PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Santa Marta, Mes de Febrero 2020.

Señor
YAIR ENRIQUE TACHE NIEBLES
Supervisor De CONTRATO No. CO1.PCCNTR. 1362660
Coordinador Académico del Centro Acuicola y Agroindustrial de Gaira.
Regional Magdalena
Ciudad Santa Marta.

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Febrero Año 2020.

Referencia: No CO1.PCCNTR. 1362660 del año 2020

WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.067.856.990 de Santa Marta, en mi calidad de Contratista del SENA, en el CENTRO ACUICOLA Y AGROINDUSTRIAL DE GAIRA, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios No. CO1.PCCNTR. 1362660, a continuación presento el Informe de actividades realizadas durante el periodo comprendido entre el 10 y el 29 de febrero del 2020.

Valor y forma de Pago:
Se fija para total para el contaro Valor la suma:DIECIOCHO MILLONES NOVECIENTEOS CINCUENTA MIL SETECIENTOS CINCUENTA PESOS M/CTE $ (18.950.750).Esta suma que será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un primer pago en el mes de febrero de 2020 por valor de DOS MILLONES QUINIENTOS VEINTISEIS MIL SETECIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS M/CTE ($2.526.767), y b) Cuatro pagos iguales por los meses de Marzo a Junio de 2020 por valor de TRES MILLONES SEISCIENTOS SETECIENTOS NOVENTA MIL CIENTO CICUENTA PESOS M/CTE ($3.790.150) cada uno c) Un último pago por valor de UN MILLON DOCIENTOS SESENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS OCHENTA Y TRES PESOS M/CTE ($1.263.383).

PLAZO: Sera hasta el dia 10 de Julio 2020

CLAUSULA PRIMERA:

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal para desarrollar actividades de instructor, en la ejecución de acciones de formación profesional integral en los programas de formación titulada y Complementaria presencial y virtual, dentro del departamento magdalena, que ofrece centro de formación en su oferta regular en especialidad Cultura Física.

www.sena.edu.co
SENAComunica

CLAUSULA TERCERA:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Orientar la formación de aprendices en el área, en las competencias, los resultados de aprendizaje y las actividades de los proyectos de formación programados, dentro de los tiempos que, para cada acción, se determine por parte del Centro de Formación.	Impartir formación en los diferentes programas impartidos en CAAG, cumpliendo con el cronograma de actividades a las fichas: **2024856:**AGROBIOTECNOLOGIA. **2024697**:MATENIMINETO ELECTRICO Y ELECTRONICO DE AUTOMOTORES. **2022590**:INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES. **1963362:**CONTROL DE CALIDAD DE ALIMENTO. **2024679:**PROCESAMIENTO DE FRUTAS Y VERDURAS.	Control de actividades firmados por el coordinador académico
2	Planear y ejecutar el desarrollo curricular del programa (s) que se le asignen durante la ejecución de su contrato (Proyecto de formación, planeación pedagógica y los recursos didácticos que incluyen guía de aprendizaje, material de apoyo a la formación e instrumentos de evaluación).	Elaboración de los proyectos de formación y continuación de proyectos ya creados a la ficha.	Proyectos publicados en Sofía Plus asignados a las fichas.
3	Identificar los aprendizajes previos, estilos y ritmos de aprendizaje del aprendiz que ingresa al proceso formativo, de acuerdo con los lineamientos institucionales.	Aplicación de proyectos de formación y manejo de guías de aprendizaje.	Guías de aprendizaje.
4	Participar en el proceso de inducción de los aprendices.	Creación de rutas de aprendizaje, aprendices asociados a una ruta de aprendizaje.	Rutas de Aprendizaje creadas. Aprendices asociados a una

www.sena.edu.co
SENAComunica

			ruta de aprendizaje Registro de juicios de evaluación.
5	Realizar seguimiento a los aprendices en etapa productiva en su sitio de trabajo y seguimiento a la bitácora virtual del aprendiz cuando sea asignado.	En el momento no estoy desarrollando la obligación.	Plataforma Sofía Plus.
6	Llevar control de la inasistencia de los aprendices a la formación, registrar en el aplicativo institucional las inasistencias y reportes a la coordinación académica las novedades para aplicación del reglamento del aprendiz.	Reportar anomalía o novedad al coordinador académico.	Reporte de comunicado.
7	Asociar los aprendices a la ruta de aprendizaje en el aplicativo institucional una vez el aspirante esté en estado matriculado y verificar con el reporte que todos aparezcan en formación.	Creación de portafolios por ficha.	Portafolios.
8	Emitir los juicios de evaluación con base en la valoración de las evidencias de aprendizaje y registrarlas en los aplicativos institucionales (administrativo y académico), máximo tres (3) días después de alcanzado el resultado de aprendizaje.	Reportar anomalía o novedad al coordinador académico	Reporte de comunicado
9	Usar y gestionar las diferentes plataformas tecnológicas institucionales de apoyo académico y administrativo relacionado con su rol, actualizando y registrando de manera veraz y oportuna cada una de las acciones que integran el proceso formativo.	Plataforma Sofía Plus.	Plataforma Sofía Plus.
10	Participar en la formulación de proyectos de investigación aplicada, innovación pedagógica y desarrollo tecnológico de interés institucional SENNOVA.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación.

11	Participar en los equipos, grupos, comités, proyectos y demás instancias institucionales que lo requieran.	Estudio y análisis de la propuesta recibida en la entidad.	Evaluación y visto bueno de la propuesta.
12	Desplazarse a otras ciudades o municipios diferentes al domicilio contractual para el cumplimiento del contrato, en caso de que se requiera.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
13	Presentar el reporte de eventos en SOFIA PLUS (Programación con visto bueno del coordinador académico o misional) en los días establecidos por el Centro, al supervisor correspondiente y los demás soportes requeridos para la legalización del pago.	Plataforma Sofía Plus.	Plataforma Sofía Plus.
14	Llevar y mantener actualizado el portafolio de evidencias del instructor según lo indica la guía para desarrollar procesos formativos.	Reportar al coordinador académico	Presentar ante el coordinador académico
15	Responder por la custodia y buen uso de quipos, bienes e inventario asignado a su cargo o puesto bajo su cuidado, por el centro o lugar donde se desarrolle la formación le facilite para el desarrollo de su objeto contractual y hacer entrega formal de acuerdo con los lineamientos institucionales.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
16	Apoyar los procesos de aseguramiento de la calidad cuando la entidad lo requiera.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación.
17	Apoyar la planeación y el alistamiento de los materiales de formación, propios de su área y apoyar los procesos de evaluación y/o parte técnica de la supervisión de la adquisición de bienes y/o servicios cuando la entidad lo requiera de acuerdo con la Ley 1474 de 2011 y requerimiento de la institución.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación.

18	Adoptar en la formación las diferentes estrategias pedagógicas que la Entidad dispone como son: Worldskills, Senasoft, Bootcamp, Bootcamp, entre otras.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
19	Participar en procesos de promoción y divulgación de la oferta educativa, servicios y actividades de divulgación tecnológica programada por el Centro.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
20	Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la formación profesional integral, como ésta sea requerida.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
21	Rendir oportunamente los informes requeridos sobre las acciones encomendadas y los productos resultantes de procesos de formación profesional.	Informes presentados a Supervisor de contrato.	Informe contractual, planilla de cobro, reporte de actividades y otros.
22	Solicitar oportunamente los elementos necesarios para desarrollar eficazmente su labor técnico-pedagógica.	Reportar al coordinador académico	Presentar ante el coordinador académico
23	Incorporar las tendencias tecnológicas, pedagógicas y de gestión a las estructuras curriculares por competencias laborales de las diferentes acciones de formación profesional.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación
24	Asegurar la organización, mantenimiento y adecuada utilización de los recursos que hay en su ambiente laboral.	Reportar al coordinador académico	Presentar ante el coordinador académico
25	Presentar agendas e informes de legalización correspondiente a las	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy

	órdenes de desplazamiento, cuando a esto se diere lugar, en un plazo máximo de 5 días, posteriores a la finalización de la comisión.		desarrollando la obligación
26	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor del contrato del contrato y presentar informes mensuales de la ejecución del contrato.	Informes presentados a Supervisor de contrato.	presentar a Supervisor de contrato.
27	Aplicar al proceso y aportar la certificación de la Norma de Competencia Laboral para la función de instructor, con plazo máximo a 30 de junio de 2020, o durante la ejecución si el inicio se da posterior a esta fecha.	En el momento no estoy desarrollando la obligación	En el momento no estoy desarrollando la obligación

www.sena.edu.co
SENAComunica

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

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la Planilla SOI 4325469577, Enero del año 2020 (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites*")

Evidencias en ( ) folios

WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ
Contratista
C.C. 1.067.856.990

Recibí a satisfacción:

YAIR ENRIQUE TACHE NIEBLES
Supervisor De CONTRATO No. CO1.PCCNTR. 1362660

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación: INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES**
- **Código del Programa de Formación**: **832221**
- **Nombre del Proyecto**: REMODELACION DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS DE DOS AMBIENTES DE ELECTRICIDAD DEL CENTRO ACUICOLA Y AGROINDUSTRIAL DE GAIRA REGIONAL MAGDALENA.
- **Fase** CAAG **del Proyecto** (si es formación Titulada): **EN EJECUCION**
- **Competencia***: PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.*
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- **DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.**
- **APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESION CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL AREA OCUPACIONAL**
- ***Duración de la Guía:*** *40 HORAS.*

2. PRESENTACION

Apreciado aprendiz, te invito a mantener tu cuerpo saludable activo y dinámico mediante la práctica de la cultura física, por qué tu salud y bienestar siempre será lo más importante para todos.
La guía que te presento a continuación será nuestra carta de navegación para esta transversal, en la que tú serás el protagonista. A partir de la interacción adecuada contigo mismo.

Los resultados del **Area De Cultura Física** se encuentran inmersa en la competencia llamada: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual se encuentra inmersa en todas las planeaciones curriculares, su importancia radica en los siguientes objetivos en cuanto al aprendiz:

- Evaluar mediante un diagnóstico de IMC, RCC,TEST FÍSICO, Momentos de La Práctica de la Actividad Física como valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar la condición física,

"Jóvenes vamos a disfrutar"

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión Inicial.

Reflexione ante la siguientes Frase.
La cultura física es importante para su desempeño laboral.
La práctica debe actividad física contribuye a mejorar su estado de salud.
En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.2 Actividad de Contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Toma de aprendizajes previos. De forma individual participa mediante aplicación test de Conocimiento, los aprendices según su análisis deben contestar las siguientes definiciones, Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 hora de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento conceptualización y teorización.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Identifica conceptos, control y registro de ficha de ejercicios (series, repeticiones, volumen y carga) que mejoran la condición física según normatividad del área ocupacional.

Sub actividad 1
De forma individual investiga en fuentes de información los conceptos: Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte y Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico. Estos conceptos serán socializados en el gran grupo a través de la estrategia didáctica aprendizaje interactivo haciendo uso de la técnica expositiva.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2:
Emplea los resultados del test de acuerdo con los formatos establecidos según normatividad del área ocupacional.

Sub Actividad 1.
De forma individual utilice el cronometro para determinar su frecuencia cardiaca durante un minuto:

- ✓ En estado reposo.
- ✓ Después de una actividad física activa de carrera continua.
- ✓ Finalizando con frecuencia cardiaca en recuepración.

Materiales: Tablero, marcadores, cronometro pito.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de independiente.
Lugar: Aula de Formación.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3:
Desarrollar los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test.
Sub actividad 1

En grupo presenta un video donde se observen la ejecución de los tres momentos de la actividad física Fase Inicial - Fase Central - Fase Final. Esta actividad se realizara ante el gran grupo lo que permitirá, compartir el conocimiento.
Materiales: Tablero, marcadores, computador televisor.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

- **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

(SABER) Aplicación los instrumentos de evaluación lista de chequeo a tabla de tabulación e interpretación.

(HACER) Aplicación de los instrumentos de evaluación lista de chequeo, Proceso Desarrollo de mediciones RCC, Test Físico.

(SER) Lista de cotejo, para medición comportamental individual y en el gran grupo.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Taller Tabulación, Interpretación. **Evidencias de Desempeño:** Proceso Desarrollo de mediciones. **Evidencias de Producto:** Video grupal.	Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral. Aplica los test de condición física según técnicas de medición. Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa. **Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa. **Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

El cuerpo humano: Es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”.

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Cultura física: se refiere hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, también otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Prueba física: Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Test Ruffier: Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Actividad física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Condición Física: Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Deporte: Una de las variantes del ejercicio. En éste prima la motivación de encontrar factores que producen excitación en medio de la competición, la emoción y del rápido movimiento del cuerpo. El deporte da la oportunidad de la interacción social, más que el mejoramiento de la salud.

Recreación: Es la práctica de actividades intelectuales y físicas vigiladas y orientada con el propósito fundamental de que, el que las practica espontáneamente las disfrute y obtenga un mejor desarrollo de la personalidad, contribuye a su formación integral.

El índice de masa corporal: (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de una persona; la cual se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Marco General Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes.
CAMAHO COY CAMACHO. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia. 2003.
https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1
http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/portal.htm
www.youtube.com
https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/guias/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**SENA CAAG**	**14.02.2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha: 2024590 - INSTALACIONES ELÉCTRICAS RESIDENCIALES

SEMANA 1. 10-13 DE FEBRERO

SEMANA 2. 17 – 20 DE FEBRERO

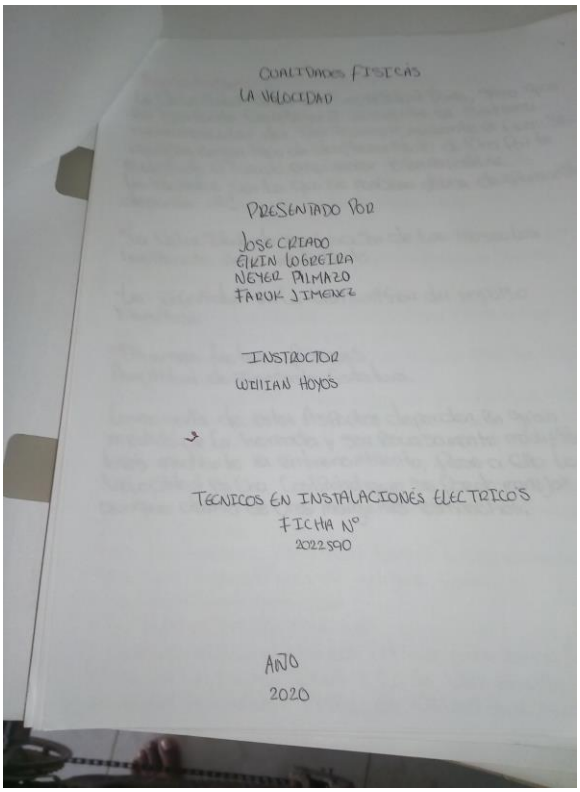
SEMANA 3. 24 – 27 DE FEBRERO

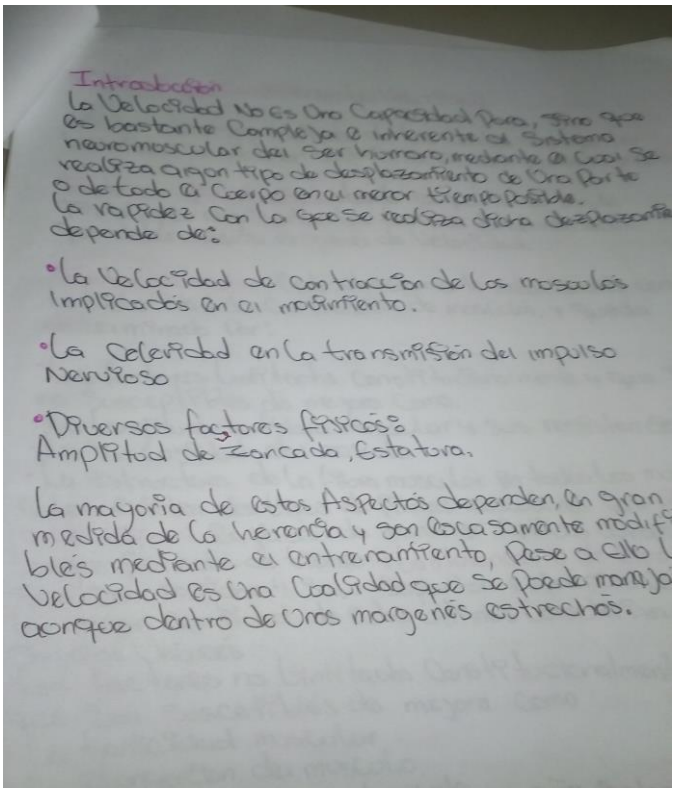
ACTIVIDADES PRESENCIALES:

REFLEXION EN EL AMBIENTE DE FORMACION.

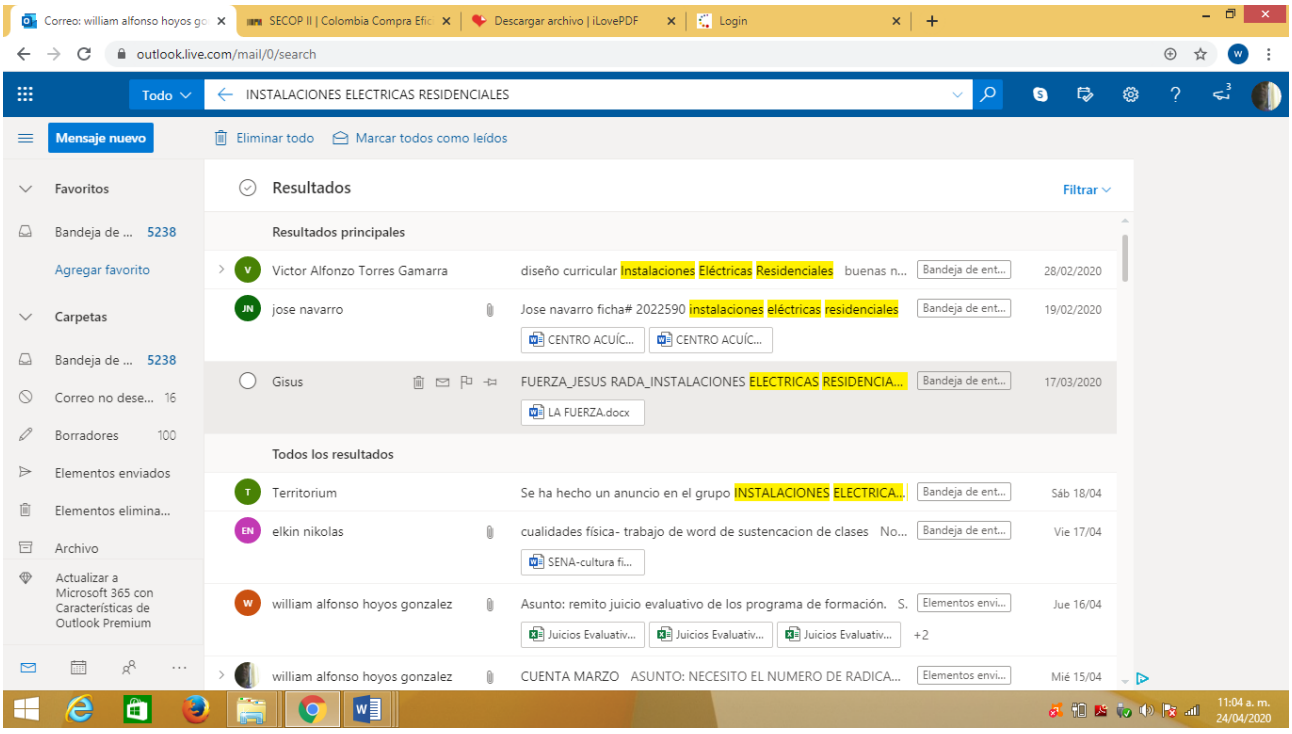
TEST DE CONOCIMIENTO 1. (CULTURA FISICA, CUALIDADES FISICAS Y TES FISICO), EXPOSICION.

TEST DE CONOCIMIENTO 2. – TRABAJO ESCRITO POR SUBGRUPOS SOBRE CUALIDADES FISICAS (FLEXIBILIDAD- FUERZA, RESISTENCIA – VELOCIDAD).





3. MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS: FASE INICIAL, FASE CENTRAL Y FASE FINAL. CORREO HOTMAIL – PARA RECIBIR ACTIVIDADES DE TEST DE CONOCIMIENTO.



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación: AGROBIOTECNOLOGIA**
- **Código del Programa de Formación**: **722142**
- **Nombre del Proyecto**: PRODUCCIÓN DE MATERIAL VEGETAL MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE PROPAGACIÓN IN VITRO Y EX VITRO PARA EL FORTALECIMIENTO DEL SECTOR AGRÍCOLA EN EL DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA.
- **Fase** CAAG **del Proyecto** (si es formación Titulada): **EN EJECUCION.**
- **Competencia***: PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.*
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- **DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.**
- **APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESION CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL AREA OCUPACIONAL**
- ***Duración de la Guía:*** *40 HORAS.*

2. PRESENTACION

Apreciado aprendiz, te invito a mantener tu cuerpo saludable activo y dinámico mediante la práctica de la cultura física, por qué tu salud y bienestar siempre será lo más importante para todos.
La guía que te presento a continuación será nuestra carta de navegación para esta transversal, en la que tú serás el protagonista. A partir de la interacción adecuada contigo mismo.

Los resultados del **Área De Cultura Física** se encuentran inmersa en la competencia llamada: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual se encuentra inmersa en todas las planeaciones curriculares, su importancia radica en los siguientes objetivos en cuanto al aprendiz:

- Evaluar mediante un diagnóstico de IMC, RCC,TEST FÍSICO, Momentos de La Práctica de la Actividad Física como valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar la condición física,

"Jóvenes vamos a disfrutar"

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión Inicial.

Reflexione ante la siguientes Frase.
La cultura física es importante para su desempeño laboral.
La práctica debe actividad física contribuye a mejorar su estado de salud.
En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.2 Actividad de Contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Toma de aprendizajes previos. De forma individual participa mediante aplicación test de Conocimiento, los aprendices según su análisis deben contestar las siguientes definiciones, Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento conceptualización y teorización.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Identificar conceptos, control y registro de ficha de ejercicios (series, repeticiones, volumen y carga) que mejoran la condición física según normatividad del área ocupacional.

Sub actividad 1

De forma individual investiga en fuentes de información los conceptos: Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte y Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico. Estos conceptos serán socializados en el gran grupo a través de la estrategia didáctica aprendizaje interactivo haciendo uso de la técnica expositiva.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2:
Emplea los resultados del test de acuerdo con los formatos establecidos según normatividad del área ocupacional.

Sub Actividad 1.
De forma individual utilice el cronometro para determinar su frecuencia cardiaca durante un minuto:

- ✓ En estado reposo.
- ✓ Después de una actividad física activa de carrera continua.
- ✓ Finalizando con frecuencia cardiaca en recuperación.

Materiales: Tablero, marcadores, cronometro, pito.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3:
Desarrollar los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test.

Sub actividad 1
En grupo presenta un video donde se observen la ejecución de los tres momentos de la actividad física Fase Inicial - Fase Central - Fase Final. Esta actividad se realizara ante el gran grupo lo que permitirá, compartir el conocimiento.
Materiales: Tablero, marcadores, computador, televisor, celular (watsaap).
Tiempo: 4 Horas y 4 horas trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

- **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

(SABER) Aplicación los instrumentos de evaluación lista de chequeo a tabla de tabulación e interpretación.

(HACER) Aplicación de los instrumentos de evaluación lista de chequeo, Proceso desarrollo de mediciones RCC, Test Físico.

(SER) Lista de cotejo, para medición comportamental individual y en el gran grupo.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Taller Tabulación, Interpretación.	Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Desempeño: Proceso Desarrollo de mediciones.	Aplica los test de condición física según técnicas de medición.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Producto: Video grupal.	Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

El cuerpo humano: Es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”.

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Cultura física: se refiere hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, también otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Prueba física: Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Test Ruffier: Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Actividad física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Condición Física: Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Deporte: Una de las variantes del ejercicio. En éste prima la motivación de encontrar factores que producen excitación en medio de la competición, la emoción y del rápido movimiento del cuerpo. El deporte da la oportunidad de la interacción social, más que el mejoramiento de la salud.

Recreación: Es la práctica de actividades intelectuales y físicas vigiladas y orientada con el propósito fundamental de que, el que las practica espontáneamente las disfrute y obtenga un mejor desarrollo de la personalidad, contribuye a su formación integral.

El índice de masa corporal: (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de una persona; la cual se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Marco General Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes.
CAMAHO COY CAMACHO. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia. 2003.
https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1
http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/portal.htm
www.youtube.com
https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/guias/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**SENA CAAG**	**14.02.2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha: 2024856 – AGROBIOTECNOLOGIA

SEMANA 1. 11 DE FEBRERO

SEMANA 2. 18 DE FEBRERO

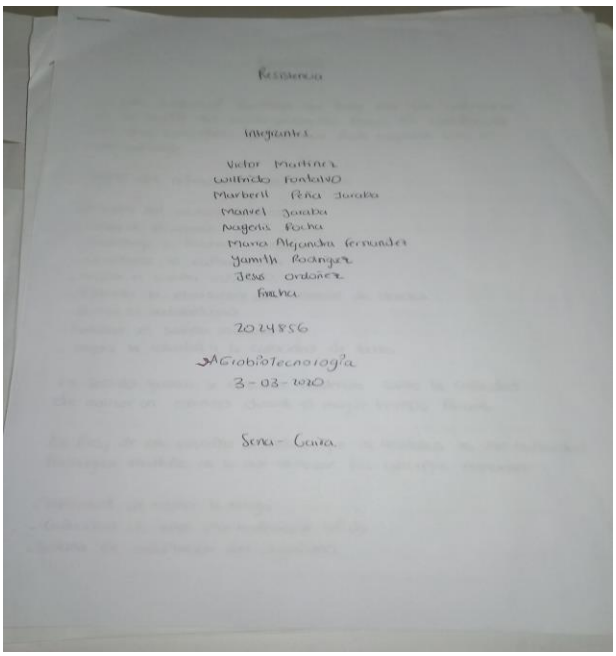
SEMANA 3. 25 DE FEBRERO

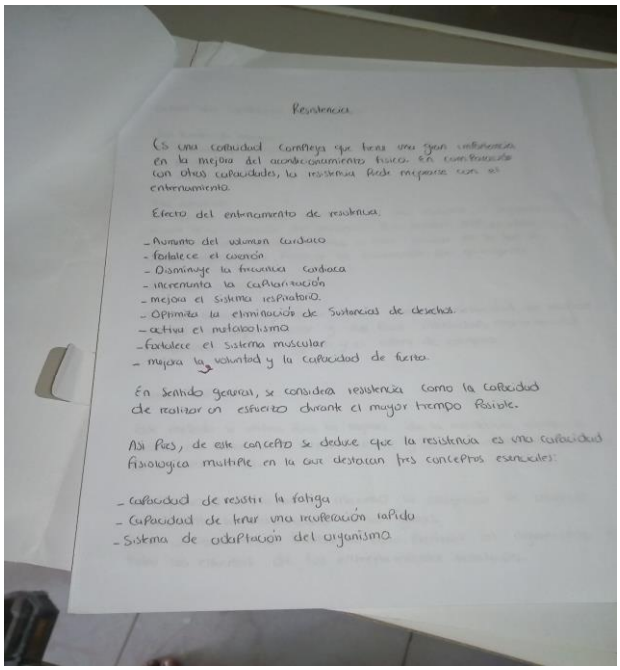
ACTIVIDADES PRESENCIALES:

REFLEXION EN EL AMBIENTE DE FORMACION.

TEST DE CONOCIMIENTO 1. (CULTURA FISICA, CUALIDADES FISICAS Y TES FISICO), EXPOSICION.

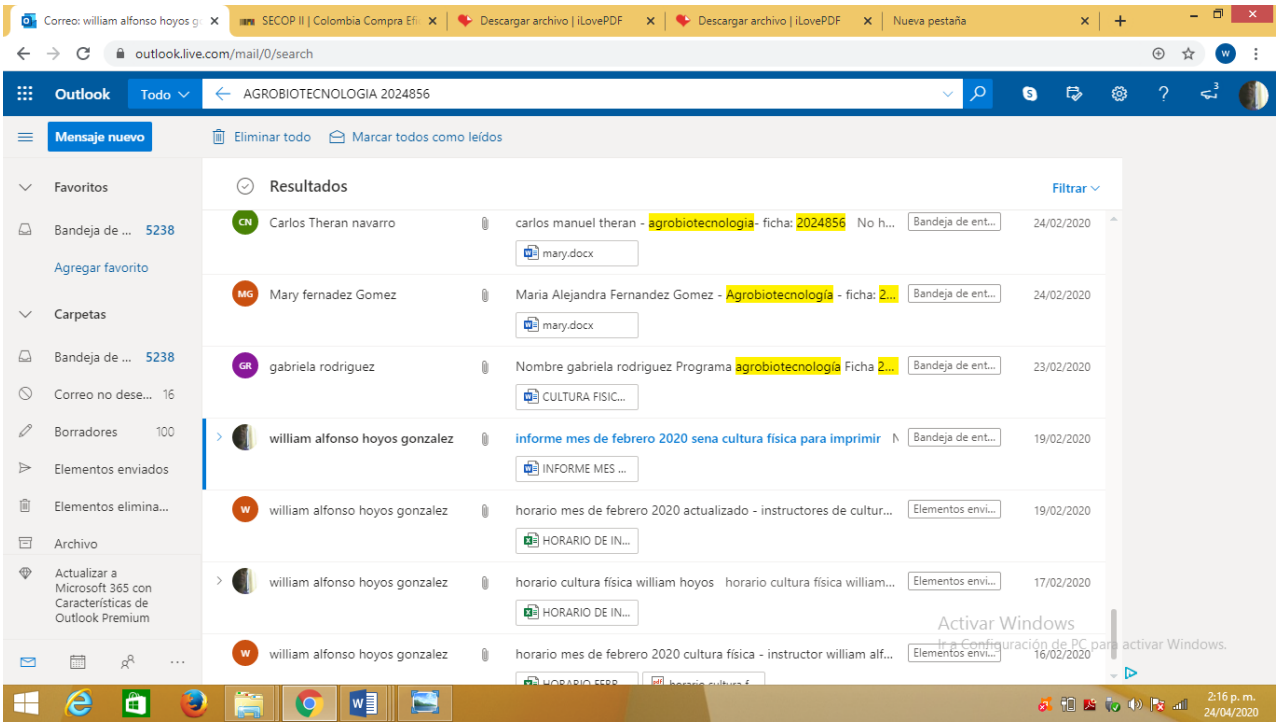
TEST DE CONOCIMIENTO 2. – TRABAJO ESCRITO POR SUBGRUPOS SOBRE CUALIDADES FISICAS (FLEXIBILIDAD- FUERZA, RESISTENCIA – VELOCIDAD).





3. MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS: FASE INICIAL, FASE CENTRAL Y FASE FINAL.

CORREO HOTMAIL – PARA RECIBIR ACTIVIDADES DE TEST DE CONOCIMIENTO.



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación: CONTROL DE CALIDAD DE ALIMENTO**
- **Código del Programa de Formación**: 921318
- **Nombre del Proyecto**: DISEÑAR UN SISTEMA DE CALIDAD EN LA PLANTA DE PROCESAMIENTO Y LABORATORIOS DE ALIMENTO DE LA UNIDAD DE AGROINDUSTRIA DEL CAAG.
- **Fase** CAAG **del Proyecto** (si es formación Titulada): **EN EJECUCION.**
- **Competencia***: PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.*
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- **DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.**
- **APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESION CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL AREA OCUPACIONAL**
- ***Duración de la Guía:*** *40 HORAS.*

2. PRESENTACION

Apreciado aprendiz, te invito a mantener tu cuerpo saludable activo y dinámico mediante la práctica de la cultura física, por qué tu salud y bienestar siempre será lo más importante para todos.
La guía que te presento a continuación será nuestra carta de navegación para esta transversal, en la que tú serás el protagonista. A partir de la interacción adecuada contigo mismo.

Los resultados del **Area De Cultura Física** se encuentran inmersa en la competencia llamada: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual se encuentra inmersa en todas las planeaciones curriculares, su importancia radica en los siguientes objetivos en cuanto al aprendiz:

- Evaluar mediante un diagnóstico de IMC, RCC,TEST FÍSICO, Momentos de La Práctica de la Actividad Física como valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar la condición física,

"Jóvenes vamos a disfrutar"

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión Inicial.

Reflexione ante la siguientes Frase.
La cultura física es importante para su desempeño laboral.
La práctica debe actividad física contribuye a mejorar su estado de salud.
En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.2 Actividad de Contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Toma de aprendizajes previos. De forma individual participa mediante aplicación test de Conocimiento, los aprendices según su análisis deben contestar las siguientes definiciones, Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento conceptualización y teorización.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Identificar conceptos, control y registro de ficha de ejercicios (series, repeticiones, volumen y carga) que mejoran la condición física según normatividad del área ocupacional.

Sub actividad 1
De forma individual investiga en fuentes de información los conceptos: Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte y Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico. Estos conceptos serán socializados en el gran grupo a través de la estrategia didáctica aprendizaje interactivo haciendo uso de la técnica expositiva.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2:
Emplea los resultados del test de acuerdo con los formatos establecidos según normatividad del área ocupacional.

Sub Actividad 1.
De forma individual utilice el cronometro para determinar su frecuencia cardiaca durante un minuto:

- ✓ En estado reposo.
- ✓ Después de una actividad física activa de carrera continua.
- ✓ Finalizando con frecuencia cardiaca en recuepración.

Materiales: Tablero, marcadores, cronometro pito.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3:
Desarrollar los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test.

Sub actividad 1
En grupo presenta un video donde se observen la ejecución de los tres momentos de la actividad física Fase Inicial - Fase Central - Fase Final. Esta actividad se realizara ante el gran grupo lo que permitirá, compartir el conocimiento.
Materiales: Tablero, marcadores, computador, televisor, celular (watsaap).
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

- **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

(SABER) Aplicación los instrumentos de evaluación lista de chequeo a tabla de tabulación e interpretación.

(HACER) Aplicación de los instrumentos de evaluación lista de chequeo, Proceso Desarrollo de mediciones RCC, Test Físico.

(SER) Lista de cotejo, para medición comportamental individual y en el gran grupo.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Taller Tabulación, Interpretación.	Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Desempeño: Proceso Desarrollo de mediciones.	Aplica los test de condición física según técnicas de medición.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Producto: Video grupal.	Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

El cuerpo humano: Es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”.

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Cultura física: se refiere hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, también otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Prueba física: Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Test Ruffier: Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Actividad física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Condición Física: Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Deporte: Una de las variantes del ejercicio. En éste prima la motivación de encontrar factores que producen excitación en medio de la competición, la emoción y del rápido movimiento del cuerpo. El deporte da la oportunidad de la interacción social, más que el mejoramiento de la salud.

Recreación: Es la práctica de actividades intelectuales y físicas vigiladas y orientada con el propósito fundamental de que, el que las practica espontáneamente las disfrute y obtenga un mejor desarrollo de la personalidad, contribuye a su formación integral.

El índice de masa corporal: (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de una persona; la cual se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Marco General Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes.
CAMAHO COY CAMACHO. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia. 2003.
https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1
http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/portal.htm
www.youtube.com
https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/guias/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**SENA CAAG**	**14.02.2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha: 1963362 – CONTROL DE CALIDAD DE ALIMENTO

SEMANA 1. 11 DE FEBRERO

SEMANA 2. 18 DE FEBRERO

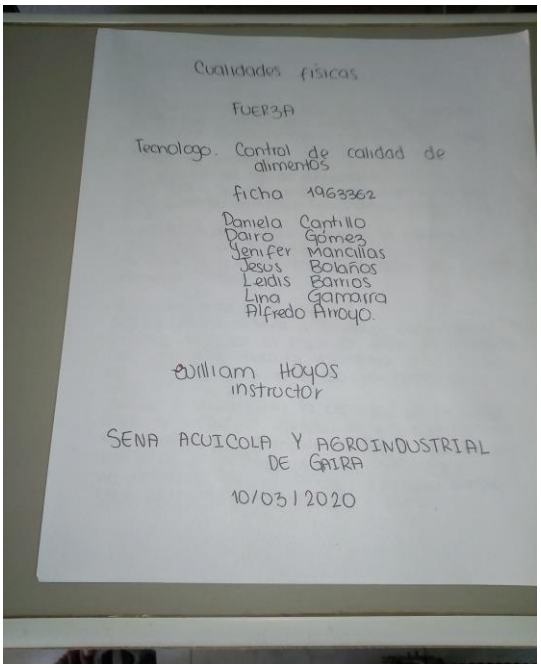
SEMANA 3. 25 DE FEBRERO

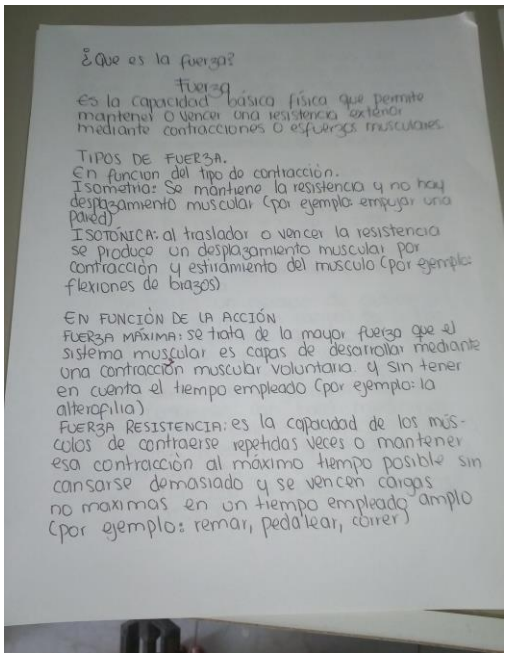
ACTIVIDADES PRESENCIALES:

REFLEXION EN EL AMBIENTE DE FORMACION.

TEST DE CONOCIMIENTO 1. (CULTURA FISICA, CUALIDADES FISICAS Y TES FISICO), EXPOSICION.

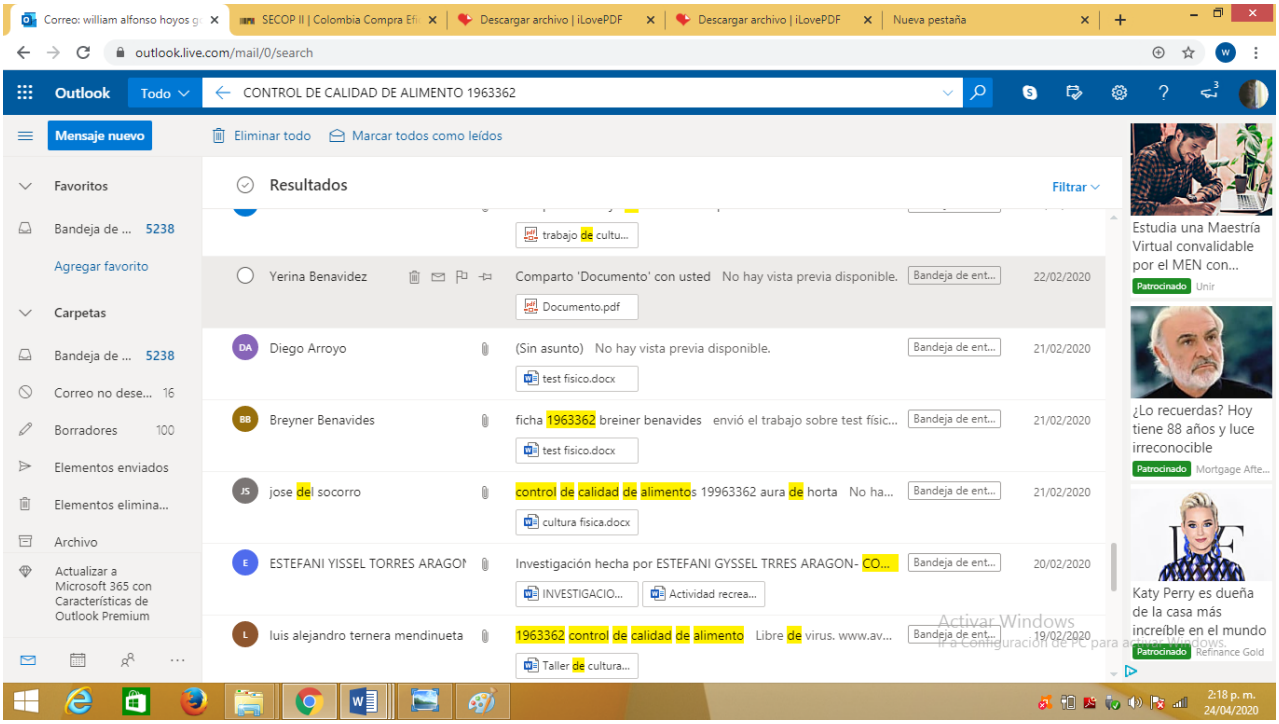
TEST DE CONOCIMIENTO 2. – TRABAJO ESCRITO POR SUBGRUPOS SOBRE CUALIDADES FISICAS (FLEXIBILIDAD- FUERZA, RESISTENCIA – VELOCIDAD).





3. MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS: FASE INICIAL, FASE CENTRAL Y FASE FINAL.

CORREO HOTMAIL – PARA RECIBIR ACTIVIDADES DE TEST DE CONOCIMIENTO.



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación: MANTENIMIENTO ELECTRICO Y ELECTRONICO DE AUTOMOTORES**
- **Código del Programa de Formación**: **838201**
- **Nombre del Proyecto**:
- **Fase** CAAG **del Proyecto** (si es formación Titulada): EN **ANÁLISIS**
- **Competencia***: PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.*
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- **DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.**
- **APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESION CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL AREA OCUPACIONAL**
- ***Duración de la Guía:*** *40 HORAS.*

2. PRESENTACION

Apreciado aprendiz, te invito a mantener tu cuerpo saludable activo y dinámico mediante la práctica de la cultura física, por qué tu salud y bienestar siempre será lo más importante para todos.
La guía que te presento a continuación será nuestra carta de navegación para esta transversal, en la que tú serás el protagonista. A partir de la interacción adecuada contigo mismo.

Los resultados del **Área De Cultura Física** se encuentran inmersa en la competencia llamada: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual se encuentra inmersa en todas las planeaciones curriculares, su importancia radica en los siguientes objetivos en cuanto al aprendiz:

- Evaluar mediante un diagnóstico de IMC, RCC,TEST FÍSICO, Momentos de La Práctica de la Actividad Física como valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar la condición física,

"Jóvenes vamos a disfrutar"

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión Inicial.

Reflexione ante la siguientes Frase.
La cultura física es importante para su desempeño laboral.
La práctica debe actividad física contribuye a mejorar su estado de salud.
En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.2 Actividad de Contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Toma de aprendizajes previos. De forma individual participa mediante aplicación test de Conocimiento, los aprendices según su análisis deben contestar las siguientes definiciones, Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 hora de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento conceptualización y teorización.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Identifica ficha conceptos, control y registro de ficha de ejercicios (series, repeticiones, volumen y carga) que mejoran la condición física según normatividad del área ocupacional.

Sub actividad 1
De forma individual investiga en fuentes de información los conceptos: Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte y Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico. Estos conceptos serán socializados en el gran grupo a través de la estrategia didáctica aprendizaje interactivo haciendo uso de la técnica expositiva.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2:
Emplea los resultados del test de acuerdo con los formatos establecidos según normatividad del área ocupacional.

Sub Actividad 1
De forma individual utilice el cronometro para determinar su frecuencia cardiaca durante un minuto:

- ✓ En estado reposo.
- ✓ Después de una actividad física activa de carrera continua.
- ✓ Finalizando con frecuencia cardiaca en recuperación.

Materiales: Tablero, marcadores, cronometro pito.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3:
Desarrollar los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test.

Sub actividad 1
En grupo presenta un video donde se observen la ejecución de los tres momentos de la actividad física Fase Inicial - Fase Central - Fase Final. Esta actividad se realizara ante el gran grupo lo que permitirá, compartir el conocimiento.
Materiales: Tablero, marcadores, computador televisor.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

- **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

(SABER) Aplicación los instrumentos de evaluación lista de chequeo a tabla de tabulación e interpretación.

(HACER) Aplicación de los instrumentos de evaluación lista de chequeo, Proceso Desarrollo de mediciones RCC, Test Físico.

(SER) Lista de cotejo, para medición comportamental individual y en el gran grupo.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Taller Tabulación, Interpretación. **Evidencias de Desempeño:** Proceso Desarrollo de mediciones. **Evidencias de Producto:** Video grupal.	Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral. Aplica los test de condición física según técnicas de medición. Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa. **Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa. **Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

El cuerpo humano: Es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”.

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Cultura física: se refiere hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, también otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Prueba física: Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Test Ruffier: Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Actividad física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Condición Física: Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Deporte: Una de las variantes del ejercicio. En éste prima la motivación de encontrar factores que producen excitación en medio de la competición, la emoción y del rápido movimiento del cuerpo. El deporte da la oportunidad de la interacción social, más que el mejoramiento de la salud.

Recreación: Es la práctica de actividades intelectuales y físicas vigiladas y orientada con el propósito fundamental de que, el que las practica espontáneamente las disfrute y obtenga un mejor desarrollo de la personalidad, contribuye a su formación integral.

El índice de masa corporal: (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de una persona; la cual se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Marco General Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes.
CAMAHO COY CAMACHO. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia. 2003.
https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1
http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/portal.htm
www.youtube.com
https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/guias/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**SENA CAAG**	**14.02.2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha: 2024697 – MANTENIMIENTO ELECTRICO Y ELECTRONICO DE AUTOMOTORES

SEMANA 1. 12 - DE FEBRERO

SEMANA 2. 19 – 21 DE FEBRERO

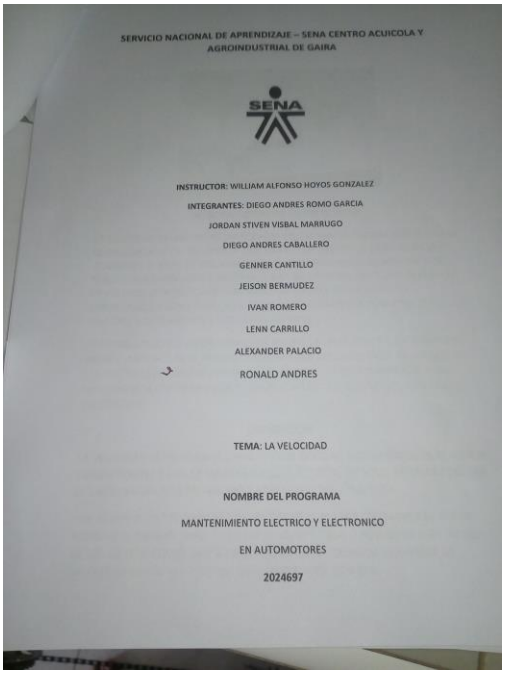
SEMANA 3. 26 – 28 DE FEBRERO

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

REFLEXION EN EL AMBIENTE DE FORMACION.

TEST DE CONOCIMIENTO 1. (CULTURA FISICA, CUALIDADES FISICAS Y TES FISICO), EXPOSICION.

TEST DE CONOCIMIENTO 2. – TRABAJO ESCRITO POR SUBGRUPOS SOBRE CUALIDADES FISICAS (FLEXIBILIDAD- FUERZA, RESISTENCIA – VELOCIDAD).

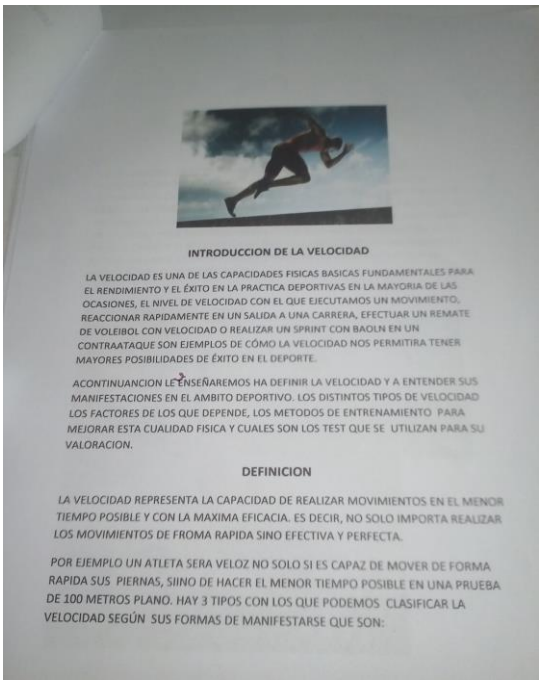


SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA CENTRO ACUICOLA Y AGROINDUSTRIAL DE GAIRA

INSTRUCTOR: WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ
INTEGRANTES: DIEGO ANDRES ROMO GARCIA
JORDAN STIVEN VISBAL MARRUGO
DIEGO ANDRES CABALLERO
GENNER CANTILLO
JEISON BERMUDEZ
IVAN ROMERO
LENN CARRILLO
ALEXANDER PALACIO
RONALD ANDRES

TEMA: LA VELOCIDAD

NOMBRE DEL PROGRAMA
MANTENIMIENTO ELECTRICO Y ELECTRONICO
EN AUTOMOTORES
2024697



INTRODUCCION DE LA VELOCIDAD

LA VELOCIDAD ES UNA DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS FUNDAMENTALES PARA EL RENDIMIENTO Y EL ÉXITO EN LA PRACTICA DEPORTIVAS EN LA MAYORIA DE LAS OCASIONES, EL NIVEL DE VELOCIDAD CON EL QUE EJECUTAMOS UN MOVIMIENTO, REACCIONAR RAPIDAMENTE EN UN SALIDA A UNA CARRERA, EFECTUAR UN REMATE DE VOLEIBOL CON VELOCIDAD O REALIZAR UN SPRINT CON BAOLN EN UN CONTRAATAQUE SON EJEMPLOS DE CÓMO LA VELOCIDAD NOS PERMITIRA TENER MAYORES POSIBILIDADES DE ÉXITO EN EL DEPORTE.

ACONTINUANCION LE ENSEÑAREMOS HA DEFINIR LA VELOCIDAD Y A ENTENDER SUS MANIFESTACIONES EN EL AMBITO DEPORTIVO. LOS DISTINTOS TIPOS DE VELOCIDAD LOS FACTORES DE LOS QUE DEPENDE, LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR ESTA CUALIDAD FISICA Y CUALES SON LOS TEST QUE SE UTILIZAN PARA SU VALORACION.

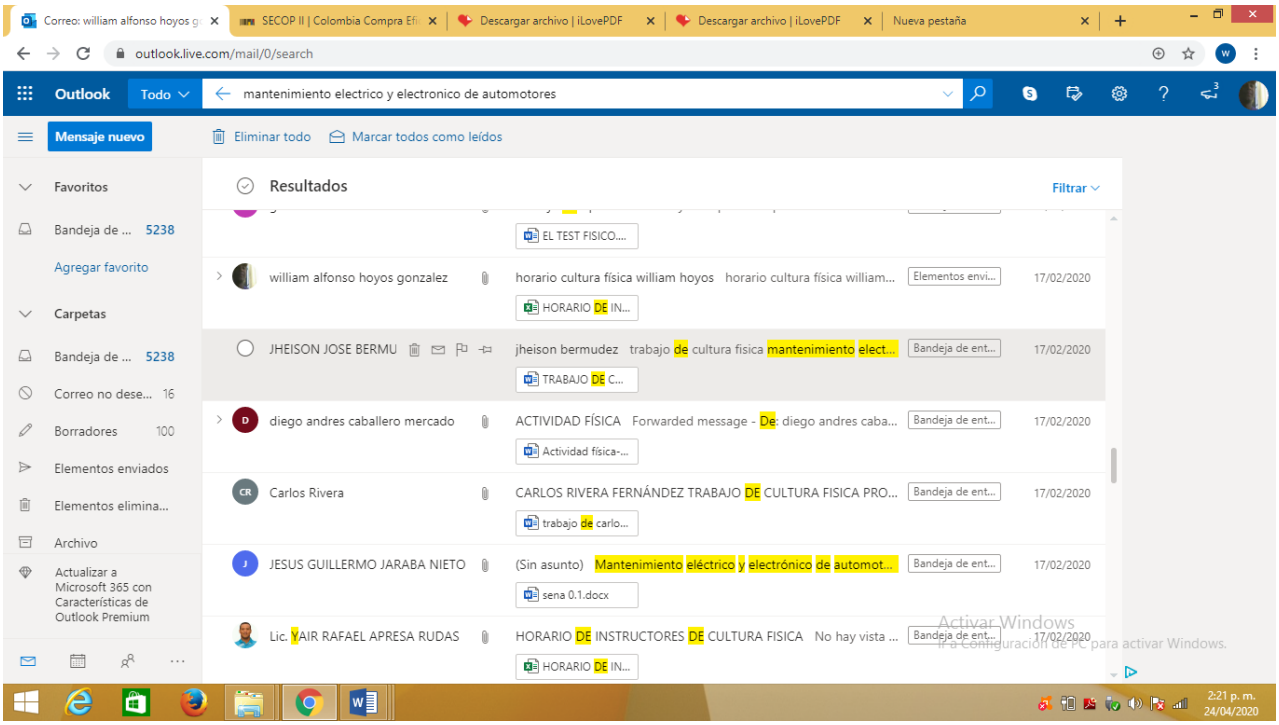
DEFINICION

LA VELOCIDAD REPRESENTA LA CAPACIDAD DE REALIZAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE Y CON LA MAXIMA EFICACIA. ES DECIR, NO SOLO IMPORTA REALIZAR LOS MOVIMIENTOS DE FROMA RAPIDA SINO EFECTIVA Y PERFECTA.

POR EJEMPLO UN ATLETA SERA VELOZ NO SOLO SI ES CAPAZ DE MOVER DE FORMA RAPIDA SUS PIERNAS, SIINO DE HACER EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN UNA PRUEBA DE 100 METROS PLANO. HAY 3 TIPOS CON LOS QUE PODEMOS CLASIFICAR LA VELOCIDAD SEGÚN SUS FORMAS DE MANIFESTARSE QUE SON:

3. MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS: FASE INICIAL, FASE CENTRAL Y FASE FINAL.

CORREO HOTMAIL – PARA RECIBIR ACTIVIDADES DE TEST DE CONOCIMIENTO.



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación: PROCESAMIENTO DE FRUTAS Y HORTALIZAS**
- **Código del Programa de Formación**: **936101**
- **Nombre del Proyecto**: **APROVECHAMIENTO DEL MANGO EN SUS DIFERENTES GRADOS DE MADUREZ PARA LA ELABORACIÓN DE DERIVADOS, EN EL C.A.A.G**
- **Fase** CAAG **del Proyecto** (si es formación Titulada): **EN EJECUCION**
- **Competencia***: PROMOVER LA INTERACION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.*
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
- **DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.**
- **APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESION CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL AREA OCUPACIONAL**
- ***Duración de la Guía:*** *40 HORAS.*

2. PRESENTACION

Apreciado aprendiz, te invito a mantener tu cuerpo saludable activo y dinámico mediante la práctica de la cultura física, por qué tu salud y bienestar siempre será lo más importante para todos.
La guía que te presento a continuación será nuestra carta de navegación para esta transversal, en la que tú serás el protagonista. A partir de la interacción adecuada contigo mismo.

Los resultados del **Área De Cultura Física** se encuentran inmersa en la competencia llamada: "Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social" la cual se encuentra inmersa en todas las planeaciones curriculares, su importancia radica en los siguientes objetivos en cuanto al aprendiz:

- Evaluar mediante un diagnóstico de IMC, RCC,TEST FÍSICO, Momentos de La Práctica de la Actividad Física como valoración inicial de la condición física antes de generar un plan de acción tendiente a reforzar, mejorar y/o desarrollar la condición física,

"Jóvenes vamos a disfrutar"

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de reflexión Inicial.

Reflexione ante la siguientes Frase.
La cultura física es importante para su desempeño laboral.
La práctica debe actividad física contribuye a mejorar su estado de salud.
En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.2 Actividad de Contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

Toma de aprendizajes previos. De forma individual participa mediante aplicación test de Conocimiento, los aprendices según su análisis deben contestar las siguientes definiciones, Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento conceptualización y teorización.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1: Identifica conceptos, control y registro de ficha de ejercicios (series, repeticiones, volumen y carga) que mejoran la condición física según normatividad del área ocupacional.

Sub actividad 1
De forma individual investiga en fuentes de información los conceptos: Cultura Física (Actividad Física, Ejercicio Físico, Condición Física, Deporte, Recreación), Cualidades Físicas (Flexibilidad; Fuerza; Resistencia; Velocidad), Test Físico. Estos conceptos serán socializados en el gran grupo a través de la estrategia didáctica aprendizaje interactivo haciendo uso de la técnica expositiva.
Materiales: Tablero, marcadores.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2:
Emplea los resultados del test de acuerdo con los formatos establecidos según normatividad del área ocupacional.

Sub Actividad 3
De forma individual utilice el cronometro para determinar su frecuencia cardiaca durante un minuto:

- ✓ En estado reposo.
- ✓ Después de una actividad física activa de carrera continua.
- ✓ Finalizando con frecuencia cardiaca en recuperación.

Materiales: Tablero, marcadores, cronometro pito.
Tiempo: 4 Hora y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3:
Desarrollar los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test.

Sub actividad 1

En grupo presenta un video donde se observen la ejecución de los tres momentos de la actividad física Fase Inicial - Fase Central - Fase Final. Esta actividad se realizara ante el gran grupo lo que permitirá, compartir el conocimiento.

Materiales: Tablero, marcadores, computador televisor.
Tiempo: 4 Horas y 4 horas de trabajo independiente.
Lugar: Aula de Formación.

- **3.4 Actividades de transferencia del conocimiento**

(SABER) Aplicación los instrumentos de evaluación lista de chequeo a tabla de tabulación e interpretación.

(HACER) Aplicación de los instrumentos de evaluación lista de chequeo, Proceso Desarrollo de mediciones RCC, Test Físico.

(SER) Lista de cotejo, para medición comportamental individual y en el gran grupo.

En la plataforma LMS encontraran dispuesto el espacio para subir estas evidencias.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Taller Tabulación, Interpretación.	Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Desempeño: Proceso Desarrollo de mediciones.	Aplica los test de condición física según técnicas de medición.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.
Evidencias de Producto: Video grupal.	Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	**Instrumento de Evaluación:** Lista de chequeo. **Técnicas:** Observación Directa.

5. GLOSARIO DE TERMINOS

El cuerpo humano: Es el conjunto de la estructura física y de órganos que forman al ser humano. El término cuerpo humano se origina del latín corpus, que significa “cuerpo” y humanus, humanum que se refiere a “humano”.

La estructura física está compuesta por tres partes principales que son cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores y, la estructura referida a los órganos está compuesta por diferentes sistemas: circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, reproductor, excretor, nervioso, locomotor.

Cultura física: se refiere hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, también otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias.

Prueba física: Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia.

Test Ruffier: Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Actividad física: comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Condición Física: Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, tanto en el trabajo como en los esfuerzos musculares y deportivos.

Deporte: Una de las variantes del ejercicio. En éste prima la motivación de encontrar factores que producen excitación en medio de la competición, la emoción y del rápido movimiento del cuerpo. El deporte da la oportunidad de la interacción social, más que el mejoramiento de la salud.

Recreación: Es la práctica de actividades intelectuales y físicas vigiladas y orientada con el propósito fundamental de que, el que las practica espontáneamente las disfrute y obtenga un mejor desarrollo de la personalidad, contribuye a su formación integral.

El índice de masa corporal: (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla de una persona; la cual se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m2).

6. REFERENTES BILBIOGRAFICO.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Marco General Programas Curriculares de Educación Física, Recreación y Deportes.
CAMAHO COY CAMACHO. Pedagogía y Didáctica de la Educación Física. Editorial Kinesis. Armenia. 2003.
https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
https://docs.google.com/document/d/1OsCmR2jw9K3rSLQSyM2Bw6ghhLsboXa2bv8POPdqLkU/edit?pli=1
http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/portal.htm
www.youtube.com
https://senaregionalvalle.wordpress.com/cultura-fisica/guias/

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**	**INSTRUCTOR**	**SENA CAAG**	**14.02.2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha: Ficha: 2024679 – PROCESAMIENTO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

SEMANA 1. 12 – 14 DE MARZO

SEMANA 2. 19 – 21 DE MARZO

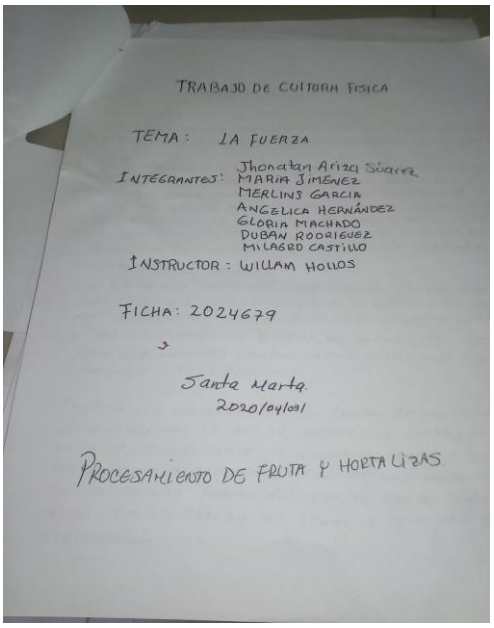
SEMANA 3. 26 – 28 DE MARZO

ACTIVIDADES PRESENCIALES:

REFLEXION EN EL AMBIENTE DE FORMACION.

TEST DE CONOCIMIENTO 1. (CULTURA FISICA, CUALIDADES FISICAS Y TES FISICO), EXPOSICION.

TEST DE CONOCIMIENTO 2. – TRABAJO ESCRITO POR SUBGRUPOS SOBRE CUALIDADES FISICAS (FLEXIBILIDAD- FUERZA, RESISTENCIA – VELOCIDAD).



TRABAJO DE CULTURA FISICA

TEMA: LA FUERZA

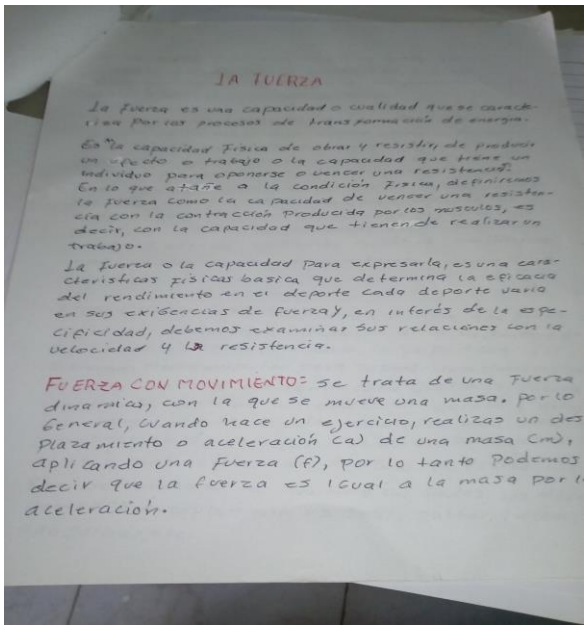
INTEGRANTES: Jhonatan Arizi Suarez
MARIA JIMÉNEZ
MERLINS GARCIA
ANGELICA HERNÁNDEZ
GLORIA MACHADO
DUBAN RODRIGUEZ
MILAGRO CASTILLO

INSTRUCTOR: WILLIAM HOLLOS

FICHA: 2024679

Santa Marta.
2020/04/031

PROCESAMIENTO DE FRUTA Y HORTALIZAS



LA FUERZA

La fuerza es una capacidad o cualidad que se caracteriza por los procesos de transformación de energía.

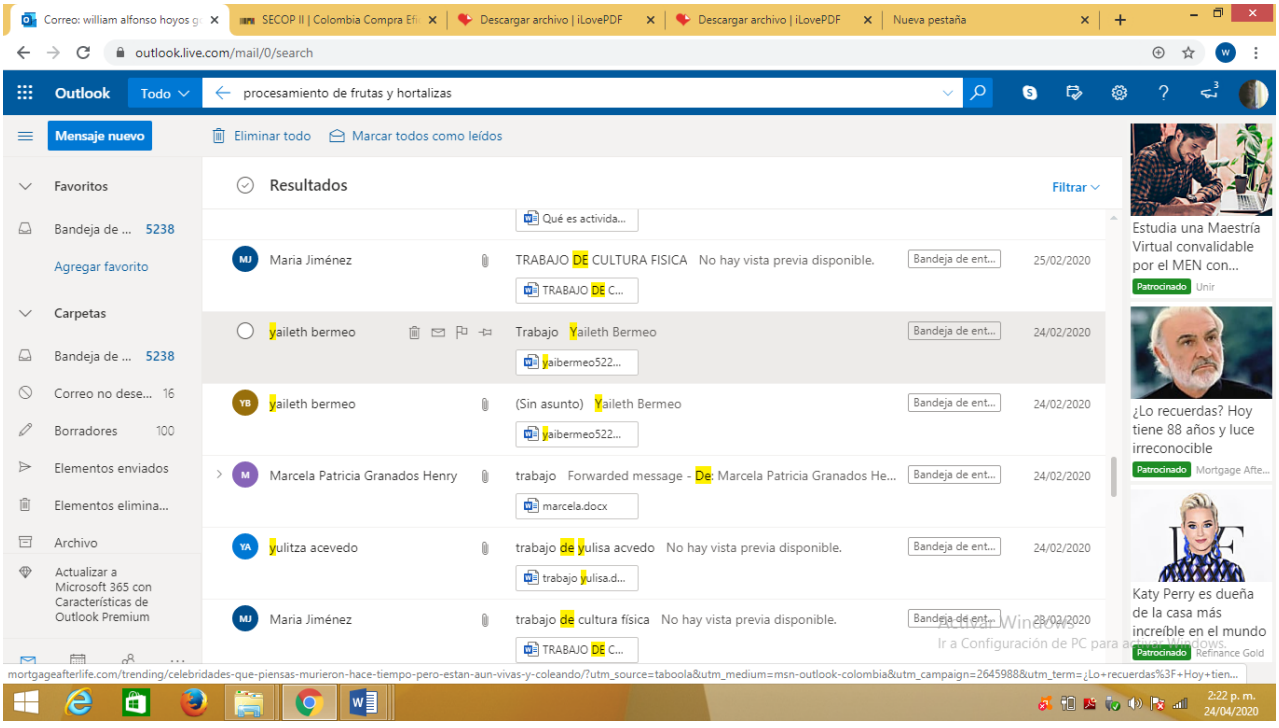
Es la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia. En lo que atañe a la condición física, definiremos la fuerza como la capacidad de vencer una resistencia con la contracción producida por los músculos, es decir, con la capacidad que tienen de realizar un trabajo.

La fuerza o la capacidad para expresarla, es una características físicas básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte cada deporte varia en sus exigencias de fuerza, y en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia.

FUERZA CON MOVIMIENTO: se trata de una fuerza dinamica, con la que se mueve una masa. por lo general, cuando hace un ejercicio, realizas un desplazamiento o aceleración (a) de una masa (m), aplicando una fuerza (F), por lo tanto podemos decir que la fuerza es igual a la masa por la aceleración.

3. MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS: FASE INICIAL, FASE CENTRAL Y FASE FINAL.

CORREO HOTMAIL – PARA RECIBIR ACTIVIDADES DE TEST DE CONOCIMIENTO.



Santa Marta DTCH, 21 de Febrero del 2020

Doctor

BICHARA JOSE ZABLEH HASBUN

Subdirector – Centro Acuícola y Agroindustrial de Gaira.

Sena Regional Magdalena.

Santa Marta.

SENA - SIP 479118
RADICACION SALIDA
No:47-1-2020-001002
21/02/2020 04:35:42 P.M.
Destinatario: 479118

Asunto: Trámite de Cuenta

Cordial saludo, Me permito remitir informe de ejecución que contiene la Planilla que genera la plataforma SI Contratistas, las evidencias y el soporte de pago seguridad social correspondiente al contrato No. CO1.PCCNTR. 1362660 (Planilla SOI # 4325469577) para el trámite de cuenta del mes de FEBRERO para revisión y/o aprobación del supervisor YAIR ENRIQUE TACHE NIEBLES.

William A. Hoyos G

Nombres y Apellidos: William Alfonso Hoyos Gonzalez

Teléfono: 3205538944

Dirección: Calle 11 B # 33-04 Barrio - Galicia.

Correo electrónico: wh_123g@hotmail.com

Anexo: ____ (___) folios

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Hace constar:

Que el Sr(a) WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ Identificado(a) con cédula de ciudadanía 1067856990 realizó el día 16/02/2020 la Capacitación Módulo 1 - Generalidades en Seguridad y Salud en el Trabajo de la entidad y aprobó la respectiva evaluación.

Dependencia de Seguridad y Salud en el Trabajo – Secretaría General - SENA

Diseñado por: Grupo Gestión de los Sistemas de Información - Oficina de Sistemas

DIAN® Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales

Formulario del Registro Único Tributario
Hoja Principal

MUISCA Modelo Único de Ingresos, Servicio y Control Automatizado

001

2. Concepto 0 2 Actualización

Espacio reservado para la DIAN

4. Número de formulario 14501439112

(415)7707212489984(8020) 000001450143911 2

5. Número de Identificación Tributaria (NIT):	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
1 0 6 7 8 5 6 9 9 0	5	Impuestos y Aduanas de Montería 1 2	

IDENTIFICACION

24. Tipo de contribuyente:	25. Tipo de documento:	26. Número de Identificación:	27. Fecha expedición:
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1 0 6 7 8 5 6 9 9 0	2 0 0 5 1 2 2 9

Lugar de expedición / 28. País:	29. Departamento:	30. Ciudad/Municipio:
COLOMBIA 1 6 9	Córdoba 2 3	Montería 0 0 1

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
HOYOS	GONZALEZ	WILLIAM	ALFONSO

35. Razón social:

36. Nombre comercial: | 37. Sigla:

UBICACION

38. País:	39. Departamento:	40. Ciudad/Municipio:
COLOMBIA 1 6 9	Córdoba 2 3	Montería 0 0 1

41. Dirección principal: CL 23 3 C W 57 BRR VILLAREAL

42. Correo electrónico:	43. Código postal	44. Teléfono 1:	45. Teléfono 2:
wh_123g@hotmail.com		7 8 9 1 6 7 6	3 2 0 5 5 3 8 9 4 4

CLASIFICACION

Actividad económica

Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades		Ocupación	
46. Código:	47. Fecha inicio actividad:	48. Código:	49. Fecha inicio actividad:	50. Código: 1	2	51. Código	52. Número establecimientos
8 5 5 2	2 0 0 9 0 3 0 5	7 2 2 0	2 0 1 2 0 3 0 1			2 3 1 2	

Responsabilidades, Calidades y Atributos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
53. Código:	2	0																								

20- Obtención NIT

Obligados aduaneros

54. Código:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Exportadores

55. Forma	56. Tipo

Servicio	1	2	3
57. Modo			
58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos: SI [ ] NO [X] 60. No. de Folios: 0 61. Fecha: 2 0 1 9 0 2 2 5

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso.
Parágrafo del artículo 1.6.1.2.20 del Decreto 1625 de 2016
Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.
Firma autorizada:

984. Nombre HOYOS GONZALEZ WILLIAM ALFONSO
985. Cargo: CONTRIBUYENTE

COPIA CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

La confianza y la credibilidad

que usted ha depositado en Bancolombia nos llenan de orgullo y nos motivan para continuar acompañándolo en el desarrollo de sus metas.

Santa Marta, 21 de Enero de 2020

Señores

A QUIEN LE INTERESE

Ciudad

Cordial saludo,

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que WILLIAM HOYOS G. identificado con Nit No 1067856990 a la fecha de expedición de ésta certificación, tiene con el Banco el (los) siguiente (s) producto (s):

Nombre Producto	No Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA AHORROS	779-561290-21	26/02/2016	ACTIVA

El manejo de este (os) producto (s) es adecuado y responde a las condiciones y compromisos adquiridos con BANCOLOMBIA.
Para confirmación de la información estamos ubicados en la Avenida Libertador N° 34-01, Local 46B, Centro Comercial Buenavista, Santa Marta Oficina Bancolombia SAN FRANCISCO Tel:4210314

Atentamente,

BANCOLOMBIA
Santa Marta - Of. 779 Buenavista Santa

Auxiliar de Operaciones Nº 101
Cédula Nº

CATHERINNE MOLINA GRANADOS
AUXILIAR INTEGRAL
SUCURSAL SAN FRANCISCO

* **Importante:** Esta constancia sólo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

VIGILADO

En caso de necesitar asesoría sobre nuestros productos y servicios, puede contactarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia: en Bogotá 343 0000, Medellín 510 9000, Cali 554 0505, Barranquilla 361 8888, y en el resto del país al 01 800 09 12345.

Bancolombia
le estamos poniendo el alma

SEGUROS DEL ESTADO S.A.
NIT. 860.009.578-6

PÓLIZA DE SEGURO DE CUMPLIMIENTO ENTIDAD ESTATAL
DECRETO 1082 DE 2015

Ciudad de Expedición:	Sucursal:	Cod. Sucursal:	Nro. Póliza:	Anexo:
SANTA MARTA	AGENCIA SANTA MARTA	46	46-46-101002152	0

Fecha Expedición:			Vigencia Desde:			A las:	Vigencia Hasta:			A las:	Tipo Movimiento:
Día:	Mes:	Año:	Día:	Mes:	Año:	Horas:	Día:	Mes:	Año:	Horas:	
10	02	2020	10	02	2020	00:00	10	11	2020	00:00	EMISIÓN ORIGINAL

DATOS DEL TOMADOR / GARANTIZADO

Nombre o Razón Social:		Identificación:
HOYOS GONZALEZ WILLIAM ALFONSO		1067856990
Dirección: CALLE 11B NO. 33-04 GALICIA	**Ciudad:** SANTA MARTA - MAGDALENA	**Teléfono:** 3205538944

DATOS DEL ASEGURADO / BENEFICIARIO

Nombre o Razón Social:		Identificación:
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA		899999034-1
Dirección: AV FERROCARRIL 27 95	**Ciudad:** SANTA MARTA - MAGDALENA	**Teléfono:** 4216465

OBJETO DEL SEGURO

CON SUJECIÓN A LAS CONDICIONES GENERALES DE LA PÓLIZA QUE SE ANEXAN ECU010B, QUE FORMAN PARTE INTEGRANTE DE LA MISMA Y QUE EL ASEGURADO Y EL TOMADOR DECLARAN HABER RECIBIDO Y HASTA EL LÍMITE DE VALOR ASEGURADO SEÑALADO EN CADA AMPARO, SEGUROS DEL ESTADO S.A., GARANTIZA:
EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DERIVADAS DEL CONTRATO NO. CO1.PCNTR.1362660 DE 2020 DE PRESTACION DE SERVICIOS CUYO OBJETO ES: PRESTAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL, COMO INSTRUCTOR PARA IMPARTIR FORMACIÓNPROFESIONAL INTEGRAL EN LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN TITULADA, COMPLEMENTARIA PRESENACIAL Y/O COMPLEMENTARIA VIRTUAL DEL CENTRO ACUICOLA Y AGROINDUSTRIAL DE GAIRA SENA REGIONAL MAGDALENA, EN LA ESPECIALIDAD DE CULTURA FISICA

AMPAROS

RIESGO: PRESTACION DE SERVICIOS

AMPAROS:	Vigencia Desde:	Vigencia Hasta:	Suma Asegurada / Actual:
CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO	10/02/2020	10/11/2020	$ 1,895,075.00

OBSERVACIONES:

Valor Prima Neta:	Gastos Expedición:	IVA:	Total a Pagar:	Valor Asegurado Total:	Fecha Límite de Pago:
$ 20,000.00	$ 7,000.00	$ 5,130.00	$ 32,130.00	$ 1,895,075.00	10/02/2020

INTERMEDIARIO			DISTRIBUCIÓN COASEGURO		
Nombre:	Clave:	% DE PARTICIPACIÓN:	Nombre Compañía:	% Participación:	Valor Asegurado:
EGON SEGUROS LTDA	153961	100,00			

QUEDA EXPRESAMENTE CONVENIDO QUE LAS OBLIGACIONES DE SEGUROS DEL ESTADO S.A. SE REFIERE UNICAMENTE AL OBJETO Y OBSERVACIONES DE LA(S) GARANTÍA(S) QUE SE ESPECIFICAN EN ESTE CUADRO

Para efecto de notificaciones la dirección de Seguros del Estado S.A. es CALLE 20 NO. 11-75 L103 C.C. SANTA MARTA ACUARIUM - Teléfono: 420

FIRMA AUTORIZADA: Manuel Sarmiento - Vicepresidente de Fianzas
Usted puede consultar esta póliza en www.segurosdelestado.com

FIRMA TOMADOR
Oficina Principal: Cra. 11 No. 90-20 Bogotá D.C. Teléfono: 2186977

Verifique su póliza escaneando el código QR.
Aplica únicamente para la emisión original.

PUNICA 01
RAMIREZ Impresores S.A.S PBX: 3110255 Nit. 860.350.626-1

PREVENIR 1-A S.A
Nit. 819001920 - 7
Dirección: Carrera 20 No 12 - 32 SANTA MARTA
Tel: 4349531- 4200149 - 3126700249

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL
INGRESO

Tipo certificación: Ingreso ⊗ Periódico ○ Retiro ○ Post incapacidad ○ Caso ocupacional ○
Control ○ Reubicación ○ Ingreso al SVE ○ Trabajo en alturas ○

DATOS DEL PACIENTE



Fecha **08/02/2020 08:19:00** Cargo **INSTRUCTOR**
Empresa **PARTICULAR**
Nombre **WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ**
Doc. Identidad **CC 1067856990** Edad **32 Años** Género **Masculino**
Dirección Teléfono **3205538944**
Escolaridad **Profesional .**
Eps **MEDIMAS EPS**

SE PRACTICARON LOS SIGUIENTES PARACLÍNICOS
EXAMEN MÉDICO OCUPACIONAL, OPTOMETRIA, PSICOLOGIA, SEROLOGIA VDRL, GLICEMIA

CONCEPTO
Sin restricciones para el cargo

RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES
AL TRABAJADOR SE LE RECOMIENDA:
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
HIGIENE POSTURAL
CONTROL DE PESO POR DIETISTA DE LA EPS
EJERCICIO FUNCIONAL.

--CONTROL CON MEDICINA GENERAL DE LA EPS.

RESTRICCIONES LABORALES

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA
Visual ○ Auditivo ○ Respiratorio ○ Cardiovascular ○ Psicosocial ○ Ergonómico ○ Otros ○

REMISIÓN	SI ⊗	NO ○	ARL	SI ○	NO ○	EPS	SI ⊗	NO ○

CONSENTIMIENTO INFORMADO: Autorizo a la IPS PREVENIR 1-A S.A para que le de el manejo de CUSTODIA y CONFIDENCIALIDAD en cumplimiento de las Resoluciones 2346 del 2.007, 1918 del 2.009 del Ministerio de Protección Social y normatividad vigente . Ademas doy fe que toda la información por mi suministrada es completa y veridica. Con mi firma expreso mi consentimiento para todos los estudios realizados y el resultado del Informe medico ocupacional de aptitud.

Dr. Jose Maria Benavides de Vega
Medico Especialista en Salud Ocupacional
RM: 41694/01 MP
Lic Ocupacional : 2268/2019 SDSM

Trabajador: WILLIAM ALFONSO HOYOS
CC: 1067856990
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biometrica

PREVENIR 1-A S.A
Nit. 819001920 - 7
Dirección: Carrera 20 No 12 - 32 SANTA MARTA
Tel: 4349531- 4200149 - 3126700249

OPTOMETRÍA

Ingreso [X] Egreso [ ] Periódico [ ] Caso ocupacional [ ]

Fecha historia 08/02/2020 08:41:00

Doc. Identidad **CC 1067856990** Nombre **WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ** Fecha Nacimiento. **12/12/1987**
Entidad **PARTICULAR** Edad **32** Ocupación **INSTRUCTOR**
Fondo de pensión **PORVENIR** EPS ARL **POSITVA COMPAÑIA DE SEGUROS SA**

Anamnesis

Último examen visual **HACE 3 AÑOS** | Usa anteojos: Si [ ] No [X] | V.L. [ ] V.P. [ ] | PC [ ] Bifocal [ ] Progresivo [ ] Filtros [ ]
Frecuencia de uso: Permanente: [ ] Ocasional [ ] Usa protección ocular gafas de seguridad o máscara? Si [ ] No [ ]
Cirugías Si [ ] No [X] Cuál?
Accidentes oculares Si [ ] No [ ] Cuál?
Signos y síntomas: Asintomático [X] Disminución visual de cerca [ ] Disminución visual de lejos [ ] Cefaleas [ ] Resequedad ocular [ ]
Ardor ocular [ ] Lagrimeo [ ] Cansancio ocular [ ] Irritación [ ] Fotofobia [ ] Prurito ocular [ ] Salto de renglón [ ]
Antecedentes personales y/o familiares **NINGUNO** Trae corrección óptica [ ]

Agudeza Visual

C.C.	V.L	V.P.	S.C.	V.L.	V.P.
O.D.				**20/20**	**0.50**
O.I.				**20/20**	**0.50**

Lensometría

	ESF	CIL	EJE	ADD
O.D.				
O.I.				

Examen Externo

O.D.	O.I.
Segmento Anterior: Hiperemia conjuntiva [ ] Pterigio N [ ]	**Segmento Anterior:** Hiperemia conjuntiva [ ] Pterigio N [ ]
Pterigio T [ ] Pinguécula [ ] Nevus [ ] Bleafaratis [ ]	Pterigio T [ ] Pinguécula [ ] Nevus [ ] Bleafaratis [ ]
Blefaritis seborreica [ ] Secreción [ ] Leucoma corneal [ ]	Blefaritis seborreica [ ] Secreción [ ] Leucoma corneal [ ]
Ptosis palpebral [ ] Otros:	Ptosis palpebral [ ] Otros:

Motilidad Ocular

CVT: VL **ORTO** VP **ORTO** HISHBERG **CENTRADO**
Ducciones **NROMAL** Versiones **NORMAL** PPC

Oftalmoscopia

O.D.	O.I.
F.O.A.N. [ ] Papila normal [X] Brillo foveal normal [X] Catarata [ ]	F.O.A.N. [ ] Papila normal [X] Brillo foveal normal [X] Catarata [ ]
Esclerosis de cristalino [ ] Opacidad de medios [ ] Lesión retinal [ ]	Esclerosis de cristalino [ ] Opacidad de medios [ ] Lesión retinal [ ]

Test Ocupacionales

Visión cromática	Visión de profundidad	Campo visual por vonfrontación
O.D: **NORMAL**	O.D: **20 SEG DE**	O.D:
O.I: **NORMAL**	O.I:	O.I:

Refracción **Refracción final** **AV**

	Esfera	Cilindro	EJE	Adición		Esfera	Cilindro	EJE	Adición	VL	VP
O.D:	N	-		+	O.D:	N	-		+	20/20	0.50
O.I:	N	-		+	O.I:	N	-		+	20/20	0.50

Interpretación

	O.D	O.I
No requiere correción óptica	[X]	[X]
Defecto refractivo adecuadamente corregido	[ ]	[ ]
Defecto refractivo inadecuadamente corregido	[ ]	[ ]

	O.D	O.I
Defecto refractivo no corregido	[ ]	[ ]
Gafas no formuladas	[ ]	[ ]

Diagnóstico

Z010 EXAMEN DE OJOS Y DE LA VISION

Recomendaciones

Corrección Óptica Permanente [ ] Corrección Óptica Ocasional [ ] Control 6 meses [ ] Control 1 año [X]
Optometría Clínica [ ] Valoración por oftalmología [ ] Valoración por ortóptica [ ]

Valoración Normal [X] Anormal [ ]

CONCEPTO

Apto [X] No apto [ ] **Observaciones:** NO REQUIERE CORRECCION OPTICA.

ALDEMAR DAIR BUSTAMANTE MOZO
Especialidad: OPTOMETRIA
CC: 1083003888 RM: 1083003888

INFORMACIÓN GENERAL PRUEBA PSICOLOGICA GHQ-28

Sujeto:WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ

Fecha de interpretación de prueba: 08/02/2020

fecha de nacimiento: 12/12/1987

Edad: 32

Sexo: M

Nivel académico: PROFESIONAL

Evaluador

Romario Yesid Quintero Olmos, psicólogo

Test aplicado

GHQ-28

Resultados

Luego de la aplicación del GHQ-28, el paciente obtuvo una puntuación directa de 0 púntos en sintomas somáticos, 0 puntos en ansiedad-insomnio, 0 puntos en disfunsión social y 0 puntos en depresión.

paciente refiere niveles adecuados de bienestar psicologico general.

Sugerencias

Ninguna

Romario Yesid Quintero Olmos

PSICOLOGÍA
Universidad del Magdalena
C.C. 1082986171 - T.P. 184627

FIRMA EVALUADOR
T.P 184627

PREVENIR 1A S.A.

SERVICIOS INTEGRALES EN SALUD OCUPACIONAL, PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN
LABORATORIO CLINICO Y TOXICOLOGICO
Nit. 819.001.920-7
Carrera 20 N° 12-46 Tel. 420 0149 - 434 9531 Cel 312 670 0249
Santa Marta

Impreso	08 feb 2020 12:21:35 pm		RESULTADOS			Software Baxlab v20160526	
Sede	PRINCIPAL					Página 1 de 1	
Paciente	HOYOS WILLIAM ALFONSO			Sexo M	Edad 32A 1M 27D	Nro. De Recepción	33802
Identif.	CC 1067856990	Teléfono			Fecha De Recepción	08 feb 2020 10:38:09 am	
Entidad	PARTICULAR			SubEntidad	SIN SUBENTIDAD		
Sala	CONSULTA EXTERNA		Cama	Médico	BENAVIDES DE VEGA. JOSE		

	Resultados	Unidades	Valores Referencia
QUIMICA			
Glicemia en Ayunas	86	mg/dl	60 a 110
Colorimetria			

Fecha Reporte 08 feb 2020 11:35 am

INMUNOLOGIA			
VDRL serología	No reactivo		

Fecha Reporte 08 feb 2020 12:05 pm

Grase Socarrás C.
CC 1065582385

Dra. Grase A. Socarrás Casado
Reg. Prof. 1065582385
Universidad. Popular del César

POSITIVA
Compañía de Seguros S.A.
N.I.T 860.011.153-6

CERTIFICA

Verificada la base de datos del ramo de ARL de la compañía, se identificó que WILLIAM ALFONSO HOYOS GONZALEZ, con Cédula Ciudadanía No. 1067856990 contratista de la empresa SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA, con Nit No. 899999034. Registra como trabajador INDEPENDIENTE con fecha de inicio de cobertura 10/02/2020, para el contrato registrado con fecha desde 10/02/2020 y fecha hasta 10/07/2020, su estado actual de afiliación es ACTIVO y riesgo 3.

Recuerde que una vez cumplida la fecha hasta indicada en el presente certificado, el sistema aplica de forma automática la novedad de retiro, por lo anterior, en caso de tener un nuevo contrato deberá realizar una nueva afiliación para continuar con la cobertura en nuestra ARL.

Para validar la información emitida en este certificado, visite nuestra página web: www.positivaenlinea.gov.co y seleccione la opción 'VALIDAR CERTIFICADOS'. Ingrese el siguiente código (válido por un mes): 20200101224467.

Dada en Bogotá, a los 18 días del mes de febrero de 2020

Luisa Marina Uribe Restrepo
Gerencia de Afiliaciones y Novedades.