



**PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**  
**FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

Quibdó, febrero 2024

Señora  
**CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO**  
SUPERVISORA CONTRATO No.CO1.PCCNTR.5886140  
Coordinadora Académica  
Ciudad

**Asunto:** Informe mensual de ejecución  
contractual mes febrero

**Referencia: No. CO1. PCCNTR. 5886140**

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

**Valor y forma de pago:** Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA MILLONES CIEN MIL PESOS (\$30.100.000) MCTE A) Siete pagos iguales por los meses de febrero, a agosto del 2024 por valor de CUATRO MILLONES TRECIENTOS PESOS (\$4.300.00) MCTE Cada uno.

**Plazo:** Será hasta el (31) de agosto de 2024.

|                |
|----------------|
| <b>OBJETO:</b> |
|----------------|



**Objeto:** Prestar servicios personales de carácter temporal de Noventa y Cinco (95) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programado por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2024 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2

**Obligaciones Específicas:** (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

| No  | Obligaciones                                                                                                                              | Acciones realizadas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Evidencias                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1 | Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado. | En el mes de febrero se dio inicio y continuación con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación donde he realizado las siguientes Acciones: Actas de concertaciones con los instructores Técnicos y Planeación Pedagógica también diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, audios, videos y presentaciones ilustrativas donde nuestros aprendices se pueden guiar para el desarrollo de las actividades y talleres de formación que se encuentran en las guías de aprendizaje de la transversal Además realice cada una de las actividades según el programa de formación | Actas de concertación<br>Planeación Pedagógica<br>Cartillas con el contenido de la Transversal |



|     |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                              | teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Actividad física y hábitos de vida saludable.                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| 2.2 | Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.                                             | Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.                                                  | Registros Fotográficos y de asistencia.<br><br>A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro de asistencia. |
| 2.3 | 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 febrero de 2023 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes:<br><br>-Técnico en Potabilización de Agua. Quibdó<br>-Técnico en Apoyo administrativo en Salud<br>-Complementaria en liderazgo de la actividad recreativa y deportiva | Guías de Aprendizaje                                                                                                                         |



|     |                                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4 | Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.         | Se tomó registro diario de asistencia.                                                                                    | Lista de Asistencia                                                              |
| 2.5 | Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.                               | Se reporta información académica al supervisor del contrato.                                                              | Se reporta informe de actividades, del mes febrero                               |
| 2.6 | Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.               | Participe de manera activa en Reunión programada por la coordinadora Académica.                                           | Registros Fotográficos y de asistencia                                           |
| 2.7 | Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente                   | Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.                     | Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.     |
| 2.8 | Atender oportunamente los requerimientos de supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato. | Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades Institucionales asignadas. | Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas. |



|      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.9  | Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.                  | No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.                                                                                                                                                                                                                                                         | Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos en cuanto a la adquisición de materiales formativos del área de Deporte y Actividad física. |
| 2.10 | Reportar 160 horas mes labores en la formación titulada y/o complementaria.                                                                                                                         | Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de Actividad física y hábitos de vida saludables.<br><br>Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad.<br><br>Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas | Actas y formato de planeación.<br><br>Registro fotográfico.<br><br>Anexo evidencias.                                                 |
| 2.11 | Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor. | En proceso                                                                                                                                                                                                                                                                                                | En proceso                                                                                                                           |



|      |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 2.12 | Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.                                                                  | Apoye durante este mes la oficina de contratación con la organización y revisión de los documentos de algunos compañeros nuevos en pro de evitar traumatismo es su proceso de contratación | Registros Fotográficos y Listado de asistencia |
| 2.13 | Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación. | En proceso                                                                                                                                                                                 | En proceso                                     |

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

| ITEM | No DE LA ORDEN DE VIAJE | LUGAR DE DESPLAZAMIENTO | FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL | FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL |
|------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 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. **9462377475** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **enero**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en (50) folios

Cordialmente,

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

Recibí a satisfacción:

**CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO**  
**SUPERVISORA CONTRATO No.CO1.**  
**PCCNTR.5886140 del año 2023**  
**Coordinadora Académica**



## EVIDENCIAS MES DE FEBRERO

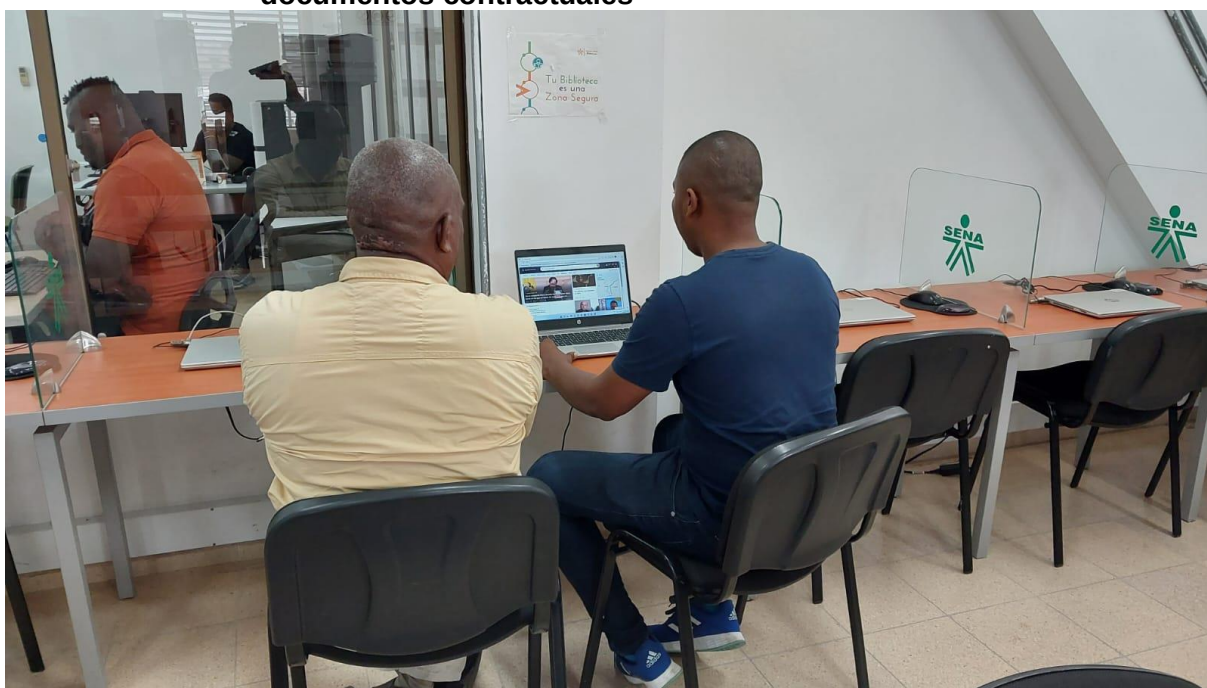


### Formación en Hábitos y estilo de vida saludable





**Apoyo a Oficina a Compañeros en Revisión y Organización de documentos contractuales**





**Apoyo a Oficina a Compañeros en Revisión y Organización de documentos contractuales**





**Toma de Valores Tensionales y Medida Corporal – Diligenciamiento de Ficha Antropometrica**



### Instrucciones para los valores del IMC y Porcentaje de Grasa Corporal





**Capacitacion de Oficina de Contratacion para Apoyos**





**Reunion Informativa de Proceso Contractual con el Director Regional**





**Reunion Coordinación académica Proceso de Programacion 2024**





Desarrollo de Guia de Aprendizaje de Habitos y Estilos de Vida saludable





**Formacion Practica de Pruebas Fisicas Esenciales**





**Reunion de Lineamientos contractuales 2024**





| Guía de aprendizaje                                                                                                                                              | Resultado de aprendizaje a alcanzar                                                                                                                       | Tipo de evidencia                                                                                                                                                                                                                                   | Tiempos de entrega |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     | Inicia             | Termina    |
| Actividades iniciales                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           | Ingresar al grupo de <a href="#">WhatsApp</a> de Actividad Física y Hábitos de vida saludable.                                                                                                                                                      | 08-02-2024         | 11-02-2024 |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | Presentación ante el instructor.                                                                                                                                                                                                                    |                    |            |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | Respuestas al Test de Entrada.                                                                                                                                                                                                                      |                    |            |
|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           | Sopa de letras de los Hábitos de vida                                                                                                                                                                                                               |                    |            |
| <b>Actividad de aprendizaje 1:</b><br><br>Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios | <b>01:</b> Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social                                                                       | <b>Evidencia:</b> Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1<br><br><b>Evidencia:</b> Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.                                                                                  | 11-02-2024         | 16-02-2024 |
| <b>Actividad de Aprendizaje 2:</b> Planificación Del Entrenamiento “Teoría Y Práctica.” (Actividad Física Y Calidad De Vida)                                     | <b>02:</b> Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. | <b>Evidencia:</b> Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud.<br><br><b>Evidencia:</b> Realizar rutinas de entrenamiento físico <i>de acuerdo con el diagnostico de su condición física.</i> | 19-02-2024         | 23-02-2024 |
| <b>Actividad de aprendizaje 3:</b>                                                                                                                               | <b>03:</b> Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos                                                                             | <b>Evidencia:</b> Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.                                                                                                                                                                 | 26-02-2024         | 01-03-2024 |



|                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                          |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable. | de nutrición e higiene.                                                                                          | <b>Evidencia:</b> Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.                       |                   |                   |
| <b>Actividad de aprendizaje 4:</b><br><br>Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica          | <b>04:</b> Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva. | <b>Evidencia:</b> Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"   | <b>04-03-2024</b> | <b>08-03-2024</b> |
|                                                                                                                    |                                                                                                                  | <b>Evidencia:</b> Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral. |                   |                   |
|                                                                                                                    |                                                                                                                  | Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.                              |                   |                   |

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
2. **EJECUTAR** ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
3. **PRACTICAR** HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
4. **IMPLEMENTAR** UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <div><div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

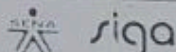


GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL  
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP  
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD  
FICHA: 2876941 - JORNADA TARDE - QUIBDO  
IINSTRUCTOR: MELISSA PRENS

| NOMBRE DEL APRENDIZ | ACTIVIDADES A DESARROLLAR                                               | FORMA DE ENTREGA DE |         | FECHA DE ENTREGA |            | ENTREGO |    | FIRMA DEL APRENDIZ |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|------------------|------------|---------|----|--------------------|
|                     |                                                                         | FÍSICO              | DIGITAL |                  |            | SI      | NO |                    |
| ANA MILENA CORDOBA  | 1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje R.A.1           |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| JASLEY CHALA        |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| JANCY LEMOS         |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| ELIANA BERRIO       |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| YENNY PAOLA TORRES  |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| OMAIRA SALAZAR      |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| FRANSIS GABRIELA H  |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| DANIDA ECHEVERRIA   |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| YURANI CORDOBA      |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| FARLEY RIOS         |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| EDDY ARRIAGA        | 2. Descarga, lee y Desarrolle Taller Habitos y Estilo de Vida Saludable |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
| YARLIN PALOMEQUE    |                                                                         |                     |         | 8/02/2024        | 15/02/2024 | x       |    |                    |
|                     | 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)                |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |
|                     |                                                                         |                     |         |                  |            |         |    |                    |

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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



PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL  
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CODIGO:  
GFP-PL-001

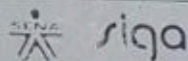
FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 8 Febrero 2024

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

Tema: Hábitos saludables

| Nº | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN | NOMBRES        | APELLIDOS         | PROGRAMA DE FORMACIÓN | CORREO ELECTRÓNICO           | TELÉFONO   | TEMA                  |
|----|-------------------------------------|---------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|------------------------------|------------|-----------------------|
| 1  | CC                                  | 101747776                       | Naidy Damar    | Hinestrosa R      | Apoyo Adm. en Salud   | Naidydamar14@gmail.com       | 3116433000 | Naidy                 |
| 2  | CC                                  | 35899236                        | Sandra Milena  | Rosco Henao       | Apoyo Adm. en Salud   | sandrahenao3@gmail.com       | 3205825832 | Sandra                |
| 3  | CC                                  | 101747783                       | Alejo          | Begorano E        | Apoyo adm. en salud   | begorano0@gmail.com          | 3147948462 | Alejo                 |
| 4  | CC                                  | 101748005                       | Luisa Fernanda | Tapia Ana         | Apoyo Adm. en Salud   | luisafernandatapia@gmail.com | 3226187107 | Luisa Tapia           |
| 5  | CC                                  | 358992542                       | Paydee         | Pabares Landobato | Apoyo Adm. en Salud   | maydelapabares@gmail.com     | 310440889  | Paydee                |
| 6  | CC                                  | 262649731                       | Yomileth       | Cordoba M.        | Apoyo Adm. en Salud   | yomileth15@gmail.com         | 3208074365 | Yomileth              |
| 7  | CC                                  | 101744978                       | Cliseth        | Mosquera P.       | Apoyo Adm. en Salud   | clisethmosquera@gmail.com    | 317258294  | Cliseth               |
| 8  | CC                                  | 1045128139                      | Shirley        | Nagoria Cenia     | Apoyo Adm. en Salud   | shirlynagoria@gmail.com      | 3148255046 | Shirley               |
| 9  | CC                                  | 1017471508                      | Jennifer Lucia | Rodriguez U.      | Apoyo Adm. en Salud   | jelvrova@hotmail.com         | 3126828679 | Jennifer L. Rodriguez |
| 10 | CC                                  | 358992748                       | Ariana Rocio   | Cordoba G.        | Apoyo Adm. en Salud   | ariaranacordoba@gmail.com    | 3136281058 | Ariana                |
| 11 | CC                                  | 100099267                       | Lary           | Mosquera Henao    | Apoyo Adm. en Salud   | larymosquera@gmail.com       | 314818285  | Lary                  |
| 12 | CC                                  | 107746866                       | Yaneth         | Arbalede Rivas    | Apoyo Adm. en Salud   | arbaledeyaneth@gmail.com     | 3147330226 | Yaneth                |
| 13 | CC                                  | 100393260                       | Geidy Yueli    | Mena Mosquera     | Apoyo Adm. en Salud   | geidymosquera@gmail.com      | 3213907460 | Geidy                 |
| 14 | CC                                  | 1042732457                      | Yulisa         | Cuesta Mena       | Apoyo Adm. en Salud   | yuliscueta@gmail.com         | 3156954136 | Yulisa                |
| 15 | TI                                  | 1017449780                      | Yuliett        | Palacio Lara      | Apoyo Adm. en Salud   | yuliettpalacio@gmail.com     | 310636308  | Yuliett               |
| 16 | TI                                  | 103370089                       | Caren Miché    | Serna Palacios    | Apoyo Admin. en Salud | carenserna@gmail.com         | 3105253879 | Caren                 |
| 17 | CC                                  | 101009929                       | Sindy Yuleza   | Lozano Moreno     | Apoyo Adm. en Salud   | sindylozano@gmail.com        | 3207478976 | Sindy                 |
| 18 | TI                                  | 1017449780                      | Karen Yuleth   | Bermejo H.        | Apoyo Adm. en Salud   | karenbermejo@gmail.com       | 3223855592 | Karen                 |
| 19 | CC                                  | 10084182                        | Elizabeth      | Pacheco B.        | Apoyo Adm. en Salud   | elizabethpacheco@gmail.com   | 315787730  | Elizabeth             |

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



PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:  
SPP-F-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 17 - Febrero - 2024

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

Tema: Composición Corporal

| No. | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NOMBRES          | APELLIDOS        | PROGRAMA DE FORMACIÓN         | CORREO ELECTRÓNICO         | TÉLEFONO   | FIRMA                 |
|-----|--------------------------------|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------|
| 1   | CC                             | 1004072682                    | Laura Mulca      | Mosquera Menu    | Apoyo Administrativo          | mlaura.mulca@crn.gov.co    | 3218192785 | Laura Mulca           |
| 2   | CC                             | 101009927                     | Sindy Yuleza     | Lozano Moreno    | Apoyo Administrativo          | lozano.yuleza@crn.gov.co   | 3202418736 | Sindy                 |
| 3   | CC                             | 100452620                     | Geidy Yuli       | Mena Mosquera    | Apoyo Administrativo en Salud | geidy.mena@crn.gov.co      | 3215907460 | Geidy M.              |
| 4   | TI                             | 1033700089                    | Caren Michel     | Serna Palacios   | Apoyo administrativo          | serna.michel@gmail.com     | 3106233819 | Caren                 |
| 5   | CC                             | 262619371                     | Yaculith         | Cordoba M.       | Apoyo Administrativo          | ycm1010@hotmail.com        | 3208074767 | Yaculith C.           |
| 6   | CC                             | 1077481005                    | Luis Fernando    | Tapia Anas       | Apoyo Administrativo en Salud | luis.tapia@crn.gov.co      | 3226187109 | Luis Tapia            |
| 7   | CC                             | 11805940                      | Dante Harvey     | Mosquera Lozano  | Apoyo Admin. Salud            | dantay@hotmail.com         | 3218228238 | Dante (N)             |
| 8   | TI                             | 1077449726                    | Eileen Yuliett   | Palacio Lara     | Apoyo administrativo          | eileenpalacio@gmail.com    | 3106336308 | Yuliett               |
| 9   | TI                             | 1077123053                    | Aleja            | Regalado E.      | Apoyo administrativo          | regaladoe@gmail.com        | 3148448762 | Aleja                 |
| 10  | TI                             | 1077123053                    | Karen Yuliett    | Mena Mosquera    | Apoyo Administrativo          | karen.yuliett@gmail.com    | 3222855572 | Karen                 |
| 11  | CC                             | 3587542                       | Maysa            | Palacios Cordoba | Apoyo administrativo          | palacios.maysa@gmail.com   | 3104701127 | Maysa                 |
| 12  | CC                             | 1077473222                    | Lady Carolina    | Palacios M.      | Apoyo adm. Salud              | lady.palacios@hotmail.com  | 3206159729 | Lady C.               |
| 13  | CC                             | 3587542                       | Sandra Riquelme  | Palacio Menu     | Apoyo Adm. Salud              | sandra.palacio@gmail.com   | 3215075232 | Sandra                |
| 14  | CC                             | 1077456661                    | Yuseidy Riquelme | Arborea Riquelme | Apoyo administrativo          | yuseidyriquelme@gmail.com  | 3147330726 | Yuseidy Riquelme      |
| 15  | CC                             | 1077456661                    | Jennifer Lucia   | Rodriguez Urbina | Apoyo administrativo          | jrodriguezurbina@gmail.com | 3126812679 | Jennifer L. Rodriguez |
| 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.



siqa

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:  
GFP-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 23 - Febrero - 2024

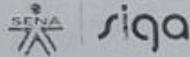
REGIONAL: 27 Chocó CENTRO DE FORMACIÓN: 9322 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdó

Tema: Pruebas físicas - Gym mineral

| Nº | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES        | APELLIDOS        | PROGRAMA DE FORMACIÓN | CORREO ELECTRONICO          | TÉLEFONO    | FIRMA          |
|----|--------------------------------|----------------------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------|----------------|
| 1  | TI                             | 1074449726                 | Eileen Yuliett | Palacio Lara     | Apoyo Administrativo  | palacio.lara@siqa.com       | 3106336308  | Yuliett        |
| 2  | TI                             | 1074449726                 | Eileen Yuliett | Saiza Mo         | Apoyo Administrativo  | saiza.mo@siqa.com           | 3272355572  | Karen          |
| 3  | CC                             | 1001082678                 | Laura Kallen   | Mosquera Meno    | Apoyo Administrativo  | laura.kallen@siqa.com       | 3218818285  | Laura          |
| 4  | CC                             | 1009932620                 | Gaidy Teeli    | Meno Mosquera    | Apoyo Administrativo  | gaidy.mosquera@siqa.com     | 3215907460  | Gaidy          |
| 5  | CC                             | 1042932437                 | Yulisa         | Cuesta Meno      | Apoyo Administrativo  | yulisa.cuesta@siqa.com      | 3136954456  | Yulisa         |
| 6  | CC                             | 1010097286                 | Sindy          | Lozano M         | Apoyo Administrativo  | sindy.lozano@siqa.com       | 3207478776  | Sindy          |
| 7  | CC                             | 100844782                  | Elizabeth      | Fachero B.       | Apoyo Administrativo  | elizabeth.fachero@siqa.com  | 31125721730 | Elizabeth      |
| 8  | CC                             | 1074481008                 | Luisa Fernanda | Tapia Ara        | Apoyo Adm. Salud      | luisa.tapia@siqa.com        | 3226159109  | Luisa Tapia    |
| 9  | CC                             | 107442708                  | Aleja          | Mosquera E.      | Apoyo Administrativo  | aleja.mosquera@siqa.com     | 3133448162  | Aleja          |
| 10 | CC                             | 1078155525                 | Jirineza       | Rubio Moreno     | Apoyo ad. Salud       | jirineza.rubio@siqa.com     | 3147203200  | Jirineza       |
| 11 | CC                             | 35859403                   | Santa Helena   | Ruiz Mena        | Apoyo ad. Salud       | santa.helena@siqa.com       | 3215035827  | Santa Helena   |
| 12 | CC                             | 11805940                   | Dante Harvey   | Mosquera Lozano  | Apoyo Adm Salud       | dante.harvey@siqa.com       | 3218228238  | Dante          |
| 13 | CC                             | 35897542                   | Maysa          | Palacios cordoba | Apoyo adm. Salud      | maysa.palacios@siqa.com     | 3104708823  | Maysa          |
| 14 | C.C.                           | 26261931                   | Yennifer       | Cordoba M.       | Apoyo adm. Salud      | yennifer.cordoba@siqa.com   | 3200044715  | Yennifer       |
| 15 | CC                             | 107745816                  | Yennifer       | Arpilla de la R. | Apoyo adm. en Salud   | yennifer.arpilla@siqa.com   | 3147350726  | Yennifer       |
| 16 | CC                             | 35899748                   | Adriana Rocio  | Cordoba Cuenca   | Apoyo adm. Salud      | adriana.cordoba@siqa.com    | 336281058   | Adriana        |
| 17 | CC                             | 101421480                  | Lenny Patricia | Cordoba Pariza   | Apoyo ADM. EN SALUD   | lenny.patricia@siqa.com     | 3227468015  | Lenny Patricia |
| 18 | CC                             | 107441508                  | Jennifer Lucia | Rodriguez V.     | Apoyo adm. en S.      | jennifer.rodriguez@siqa.com | 3126878679  | Jennifer R.    |
| 19 | CC                             | 35899036                   | Sandra Milena  | Piasco M.        | Apoyo adm. en S.      | sandra.piasco@siqa.com      | 3215035827  | Sandra         |
| 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.

15-Feb-2024



## PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO:  
GFP-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 15 febrero 2024

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

Tema: Riesgos en la Actividad Física

| No. | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NOMBRES          | APELLIDOS         | PROGRAMA DE FORMACIÓN | CORREO ELECTRONICO               | TÉLEFONO   | FIRMA                 |
|-----|--------------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|----------------------------------|------------|-----------------------|
| 1   | CC                             | 103404780                     | Leidy Patricia   | Cordeba Parra     | Apoyo Adm. en Salud   |                                  | 3225768013 | Leidy Parra           |
| 2   | CC                             | 100022267                     | Luisa Marleny    | Neza Mena         | Apoyo Adm. en Salud   | luisa.mena@gmail.com             | 3218919285 | Luisa Mena            |
| 3   | CC                             | 107746866                     | Angela Yaneeth   | Angela Rivas      | Apoyo Adm. en Salud   | angelayaneeth@gmail.com          | 314733026  | Yaneeth               |
| 4   | CC                             | 35899178                      | Adriana Carolina | Cordeba Gáratea   | Apoyo adm. Salud      | adriana.garatea@gmail.com        | 336281058  | Adriana               |
| 5   | CC                             | 107743422                     | Ledy Carolina    | Palacios Macq.    | Apoyo adm. Salud      | ledycarolina@hotmail.com         | 320615979  | Ledy C.P.             |
| 6   | CC                             | 35899178                      | Yolanda          | Palacios Cordeba  | Apoyo adm. Salud      | YolandaPalacios@gmail.com        | 3104705828 | Yolanda               |
| 7   | CC                             | 100099294                     | Sindy Yileza     | Lozano Moreno     | Apoyo Adm. Salud      | lozanoyleza@gmail.com            | 3207478976 | Sindy                 |
| 8   | TL                             | 104722778                     | Karen Yuleth     | Benja M.          | Apoyo Adm. en Salud   | KarenBenja@gmail.com             | 302325592  | Karen                 |
| 9   | CC                             | 107747995                     | Noedy Damar      | Hines Traza R     | Apoyo Adm. en Salud   | NoedyDamar@gmail.com             | 3116433000 | Noedy                 |
| 10  | CC                             | 107845625                     | Yirleza          | Roldán Moreno     | Apoyo adm. Salud      | yirleza@gmail.com                | 3147283200 | Yirleza               |
| 11  | CC                             | 107742708                     | Aleja            | Reparano exchir   | Apoyo adm. Salud      | AlejaReparano@gmail.com          | 3143948762 | Aleja                 |
| 12  | CC                             | 107748105                     | Luisa Fernanda   | Tapia Anas        | Apoyo Adm. Salud      | LuisaFernandaTapia@gmail.com     | 3226187109 | Luisa Tapia           |
| 13  | C.C.                           | 26261931                      | Yamileth         | Cordeba M.        | Apoyo Adm. en Salud   | YamilethCm@gmail.com             | 32024365   | Yamileth              |
| 14  | CC                             | 107747158                     | Jennifer Lucia   | Rodriguez V.      | Apoyo Adm. en Salud   | JenniferLuciaRodriguez@gmail.com | 3126828679 | Jennifer I. Rodriguez |
| 15  | TL                             | 101144912                     | Eileen Yuleth    | Palacio Lara      | Apoyo Adm. en Salud   | EileenPalacio@gmail.com          | 3106336308 | Yuleth                |
| 16  | CC                             | 104233249                     | Yulisa           | Coesta Mena       | Apoyo Adm. Salud      | YulisaCoesta@gmail.com           | 3156954156 | Yulisa                |
| 17  | CC                             | 104425134                     | Steven           | Neguibia Conzales | Apoyo Adm. Salud      | StevenConzales@gmail.com         | 3149255044 | Steven                |
| 18  | CC                             | 10084452                      | Elizabeth        | Richards Berrón   | Apoyo Adm. Salud      | ElizabethRichards@gmail.com      | 3115721730 | Elizabeth             |
| 19  |                                |                               |                  |                   |                       |                                  |            |                       |
| 20  |                                |                               |                  |                   |                       |                                  |            |                       |

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



## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

### FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

**Denominación del Programa de Formación:** N/A

**Código del Programa de Formación:** N/A

**Nombre del Proyecto:** N/A

**Fase del Proyecto:** N/A

**Actividad de Proyecto:** N/A

**Competencias:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

**Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

**Duración de la Guía:** 16 Horas

#### 2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y hábitos de vida saludable la cual te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano íntegro que cumpla con los estándares esperados en cada formación.



Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

### **3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

#### **3.1 Actividades de Reflexión inicial.**

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerte las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado “**Test de entrada Actividad física y H.E.V.S.**”

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

Responde a la pregunta ¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o hábitos de vida ?, a partir de su propia experiencia.

Analice la situación de la forma más adecuada y conteste la respectiva pregunta. También debe participar en clase exponiendo su respuesta y realizarle aportes mínimos a dos de sus compañeros y argumentar por qué está o no de acuerdo con la opinión dada por ellos.

#### **3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).**

De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice,



- ✓ Responda las Preguntas de la lectura (dada por el instructor) la importancia de la actividad física como habito de vida saludable.

### 3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

#### Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Que son los habitos de vida
- Cuales son los Tipos de Habitots de vida
- Que es Actividad física, deporte, recreación.
- Beneficios de la Actividad física.
- Cuales son los Factores de riesgo en la Actividad Fisica
- Concepto de Fisiología
- Concepto de Anatomía.
- Cuales son los sistemas y aparatos del cuerpo humano
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición y aliemenatacion
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Ques Psicomotricidad

**Nota:** si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

GFPI-F-135 V02

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.



#### 4. Actividades de evaluación.

| Evidencias de Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                  | Criterios de Evaluación                                                                                                                                                                                                                                                                                | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Evidencias de Conocimiento :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investigación de test físicos.</li> <li>2. Mapa conceptual.</li> <li>3. Exposición.</li> <li>4. Cuestionario de conocimientos previos.</li> <li>5. Cuestionario de conocimientos.</li> </ol> | <p>Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa.</p> <p>Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa</p> | <p><b>Cuestionarios</b></p> <p><b>Mapas conceptuales</b></p> |
| <b>Evidencias de Desempeño:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exposiciones.</li> <li>2. Pruebas atléticas.</li> <li>3. Participación de las sesiones de entrenamiento.</li> <li>4. Dirigir la sesión de entrenamiento.</li> </ol>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Lista de chequeo.</b></p>                              |
| <b>Evidencias de Producto:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cartilla de ergonomía en el área específica.</li> <li>2. Portafolio de evidencias.</li> <li>3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.</li> </ol>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Cartillas</b></p> <p><b>Lista de verificación</b></p>  |



## 5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.
- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.
- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar acabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.
- ✓ **Actividad física:** “es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo”.
- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.
- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.
- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad ( entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente ).
- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.



- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.
- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.
- ✓ **iniciación deportiva:** “proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

## 6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.
- ✓ <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm> Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.
- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm>, Marzo 23 de 2013, 19:57
- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación



## 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

|               | Nombre                              | Cargo      | Dependencia              | Fecha      |
|---------------|-------------------------------------|------------|--------------------------|------------|
| Autor<br>(es) | YONNIER<br>ENRIQUE<br>CUESTA CUESTA | INSTRUCTOR | FORMACION<br>PROFESIONAL | 08/02/2024 |

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

|               | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del<br>Cambio |
|---------------|--------|-------|-------------|-------|---------------------|
| Autor<br>(es) |        |       |             |       |                     |



## PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

### 2. PRESENTACION

El acondicionamiento físico en el mundo de la vida genera una serie de situaciones propias en el bienestar del individuo, que orientadas correctamente redundaran en un mejor desempeño en el campo laboral. Es así como el diagnostico es un factor fundamental para la valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar las cualidades físicas básicas.

Con esta guía se pretende concienciar al Trabajador- alumno sobre la importancia de un diagnostico y la valoración de los resultados a través de actividades de consulta y algunos talleres teórico-prácticos para un posterior análisis y aplicación de los mismos.

Existen numerosas técnicas y protocolos para valorar la condición física: desde las sencillas pruebas de campo que sólo requieren un cronómetro y una cinta métrica, hasta la utilización de sofisticados, complicados y costosos aparatos como ergómetros específicos para cada cualidad física o especialidad deportiva.

El material textual que se anexa contiene los principales conceptos sobre test físicos, test técnicos, test fisiológicos y las definiciones de cada una de las valencias físicas, así como un modelo de ficha antropométrica para ser diligenciado en forma personal.

Es importante la autoaplicación de un test relacionado con la parte física y funcional del organismo, para evidenciar el verdadero estado de nuestra condición física. El estar físicamente bien no significa tener ausencia de enfermedad, sino mantener en forma adecuada todas y cada una de las valencias físicas.

GFPI-F-135 V02



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

### 3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

#### 3.1 Actividades de Reflexión inicial.

##### Acondicionamiento físico para el mundo del trabajo.

Observar el video. “la importancia del acondicionamiento físico”.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=bJAIHHDkha4>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=JfQo-YtRwyA>

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

- ✓ Tener una buena condición física beneficia tu vida. ¿Por qué?
- ✓ ¿Cómo se considera el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Qué capacidades aumenta el acondicionamiento físico?
- ✓ ¿Cuáles son los beneficios de tener una buena condición física?

#### 3.2 Actividades de Conceptos Básicos

##### Actividad 1

Investigar los siguientes conceptos:

- ✓ Condición física
- ✓ Aptitud física
- ✓ Forma Física
- ✓ Test Físicos
- ✓ Movilidad Articular
- ✓ Calentamiento
- ✓ Estiramiento
- ✓ Métodos de Entrenamiento Físico
- ✓ Planificación del Entrenamiento

Socialice a partir de un comentario breve acerca de cada significado.

Indague y participe sobre:

- ✓ ¿Qué diferencia hay entre el ejercicio y actividad física?
- ✓ ¿Qué son recursos y materiales deportivos?
- ✓ ¿Cuáles son los medios de recuperación física?

GFPI-F-135 V02



### ILUSTRAR CON IMÁGENES

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

#### IMPORTANTE:

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

#### ACTIVIDAD 2: PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

**Descripción de la actividad:** Seleccionar y diseñar rutinas de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud de los aprendices en los contextos productivos y social.

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

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

- ✓ Diseñar una rutina física para el mejoramiento de su acondicionamiento físico, que contribuyan a conservar la salud corporal con los temas visto en clase sobre planificación del entrenamiento.

#### ACTIVIDAD 3: Uso de las herramientas para la identificación las condiciones física con las que ingresan al programa de formación los aprendices

- ✓ Identificar Materiales Y Escenarios Para La Práctica De La Formación
- ✓ Se realizara una serie de pruebas físicas en los escenarios deportivos en la hora de la mañana

#### 4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

| Evidencias de Aprendizaje                                                               | Criterios de Evaluación                                                                        | Técnicas e Instrumentos de Evaluación                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Evidencias de Conocimiento :</b><br><br>Aplica los conceptos de la temática evaluada | Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. | Observación<br><br>Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. |
| <b>Evidencias de Desempeño</b>                                                          |                                                                                                | Observación                                                                         |
| <b>Evidencias de Producto:</b>                                                          | Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando                                             | GFPI-F-135 V02                                                                      |



|                                                                       |                                                                               |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Entrega el cuestionario diligenciado.<br>Evaluación, teórico-práctica | eficientemente la metodología,<br>los recursos y ambientes de<br>aprendizaje. | Demostración y práctica<br>deportiva. |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

#### 5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- Cultura física
- Preparación física
- Sedentarismo
- Nutrición
- Sesión

#### 6. REFERENTES BIBLIOGRAFICOS:

<https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica>  
<http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion>  
<http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion>  
<http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html>  
<https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento>  
<http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm>  
[www.paidotribo.com/ficha.aspx](http://www.paidotribo.com/ficha.aspx)  
<https://www.youtube.com/watch?v=7TGudugKq64> –Condicion Fisica y Vida saludable

#### 7. CONTROL DEL DOCUMENTO

|            | Nombre                   | Cargo      | Dependencia             | Fecha      |
|------------|--------------------------|------------|-------------------------|------------|
| Autor (es) | Yonnier E. Cuesta Cuesta | Instructor | Coordinación académica. | 14/02/2024 |

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

|            | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|------------|--------|-------|-------------|-------|------------------|
| Autor (es) |        |       |             |       |                  |



|                                                                     |                                              |                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| CENTRO DE<br>RECURSOS<br>NATURALES,<br>INDUSTRIA Y<br>BIODIVERSIDAD | REGIONAL CHOCÓ                               | febrero de 2024<br><br>Página 1 de 4 |
|                                                                     | ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE |                                      |
|                                                                     | LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA        |                                      |

**Nombre:**

**Número de Ficha:**

La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable - *Min salud emitió recomendaciones sobre esta conducta, que es factor protector y retardador de enfermedades no transmisibles.*

**Bogotá, 3 de enero de 2021.** En la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física, actualmente, se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, por eso también resulta pertinente en este contexto de pandemia y comienzo de un nuevo año.

La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.

"Este plan es un compendio de acciones para contarle a las personas lo importante que resulta la práctica de la actividad física para su bienestar, y el de sus familias y comunidades, además de desarrollar capacidades a los referentes tanto del sector salud como del de deportes de los territorios, lo que redundará en la optimización de recursos y la calidad de las intervenciones", explicó Sandra Tovar, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud.

Asimismo, dijo Tovar que desde hace algunos años producto de estudios en salud y otras áreas del conocimiento, se ha visto que los espacios donde transcurre la vida denominado entornos, también tienen un papel relevante en el estado de salud de las personas y, por tanto, pueden favorecer al desarrollo de la actividad física, que trae beneficios sobre la salud física, mental y convivencia.

"Es factor protector y retardador de enfermedades; permite la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y contribuye al bienestar general de las personas y es necesario entenderlo", comentó.



|                                                                     |                                              |                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| CENTRO DE<br>RECURSOS<br>NATURALES,<br>INDUSTRIA Y<br>BIODIVERSIDAD | REGIONAL CHOCÓ                               | febrero de 2024<br><br>Página 2 de 4 |
|                                                                     | ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE |                                      |
|                                                                     | LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA        |                                      |

## Riesgos

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas". Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso).
- Salud cardio metabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- Menor duración del sueño.

En los adultos:

- Mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer.
- Incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

En Colombia se ha venido potenciando el desarrollo de procesos que se obtienen a través del involucramiento del sector salud desde Minsalud con diferentes sectores como son movilidad, deportes, cultura, entre otros.

"Por supuesto, el papel más importante es el de los ciudadanos y ciudadanas que ejercen la participación social directa, gremial o a través de organizaciones sociales, formando parte activa del proceso de construcción de la salud", manifestó Tovar.

Tales procesos de intervención que promueven la actividad física, argumentó la funcionaria, se han efectuado desde varios niveles de influencia, como son:

- El impulso a la generación de políticas que favorezcan la Movilidad Activa y Saludable.
- La gestión para el mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques, centros deportivos, presencia y estructura de aceras, entre otros, que permitan



|                                                                     |                                              |                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| CENTRO DE<br>RECURSOS<br>NATURALES,<br>INDUSTRIA Y<br>BIODIVERSIDAD | REGIONAL CHOCÓ                               | febrero de 2024<br><br>Página 3 de 4 |
|                                                                     | ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE |                                      |
|                                                                     | LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA        |                                      |

el desplazamiento activo al colegio, al trabajo, al lugar de residencia o el desarrollo de actividades recreo deportivas.

- La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, por ejemplo, a través del transporte activo (caminar o montar en bicicleta), el aprovechamiento del tiempo libre, las tareas del hogar o laboral.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades al aire libre muchas de ellas de exploración y conocimiento.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.
- Por eso, es importante concientizar a las personas de la importancia de practicar deporte con frecuencia, para ayudar a mejorar su salud y calidad de vida, mejorando sus relaciones sociales, su sensación de bienestar, etc.

### Recomendaciones para empezar año

Tovar invitó a la ciudadanía a recordar que "todo paso cuenta" y mencionó las siguientes actividades que se encuentran dentro del marco de actividad física.

- Moverse en casa a lo largo del día.
- Sonreír.
- Mover los músculos y conectarse con los movimientos.
- Realizar pausas activas cuando se lleva más de dos horas sentado ya sea por el trabajo, el estudio o aprovechando el ocio con el celular o viendo la tele. Decida suspenderlos.
- Conecte su cuerpo con la respiración.
- Baile, estire y respire.
- Cuide su postura.
- Decida por moverse más.
- Involucre a su familia para realizar las tareas domésticas, pensando que ellas son una oportunidad al movimiento.
- Únase a los múltiples videos y alternativas que existen para realizar movimiento dirigido.
- Empiece poco a poco.
- Hidrátese.



|                                                                     |                                              |                                      |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| CENTRO DE<br>RECURSOS<br>NATURALES,<br>INDUSTRIA Y<br>BIODIVERSIDAD | REGIONAL CHOCÓ                               | febrero de 2024<br><br>Página 4 de 4 |
|                                                                     | ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE |                                      |
|                                                                     | LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA        |                                      |

## TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE**, desarrolle las siguientes actividades.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la actividad física como hábito de vida saludable en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.
2. Escriba 10 Recomendaciones de Hábitos saludables para la mente y el cuerpo
3. Escriba 5 Beneficios de la actividad física
4. Cómo crees que es tu practica de actividad física: buena, mala o regular; ¿por qué? Y
5. ¿Cuáles son los riesgos de La inactividad física?
6. Cuáles son las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud?



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

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

FORMACIÓN: \_\_\_\_\_ FICHA: \_\_\_\_\_

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

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

La \_\_\_\_\_ (OMS) describe la \_\_\_\_\_ como cualquier \_\_\_\_\_ producido por los \_\_\_\_\_ que exija \_\_\_\_\_. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el \_\_\_\_\_ de riesgo de \_\_\_\_\_ a nivel \_\_\_\_\_. Además, la \_\_\_\_\_ es la \_\_\_\_\_ causa de un \_\_\_\_\_ porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la \_\_\_\_\_ los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el \_\_\_\_\_ cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr \_\_\_\_\_ en el desarrollo muscular, pérdida de \_\_\_\_\_ o reducción de grasas, regulación \_\_\_\_\_, y el refuerzo del \_\_\_\_\_, además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la \_\_\_\_\_; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de \_\_\_\_\_ y el \_\_\_\_\_, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican \_\_\_\_\_. En definitiva, ¡él \_\_\_\_\_ te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto?

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

\_\_\_\_\_

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

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

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

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

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

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

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

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



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

NOMBRE: Noidy Dany Hincastro Robledo FECHA: 13/02/2024

FORMACIÓN: Apoyo Administrativo en Salud FICHA: 201941

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

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

La Organización mundial (OMS) describe la Actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el Cuarto Factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la inactividad física es la principal causa de un Alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad Contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor, puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de Peso o reducción de grasas, regulación hormonal y el refuerzo del Sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfiere en la salud mental, reduciendo la aparición de estrés y el depresión, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican. En definitiva, ¡el deporte te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto? Que la actividad física y algunos aspectos de la organización su de vital importancia para el desarrollo de los seres humanos
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?  
Que la actividad física es muy importante para la vida ya que nos permite estar sanos la actividad física permite tener una mejor postura
4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.  
Mejor peso  
reduce algunas enfermedades  
Mejor salud mental
5. En la frase: ¡el deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?  
Si hacemos deporte vamos a tener mejor vida

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

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

8. Relacione:

OMS

DEPORTE

ACTIVIDAD FISICA

HABITO SALUDABLE

DIETA SANA

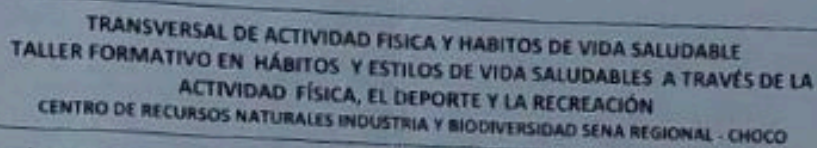
Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

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

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

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

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



FORMACIÓN: Apoyo clínico en Salud FICHA 1287694

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

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

La OMS (OMS) describe la inactividad física como cualquier movimiento producido por los músculos que exige energía de un 10% porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. Además, la inactividad física a nivel mundial. En la vida cotidiana los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el sedentarismo cobra una importancia cada vez mayor, puesto que es una forma de inactividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico. Además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la presión arterial. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfiere en la salud mental, reduciendo la aparición de estrés y el ansimismo, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican. En definitiva, el deporte se hace sentir bien!

hormonal - fatiga - depresión - deporte

2. ¿Qué puedes entender del texto?

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

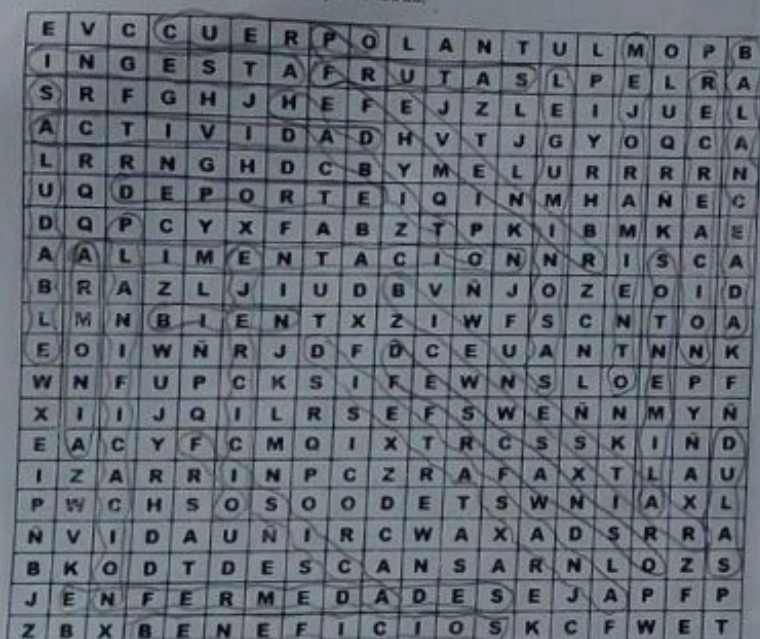
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

4. Menciona los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración. Beneficios: desarrollo muscular, pérdida de peso, o una gran reducción de grasa, y la regulación hormonal, el deporte, calienta mucho el metabolismo cada vez mejor del sistema endocrino.

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

21a. ¿Hay, aparte de nosotros, alguna persona bien conocida en estos resultados sea por  
vuestro trabajo o por personas bien conocidas de algunas de las personas que  
21a. actividad, pero.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



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

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

planificar una sana y saludable dieta  
que no nos lleve a una enfermedad o  
mucho riesgo de grasa tomar una dieta  
sana o la mucha fruta y buena alimentación

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

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

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

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

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

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



TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE  
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



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

NOMBRE: Luisa Fernanda Tapia Arias FECHA: 13/02/2023

FORMACIÓN: Apoyo Administrativo FICHA: 2896941

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

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

La OMS describe la actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos que exija energía. La OMS nos explica que la inactividad física es la causa de riesgo de enfermedades a nivel individual. Además, la inactividad física es la causa de riesgo de enfermedades a nivel individual. En la vida cotidiana los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor, puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de grasa o reducción de grasas, regulación del peso y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfiere en la salud mental, reduciendo la aparición de estrés y el deporte, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican. En definitiva, el deporte te hace sentir bien!

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

2. ¿Qué puedes entender del texto?

Que la actividad física nos ayuda a tener una vida saludable.

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

Es el movimiento corporal que requiere el gasto de energía, bajar de peso, regular los hormonas y reducir la grasa corporal.

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

Reduce la fatiga, el estrés, la depresión, fortalece los huesos y los músculos, aumenta la posibilidad de vivir una vida más larga, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima, previene enfermedades mentales, facilita la resolución de conflictos, salud cerebral.

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

Me hace sentir bien con el peso que tengo, la forma de pensar también cambia voy a sentir mi cuerpo relajado y voy a sentirme bien conmigo misma.



TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE  
TALLER FORMATIVO EN HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA  
ACTIVIDAD FISICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

NOM:

Luisa Fernanda Tapia Arias

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

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

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

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

los hábitos con dieta sana y actividad física  
nos ayuda a tener una vida saludable lejos  
de enfermedades no transmisibles. Ayudando al  
mejoramiento del cuerpo y la mente.

8. Relacione:

OMS

DEPORTE

ACTIVIDAD FISICA

HABITO SALUDABLE

DIETA SANA

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

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

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

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

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

YONNER ENRIQUE CUESTA CUESTA

Licenciado en Educación Física

Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Indígenas y Biodiversidad SENA Regional - Chocó