PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Abril de 2020

Señor (a)
MARIA ISABEL PALOMEQUE PALACIOS
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 1372352
Cordinadora Academica
Dependencia Titulada
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Abril del año 2020.

Referencia: No No 1372352 del 2020.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No.1077442285, de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, dependencia en programa de Titulada, 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: : El valor total del presente contrato asciende a la suma de $32.850.133 COP incluido IVA. (De conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el futuro contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera:

a) Un primer pago correspondiente a lo días del mes de febrero de 2020, por valor de $1.867.733
b) Un segundo pago correspondiente a los meses de marzo a noviembre de 2020, por valor de $3.296.000,
c) Un último pago correspondiente a Dieciocho (12) días de diciembre de 2020, por valor de $1.318.400

Plazo: Será hasta el (12) de (Diciembre) de 2020.

OBJETO:
CONTRATAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL DE UN (1) INSTRUCTOR PARA IMPARTIR FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN LA MODALIDAD DE TITULADA Y/O COMPLEMENTARIA PARA LA EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN EN LA COMPETENCIA TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA EN EL CRNIB

CLÁUSULA (No. de cláusula donde se encuentren las obligaciones del contratista)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Seleccionar estrategias de enseñanza – aprendizaje – evaluación según el	En el mes de Abril debido a la Pandemia declarada por la OMS	Realización de actividades del curso y

	programa de formación profesional y el enfoque metodológico adaptado.	por el virus COVID-19 Se realizarón actividades de aprendizaje de forma virtual con las distitas fichas asigandas hasta el momento en aras de continuar con el proceso de formacion Aprendices que se forman presencialmente, se continuo con la formacion de manera virtual todo, esto en pro de no atrasar su proceso de enseñanza aprendizaje por eso he realizado lo siguiente: PRIMERO: se creó un correo grupal para cada ficha donde se van a enviar los documentos y talleres donde todos los aprendices de la ficha tendrán acceso SEGUNDO: la contraseña la cual pueden acceder desde cualquier equipo móvil o computador será divulgada en los grupo de whatsapp creado por cada ficha. TERCER0: Se creó un Drive el cual tendrán accesos todo los aprendices que en el momento se encuentran recibiendo formacion de la transversal cultura fisica donde encontraran una carpeta la cual se llama “APRENDICES CULTURA FISICA 2020” y donde abran una serie de sub carpetas con documentación, videos de apoyo y talleres de la misma Todos los aprendices pueden acceder a este drive solamente ingresando desde el correo grupal y dando ClicK a la invitación recibida del correo:culturafisicasn@gmail.com CUARTO: cada aprendiz en la carpeta que se llama RESPUESTAS puede subir sus talleres, documentos, consultas y evaluaciones resueltas o en su efecto enviarlos al Correo:culturafisicasn@gmail.com Además revise y realice retroalimentación a cada aprendiz que tenga dudas, a través del LMS, whatsapp, Correo electrónico, llamada Cuando se requiera y el aprendiz y también por medio del	trabajos de consulta referente a temas vistos en la programación y resolución de talleres.

		correo AVA territorio se recibieron solicitud solicitando la aclaración de actividades de aprendizaje las cuales fueron resueltas. Por otro lado una vez recibido el correo de coordinación academica con la conformación de los equipos curricular para la segunda oferta me coloque en conctato con los intructor lideres de las formaciones a los cuales les envie la planeación pedagógica para que fueran inmersa dentro de las general que ellos estaban realizando y le manisfeste mi disposición para cualquier duda, pregunta o inquietud.	
2	Orientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizaje y programas curriculares vigentes	Realizar actividad fisica según los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud.	Realización de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que se quieren lograr.
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 Abril de 2020 Se realizaron las guías de aprendizaje correspondiente a los resultados de aprendizaje.	Consultas y talleres relacionados con los módulos del descriptivo técnico para el desarrollo del objeto de la competencia
4	Llevar el registro de evidencia de las actividades enseñanza – aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Registrar las evidencias tanto temáticas como fotográficas de la enseñanza aprendizaje en el portafolio personal.	Formulación de Preguntas, talleres y la A-Z
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaborar los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Reportar mensualmente los avances del programa.	Apoyo en las charlas informativas referentes al área de Cultura Fisica.

7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Evaluar mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
8	Atender oportunamente los requerimientos del 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
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.	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos del área de cultura fisica.
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en la transversal de cultura fisica.	Reporte de horas dedicadas a la formación en Sofía plus.
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.	Me encuentro certificado en la norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Certificación en la norma de Competencia laboral.
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Cumplir con las funciones asignadas en el contrato.	Cumplimiento de obligaciones contractuales.
13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplan la labor en los ambientes de formacion.		

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. Planilla **9404964133** expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de Marzo del año 2020. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

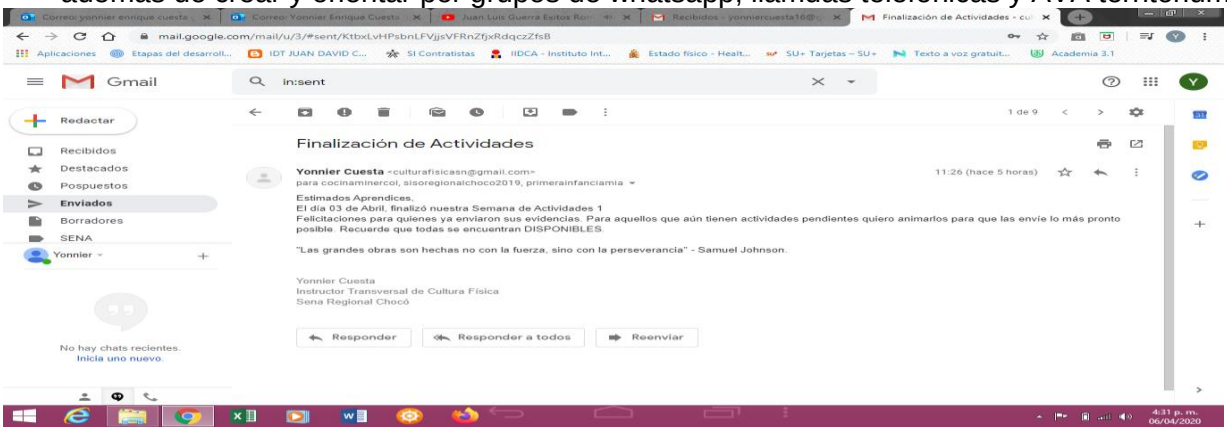
Firma
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Contratista
C.C. No. 1077442285

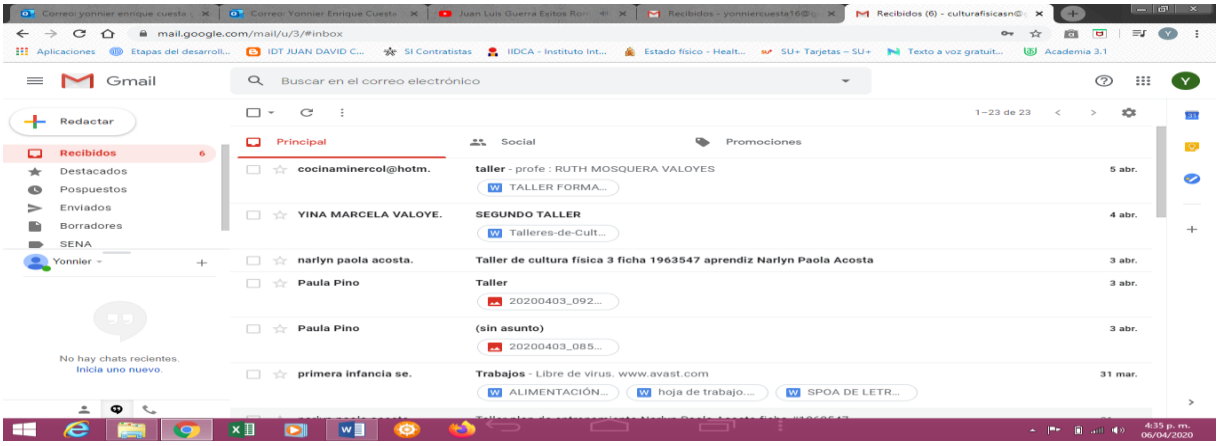
Recibí a satisfacción:

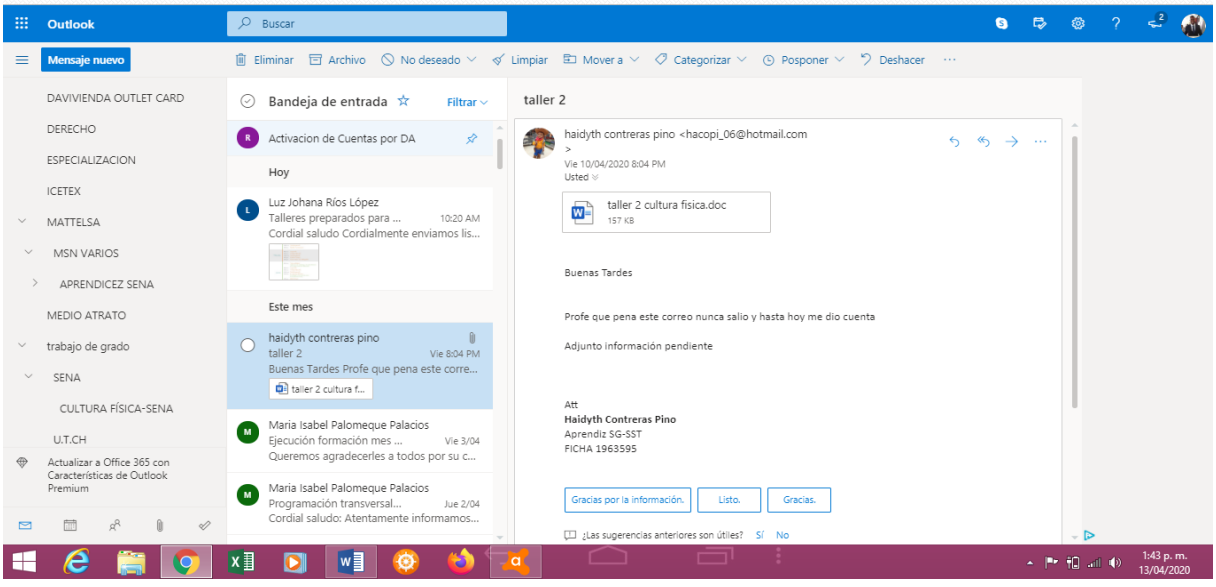
Firma
MARIA ISABEL PALOMEQUE
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020
Cordinadora Academica

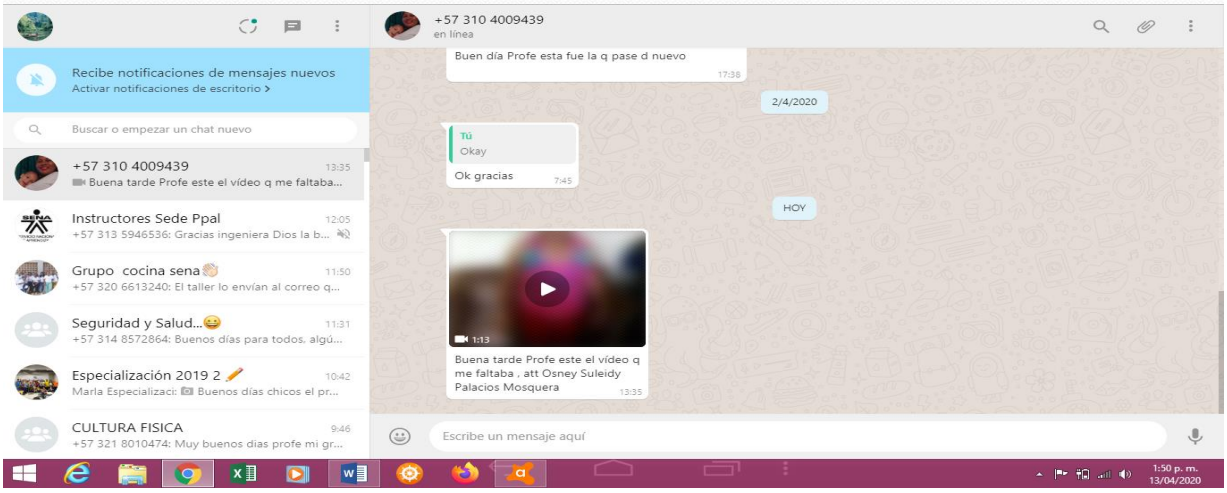
EVIDENCIAS

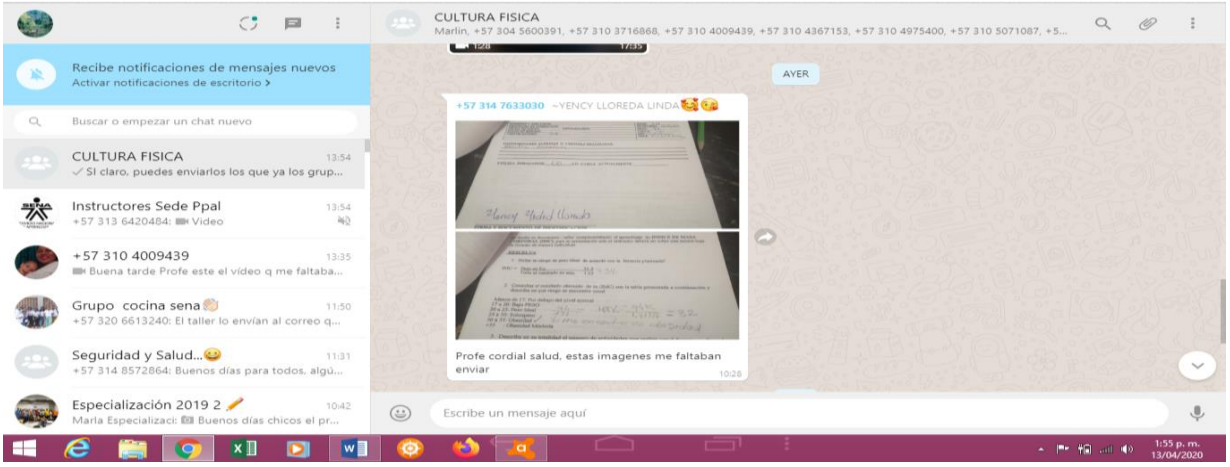
INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES
enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamdas telefónicas y AVA territorium

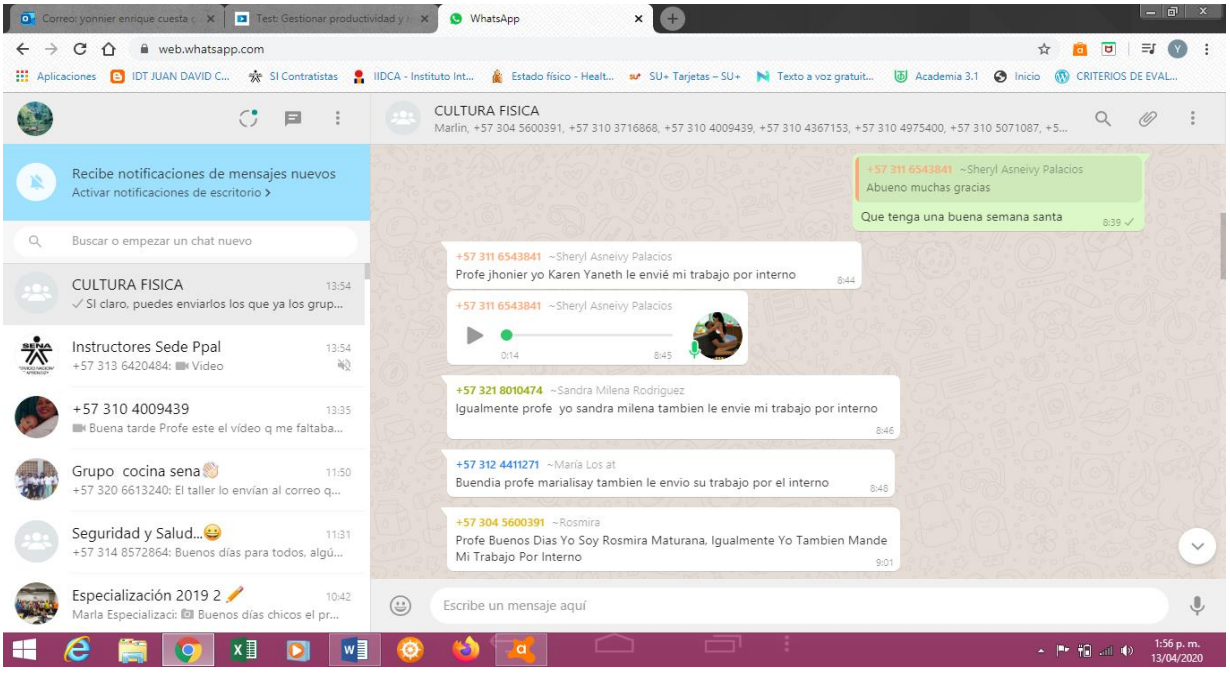




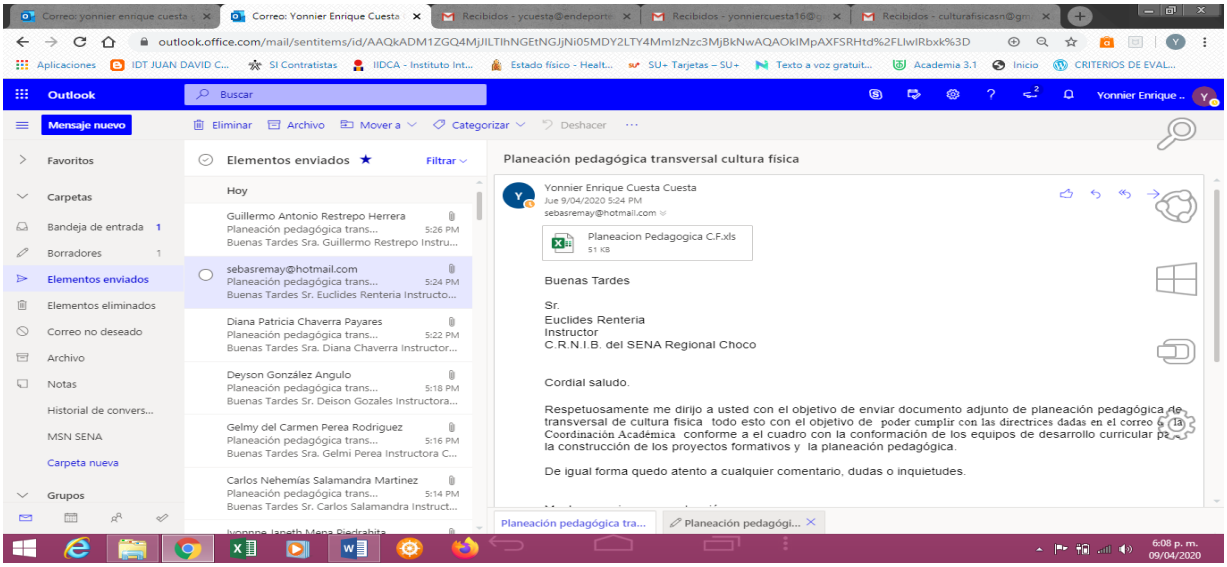


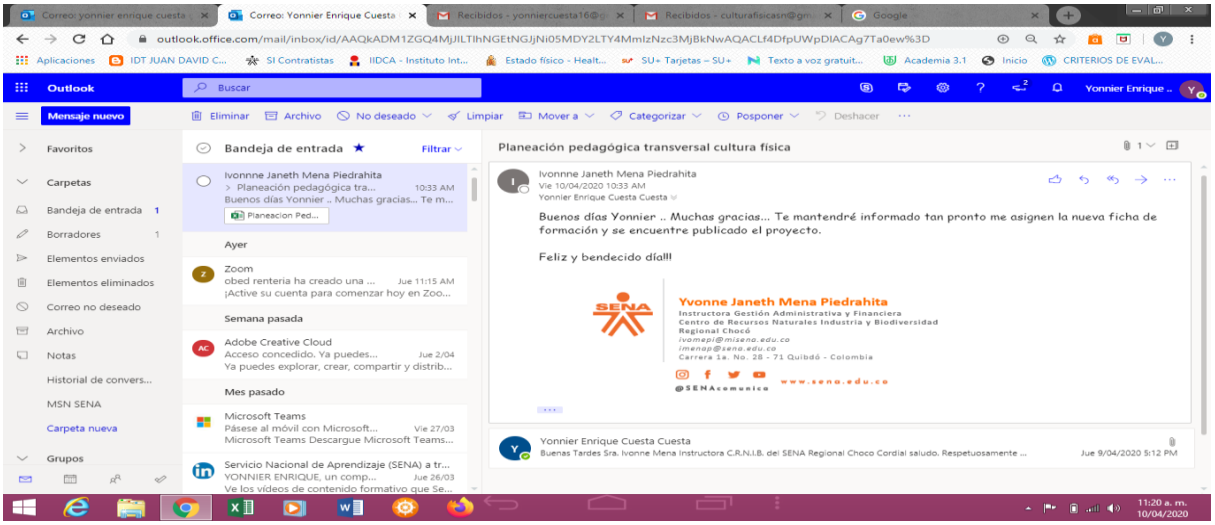

+57 310 4009439
en línea
Buen día Profe esta fue la q pase d nuevo
2/4/2020
Tú
Okay
Ok gracias
HOY
Buena tarde Profe este el vídeo q me faltaba , att Osney Suleidy Palacios Mosquera
Escribe un mensaje aquí

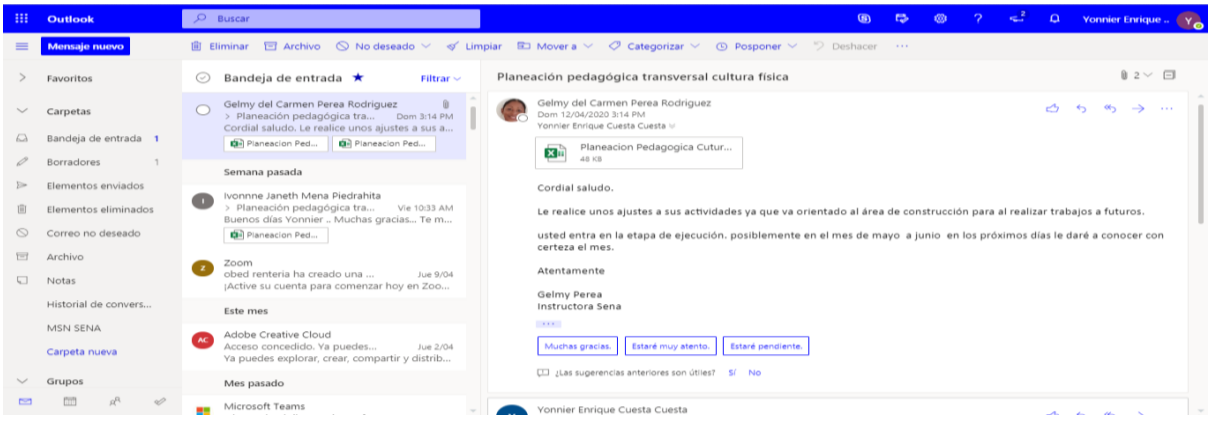

CULTURA FISICA
AYER
+57 314 7633030 ~YENCY LLOREDA LINDA
Profe cordial salud, estas imagenes me faltaban enviar
Escribe un mensaje aquí


web.whatsapp.com
CULTURA FISICA
+57 311 6543841 ~Sheryl Asneivy Palacios
Abueno muchas gracias
Que tenga una buena semana santa
Profe jhonier yo Karen Yaneth le envié mi trabajo por interno
+57 321 8010474 ~Sandra Milena Rodriguez
Igualmente profe yo sandra milena tambien le envie mi trabajo por interno
+57 312 4411271 ~María Los at
Buendia profe marialisay tambien le envio su trabajo por el interno
+57 304 5600391 ~Rosmira
Profe Buenos Dias Yo Soy Rosmira Maturana, Igualmente Yo Tambien Mande Mi Trabajo Por Interno
Escribe un mensaje aquí

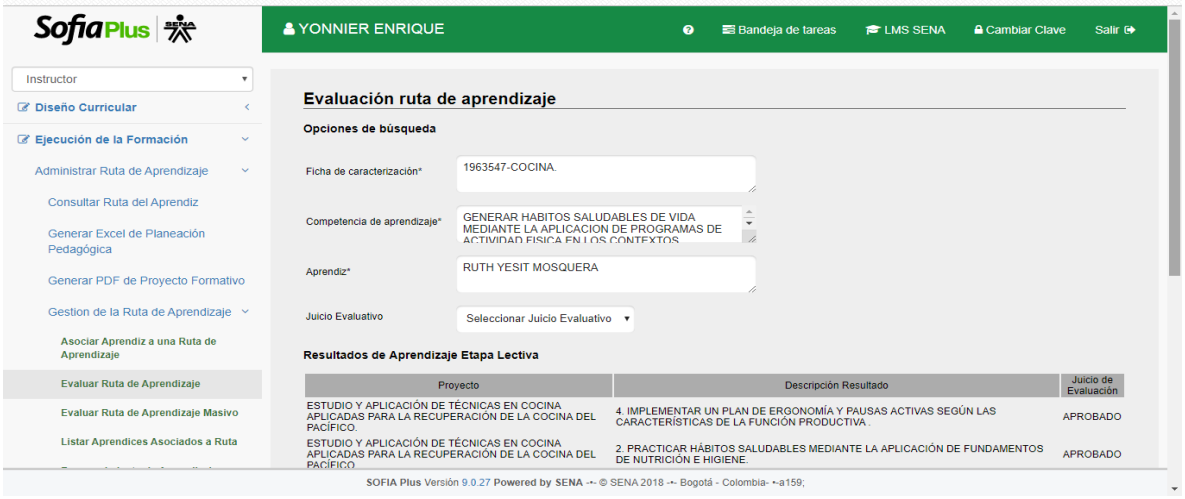
MENSAJE DE ENVIÓ Y RESPUESTA DE DOCUMENTO ADJUNTO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA DE TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA

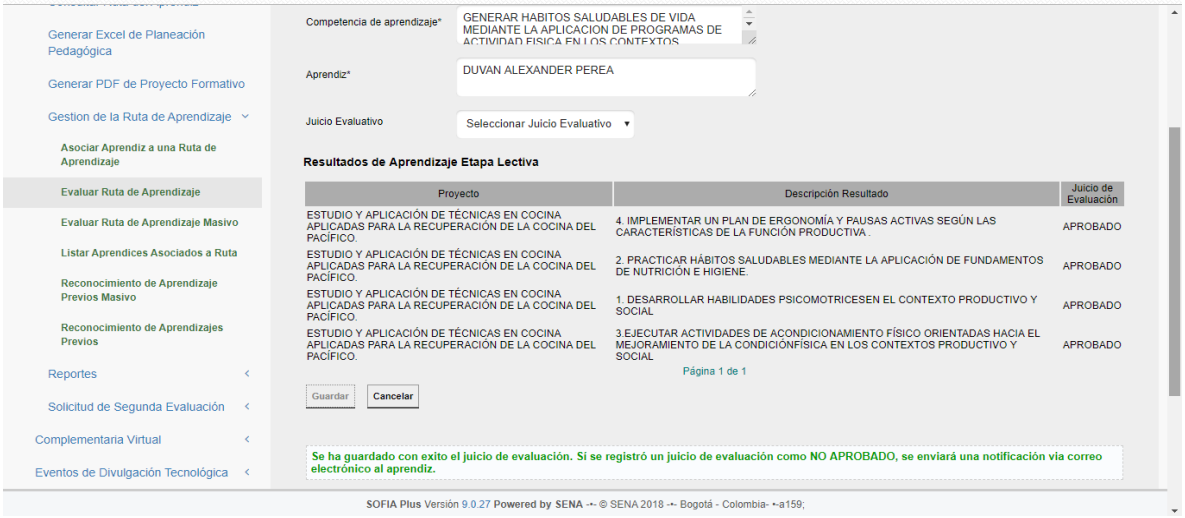


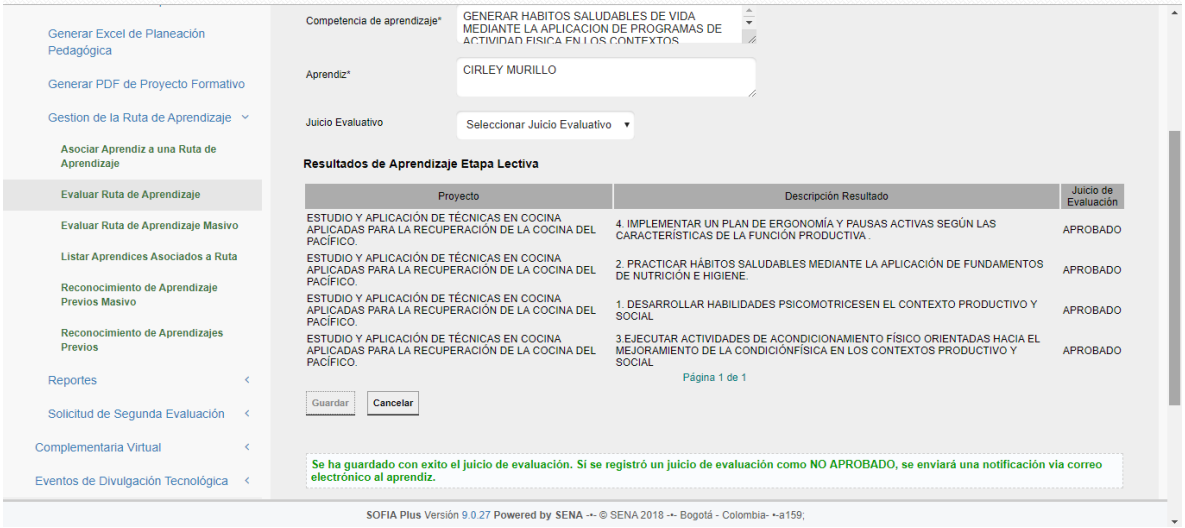




CALIFICACIÓN RESULTADOS DE APRENDIZAJE







TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

FECHA INICIAL: 01/04/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 30/04/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 1906154 - ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR AMBIENTES Y EXPERIENCIAS PEDAGÓGICAS TENIENDO EN CUENTA LOS REFERENTES TÉCNICOS DE LA EDUCACIÓN INICIAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ORIENTAR PRÁCTICAS EDUCATIVAS DE ACUERDO CON LINEAMIENTOS DE LA EDUCACIÓN INICIAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER ACCIONES EN SALUD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ACUERDO CON LA RUTA INTEGRAL DE ATENCIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER EL CUIDADO Y LA CRIANZA TENIENDO EN CUENTA LA POLÍTICA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA Y EL ENFOQUE DIFERENCIAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA 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.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA PARA LA ATENCIÓN INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	41,90

FICHA DE APRENDIZAJE:	1903889 - INSTALACION DE REDES INTERNAS DE TELECOMUNICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPROBAR LOS PARÁMETROS DEL CIRCUITO ELÉCTRICO SEGÚN LOS EQUIPOS Y PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR LOS RIESGOS DE TRABAJO EN ALTURAS DE ACUERDO A LA TAREA A REALIZAR, ACTIVIDAD ECONÓMICA Y NORMATIVA VIGENTE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR LA RED INTERNA DE TELECOMUNICACIONES SEGÚN LA INFRAESTRUCTURA DEL INMUEBLE Y PROCEDIMIENTOS DE LA EMPRESA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA 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.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	41,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 1836417 - SALUD PUBLICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ADMINISTRAR INMUNOBIOLÓGICOS SEGÚN DELEGACIÓN Y NORMATIVA VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN EN SALUD TENIENDO EN CUENTA LAS CONDICIONES DE LA POBLACIÓN Y DEL ENTORNO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DETECTAR EVENTOS DE SALUD PÚBLICA, FACTORES DE RIESGO, DAÑOS, FACTORES PROTECTORES, DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS Y EL ENTORNO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	FOMENTAR LA MOVILIZACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LA COMUNIDAD, TENIENDO EN CUENTA SUS NECESIDADES Y DETERMINANTES SOCIALES DE LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ORIENTAR A LA PERSONA SEGÚN EL SERVICIO SOLICITADO DE ACUERDO CON PORTAFOLIO DE SERVICIOS INSTITUCIONAL Y NORMATIVA EN SALUD
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER EL MANTENIMIENTO DE LOS PATRONES FUNCIONALES POR ETAPA DEL PROCESO VITAL SEGÚN NORMATIVA LEGAL VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA 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.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE PREVENCIÓN SEGÚN GUÍAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	SISTEMATIZAR LA INFORMACIÓN DE INTERÉS EN SALUD PÚBLICA DE ACUERDO CON LINEAMIENTOS Y REQUERIMIENTOS DE LA AUTORIDAD SANITARIA.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	41,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 1903060 - INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ANALIZAR CIRCUITOS ELÉCTRICOS DE ACUERDO CON EL MÉTODO REQUERIDO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR ACOMETIDAS E INSTALAR EQUIPOS DE MEDIDA DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN BAJA TENSIÓN REQUERIDAS PARA EL USO DE INSTALACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR REDES INTERNAS DE ACUERDO CON EL DISEÑO ELÉCTRICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERPRETAR SISTEMAS POLIFÁSICOS DE ACUERDO CON APLICACIONES INDUSTRIALES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA 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.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	41,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	167,60

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	0,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación:

Código del Programa de Formación:

Nombre del Proyecto:

Fase del Proyecto:

Actividad de Proyecto:

Competencias:

PROMOVER LA INTERACCIÒN IDÒNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÀS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

APLICAR TÈCNICAS DE CULTURA FÌSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÒN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÙN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÀREA OCUPACIONAL.

- Duración de la Guía: 20 Horas

2. PRESENTACIÓN

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.

La finalidad de esta guía es orientarlo en el proceso para determinar el estado real de las cualidades físicas, motoras y fisiológicas, permitiéndole valorar el estado general de su condición física.

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.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- Valorar la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física.

- Reconocer las fortalezas y debilidades evidenciadas en el diagnóstico del estado físico, a través de la aplicación de diferentes test.

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

ACTIVIDAD DE E-A-E: Analizar el diagnóstico del estado físico.

DURACIÓN: 30 horas

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD E-A-E

Apropiar los conceptos básicos de cada una de las Cualidades Físicas Básicas, los test físicos, técnicos y funcionales para aplicarlos en la valoración del estado físico general y comparar los resultados con las tablas preestablecidas.

CONTENIDOS

Cualidades Físicas Básicas

- Fuerza
- Resistencia
- Coordinación
- Velocidad
- Flexibilidad

TEST DE CUALIDADES FÍSICAS

- Concepto
- Importancia
- Tabla de rendimiento
- Test de Aplicación

FICHA ANTROPOMÉTRICA

- Definición
- Importancia
- Elementos
- Técnica para tomar medidas antropométricas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Diligencia test de cualidades físicas y ficha antropométrica.
- Registra resultados de las pruebas.

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

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Para dar cuenta de su proceso de aprendizaje, se requiere reunir las siguientes evidencias de aprendizaje.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre conceptos básicos de cualidades físicas, test de cualidades y ficha antropométrica.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultados de la aplicación del test de cualidades físicas y de la ficha antropométrica.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS:

▪ Escenario o lugar apropiado para aplicación de test ▪ Cintas métricas ▪ Cronómetros ▪ Fichas antropométricas	▪ Pitos ▪ Pelotas de caucho o trapo ▪ Báscula ▪ Marcadores ▪ Batería de test

MATERIAL DE CONSULTA

- BERDEAL ANTONIO Alba. Test de Evaluación Funcional en el Deporte y la Educación Física. Armenia: Editorial Kinesis, 1996.
- BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
- JÁUREGUI NIETO, Germán y Otoniel Neuredin. Pruebas estandarizadas en Colombia. Santafé de Bogotá: Nueva Ley, 1994. 121 p.

4. GLOSARIO DE TERMINOS

CINTA MÉTRICA: De un metro y medio de largo y en un material flexible, sirve tanto para tomar medidas como para trasladarlas a la hora de hacer patrones. Conviene tener también una regla larga para trazar patrones.

BASCULA: Calcula el peso ideal fijando la altura inicialmente, para hombre y mujer. Capacidad máxima de 120 kg. Provista de regulador de puesta a cero. Medidas 32 x 29 cm.

El Cronómetro (Variedades del Reloj): Reloj o función de reloj que sirve para medir fracciones de tiempo normalmente cortos y con gran precisión.

CONO DE SEÑALIZACION: Fabricado con Polietilenos especiales de gran flexibilidad que les permiten tener resistencia al impacto, resistente a la intemperie y a la degradación por los rayos solares. Utilizados para demarcar espacios en la realización de algunas actividades deportivas. Tienen muchas aplicaciones.

5. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

1. EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda las preguntas planteadas. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre condición física, antes de iniciar este proceso.

CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÈ QUIERO SABER?
Cualidad Física			
Valoración de las Cualidades físicas			

Fuerza			
Velocidad			
Resistencia			
Test			
Clases de Test			
Utilización de los test			
Experiencia propia de aplicación de test			

2. APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

- Reúnase en grupos de 3 estudiantes, realice una lectura comprensiva de los conceptos sobre las diferentes valencias físicas, test de cualidades físicas y ficha antropométrica, a través de un conversatorio aclare las inquietudes y resuelva en forma individual el instrumento que se le presenta.

- Con base en el material textual elabore un mapa conceptual sobre los test físicos, técnicos y funcionales y autoevalúese.

- Realice una lectura del tema “Medidas Antropométricas” que se le presenta en el material textual, organice equipos de 3 estudiantes, tómense las medidas antropométricas y regístrelas en la ficha antropométrica de cada uno.

3. AFIANZAMIENTO DELCONOCIMIENTO

- Observe detenidamente el vídeo que le presenta el instructor, analícelo, identifique por escrito las Cualidades Físicas Básicas que se están trabajando, especificando cada momento y participe en forma activa en un debate con sus compañeros.

- Identifique cuales son las cualidades físicas básicas más importantes para el desarrollo de su actividad laboral, plásmelas en un escrito justificándolas.

- Escoja cinco test de la lista que le presenta el instructor y en grupos de cinco compañeros aplíquenlo siguiendo los parámetros establecidos, presentar los resultados en forma individual.

4. APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO

- Por escrito proponga 2 ejercicios para mejorar cada una de las cualidades físicas contempladas en el material textual.

Redacte una descripción sobre la situación en que se encuentra usted, una vez aplicados los test físicos, técnicos y funcionales, socialice sus conclusiones en una mesa redonda con la participación de todo el grupo.

5. VALORACIÓN DE MI DESEMPEÑO

Como ejercicio de autoevaluación final, responda la siguiente lista de chequeo elaborada con base en los criterios de evaluación, que busca establecer el nivel de aprendizaje que Usted ha alcanzado, con el fin de que pueda determinar los temas que necesita retroalimentar.

No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
1	Interpreto el concepto de Cualidades Físicas Básicas.			
2	Identifico cada una de las Cualidades Físicas Básicas			
3	Al realizar un ejercicio identifico la Cualidad Física que se está trabajando.			
4	Identifico los diferentes tipos de test físicos, técnicos y funcionales			
5	Valoro la importancia de la aplicación de los test			
6	Identifico el test más apropiado que se debe aplicar para determinar las cualidades físicas propias de una actividad laboral			

No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
7	Reconozco la importancia de la aplicación de la ficha antropométrica			
8	Diligencio en forma correcta la ficha antropométrica			
9	Identifico y aplico las técnicas de toma de medidas antropométricas			
10	Reconozco las fortalezas y debilidades de mi estado físico			
11	Valoro la importancia de la conservación y mantenimiento de la condición física			
12	Soy responsable con mi salud			
13	Soy analítico en la comparación de los resultados de los test y la ficha antropométrica			
14	Soy honesto frente a los resultados del test y la ficha antropométrica			
15	Soy consciente de la importancia de alcanzar y mantener un estado físico saludable			

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- 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.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA**	**INSTRUCTOR**	**FORMACION PROFESIONAL**	**01/04/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación**:
- **Código del Programa de Formación**:
- **Nombre del Proyecto**:
- **Fase del Proyecto**:
- **Actividad de Proyecto**:
- **Competencia**: **240201500**: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar**: **24020150008:** Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.
- **24020150009:** Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.
- **Duración de la Guía**: 20 horas.

2. PRESENTACION

2.1 Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Objetivos del aprendizaje

- GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

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

¿Realizar Un Cuadro Comparativo De Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores Que Se Pueden Utilizar Por Medio De La actividad Física Para La Prevención Del Sedentarismo?. Complete las últimas acciones

Factores de riesgo	*Factores protectores*

¿Realizar una rutina de ejercicios según la distribución de la carga de manera individual en las capacidades de la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad?

Resistencia muscular de piernas	✓
Velocidad	✓
Fuerza	✓
Flexibilidad	✓

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Descripción de la(s) Actividad(es): 1. Aplicar técnicas de cultura física, participación de jornadas recreativas, participación de eventos deportivos como rutas ciclísticas, participación del acondicionamiento físico general a través de la rumba , la zumba y los aeróbicos, taller de pausas activas, sensibilización de las capacidades físicas. Caminatas y test de condición física

- Conceptualización de cultura física:

1. Según los 3 pilares de la cultura física identifique 3 características de cada uno

   a. **Deporte**

   b. **Cultura física**

   c. **Recreación**

- Beneficios:

1. en la actualidad existen muchas enfermedades que deterioran el estado de salud de las personas; pero también existen muchas alternativas para disminuir la farmacología y mantener un estado de salud estable, escoge 3 enfermedades comunes y realiza una serie de actividades que diariamente se pueden realizar para obtener un hábito y estilo de vida saludable



- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices, Taller de socialización.
- Capacidades motrices: son las que determinan la condición física de cada persona (se miden con test) y se divide en:
- capacidades básicas de movimiento
- capacidades óseo musculares
- Coordinativas o perceptivo motoras que dependen del sistema nervioso y tiene la capacidad de organizar, controlar y regular las acciones motrices del organismo que dictan la motricidad fina y gruesa de la persona. Habilidades físicas básicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Funciones motoras de base (coordinación – equilibrio)
- Capacidades orgánicas (resistencia aeróbica – anaeróbica)
- Actividades recreativas
- Actividades deportivas
- Actividades lúdicas.

- **Ambiente Requerido:** Zonas verdes, polideportivos, ambiente regular de formación, parques principales, gimnasios, LMS.
- **Materiales**: silbatos y cronometro , tarima, sonido, música, computador, material recreativo

Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Tome como referencia las técnicas e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : **Conocimiento de los criterios de cultura física en la aplicación de hábitos y estilos de vida saludable**	• Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico. • Reconoce los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral según normas de salud ocupacional. • Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida. • Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. • Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral. El aprendiz participa activamente de los diferentes talleres lúdicos deportivos y recreativos que se proponen en el espacio de formación y propone actividades	**Lista de chequeo participación practica en recreación deporte y actividad física según evento, Desarrollo de la guía en la plataforma sofia plus**

Evidencias de Desempeño: **Participación de los eventos municipales de actividad física, recreación y deporte** **Evidencias de Producto:** **Participación practica**	para realizar con el grupo y en beneficio de la cultura física. Propone actividades de coordinación fina y gruesa y aporta técnicas ergonómicas de mejoramiento postural según la naturaleza de su desempeño laboral. Interpretar métodos de entrenamiento físico según sistemas establecidos. Analiza los resultados de los test y proporciona plan de ajuste según las falencias detectadas. Determinar el número de series y repeticiones de cada ejercicio según resultados de test. Determinar los ejercicios específicos para la prevención del riesgo ergonómico y psicosocial. Selecciona técnicas que le permiten potencializar su capacidad mental, y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza propia del entorno local.	**Lista de chequeo**

EVALUACIÓN ACTIVIDADES CULTURA FÍSICA

Debe realizar una descripción de las actividades realizadas, anexando fotos; para quienes no asistieron deben anexar el informe de campo aquí en la guía.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Actividad física

- ✓ **Ejercitación de movimientos musculo esqueléticos del cuerpo donde se produce un gasto energético.**

Deporte

- ✓ **Practica de trabajos o ejercicios físicos regulados o competitivos, regidos por una serie de normas.**

Recreación

- ✓ **Acción de recrear de forma libre y divertida del uso de tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente.**

Lúdica

- ✓ **Estrategias diseñas para la creación de un ambiente armónico donde las personas que estén el proceso lo realicen mediante juegos a través de actividades divertidas.**

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.**

Sedentarismo

- ✓ **Persona con Falta de ejercicio y de actividad física**

Ergonomía

- ✓ **Adaptación de un lugar de trabajo o de actividad por el individuo.**

Antropometría

- ✓ **Estudio de las medidas del cuerpo del individuo**

Biomecánica

- ✓ **Disciplina que estudia y analiza la fuerza y la aceleración que actúan sobre el ser humano.**

Salud

- ✓ **Condiciones físicas que se encuentra en un ser vivo en circunstancias o momento determinados**

Enfermedad

- ✓ **Alteración leve o daño a una persona**

Habito

- ✓ **Conducta repetida regularmente de una persona**

Cultura física:

- ✓ Disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también.

Actividad Física:

- ✓ Comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

DEPORTE:

- ✓ Toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego ,cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad Mejora Continua deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los

demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

SALUD:

- ✓ La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Lúdica: La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

JUEGO:

- ✓ Es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

TIEMPO LIBRE:

- ✓ Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por "su titular" a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS.

BIBLIOGRAFICOS

- **DESARROLLO MOTOR, kurl Meinel**
- **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
- **ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

CIBERGRAFIA

http://www.arqhys.com/articulos/antropometria.html

http://www.efdeportes.com/libros/ef.htm

http://www.indicemasacorporal.org/

https://prezi.com/.../aplicar-tecnicas-de-cultura-fisica-para-el-mejoramiento-de-s

www.fundacionlucadetena.org/.../57-habilidades-psicomotrices-psicomotricidad-fina-

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA** **Licenciado, ESP. Dirección y Gestión deportiva**	**Instructor**	**TITULADA - Transversal de cultura física programas de formación Sena 2020** culturafisicasn@gmail.com **3122713319**	**01/04/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN COCINA
FICHA: 1963547- JORNADA MAÑANA SEDE MINERCOL
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
EUCARIS ARIAS SERNA	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable) 2.Realizar un video donde este realizando una rutina de pausas Activas o Actividad fisica en Casa 3. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo 4. Observa y analiza los videos disponibles. 5. Descargue el documento de planificación deportiva y resuélvalo según lo visto en clase**		X	20/04/2020	30/04/2020			
DUVAN A. PEREA MATURANA			X	20/04/2020	30/04/2020			
CIRLEY MURILLO JORDAN			X	20/04/2020	30/04/2020			
KAREN AVILA CAUSIL			X	20/04/2020	30/04/2020			
ANGIE PATRICIA CORDOBA JIMENEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
AILYN IMARA OBREGON VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YESSICA MARIA LOPEZ CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
NARLYN PAOLA ACOSTA CASTRO			X	20/04/2020	30/04/2020			
YENIFER PALACIOS NAVIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YESENIA BERRIO MORENO			X	20/04/2020	30/04/2020			
CIRLENY MARTINEZ RENTERIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
DOLLY DEL CARMEN PALMA RENTERIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
RUTH YESIT MOSQUERA VALOYES			X	20/04/2020	30/04/2020			
YAIR PALACIOS LEMUS			X	20/04/2020	30/04/2020			
IBETH CECILIA MENA CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN PRODUCCION AGROPECUARIA
FICHA:2005339
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
IVAN DUAVE VALENCIA	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable) 2.Realizar un video donde este realizando una rutina de pausas Activas o Actividad fisica en Casa 3. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo 4. Observa y analiza los videos disponibles. (Pausas Activas laborales)**		X	20/04/2020	30/04/2020			
GLADYS DUAVE URAGAMA			X	20/04/2020	30/04/2020			
JUAN ANDRES VALENCIA GUARABATA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIO VALENCIA WAITOTO			X	20/04/2020	30/04/2020			
RAUL TANICAMO VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
JHON CAMILO VALENCIA OCHOA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ALFREDO OQUI WAITOTO			X	20/04/2020	30/04/2020			
JOSE AIL DUAVE VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
SERGIO VALENCIA WAITOTO			X	20/04/2020	30/04/2020			
MIRLLAN OCHOA VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
RAUL DUAVE URAGAMA			X	20/04/2020	30/04/2020			
DANILO VALENCIA PIPICAY			X	20/04/2020	30/04/2020			
JAVIER MUÑOZ WAITOTO			X	20/04/2020	30/04/2020			
ELIECER VALENCIA EVAO			X	20/04/2020	30/04/2020			
LUCY VALENCIA MOÑA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ENRIQUE DUAVE VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ANTOLICIO PIPIGAY VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
DORA MILENA MOÑA OKI			X	20/04/2020	30/04/2020			
RODRIGO VALENCIA MOÑA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARY DUAVE DUAVE			X	20/04/2020	30/04/2020			
DEICI MIRELLA DUAVE VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
JHON HARLER OQUI GUARAVATA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA ISABEL VALENCIA VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
SANTIAGO DUAVE OCHOA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ERMELIO DUAVE URAGAMA			X	20/04/2020	30/04/2020			
LUIS CARLOS OCHOA VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
JOSE EMILSON GARCIA VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ALTURO NATIGAY DUAVE			X	20/04/2020	30/04/2020			
JOSE DANIEL TANICAMO VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
REGINA OCHOA VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
INGRI VALENCIA WAITOTO			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			
			X	20/04/2020	30/04/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN PRIMERA INFANCIA
FICHA:2005354 - JORNADA TARDE INSTITUCIÓN EDUCATIVA MÍA JORGE VALENCIA LOZANO
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
HEIDY DEL CARMEN DIAZ PALOMEQUE			X	20/04/2020	30/04/2020			
YENCY YIDID LLOREDA MORENO			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA CRUZ ENITH PALACIOS			X	20/04/2020	30/04/2020			
ROSA ELVIRA MENA VALOYES			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA SOBEIDA MOSQUERA RODRIGUE			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARINA SALAS PALACIOS			X	20/04/2020	30/04/2020			
KELLY JOHANA MORENO VELANDEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
LUZ MILA MORENO CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YASNEIDY CUESTA CUESTA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA LISAY PALACIOS SERNA			X	20/04/2020	30/04/2020			
NOVELIA BLANDON CHAVERRA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MILADYS MORENO CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
NOVELIS CHALA MOSQUERA			X	20/04/2020	30/04/2020			
FRANCISCA PALACIOS ROA	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable)**		X	20/04/2020	30/04/2020			
ROBINSON CHALA MOSQUERA	**2.Realizar un video donde este realizando una rutina de pausas Activas o Actividad fisica en Casa**		X	20/04/2020	30/04/2020			
MARLIN ROSERO ARMIJO	**3. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo**		X	20/04/2020	30/04/2020			
JHON JAIRO SAUCEDO MOSQUERA	**4. Observa y analiza los videos disponibles.**		X	20/04/2020	30/04/2020			
KAROLINA PALACIOS MOSQUERA	**5. Descargue el documento de planificación deportiva y resuélvalo según lo visto en clase**		X	20/04/2020	30/04/2020			
MARY LUZ RIVAS IROBO			X	20/04/2020	30/04/2020			
JENNIFER SERNA MOSQUERA			X	20/04/2020	30/04/2020			
OLIVIA CORDOBA MENA			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA CANDELARIA MURILLO SANCHEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
ROSMIRA MATURANA MATURANA			X	20/04/2020	30/04/2020			
LUZ MARINA COPETE TRELLES			X	20/04/2020	30/04/2020			
SANDRA RODRIGUEZ VALENCIA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YESICA YASENIA CORDOBA CUESTA			X	20/04/2020	30/04/2020			
OSNEY SULEIDY PALACIOS MOSQUERA			X	20/04/2020	30/04/2020			
BEATRIZ ELENA MOSQUERA MURILLO			X	20/04/2020	30/04/2020			
YESSENIA MENA PALACIOS			X	20/04/2020	30/04/2020			
CATERINE PALACIOS HURTADO			X	20/04/2020	30/04/2020			
LESTY ASPRILLA RIVAS			X	20/04/2020	30/04/2020			
KAREN YANETH PALOMEQUE MARTINEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
LEIDY JOHANA RODRIGUEZ CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
WENDY YURANY PALACIOS HINESTROZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
YARISNEY PALOMEQUE MURILLO			X	20/04/2020	30/04/2020			
LUZ DELLY ORTIZ COSSIO			X	20/04/2020	30/04/2020			
NIVER MAYORAL CHALA			X	20/04/2020	30/04/2020			
DAMARIS AYALA CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNOLOGO EN GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
FICHA:1963595 - JORNADA MAÑANA SEDE MINERCOL
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
LILIANA MOSQUERA VALOYES	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable) 2.Realizar un video donde este realizando una rutina de pausas Activas o Actividad fisica en Casa 3. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo 4. Observa y analiza los videos disponibles. 5. Descargue el documento de planificación deportiva y resuélvalo según lo visto en clase**		X	20/04/2020	29/04/2020			
SANDRA ALDANA FORERO			X	20/04/2020	29/04/2020			
MARCELA VALOYES			X	20/04/2020	29/04/2020			
HAYDI CONTRERAS PINO			X	20/04/2020	29/04/2020			
ANDREA PALOMEQUE P.			X	20/04/2020	29/04/2020			
YUBER PALACIOS			X	20/04/2020	29/04/2020			
BILERITH QUEJADA PINO			X	20/04/2020	29/04/2020			
YIRLEY MARTINEZ			X	20/04/2020	29/04/2020			
YINA YURLEYDI MOSQUERA			X	20/04/2020	29/04/2020			
RUTH ALOMIA C			X	20/04/2020	29/04/2020			
BORIS FRANCISCO DIAZ GONZALEZ			X	20/04/2020	29/04/2020			
ANDREA JARAMILLO			X	20/04/2020	29/04/2020			
HASBLEYDI GONZALEZ			X	20/04/2020	29/04/2020			
DIVIER RENTERIA			X	20/04/2020	29/04/2020			
YELINSON CORDOBA M			X	20/04/2020	29/04/2020			
KELLY YINETH R. M			X	20/04/2020	29/04/2020			
LEIDY YOHANA LEMUS			X	20/04/2020	29/04/2020			
LUBIEL LEZCANO			X	20/04/2020	29/04/2020			
JAMES A.RODRIGUEZ P.			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			
			X	20/04/2020	29/04/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

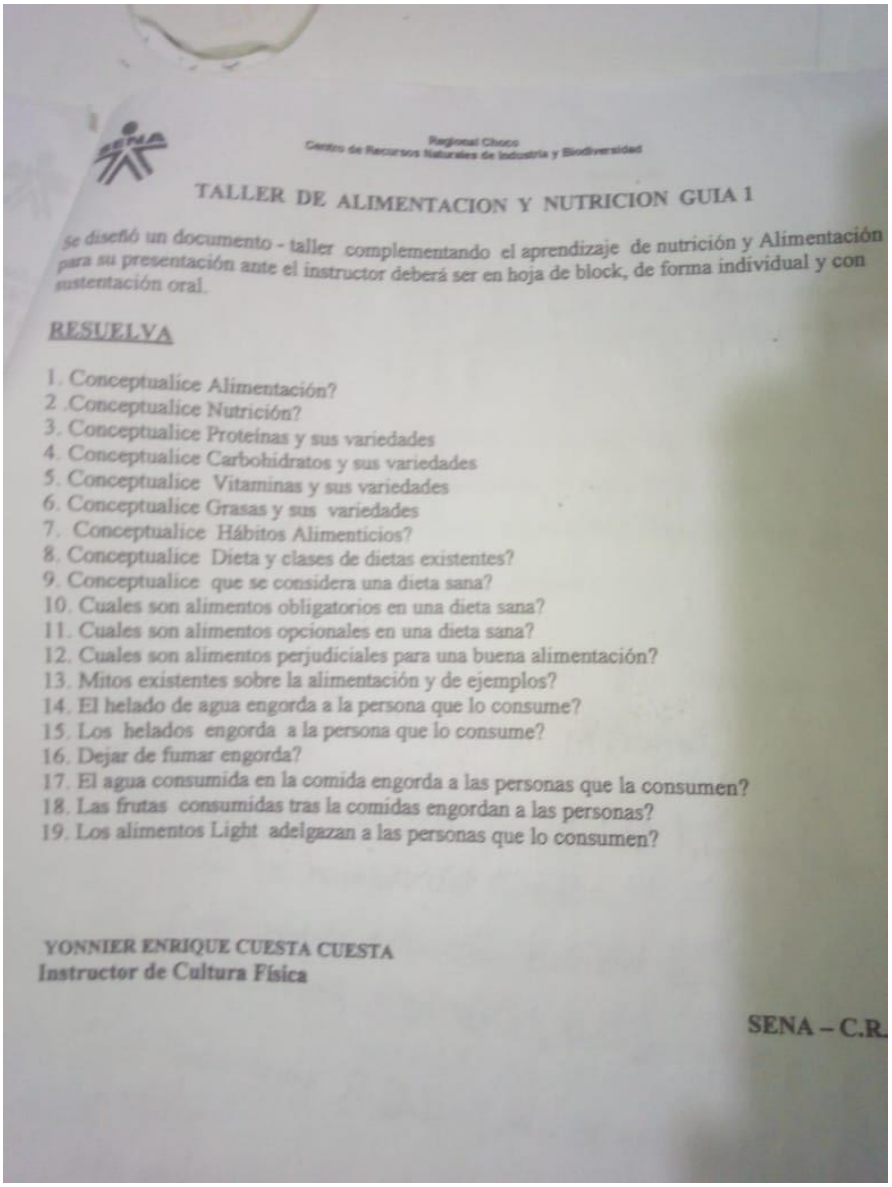
GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN PRIMERA INFANCIA
FICHA:1906154
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YENIFER PALOMEQUE MOYA	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable) 2.Realizar un video donde este realizando una rutina de pausas Activas o Actividad fisica en Casa 3. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo 4. Descargue el documento de planificación deportiva y resuélvalo según lo visto en clase**		X	20/04/2020	30/04/2020			
NAIDA SALAS CUESTA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YUVELIS PALACIOS TOVAR			X	20/04/2020	30/04/2020			
YULEISY ROMAÑA PALOMEQUE			X	20/04/2020	30/04/2020			
LEIDY BLANDON RIASCO			X	20/04/2020	30/04/2020			
WENDY JHOANNA MENA PANESSO			X	20/04/2020	30/04/2020			
ORLENIS LEMUS BERRIO			X	20/04/2020	30/04/2020			
ELY PATRICIA MOYA LARA			X	20/04/2020	30/04/2020			
YURLEIBY PALACIOS ROBLEDO			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARIA EUGENIA RENTERIA MARTINEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			
MARTHA CECILIA TOVAR CORDOBA			X	20/04/2020	30/04/2020			
EIDIS SULEIDIS ROBLEDO ROMAÑA			X	20/04/2020	30/04/2020			
ELY PAOLA MOYA LARA			X	20/04/2020	30/04/2020			
CLAUDIA LORENA MARTINEZ MAQUILLO			X	20/04/2020	30/04/2020			
YURLEDIS SERNA PALACIOS			X	20/04/2020	30/04/2020			
YAHERLIN PAOLA ROBLEDO SANCHEZ			X	20/04/2020	30/04/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

IMÁGENES DE TALLERES RESUELTOS DE TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA



Regional Choco
Centro de Recursos Naturales de Industria y Biodiversidad

TALLER DE ALIMENTACION Y NUTRICION GUIA 1

Se diseñó un documento - taller complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación para su presentación ante el instructor deberá ser en hoja de block, de forma individual y con sustentación oral.

RESUELVA

1. Conceptualice Alimentación?
2. Conceptualice Nutrición?
3. Conceptualice Proteínas y sus variedades
4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedades
5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades
6. Conceptualice Grasas y sus variedades
7. Conceptualice Hábitos Alimenticios?
8. Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?
14. El helado de agua engorda a la persona que lo consume?
15. Los helados engorda a la persona que lo consume?
16. Dejar de fumar engorda?
17. El agua consumida en la comida engorda a las personas que la consumen?
18. Las frutas consumidas tras la comidas engordan a las personas?
19. Los alimentos Light adelgazan a las personas que lo consumen?

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Cultura Física

SENA – C.R.

Regional Choco
Centro de Recursos Naturales de Industria y Biodiversidad

Respuestas:

1. Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

2. La nutrición consiste en la incorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres proceso fundamentales.

3 Las proteínas son nutriente que ayudan a que el cuerpo se mantenga en forma.

4 El carbohidrato es una fuente de hierro para fortalecer los huesos del cuerpo.
Los carbohidrato se pueden dividir en 3:
monosacarios, disacarios, polisacarios.

5 Las vitaminas A.D.E.Y.K. son solubles en grasas.
Las vitaminas solubles en agua son diferentes.
este grupo de las vitaminas ingluye la vitamina C y gran grupo de las vitaminas B. B1 (tiamina)

6. Grasas el termino grasas tiene varios usos para la bioquimica, las grasas son sustancias organicas que seformanCuando los acidos grasoso se combinan con gliserina.

7. El habito alimentario, tambien conocido como regimen alimentario o a veces como dietas es el conjunto de sustancias glimentarias que se ingieren formando habitos o comportamientos nutricionales delos seres humanos y forma parte de su estilo de vida.

8. control o regulación de la cantidad y tipos de alimentos que toma una persona o un animal. generalmente con un fin especifico.
clases de dietas que existen.
* Dietas bajas en hidratos de carbono
* Dietas bajas en grasas
* Dietas bajas en calorias
* Dietas proteicas. y bajas en hidratos de carbono.

9 Es hacer un buen uso de los alimentos balanceados que ayuda amantener, re

13. Aquí tenemos las respuestas a los 10 mitos muy populares en nuestra sociedad.

* el pan engorda
* Tomar agua en las comidas engorda
* Los alimentos light se pueden comer en forma libre
* Las vitaminas engordan
* Las grasas vegetales son más sanas
* Las frutas engordan

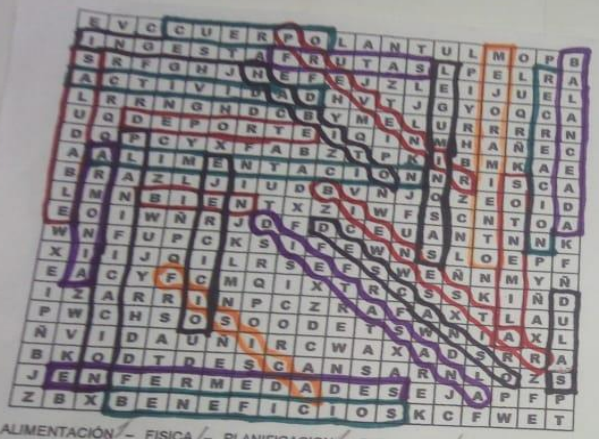
14. El helado de agua engorda a la persona que lo consumen?

En las dietas de restrinción caloricas no se aconseja alimentos con helados ya que son ricos en azucares sencillos, y tienen por lo general.

15. No nos engañemos los helados engordan sobre todo los cremosos que son los más consumidos y los más agraciados.

Porque ya en su composición, que está reglamentado queda claro que debe tener un mínimo del 8% de grasa para considerarse como tal.

pero según estudios científicos también estimula la parte del cerebro y que hace sentir placer.



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

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Física
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

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

Con una alimentación balanceada y una dieta saludable podemos prevenir enfermedades A través de actividades podemos tener un cuerpo armonioso con una buena vocalización y con unos ejercicio que tiene que ver con la física y el deporte para estar en forma y tener buena salud y prolongar la vida

8. Relacione:

OMS:
DEPORTE:
ACTIVIDAD FISICA
HABITO SALUDABLE
DIETA SANA

Conductas y comportami como propias y que incid bienestar físico, mental y s

Ingesta de alimentos que mejorar la salud. Es un pro la cultura, y a la vez condicionado por diver determinan una buena o n

Contribuye a mantener u enfermedades, fortalecier mente y la salud integral crónicas.

Especializado en gestion promoción e intervención

Actividad física pautada co practica con finalidad recre medio de mejoramiento de

FRANCISCA PALACIOS ROA

SENA

Regional Choco
Centro de Recursos Naturales de Industria y Biodiversidad

CULTURA FISICA

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Francisca Palacios Roa	EDAD: 40
PROGRAMA DE FORMACION: A. I. a la primera infancia	MUNICIPIO: Quibdó
FECHA DE INICIO: 02-10-2019 FINALIZACION:	PESO: 47
PULSO EN REPOSO:	TALLA: 1.46
TIPO DE SANGRE: O POSITIVO	EPS: Comfachoco
	TELF. 3147877042.49

ENFERMEDADES SUFRIDAS O CIRUGIAS REALIZADAS:

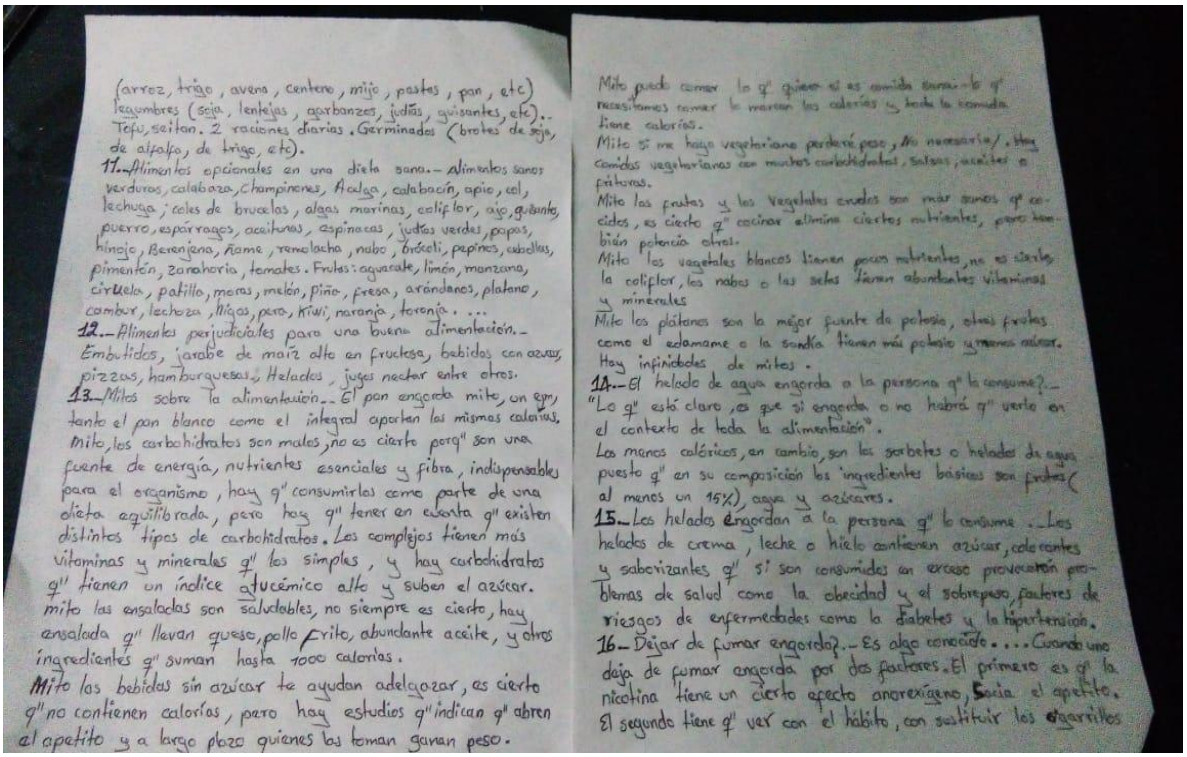
Enfermedades hasta el momento ninguna

UTILIZA INHALADOR: No LO CARGA ACTUALMENTE: No

FRANCISCA PALACIOS ROA
FIRMA Y DOCUMENTO DE IDENTIFICACION

Actividad realizada	tiempo a realizar
Aseo personal	20 minutos
Aseo de la casa	50 minutos
Preparar los alimentos	1 hora y 30 minutos
Desallunar	25 minutos
Estudiar	6 horas
Almorzar	20 minutos
Descansar	1 hora
Desarrollar las actividades responsabilidades que dejan en el sena.	6 horas
Cenar	75 minutos
Ver televición	30 minutos
Dormir	7 horas
total	24 horas





(arroz, trigo, avena, centeno, mijo, pastas, pan, etc) legumbres (soja, lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc).- Tofu, seitan. 2 raciones diarias. Germinados (brotes de soja, de alfalfa, de trigo, etc).

11.- Alimentos opcionales en una dieta sana.- Alimentos sanos verduras, calabaza, champiñones, Alcalga, calabacín, apio, col, lechuga; coles de bruselas, algas marinas, coliflor, ajo, guisante, puerro, espárragos, aceitunas, espinacas, judías verdes, papas, hinojo, Berenjena, ñame, remolacha, nabo, brócoli, pepinos, cebollas, pimentón, zanahoria, tomates. Frutas: aguacate, limón, manzana, ciruela, patillo, moras, melón, piña, fresa, arándanos, platano, cambur, lechoza, higos, pera, Kiwi, naranja, toronja. ...

12.- Alimentos perjudiciales para una buena alimentación.- Embutidos, jarabe de maíz alto en fructosa, bebidas con azucar, pizzas, hamburguesas, Helados, jugos nectar entre otros.

13.- Mitos sobre la alimentación.- El pan engorda mito, un gm, tanto el pan blanco como el integral aportan las mismas calorías. Mito, los carbohidratos son malos, no es cierto porq" son una fuente de energía, nutrientes esenciales y fibra, indispensables para el organismo, hay q" consumirlos como parte de una dieta equilibrada, pero hay q" tener en cuenta q" existen distintos tipos de carbohidratos. Los complejos tienen más vitaminas y minerales q" los simples, y hay carbohidratos q" tienen un índice glucémico alto y suben el azúcar. mito las ensaladas son saludables, no siempre es cierto, hay ensalada q" llevan queso, pollo frito, abundante aceite, y otros ingredientes q" suman hasta 1000 calorías.

Mito los bebidas sin azúcar te ayudan adelgazar, es cierto q" no contienen calorías, pero hay estudios q" indican q" abren el apetito y a largo plazo quienes los toman ganan peso.

Mito puede comer lo q" quiera si es comida sana.- lo q" necesitamos comer le marcan las calorías y toda la comida tiene calorías.

Mito si me hago vegetariano perderé peso, No necesario/, hay comidas vegetarianas con muchos carbohidratos, salsas, aceites o frituras.

Mito las frutas y los vegetales crudos son mas sanos q" cocidos, es cierto q" cocinar alimna ciertos nutrientes, pero también potencia otros.

Mito los vegetales blancos tienen pocos nutrientes, no es cierto la coliflor, los nabos o las setas tienen abundantes vitaminas y minerales

Mito los plátanos son la mejor fuente de potasio, otras frutas como el edamame o la sandía tienen más potasio y menos azúcar.

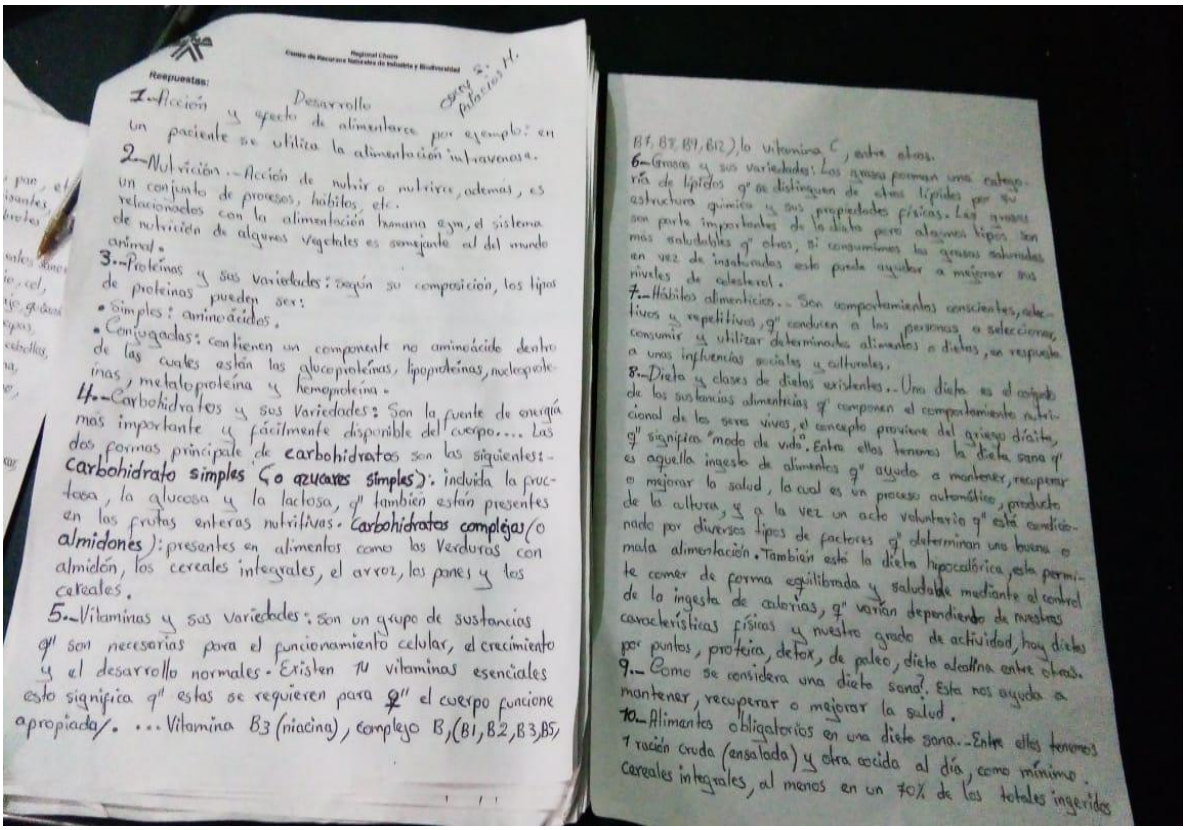
Hay infinidades de mitos.

14.- El helado de agua engorda a la persona q" la consume?.- "Lo q" está claro, es que si engorda o no habrá q" verlo en el contexto de toda la alimentación".

Los menos calóricos, en cambio, son los sorbetes o helados de agua puesto q" en su composición los ingredientes básicos son frutas (al menos un 15%), agua y azúcares.

15.- Los helados engordan a la persona q" lo consume.- Los helados de crema, leche o hielo contienen azúcar, colorantes y saborizantes q" si son consumidos en exceso provocarán problemas de salud como la obesidad y el sobrepeso, factores de riesgos de enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

16.- Dejar de fumar engorda?.- Es algo conocido.... Cuando uno deja de fumar engorda por dos factores. El primero es q" la nicotina tiene un cierto efecto anorexígeno, Sacia el apetito. El segundo tiene q" ver con el hábito, con sustituir los cigarrillos



Respuestas:

1.- Acción y Desarrollo (pulsaciones) efecto de alimentarse por ejemplo: en un paciente se utiliza la alimentación intravenosa.

2.- Nutrición.- Acción de nutrir o nutrirse, además, es un conjunto de procesos, hábitos, etc. relacionados con la alimentación humana ejm, el sistema de nutrición de algunos vegetales es semejante al del mundo animal.

3.- Proteínas y sus variedades: según su composición, los tipos de proteínas pueden ser:
- Simples: aminoácidos.
- Conjugadas: contienen un componente no aminoácido dentro de las cuales están las glucoproteínas, lipoproteínas, nucleoproteínas, metaloproteína y hemoproteína.

4.- Carbohidratos y sus variedades: Son la fuente de energía mas importante y fácilmente disponible del cuerpo.... Las dos formas principale de carbohidratos son las siguientes:- **Carbohidrato simples (o azucares simples)**: incluida la fructosa, la glucosa y la lactosa, q" tambien están presentes en las frutas enteras nutritivas. **Carbohidratos complejos (o almidones)**: presentes en alimentos como las Verduras con almidón, los cereales integrales, el arroz, los panes y los cereales.

5.- Vitaminas y sus variedades: Son un grupo de sustancias q" son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 14 vitaminas esenciales esto significa q" estas se requieren para q" el cuerpo funcione apropiada/. ... Vitamina B3 (niacina), complejo B, (B1, B2, B3, B5, B7, B8, B9, B12), la vitamina C, entre otras.

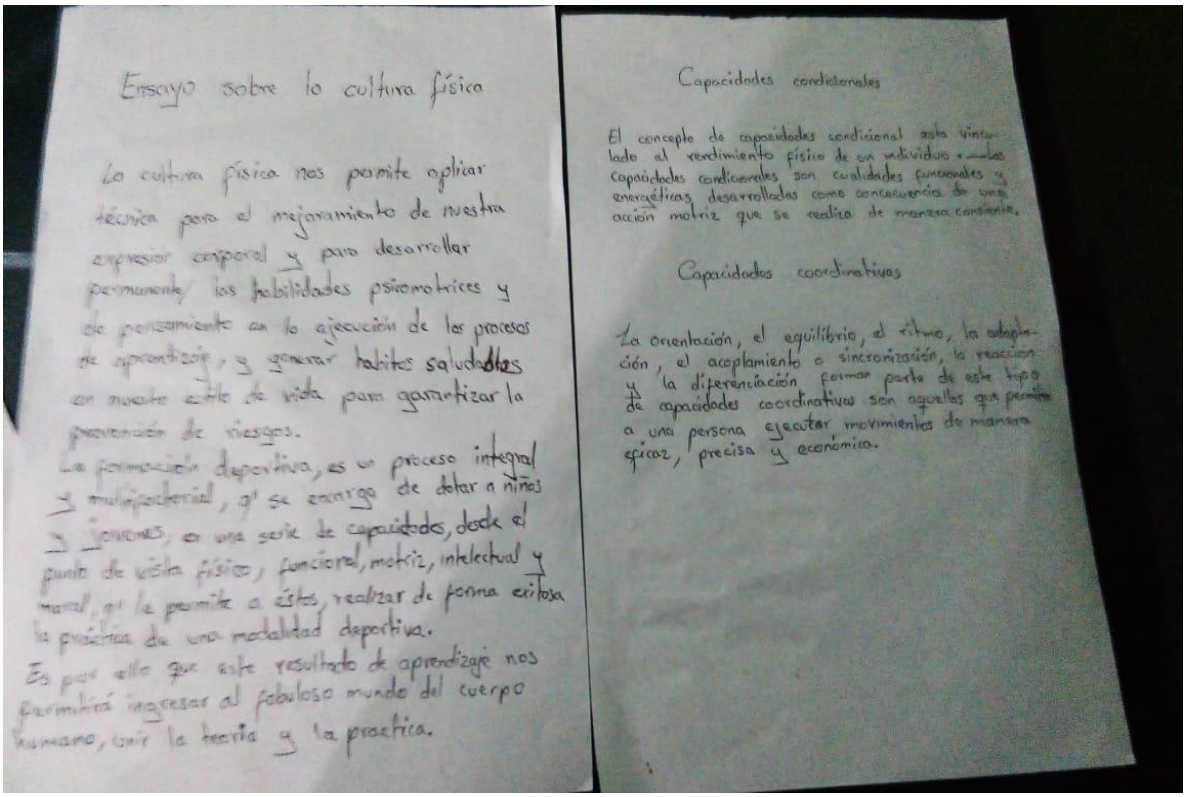
6.- Grasas y sus variedades: Las grasas poseen una categoría de lípidos q" se distinguen de otros lípidos por su estructura química y sus propiedades físicas. Las grasas son parte importantes de la dieta pero algunos tipos son más saludables q" otros, si consumimos las grasas saturadas en vez de insaturadas esto puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol.

7.- Hábitos alimenticios.- Son comportamientos conscientes, selectivos y repetitivos, q" conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

8.- Dieta y clases de dietas existentes.- Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias q" componen el comportamiento nutricional de los seres vivos, el concepto proviene del griego dráita, q" significa "modo de vida". Entre ellos tenemos la dieta sana q" es aquella ingesta de alimentos q" ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud, la cual es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario q" está condicionado por diversos tipos de factores q" determinan una buena o mala alimentación. También está la dieta hipocalórica, esta permite comer de forma equilibrada y saludable mediante el control de la ingesta de calorías, q" varían dependiendo de nuestras características físicas y nuestro grado de actividad, hay dietas por puntos, proteica, detox, de paleo, dieta alcalina entre otras.

9.- Como se considera una dieta sana?. Esta nos ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

10.- Alimentos obligatorios en una dieta sana.- Entre ellos tenemos 1 ración cruda (ensalada) y otra cocida al día, como mínimo. Cereales integrales, al menos en un 70% de los totales ingeridos



Ensayo sobre la cultura física

La cultura física nos permite aplicar técnica para el mejoramiento de nuestra expresión corporal y para desarrollar permanente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje, y generar hábitos saludables en nuestro estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos.

La formación deportiva, es un proceso integral y multifacterial, q' se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, q' le permite a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva.

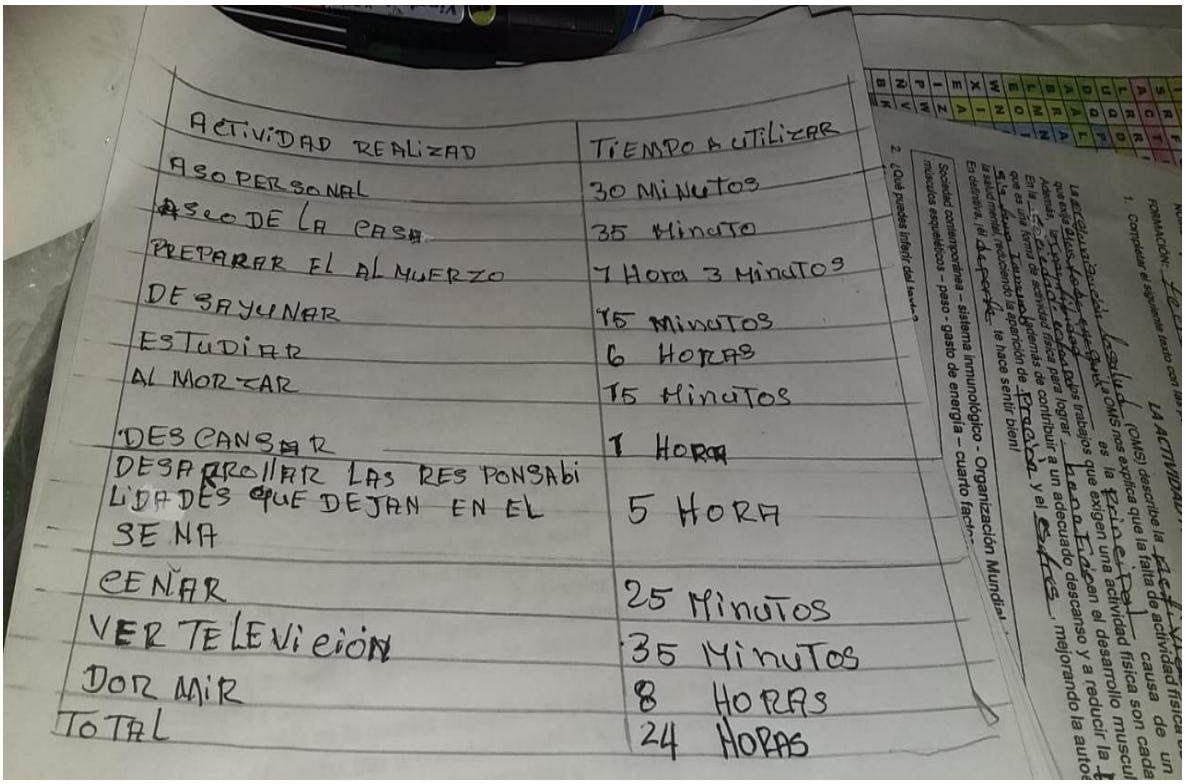
Es por ello que este resultado de aprendizaje nos permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la practica.

Capacidades condicionales

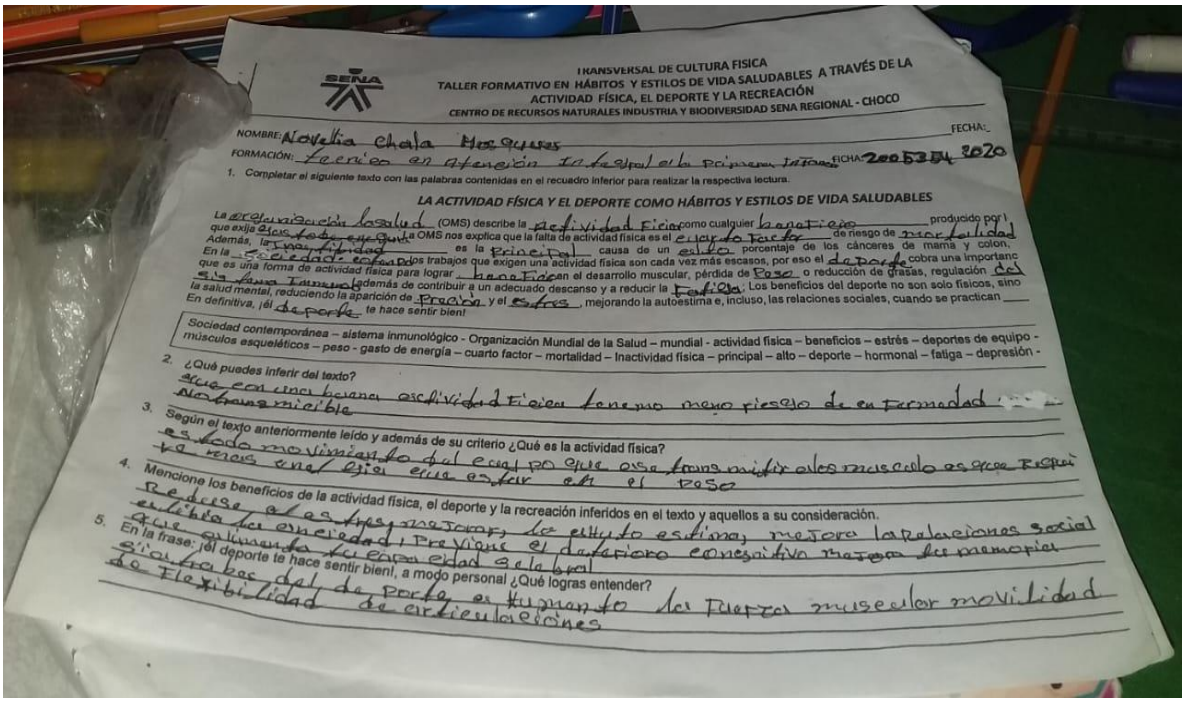
El concepto de capacidades condicional esta vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consiente.

Capacidades coordinativas

La orientación, el equilibrio, el ritmo, la adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación, formar parte de este tipo de capacidades coordinativas son aquellas que permite a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.



ACTIVIDAD REALIZAD	TIEMPO A UTILIZAR
ASEO PERSONAL	30 MINUTOS
ASEO DE LA CASA	35 MINUTO
PREPARAR EL ALMUERZO	1 HORA 3 MINUTOS
DESAYUNAR	15 MINUTOS
ESTUDIAR	6 HORAS
ALMORZAR	15 MINUTOS
DESCANSAR	1 HORA
DESARROLLAR LAS RESPONSABILIDADES QUE DEJAN EN EL SENA	5 HORA
CENAR	25 MINUTOS
VER TELEVICIÓN	35 MINUTOS
DORMIR	8 HORAS
TOTAL	24 HORAS



TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
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: Novelia Chala Mosquera FECHA:
FORMACIÓN: Tecnico en Atención Integral de la Primera Infancia FICHA: 2005354 2020

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 Salud (OMS) describe la Actividad Física como cualquier beneficio producido por l que exija ejercicio. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad Además, la inactividad es la Principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon. En la Sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importanc que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación del sis Linfa Tumoral además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la Fatiga. Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino la salud mental, reduciendo la aparición de Presión y el Estres, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

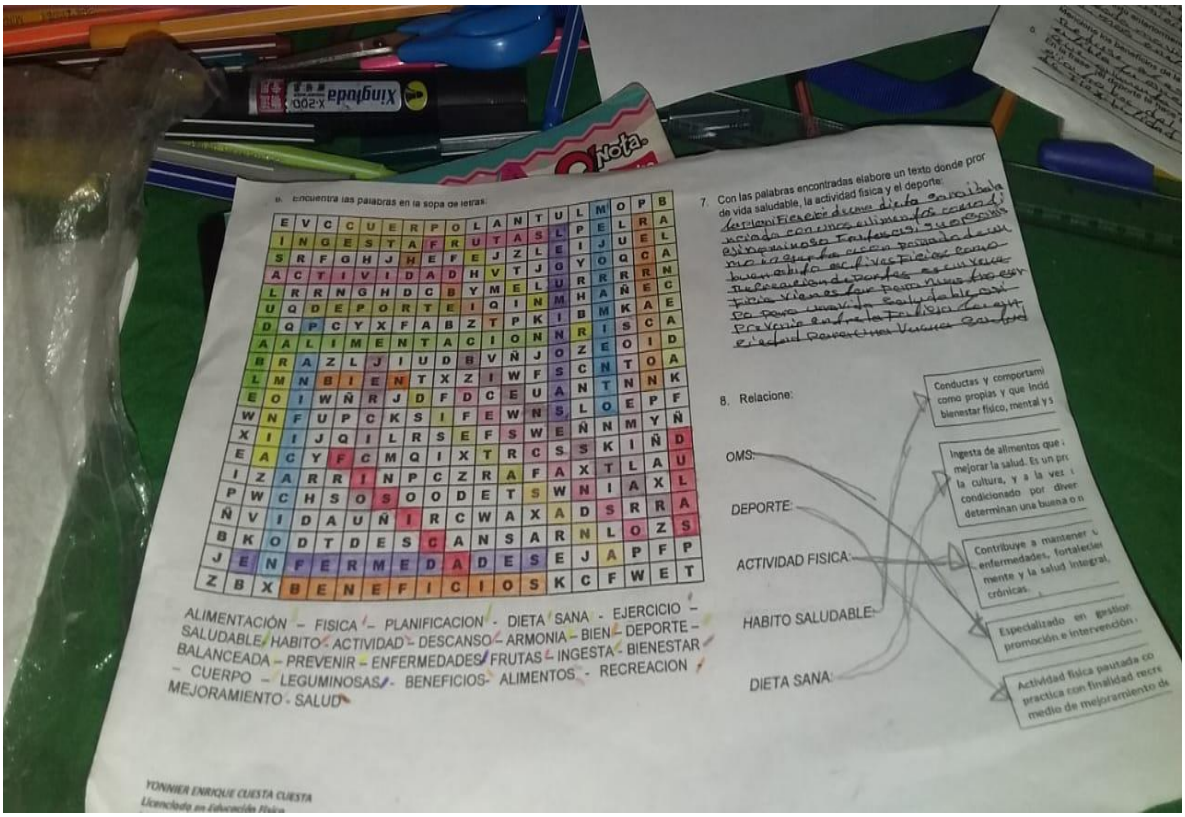
Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga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

2. ¿Qué puedes inferir del texto?
Que con una buena actividad Física tenemo mayo riesgo de enfermedad
No hacemo nada

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
es todo movimiento del cuerpo que nos hacemos mediante los musculo es que hacen esta en el paso

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
Reduce el estres, la edad, mejora la relaciones social evita la ansiedad, Previene el deterioro cognitivo mejora la memoria

5. En la frase: ¡el deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
Que al hacer del deporte se fortalece los Fuerza muscular movilidad Flexibilidad se evita lesiones



8. 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 pror de vida saludable, la actividad física y el deporte:
Tenemos Bienestar diremo dieta sanabala acioda con unos alimento sodeci Bienestar nos Trabajamos ocion para la sal mo ingesta ocion para la sal buen estado actividades como Recreación deportes estilo Vida Física Vienes que Para Nuestro bienes Saludable Para nuestra Salud Previene enfermedades Fisica Cardiaca Bienestar Vamos Saludable

8. Relacione:

OMS:
DEPORTE:
ACTIVIDAD FISICA:
HABITO SALUDABLE:
DIETA SANA:

Conductas y comportami como propias y que incid bienestar físico, mental y s

Ingesta de alimentos que mejorar la salud. Es un pr la cultura, y a la vez condicionado por diver determinan una buena o n

Contribuye a mantener enfermedades, fortalecien mente y la salud integral, crónicas.

Especializado en gestion promoción e intervención

Actividad física pautada co practica con finalidad recre medio de mejoramiento de

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Física


disciplina
practica
Físico
cultura
naturaleza
desempeño
habito
grupal
vida
moral
moral
teoria
exito
motriz
ambitos

Rosa Elena
Ciudaddamia

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

La Cultura física te permite el mejoramiento de
expresion corporal Psicomotrices y ejecución delos
Generales
un buen habito saludable en su estilo de vida Para
tizar la Prevención deacuerdo con su con
y desu desempeño laboral integral
deportista hacer deel un ser humano co
disciplina



CULTURA FISICA
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
	x	x	x			

HORARIO DE TRABAJO

FASE INICIAL - CALENTAMIENTO - DURACION

ACTIVIDAD	TIEMPO	REPETICION
Estiramiento de espalda	10 segundos	3 veces
Estiramiento inicial lateral	15 segundos	3 veces
Respiración abdominal	10 segundos	2 veces
Movimientos de hombros	6 segundos	3 veces
Tonificación de abdominales	10 segundos	2 veces
Estiramiento de piernas	10 segundos	3 veces
Plancha abdominal	10 segundos	3 veces
Extensión de muñeca	6 segundos	3 veces
Flexión cubital	6 segundos	3 veces

FASE PRINCIPAL – OBJETIVO DEL PLAN - DURACION

ACTIVIDAD	TIEMPO	REPETICION
5 ejercicios de conos	5 minutos cada uno	Una vez
Ejercicios de fuerza	5 minutos	Una vez
Ejercicios de resistencia	5 minutos	Una vez
Ejercicios de velocidad	5 minutos	Una vez

En los ejercicios de conos:

practicamos las cualidades físicas, en un circuito utilizando conos y aros.
Este circuito estará compuesto por los siguientes ejercicios:

- Correr así adelante, así atrás rodeando los conos
- Saltar los conos con los pies juntos.
- Hacer ochos entre los conos.
- Tocar los conos en zig-zag
- Saltar con una sola pierna

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B



Para los ejercicios de fuerza, realizaremos:

- Sentadillas
- Fondos

Ejercicios de resistencia:

- Lagartijas
- Flexiones

Ejercicios de velocidad:

- Subir escaleras corriendo
- Saltar la cuerda

FASE FINAL – NORMALIZAR - DURACION

ACTIVIDAD	TIEMPO	REPETICION
Estiramiento de bíceps y femoral	20 segundos	Una vez, en ambos lados
Estiramiento de isquiotibiales	10 segundos	3 veces, sosteniendo ambas piernas
Estiramiento de muslos y glúteos	20 segundos	Todas las repeticiones posibles
Estiramientos de caderas	20 segundos	Ambos lados
Estiramientos cruzados	30 segundos	Ambos lados
Estiramiento de espalda	10 segundos	Una vez
Estiramiento de brazos	20 segundos	Ambos lados
Estiramiento de cuello	5 segundos	3 veces

Se recomienda hacer estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad.

Algunas opciones son:

1. Estiramiento de pierna y bíceps femoral

- Siéntate en el suelo y estira la pierna derecha. Dobla la pierna izquierda de forma tal que la planta del pie toque el interior del muslo derecho.
- Lleva el torso hacia adelante estirando el brazo derecho. La idea es que puedas tocar la punta del pie con la mano.
- Apoya la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Mantén esta postura 20 segundos y cambia de lado.
- Luego estira ambas piernas y lleva los brazos hacia adelante tocando los pies (o al menos los tobillos).

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B



- Otra opción es abrir las piernas lo más que se puede y flexionar el torso hacia adelante con los brazos completamente estirados.

2. Estiramiento de isquiotibiales

- Estiramiento de isquiotibiales
- Acuéstate sobre la colchoneta o el piso y estira las piernas.
- Luego elévalas al mismo tiempo hasta forma un ángulo de 90 grados con el cuerpo.
- Coloca las manos por detrás de las rodillas y ejerce cierta presión tratando de que las piernas siempre queden estiradas.

3. Estiramiento de muslos y glúteos

- Estiramiento de muslos y glúteos
- También acostada, flexiona las rodillas y llévalas a la altura del pecho presionando levemente.
- Apoya uno de los pies en el suelo y presiona la rodilla “elevada” hacia ti. Cambia de pierna.
- Luego estira ambas piernas, como en el ejercicio anterior, flexiona la pierna derecha y apoya el tobillo sobre el muslo izquierdo.
- Con las manos presiona de forma tal que ambas piernas se acerquen lo máximo posible al torso.

4. Estiramientos de cadera

Es una especie de zancada, pero relajada, y que permite estirar las caderas y piernas.

- Apoya las rodillas en el suelo o colchoneta.
- Da un paso hacia adelante con la pierna derecha y ejerce presión hacia abajo con el torso. Los brazos quedan a los laterales del cuerpo.
- Tras 20 segundos cambia de lado.

5. Estiramientos cruzados.

Este ejercicio te permitirá relajar las zonas lumbares, pero también la espalda, los brazos y las piernas.

- Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas.
- Cruza la pierna derecha por encima de la izquierda despegando las lumbares del suelo.
- Estira el brazo derecho para que la torsión permita estirar todos los músculos.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B



- Mantén la posición 30 segundos y repite del otro lado.

6. Estiramiento de espalda

Este ejercicio es ideal para después de hacer series de abdominales o lumbares, ya que estira la espalda y el vientre.

- Colócate boca abajo en la colchoneta con las piernas estiradas.
- Apoya las palmas de las manos y estira los brazos llevando el torso hacia arriba.
- Si puedes llevar la cabeza levemente hacia atrás.

7. Estiramiento de brazos

Para aquellas rutinas en que se hayan incluido ejercicios de brazos y hombros siempre es bueno relajarlos al terminar.

- Ponte de pie con la espalda recta.
- Estira el brazo derecho por delante del cuerpo y toma la mano con la izquierda. Presiona un poco hacia abajo.
- Luego repite con el otro brazo.
- Además, puedes estirar el brazo derecho de forma lateral (por delante del pecho) y sujetarlo con la mano izquierda a la altura del hombro.
- Otra opción es llevar el brazo flexionado hacia la espalda (tocando el omóplato con la mano) y ayudarte con el brazo izquierdo para presionar.

8. Estiramiento de cuello

Es fundamental cuando levantamos pesas, por ejemplo, ya que es una zona que se contractura mucho.

- De pie o sentada lleva la cabeza hacia abajo (el mentón tocando el pecho) y ejerce presión usando ambas manos.
- Completa con estiramientos hacia los laterales.

Aplica estos sencillos estiramientos luego de tu sesión de actividad física. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá! De forma general, cada postura se mantiene de 10 a 30 segundos para cada lado (si aplica).

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B



Sin embargo, si no estás acostumbrada puedes mantener cada posición por 5 segundos, e ir aumentando los tiempos conforme a cómo te sientas y cómo vayas avanzando.

NOMBRES Y APELLIDOS: Andrea Jaramillo	**EDAD: 21**
PROGRAMA DE FORMACION: Tecnólogo SG-SST	**GENERO: Femenino**
FECHA DE INICIO: **FINALIZACION:**	**PESO: 68 kg**
PULSO EN REPOSO: **PULSO BASAL:**	**TALLA: 1.65 cm**
FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA:	**EPS: Coomeva**
PULSO DE TRABAJO:	**TELF. 313 836 3451**
TIPO DE SANGRE: o positivo	

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B