PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Julio 2023

Señor (a)
PETRONA RENTERIA LUNA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. **CO1.PCCNTR.4639572**
Cargo del supervisor: Coordinadora Académica
Dependencia: Formación Profesional Integral
Ciudad: Quibdó

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

Referencia: No **CO1.PCCNTR.4637126** del año 2023

Jamerlin Mercado Mosquera , identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.077.443.479 de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, en Formación Profesional Integral, 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:

Valor y forma de pago: Se fija como valor total para este contrato la suma de DIECINUEVE MILLONES CUATROCIENTOS OCHENTA Y OCHO MIL SETECIENTOS OCHENTA Y SEIS PESOS ($19.488.786) MCTE. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: *a) Un primer pago correspondiente al mes de febrero del 2023 por valor de*: UN MILLON CUATROCIENTOS SIETE MIL QUINIENTOS VEINTITRES PESOS ($1.407.523) MCTE b) *Cinco pagos iguales correspondiente a los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio del 2023 por valor de TRES MILLONES DOSCIENTOS CUARENTA Y OCHO MIL CIENTO TREINTA Y UN PESOS ($3.248.131) M/CTE*. cada uno, c) un ultimo pago correspondiente al mes de agosto de 2023 por valor de UN MILLON OCHOCIENTOS CUARENTA MIL SEISCIENTOS OCHO PESOS ($1.840.608) MCTE

Plazo: Será hasta el 16 de agosto 2023.

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal de Cincuenta y Cinco (55) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Complementaria Regular, programado por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2023 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	Elaboración de guías de aprendizaje e instrumentos de evaluación.	Listas de chequeo elaboradas para ejecución de formación complementaria en diferentes instituciones.
2	Orientar los procesos de enseñanza - aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Formación complementaria con diferentes grupos de estudiantes de la universidad tecnológica del chocó, y club deportivo linaje	Evidencias.
3	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En el mes de Julio se inicia con la programación de las diferentes fichas de complementaria las cuales por inducción son 4 con un mínimo 30 aprendices, a continuación las formaciones a desarrollar 4 formaciones de **ESTRUCTURACION DE CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** con estudiantes de enfermería de la universidad tecnológica del Chocó 1,Se hace entrega de fichas con su respectiva fotocopias de cedula 120 folios para programación de formación. 2, Se solicita programación de fichas para asociar y tener las	Lista de chequeo Entrega de paquetes Asignación de ficha en Sofía plus Cronograma de aprendices

		horas programadas en sofia plus. 3, Se citan a los aprendices para inicio de la formación en horario asignado por fichas, nos reunimos de martes a sábado para adelantar formación, se da introducción de temas a tratar y conversatorio de las políticas institucionales Sena, la forma de calificación y las evidencias necesarias para poder aprobar la formación, de ahí se plantea horario de clases de martes a sábado en la universidad, los días sábado se realizará la formación en el aeroparque de Quibdó o en el sena. En espera de directrices para asociar aprendices a ruta y que puedan estar oficialmente en formación.	
4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Actividades o evidencias calificadas.	-Evidencias en Territorium
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Calificar aprendices posteriores a la finalización de los respectivos resultados de aprendizaje.	Plataforma Sofía Plus
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Apoyar todas las actividades académicas y lúdicas que enmarquen a la entidad.	No aplica
7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Realizar las evaluaciones pertinentes, para el logro	Sección Evidencias (Territorium)

		de las competencias en los aprendices.	
8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Informe contractual académico	Informe Académico
9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	No aplica	No aplica
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación Titulada y/o complementaria.	Evidenciar cada mes, el desarrollo de la formación Profesional Integral, formato de horas laboradas.	Formato en Sofia plus de horas laboradas
11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	Actualizar conocimientos y demostrar idoneidad relacionada con la ejecución de la Formación Profesional Integral	Actualizar conocimientos y demostrar idoneidad relacionada con la ejecución de la Formación Profesional Integral
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Cumplimiento del contrato	Evidencias cuentas de cobro.
13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	Gestionar formato de reporte mensual por horas de aprendices gestores, para posteriormente radicarlo en la oficina de Bienestar al Aprendiz	Gestionar formato de reporte mensual por horas de aprendices gestores, para posteriormente radicarlo en la oficina de Bienestar al Aprendiz

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. **9451860129** de la planilla, operador aportes en linea, para el periodo de Junio 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 entidades(s) del Estado el (los) cual(es) se encuentra(n) en ejecución; la anterior declaración de acuerdo con lo establecido en el numeral 5º de la Directiva Presidencial No. 001 de 2022, a fin de identificar potenciales conflictos de interés y hacer la gestión del riesgos para la toma de decisiones dentro del principio de la debida diligencia frente a la ejecución de los contratos de prestación de servicios profesionales o de apoyo a la gestión.

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

Evidencias en () folios

Cordialmente,

Firma
Jamerlin Mercado Mosquera
Contratista
C.C. No. 1.077.443.479 de Quibdó

Recibí a satisfacción:

Firma
Petrona Rentería Luna
Supervisor(a) Contrato de 2023
Cargo: Coordinadora Académica

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **ESTRUCTURACION DE CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
- Código del Programa de Formación: **52520072**
- Nombre del Proyecto:
- Fase del Proyecto : **EJECUCION**
- Actividad de Proyecto: OBSERVAR Y DIMENCIONAR LOS FACTORES DE RIESGO, QUE SE PRESENTEN EN EL BARRIO VILLA ESPAÑA DEL MUNICIPIO DE QUIBDO
- Competencia: PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS.

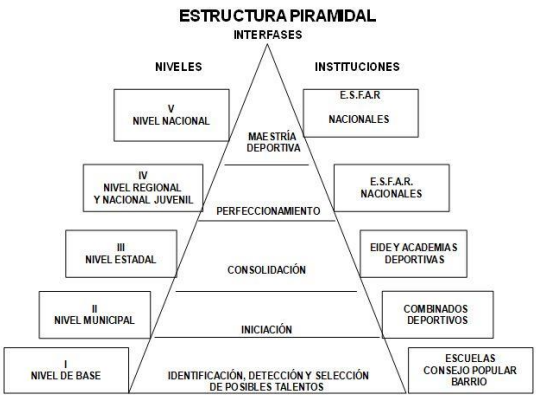
PRESENTACIÓN











ESTRUCTURACION DEPORTIVA

Es la normatividad de carácter especial que rige para los organismos que integran el Sistema Nacional del Deporte. Se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física.
Tiene como objetivo formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia de deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, y a la educación.

Recuerde: *EL ÉXITO DEPENDE LA PERSEVERANCIA.*

En la presente guía, irá desarrollando con la orientación de su instructor, las actividades de aprendizaje que le conducirán al logro de los resultados de aprendizaje, y su respectiva Competencia.
Estimado (a) Aprendiz al finalizar el desarrollo de esta guía de aprendizaje usted estará en capacidad de elaborar matriz de priorización y mapa de riesgos de acuerdo con parámetros establecidos Igualmente le permitirá relacionar experiencias previas, positivas y negativas que ha tenido a lo largo de su vida con relación al tema.
Le invito a participar de manera individual y colaborativa en cada momento propuesto en esta guía, para que desarrolle un aprendizaje más significativo, apropie los conceptos y los integre, buscando la aplicabilidaden el contexto laboral. Igualmente se le invita a incorporar otras fuentes del conocimiento además de sus Instructores, como son el entorno, el trabajo colaborativo y el uso de la Tecnologías de la Comunicación y de la Información. (TIC).

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL: En este momento de su aprendizaje, los invitamos a que analicen la siguiente situación: " en el trascurso de 20 años como creen ustedes que fuera su vida si no fueran evitado factores de riesgo que los llevara a tener enfermedades crónicas no transmisibles?

- Que enfermedades cree usted que contraería, con su estilo de vida actual.
- Que recomendaciones daría usted a adultos mayores para prevenir dichas enfermedades?
- Cuales son sus hábitos y estilos de vida saludable

Responda en hojas de bond y envíe a la instructora vía correo: yamemos19@hotmail.com
Lo invito a ver los siguientes videos

https://youtu.be/F7yi-oaiK-I

https://youtu.be/FG5tWyaXO5Q

Te recomendamos por grupo ver el video asignado, entenderlo, y tomar la decisión de

cómo desee transferira los demás compañeros los nuevos conceptos sobre elaboración de

mapa de priorización y mapa de riesgoConceptos adquiridos después de observar el video,

y profundizando en el tema específico que el instructorte recomiende trabajar.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es)

Ambiente Requerido: Cancha Múltiple, Gimnasio con equipos de Multifuerz, Cancha de Fútbol, Coliseo Deportivo, Pista de Atletismo, Ambiente de Formación Convencional, universidad tecnológica del chocó, aeroparque

Materiales: Cronómetros, silbatos profesionales, colchonetas, Thera band, Tube Band, Cuerdas para salto, aros, balones de: fútbol, voleibol, baloncesto Femenino No. 6, baloncesto Masculino No. 7, fútbol sala, bancos tipo Step, fitball, cintas Métricas de 50 metros de longitud, conos de entrenamiento con orificios de 50 centímetros para salto, conos tipo base (domo) 11 centímetros para poste y ula ula, escaleras de agilidad y coordinación, vallas con graduación de altura, platillos, balones medicinales de 2 Kilogramos en PVC, balones medicinales de 5 Kilogramos en PVC, ganchos tipo clic para poste flexible, postes flexibles plástico ABS con punta y resorte metálico, tulas tipo malla para diez balones, planilleros o tablas con gancho.

Lo Primero que vamos a realizar y entender es la importancia de manejar la terminología específica del entrenamiento deportivo, para comprender el significado y el sentido de las palabras, es el propósito de esta etapa de su aprendizaje. Para ello, utilizaremos algunas definiciones relacionadas con los términos que aparecenen el **glosario** de esta guía de aprendizaje y otros que usted escuchará e involucrará en su aprendizaje a través de una **dinámica de integración de conceptos**, que los aprendices explicaran después de ver los videos explicativos del portafolio de servicios para la, asimilación interpretación, comprensión y aplicación de los conceptos.

Vea Analice e interprete los videos entregados o enviados por su instructor sobre elaboración de matriz de priorización y mapa de riesgo y recopile toda la información necesaria, que te permita tener claridad de conceptos Y después se debe socializar mediante conversatorio.

Al final el aprendiz deberá Elaborar un informe donde redacte las características socioculturales de la comunidad, historia, limites, familia, junta de acción comunal, participación comunitaria, índices de salud, perfil epidemiológico, perfil demográfico, croquis, mapa de riesgo, mapa de priorización.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD
Regional Chocó
Curso de legislación deportiva.

Competencia: PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

RAE 1

Responsable: **Jamerlin Mercado**

Resultado de Aprendizaje: **PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS.**

Saludos de Bienvenida.

Actividad de Presentación aprendices.

Conocimientos de conceptos y principios.

- ✓ ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN, PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA, TENDENCIAS, PROGRAMACIÓN.
- ✓ - CONCEPTO, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS CARGAS. INTERCONEXIÓN DE LA CARGA
- ✓ - CONCEPTO, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO
- ✓ - SOFTWARE APLICADO: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, MANEJO Y APLICACIONE

Evidencias de Aprendizaje: **RECONOCIMIENTO ESTADO FISICO, TESORO ESCONDIDO 12/06/2023**
Evalúa: **INSTRUCTOR ASOCIADO AL CURSO**

Actividad 1: Buenos días apreciados aprendices, en esta actividad realizaremos reconocimiento del estado físico y tesoro escondido , previa explicación de la instructora.

Para el desarrollo de esta actividad los participantes se hacen en filas conformadas por la misma cantidad de personas, a la voz de mando la instructora mostrara un dibujo a el ultimo integrante de cada fila este dibujo será diferente para cada fila, estos últimos participantes luego de ver el dibujo partirá a hacérselo en la espalda a su compañero y así sucesivamente hasta llegar al primer integrante, luego esta primer integrante dibujara en un tablero lo que su compañero le hizo.

NOTA: Leer cómo se realiza un tesoro escondido

Videos de apoyo
https://youtu.be/bfzLmVVp7y4

https://youtu.be/B7LfaIeog_g

Evidencias de Aprendizaje: **Toma de índice de masa corporal, toma de frecuencia cardiaca:**
ENTREGA 27/07/2023
Evalúa: **INSTRUCTOR ASOCIADO AL CURSO**

- **Actividad 2:** se divide el curso en grupos de dos y se les indicara como se toma el índice de masa corporal, esto con el objetivo de que miren su cambio o evolución al finalizar el curso.

Para realizar esta actividad lea los documentos enviados por la instructora al correo y a la plataforma de territorium y realice actividad asignada de acuerdo a la explicación dada en las secciones declases.

NOTA: Leer como tomar índice de masa corporal.

VIDEOS DE APOYO

Indice de masa corporal.

https://youtu.be/6bWUl6tRZiQ

https://youtu.be/kstGlR2Wkfo

NOTA: ESTAS ACTIVIDADES DEBE SER ENTREGADAS HASTA EL 27 DE JULIO DE 2023

Asistir a clases presenciales donde la instructora asignada explicará la guía de aprendizaje.
Nota: Se tomará asistencia de los participantes.
Feliz día.

GFPI-F-135
V01

Correo para envío de actividades: yamemos19@hotmail.com
Subir las actividades a la plataforma territorium
Por favor cada actividad enviarla dentro de las fechas correspondientes

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Respuesta a preguntas sobre **Evidencias de desempeño.** Juego de roles **Evidencia de producto** Entrega de informe	- PROGRAMA LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO . - PLANIFICA UNIDADES DE ENTRENAMIENTO CON SUS RESPECTIVOS RECURSOS FÍSICOS, DIDÁCTICOS HUMANOS Y ECONÓMICOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA SEGÚN LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL PROGRAMA. - SELECCIONA EL MODELO DE PLANIFICACIÓN CONTEMPORÁNEA DE ACUERDO CON EL TIPO DE DEPORTE. - UTILIZA SOFTWARE ESPECIALIZADO EN LAS DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE CARGAS Y LOS EJERCICIOS	**Técnica de Evaluación**: Formulación de Preguntas. **Instrumento de Evaluación:** Cuestionario **Técnica de Evaluación**: Valoración Producto. **Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo de desempeño y de producto.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Activación cardiovascular: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

Autocuidado: Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

Baremo: Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado.

Calentamiento deportivo: Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Condición física: Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.

Destreza motriz: Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.

Dieta: Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas

Ejercicio físico: Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa

Ergonomía: Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a las demandas del trabajo.

Estilo de vida saludable: Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

Estiramiento muscular: Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.

Frecuencia cardiaca: Es el número de veces que el corazón late por minuto.

Adaptación Física: Es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

Agilidad: Es la capacidad funcional orgánica para realizar ciertas y determinadas actividades de orden físico, demostrando prestancia y eficiencia en el logro de la actividad.

Anticipación: Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Atleta: Es una persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apto para actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Atrofia: Es la disminución de la masa muscular (inmovilización, reposo prolongado).
Bebidas Isotónicas o Bebidas Deportivas: Son las bebidas con gran capacidad de rehidratación. Incluyen en su composición bajas dosis de sodio, normalmente en forma de cloruro de sodio o bicarbonato sódico, azúcar o glucosa y, habitualmente, potasio y otros minerales. Estos componentes ayudan a la absorción del agua.

Calambres Musculares: El calambre o espasmo muscular es una contracción involuntaria, breve y dolorosa. Las causas que desencadenan un calambre pueden ser multifactoriales: fatiga, alteraciones metabólicas, deshidratación, alteraciones nerviosas o vasculares. Aunque en el caso del deporte los fisiólogos no acaban de ponerse de acuerdo en cuál es la causa. El calambre que se da en el deportista suele ser por alteraciones hidroelectrolíticas, de forma que al perder líquido por sudoración y no reponerlo hay una disminución de los iones que intervienen en el proceso neuromuscular de la contracción (magnesio, potasio, calcio), dándose un fallo en la transmisión del impulso nervioso, impidiendo que el músculo se relaje y sufriendo el calambre.

Calentamiento Físico: Es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva.

Capacidad Aeróbica: Se define como la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida.

Capacidad Anaeróbica: Se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico), en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA, RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

https://es.slideshare.net/carlosgil2/participacion-comunitaria-16718835

http://hist.library.paho.org/Spanish/BOL/v64n1p39.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular

5. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)				

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)					

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **LISTA DE CHEQUEO DE EVIDENCIA DE DESEMPEÑO/PRODUCTO DE EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES**

CÓDIGO:

DATOS DEL CANDIDATO

PRIMER APELLIDO: _____	**SEGUNDO APELLIDO:** _____	**NOMBRE:** _____
CLASE / **NÚMERO DOCUMENTO**	**1077443479 LUGAR EXPEDICIÓN QUIBDÓ**	

BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FECHA APLICACIÓN Y ENTREGA DE RESULTADOS:	**DÍA:**	**MES:**	**AÑO: 2023**
LUGAR DE EVALUACIÓN :	**SENA**		
REGIONAL:	**CHOCO**	**CÓDIGO:**	
CENTRO DE FORMACIÓN:		**CÓDIGO:**	
NUMERO DEL PROYECTO:			
NOMBRE EVALUADOR:	**JAMERLIN MERCADO MOSQUERA**		
NORMA DE COMPETENCIA			
CÓDIGO: 230101211	**VERSIÓN:**	**NOMBRE:** PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.	
RESULTADO DE APRENDIZAJE A LA QUE PERTENECE LA NORMA			
CÓDIGO:	**VERSIÓN:**	PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS	

LISTA DE CHEQUEO PARA EVALUAR: **DESEMPEÑO** **X** ☐ **PRODUCTO** ☐

Nº	**MOMENTOS DE OBSERVACIÓN EXIGIDOS EN LA NORMA** / **INDICADORES DE EVALUACIÓN**	**1°**		**2°**		**3°**		**OBSERVACIONES*** / **RCP**
		CUMPLE SI	CUMPLE NO	CUMPLE SI	CUMPLE NO	CUMPLE SI	CUMPLE NO	
1	Reconoce las capacidades físicas basicas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	Realiza trabajo colaborativo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	Tiene dificultad con temas de lateralidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	Reconoce y pone en practica los diferentes tipos de entrenamiento deportivos existentes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6	Utiliza el juego y la recreación como medio para alcanzar objetivos de aprendizajes sobre la legislación deportiva.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

CÓDIGO:

Nº	MOMENTOS DE OBSERVACIÓN EXIGIDOS EN LA NORMA / INDICADORES DE EVALUACIÓN	1°		2°		3°		OBSERVACIONES* / RCP
		CUMPLE		CUMPLE		CUMPLE		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Coordina sus movimientos al momento de realizar un ejercicio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8	Maneja una buena postura corporal al realizar los diferentes movimientos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9	Conoce los beneficios de la legislacion deportiva..	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	Sube y baja escaleras sin alguna dificultad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	Conoce ejercicios y actividades para el desarrollo de la flexibilidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	Utiliza herramientas apropiadas para el desarrollo de la velocidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	Conoce la periodización de la legislacion deportiva.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	Reconoce la recuperación como un factor fundamental en la realización del ejercicio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15	Maneja una buena respiración en el momento de realizar ejercicios	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16	Adecua la recreación a ejercicios básicos del entrenamiento deportivo y la legislación deportiva.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

*Señor evaluador (a): si la norma exige más de 3 momentos de observación, se debe registrar esta exigencia en la columna de observaciones y diligenciar una nueva lista de chequeo conservándola como evidencia.

JUICIO DE LA COMPETENCIA: **CUMPLE** ⬭ **AÚN NO CUMPLE** ⬭

IDENTIFICACIÓN DE LA(S) COMPETENCIA(S) FALTANTE(S) -ANÁLISIS DEL EVALUADOR-

CÓDIGO:

_____ _____

FIRMA DEL CANDIDATO **FIRMA DEL EVALUADOR**

sga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-FL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 19 - 07 - 2023

REGIONAL: 27 Chocó | CENTRO DE FORMACIÓN: 9527 Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

Tema: Emprendimiento deportivo (conceptos basicos)

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1		1687208948	Luis Alexander	Londoño Vargas	Lic. Edu. Física	alexandrolondonovargas@gmail.com	3128243832	
2		1090044116	Yeiler camilo	cuesta palomeque	Lice Edu Física	heilercuesta614@Gmail.com	3788208612	
3		1007447638	Daniel Alexander	Zapata Padilla	lice edu. Física	Daniel.az721@gmail.com	3226142824	
4		1003932908	Luis Yesid	Sánchez Serna	L. Edu. física	yesidsanchez@	3128643988	
5		1004010644	Winner	Longa Perea	L.E. física	winnerlperea@Gmail.com	3104884728	
6		1077477699	Kevin	Arango Palacios	Edu física, recreación...	Kevinarango10@gmail.com	3118264045	
7		1024717117	Luis Felipe	Mendoza Payares	L.E. física	Kaluchinf@hotmail.com	3233717766	
8		1143977773	Jose Arlevis	Machado Alvarez	L.E. Física	nellypalacios@Gmail.com	3115878962	
9		1102859107	Carlos Mario	Padilla Guevara	I.E. Física	Carlos.mpadillago@	3187525578	
10		1004021092	ALEX cordoba	palacios	L.E. Física	ALEXcordobapalacios@	3124365874	
11		1009011679	Joan Sebastian	Sanchez Cuesta	L. E. Física	JoanSanchez2002@gmail	3157467084	
12		1193995496	Jhoynner Javier	Hurtado Gonzalez	L.E. Física	Jhoynnerh@gmail.com	3042739989	
13		1003931151	Yeiner	Murillo Palacios	L.E. Física	Yeramir2731@gmail.com	3102759486	
14		1076355081	yerlinton	Hinestroza cordoba	L.E. Física	yerlintonhinestrozacordoba@gmail	3013459594	
15		1078027208	Andres Felipe	Dagnevis Q.	LC. Ed. física	Felipedagnevis1997@	3122393140	
16		1077477699	Angelo caballero	Caballero Palacios	Licensiatura E.F.	angelocaballero6712@C.	3194762294	
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: Yo la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por el presente y autorizo, en cumplimiento a la normatividad en el SENA, autorizando que se realice una prueba de selección, cuyo resultado será consignarse en su registro.

GFPI-FL-001

Powered by CamScanner

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIC
CÓDI
GFPI-PI

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 28 - 07 - 2023

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

Tema: Fundamentos de la administracion y logistica

No	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	Cc	1077443378	Luis Yohalin	Hosquera Murillo	I.D.f	Luisyohalin@gmail.com	3165747472	
2	CC	1010094118	Heylen camilo	cuesta palomeque	edufisica	heylencuesta644@gmail.com	3178420812	
3	C.C	1077477699	Kevin Arango Palacios	Arango Palacios	Educ. fisico	Kevarango10@gmail.com	3113264045	
4	C.C	1004010041	Winner	Loaiza Perea	E. D. f	winnerlperea@gmail.com	3104684428	
5	C C	1004011679	Yoan Sebastian	Sanchez Costa	E. D. F	Joansanchez@gmail.com	3197467084	
6	C.C	1003932908	Luis Yesid	Sánchez Serna	E. D. f	yesidserna0907@	3128643988	
7	C.C	1078857381	yerlinton	Hinestroza cordoba	E. D. F	yerlintonhinestrozacordoba@gmail.com	3113459393	yerlinton
8	Ce	1102659161	Carlos Mario	Padilla Guevara	E. D. f	Carlosmpadillag@gmail.com	3127525518	Cpadilla
9	CC	1001476BBB	Daniel A Zapata P.	Zapata Padilla	E. D. F	Daniza2218@gmail.com	3226142824	Daniel Zapata
10	CC	1077422200	Juan David	mena murillo	—	—	3502382716	J D
11	CC	1010089533	Johnier	Villamil O	—	—	3207766946	
12	CC	1077447588	yoan stiven	Mosquera	—	—	3146756220	
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

GF

Powered

Powered by CamScanner

sigla

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIC
CÓDIC
GFPI-PI

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 18 - 07 - 2023

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

Tema: Bases de la administracion deportiva y leg del

No	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1003[illegible]	Hames Andres	Martinez G.			3117081088	Hames
2	C.C	1077[illegible]	Hector Enrique	Mena Palacios			3226129799	
3	CC.	1095[illegible]	Carlos Camilo M.	Cordic Mosquera		correocarlos[illegible]	3136832566	Correo
4	T.I	1078[illegible]	Cristian Andres Sanchez G.	Sanchez Longa			3232267875[illegible]	
5	CC	1078[illegible]	Carlos Andres Hinestroza M.	Hinestroza M.			3106800224	
6	T.I	1.051[illegible]	Francisco	Zapata G.			3126467985	
7	CC	1192[illegible]	Alexander	Palacios M.			3135131761	Alexande
8	C.C	1077[illegible]	JHAN Carlos	Mosquera R.			3208223034	
9	C.I	1003[illegible]	Cristian David Sanchez.	Chaverra				
10	C.C.	1129[illegible]	Wanner	Longa Perea			3105469625	
11	C.C.	1077[illegible]	Didier Becerra M			Didiejocura@hotmail	3127098517	
12	CC	1233[illegible]	Andres Felipe Fabian M.	Moreno			3115751827	
13	T.I	1077[illegible]	Fredy David Uribe M.	Moreno			3206459[illegible]	
14	CC	1004[illegible]	Brayan Stiver	Palacios			3122806268	
15	CC	1077[illegible]	Jose Samuel Palacios	Quebara			3147491732	
16	TI	1031[illegible]	Jhoeston Andres	Bonterin			3133283834	
17	CC	1007[illegible]	Weymar Hurtado	Gonzalez			3233073540	
18	TI	1150[illegible]	Juan Pierre Becerra P.				3135144372	
19	CC	1077[illegible]	Erick Andres Palacios Mena				3246784492	
20	TI	1077[illegible]	Carlos Yonier	Garcia V.			3233627527	

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

GF

Powered

Powered by CamScanner

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIÓN C
CÓDIGO
GFPI-FP-[illegible]

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 24 07 - 2023

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

Tema: Tecnica minfullnest para el desarrollo de la legal

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1004010619	karol Yisela	Palacios Mena	Enfermería	karol4isela95@gmail	3136722642	karol Yis
2	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3	CC	1018[illegible]	Mary Yuliany	Mosquera Quiro	Enfermería	Marymosquera[illegible]	3213131874	Mary
4	CC	1003934[illegible]	Mary yuliana	palma Palacios	Enfermería	Maryp[illegible]	3222417[illegible]	Mary
5	CC	1129[illegible]	Estefany Agu.	Agualimpia	———	Estefia22@Hotmail	3246922133	[illegible]
6	CC	1077996[illegible]	Key Yulana	Lucio	———	Keylu@gmail.com	3146936492	JHM
7	CC	1040010[illegible]	Daniela	alvarez R	———	Dena@gmail.com	3146236492	K R
8	CC	1003934[illegible]	Luz Yiseny	Palacios Re	———	Luz@Hotmail.com	3136922436	JM
9	CC	1012398[illegible]	Junior	Franco	———	———	3149236928	JM
10	CC	1003970[illegible]	Liliana	Hinestroza	———	Lihire@gmail.com	3174307358	[illegible]
11	CC	1077[illegible]	Angie [illegible]	Palacios	———	Angie [illegible]	3206[illegible]	[illegible]
12	CC	1068[illegible]	Lisa gabriela	Moreno	———	Lisaro[illegible]	3156[illegible]	Lisa
13	CC	1077[illegible]	Angie camila	Rodriguez	———	Angi[illegible]@gmail	3179206[illegible]	[illegible]
14	CC	1078[illegible]	Mirna Antonia	Santos	———	mirna[illegible]@gmail	3146432[illegible]	[illegible]
15	CC	1077[illegible]	Juana F.	Valoyes	———	Juana[illegible]	31980[illegible]	[illegible]
16								
17								
18								
19								
20								

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

GF

Powered by

Powered by CamScanner

LA ACTIVIDAD FISICA Y TECNICA **MINDFULNESS** (MEDITACION) COMO FACTOR FUNDAMENTAL PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.





METODOLOGIAS DE INNOVACION PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO





ESTRUCTURACION DE CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (TEORICO – PRACTICO)





EL JUEGO Y LA RECREACION COMO FACTORES FUNDAMENTALES EN EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO







TEORIA SOBRE LA ESTRUCTURACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO , COMO ES APLICADA AL AULA DE CLASES





