PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó - Septiembre de 2024

Señor (a)
ELSA INES ROMAÑA ROMAÑA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No.
CO1.PCCNTR.5886265
Cargo del supervisor: coordinadora
Dependencia: victima Sena
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes **Septiembre** del año 2024.

Referencia: No (CO1.PCCNTR.5886265) del año (2024)

Yo ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS, identificado con la cédula de ciudadanía 11805548 de QUIBDÓ, en mi calidad de Contratista del SENA, en (coordinación académica), en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes de Septiembre de 2024 objeto de cobro. **Valor y forma de pago**: Se fija como valor total para cada contrato la suma de TREINTA Y CINCO MILLONES OCHOCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($35.850.000), Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un primer pago correspondiente a 15 días del mes de FEBRERO por un valor de DOS MILLONES DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($2.250.000), b) Siete (7) pagos iguales correspondiente a los meses de MARZO, ABRIL, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE NOVIEMBRE del 2024 por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE ($4.500.000) c/u. c) Un último pago
correspondiente a 14 días del mes DICIEMBRE por un valor de DOS MILLONES CIEN MIL

PESOS M/CTE ($2.100.000).

Los honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo con el cronograma definido por la Dirección Administrativa y financiera de la Dirección General, en la cuenta AHORROS Nº **578482721,** del BANCO DE BOGOTA, Cuyo titular es el (la) Contratista.

Plazo: Será hasta el (14) de (Diciembre) de 2024.

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal de 22 instructores, para orientar la formación profesional en el nivel complementaria víctima, en el Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad de la Regional Chocó durante la vigencia 2024, en las Áreas temáticas definidas en el anexo 2

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

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluaciónsegún el programa de formación profesional y el enfoque metodológicoadoptado.	Se elaboran guías de aprendizaje para el desarrollo de las temáticasa impartir	Foto de la instalación donde se está impartiendo la formación .
2	Orientar los procesos de enseñanza-aprendizaje, según lasnecesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizaje yprogramas curriculares vigentes.	Se desarrolla la formación de manera presencial de acuerdocon el diseño curricular	Registros fotográficos
3	Programar las actividades de enseñanza- aprendizaje-evaluaciónde conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	Reporte de planeación pedagógica, para la programación del curso enSofía plus y elaboración deguías de aprendizaje	Registros fotográficos

4	Llevar el registro de evidenciasde la actividad enseñanza- aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se comparte a través dedrive las evidencias desarrolladas durante elproceso de formación, de acuerdo con las guías de aprendizaje.	Registro fotográfico y consulto en el drive

5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Se realiza el reporte delestado de la formación.	Registro fotográfico
6.	Evaluar la información de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manualde evaluación vigente.	Se emiten los juicios evaluativos de los resultados des arrollados durante elmes objeto del contrato.	Registros fotográficos
7	Atender oportunamente los requerimientos del supervisordel contrato y presentar Mensualmente los informes deejecución del contrato.	Se realizó el informe correspondiente al mesde Septiembre	Informe mensual subidoen la plataforma secop2
8	Reportar 160 horas mes delabores de la formación.	Se impartieron formación con los números de fichas;3073983 - 3073984 en el municipio de Quibdó	
9	Aplicar al proceso de certificaciónde norma de competencia “Orientar formación presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo” según las normas que aplican a la función delinstructor.	Cuando se programe procesos de certificación porparte de la regional.	Cuando se requieraal instructor
10	Las demás para el cabal cumplimientodel objeto contractual.	No se han solicitado porparte del supervisor.	Cuando se requiera elinstructor

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

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

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **4566009971** de la planilla expedida por SOI, correspondiente al mes de **Agosto** del año 2024. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites").

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,

Firma:

Nombres y apellidos

ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS

Contratista

C.C. No. 11805548

Recibí a satisfacción:

Firma:

Nombres y Apellidos

ELSA INES ROMAÑA ROMAÑA
Supervisor(a) Contrato: (CO1.PCCNTR.5886265) del año (2024)Cargo: **COORDINADORA.**

REGISTRO FOTOGRAFICO

EVIDENCIAS MES SEPTIEMBRE 2024

REUNION DE CONCERTACION CON LOS APRENDICES PARA LA METODOLOGIA A UTILIZAREN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA FORMACION.

REALIZACION DE ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS, DEPORTIVAS Y FISICAS CONLOS APRENDICES DE ACUERDO A LAS NECESIDADES, EL ESTABLECIMIENTO Y LOS PARTICIPANTES

















GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA.**
- Código del Programa de Formación: **41311282**
- Competencia: **ESTRUCTURAR EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO QUE CONTRIBUYA EN EL BIENESTAR FISICO, PSICOLOGICO Y SOCIAL.**
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
- **IDENTIFICAR LAS PRUEBAS DE RECREACION COMO ESTRATEGIA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA TENIENDO EN CUENTA EL ESTILO DE VIDA Y LAS CONDICIÓNES DE SALUD DEL PARTICIPANTE**
- **ANALIZAR EL ESTADO DE SALUD DEL PARTICIPANTE, ACORDE CON EL RESULTADO DE LA PRUEBA, LASNECESIDADES, EXPECTATIVAS E INTERESES DEL PARTICIPANTE**
- **APLICAR PRUEBA DE RECREACION DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DEL PARTICIPANTE.**
- **ELABORAR EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA, TENIENDO EN CUENTA EL ESTADO DE SALUD DEL PARTICIPANTE Y LAS RECOMENDACIONES DE ORGANISMOS INTERNACIONALES.**

- Duración de la Guía: **100 HORAS**

2. PRESENTACION

- Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollode habilidades y destrezas
- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendíz
- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado
- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos
- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo

Cada vez más se va incrementado la práctica de la actividad física en las poblaciones por los múltiples beneficios para la salud y el bienestar, pero también se han aumentado los riesgos y lesiones en los participantes, esto conlleva a que el profesional de actividad física y deporte se cualifique e implemente protocolos para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios, a través de la práctica de actividad física de manera regular se disminuyen en gran medida el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, además de las derivadas del tabaquismo y alcoholismo, de esta forma se propone esta acción como formación integral del individuo, para la mejora y mantenimiento en la calidad de vida.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- A continuación, se muestran las actividades propuestas para llevar a cabo este programa de formación.

ACTIVIDAD #1

- TEST DE EVALUACIÓN. MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA PAR-Q & YOU La actividad física es divertida y saludable, cada día más gente comienza a ser más activa. Ser activo es seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, algunas personas deben ser evaluadas por su médico antes de empezar, por ejemplo, si se encuentran por encima de los 69 años de edad y no ha sido muy activo. El sentido común es su mejor guía cuando responda las siguientes preguntas; lea cuidadosamente y respóndalas con honestidad, Debe marcar SI ó NO.

SI	NO	
		1. ¿Alguna vez su médico le ha dicho que tiene algún problema en el corazón y que usteddebe realizar actividad física solo bajo recomendación médica?
		2. ¿Usted presenta dolor o molestia en su pecho cuando realiza actividad física?
		3. ¿En el último mes, ha tenido dolor en el pecho, estando en reposo?
		4. ¿Usted pierde balance o equilibrio a causa de mareo, vértigo o alguna vez ha perdidola conciencia?
		5. ¿Tiene algún problema en huesos o articulaciones que pueda empeorar con la actividad física?
		6. ¿Su médico le ha formulado algún medicamento para tensión arterial o para su corazón?
		•7. ¿Conoce alguna otra razón por la cual usted no deba realizar actividad física?

- FORMATO DE CONOCIMIENTO CON CONSENTIMIENTO INFORMADO
- ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES ADQUIRIDAS POR LOS MALOS HABITOS DE VIDA NO SALUDABLE: Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 80% de estasmuertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,7 millones cada año), seguidas del cáncer (8,8 millones), las enfermedades respiratorias (3,9

millones) y la diabetes (1,6millones).

- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuraspor ENT.

- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan elriesgo de morir a causa de una de las ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentesfundamentales de la respuesta a las ENT.

ACTIVIDAD #2 REPRESENTAR POR MEDIO DE LA EXPRESION CORPORAL, EL PROCESO DE ADQUISICIONDE LAS ENFERMEDADES NO TRANSIBLES (ENT)

Actividad física sistemática.

La actividad física sistemática, es cuando existe un plan de entrenamiento específico para una actividad deportiva en la cual se quiera desarrollar capacidades físicas que tengan que perfeccionar para la práctica de un deporte en específico, se realiza los 7 días de la semana con actividad programas por objetivos a corto, mediano y largo plazo, registrando las sesiones en un macro ciclo de entrenamiento.

La actividad física no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de '(minutos de acabar una actividad física moderada$ La tasa metabólica basal puede aumentar un)(* durante +⍰ horas después de la actividad física$ La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce$ Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal$-na reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del . *, mientras que si solo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, musculo, y menos de un 70 % de la grasas.

Para ello debemos aplicar IMC= peso/talla x talla o al cuadrado, el cual nos dirá en qué estado se encuentra la persona según la tabla de valoración de OMS. Es de vital importancia también aplicar las exigencias de acuerdo a la FCM o frecuencia cardiaca máxima, 220 ppm

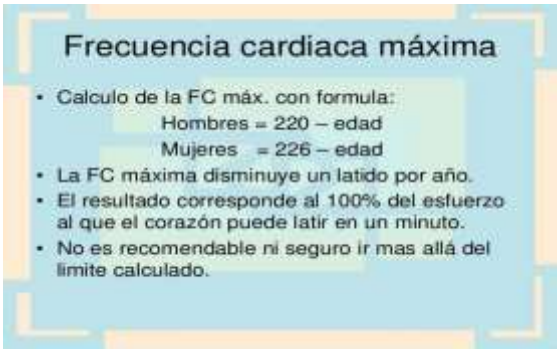
Clasificación	IMC (kg/m²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
Obesidad	≥30,00	≥30,00
Obesidad leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidad media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obesidad mórbida	≥40,00	≥40,00

(pulsaciones por minuto) para hombres menos la edad y 226 ppm en mujeres.

ACTIVIDAD #3

1. con la ayuda de la tabla IMC, (índice de masa corporal) que establece la OMS (organización mundial de la salud) y la formula IMC=peso/talla x talla o al cuadrado, valoraremos 50 personas de nuestro entorno o comunidad, para comparar los diferentes estados saludables y no saludables en los que se encuentran estos.

2. Examinaremos la frecuencia cardiaca máxima de esas 50 personas, para que conozcamos cual es elmáximo de su rendimiento en esfuerzo físico, según la edad.





Actividad #4

Con base en el siguiente cuadro, organizar una secuencia de actividades para una semana de actividadfísica teniendo en cuenta las valoraciones hechas a los pacientes ya estudiados.

Contenidos	Desarrollo	Ejercicios
Capacidades físico-condicionales	Fuerza	Ejercicios para el desarrollo de: Fuerza rápida Resistencia a la fuerza
	Rapidez	Ejercicios para el desarrollo de: Rapidez de reacción Rapidez de traslación
	Resistencia	Ejercicios para el desarrollo de: Resistencia de la rapidez Resistencia de larga duración de 10,11 y 12 minutos.
2. Capacidades físicas coordinativas complejas.	Agilidad Juegos.	Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; juegos (percepción sensorial motoras)
3. Capacidad física de flexibilidad	Flexibilidad activa y pasiva	Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, con o sin instrumentos; Con la ayuda de los compañeros.

- Ambiente Requerido: Salón múltiple del INPEC y Polideportivo.
- MUNICIPIO: Quibdó

- VASCULAS, TALLIMETRO, CALCULADORA, GUIAS DE APRENDIZAJE, CONOS, BALONES, AROS, ESCALERAS,TOPOS, CUERDAS ECT.

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

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

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

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentosde Evaluación
Evidencias de Conocimiento: Describe e interpreta las diferentes pautas y conceptos a tener en cuentapara la valoración de actividades recreativas como estrategia de inclusión social. **Evidencias de Desempeño:** Pone a disposición Los diferentes conceptos, conocimientos y temáticarecibida, para desarrollar diferentes actividades que van en pro de su propia comunidad. **Evidencias de Producto:** Aplica las diferentes fórmulas para ejecutar test que le suministren la información necesaria, para conocer el estado o condición física de sus pacientes, antes de su participación en actividades motrices vigorosas y/omoderadas.	Identifica la prueba como estrategia de acuerdo con las características y necesidades del usuario. Selecciona la prueba como Marco Normativo del Deporte, la Recreación y la Actividad Física en Colombia de acorde con las características y necesidades del usuario determina el riesgo de salud, teniendo en cuenta las necesidades, expectativas e intereses del participante. Define el programa de actividad física sistemática con el participante de acuerdo con el resultado de la prueba y las expectativas e intereses del participante. Elabora el plan de Actividad Física sistemática con el participante, según los resultados de la prueba de las actividades sus necesidades y expectativa.	ENTRE LAS TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION TENEMOS: ACTIVIDADES DEAPLICACION PRACTICAS TALLERES PONENCIAS

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas (de reposo o de actividad) y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de lasarterias periféricas y en latidos por minuto (lat/min) a nivel del corazón.

IMC: índice de masa corporal, (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo.

Capacidades físicas: a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

https://definicion.de/capacidades-

fisicas/

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=cSOSJDh4&id=4F9A4976231D1C12867D3AEBCC7A624771A5044F&thid=OIP.cSOSJDh4dcx6Ui60j4riaAHaFj&q=zonas+donde+se+toma+la+frecuancia+cardiaca&simid=608021368048584570&selectedIndex=1&ajaxhist=0

https://es.scribd.com/document/330417073/16-11-08-Actividad-Fisica-

Sistematica www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/

http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/PAR_Q%20_YOU.

pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**ARNOLD ENRIQUECUESTA SALAS**	**INSTRUCTOR**	**FORMACION COMPLEMENTARIA**	**04/09/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS

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

FECHA INICIAL: 01/09/2024 00:00:00

FECHA FINAL: 30/09/2024 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3040792 - MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESTRUCTURAR PROCESOS ADMINISTRATIVOS EN ENTIDADES RECREODEPORTIVAS DE ACUERDO A LA LEGISLACIÓN VIGENTE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EL MARCO NORMATIVO COLOMBIANO DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE LAS ÁREAS INHERENTES AL SECTOR.

MEDIR EL IMPACTO DE LAS HERRAMIENTAS LEGISLATIVAS ADOPTADAS SEGÚN LA PROBLEMÁTICA DEL SECTOR DEPORTIVO.

RECONOCER EL MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN COLOMBIA DE ACUERDO CON LA JERARQUÍA LEGISLATIVA DEL ESTADO.

VERIFICAR LA APLICACIÓN DEL MARCO NORMATIVO VIGENTE SEGÚN LAS NECESIDADES DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3040796 - MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESTRUCTURAR PROCESOS ADMINISTRATIVOS EN ENTIDADES RECREODEPORTIVAS DE ACUERDO A LALEGISLACIÓN VIGENTE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EL MARCO NORMATIVO COLOMBIANO DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE LAS ÁREAS INHERENTES AL SECTOR.

MEDIR EL IMPACTO DE LAS HERRAMIENTAS LEGISLATIVAS ADOPTADAS SEGÚN LA PROBLEMÁTICA DEL SECTOR DEPORTIVO.

RECONOCER EL MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN COLOMBIA DE ACUERDO CON LA JERARQUÍA LEGISLATIVA DEL ESTADO.

VERIFICAR LA APLICACIÓN DEL MARCO NORMATIVO VIGENTE SEGÚN LAS NECESIDADES DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 16,00

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: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS

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