PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Mayo 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 Mayo 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 programa de formación profesional y el enfoque metodológico adaptado.	En el mes de Mayo se continuo con la formacion en los distintos ambientes virtuales de aprendizaje debido a la situación generada por la expansión del COVID-19 en nuestro pais que constituye una problemática de dimensiones extraordinarias y difícilmente mesurable para toda las actividad sociales., durante este mes se finalizo la formacion con algunas fichas asigandas y iniciamos formacion con las de la segunda oferta esto en pro de no atrasar su proceso de enseñanza aprendizaje por eso he realizado lo siguiente: se diseño las actividades Correspondientes a cada programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Cultura fisica., se realizaron clase atravez de la plataforma Zoom para la explicacion de las actividades y guias de aprendicejes de igual manera se crearon grupos en WhatsApp para aclarar dudas e inquietudes por otro lado asiti a las reuniones realizadas por coordinación academica por la plataforma Microsoft Teams en aras de aclarar dudas y dar directrices de orden nacional de la manera de impartir la formacion.	Realización de actividades del curso y trabajos de consulta referente a temas vistos en la programación y resolución de talleres.
2	Orientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de	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 y programas curriculares vigentes		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 Mayo 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	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos

	previa designación del Director Regional.		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 **9405910492** expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de Abril del año 2020. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

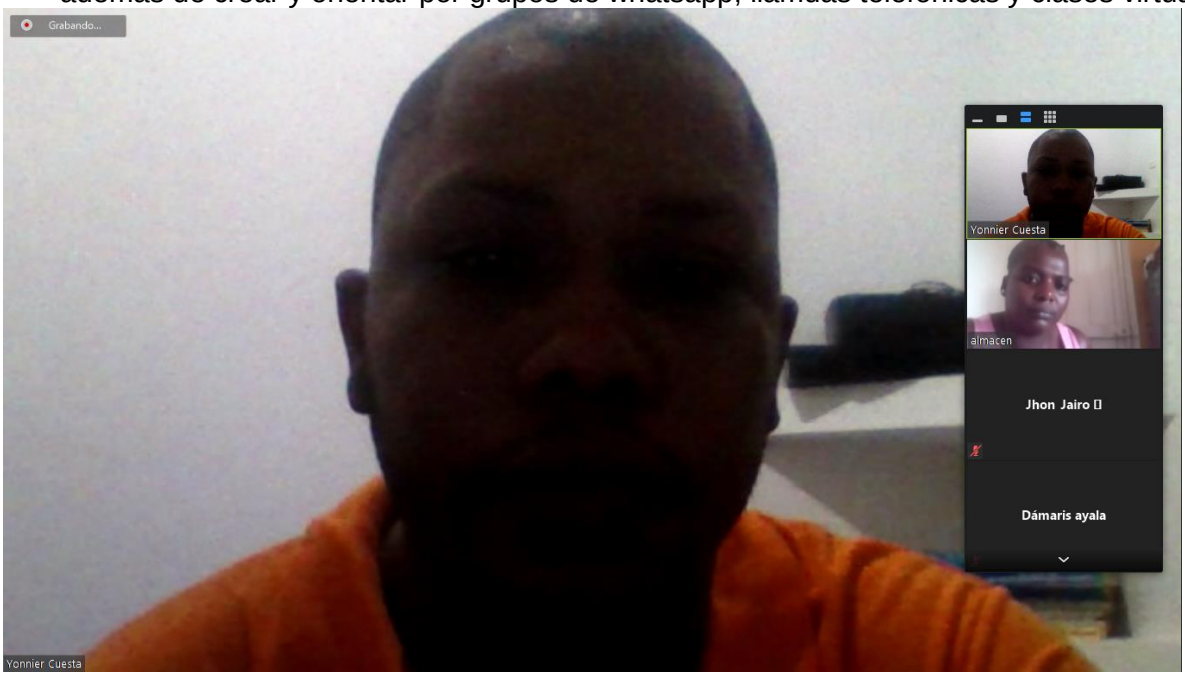
Firma
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Contratista
C.C. No. 1077442285

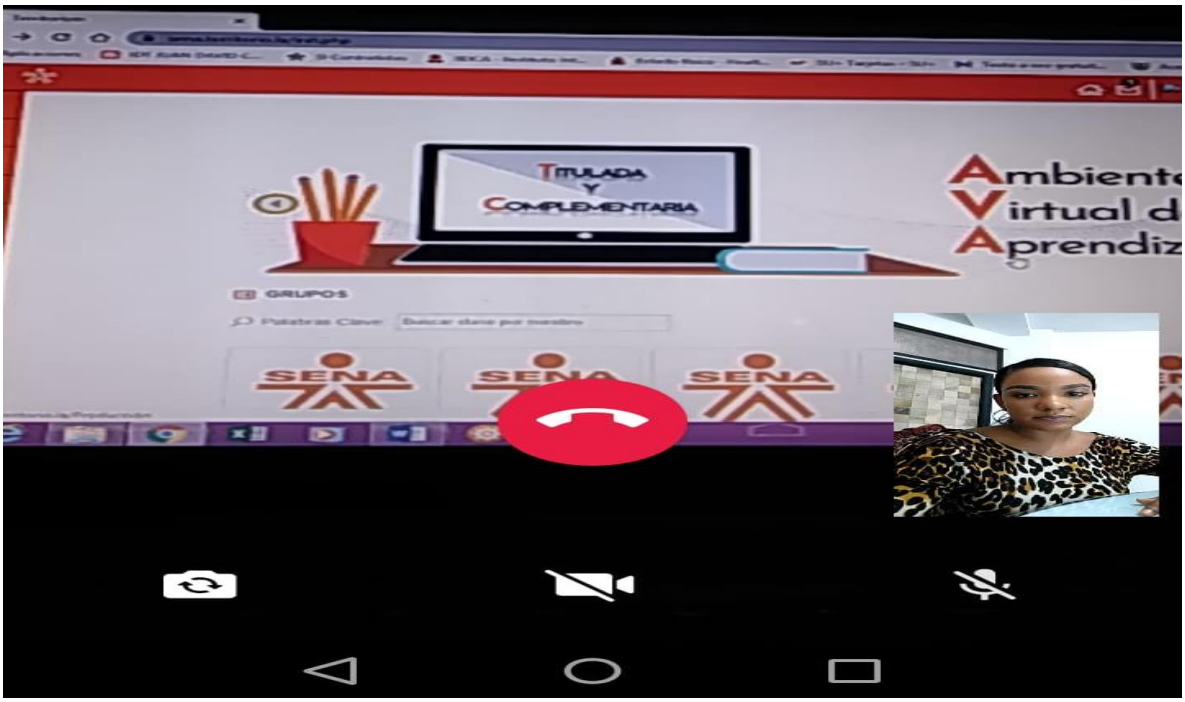
Recibí a satisfacción:

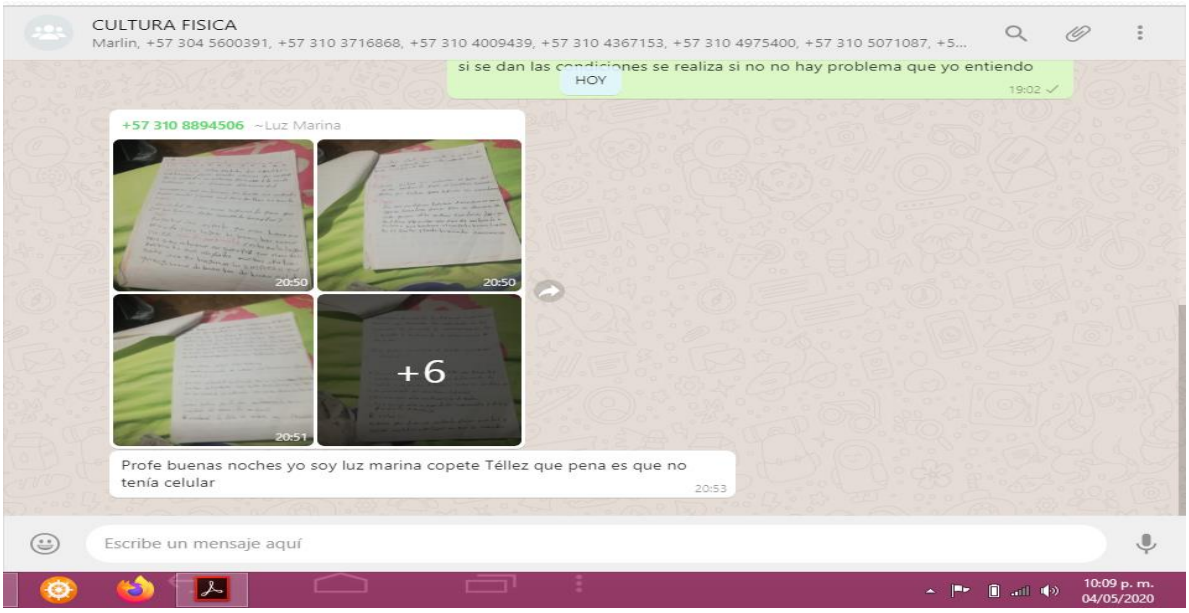
Firma
MARIA ISABEL PALOMEQUE
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020
Cordinadora Academica

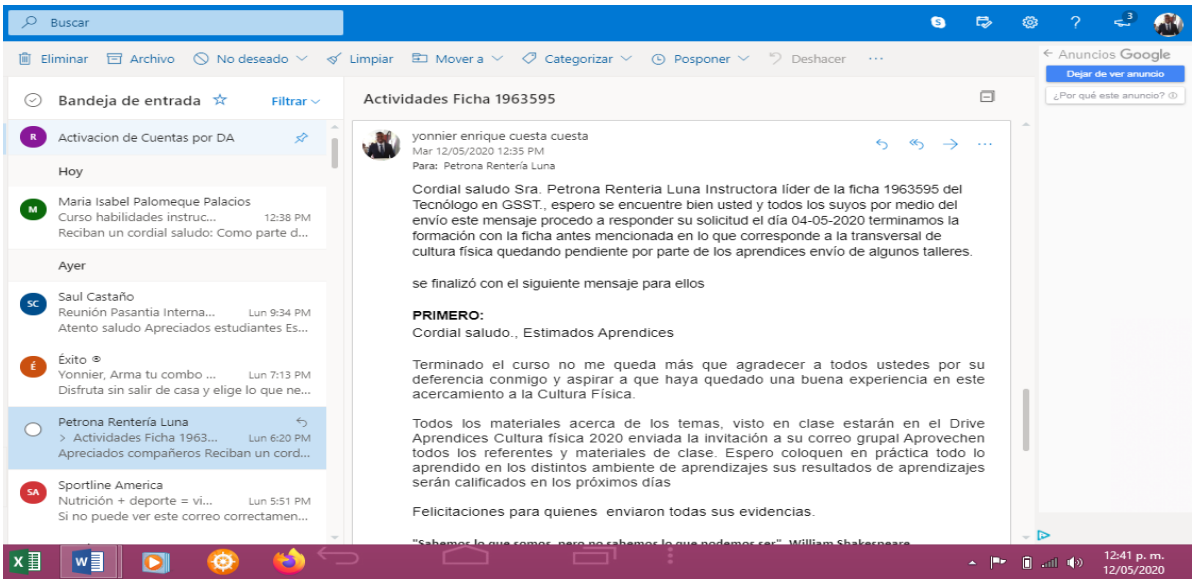
EVIDENCIAS

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 clases virtuales



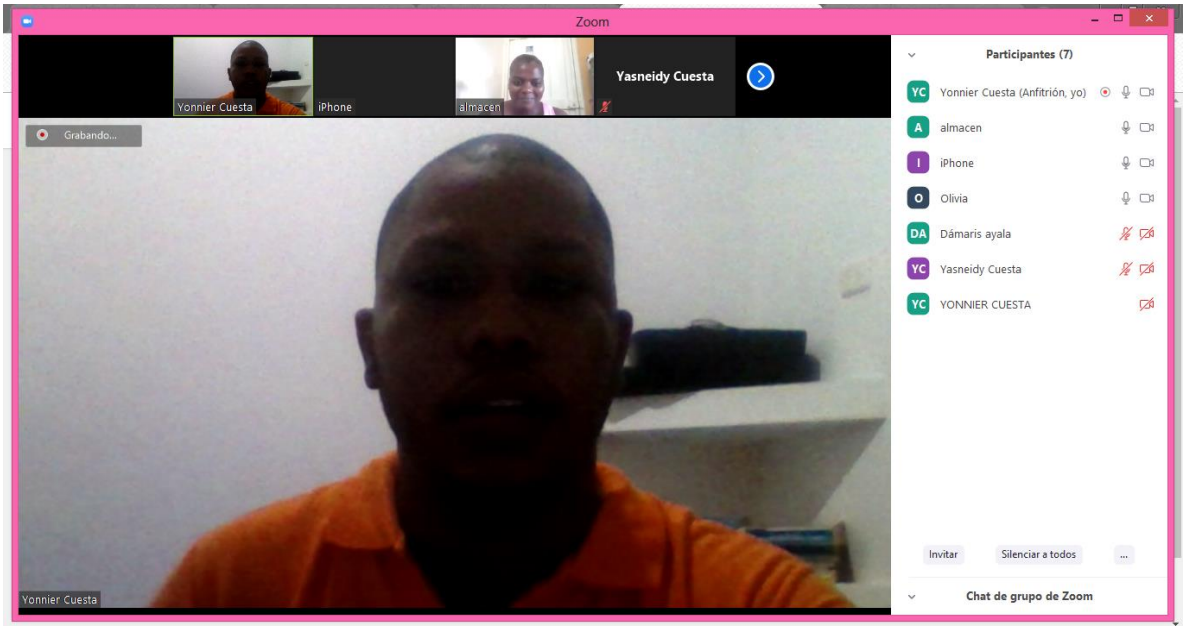


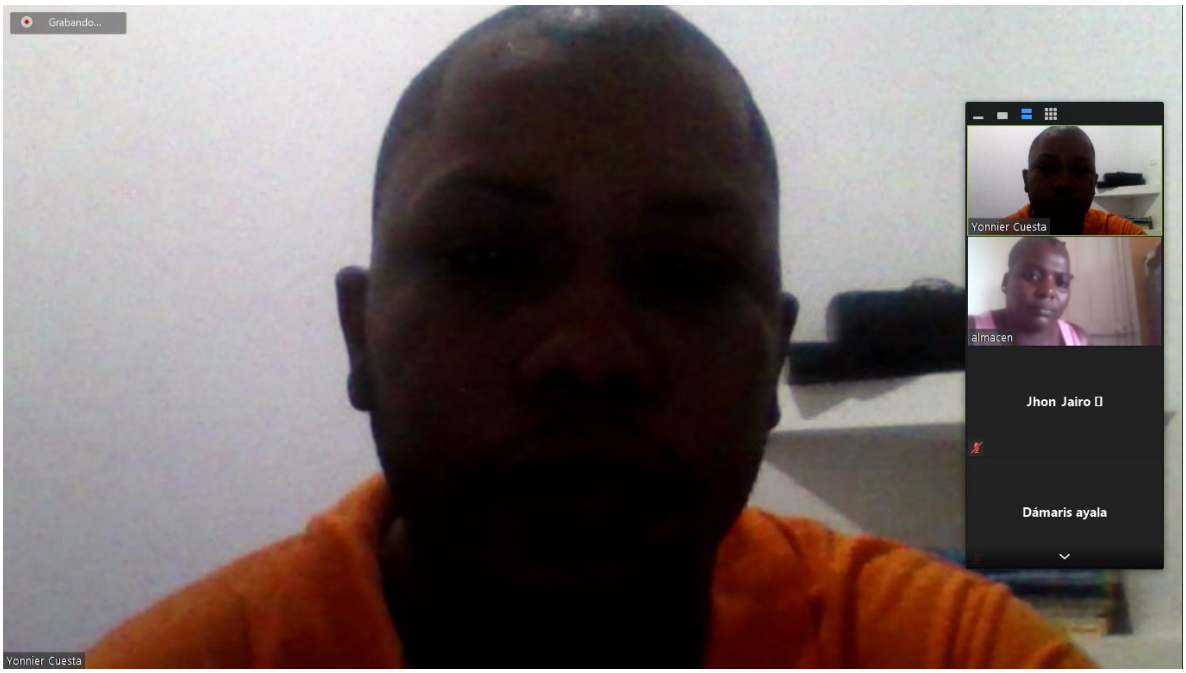

CULTURA FISICA
Marlin, +57 304 5600391, +57 310 3716868, +57 310 4009439, +57 310 4367153, +57 310 4975400, +57 310 5071087, +5...
si se dan las condiciones se realiza si no no hay problema que yo entiendo
HOY
19:02
+57 310 8894506 ~Luz Marina
20:50
20:50
20:51
+6
Profe buenas noches yo soy luz marina copete Téllez que pena es que no tenía celular
20:53
Escribe un mensaje aquí
10:09 p. m.
04/05/2020

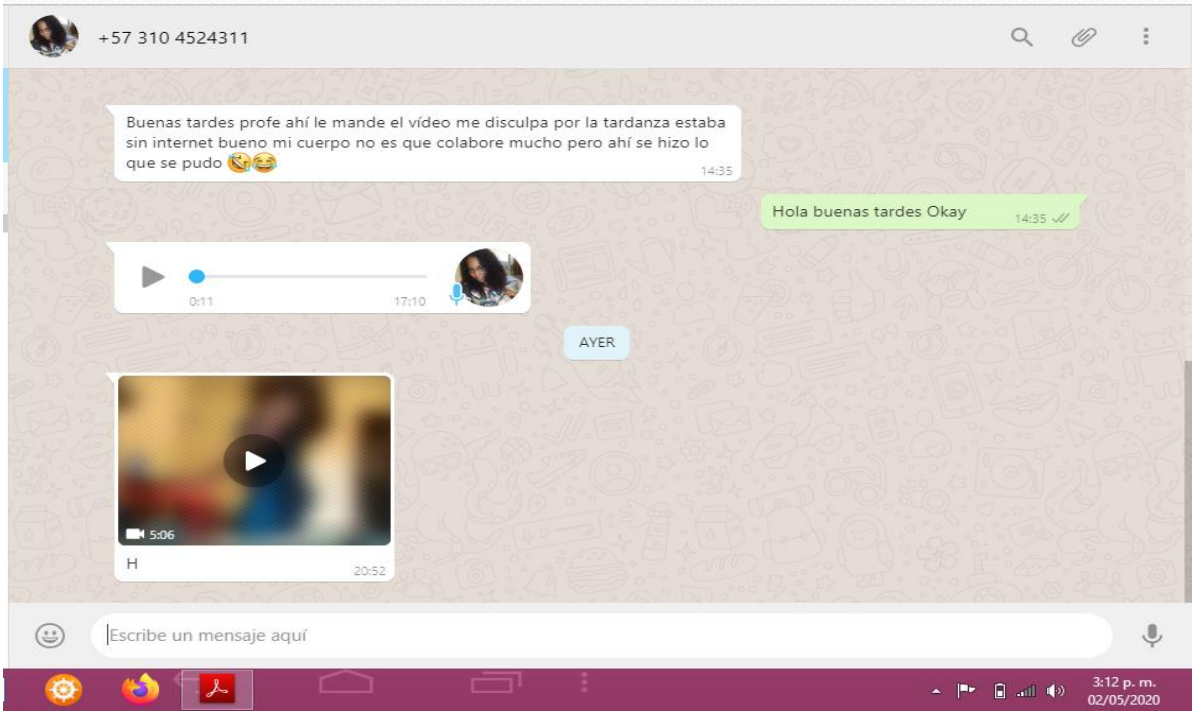

Buscar
Eliminar
Archivo
No deseado
Limpiar
Mover a
Categorizar
Posponer
Deshacer
Bandeja de entrada
Filtrar
Activacion de Cuentas por DA
Hoy
Maria Isabel Palomeque Palacios
Curso habilidades instruc... 12:38 PM
Reciban un cordial saludo: Como parte d...
Ayer
Saul Castaño
Reunión Pasantia Interna... Lun 9:34 PM
Atento saludo Apreciados estudiantes Es...
Éxito
Yonnier, Arma tu combo ... Lun 7:13 PM
Disfruta sin salir de casa y elige lo que ne...
Petrona Rentería Luna
Actividades Ficha 1963... Lun 6:20 PM
Apreciados compañeros Reciban un cord...
Sportline America
Nutrición + deporte = vi... Lun 5:51 PM
Si no puede ver este correo correctamen...
Actividades Ficha 1963595
yonnier enrique cuesta cuesta
Mar 12/05/2020 12:35 PM
Para: Petrona Rentería Luna
Cordial saludo Sra. Petrona Renteria Luna Instructora líder de la ficha 1963595 del Tecnólogo en GSST., espero se encuentre bien usted y todos los suyos por medio del envío este mensaje procedo a responder su solicitud el día 04-05-2020 terminamos la formación con la ficha antes mencionada en lo que corresponde a la transversal de cultura física quedando pendiente por parte de los aprendices envío de algunos talleres.
se finalizó con el siguiente mensaje para ellos
PRIMERO:
Cordial saludo., Estimados Aprendices
Terminado el curso no me queda más que agradecer a todos ustedes por su deferencia conmigo y aspirar a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.
Todos los materiales acerca de los temas, visto en clase estarán en el Drive Aprendices Cultura física 2020 enviada la invitación a su correo grupal Aprovechen todos los referentes y materiales de clase. Espero coloquen en práctica todo lo aprendido en los distintos ambiente de aprendizajes sus resultados de aprendizajes serán calificados en los próximos días
Felicitaciones para quienes enviaron todas sus evidencias.
Anuncios Google
Dejar de ver anuncio
¿Por qué este anuncio?
12:41 p. m.
12/05/2020

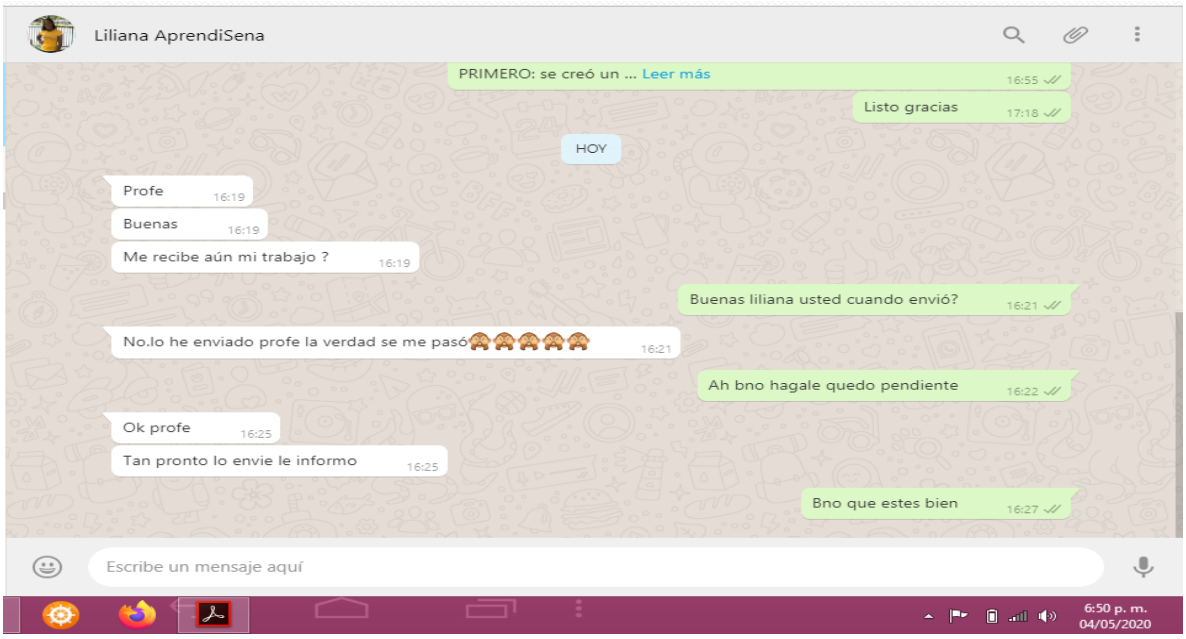
PANTALLAZOS DE INTERACION CON APRENDICES

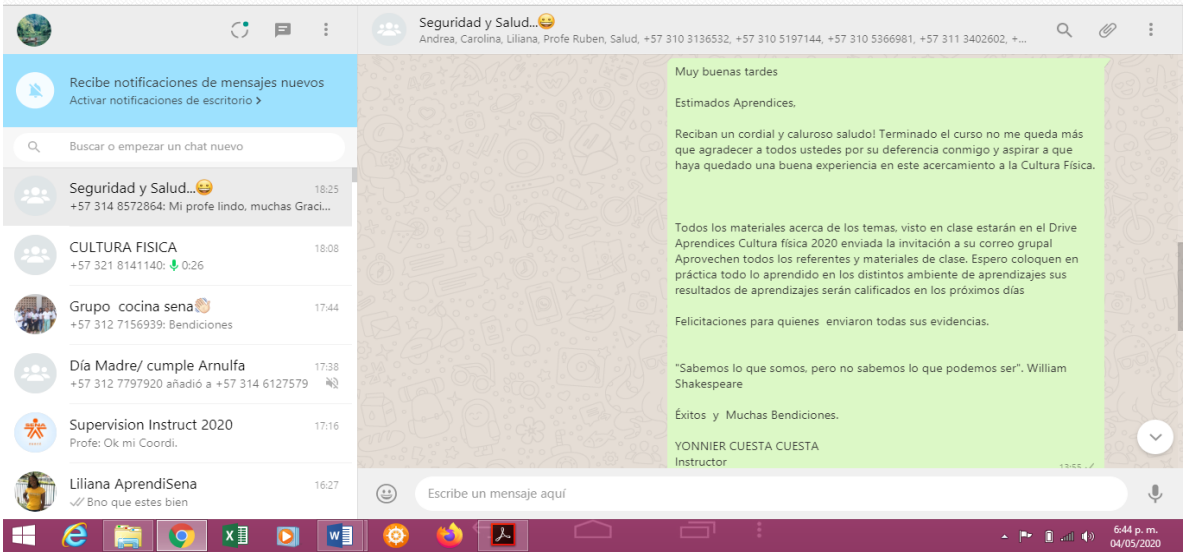


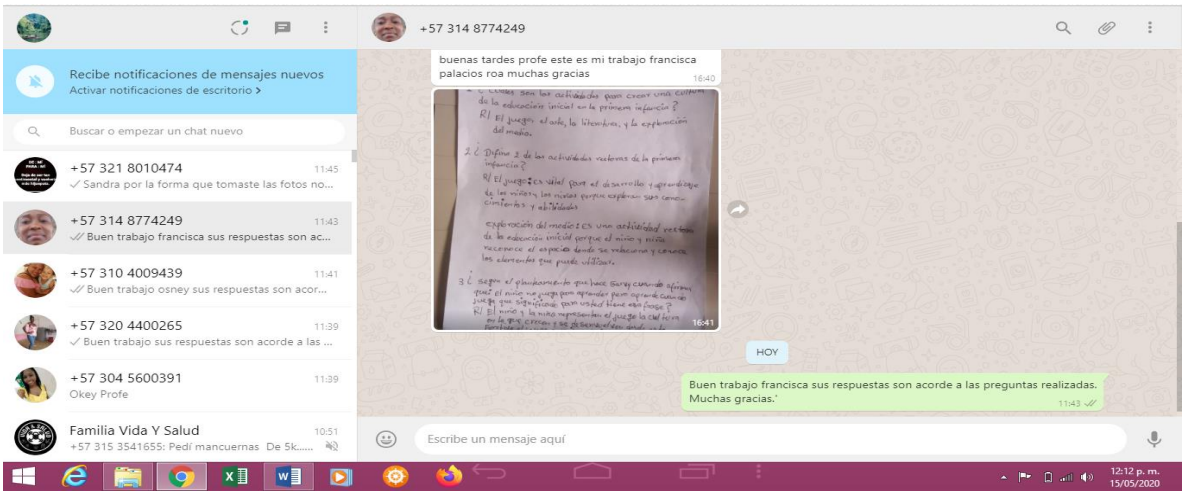


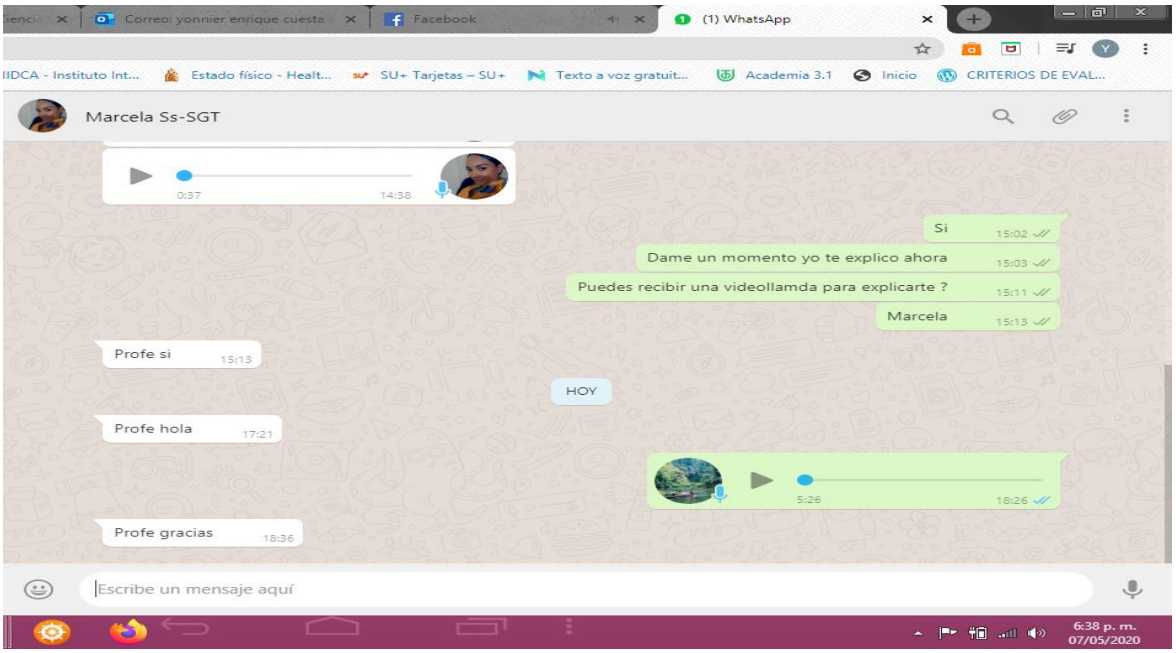

Grabando...
Yonnier Cuesta
almacen
Jhon Jairo
Dámaris ayala
Yonnier Cuesta

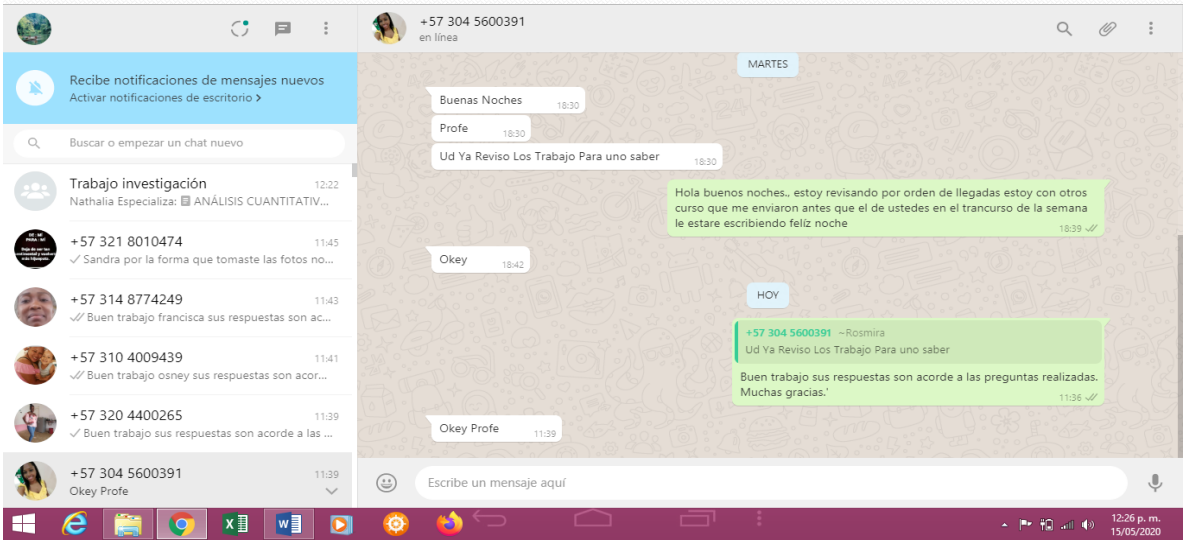

+57 310 4524311
Buenas tardes profe ahí le mande el vídeo me disculpa por la tardanza estaba sin internet bueno mi cuerpo no es que colabore mucho pero ahí se hizo lo que se pudo
14:35
Hola buenas tardes Okay
14:35
0:11
17:10
AYER
5:06
H
20:52
Escribe un mensaje aquí
3:12 p. m.
02/05/2020

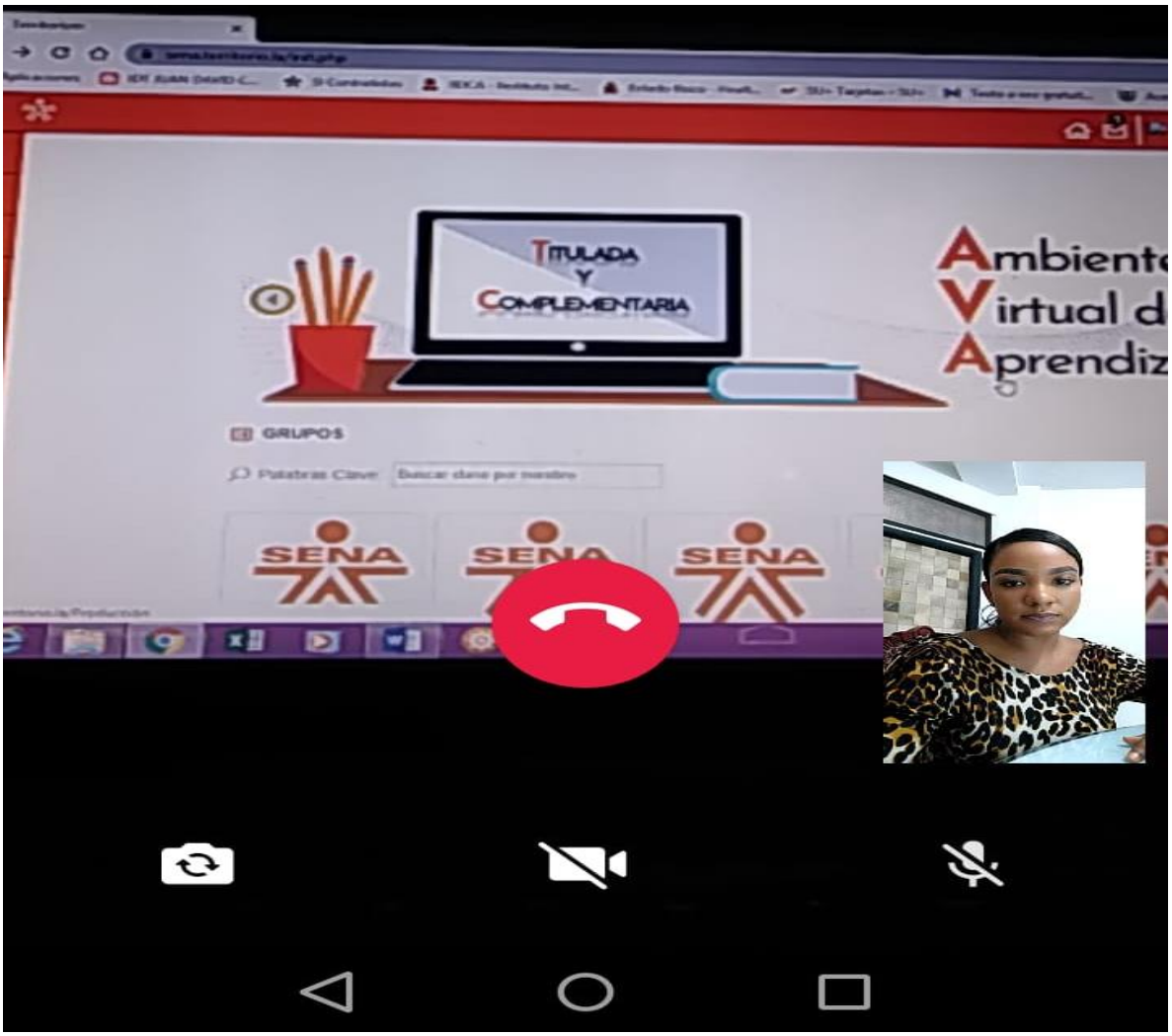

Liliana AprendiSena
PRIMERO: se creó un ... Leer más 16:55
Listo gracias 17:18
HOY
Profe 16:19
Buenas 16:19
Me recibe aún mi trabajo ? 16:19
Buenas liliana usted cuando envió? 16:21
No.lo he enviado profe la verdad se me pasó 16:21
Ah bno hagale quedo pendiente 16:22
Ok profe 16:25
Tan pronto lo envie le informo 16:25
Bno que estes bien 16:27
Escribe un mensaje aquí
6:50 p. m.
04/05/2020

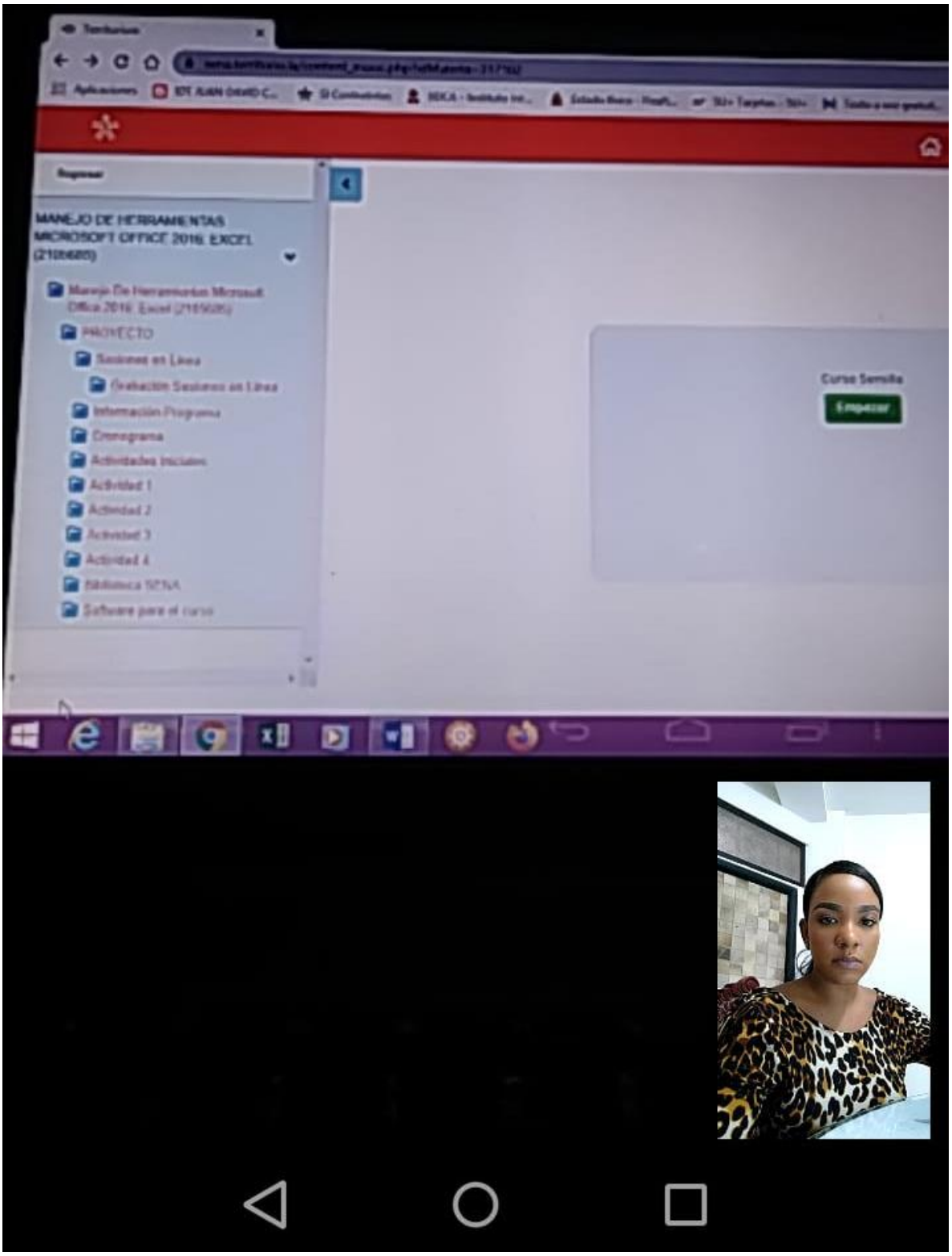

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Seguridad y Salud...
+57 314 8572864: Mi profe lindo, muchas Graci... 18:25
CULTURA FISICA 18:08
+57 321 8141140: 0:26
Grupo cocina sena 17:44
+57 312 7156939: Bendiciones
Día Madre/ cumple Arnulfa 17:38
+57 312 7797920 añadió a +57 314 6127579
Supervision Instruct 2020 17:16
Profe: Ok mi Coordi.
Liliana AprendiSena 16:27
Bno que estes bien
Seguridad y Salud...
Andrea, Carolina, Liliana, Profe Ruben, Salud, +57 310 3136532, +57 310 5197144, +57 310 5366981, +57 311 3402602, +...
Muy buenas tardes
Estimados Aprendices,
Reciban un cordial y caluroso saludo! Terminado el curso no me queda más que agradecer a todos ustedes por su deferencia conmigo y aspirar a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.
Todos los materiales acerca de los temas, visto en clase estarán en el Drive Aprendices Cultura física 2020 enviada la invitación a su correo grupal Aprovechen todos los referentes y materiales de clase. Espero coloquen en práctica todo lo aprendido en los distintos ambiente de aprendizajes sus resultados de aprendizajes serán calificados en los próximos días
Felicitaciones para quienes enviaron todas sus evidencias.
"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare
Éxitos y Muchas Bendiciones.
YONNIER CUESTA CUESTA
Instructor
Escribe un mensaje aquí
6:44 p. m.
04/05/2020

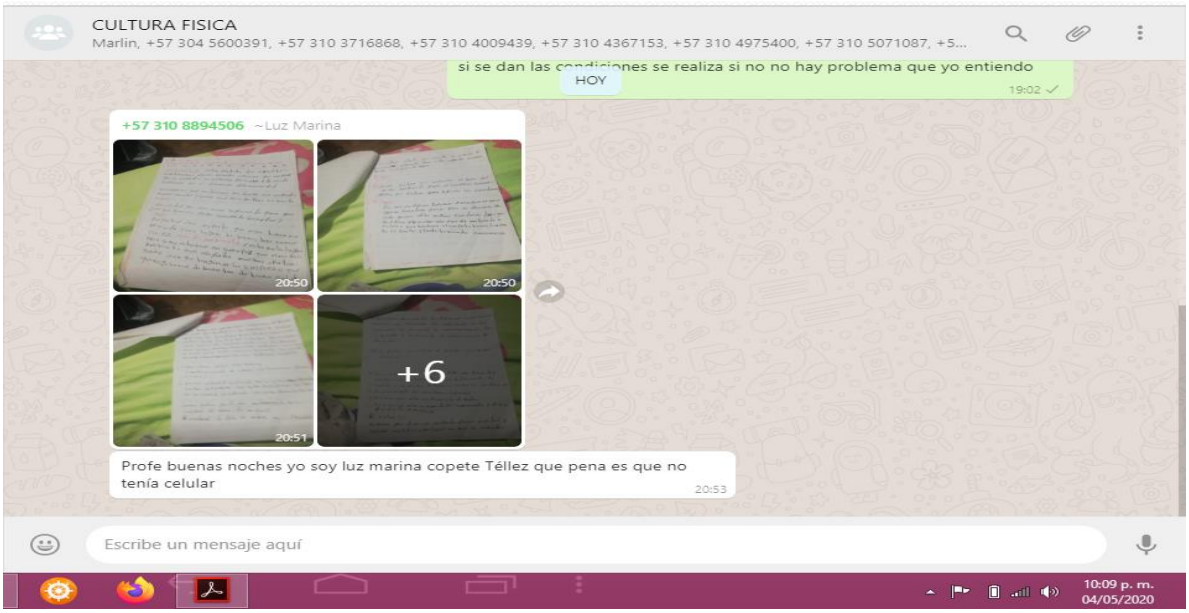

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 321 8010474 11:45
Sandra por la forma que tomaste las fotos no...
+57 314 8774249 11:43
Buen trabajo francisca sus respuestas son ac...
+57 310 4009439 11:41
Buen trabajo osney sus respuestas son acor...
+57 320 4400265 11:39
Buen trabajo sus respuestas son acorde a las ...
+57 304 5600391 11:39
Okey Profe
Familia Vida Y Salud 10:51
+57 315 3541655: Pedí mancuernas De 5k.....
+57 314 8774249
buenas tardes profe este es mi trabajo francisca palacios roa muchas gracias 16:40
16:41
HOY
Buen trabajo francisca sus respuestas son acorde a las preguntas realizadas. Muchas gracias.' 11:43
Escribe un mensaje aquí
12:12 p. m.
15/05/2020

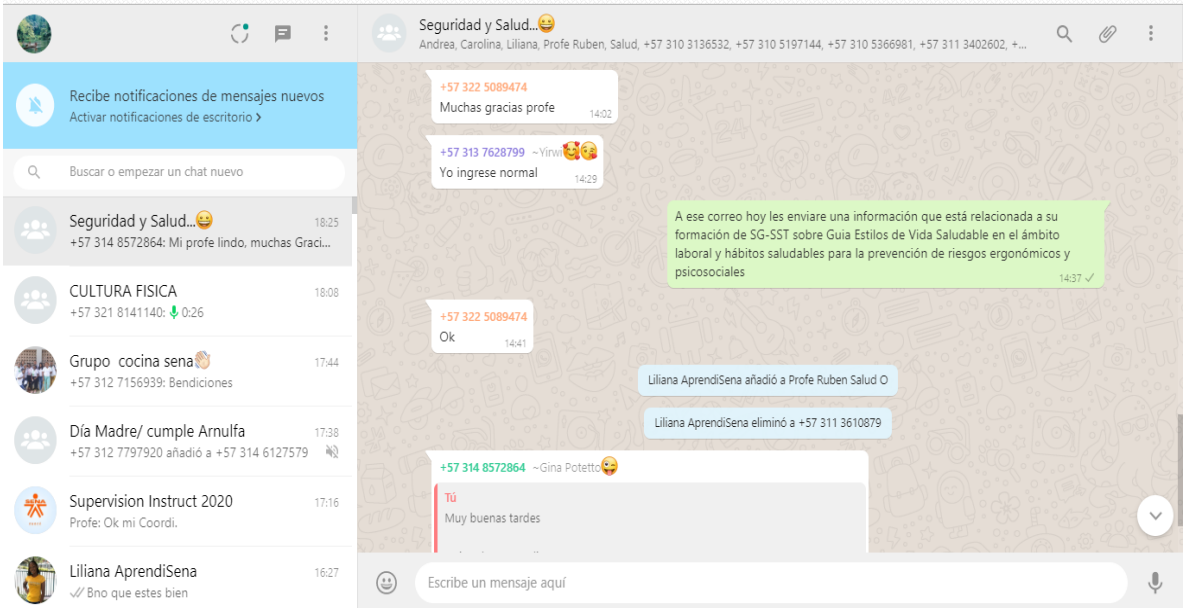

Correo: yonnier enrique cuesta
Facebook
(1) WhatsApp
Marcela Ss-SGT
0:37
14:38
Si 15:02
Dame un momento yo te explico ahora 15:03
Puedes recibir una videollamda para explicarte ? 15:11
Marcela 15:13
Profe si 15:13
HOY
Profe hola 17:21
5:26 18:26
Profe gracias 18:36
Escribe un mensaje aquí
6:38 p. m.
07/05/2020

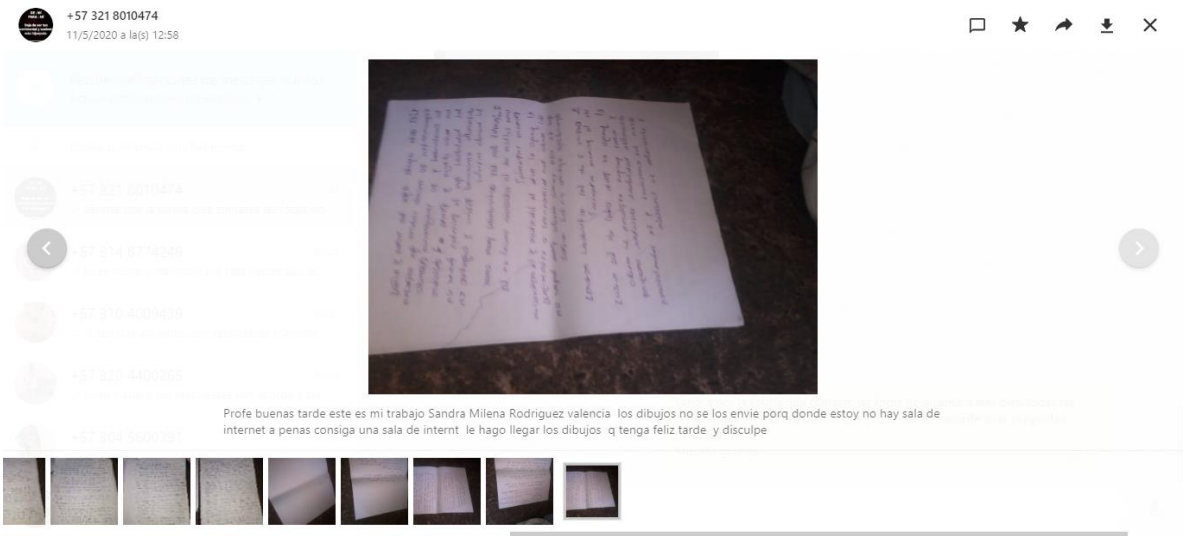

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Trabajo investigación 12:22
Nathalia Especializa: ANÁLISIS CUANTITATIV...
+57 321 8010474 11:45
Sandra por la forma que tomaste las fotos no...
+57 314 8774249 11:43
Buen trabajo francisca sus respuestas son ac...
+57 310 4009439 11:41
Buen trabajo osney sus respuestas son acor...
+57 320 4400265 11:39
Buen trabajo sus respuestas son acorde a las ...
+57 304 5600391 11:39
Okey Profe
+57 304 5600391
en línea
MARTES
Buenas Noches 18:30
Profe 18:30
Ud Ya Reviso Los Trabajo Para uno saber 18:30
Hola buenos noches., estoy revisando por orden de llegadas estoy con otros curso que me enviaron antes que el de ustedes en el trancurso de la semana le estare escribiendo felíz noche 18:39
Okey 18:42
HOY
+57 304 5600391 ~Rosmira
Ud Ya Reviso Los Trabajo Para uno saber
Buen trabajo sus respuestas son acorde a las preguntas realizadas. Muchas gracias.' 11:36
Okey Profe 11:39
Escribe un mensaje aquí
12:26 p. m.
15/05/2020

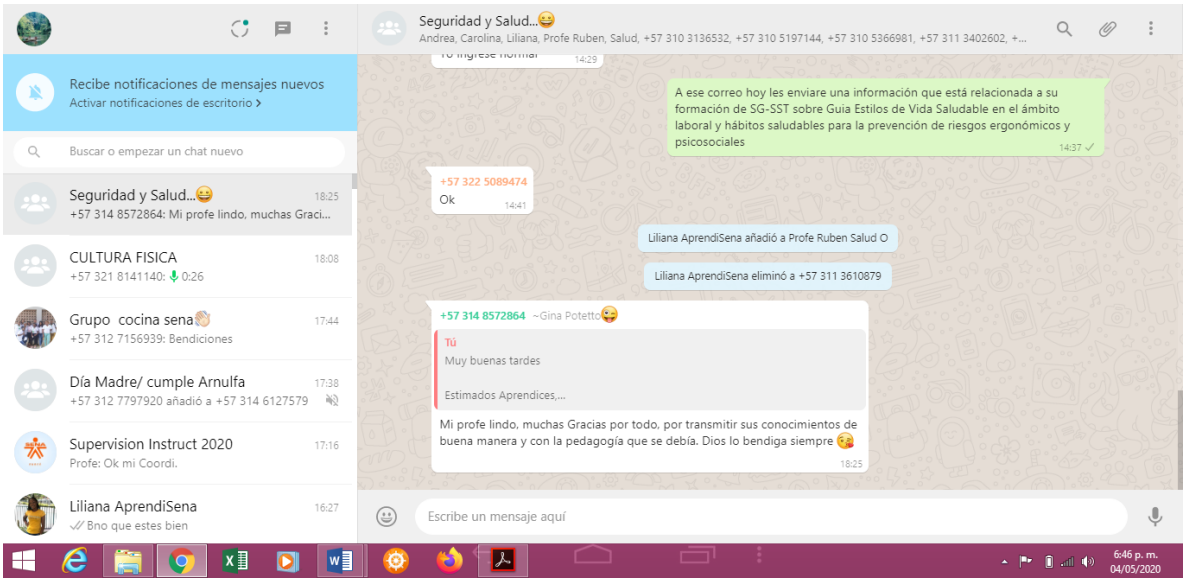

TITULADA
Y
COMPLEMENTARIA
Ambiente
Virtual d
Aprendiz
GRUPOS
Palabras Clave:
Buscar clase por nombre
SENA
SENA
SENA

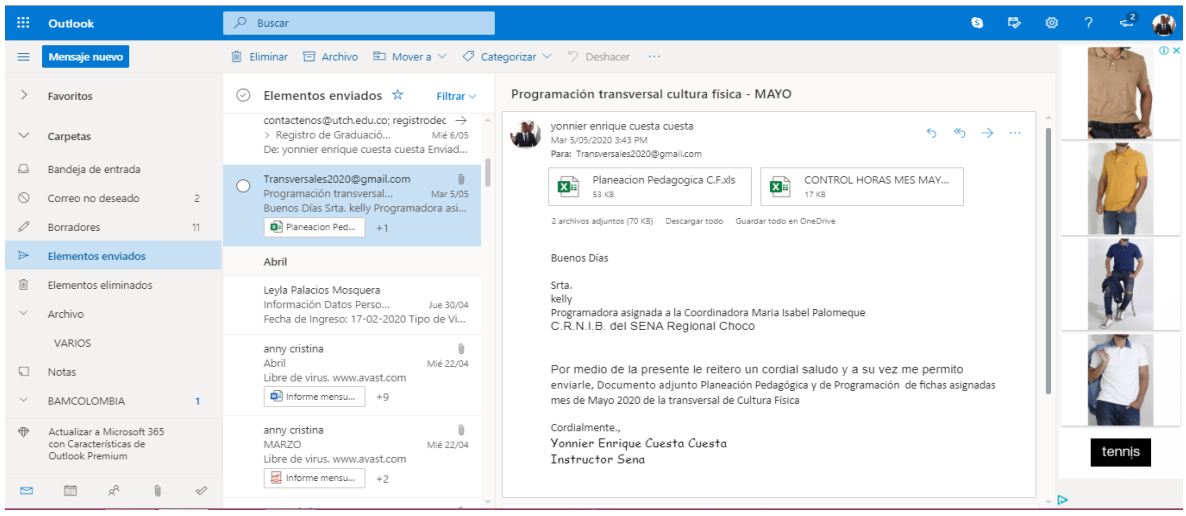

MANEJO DE HERRAMIENTAS MICROSOFT OFFICE 2016: EXCEL
PROYECTO
Sesiones en Línea
Información Programa
Cronograma
Actividades Iniciales
Actividad 1
Actividad 2
Actividad 3
Actividad 4
Curso Semilla
Empezar

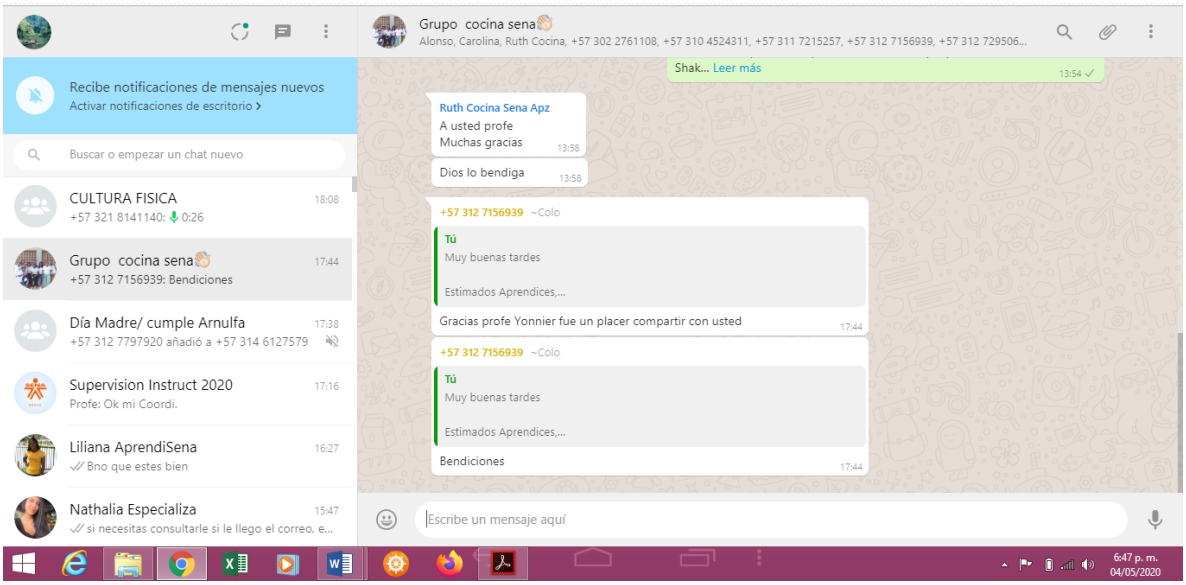

CULTURA FISICA
Marlin, +57 304 5600391, +57 310 3716868, +57 310 4009439, +57 310 4367153, +57 310 4975400, +57 310 5071087, +5...
si se dan las condiciones se realiza si no no hay problema que yo entiendo
HOY
19:02
+57 310 8894506 ~Luz Marina
20:50
20:50
20:51
+6
Profe buenas noches yo soy luz marina copete Téllez que pena es que no tenía celular
20:53
Escribe un mensaje aquí
10:09 p. m.
04/05/2020

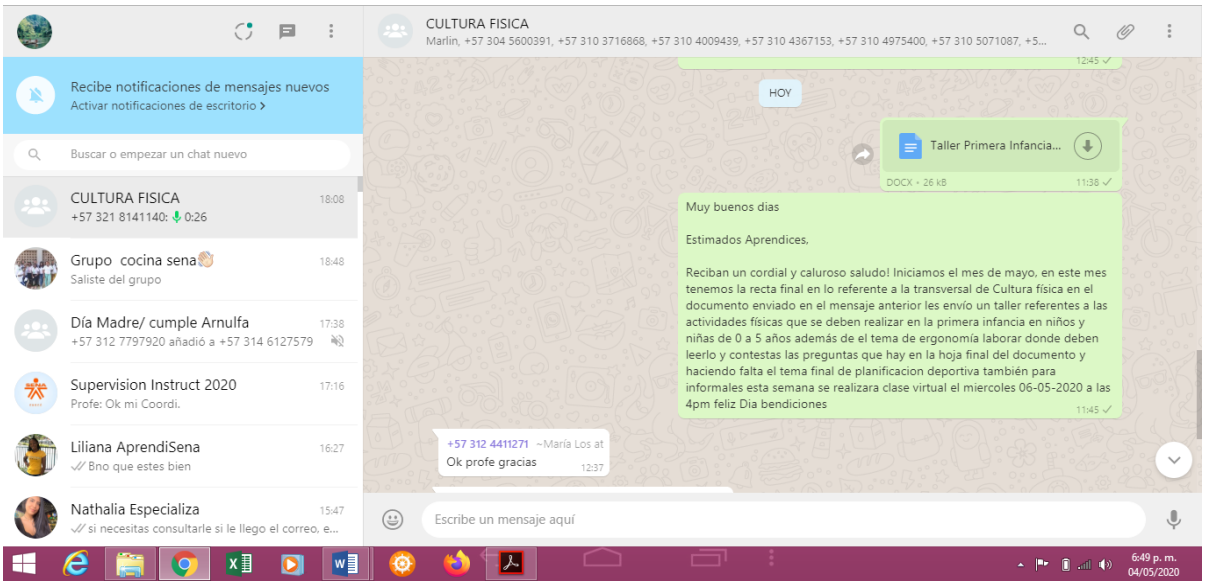

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Seguridad y Salud...😀
18:25
+57 314 8572864: Mi profe lindo, muchas Graci...
CULTURA FISICA
18:08
+57 321 8141140: 0:26
Grupo cocina sena👋
17:44
+57 312 7156939: Bendiciones
Día Madre/ cumple Arnulfa
17:38
+57 312 7797920 añadió a +57 314 6127579
Supervision Instruct 2020
17:16
Profe: Ok mi Coordi.
Liliana AprendiSena
16:27
Bno que estes bien
Seguridad y Salud...😀
Andrea, Carolina, Liliana, Profe Ruben, Salud, +57 310 3136532, +57 310 5197144, +57 310 5366981, +57 311 3402602, +...
+57 322 5089474
Muchas gracias profe
14:02
+57 313 7628799 ~Yirwi
Yo ingrese normal
14:29
A ese correo hoy les enviare una información que está relacionada a su formación de SG-SST sobre Guia Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral y hábitos saludables para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales
14:37
+57 322 5089474
Ok
14:41
Liliana AprendiSena añadió a Profe Ruben Salud O
Liliana AprendiSena eliminó a +57 311 3610879
+57 314 8572864 ~Gina Potetto
Tú
Muy buenas tardes
Escribe un mensaje aquí

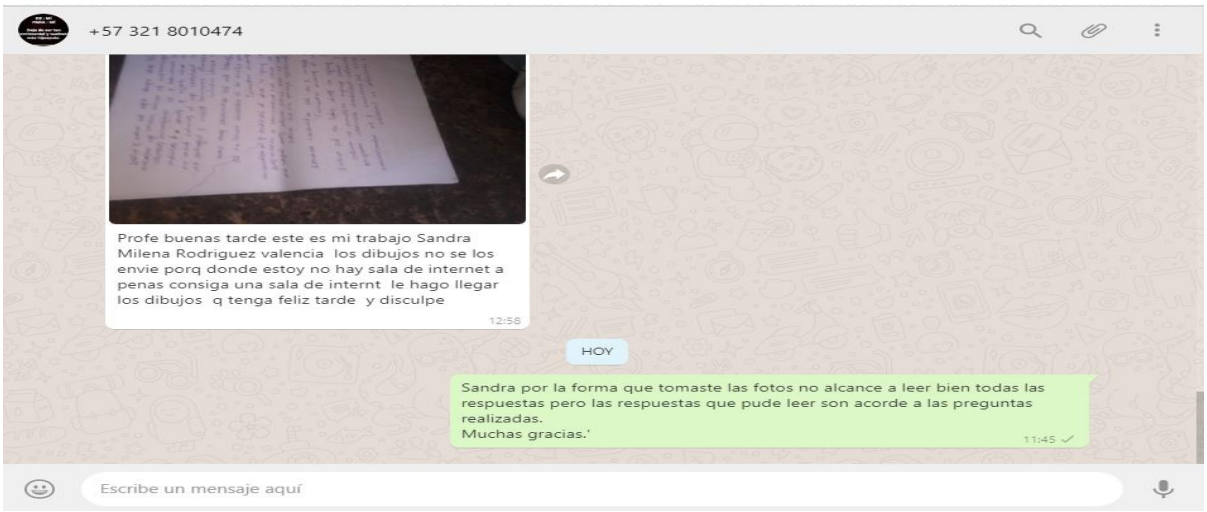

+57 321 8010474
11/5/2020 a la(s) 12:58
Profe buenas tarde este es mi trabajo Sandra Milena Rodriguez valencia los dibujos no se los envie porq donde estoy no hay sala de internet a penas consiga una sala de internt le hago llegar los dibujos q tenga feliz tarde y disculpe


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Seguridad y Salud...
+57 314 8572864: Mi profe lindo, muchas Graci...
CULTURA FISICA
+57 321 8141140: 0:26
Grupo cocina sena
+57 312 7156939: Bendiciones
Día Madre/ cumple Arnulfa
+57 312 7797920 añadió a +57 314 6127579
Supervision Instruct 2020
Profe: Ok mi Coordi.
Liliana AprendiSena
Bno que estes bien
Seguridad y Salud...
Andrea, Carolina, Liliana, Profe Ruben, Salud, +57 310 3136532, +57 310 5197144, +57 310 5366981, +57 311 3402602, +...
A ese correo hoy les enviare una información que está relacionada a su formación de SG-SST sobre Guia Estilos de Vida Saludable en el ámbito laboral y hábitos saludables para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales
+57 322 5089474
Ok
Liliana AprendiSena añadió a Profe Ruben Salud O
Liliana AprendiSena eliminó a +57 311 3610879
+57 314 8572864 ~Gina Potetto
Tú
Muy buenas tardes
Estimados Aprendices,...
Mi profe lindo, muchas Gracias por todo, por transmitir sus conocimientos de buena manera y con la pedagogía que se debía. Dios lo bendiga siempre
Escribe un mensaje aquí
6:46 p. m.
04/05/2020

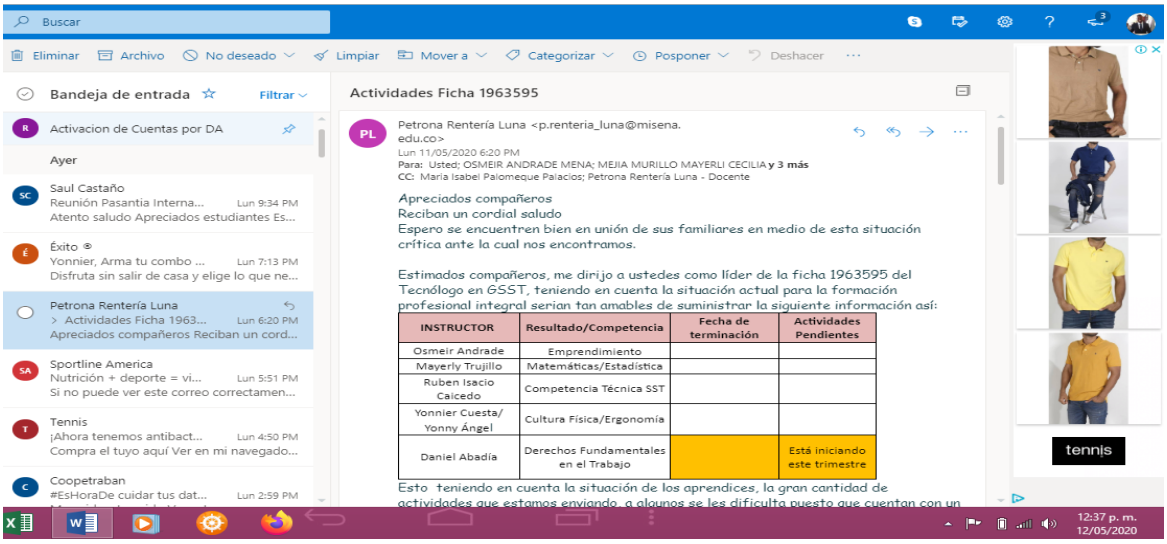

Outlook
Buscar
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entrada
Correo no deseado
Borradores
Elementos enviados
Elementos eliminados
Archivo
VARIOS
Notas
BAMCOLOMBIA
Actualizar a Microsoft 365 con Características de Outlook Premium
Elementos enviados
Filtrar
Programación transversal cultura física - MAYO
yonnier enrique cuesta cuesta
Mar 5/05/2020 3:43 PM
Para: Transversales2020@gmail.com
Planeacion Pedagogica C.F.xls
CONTROL HORAS MES MAY...
Buenos Días
Srta.
kelly
Programadora asignada a la Coordinadora Maria Isabel Palomeque
C.R.N.I.B. del SENA Regional Choco
Por medio de la presente le reitero un cordial saludo y a su vez me permito enviarle, Documento adjunto Planeación Pedagógica y de Programación de fichas asignadas mes de Mayo 2020 de la transversal de Cultura Física
Cordialmente.,
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Instructor Sena
tennis


Grupo cocina sena
Alonso, Carolina, Ruth Cocina, +57 302 2761108, +57 310 4524311, +57 311 7215257, +57 312 7156939, +57 312 729506...
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
CULTURA FISICA 18:08 +57 321 8141140: 0:26
Grupo cocina sena 17:44 +57 312 7156939: Bendiciones
Día Madre/ cumple Arnulfa 17:38 +57 312 7797920 añadió a +57 314 6127579
Supervision Instruct 2020 17:16 Profe: Ok mi Coordi.
Liliana AprendiSena 16:27 Bno que estes bien
Nathalia Especializa 15:47 si necesitas consultarle si le llego el correo, e...
Shak... Leer más 13:54
Ruth Cocina Sena Apz
A usted profe
Muchas gracias 13:58
Dios lo bendiga 13:58
+57 312 7156939 ~Colo
Tú
Muy buenas tardes
Estimados Aprendices,...
Gracias profe Yonnier fue un placer compartir con usted 17:44
+57 312 7156939 ~Colo
Tú
Muy buenas tardes
Estimados Aprendices,...
Bendiciones 17:44
Escribe un mensaje aquí
6:47 p. m. 04/05/2020


CULTURA FISICA
Marlin, +57 304 5600391, +57 310 3716868, +57 310 4009439, +57 310 4367153, +57 310 4975400, +57 310 5071087, +5...
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
CULTURA FISICA 18:08 +57 321 8141140: 0:26
Grupo cocina sena 18:48 Saliste del grupo
Día Madre/ cumple Arnulfa 17:38 +57 312 7797920 añadió a +57 314 6127579
Supervision Instruct 2020 17:16 Profe: Ok mi Coordi.
Liliana AprendiSena 16:27 Bno que estes bien
Nathalia Especializa 15:47 si necesitas consultarle si le llego el correo, e...
12:45
HOY
Taller Primera Infancia...
DOCX • 26 kB 11:38
Muy buenos dias
Estimados Aprendices,
Reciban un cordial y caluroso saludo! Iniciamos el mes de mayo, en este mes tenemos la recta final en lo referente a la transversal de Cultura física en el documento enviado en el mensaje anterior les envío un taller referentes a las actividades físicas que se deben realizar en la primera infancia en niños y niñas de 0 a 5 años además de el tema de ergonomía laborar donde deben leerlo y contestas las preguntas que hay en la hoja final del documento y haciendo falta el tema final de planificacion deportiva también para informales esta semana se realizara clase virtual el miercoles 06-05-2020 a las 4pm feliz Dia bendiciones 11:45
+57 312 4411271 ~María Los at
Ok profe gracias 12:37
Escribe un mensaje aquí
6:49 p. m. 04/05/2020


+57 321 8010474
Profe buenas tarde este es mi trabajo Sandra Milena Rodriguez valencia los dibujos no se los envie porq donde estoy no hay sala de internet a penas consiga una sala de internt le hago llegar los dibujos q tenga feliz tarde y disculpe 12:56
HOY
Sandra por la forma que tomaste las fotos no alcance a leer bien todas las respuestas pero las respuestas que pude leer son acorde a las preguntas realizadas.
Muchas gracias.' 11:45
Escribe un mensaje aquí

INTERACCIÓN CON INSTRUCTORES



Buscar

Eliminar | Archivo | No deseado | Limpiar | Mover a | Categorizar | Posponer | Deshacer

Bandeja de entrada | Filtrar

Activacion de Cuentas por DA

Ayer

Saul Castaño — Reunión Pasantia Interna... Lun 9:34 PM — Atento saludo Apreciados estudiantes Es...

Éxito — Yonnier, Arma tu combo ... Lun 7:13 PM — Disfruta sin salir de casa y elige lo que ne...

Petrona Rentería Luna — > Actividades Ficha 1963... Lun 6:20 PM — Apreciados compañeros Reciban un cord...

Sportline America — Nutrición + deporte = vi... Lun 5:51 PM — Si no puede ver este correo correctamen...

Tennis — ¡Ahora tenemos antibact... Lun 4:50 PM — Compra el tuyo aquí Ver en mi navegado...

Coopetraban — #EsHoraDe cuidar tus dat... Lun 2:59 PM

Actividades Ficha 1963595

PL — Petrona Rentería Luna <p.renteria_luna@misena.edu.co>
Lun 11/05/2020 6:20 PM
Para: Usted; OSMEIR ANDRADE MENA; MEJIA MURILLO MAYERLI CECILIA y 3 más
CC: Maria Isabel Palomeque Palacios; Petrona Rentería Luna - Docente

Apreciados compañeros
Reciban un cordial saludo
Espero se encuentren bien en unión de sus familiares en medio de esta situación crítica ante la cual nos encontramos.

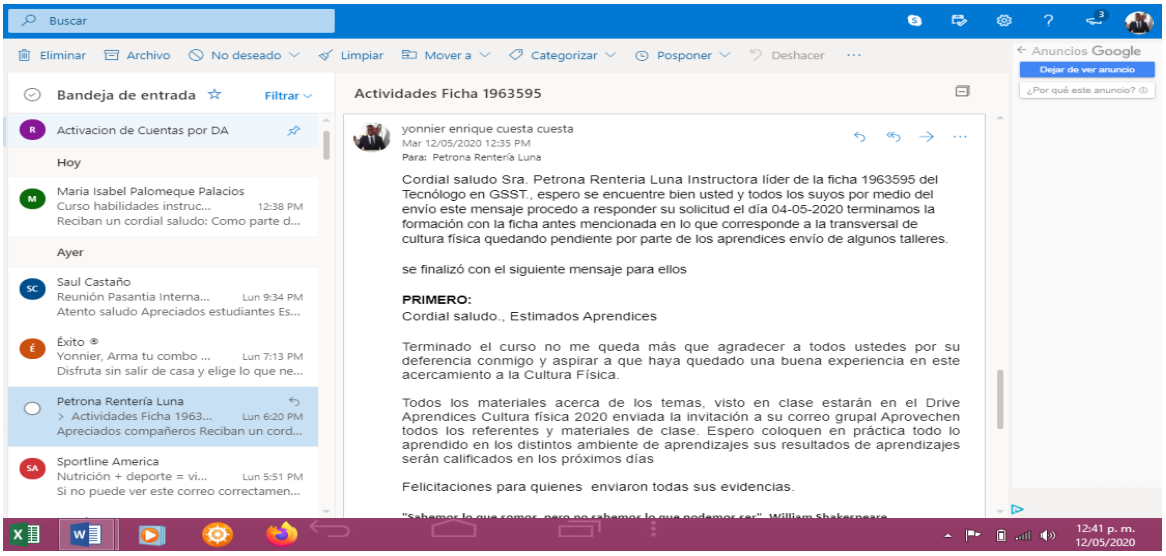
Estimados compañeros, me dirijo a ustedes como líder de la ficha 1963595 del Tecnólogo en GSST, teniendo en cuenta la situación actual para la formación profesional integral serian tan amables de suministrar la siguiente información así:

INSTRUCTOR	Resultado/Competencia	Fecha de terminación	Actividades Pendientes
Osmeir Andrade	Emprendimiento		
Mayerly Trujillo	Matemáticas/Estadística		
Ruben Isacio Caicedo	Competencia Técnica SST		
Yonnier Cuesta/ Yonny Ángel	Cultura Física/Ergonomía		
Daniel Abadía	Derechos Fundamentales en el Trabajo		Está iniciando este trimestre

Esto teniendo en cuenta la situación de los aprendices, la gran cantidad de actividades que estamos enviando, a algunos se les dificulta puesto que cuentan con un

tennis

12:37 p. m. 12/05/2020



Buscar

Eliminar | Archivo | No deseado | Limpiar | Mover a | Categorizar | Posponer | Deshacer

Bandeja de entrada | Filtrar

Activacion de Cuentas por DA

Hoy

Maria Isabel Palomeque Palacios — Curso habilidades instruc... 12:38 PM — Reciban un cordial saludo: Como parte d...

Ayer

Saul Castaño — Reunión Pasantia Interna... Lun 9:34 PM — Atento saludo Apreciados estudiantes Es...

Éxito — Yonnier, Arma tu combo ... Lun 7:13 PM — Disfruta sin salir de casa y elige lo que ne...

Petrona Rentería Luna — > Actividades Ficha 1963... Lun 6:20 PM — Apreciados compañeros Reciban un cord...

Sportline America — Nutrición + deporte = vi... Lun 5:51 PM — Si no puede ver este correo correctamen...

Actividades Ficha 1963595

yonnier enrique cuesta cuesta
Mar 12/05/2020 12:35 PM
Para: Petrona Rentería Luna

Cordial saludo Sra. Petrona Renteria Luna Instructora líder de la ficha 1963595 del Tecnólogo en GSST., espero se encuentre bien usted y todos los suyos por medio del envío este mensaje procedo a responder su solicitud el día 04-05-2020 terminamos la formación con la ficha antes mencionada en lo que corresponde a la transversal de cultura física quedando pendiente por parte de los aprendices envío de algunos talleres.

se finalizó con el siguiente mensaje para ellos

PRIMERO:
Cordial saludo., Estimados Aprendices

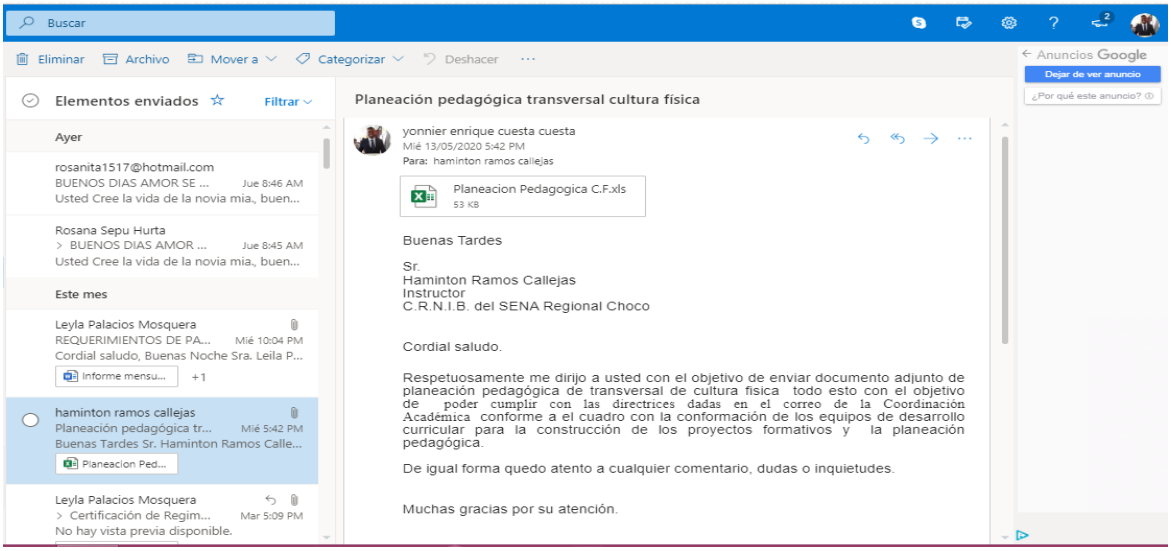
Terminado el curso no me queda más que agradecer a todos ustedes por su deferencia conmigo y aspirar a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.

Todos los materiales acerca de los temas, visto en clase estarán en el Drive Aprendices Cultura física 2020 enviada la invitación a su correo grupal Aprovechen todos los referentes y materiales de clase. Espero coloquen en práctica todo lo aprendido en los distintos ambiente de aprendizajes sus resultados de aprendizajes serán calificados en los próximos días

Felicitaciones para quienes enviaron todas sus evidencias.

Anuncios Google — Dejar de ver anuncio — ¿Por qué este anuncio?

12:41 p. m. 12/05/2020



Buscar

Eliminar | Archivo | Mover a | Categorizar | Deshacer

Elementos enviados | Filtrar

Ayer

rosanita1517@hotmail.com — BUENOS DIAS AMOR SE ... Jue 8:46 AM — Usted Cree la vida de la novia mia., buen...

Rosana Sepu Hurta — > BUENOS DIAS AMOR ... Jue 8:45 AM — Usted Cree la vida de la novia mia., buen...

Este mes

Leyla Palacios Mosquera — REQUERIMIENTOS DE PA... Mié 10:04 PM — Cordial saludo, Buenas Noche Sra. Leila P... — Informe mensu... +1

haminton ramos callejas — Planeación pedagógica tr... Mié 5:42 PM — Buenas Tardes Sr. Haminton Ramos Calle... — Planeacion Ped...

Leyla Palacios Mosquera — > Certificación de Regim... Mar 5:09 PM — No hay vista previa disponible.

Planeación pedagógica transversal cultura física

yonnier enrique cuesta cuesta
Mié 13/05/2020 5:42 PM
Para: haminton ramos callejas

Planeacion Pedagogica C.F.xls
53 KB

Buenas Tardes

Sr.
Haminton Ramos Callejas
Instructor
C.R.N.I.B. del SENA Regional Choco

Cordial saludo.

Respetuosamente me dirijo a usted con el objetivo de enviar documento adjunto de planeación pedagógica de transversal de cultura física todo esto con el objetivo de poder cumplir con las directrices dadas en el correo de la Coordinación Académica conforme a el cuadro con la conformación de los equipos de desarrollo curricular para la construcción de los proyectos formativos y la planeación pedagógica.

De igual forma quedo atento a cualquier comentario, dudas o inquietudes.

Muchas gracias por su atención.

Anuncios Google — Dejar de ver anuncio — ¿Por qué este anuncio?

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/05/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 30/05/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2067441 - CONFECCION INDUSTRIAL DE ROPA EXTERIOR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OPERAR MÁQUINA PLANA DE UNA AGUJA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OPERAR MÁQUINA RECUBRIDORA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OPERAR MÁQUINA SOBREHILADORA (FILETEADORA) CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS
• 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: 2067448 - CONFECCION INDUSTRIAL DE ROPA EXTERIOR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA PLANA DE UNA AGUJA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA RECUBRIDORA CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: OPERAR MÁQUINA SOBREHILADORA (FILETEADORA) CUMPLIENDO ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

• 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:	2066690 - CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ATENDER CLIENTES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO DE SERVICIO Y NORMATIVA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RECONOCER RECURSOS FINANCIEROS DE ACUERDO CON METODOLOGÍA Y NORMATIVA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	UTILIZAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE MANEJO DE INFORMACIÓN.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	35,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2066720 - CUIDADO ESTETICO DE MANOS Y PIES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ATENDER SERVICIOS DE MANICURA Y PEDICURA SEGÚN UN PLAN DE TRATAMIENTO COSMÉTICO-ESTÉTICO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CREAR FORMAS Y DISEÑOS SOBRE LAS LÁMINAS UNGUEALES UTILIZANDO TÉCNICAS DE ESTÉTICA DECORATIVA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANTENER LA ZONA DE TRABAJO Y EL EQUIPAMIENTO EN CONDICIONES BIOSEGURAS SEGÚN LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE EN CENTROS DE BELLEZA Y ESTÉTICA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MERCADEAR PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA LA IMAGEN PERSONAL DE ACUERDO CON PRINCIPIOS ÉTICOS Y 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:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 41,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 161,60

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

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACION PEDAGÓGICA

Fecha de Elaboración	May-20
Denominación del Programa de Formación	
Modalidad de Ejecución	TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
Código y versión del Programa	
Nombre del Proyecto	N/A
Código del Proyecto	N/A
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Regional Choco

FASE DE PROYECTO	ACTIVIDAD DE PROYECTO	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES
					HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTOR RESPONSABLE			
		230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	AA1 Generalidades y conceptualizacion de anatomia, fisiologia, habitos, estilo de vida y Actividad fisica 2-Importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social	6	6	0.25	• Socializacion • Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Blog. • Mapa conceptual • Aula virtual	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. • Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**De Conocimiento:** Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura fisica". **De Desempeño:** Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica". **De Producto:** Mapa conceptual: Estado fisico de una persona.	
			2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	AA2 Realizar diganostico de condicion fisica. 2-Elaborar el plan de trabajo 3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro • Presentación • Estudio de caso	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	**De Conocimiento:** Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento". **De Desempeño:** Practica: "Toma de las medidas corporales". **De Producto:** Presentación en Word o Excel elaboracion del plan de trabajo	
			3.PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	AA3 Elaborar un análisis de una páginas basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" https://www.youtube.com/watch?v=0lOOTD2L1oA 2-Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica. 3-Plan de alimentacion Realizar documento en word de la importancia de	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Estudio de caso • Elaboración de Informe (Archivo en word).	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	•Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento • Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**De Conocimiento:** Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" **De Desempeño:** Word: Diligencia bien los formatos antropometricos **De Producto:** Informe: de la buena condicion fisica y la Salud	
			4.IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	AA4 Prescribir y ejecutar las rutinas de Ergonomia y pausas activas para el puesto de trabajo. 2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro temático • Elaboración de documento (Archivo en word). • Realizar video de rutina de Pausas Activas	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. • Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su Actividad laboral.	**De Conocimiento:** Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral" **De Desempeño:** Foro "habitos y estilo de vida saludable". **De Producto:** Video: de rutina de Pausa Activas	
														GFPI-F-018 V03

Fecha de Elaboración	fecha en que se elabora la plane
Denominación del Programa de Formación	denominación del programa com
Código y versión del Programa	código y versión del programa co
Nombre del Proyecto (Si es formación Titulada)	Denominación del Proyecto como
Código del Proyecto (Si es formación Titulada)	código del Proyecto como aparec
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	nombre y datos del equipo de ins

ACTIVIDAD DE PROYECTO (si el programa es titulada)	FASE DE PROYECTO (solo titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACT APRENDIZAJE
					HORAS TRABAJO DIRECTO
actividad del proyecto objeto de planeación pedagógica	fase del proyecto a la cual pertenece la actividad de proyecto	competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	Resultados de aprendizaje asociados a la competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	formule al actividad de aprendizaje de acuerdo a o citado en la guia de desarrollo curricular	horas trabajo directo con el instructor para desarrollar la actividad

ación pedagógica

o aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

mo aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

o aparece en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

e en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

tructores o instructor que elabora la planeación pedagógica

TIVIDAD DE E (HORAS)	CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACION
HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
horas de trabajo independiente del aprendiz	sume las horas de trabajo directo mas independiente y dividalo en 48	de acuerdo a la actividad formulada describa las didácticas activas que utilizará para su ejecucion	ambiente de aprendizaje para desarrollar la actividad (aula, laboratorio, unidad productiva) si es virtual el ambiente es el LMS dispuesto por el SENA	los materiales estan descritos en el proyecto formativo. Material de formación es todo recurso consumible o utilizable en el proceso de Formación, recuerde citar los materiales adecuados a la modalidad virtual para este tipo de programas	número de instructores para desarrollar la actividad	criterios de evaluación descritos en el progrma de formación para desarrollar la competencia

DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES
cite si la actividad es de producto, de desempeño o de conocimiento, según conceptos establecidos en la guía de diseño curricular (GFPI-G-08)	Las que considere el Instructor en su Planeación

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI **DO 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		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
EUCARIS ARIAS SERNA	**1.Realizar entrega de trabajo final del curso. Con los temas de Ergonomia y la importancia de la actividad fisica y una buena alimentacion en tiempos de COVID-19**		X	5/15/2020				
DUVAN A. PEREA MATURANA			X	5/15/2020				
CIRLEY MURILLO JORDAN			X	5/15/2020				
KAREN AVILA CAUSIL			X	5/15/2020				
ANGIE PATRICIA CORDOBA JIMENEZ			X	5/15/2020				
AILYN IMARA OBREGON VALENCIA			X	5/15/2020				
YESSICA MARIA LOPEZ CORDOBA			X	5/15/2020				
NARLYN PAOLA ACOSTA CASTRO			X	5/15/2020				
YENIFER PALACIOS NAVIA			X	5/15/2020				
YESENIA BERRIO MORENO			X	5/15/2020				
CIRLENY MARTINEZ RENTERIA			X	5/15/2020				
DOLLY DEL CARMEN PALMA RENTERIA			X	5/15/2020				
RUTH YESIT MOSQUERA VALOYES			X	5/15/2020				
YAIR PALACIOS LEMUS			X	5/15/2020				
IBETH CECILIA MENA CORDOBA			X	5/15/2020				
			X	5/15/2020				

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN 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		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
LILIANA MOSQUERA VALOYES	**1.Realizar entrega de trabajo final del curso. Con los temas de Vida Saludable en el ámbito laboral y hábitos saludables para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales**		X	5/20/2020				
SANDRA ALDANA FORERO			X	5/20/2020				
MARCELA VALOYES			X	5/20/2020				
HAYDI CONTRERAS PINO			X	5/20/2020				
ANDREA PALOMEQUE P.			X	5/20/2020				
YUBER PALACIOS			X	5/20/2020				
BILERITH QUEJADA PINO			X	5/20/2020				
YIRLEY MARTINEZ			X	5/20/2020				
YINA YURLEYDI MOSQUERA			X	5/20/2020				
RUTH ALOMIA C			X	5/20/2020				
BORIS FRANCISCO DIAZ GONZALEZ			X	5/20/2020				
ANDREA JARAMILLO			X	5/20/2020				
HASBLEYDI GONZALEZ			X	5/20/2020				
DIVIER RENTERIA			X	5/20/2020				
YELINSON CORDOBA M			X	5/20/2020				
KELLY YINETH R. M			X	5/20/2020				
LEIDY YOHANA LEMUS			X	5/20/2020				
LUBIEL LEZCANO			X	5/20/2020				
JAMES A.RODRIGUEZ P.			X	5/20/2020				

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN 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		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
HEIDY DEL CARMEN DIAZ PALOMEQUE	**1.Observa y analiza los videos disponibles. Sobre las actividades fisicas en la primera Infancia 2.Realizar un video donde este realizando Actividad fisica en Casa 3.Realizar un plan de trabajo con lo visto en clase Virtual 4.Observe y analize el video de Ergonomia y Resposda las pregunta del taller**		X	5/11/2020	5/26/2020			
YENCY YIDID LLOREDA MORENO			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARIA CRUZ ENITH PALACIOS			X	5/11/2020	5/26/2020			
ROSA ELVIRA MENA VALOYES			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARIA SOBEIDA MOSQUERA RODRIGUE			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARINA SALAS PALACIOS			X	5/11/2020	5/26/2020			
KELLY JOHANA MORENO VELANDEZ			X	5/11/2020	5/26/2020			
LUZ MILA MORENO CORDOBA			X	5/11/2020	5/26/2020			
YASNEIDY CUESTA CUESTA			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARIA LISAY PALACIOS SERNA			X	5/11/2020	5/26/2020			
NOVELIA BLANDON CHAVERRA			X	5/11/2020	5/26/2020			
MILADYS MORENO CORDOBA			X	5/11/2020	5/26/2020			
NOVELIS CHALA MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
FRANCISCA PALACIOS ROA			X	5/11/2020	5/26/2020			
ROBINSON CHALA MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARLIN ROSERO ARMIJO			X	5/11/2020	5/26/2020			
JHON JAIRO SAUCEDO MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
KAROLINA PALACIOS MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARY LUZ RIVAS IROBO			X	5/11/2020	5/26/2020			
JENNIFER SERNA MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
OLIVIA CORDOBA MENA			X	5/11/2020	5/26/2020			
MARIA CANDELARIA MURILLO SANCHEZ			X	5/11/2020	5/26/2020			
ROSMIRA MATURANA MATURANA			X	5/11/2020	5/26/2020			
LUZ MARINA COPETE TRELLES			X	5/11/2020	5/26/2020			
SANDRA RODRIGUEZ VALENCIA			X	5/11/2020	5/26/2020			
YESICA YASENIA CORDOBA CUESTA			X	5/11/2020	5/26/2020			
OSNEY SULEIDY PALACIOS MOSQUERA			X	5/11/2020	5/26/2020			
BEATRIZ ELENA MOSQUERA MURILLO			X	5/11/2020	5/26/2020			
YESSENIA MENA PALACIOS			X	5/11/2020	5/26/2020			
CATERINE PALACIOS HURTADO			X	5/11/2020	5/26/2020			
LESTY ASPRILLA RIVAS			X	5/11/2020	5/26/2020			
KAREN YANETH PALOMEQUE MARTINEZ			X	5/11/2020	5/26/2020			
LEIDY JOHANA RODRIGUEZ CORDOBA			X	5/11/2020	5/26/2020			
WENDY YURANY PALACIOS HINESTROZA			X	5/11/2020	5/26/2020			
YARISNEY PALOMEQUE MURILLO			X	5/11/2020	5/26/2020			
LUZ DELLY ORTIZ COSSIO			X	5/11/2020	5/26/2020			
NIVER MAYORAL CHALA			X	5/11/2020	5/26/2020			
DAMARIS AYALA CORDOBA			X	5/11/2020	5/26/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

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

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**: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social
- **Duración de la Guía**: 30 horas.

1. 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.

2. DESCRIPCION DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

MÓDULO DE FORMACIÓN: CULTURA FISICA

UNIDAD DE APRENDIZAJE:

- ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL MUNDO DE LA VIDA.

RESULTADO DE APRENDIZAJE:

- 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.

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.

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 ▪ Tensiómetro ▪ Cintas métricas ▪ Conos de señalización ▪ Cronómetros ▪ Fichas antropométricas	▪ Aula debidamente dotada ▪ Pitos ▪ Pelotas de caucho o trapo ▪ Báscula ▪ Cal o tiza ▪ 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.

GLOSARIO

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.

3. 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			
7	Reconozco la importancia de la aplicación de la ficha antropométrica			
8	Diligencio en forma correcta la ficha antropométrica			

No.	ACTIVIDAD	CUMPLO	NO CUMPLO	OBSERVACIONES
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			

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**: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar**:
- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- **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

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA



- 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**	**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)					

NOMBRES: _____

Numero de Ficha:

En este taller encontraras un texto sobre las actividades físicas en la primera infancia y ergonomía el cual debes leer y analizar paso seguido responder a las preguntas al final del mismo.

Actividades rectoras de la primera infancia y de la educación inicial

El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son las actividades rectoras de la primera infancia, lejos de ser herramientas o estrategias pedagógicas, que se "usan como medio para lograr otros aprendizajes", en sí mismas posibilitan aprendizajes.

El camino para crear una "Cultura de la educación inicial" en el marco de la atención integral, es a través de cuatro actividades rectoras que además de ser actividades inherentes a los niños y las niñas, posibilitan aprendizajes por sí mismas.

El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son las actividades rectoras de la primera infancia, lejos de ser herramientas o estrategias pedagógicas, que se "usan como medio para lograr otros aprendizajes", en sí mismas posibilitan aprendizajes.

El planteamiento que hace Garvey sobre el juego ayuda a explicar esta idea, cuando afirma que: "El niño no juega para aprender pero aprende cuando juega", esto mismo se podría decir con respecto al arte, la literatura y la exploración del medio. La pintura y el dibujo, por ejemplo, aparecen en el contexto de la educación inicial como actividades a las que las niñas y niños recurren para expresarse, construir mundos simbólicos, elaborar la apropiación de los objetos reales, entre otros, y no como estrategias para desarrollar su motricidad fina, lo cual no excluye que el manejo de pinceles o crayolas, contribuyan a ello.

El juego es un reflejo de la cultura y la sociedad y en él se representan las construcciones y desarrollos de los entornos y sus contextos. Las niñas y niños juegan a lo que ven y al jugar a lo que viven resignifican su realidad. Por esta razón, el juego es considerado como medio de elaboración del mundo adulto y de formación cultural, que inicia a los pequeños en la vida de la sociedad en la cual están inmersos. En el juego hay un gran placer por representar la realidad vivida de acuerdo con las propias interpretaciones, y por tener el control para modificar o resignificar esa realidad según los deseos de quien juega. La niña y el niño representan en su juego la cultura en la que crecen y se desenvuelven. Desde esta perspectiva, el juego permite aproximarse a la realidad del niño y la niña.

Cuando la niña o el niño juega o explora, puede hacerlo manipulando materiales plásticos como pinturas o arcillas, con lo cual se acerca a una experiencia artística. También hay casos en donde el juego se combina con la expresión literaria y musical

Actividades físicas en la primera infancia

Al tomar en cuenta el desarrollo físico y cognitivo de niños y niñas, así como sus gustos y disposiciones, se puede lograr que progresivamente adelanten acciones más complejas como desplazamientos más largos y saltos menos tímidos, entre otros.

Así mismo, es esencial que los juegos de actividad física sean divertidos tanto para niños como para adultos. Entre más disfruten hacerlo, más fácil les resultará incorporarlo a sus rutinas diarias. Intentar también nuevas actividades, como pasear a su mascota, bailar, patear un balón, saltar lazo y así ofrecer espacios para que las desarrollen diariamente.

Para niños y niñas de 0 a 2 años

•· Pasar la pelota, globo o bomba: El niño se ubica en un extremo y el adulto en el otro, el adulto lanza la pelota y el niño tratará de atraparla entre sus piernas y viceversa.

•· Carrera de gateadores: En una "pista" con colchonetas o sobre una cama con papá o mamá llamándolos del otro extremo. Si se realiza entre varios bebés es importante demostrarle afecto al niño(a) aunque no haya llegado en el primer lugar

•· Conociendo mi cuerpo: Se le dice al niño(a) las partes del cuerpo humano señalándolas, como cabeza, ojos, mano, pierna, entre otros, buscando que también las señale y que, eventualmente, las mueva.

Niños de 2 a 3 años

•· Rondas: Cantar y jugar con rondas infantiles. Representar lo que va contando la canción. Por ejemplo si se dice: "mi carita redondita", se deben realizar los movimientos de un círculo bordeando la cara. Es decir acompañar la canción de movimientos que tengan que ver con la misma canción.

•· Animalitos: Anunciar el nombre de un animal y pedirle a los niños y niñas que se muevan como ese animal. Ayudarles a nombrar las partes del cuerpo que mueven. Buenos animales para esta actividad son: gatos, perros, monos, peces, etc.

•· Sobre una superficie segura, quizás colchonetas en el piso, jugar a dar botes o carambolas con el cuerpo.

•· Caballito. El niño se sube sobre la espalda del papá que esta de rodillas en el suelo y este lo lleva a recorrer por diferentes lugares de la casa acompañándose de sonidos de jinete con su voz.

Con niños de 3 a 5 años

•· Saltar: Carrera con obstáculos sencillos como saltar con ula ula, encostalados y con una pelota.

•· Carreras: Hacer carreras de velocidad.

•· Cabalgata: Realiza una cabalgata con caballos de palo.

•· Juegos de correr a coger a otro como la lleva, o la gallinita ciega.

Estas actividades para los niños de este grupo de edades consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas han sido pensadas para ser realizadas en familia o en grupo para estrechar los vínculos de amistad y obtener los beneficios físicos.

HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.

El análisis de la Higiene Postural requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares (diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras).

Ergonomía

Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.

Se utiliza para determinar cómo diseñar o adaptar el lugar de trabajo al trabajador a fin de evitar distintos problemas de salud y aumentar la eficiencia, es decir, para hacer que el trabajo se adapte al trabajador en lugar de obligar al trabajador a adaptarse a él.

El objetivo de la ergonomía es la prevención de daños en la salud considerando esa en sus tres dimensiones: física, mental y social, según la definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud).

PREGUNTAS

1. **¿**Cuáles son las actividades para crear una Cultura de la educación inicial en la primera infancia?

2. Defina 2 de las actividades rectoras de la primera infancia

3. ¿Según el planteamiento que hace Garvey cuando afirma que: "El niño no juega para aprender pero aprende cuando juega" que significado para usted tiene esa frase?

4. ¿Cómo es considerado el juego en la primera infancia?

5. Busque imágenes de los juegos y actividades físicas planteados en el documentos en niños y niñas de 0 a 5 años

6. ¿Porque es importante mantener una buena higiene postural?

7. ¿Realice un dibujo donde se evidencie buena higiene postural en actividades laboral?

8. ¿De que estudios se encarga la ergonomía y cuál es su principal objetivo?

9. ¿escriba 5 aspectos de por qué es importante la ergonomía laboral?

10. Realice un análisis ergonómico de su puesto de trabajo (en primera infancia)

11. La actividad fisica que se desarrolla en los niños debe ser enfocada en:

- ☐ Deporte de competencia, ejercicio planificado.
- ☐ Deporte de conjunto, deporte social.
- ☐ Juego, deporte competitivo, deporte integral.
- ☐ El juego, el deporte, desplazamientos, recreación y educación física.

ERGONOMIA

Arelis Álvarez Serna

Instructor: Yonnier Cuesta

Transversal: Cultura Física

Técnico en primera infancia

SENA

Quibdó -Choco

2020

HISTORIA DE LA ERGONOMÍA

Desde la antigüedad, los científicos han estudiado el trabajo para explicarlo y/o para mejorar su rendimiento, y así por ejemplo, Leonardo Da Vinci en sus "Cuadernos de anatomía" (1498) investiga sobre los movimientos de los segmentos corporales, de tal manera que se puede considerar como precursor directo de la biomecánica, al igual que los análisis de Alberto Durero recogidos en "El arte de la medida" (1512) sirvieron de inicio a la moderna Antropometría, e incluso Juan de Dios Huirte en su "Examen de ingenios" (1575) busca la adecuación de las profesiones a las posibilidades de las personas.

Pero lo cierto es que solamente será, a partir de la llamada Revolución Industrial, cuando se realicen las primeras investigaciones científicas en este campo, por lo que como asegura Martínez Sierra, "paradójicamente, la evolución tecnológica ha sido la que se ha puesto de relieve la necesidad de optimizar las funciones humanas".

Efectivamente, fue la creciente exigencia de que los hombres adaptasen a las nuevas y cada vez más complejas maquinas creadas a partir de la Revolución Industrial lo que uso de manifiesto la importancia de los factores humanos ya que, tal y como sigue diciendo este autor, "en sistemas complejos, donde parte de las funciones clásicamente ejecutadas por el hombre han podido ser sustituidas por maquinas, una incorrecta adaptación de las funciones humanas pueden invalidar la fiabilidad de todo el sistema".

De aquí que, en esta etapa histórica no solo se tengan en cuenta los factores físicos del hombre sino también los fisiológicos, hasta el punto de como dice Marcolli, "el conocimiento de las relaciones dimensionales y fisiológicas del hombre tuvo de este modo una función de primer plano en el diseño de las maquinas".

Pero aunque ya en 1829 Dupine defendía la necesidad de ajustar las herramientas al hombre y no el hombre a las herramientas, Y Karl Marx había denunciado en 1850: "La deshumanización del trabajo", en el que la maquina imponía su ritmo, durante toda esta etapa el criterio básico de todos los estudios fue solamente el de la eficacia mecánica. Razón por la que como dice Laville, "bajo este patrón tecnocrático de conducta, un obrero, por ejemplo, tendrá que ajustar sus músculos, sus reflejos, su estatura, su envergadura y posición, sus brazos y manos a la altura, tamaño y condiciones de la maquina".

Ello explica la utilización durante toda esta etapa de la denominación "Human factors Enginering" o "Ingeniería humana", para definir los estudios sobre los procesos de trabajo, como respuesta científica a los problemas que planteaban los sistemas de organización industrial imperantes sobre todo en Estados Unidos. Y en los que convergen investigaciones en el campo de la biología, como la fisiología del trabajo, y de la ingeniería, como la biomecánica del trabajo dando lugar a la llamada "Organización Científica del Trabajo".

Generalmente y con toda razón, se considera que como nos recuerda Niklison "fue el ingeniero norteamericano Frederic Wislow Taylor, quien primero se ocupo del problema de la organización científica del trabajo". Cuando a finales del pasado siglo comienza a estudiar la organización del trabajo en los talleres mecánicos.

Sobre estas experiencias a través del tiempo, y después de distintos procesos históricos, políticos, económicos y culturales, se fue produciendo un renovado interés por las condiciones en que el ser humano desarrolla su trabajo pero desde un nuevo enfoque, al considerar que la relación hombre-máquina-ambiente es una reacción interactiva en la que los tres elementos han de ser vistos como componentes de un mismo sistema, con lo que el objeto de estudio pasara a ser "el hombre en actividad" o, como indica Parcaud, "los intercambios reguladores entre el entorno profesional y el trabajador. Y como dicen Castillo y Prieto, "La novedad de este enfoque v a dar lugar a un neologismo capaz de expresarlo: Ergonomía".

Este neologismo, obtenido a partir de las raíces griegas epyyov (ergon): trabajo; y nomos: ley o normas, aparece por primera vez, que yo sepa, en 1857, en un libro titulado "Compendio de Ergonomía o de la ciencia del trabajo basada en verdades tomadas de la naturaleza" escrito por el polaco Wojciech Jastrzebowki, y del que seguramente lo toma el psicólogo Ingles Hywel Murrel para denominar la primera organización especializada, a "Ergonomic Research Society", constituida en 1949 por un grupo multidisciplinar de expertos británicos y cuyo objetivo era el emprender estudios e investigaciones sobre los problemas del trabajo humano.

Su propio "inventor", Murrel definía la ergonomía como el "conjunto de los estudios científicos de la interacción entre el hombre y su entorno de trabajo".

CONCEPTOS BASICOS DE LA ERGONOMIA

ERGONOMÍA
Es el estudio científico de la relación entre las personas y su ambiente de trabajo, para su confort, seguridad y eficacia.
El objetivo es adaptar el espacio de trabajo a las personas.

LOS WMSD
Son los Desórdenes Traumáticos Acumulativos causados o significativamente agravado en el puesto de trabajo, por los Factores de Riesgo Ergonómico, como por ejemplo:
Movimientos Repetitivos.

Fuerzas excesivas.

Posturas Inapropiadas.

Posturas Estáticas.

Los WMSD pueden presentarse por un evento espontáneo o por tensiones repetitivas o sobre tiempo.

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

Los factores que pueden afectar a las personas durante la realización de su trabajo, son los denominados Factores de Riesgo Ergonómico (FRE).
Los FRE son condiciones de trabajo, procesos u operaciones capaces de contribuir al desarrollo de Desórdenes Traumáticos Acumulativos o CTD´s.

LOS CTD´s

Los CTD´s son lesiones que Afectan directamente al Sistema Músculo-Esquelético y nervios periféricos. El origen es la acumulación de micro traumas por movimientos repetitivos.

¿CUALES ENFERMEDADES SE PUEDEN DESARROLLAR EN EL PUESTO DE TRABAJO DE SU ESPECIALIDAD?

Rinitis, problemas de visión tales como: miopía, irritación, cansancio de los ojos y resequedad en los ojos, estrés, dolores crónicos en manos, espalda, rodillas, cuello y hombros, túnel carpiano.

ANALISIS ERGONÓMICO DE SU PUESTO DE TRABAJO SEGÚN LO APRENDIDO

El centro escolar debe funcionar como un ergosistema saludable en el que las interacciones entre el entorno y las personas se desarrollen de manera fructífera pedagógicamente y sobretodo que se asienten en el criterio de seguridad. La profesión docente tal como se está desenvolviendo la sociedad actual puede llegar a ser una profesión de riesgo.

CONCLUSIONES FINALES

Desde el marco conceptual de la Salud y Seguridad en el Trabajo, las intervenciones de los salubristas en las organizaciones deben controlar primero la fuente de los factores de riesgo, luego el medio laboral, y por último el individuo expuesto. Cuando el fonoaudiólogo ofrece propuestas de Promoción de la Salud y Seguridad en los Lugares de Trabajo actúa acorde a esta línea de intervención.
La disfonía, desde la perspectiva multicausal se ve determinada por diversos factores: individuales, ambientales, organizacionales, entre otros; es importante que los fonoaudiólogos empiecen a intervenir en los todos los factores influyentes, y con mayor impacto en los extra-individuales, buscando generar propuestas que favorezcan la salud vocal en los profesionales de la voz, y para nuestro caso particular en los docentes.
La oferta de propuestas de promoción de la salud y seguridad en el trabajo no sólo puede contemplar la realización de talleres y jornadas de cuidado e higiene vocal; conjuntamente, debe dirigirse a la implementación de políticas organizacionales que busquen el fomento de condiciones de salud y seguridad para los docentes y todos los miembros de las instituciones educativas.

TALLER DE
CULTURA FISICA

PRESENTADO POR:

YINA YURLEYDI MOSQUERA

FICHA- 1963595

NOMBRE DEL INSTRUCTOR

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD - SENA REGIONAL CHOCO
15/05/2020

ACTIVIDADES DE REFLEXION

1-

"SOBRE PESO EL PUNTO FLACO DE LOS COLOMBIANOS"

Las familias colombianas actualmente están en sobre peso porque están comiendo más de lo que deben, para satisfacer sus antojos pero no porque el organismo influya es por la publicidad bombardean a las personas con hábitos de comida dañina para el cuerpo, ya que todo entra por los ojos y más la comida.

El doctor Ivan Escobar dice que el 51.2% de los colombianos padecemos esta enfermedad sobrepeso, por consumir comidas basadas en calorías y en carbohidratos que contienen azúcar y grasa. Estudios realizados, cada colombiano destina 30% de su salario para su comida y más de 10.000 millones de dólares al año es para comida rápida, las cuales nos llevan a un punto trágico que es la obesidad.

Debemos admitir que el sobrepeso no es la única causa para sufrir de obesidad, ya que se le suma el sedentarismo de que no queremos movernos de la cama, nos da pereza hasta de ir al baño, por estos factores empiezan una serie de enfermedades (artritis, diabetes, presión arterial alta, entre otros),y otra problemática es que las empresas prefieren contratar a una persona delgada ya que puede dar más, que una persona obesa.

En Colombia han muerto más personas por obesidad que por desnutrición, las estadísticas dicen que por salud debemos estar en un peso indicado para nuestra estatura, ya que los jóvenes consumen más gaseosas que leche o jugos naturales, la falta de conciencia cada vez que abrimos la boca para comer suman un coctel mortal para nuestro cuerpo.

Tomar conciencia de esta problemática ya sea por estética, por salud, responsabilidad y una buena disciplina para tener hábitos de calidad de vida, para hacer una voz a voz de los riesgos de no tener una alimentación balanceada y ejercicio para contrarrestar los daños que ya nos hemos hecho.

2- Cultura física está relacionado no solo en la realización de actividad física, sino todo lo que llevamos a cabo para tener un mejor cuidado de nuestro cuerpo, para poder movilizar nuestro organismo, evitar lesiones causadas por algún leve esfuerzo como también estar en contra del sedentarismo y obesidad.

3- La interacción idónea es una competencia transversal de consigo mismo y los demás ya que establece comunicación asertiva que posibilitan la convivencia en el contexto social y productivo, establecen relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justica, respeto, tolerancia.

4- La oportunidad de reconocernos como un ser integral, con capacidad de relacionarnos satisfactoriamente con nosotros mismos y los demás, tener una planeación a corto, mediano y largo plazo que nos permitirá un espacio que marcara nuestra vida.

5- El tratar de ser mejor y desarrollar nuestras habilidades determina tus objetivos, establece las metas y pone en marcha el plan de acción siendo una persona con resiliencia, responsabilidad y respeto para tener éxito al final del día.

ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACION

1- Todo aquello que permita estar en movimiento, que ayude a desarrollar o emplear ciertas habilidades mentales y corporales que en general favorezcan el buen funcionamiento del cuerpo. Algunas actividades físicas pueden ser: caminar, el campismo, hacer ejercicios de estiramiento, el ciclismo, barrer, sacudir, ordenar la casa etc.

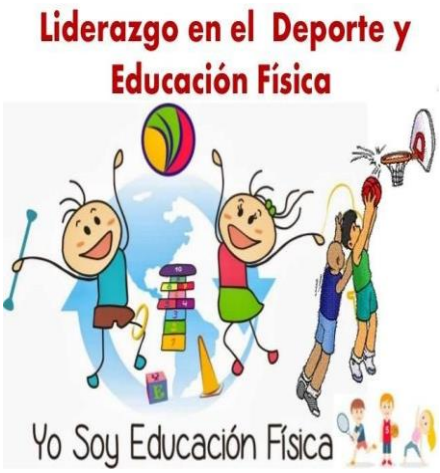
2- Cultura física más conocida como educación física, es una disciplina de tipo pedagógica que centra el movimiento corporal para

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 diferentes aspectos familiar, social y productivo es decir la cultura física puede empezar como una necesidad individual y social también.

3- Se encarga de estudiar los procesos de instrucción o enseñanza y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas – motrices, funcionales e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social.

4- Competencias que pueden desempeñarse conforme a reglas y practica con finalidad recreativa, entre dos personas compitiendo entre ellas, o equipos que internamente cooperen para un triunfo como por ejemplo, futbol, baloncesto, ajedrez, carreras etc.





5- Juego, es una actividad que requiere de ciertos elementos, condiciones y una planeación antes de realizar, ejemplo; juguemos ponchados es necesario una pelota como elemento y condiciones como 5 estaciones y una de ellas es la final, lanzar la pelota hacia arriba el que va a ponchar y salir a correr los demás como planeación antes de empezar el juego. Lúdica, es una actividad más espontánea y no tiene ningún tipo de reglas ya que es el fruto del juego si es bien planteado, por ejemplo; un juego de roles de cantantes y si hay un

Participantes que le apasione cantar no será un juego si no una sensación de placer y ánimo.





6- Es un cambio de posición o de lugar de alguien o de algo, es un estado que se encuentra un cuerpo mientras cambia de posición (mover, agitar, sacudir, remover) que experimentan los cuerpos en un espacio, con respecto al tiempo y un punto de referencia.

CARGAS DE TRABAJO PERSONALIZADO Y SUS CARACTERISTICAS

1-son requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido un trabajador a lo largo de su jornada laboral, este esfuerzo se identifica como una actividad física o muscular y aparecen nuevos factores de riesgos ligados a la

Complejidad de la tarea, la aceleración del ritmo de trabajo, la necesidad de adaptarse a tareas diferentes.

2- Carga física

Cuando se habla de trabajo predominantemente muscular se habla de carga física que son requerimientos físicos a los que se ve sometida una persona, por esfuerzos físicos que son actividades musculares y pueden ser estáticos o dinámicos, postura de trabajo son diversas y diferentes durante la jornada laboral como una horas de pie y otras horas sentados y la otra es la manipulación de cargas calcular la manipulación de la maquina cuando sea manual, y no superar los 25kg de peso, a ser posible.

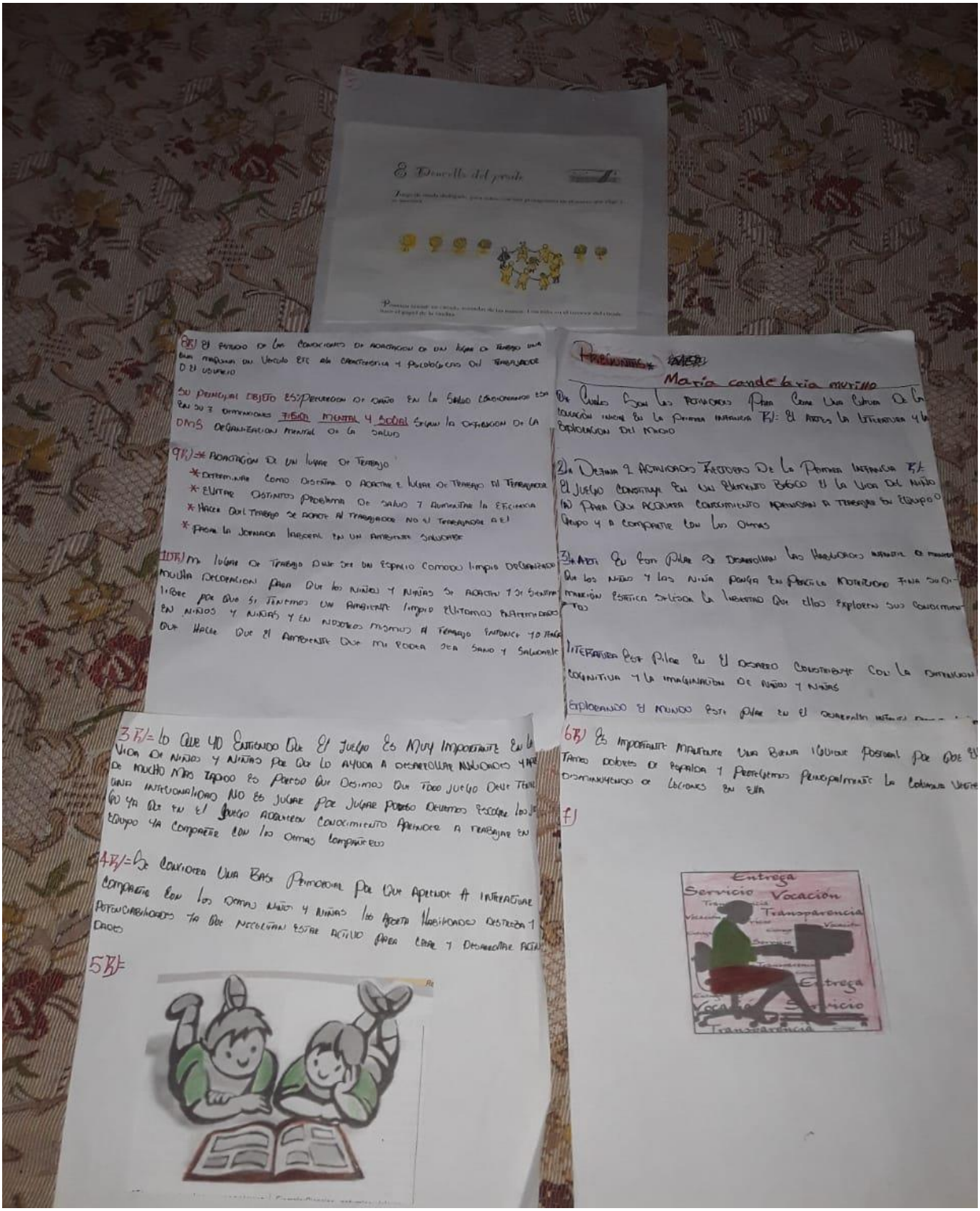
-carga mental

A nivel intelectual necesario para desarrollar el trabajo, se determina por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo es decir, el grado de procesamiento de información que realiza una persona para desarrollar una tarea, lo que supone una actividad cognitiva que podemos representar mediante la cantidad de información por unidad de tiempo, complejidad de información, elaboración de las respuestas tales como: la cantidad de información que se recibe, la complejidad de la respuesta que se exige, el tiempo de respuesta, las capacidades individuales, el salario, las malas relaciones laborales, y los trabajadores de poco contenido.

3- Las capacidades físicas son componentes básicos de la condición física y por tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Resistencia Es la capacidad física y psíquica de soportar cansancio frente a esfuerzos relativamente largo y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, estado funcional de distintos órganos, sistemas como el respiratorio y cardiovascular.

IMÁGENES DE TALLERES RESUELTOS DE TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA MAYO 2020



TALLER DE CULTURA FÍSICA

Numero de ficha: 3005354

Nombre:
Niver Mayoral Chalo

Profesor:
Yonnier Cuesta

Tema:
Actividades Rectoras en la primera infancia

Fecha:
11 de Mayo 2020

Las actividades rectoras

Las actividades rectoras son aquellos que posibilitan el aprendizaje por si mismo en los niños y niñas por ser inherentes a estos, y son esenciales a la hora de poner en marcha en los procesos de aprendizajes. Las actividades rectoras son:

- El Juego
- El arte
- La literatura
- La exploración del medio

El planteamiento que hace Garvey sobre el Juego ayuda a explicar esta idea, cuando afirma que: "que el niño no juega para aprender, pero aprende cuando juega"; esto mismo se podría decir con respecto al arte, la literatura y la exploración del medio. La pintura y el dibujo, por ejemplo, aparecen en el contexto de la educación inicial como actividades a las que los niños recurren para expresarse, construir mundos simbólicos, elaborar la apropiación de los objetos reales,

entre otros, y no como estrategia para desarrollar su motricidad fina. Lo ideal no excluye que el manejo de pinceles, crayolas, Contribuyan a ello



El Juego

Durante el juego, las habilidades mentales del niño se encuentran en un nivel más elevado que durante otras actividades de aprendizaje. Buytendijk en la teoría general del juego: define el juego como la actividad propia de la edad de los niños (infancia), el niño juega simplemente por que es niño.





La Danza

La Pintura

El arte

Dentro del ciclo vital es en la primera infancia cuando los seres humanos estan mas ávidos y mas dispuestos a esas formas de interculturia e interactuar con el mundo sensible. El hecho de "estrenar", palpar e interrogarse por cada cosa, de fundir la comprensión con la emoción y con aquello que pasa por los sentidos hace de la experiencia artística una actividad rectora de la infancia.

La Literatura

Los niños y niñas son especialmente sensibles a las sonoridades de las palabras y a sus multiples sentidos. Necesitan jugar con ellos, ser nutridos, envueltos, arrullados y descifrados con palabras y símbolos portadores de emotion y afectos, por ello la literatura es también una de las actividades rectoras de la infancia.

La riqueza del repertorio oral que representan las arrullos, las rondas, las canciones, los cuentos corporales, los juegos de palabras, los relatos y las leyendas hacen parte de la herencia cultural.



El Medio

Los niños y niñas llegan a un mundo construido, un mundo físico, biológico, social y cultural al que necesitan adaptarse y que los necesita para transformarse. En el encuentran elementos y posibilidades para interactuar gracias a sus propias particularidades y capacidades.
Los sentidos gustar, tatar, ver, oler, oir cumplen un papel fundamental en la exploración por cuanto sirven para aproximarse al medio de diversas maneras.



1. ¿Cuales son las actividades para crear una cultura de la educación inicial en la primera infancia?
R/ El Juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son las actividades rectoras de la primera infancia, lo de ser herramientas o estrategias pedagogicas que se usan.

2. ¿Refiere a las actividades rectoras de la primera infancia.
R/ Jean piaget describia el juego de acuerdo al desarrollo del niño, cada "cosa" de los cuales se va perfeccionando conforme a como ella va creciendo".
- El juego es importante para los niños porque le ayuda a desarrollo su parte cognitiva y motriz.
- El arte ayuda a desarrollar sus sentidos y su parte mas artistica.

3. La teoría de Garvey para mi tiene un especial significado, ya que los niños necesitan constante interacion con su entorno para poder desarrollar su parte motora, cognitiva, motriz y psico social.

4. ¿El juego es importante a lo largo de toda la vida. Jugar ayuda a los niños a desarrollar el lenguaje y les permite aprender a comunicarse y a comunicar emocionalmente

a pensar, a ser creativo y a resolver problemas.

5.



6. ¿La importancia de la higiene postural.
La higiene postural es tan importante para la protección de la Columna Vertebral con diferentes posiciones posturas evitar lesiones y dolores musculares.

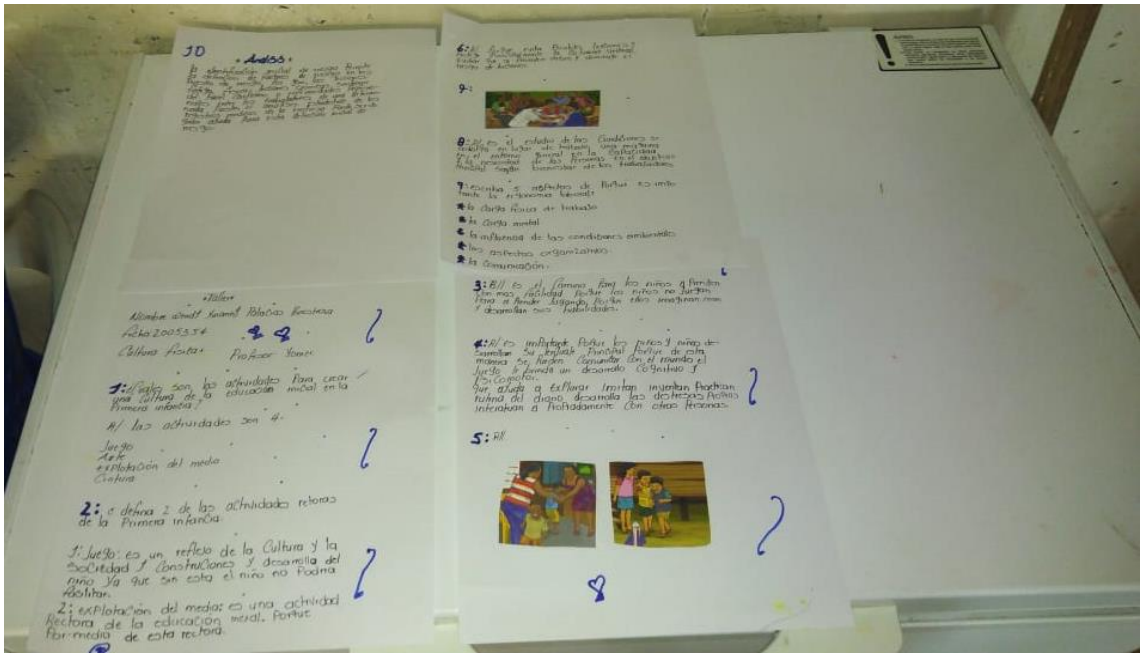
7.

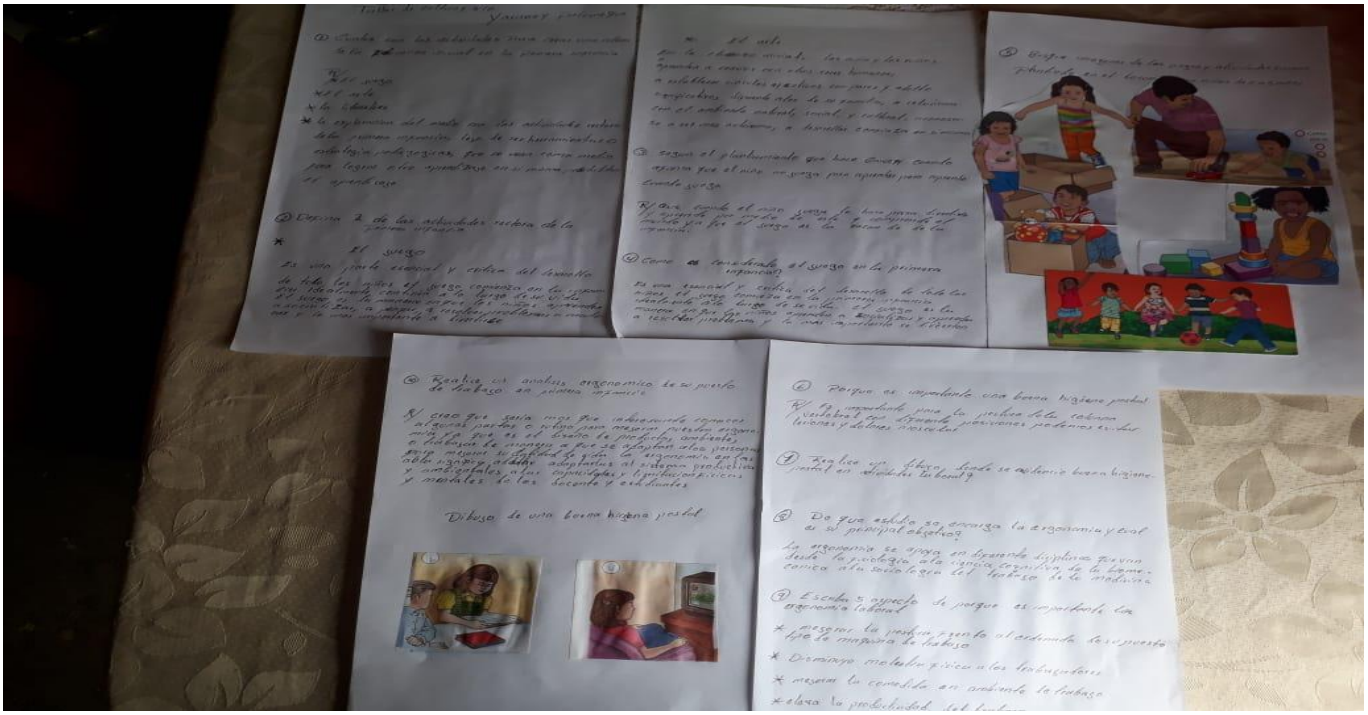


8. ¿De que estudio se encarga la ergonomia y cuál es su principal objetivo?
R/ La ergonomia es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las caracteristicas fisicas, fisiologicas, anatomicas, psicologicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

9. ¿Escriba Cinco Factores por que es importante la ergonomia laboral?
- previene riesgos laborales.
- Mejora la postura frente al ordenador u otro tipo de maquinas de trabajo.
- Disminuye molestias fisicas a los trabajadores.
- Mejora la comodidad en ambientes de trabajo.
- Lleva la productividad del trabajador.

10. Es muy importante que las observaciones que realizamos a realicemos sea de calidad, que sean concretas, cosas de mismo cotidiano, es lo que hacemos este que nuestras observaciones sean mas generales y aporten realmente a nuestro trabajo.





Beatriz Elena Mosquera Murillo
Transversal: Cultura física
Fecha 2005354

① Cuales son las actividades para crear la cultura de la educacion inicial en la primera infancia

Es a través de 4 actividades.
Arte, Juego, literatura, la exploración del medio que atraves dicen actividades inherente a los niños y niñas posibilitan el aprendizaje por si mismo

② Defina 2 actividades rectoras de la primera infancia

* Arte: A través del arte los niños y niñas expresan emociones ideas y en general un punto del mundo

* Juego: es una estrategia instrumento para garantizar el desarrollo del niño a los niños atraves del juego aprende

③ segun el planteamiento que hace carey afirma que el niño no juega para aprender pero aprende cuando juega que significa para usted. Haga esa frase

* El niño aprende cuando juega el juego siempre a formado parte de la vida del ser humano es una herramienta cultural necesaria para incorporar en la primera infancia al abordar la actividad física

④ Como es considerado el juego en la primera infancia

* Siendo un tema recurrente en la educación de la infancia es una herramienta o estrategia o instrumento para garantizar el desarrollo del niño el juego es una actividad rectora en la infancia hasta mismo en las instituciones que atienden a niños y niñas de cero

⑤ Busque imagenes de los juegos y actividades fisicas Planteados en los documentos en el niño y la niña de 0 a 5 años



⑥ porque es importante mantener una buena higiene postural

* La higiene postural es importante para la protección de la columna vertebral con diferentes posiciones podemos evitar tensiones y dolores musculares

⑦ Realice un dibujo donde se evidencia buena postura en actividades laborales



⑧ de que estudio se encarga la ergonomia y cual es su principal objetivo

* ES un conjunto de conocimientos que tratan de adaptar los productos las tareas las herramientas los espacios y el entorno en general la capacidad y el entorno general en la necesidad perzonal el objetivo de la ergonomia mejor la eficiencia seguridad bienestar de los trabajadores

⑨ ES criba s aspecto de porque son importante la ergonomia laboral

Es prevencion colaboral en el control de los riesgos que podrian dar origen accidentes y las enfermedades laborales

* bienestar: promober el bienestar laboral atraves de identificacion implementacion de condiciones que lo favorescan

* Diseño correccion: colaborar con el diseño de condiciones de trabajo que se asegure el control

* Ventajas de las operaciones
Disminuciones de los accidentes o enfermedades optimizacion de los metodos

* Ventajas psicologicas
trabajar con mayor motivacion trabajadores con mas concentracion y mayor percepcion

⑩ Realice un analisis economico de supuesto de trabajo en primera infancia

Es: El centro escolar debe funcionar como un ecosistema saludable en el que las interacciones el entorno y las personas se de sarrollen de manera fructifera pedagogica mente y sobre todo en enterio de seguridad

Francisca palacios Roa
Ficha: 2005354

1 ¿ cuáles son las actividades para crear una cultura de la educación inicial en la primera infancia?

R/ El juego, el arte, la literatura, y la exploración del medio.

2 ¿ Difina 2 de las actividades rectoras de la primera infancia?

R/ El juego: es vital para el desarrollo y aprendizaje de los niños y las niñas porque exploran sus conocimientos y abilidades

exploración del medio: es una actividad rectora de la edecación inicial porque el niño y niña reconoce el espacio donde se relaciona y conoce los elementos que puede utilizar.

3 ¿ segun el plauteamiento que hace Garvy cuando afirma que: El niño no juega para aprender pero aprende cuando juega que significado para usted tiene esa frase?

R/ El niño y la niña representan el juego la cultura en la que crecen y se desenvuelven. desde esta perstiva. el juego permite relacionarce con la realidad.

4. ¿Cómo es considerado el juego en la primera infancia?

R/ El juego tiene una intencionalidad y es que los niños y las niñas aprendan a través de las actividades se desarrollan sus abilidades y aprenden a desenvolverse por si mismo.

5. Busque imagines de los juegos y actividades fisicas planteados en el documentos en niños y niñas de 0 a 5 años



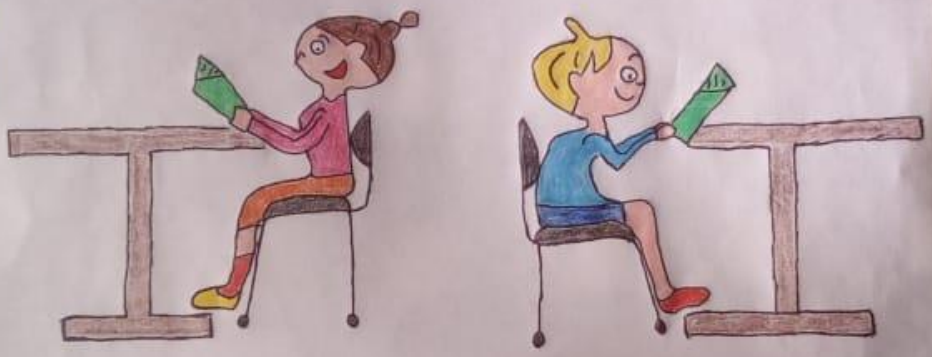




6. ¿ porque es importante mantener una buena higine postural?

R/ la higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo en quietud o en movimiento y asi evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral.

7. Realice un dibujo donde se evidencie buena higiene postural en actividades laboral?



8. ¿De que estudios se encarga la ergonomia y cual es su principal objetivo?

R/ El estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una maquina un vehiculo Etc, a las caracteristicas fisicas y psicologicas del trabajador o el usuario.

Objetivo: Diseñar la situación laboral de manera que el trabajo resulte comodo y acorde con las condiciones de seguridad y salud.

9. ¿ Escriba 5 aspectos de por qué es importante la ergonomia laboral?

R/ 1 evita enfermedad laboral.

2 disminuye accidente labol.

3 motiva al trabajador apnestar un buen servicio o a los usuario.

4 hace el trabajo motivado

5 evita el estres laboral.

10 ¿ Realice un analisis ergonomico de su puesto de trabajo (en primera infancia)

R/ El puesto de trabajo en la primera infancia debe ser.

limpio agradable, amplio y decorado para motivar a los niños y niñas.

Silla buenas, mesas, ala altura descansada.

contenedor de basuras para reciclar. luz ventilación

Francisca palacios Roa

ATENCION INTEGRAR A LA PRIMERA INFANCIA

PRESENTADO POR

ROSMIRA MATURANA MATURANA

PRESENTADO A

YONIER CUESTA

ASIGNATURA

CULTURA FISICA

AÑO

2020

Escaneado con CamScanner

TALLER

ACTIVIDADES RECTORAS DE LA PRIMERA INFANCIA Y DE LA EDUCACION INICIAL.

1. ¿ Cuales son las actividades para Crear una Cultura de la educacion inicial en la primera infancia ?

R/ El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son las actividades rectoras de la primera infancia. Lejos de ser herramientas o estrategias pedagogicas, que se "usan como medio para lograr otros aprendizajes" en si mismas posibilitan aprendizajes.

2. Defina 2 de las actividades rectoras de la primera infancia

R/ EL JUEGO Es un reflejo de la cultura y la sociedad y en él se representan las construcciones y desarrollos de los entornos y sus contextos. Los niños (as) juegan a lo que ven y al jugar a lo que viven resignifican su realidad.

ARTE Los niños (as) llegan a un mundo Construido Un mundo físico, biologico, social y cultural, al que necesitan adaptarse y que los necesitan

Escaneado con CamScanner

para transformarse. En él encuentra elementos y posibilidades para interactuar gracias a sus propia particularidades y capacidades, los sentidos gustar, tocar, ver, oler y oír, cumplen un papel fundamental en la exploración por cuanto sirven para aproximarse al medio de diversa manera.

3. Según el planteamiento que hace Garvey cuando afirma que "el niño no juega para aprender pero aprende cuando juega" Que significado para usted tiene esa frase.

R/ Esta frase hace referencia al aprendizaje que le damos a los niños cosa cuando le leemos cuento, cuando le enseñamos algunos juego como AGUA DE LIMÓN etc. Cuando le enseñamos a explorar nueva cosas, ellos van aprendiendo y van obteniendo nueva habilidades.

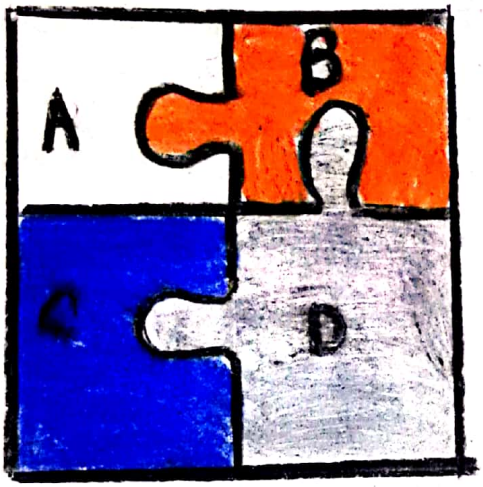
4. ¿Como es considerado el juego en la primera infancia?

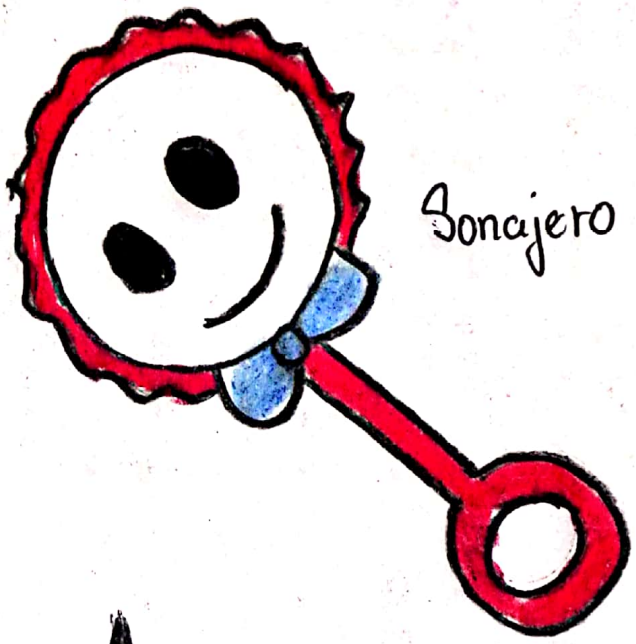
R/ El juego es considerado como medio de colaboracion del mundo adulto y de formacion cultural que inicia a los pequeños en la vida de la sociedad en la cual es inmersas.

Escaneado con CamScanner

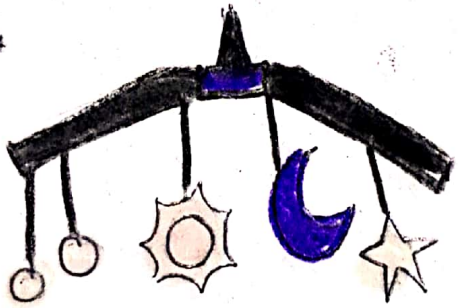
5. Busque imagenes de los juegos y actividades fisica planteadas en el documento en niños y niñas de 0 a 5 años

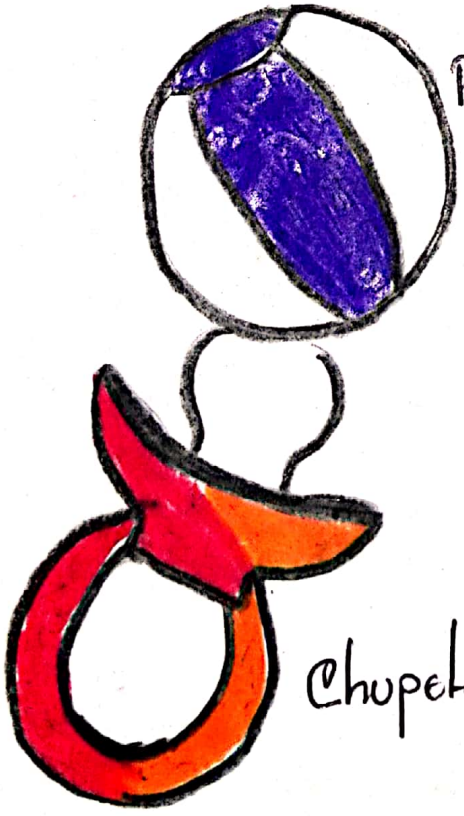
Rompecabeza





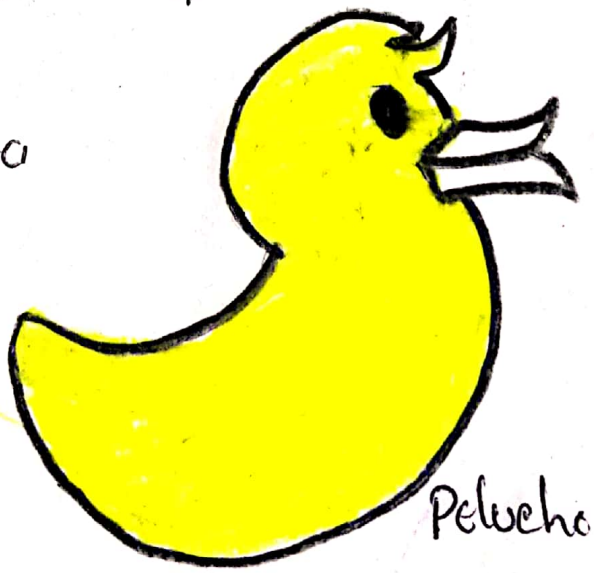
Sonajero





Pelota

Chupete



Peluche

Escaneado con CamScanner

6. ¿Por que es importante mantener una buena higiene postural?

A) La higiene postural es importante porque tiene como objetivo mantener la correcta posicion del cuerpo, en quietud o en movimiento y asi evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna Vertebral, al realizar las actividad diarias evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones

7. Realice un dibujo donde se evidencie buena higiene postural en actividades.

A)

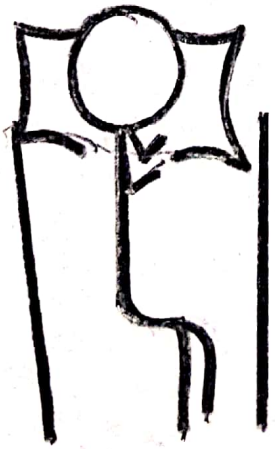




Manipolacion de Cargas



Sentado



En la Cama

Escaneado con CamScanner

8. De que estudio se encarga la ergonomia y cual es su principal objetivo.

R/ La ergonomia se encarga de las condiciones de adoptacion de un lugar de trabajos, un vehiculos etc. a los caracteristica fisico y psicologico del trabajador o el usuario.

9. Escriba 5 aspecto de porque es importante la ergonomia laboral.

R/ • La Carga fisica de trabajo: Se refiere a los mandas energeticas de la actividad tambien a las posiciones de trabajo asi como los movimiento realizados durante la tareo o las fuerzo aplicada.

• La Carga Mental: Como Consecuencia de los procesos cognitivos que se necesitan para llevar a cabo las diferente tarea

• La Comunicación Concretamente entra trabajadores y las equipos utilizados

• Los ASPECTOS Organizativos del trabajo. las Condiciones temporales en las que se realizo la tarea. horarios, pausas, ritmos, jornadas y turno

Escaneado con CamScanner

• La influencia de la Condiciones ambientales: El ruido Las Condiciones de temperatura o humedad, La calidad de aire, iluminación y Vibraciones

10. Realice Un analisis ergonomico de su puesto de trabajo (primera infancia)

R/ Nosotros Como docentes hemos llegado a la decision de darles esta charla referente a la formación y pactos de Convivencia, Debido a que es el algo que afecta a nuestros niños.

Como padres debemos buscar la manera de llegarle de escucharlos y Corregirlos, que se sienten protegidos y sienten el Cariño de sus padres.

La formacion es importante y fundamental en el proceso del desarrollo del niño ya que en la etapa inicial es mas faeil formarlos, la formacion es lo que incluira al niño a la sociedad re-pareciendoros a su valores eticos y morales.

(En la primera infancia es la etapa primordial del Ser humano y tambien de los niños (as) de 0 a 5).

Escaneado con CamScanner