

RESUMEN SESIÓN EN LÍNEA

Evidencia Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5 -230101507- AA3-EV01. _06/12/2023

Día: miércoles 14 septiembre de 2023
Hora: 20:00 pm.
Temática: Bienvenida a la sesión y explicación de la temática de la competencia, se consultan de los materiales y la guía de aprendizaje en el LMS Territorio

Instructor/es a cargo de la sesión: Ramiro Andrade Polanco.

Resumen:
En esta grabación podrán ver y escuchar al instructor Ramiro Andrade Polanco, quien estuvo realizando la sesión y explicación de la temática Evidencia Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA5 -230101507- AA3-EV01. Se revisa la plataforma, se ubica y presenta la información de la guía de aprendizaje, se verifican los materiales y se informa que la evidencia inicia el 8 de diciembre y va hasta el 11 diciembre que es la fecha que se cierra la plataforma.

Para dar cumplimiento a esta evidencia y continuar con su aprendizaje, es importante saber valorar su condición física; por tanto, realice lo siguiente:

A. Diligencie la ficha antropométrica que se expone a continuación y cuya información debe estar completa.
B. Presente las diferentes pruebas de resistencia (burppe) y apunte sus resultados en la ficha como: test de fuerza abdominal, piernas y brazos por 1 minuto y frecuencia cardiaca antes y después de cada uno de los test.
C. Realice las pruebas físicas y anótalas en la ficha.

En la parte final se ve este vídeo que complementa la información presentada la importancia que tiene en la salud la medición de las medidas antropométricas https://www.youtube.com/watch?v=ELCsAMbXxuM

A continuación, se muestra la ficha técnica que deben realizar, el documento debe contener portada, introducción, desarrollo de la temática (ficha antropométrica y las preguntas del análisis personal), una conclusión y la bibliografía.

	FICHA ANTROPÓMETRICA		
Nombre			
Documento identidad			
Peso			
Altura			
Envergadura			
Peso ideal			
Fcm			
% De grasa			
IMC			
	RESULTADO 1	**RESULTADO 2**	**BAREMOS**
Fuerza en piernas 1´			
Fuerza de brazos 1´			
Fuerza abdominal 1´			
Fuerza lumbar 1´			
Burpee test 1´			
Test de cooper 12´			

ANÁLISIS PERSONAL
1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas? 2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición? 3. De acuerdo a la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?

En la parte final se muestran los horarios de atención los cuales pueden consultar en mi perfil al dar clic sobre la foto y luego dan clic en información. Pactar cita al WhatsApp 3202204110. Quedo atento a sus inquietudes.

Cordialmente,
Instructor transversal:
Ramiro Andrade Polanco

Enlace de la grabación==========➔ https://sena-bbb.territorio.la/playback/presentation/2.3/8c627b5832d61d3847965a0a8edb9922c1f0992a-1701825876717



RESUMEN SESIÓN EN LÍNEA

Evidencia Foro temático -identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5 230101507-AA1-EV01_29/11/2023

Día: miércoles 14 septiembre de 2023
Hora: 20:00 pm.
Temática: Bienvenida a la sesión y explicación de la temática de la competencia Aplicación de conocimientos de las ciencias naturales de acuerdo con situaciones del contexto productivo y social, se recuerdan y refuerzan las tres primeras actividades, y se presentan dos más, el vídeo expositivo y la bitácora de la competencia, se consultan de los materiales y la guía de aprendizaje en el LMS Territorio

Instructor/es a cargo de la sesión: Ramiro Andrade Polanco.

Resumen:
En esta grabación podrán ver y escuchar al instructor Ramiro Andrade Polanco, quien estuvo realizando la sesión y explicación de la temática Evidencia Foro temático -identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5 230101507-AA1-EV01, para la participación en el foro, deberán contestar cada pregunta por cada secuencia. También Hay una opción de hacer un video respondiendo las preguntas, como en el siguiente ejemplo https://www.youtube.com/watch?v=EgZVRhMSGlk

Evidencia Foro temático -identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA5 230101507-AA1-EV01 inicia el 30 de noviembre y va hasta el 11 diciembre que es la fecha que se cierra la plataforma.

En la parte final se muestran los horarios de atención los cuales pueden consultar en mi perfil al dar clic sobre la foto y luego dan clic en información. Pactar cita al WhatsApp 3202204110. Quedo atento a sus inquietudes.

Cordialmente,
Instructor transversal:
Ramiro Andrade Polanco

Enlace de la grabación==========➔: https://sena-bbb.territorio.la/playback/presentation/2.3/1ec5bba39299fdb756a16d2cbc2e92d85868dd02-1701304042603



RESUMEN SESIÓN EN LÍNEA
Mi alternativa de etapa productiva. Actividad 4 - Portafolio Mis evidencias _01/12/2023

Día: viernes 1 diciembre de 2023
Hora: 7:00 pm.
Temática: Bienvenida a la sesión y explicación de la temática portafolio Mis evidencias, consulta de los materiales y la guía de aprendizaje en el LMS Territorium

Instructor/es a cargo de la sesión: Ramiro Andrade Polanco.

Resumen:
En esta grabación podrán ver y escuchar al instructor Ramiro Andrade Polanco, quien estuvo realizando la sesión y explicación de la temática portafolio Mis evidencias, se consulta de los materiales y la guía de aprendizaje en el LMS Territorium. La fecha de inicio para el desarrollo de esta actividad es el 1 de diciembre y va hasta el 11 de diciembre 2023.

En la segunda parte se hace un recorrido por la plataforma LMS Territorium, mostrando donde se encuentra la evidencia y los materiales de esta. Se recuerdan los enlaces donde pueden encontrar los cronogramas, las guías, el material de apoyo.

La evidencia consiste en elaborar en un drive con el correo electrónico que maneje, con la estructura presentada en la conferencia. El documento debe contener: **Portada**, **Introducción, Conceptos de Portafolio de evidencias, objetivo, y creación en un drive de un correo del aprendiz de las carpetas. (imágenes)**, **Conclusión** y **Bibliografía**

Finalmente se muestran los horarios de atención los cuales pueden consultar en mi perfil al dar clic sobre la foto y luego dan clic en información.

Cordialmente,
Instructor transversal:
Ramiro Andrade Polanco

Link de grabación ==========➔: https://sena-bbb.territorio.la/playback/presentation/2.3/548f0fa0f5916fd19b8f042b117d6f41cf36af82-1701471562042



RESUMEN SESIÓN EN LÍNEA
Propuesta de investigación. Documento que evidencia procesos de investigación efectivos. GA4-240201064-AA1- EV02
05/12/2023

Día: martes 5 de diciembre de 2023
Hora: 7:00 pm.
Temática: Propuesta de investigación. Documento que evidencia procesos de investigación efectivos. GA4-240201064-AA1- EV02
Instructor/es a cargo de la sesión: Ramiro Andrade Polanco
Resumen:
Se inicia la formación exponiendo que el proyecto de investigación se caracteriza porque surge de un problema y se plantea a partir de una pregunta problematizadora, o pregunta de investigación, la cual debe ser desarrollada durante la ejecución del proyecto, es muy importante identificar las etapas de un proyecto de investigación, el éxito del proyecto depende de una buena planeación, por lo tanto, es importante conocer cómo están conformadas las cuales son:
Delimitación del tema
Revisión de información previa
Determinación del diseño teórico
Elaboración del proyecto de investigación.
Para la ejecución de la investigación se aplican diferentes métodos de recolección de información, este tiene como finalidad, responder la pregunta de investigación planteada, el procesamiento de la información
tiene como propósito lograr la integración y valoración de la información, se caracteriza por la cuantificación, cualificación, interpretación o valoración de la información, para finalizar tenemos la redacción de informes es el documento que recoge todo el trabajo resultado de la investigación, debe ser breve y preciso en su presentación.

Desarrollo de la actividad Propuesta de investigación. Documento que evidencia procesos de investigación efectivos GA4-240201064-AA2-EV01.
Diligenciar cada una de las pestañas del formato Propuesta de investigación formativa. Para el diligenciamiento del formato, se sugiere consultar el anexo “Formato_Propuesta-240201064-AA1-EV02” y en general revisar las siguientes recomendaciones
1. En cuanto a aspectos generales, el documento debe ser presentado en fuente Arial 10, interlineado 1,5.
2. Para la Etapa 1. Preparación: antes de iniciar la escritura del documento, es necesario tener en cuenta las recomendaciones hechas por el tutor para el mapa mental de la actividad 1.
3. Para la escritura del título, es necesario que este sea concreto con relación al problema que se busca resolver, no debe contener palabras innecesarias, no debe utilizar abreviaturas ni fórmulas. Debe tener una extensión máxima de 15 palabras u 70 caracteres y debe reflejar de manera apropiada de qué se trata el estudio.

4. Para el resumen, tener en cuenta que este se realiza cuando ya está elaborado todo el ejercicio de investigación formativo. El resumen es una descripción sintética de los aspectos más relevantes del proceso investigativo que da cuenta del problema, cómo se ejecutó el estudio, cuáles fueron los principales hallazgos y cuál es la relevancia del estudio para su programa de formación. Se elabora en dos párrafos que debe contener máximo 120 palabras o 960 caracteres incluyendo la puntuación los espacios sin sangría (10 a 15 renglones) Se recomienda que este párrafo se proceda con oraciones cortas y simples separadas de punto y seguido (debe estar en idioma español/inglés)
5.Las palabras clave se incluyen una vez está elaborado todo el ejercicio de investigación formativo. Tras el resumen se deben escribir las palabras clave, las cuales se utilizan como fines de clasificación para que los documentos se puedan incorporar en bases de datos y, de esta forma, agilizar su búsqueda (español/inglés)
6. La justificación expone las razones que justifican la realización del proyecto de investigación formativa en torno al contexto productivo, aspectos sociales, aspectos institucionales, aspectos pedagógicos, aspectos tecnológicos, entre otros. Demuestra la importancia de resolver el problema de investigación. Destaca su impacto y aclara quienes serán los beneficiarios directos y el alcance social que tendrá.
7.Para los antecedentes, la revisión de la literatura es una síntesis original de teorías y trabajos de investigación fáctica (de campo o empírica) sobre el tema al que se refiere el estudio por realizar. El aprendiz deberá consultar las bases de datos del SENA y hacer una recopilación actualizada (3 últimos años) de lo escrito sobre el tema. La verificación de la literatura debe ser un apartado donde el lector descubre cuál es el problema no resuelto por la comunidad científica y que se quiere abordar mediante el estudio propuesto.
8. Para la identificación del problema es necesario contemplar las necesidades expuestas en el mapa mental y efectuar una delimitación de las mismas. En un primer momento, se hace una descripción de la situación actual del problema, se define el ámbito espacial donde se ejecutará la propuesta (sin ampliarlo), se indica en forma clara cuál es el problema y quiénes lo tienen, se escriben las causas que lo generan. En un segundo momento, se describen las consecuencias que acarrea la problemática detectada y se pronostica que sucedería si no se resuelve el problema.
9. Para la pregunta de investigación es necesario tener en cuenta que guarda estrecha relación con los objetivos de la propuesta y la revisión de la literatura hecha. Para ello escriba una pregunta cuya respuesta es la de solución del problema planteado.
10. El objetivo general tiene las siguientes características: se relaciona con el problema y la pregunta de investigación; es concreto, se redacta con lenguaje claro y sencillo; inicia su redacción con un verbo en infinitivo; incluye el qué se quiere hacer mediante la investigación, a dónde quiero llegar y mediante qué. Las respuestas a estos interrogantes conllevan a la respuesta de la pregunta problema ya formulada.
11. Los objetivos específicos indican el orden sistemático en que se resolverá la investigación, los cuales se desprenden directamente del objetivo general.
12. El marco teórico debe ser organizado en temas y subtemas de lo general a lo particular. El marco teórico hace referencia a aquellas teorías, normas y conceptualizaciones que pueden contribuir a dar solución al problema enunciado y permite la confrontación, el análisis y la evaluación del proyecto. Implica que el aprendiz identifique una postura teórica que aporte elementos y categorías de análisis para abordar el campo temático, motivo del estudio haciendo una redacción propia que se sustenta en autores, estableciendo un diálogo sistemático con los autores, teorías y realidad del contexto en el que trabaja la propuesta. Es importante hacer las respectivas citas bibliográficas según normas APA e incluirlas en las referencias bibliográficas al final del documento.

13. Para el tipo de investigación, el aprendiz deberá indicar si exploratorio (si se familiariza con el fenómeno que se investiga), descriptivo (identifica características del universo de investigación, señala formas de conductas, establece comportamientos concretos y comprueba variables), explicativo (es comprobar que la propuesta soluciona el problema o no).
14. La población se define como el conjunto de personas a las que va dirigida la propuesta de investigación formativa y guarda relación con sus fases. En este campo el aprendiz debe describir de manera amplia el contexto donde convive la población, su universo (total de actores) y se menciona la muestra (si aplica)
15. En el campo de técnicas e instrumentos de recolección de información, debe describir las técnicas tales como la observación, la encuesta, la entrevista entre otras.
16. Para la etapa 2. Ejecución, diligencie cada uno de los campos propuestos teniendo en cuenta el punto 15 de estas instrucciones.
17. En la etapa 2.1 Ejecución, es necesario que diligencie los campos teniendo en cuenta el punto 7 de estas instrucciones.
18. En la etapa 3. Procesamiento, se deben analizar e interpretar los datos recogidos en la fase 2.1 de ejecución.
19. En la etapa 4. La interpretación de resultados consigne la interpretación de los resultados del ejercicio de investigación formativa.
Luego se expone los lineamientos generales para la entrega de la evidencia propuesta de investigación. Documento que evidencia procesos de investigación efectivos GA4-240201064-AA2-EV01.:
Producto para entregar: propuesta de investigación formativa.
Formato: documento en Excel con las 5 etapas diligenciadas.
Para hacer el envío de la evidencia remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: Propuesta de investigación. Documento que evidencia procesos de investigación efectivos GA4-240201064-AA2-EV01.

Enlace formato Excel para realizar la propuesta de investigación: https://drive.google.com/drive/folders/1rWmwKhstQHIRxvwl82XMJU94GpWYBB_M?usp=sharing

También lo pueden descargar del anexo en la evidencia
Se recomienda revisar estos vídeos para complementar la información de los materiales y reforzar lo visto en esta conferencia.
https://www.youtube.com/watch?v=DpqvRDbl17Q&t=417s

https://www.youtube.com/watch?v=emrglhqp19o

Finalmente se muestran los horarios de atención los cuales pueden consultar en el perfil al dar clic sobre la foto y luego dan clic en información.

Cordialmente,
Instructor transversal:
Ramiro Andrade Polanco

Link de grabación ==========>https://sena-bbb.territorio.la/playback/presentation/2.3/efdc3207428e30072fe3b534dd44859bf63a32f6-1701820651691