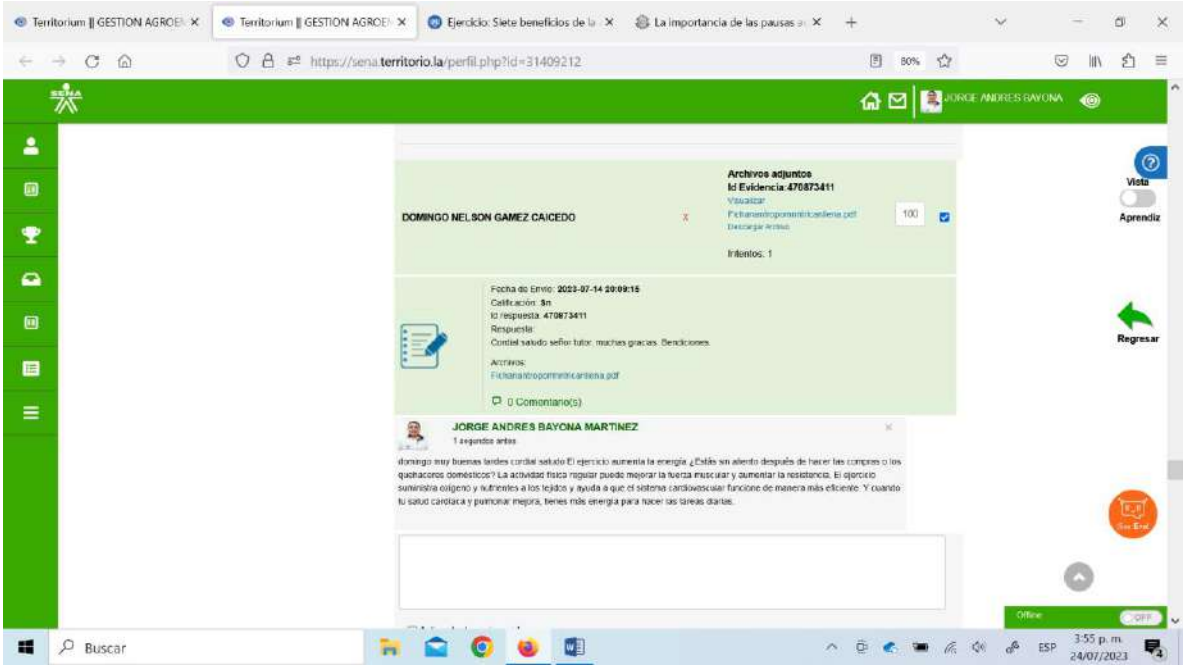

Territorium || GESTION AGROEN
Territorium || GESTION AGROEN
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
ANA MARIA SEPULVEDA JARAMILLO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471312506
Visualizar
FichaAntropometricaCulturaFisica.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-16 18:46:10
Calificación: Sin
Id respuesta: 471312506
Respuesta:
Buenas tardes instructor, adjunto mi ficha antropometrica. No pude realizar los ejercicios que se solicitaban, en el segundo cuadro porque tengo 2 meses de haberme realizado una cesarea y debo evitar los ejercicios relacionados con trotar, correr, saltar y aquellos que necesiten de fuerza o presion en el abdomen. Si hay alguna alternativa para realizar este cuadro lo haré. Muchas gracias y espero sus sugerencias. Feliz noche
Archivos:
FichaAntropometricaCulturaFisica.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
ana maria muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirte mejor, mejorar tu salud y divertirte. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda estas pautas de ejercicio para la mayoría de los adultos sanos. Actividad aeróbica. Haga al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana, o una combinación de actividad moderada e intensa. Las pautas sugieren distribuir este ejercicio durante el curso de una semana. Para obtener aún más beneficios para la salud y contribuir a la pérdida de peso o a su mantenimiento, se recomienda dedicar al menos 300 minutos a la semana. Pero incluso pequeñas cantidades de actividad física ayudan. Estar activo por períodos cortos a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
3:53 p. m.
24/07/2023

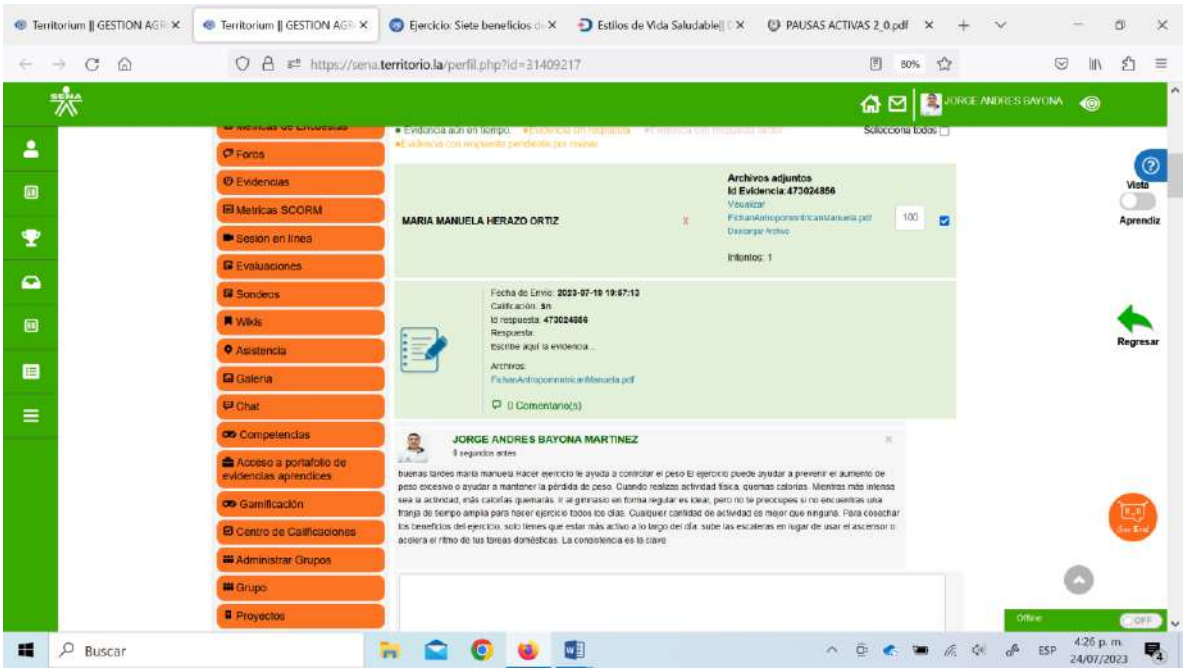

Territorium || GESTION AGROEN
Territorium || GESTION AGROEN
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
KEIDY JOHANNA BRAVO RODRIGUEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471286766
Visualizar fichaantropometrica.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-16 17:12:16
Calificación: Sin
Id respuesta: 471286766
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
fichaantropometrica.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
keidy muy buenas tardes El ejercicio aeróbico moderado incluye actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y cortar el césped. El ejercicio aeróbico intenso incluye actividades como correr, realizar trabajos pesados de jardinería y practicar baile aeróbico. El fortalecimiento muscular puede incluir el uso de máquinas de pesas, tu propio peso corporal, bolsas pesadas, tubos de resistencia, menos de resistencia en el agua o actividades como escalar. Si deseas perder peso, alcanzar metas específicas para estar en forma u obtener aún más beneficios, es posible que necesites aumentar tu actividad aeróbica moderada todavía más. Recuerda consultar con el médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios, especialmente si tienes alguna preocupación acerca de tu estado físico, no has hecho ejercicio durante mucho tiempo, o tienes problemas de salud crónicos, como enfermedades cardiacas, diabetes o artritis.
Visto
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
3:53 p. m.
24/07/2023

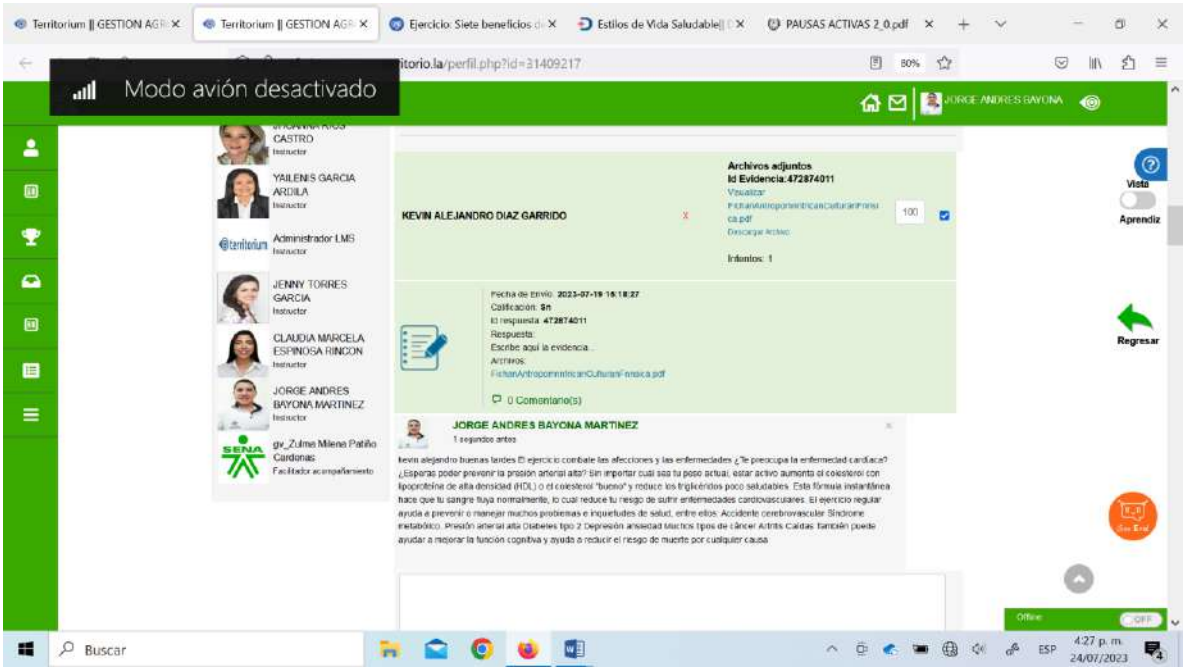

Territorium || GESTION AGROE
Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
ERIKA PAOLA LEON VIVIESCAS
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471161381
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-15 21:42:00
Calificación: Sn
Id respuesta: 471161381
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
erika muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás. Ir al gimnasio en forma regular es ideal, pero no te preocupes si no encuentras una franja de tiempo amplia para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para cosechar los beneficios del ejercicio, solo tienes que estar más activo a lo largo del día: sube las escaleras en lugar de usar el ascensor o acelera el ritmo de las tareas domésticas. La consistencia es la clave
Activar texto enriquecido
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
3:54 p. m.
24/07/2023

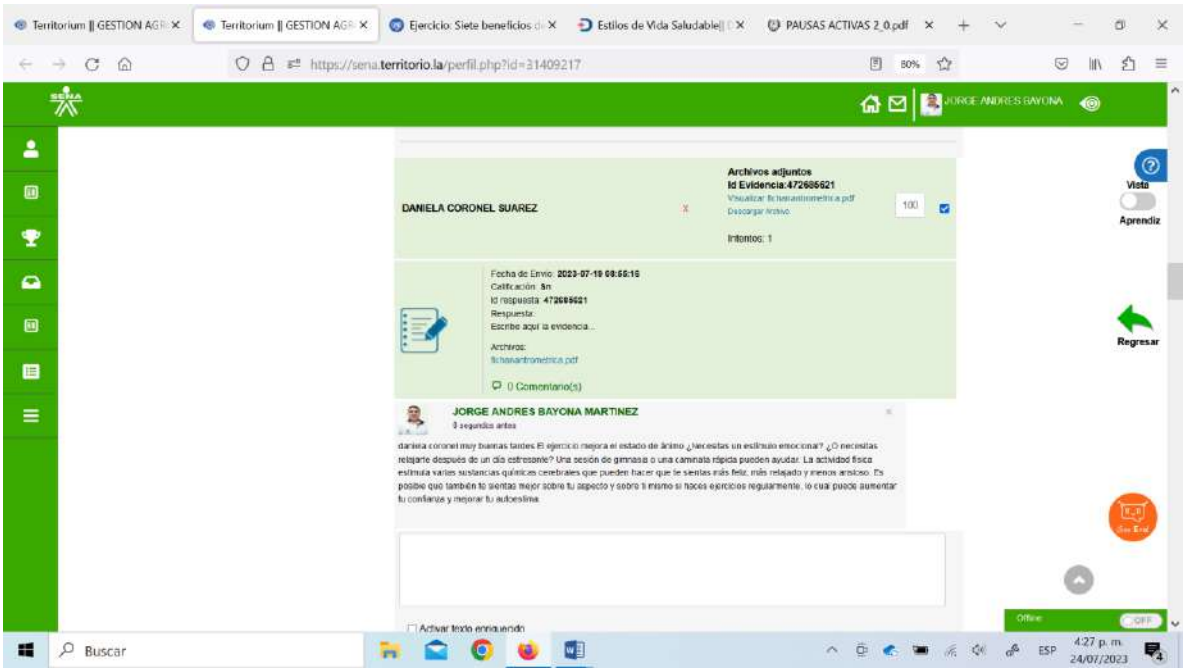

Territorium || GESTION AGROE
Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
LEIDY YULIETH MARULANDA VILLADA
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471065671
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-15 14:44:30
Calificación: Sn
Id respuesta: 471065671
Respuesta:
Buenas tardes instructor, adjunto evidencia
Muchas gracias
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
9 segundos antes
leidy muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades ¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos: Accidente cerebrovascular Síndrome metabólico. Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Depresión ansiedad Muchos tipos de cáncer Artritis Caídas
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
3:54 p. m.
24/07/2023

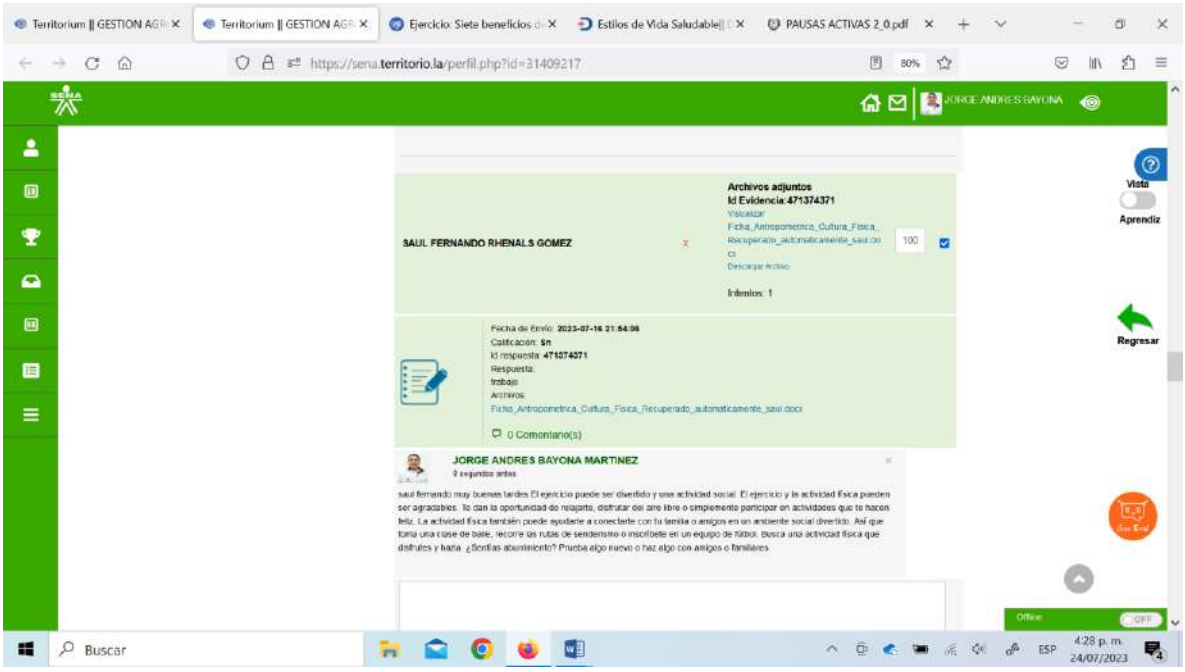

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Retroalimentación con audio:
Grabar
CRISTIAN CAMILO RUIZ GALEANO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:470999206
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-15 09:55:42
Calificación: 5n
Id respuesta: 470999206
Respuesta:
buenos días
envio adjunto ficha antroponetrica
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
1 segundos antes
cristian muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio mejora el estado de ánimo ¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:55 p. m.
24/07/2023

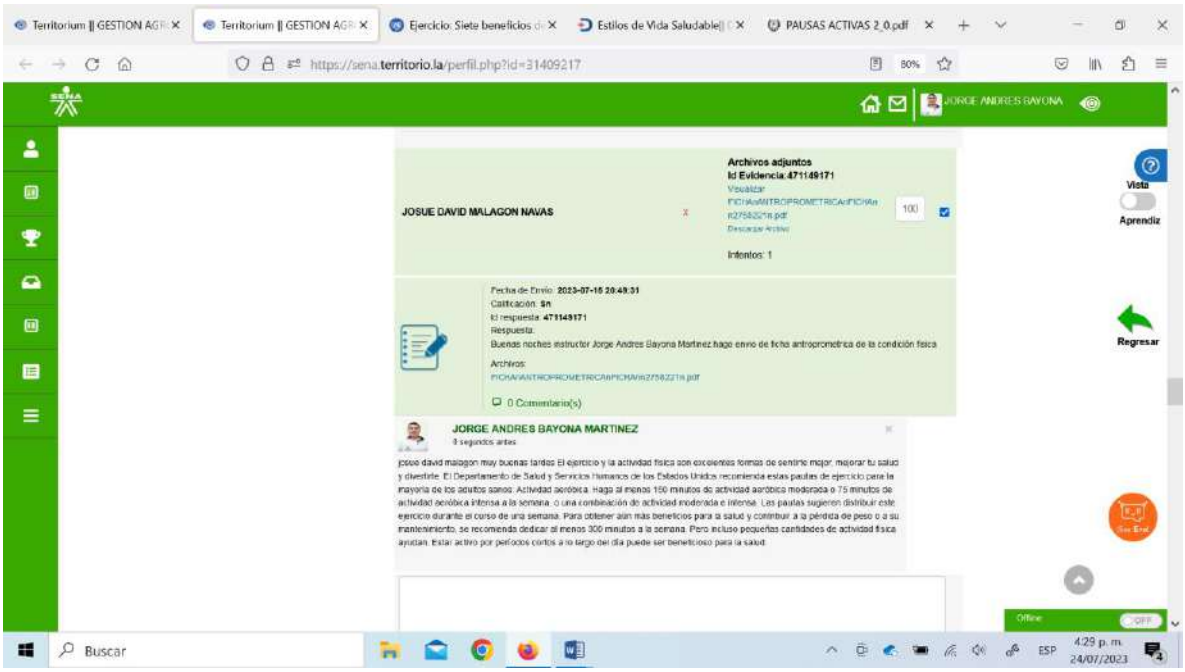

Territorium || GESTION AGROE
Ejercicio: Siete beneficios de la
La importancia de las pausas a
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409212
80%
JORGE ANDRES BAYONA
DOMINGO NELSON GAMEZ CAICEDO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:470873411
Intentos: 1
Fecha de Envío: 2023-07-14 20:09:15
Calificación: 5n
Id respuesta: 470873411
Respuesta:
Cordial saludo señor tutor, muchas gracias. Bendiciones.
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
1 segundos antes
domingo muy buenas tardes cordial saludo El ejercicio aumenta la energía ¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio suministra colágeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
Buscar
ESP
3:55 p. m.
24/07/2023


Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
Estilos de Vida Saludable||
PAUSAS ACTIVAS 2_0.pdf
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409217
80%
JORGE ANDRES BAYONA
Foros
Evidencias
Metricas SCORM
Sesion en linea
Evaluaciones
Sondeos
Wikis
Asistencia
Galeria
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Grupo
Proyectos
Selecciona Todos
MARIA MANUELA HERAZO ORTIZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:473024856
Visualizar
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-19 19:07:13
Calificación: Sn
Id respuesta: 473024866
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
0 segundos antes
buenas tardes maria manuela Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás. Ir al gimnasio en forma regular es ideal, pero no te preocupes si no encuentras una franja de tiempo amplia para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para cosechar los beneficios del ejercicio, solo tienes que estar más activo a lo largo del día: sube las escaleras en lugar de usar el ascensor o acelera el ritmo de tus tareas domésticas. La consistencia es la clave
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
4:26 p. m.
24/07/2023


Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
Estilos de Vida Saludable||
PAUSAS ACTIVAS 2_0.pdf
Modo avión desactivado
80%
JORGE ANDRES BAYONA
CASTRO
Instructor
YAILENIS GARCIA ARDILA
Instructor
Administrador LMS
Instructor
JENNY TORRES GARCIA
Instructor
CLAUDIA MARCELA ESPINOSA RINCON
Instructor
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Instructor
gv_Zulma Milena Patiño Cardonas
Facilitador acompañamiento
KEVIN ALEJANDRO DIAZ GARRIDO
Archivos adjuntos
Id Evidencia:472874011
Visualizar
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-19 16:18:27
Calificación: Sn
Id respuesta: 472874011
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
1 segundos antes
kevin alejandro buenas tardes El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades ¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos: Accidente cerebrovascular Síndrome metabólico. Presión arterial alta Diabetes tipo 2 Depresión ansiedad Muchos tipos de cáncer Artritis Caídas También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
4:27 p. m.
24/07/2023


Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
Estilos de Vida Saludable||
PAUSAS ACTIVAS 2_0.pdf
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409217
80%
JORGE ANDRES BAYONA
DANIELA CORONEL SUAREZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:472686621
Visualizar fichaantropometrica.pdf
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-19 09:55:15
Calificación: Sn
Id respuesta: 472686621
Respuesta:
Escribe aquí la evidencia...
Archivos:
fichaantropometrica.pdf
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
3 segundos antes
daniela coronel muy buenas tardes El ejercicio mejora el estado de ánimo ¿necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso. Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima
Activar texto enriquecido
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
4:27 p. m.
24/07/2023


Territorium || GESTION AGR
Territorium || GESTION AGR
Ejercicio: Siete beneficios d
Estilos de Vida Saludable||
PAUSAS ACTIVAS 2_0.pdf
https://sena.territorio.la/perfil.php?id=31409217
80%
JORGE ANDRES BAYONA
SAUL FERNANDO RHENALS GOMEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:471374371
Visualizar
Ficha_Antropometrica_Cultura_Fisica_Recuperado_automaticamente_saul.docx
Descargar Archivo
100
Intentos: 1
Fecha de Envio: 2023-07-16 21:54:06
Calificación: Sn
Id respuesta: 471374371
Respuesta:
trabajo
Archivos:
Ficha_Antropometrica_Cultura_Fisica_Recuperado_automaticamente_saul.docx
0 Comentario(s)
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
3 segundos antes
saul fernando muy buenas tardes El ejercicio puede ser divertido y una actividad social. El ejercicio y la actividad física pueden ser agradables. Te dan la oportunidad de relajarte, disfrutar del aire libre o simplemente participar en actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectarte con tu familia o amigos en un ambiente social divertido. Así que toma una clase de baile, recorre las rutas de senderismo o inscríbete en un equipo de fútbol. Busca una actividad física que disfrutes y hazla ¿Sentías aburrimiento? Prueba algo nuevo o haz algo con amigos o familiares
Vista
Aprendiz
Regresar
Offline
OFF
Buscar
ESP
4:28 p. m.
24/07/2023



JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
CONTRATO No. CO1.PCCNTR.4524667

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO AGROTURÍSTICO

FECHA INICIAL: 01/07/2023 00:00:00

FECHA FINAL: 31/07/2023 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2721715 - DESARROLLO PUBLICITARIO

• 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Construir el brief según metodologías de diagnóstico organizacional
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Definir el plan de comunicación interna de acuerdo con la cultura y estrategia corporativa
• 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:	ELABORAR PIEZAS GRAFICAS DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y PRINCIPIOS DEL DISEÑO GRÁFICO.
• 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:	Estructurar la campaña publicitaria de acuerdo con objetivos de comunicación y metodología de planeación
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Estructurar la estrategia de mercadeo digital de acuerdo con objetivos de campaña y normativa legal
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• 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 :	9,90

FICHA DE APRENDIZAJE:	2721550 - ANALISIS Y DESARROLLO 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar la calidad del servicio de software de acuerdo con los estándares técnicos
• 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:	Diseñar la solución de software de acuerdo con procedimientos y requisitos técnicos
• 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:	Establecer requisitos de la solución de software de acuerdo con estándares y procedimiento técnico

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Estructurar propuesta técnica de servicio de tecnología de la información según requisitos técnicos y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Evaluar requisitos de la solución de software de acuerdo con metodologías de análisis y estándares
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• 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

FICHA DE APRENDIZAJE: 2758406 - ASESORIA COMERCIAL

• 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

• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	Monitorear al cliente de acuerdo con metodologías de evaluación y seguimiento
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Prospectar clientes de acuerdo con los segmentos objetivo y estrategia de ventas
• 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Vender productos y servicios de acuerdo con las necesidades del cliente y objetivos comerciales

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	31,90

FICHA DE APRENDIZAJE:	2721716 - DESARROLLO PUBLICITARIO

• 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Construir el brief según metodologías de diagnóstico organizacional
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Definir el plan de comunicación interna de acuerdo con la cultura y estrategia corporativa
• 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:	ELABORAR PIEZAS GRAFICAS DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y PRINCIPIOS DEL DISEÑO GRÁFICO.
• 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:	Estructurar la campaña publicitaria de acuerdo con objetivos de comunicación y metodología de planeación

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Estructurar la estrategia de mercadeo digital de acuerdo con objetivos de campaña y normativa legal
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• 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: 2721551 - ANALISIS Y DESARROLLO 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar la calidad del servicio de software de acuerdo con los estándares técnicos
• 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:	Diseñar la solución de software de acuerdo con procedimientos y requisitos técnicos
• 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:	Establecer requisitos de la solución de software de acuerdo con estándares y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Estructurar propuesta técnica de servicio de tecnología de la información según requisitos técnicos y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Evaluar requisitos de la solución de software de acuerdo con metodologías de análisis y estándares
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• 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

FICHA DE APRENDIZAJE: 2721594 - ASESORIA COMERCIAL

• 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
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	Monitorear al cliente de acuerdo con metodologías de evaluación y seguimiento
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Prospectar clientes de acuerdo con los segmentos objetivo y estrategia de ventas
• 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Vender productos y servicios de acuerdo con las necesidades del cliente y objetivos comerciales

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 19,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2758370 - ANALISIS Y DESARROLLO 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
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar la calidad del servicio de software de acuerdo con los estándares técnicos
• 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:	Diseñar la solución de software de acuerdo con procedimientos y requisitos técnicos
• 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:	Establecer requisitos de la solución de software de acuerdo con estándares y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Estructurar propuesta técnica de servicio de tecnología de la información según requisitos técnicos y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Evaluar requisitos de la solución de software de acuerdo con metodologías de análisis y estándares
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

02 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

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:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• 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: 151,30

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: JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO AGROTURÍSTICO