PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, octubre 2024

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

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual mes octubre

Referencia: No. CO1. PCCNTR. 5886140

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

Valor y forma de pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de CUARENTA Y TRES MILLONES OCHOCIENTOS SESENTA MIL PESOS ($43.860.000) MCTE A) Un primer pago correspondiente al mes de febrero de 2024 por valor de TRES MILLONES CIENTO CINCUENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS TREINTA Y TRES PESOS ($ 3.153.333) M/CTE, b) nueve (9) pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2024 por valor de CUATRO MILLONES TRECIENTOS MIL PESOS ($4,300,000) M/CTE, cada uno. C) un último pago correspondiente al mes de diciembre por valor de DOS MILLONES SEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS (2,006,667) MCTE

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

OBJETO:

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

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
2.1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	En el mes de octubre se continuo con el proceso de enseñanza – aprendizaje en los distintos ambientes de formación donde he realizado las siguientes Acciones: Actividades encaminadas a buenos hábitos alimentación y nutrición, además Actividades de aprendizaje en caminadas a la concientización de hábitos y estilo de vida saludable en nuestros aprendices todo esto debido a que gran parte de las enfermedades nos transmisible que hay en nuestra población se debe a malos hábitos de vida, diligenciamos una ficha antropométrica para que tengan conocimiento como esta su composición corporal y así realizar planificaciones para el mejoramiento del mismo mejorar su forma física y salud también implementamos un plan de higiene postural según la función productiva	Actas de concertación Planeación Pedagógica Cartillas con el contenido de la Transversal

2.2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. A medida que se van recibiendo los talleres, esta acción la tome como registro de asistencia.
2.3	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional	En el mes De octubre de 2024 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje de la competencia, teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada formación con la transversalde Actividad física y hábitos de vida saludable. Por otro lado, durante este mes viaje al municipio de Acandí y por otro lado finalice formación complementaria con grupos de la Universidad Tecnológica del choco.	Guías de Aprendizaje

2.4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	Lista de Asistencia
2.5	Reportar informació nacadémica y administrativa seguían lasresponsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al supervisor delcontrato.	Se reporta informe de actividades, del mes octubre
2.6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	En proceso	Registros Fotográficos y de asistencia
2.7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
2.8	Atender oportunamente los requerimientos de lsupervisor 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 deacuerdo con las actividades desarrolladas.

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

2.12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	En Proceso	Registros Fotográficos y Listado de asistencia
2.13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	En proceso	En proceso

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

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

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.				
2.				

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a

la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **9472366694** de la planilla, Expedido por Aportes en Línea y periodo de mes de **septiembre**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (100) folios

Cordialmente,

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

Recibí a satisfacción:

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

EVIDENCIAS MES DE OCTUBRE



Practicas de Rutinas de Actividad Fisica para una buena salud





instrucciones para pruebas de Acondicionamiento Física





Realización de Pausas activas en el ambiente de Formación





Causas y Consecuencias de los hábitos alimenticios



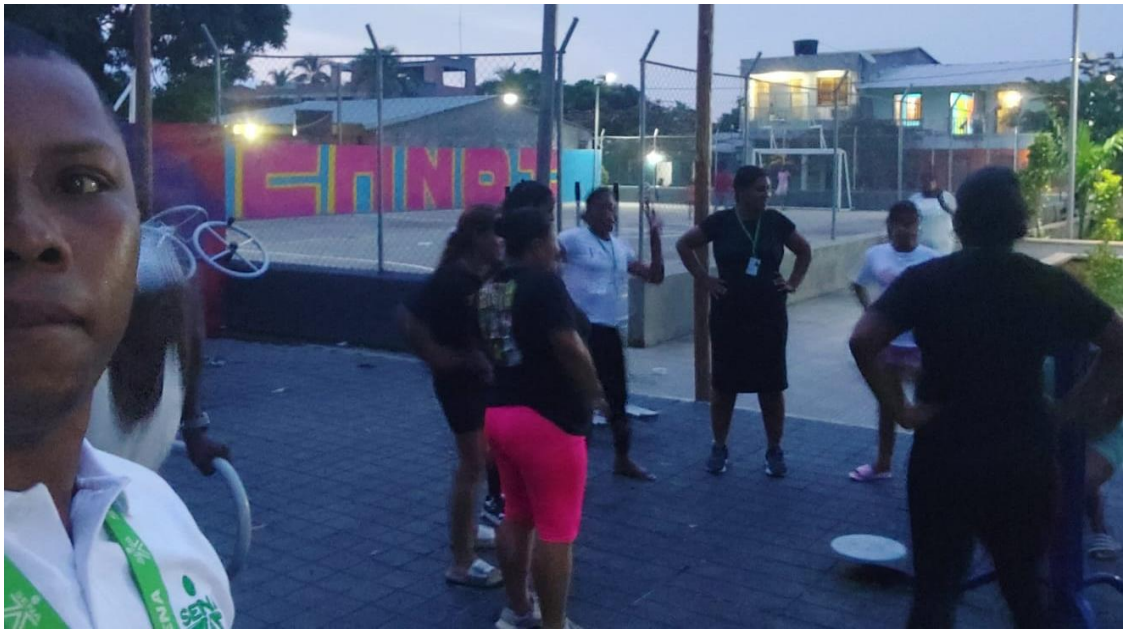


Diligenciamiento de Ficha Antropométrica (Toma de Peso, Talla, Medidas corporales y Valores Tensionales)





Rutina de actividad fisica Aerobica





Fundamentos de Nutricion Actividad Plato saludable





Diligenciamiento de la Ficha Antropometrica





Diligenciamiento y aplicación de formula del Indice de Masa Corporal, Porcentaje de Grasa Corporal y Masa Magra





Accion de Formación Complementaria liderazgo en la actividad física y la recreación





SENA Choco cambia vidas y transforma territorios desde la F.P.I



Ciudad y fecha Acandy 01/10/2024

Señora:
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
Coordinadora Académica
SENA Regional Chocó

Asunto: Certificación de permanencia

Yo, AndYulaine Padilla Ruiz, Identificado con cédula de ciudadanía N° 1045493386, por medio de la presente me permito informar en mi calidad de Vocera., que el Instructor (a) Yonier Enrique Cuesta Cuesta, identificado con cédula de ciudadanía N° 1077442285, permaneció en el Municipio de Acandy impartiendo formación Titulada y/o Complementaria en el área de Actividad Física y H.E.V.S durante el mes de octubre del 2024.

De antemano agradezco la atención prestada y cualquier notificación o consulta puede contactarme al número celular 3217938854 y correo electrónico andYulainePadillaRuiz@gmail.com

Cordialmente,

AndY Yulaine.
Firma Líder

Firma Instructor

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***WhatsApp*** de Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	**01-10-2024**	**05-10-2024**
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.	**07-10-2024**	**11-10-2024**
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud. **Evidencia:** Realizar rutinas de entrenamiento físico *de acuerdo con el diagnóstico de su condición física.*	**14-10-2024**	**18-10-2024**
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	**21-10-2024**	**25-10-2024**

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	**26-10-2024**	**31-10-2024**
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

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

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

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL | VERSION: 3

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 01 - Octubre - 2024

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

Tema: Habitos y Estilo de vida Saludable

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1004 099 078	Analicia	Quinto M.	Emprendimiento F. E	analiciaquinto@Gmail.com	3145962085	
2	CC	1078578858	Delis carolina	Torres C.	Emprendimiento F. Em	deniscarolinatorres@gmail.com	3116043562	carolina T.C
3	CC	1078 578 645	Maqueilin	Allin Medrano	Emprendimiento f. Em	Maqueilinallin90@gmail.com	3225106241	Maqueilin
4	CC	1078576881	LIKY LEANDRA	Guerra VILLALOBOS	EMPRENDIMIENTO f.E	LIKYguerra98@gmail.com	3145826928	Liky L. G.
5	CC	1078579622	SOLEY JHANETH	CALEDO EUSEBIA	EMPRENDIMIENTO f.	Sarahaylinda2004@gmail.com	3138813313	
6	CC	1078580440	AOA Luz	SANTOS GOMEZ	EMPRENDIMIENTO	cocolibre4culturales23	3124665552	AOA Luz
7	CC	1048498086	Andry	Padilla Ruiz	Emprendimiento	Andry4yeanepa.d.	3224838804	Andry
8	CC	1078577595	Ingrid Luzay	Galeano	Emprendimiento	Ingridgaleano@	3214105715	Ingrid
9	CC	1130824	Yolguda	perez C.	empredimiento		3116028924	yolguda
10	CC	3330740	Maria Yesmid	Patiño Mosquera	Emprendimiento	mr7222780@gmail.com	3126062112	Yesmid
11	CC	1045503	NASLIN	MOYA Hernandez	Emprendimiento f	nasamore88@gmail.com	3142242054	
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

Powered by CamScanner

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 1

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 02 - Octubre - 2024

REGIONAL: 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: Quibdo

Tema: Diligenciamiento Ficha Antropometrica

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	CC	1078578587	Delis carolina	TORRES QUEJADA	Emprendimiento F.E	denicarolinatorres 69@gmail.com	3116043562	carolina TQ
2	CC	1078578046	Maperlin	allin mediano	Emprendimiento F.E	Maperlinallin34@gmail.com	3225908041	Maperlin A.M
3	C.C	1078576096	VIKY LEANDRA	GUERRA VILLALOBOS	EMPRENDIMIENTO F.E	VIKYguerra988@gmail.com	3145426928	VIKY G.V.
4	P.C	1078576843	Jair Alberto	Tirado Díaz	Emprendimiento F.E	Jairalbertodiaz2333@gmail.com	3225542802	Jair D.
5	CC	26287000	Ruth	Hernandez G	Ruthhernandezgarcia de F hotmail.com		3207073857	Ruth
6	CC	1.045505577	Naslin	Moya Hernandez	nasamore88@gmail.com	Emprendimiento F	3167442057	
7	CC	1045493386	Andry Yulaine	Padilla Ruiz			3217338864	Andry.
8	CC	1078577575	Ingrid May	Galvino M.	Emprendimiento FE		3214057115	Ingrid
9	CC	1078580740	Ada Luz	SANTOS GOMEZ	EMPRENDIMIENTO		3134665352	Ada Luz
10	CC	1130824068	Yolanda	pertoz C.	Emprendimiento		3116428924	Yolanda
11	CC	1003758017	Sindy Tatiana	Padilla ospino	Empredimiento E.		3235119343	Sindy T. P.O.
12	CC	32357780	Maria Yesmid	Patiño Moreno	Emprendimiento F		3124062112	Yesmid
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

GFPI-PL-001

Powered by CamScanner

siga

Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdo - 02 - Octubre - 2024

OBJETIVO/TEMA: PAUSAS ACTivas Laborales

PROGRAMA: Sistemas Electricos

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Anny Yaritza Mosquera	1075.644367	Aprendiz	Sena	anyyaritzamosquera@	3123329083	Yaritza
2	Cristian Andres Palacios	1077916940	Aprendiz	SENA		3165930463	
3	Mayury Dane y Mc	1077442481	Aprendiz	SENA	Mayury-mena@Hotmail.c	3103044306	
4	Luis Daivon Santos P.	1010023520	Aprendiz	SENA	Santos29Perez@gmail.	3105921597	
5	Eily Yoneth Quejado	1077458268	aprendiz	Sena	Eily08799@gmail	3226971	
6	Pedro E. conchuela	1155641103	Aprendiz	Sena	Pedroconchuela3805@m	3226778	Pedro
7	Johana Diaz Rivera	1004.610.400	Aprendiz	Sena	Johanadiaz20231@gmi	3145002813	
8	Libis Maria Palacios P	1077451295	Aprendiz	Sena	Pal271025@gmail.com	3213313283	Libis M. P.P
9	Edith z Palomeque	1128524382	Aprendiz	Sena		3146	
10	Keiner Mena Cordoba	1003940316	Aprendiz	Sena	Keinermena@gmail.com	3042767	
11	Deisy Alexandra	1078457	Aprendiz	Sena	deisy Alexandra	3107771	
12	Rosa Mirleidy Ortiz R.	1193674135	Aprendiz	Sena	rosamirleidy0@gmail.com	3124991	Rosa Ortiz
13	Fabian Andres Blandon	1054810491	Aprendiz	Sena	Fabianblandonzoos@gmail.com	3118694423	
14	Heiner yander Florez M	1077	Aprendiz	sena	yanderflorezmorelos210@gmail	3122358079	
15	Yuleidy Paola B.J.	1077423579	" "	" "	Yuleidyjamin794@	3105997737	
16	Yulenny Florez Moreno	1004011349	Aprendiz	Sena	florezmorenoyuly@gmail.com	3106415837	Yulenny F.
17	Yirley Paola cordoba	1077644375	Aprendiz	Sena	paolacordoba163@gma	3127367	Paola C.
18	Laura vanesa martinez	1077477497	Aprendiz	Sena	Lauravanesa26@gmail.co	3157	Laura M
19	Michel Berno Ros	1078118295	Aprendiz	Sena	bernarosmichel@gmail.com	3241926207	Michel
20	Yuri Tatiana Copete O.	1077426007	Aprendiz	SENA	yuricopete4@gmail.com	3013359451	Yuri Copete
21	Juan David Lozano	1061340082	Aprendiz	SENA	morapia@ente@gmail.c	3106031538	Juan David

GD-F-014 V02

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 03-10-2024

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

Tema: Rutina de Actividad Física

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	CC	1043773386	Andry Mulaine	Padilla Ruiz	Emprendimiento F	AndryMulaine Padilla@ca	3217738854	AndM
2	CC	1004[illegible]	Analicia	Quinto M.	Emprendimiento F	analiciaquinto@Gmail	3140962085	
3	CC	1098580140	ADA LUZ	SANTOS GOMEZ	EMPRENDIMIENTO F		3134665352	Ada Luz
4	CC	1.098[illegible]	SOLEY DHANEITH	LALEDO ZUÑIGA	EMPRENDIMIENTO FE		3138813313	
5	CC	1003758017	Sindy Tatiana	Padilla Ospina	emprendimiento c			
6	CC	1078[illegible]	VIKY LEANDRA	GUERRA VILLALOBOS	EMPRENDIMIENTO F.E	VIKYGUERRA88@gmail.com	3145426928	Viky G.V.
7	CC	1078[illegible]	Jair Alberto	Tirado Dice	Emprendimiento F.E	Jairalberto dice333@gmail	3225542802	Jair A.
8	CC	3235[illegible]	Mari y Yesmid	Rutino Mosquera	Emprendimiento FC		3235[illegible]	Yesmid
9	CC	26287[illegible]	Ruth	Hernandez G	Emprendedor em	ruthyerquez@gmail.com	3208073807	
10	CC	1045[illegible]	Noslin	Moya Hernandez	Emprendedor FE	nasamoie880@gmail.com	3142420541	
11	CC	1078[illegible]	Maperlin	Allin Medoro	Emprendimiento F.E	Maperlinallin3@gmail.com	3205908241	Maperlin
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

Powered by CamScanner

Sistemas Electricos

siga — La Compañía de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: Quibdo 04 - Octubre - 2024

OBJETIVO/TEMA: Higiene postural - Funcion Productivo

PROGRAMA: Sistemas Electricos

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Belisario Cordoba Palacios	1077477365	Aprendiz	Sena	BelisarioCordobaPalacios@	3215564213	Belisario
2	Lewis Maturana	1077476256	aprendiz	Sena	[illegible]	3145759	Lewis
3	Franklin Ceq	1181463172	Aprendiz	Sena		3167	
4	Jenny marcela A	1077461305	Aprendiz	Sena	Jennymarcela[illegible]@gmail.com	3214521	Jenny
5	Jackson Mosquera	1004011084	"	"	Yackson@gmail.com	3145461	Jackson
6	Harold Salazar M.	1003933220	"	"	Marlonzsalazar09@gmail	3104220450	Harold
7	Yanny G. Cordoba Rivas	1077443197	Aprendiz	Sena	Cordobalbarrios80@gmail.c	3216533356	Yanny
8	Jhon Esteban Rivas	1001848893	Aprendiz	Sena	Jhonxander8@gmail.com	3126083619	Jhon Esteban
9	Yarol Santiago Diaz	1040353473	Aprendiz	"	santiagodiaz12c@gmail.com	3176	
10	Antonio Jose [illegible]	[illegible]	[illegible]	Sena	[illegible]	[illegible]	
11	Walner Palacios	1129364915	Aprendiz	Sena	walner Palacios@gmail	3225531	
12	Yenifer Jhoana Chavarria M.	1025760254	Aprendiz	Sena	Yenifer2004@gmail.com	3107626358	Yenifer Chavarria
13	Edilberto murillo	1077	[illegible]	Sena	[illegible]	3146	
	carlos garcia	107	Aprendiz	Sena	carlosgarrido@	22	carlos
	Cristian David	1003	Aprendiz	Sena	[illegible]@gmail.com	3228	cristian
	Sergio Ivan Caicedo	1003	Aprendiz	Sena	jonnomos@gmail.com	3202	Sergio

GDA-014 V02

siga

Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

MUNICIPIO Y FECHA: 07 - Octubre - 2024

OBJETIVO/TEMA: Rutinas de Actividad Física para la Salud

PROGRAMA: Técnico en Nominas y Prestaciones Sociales

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Laura Vanessa M.P.	1078	Aprendiz	Sena			
2	Michel Barros Rojas	1078118295	Aprendiz	Sena			
3	Oliver David Lopez	1004					
5	Rosa Ortiz Rodriguez	1133674135	Aprendiz	Sena			
4	Editha Palomeque	1128524	Aprendiz	Sena			
6	Johana Diaz Rivera	1004610	Aprendiz	Sena			
7	Libis Hana Palacios P	1077451295	Aprendiz	Sena			
8	Luis Darwin Santos	1012023	Aprendiz	Sena			
9	Mayury Yuley Mena	1077442981	Aprendiz	Sena			
10	Yaneth Angel	1077462691	aprendiz	sena			
11	Yuri Tatiana Copete	1077426007	Aprendiz	SENA			
12	Heinar yoander Florez M.	1077476818	Aprendiz	Sena			
13	Yulenny Florez Moreno	1004011349	Aprendiz	Sena			
14	Yarley Paola cordoba	1077443325	Aprendiz	Sena			
15	Cristian Alexander	1003935148	Aprendiz	Sena			
16	Keina Mena Cordoba	1003470316	Aprendiz	Sena			
17	Failyn Thaela Mosquera	1077480459	Aprendiz	Sena			
18	Anny Yantza Mosquera	1075644367	Aprendiz	SENA			

GD-F-014 V02

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

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.

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

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- Observar el video. **"Come como la persona que quieres ser"**
- Observar el video. "**La mala alimentación mata más que el tabaco"**
- Observar el video. "**El Impactante Video Sobre La Obesidad Que Está Cambiando Para Siempre La Forma En Ver La Comida"**

1. https://www.youtube.com/watch?v=CyvtS7nPPf8
2. https://www.youtube.com/watch?v=GjSlx1kVBeA
3. https://www.youtube.com/watch?v=Mmze2w_LhGU
4. https://www.youtube.com/watch?v=w5DJ4Ne0vuk

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

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución "SENA"

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el Instructor para la actividad.

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Que es Alimentación?
2 .Que es Nutrición?
3. Que es Proteínas y sus variedades y en que aliementos se encuentran
4. Que son Carbohidratos y en que aliementos se encuentran
5. Ques son Vitaminas y en que aliementos se encuentran
6. Que son Grasas y en que aliementos se encuentran
7. Que son Hábitos Alimenticios?
8. Que es una Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

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

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

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

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

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

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

¿Escrbir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

ACTIVIDAD 4: HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMIA

Objetivo del Taller Final.

a) Impliementar un de programa de Ergonomia
b) Aplicación de buenas posturas.
c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:** Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

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.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html
https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**01/09/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y hábitos de vida saludable la cual te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e

individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.
Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- Que son los hábitos de vida
- Cuáles son los Tipos de Hábitos de vida
- Que es Actividad física, deporte, recreación.
- Beneficios de la Actividad física.
- Cuáles son los Factores de riesgo en la Actividad Física
- Concepto de Fisiología
- Concepto de Anatomía.
- Cuáles son los sistemas y aparatos del cuerpo humano
- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.
- Capacidades motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Nutrición y alimentación
- Salud.
- Técnicas de valoración
- Que es Psicomotricidad ?

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

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

4. **Actividades de evaluación.**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: 1. Investigación de test físicos. 2. Mapa conceptual. 3. Exposición. 4. Cuestionario de conocimientos previos. 5. Cuestionario de conocimientos. **Evidencias de Desempeño:** 1. Exposiciones. 2. Pruebas atléticas. 3. Participación de las sesiones de entrenamiento. 4. Dirigir la sesión de entrenamiento. **Evidencias de Producto:** 1. Cartilla de ergonomía en el área específica. 2. Portafolio de evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.	Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa. Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa	**Cuestionarios** **Mapas conceptuales** **Lista de chequeo.** **Cartillas**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.

- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.

- ✓ **Actividad física:** "es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".
- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

- ✓ **iniciación deportiva:** "proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición.

- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.

- ✓ Gerard J. Tortora – Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología, Buenos Aires, 2006, Onceava edición.

- ✓ http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.

- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm, Marzo 23 de 2013, 19:57

- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos. recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/09/2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES

NOMBRES Y APELLIDOS:	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:	**GENERO:**
TIPO DE SANGRE:	**PESO:**
ESTATURA:	**EPS:**
	TELF.

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

DATOS PERSONALES

NOMBRES:

APELLIDOS:

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD:

DIRECION DE RESIDENCIA:

CELULAR: TELEFO FIJO:

EPS: TIPO DE SANGRE: RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: ESTATURA: EDAD: CINTURA:

CADERA: TORAX NORMAL: FRECUENCIA CARDIACA: sys: Dia:

CIRCUNFERENCIA BICEPS: C. CUADRICE: C. GEMELOS:

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: **ESTADO:**

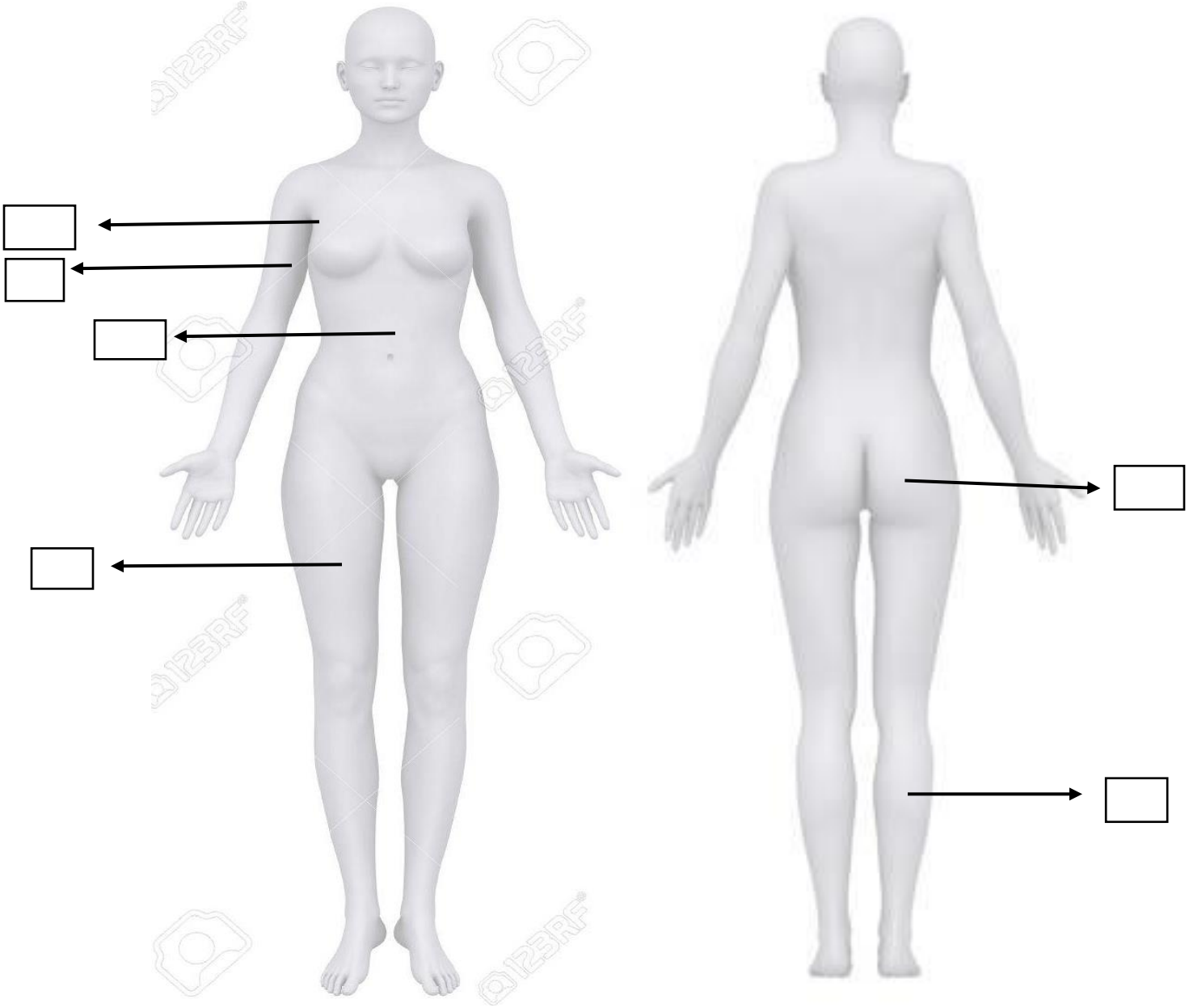
%GC: **ESTADO:**

M.G:

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024



FIRMA DEL APRENDIZ

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal			
Fuerza de brazos			
Fuerza de piernas			
Test de Burpee			
Test de Core			
Salto Horizontal			
Velocidad			
Resistencia aeróbica			
Resistencia anaeróbica			
Flexibilidad			
Equilibrio			

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2024

¿Está usted en su Peso Ideal?

	Mujeres						Hombres					
	Peque¤a		Mediana		Grande		Peque¤o		Mediano		Grande	
Altura	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
1.50	45.0	47.2	46.1	50.6	47.2	52.9	45.0	50.2	48.4	55.4	50.6	56.2
1.52	46.2	48.5	47.4	52.0	48.5	54.3	46.2	51.5	49.7	56.9	52.0	57.8
1.54	47.4	49.8	48.6	53.4	49.8	55.7	47.4	52.9	51.0	58.4	53.4	59.3
1.56	48.7	51.1	49.9	54.8	51.1	57.2	48.7	54.3	52.3	59.9	54.8	60.8
1.58	49.9	52.4	51.2	56.2	52.4	58.7	49.9	55.7	53.7	61.5	56.2	62.4
1.60	51.2	53.8	52.5	57.6	53.8	60.2	51.2	57.1	55.0	63.0	57.6	64.0
1.62	52.5	55.1	53.8	59.0	55.1	61.7	52.5	58.5	56.4	64.6	59.0	65.6
1.64	53.8	56.5	55.1	60.5	56.5	63.2	53.8	60.0	57.8	66.2	60.5	67.2
1.66	55.1	57.9	56.5	62.0	57.9	64.8	55.1	61.4	59.2	67.8	62.0	68.9
1.68	56.4	59.3	57.9	63.5	59.3	66.3	56.4	62.9	60.7	69.5	63.5	70.6
1.70	57.8	60.7	59.2	65.0	60.7	67.9	57.8	64.4	62.1	71.2	65.0	72.3
1.72	59.2	62.1	60.6	66.6	62.1	69.5	59.2	66.0	63.6	72.8	66.6	74.0
1.74	60.6	63.6	62.1	68.1	63.6	71.1	60.6	67.5	65.1	74.5	68.1	75.7
1.76	62.0	65.0	63.5	69.7	65.0	72.8	62.0	69.1	66.6	76.3	69.7	77.4
1.78	63.4	66.5	65.0	71.3	66.5	74.5	63.4	70.7	68.1	78.0	71.3	79.2
1.80	64.8	68.0	66.4	72.9	68.0	76.1	64.8	72.3	69.7	79.8	72.9	81.0
1.82	66.2	69.6	67.9	74.5	69.6	77.8	66.2	73.9	71.2	81.6	74.5	82.8
1.84	67.7	71.1	69.4	76.2	71.1	79.6	67.7	75.5	72.8	83.4	76.2	84.6
1.86	69.2	72.7	70.9	77.8	72.7	81.3	69.2	77.1	74.4	85.2	77.8	86.5
1.88	70.7	74.2	72.5	79.5	74.2	83.1	70.7	78.8	76.0	87.0	79.5	88.4
1.90	72.2	75.8	74.0	81.2	75.8	84.8	72.2	80.5	77.6	88.9	81.2	90.3
1.92	73.7	77.4	75.6	82.9	77.4	86.6	73.7	82.2	79.3	90.8	82.9	92.2
1.94	75.3	79.0	77.2	84.7	79.0	88.4	75.3	83.9	80.9	92.7	84.7	94.1

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	octubre de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y H.E.V.S	
	TALLER	Página 1 de 1

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- ¿Qué son las **Pausas Activas**?
- ¿Cuáles son los **Tipos** de Pausas Activas?
- ¿Cuánto **tiempo** dura una pausa activa?
- ¿Quiénes **no deben** realizar pausas activas?
- ¿**Por qué debe** hacerse la pausa activa?

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas Según Su Función Productiva.**

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico o digital a su Instructor.

NOMBRES: LIBIS MARIA PALACIOS Y JOHANA MILENA DIAZ RIVERA

Numero de Ficha: 2876951

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- **¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?**

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.



¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS?

Generales y específicas, existen distintos tipos de pausas activas que pueden ser llevadas a cabo individualmente o en grupo. Sin embargo, a la hora de ponerlas en práctica, es importante que cada empresa y cada persona las adapte a sus necesidades y posibilidades, ya que su objetivo principal es fomentar una cultura de bienestar y salud en el trabajo.

Entre los principales tipos de pausas activas en el trabajo se encuentran:

- **Ejercicios de respiración:** consisten en técnicas de inhalación y exhalación que ayudan a relajarse y mejorar la concentración. Estos resultan útiles para disminuir el estrés.

- **Estiramientos:** son movimientos suaves que permiten mejorar la flexibilidad muscular y reducir la tensión acumulada. Se pueden realizar sentado o de pie, y abarcan distintas partes del cuerpo como el cuello, los brazos, la espalda y las piernas.
- **Paseos cortos:** caminar por unos minutos ayuda a despejar la mente y mejorar la circulación sanguínea. Esta es una buena para los trabajadores que pasan muchas horas sentados frente al ordenador.
- **Actividades de relajación:** incluyen técnicas como la meditación, el *mindfulness,* la visualización, o la relajación muscular progresiva, que permiten reducir la ansiedad, el estrés y, además, mejorar la calidad del sueño.



¿CUÁNTO TIEMPO DURA UNA PAUSA ACTIVA?

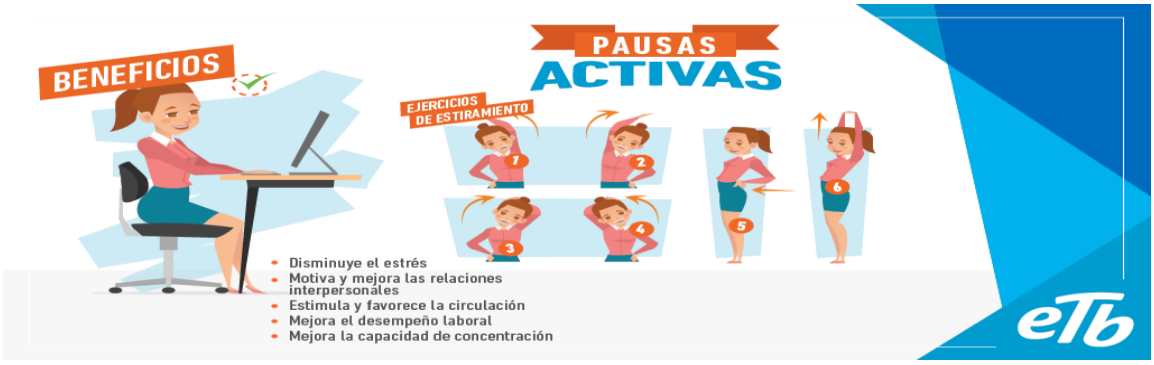
Puede durar máximo 10 minutos

¿QUIÉNES NO DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Aquellas personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes las pausas activas en su lugar de trabajo: • Malestar por fiebre producida por infecciones. • Fracturas no consolidadas. • Hipoglicemia. • Hipertensión (no se deben mover los brazos por encima de los hombros). • Falta de reposo.

¿POR QUÉ DEBE HACERSE LA PAUSA ACTIVA?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación yeluso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.



Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas Según Su Función Productiva.

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico o digital a su Instructor.













Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Ficha 2997763

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS: Delis carolina Torres Quejada	
PROGRAMA DE FORMACION: Emprendimiento y fomento empresarial	
FECHA DE INICIO: 8/07/24 **FINALIZACION:**	

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
me levanto	5:00
Despierto a mi hija para la escuela	5:50
salimos juntas yo ami trabajo y ella la escuela	6:30
al trabajo llego a las	7:00
Salgo del trabajo a las	12:00
recojo a mi hija de la escuela	12:30
ya esta echo el almuerzo	1:20
duermo	2:15
me levanto	3:02
Salgo a estudiar	4:00
regreso	8:00
me duermo como	10:15
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tienen en su vida.

Respuestas: hacer mas ejercicios
menos alcol
dormir menos

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

Scanned with CamScanner

Ficha 2997763

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Delis carolina

APELLIDOS: Torres Guzmán

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1078578587

DIRECION DE RESIDENCIA: villa nueva

CELULAR: 3116043562 TELEFO FIJO:

EPS: comfachoco TIPO DE SANGRE: RH: A+

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 87 ESTATURA: 1.70 EDAD: CINTURA: 91

CADERA: 114 TORAX NORMAL: 103 SYS: 120 DIA: 73 FRECUENCIA CARDIACA: 81

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 32 C. CUADRICE: 63 C. GEMELOS: 40

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: Valvula tapada

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

masa corporal IMC: 30. ESTADO: grado 1

grasa % %GC: 38 ESTADO: alto

masa muscular M.G: 53.94

Fuerza: abdominal: Fuerza de Piernas: Resistencia:

Fuerza de brazos: Velocidad: Flexibilidad:

Scanned with CamScanner

Ficha 2949763

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Choco



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
7:-12	7:-12	7: – 12	07.—11	7.– 11		

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
Bajar	correr	Repetir	Bisicleta
tonificar	nadar	Fuerza	everda
evitar drogas	candar cicla	circuito	Pesas

NOMBRES Y APELLIDOS: Delis carolina Torres Quejada	EDAD: 33
PROGRAMA DE FORMACION: Emprendimiento y F.E	GENERO: F
TIPO DE SANGRE: RH: A+	PESO: 87
ESTATURA: 1.70	EPS: comfachoco
	TELF. 311 604 35 62

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B

Scanned with CamScanner

NOMBRES: LIBIS MARIA PALACIOS PARRA JOHANA MILENA DÍAZ RIVERA

Numero de Ficha: 2876951 Fecha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

CUÁLES SON LAS CARGAS DE TRABAJO

La carga de trabajo es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. Tradicionalmente, este "esfuerzo" se identificaba casi, exclusivamente, con una actividad física o muscular.

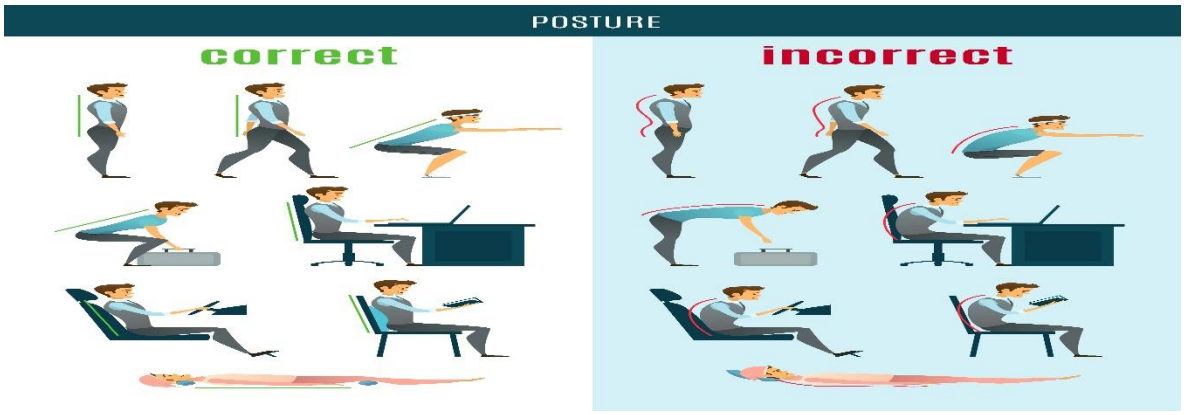
CARGA FÍSICA: Cuando se habla de un trabajo predominantemente muscular se habla de carga física y se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral.

CARGA MENTAL: Por el contrario, definimos la carga mental como el nivel de actividad intelectual necesario para desarrollar el trabajo. La carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo, es decir, al grado de procesamiento de información que realiza una persona para desarrollar su tarea.



ERGONOMÍA EN EL SECTOR DE (GESTIÓN EMPRESARIAL)

La ergonomía en el trabajo es una cuestión de seguridad y salud que debe involucrar tanto a empresas como empleados y es que, de una correcta ergonomía en el puesto de trabajo dependen cuestiones como el bienestar de la plantilla, la eficiencia de sus labores y la mejora de la eficiencia y productividad.



CUÁLES SON LOS RIESGO ERGONÓMICO EN (LA GESTIÓN EMPRESARIAL)

Los riesgos ergonómicos son aquellos que pueden dan lugar a trastornos musculo esqueléticos (TME) en la persona trabajadora y se derivan de posturas forzadas, aplicación continua de fuerzas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en el puesto de trabajo.

Pueden estar presentes, por ejemplo, en empresas de paquetería y reparto, empresas de mudanzas, servicios de limpieza en oficinas u operaciones de estiba en puertos marítimos comerciales.

1. POSTURAS FORZADAS

Es el riesgo que un trabajador corre por adoptar posiciones inadecuadas cuando realiza las tareas del cargo, donde algunas zonas anatómicas dejan de estar en el lugar natural para pasar a posiciones que producen hipertensiones e hiperflexiones en varias partes del cuerpo.

2. APLICACIÓN DE FUERZA

Se está en presencia de aplicación de fuerzas si a lo largo de la jornada de trabajo se tiene que realizar las siguientes tareas: el uso de mandos en donde se requiere empujar o tirar de estos, operarlos hacia todas las direcciones; o el uso de pedales que se manejan con las extremidades inferiores estando sentado; o si se debe empujar o arrastrar algún objeto.

3. **LEVANTAMIENTO DE CARGAS**

Se considera levantamiento de carga si esta supera los 3 kg, sin desplazamiento; si la carga es superior a 3kg y el desplazamiento a pie es superior a 1 metro; y si se tiene que empujar o arrastrar la carga utilizando todo el cuerpo.

4. **MOVIMIENTOS REPETITIVOS**

Es aquel riesgo que se corre por realizar trabajos repetitivos; considerando como repetitivo a cualquier movimiento que se repite en ciclos en menos de 30 segundos; cuando más del 50% del ciclo se realiza el mismo movimiento; y cuando una actividad repetitiva se lleva a cabo durante un periodo de 2 horas a lo largo de la jornada laboral.



CUÁLES SON LOS RIESGO PSICOSOCIAL EN (GESTORES EMPRESARIAL)

Los riesgos psicosociales surgen de una mala concepción, organización y gestión del trabajo, así como de un contexto social deficiente del trabajo, y pueden entrañar resultados psicológicos, físicos y sociales negativos. Algunos ejemplos de condiciones de trabajo que conllevan riesgos psicosociales son:

- cargas de trabajo excesivas;
- exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones;
- falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador;
- falta de influencia en la manera de realizar el trabajo;
- cambios organizativos mal gestionados;
- precariedad laboral;
- comunicación ineficaz;
- falta de apoyo por parte de la dirección o de los compañeros;
- acoso psicológico y sexual; y
- clientes, pacientes, alumnos, etc. difíciles.



COMO DEBE SER UN BUEN DESEMPEÑO LABORAL EN (GESTOR EMPRESARIAL)

El desempeño laboral es la eficacia con la que un empleado cumple sus responsabilidades y objetivos en el trabajo. Existen técnicas que, si las implementamos de la forma correcta, nos ayudarán a mejorar el desempeño laboral, promoviendo la productividad y el rendimiento de los empleados.

Un equipo productivo es la base para el éxito de cualquier organización. Ellos son los que hacen que todo pase y contribuyen positivamente a los resultados globales de la empresa. ¿Cómo alcanzar un buen desempeño laboral? Logrando que tus empleados se sientan comprometidos con el propósito de la empresa y así estén motivados para dar lo mejor de sí. Al final todo esto se traduce en mayores beneficios.



COMO SE PUEDEN PREVENIR RIESGOS OCUPACIONALES EN LA (GESTIÓN EMPRESARIAL)

Para evitar accidentes en las empresas o centros de trabajo, hay que aplicar técnicas, procedimientos y las mejores prácticas de prevención, como:

- Realizar las actividades de acuerdo a los métodos y procedimientos establecidos
- Usar la maquinaria, el equipo y las herramientas manuales, eléctricas, neumáticas o portátiles, con los dispositivos de seguridad instalados
- Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo
- Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, entre otras
- Utilizar el equipo de protección personal que proporciona la empresa.



CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO DEL (GESTORES EMPRESARIAL))

1. ESTRATÉGICA

La gestión empresarial es una actividad estratégica porque se guía por objetivos, sabe delegar y establecer medidas adecuadas para lograr resultados de la mejor manera. Entiende la operación del negocio, identifica cuáles son las piezas con las que cuenta y saca el mayor provecho de esos recursos.

2. VERIFICABLE

Gracias a la gestión empresarial existe una gran visibilidad de lo que están haciendo los equipos de trabajo; por lo tanto, aumenta el seguimiento y control de las acciones enfocándose en los objetivos. Además, se pueden verificar y medir los resultados obtenidos.

3. EFICIENTE Y EFICAZ

Al ser una actividad que busca resultados y optimiza en todo momento los recursos materiales y humanos, la gestión empresarial se caracteriza por ser una herramienta eficiente y eficaz, ya que no solamente ve los resultados, sino cómo llegar a estos con los mejores procesos y hábitos en la empresa.

4. COMUNICATIVA

La comunicación es clave para la gestión empresarial. Es una característica que se valora y se usa en todo momento como parte de su esencia. Es parte vital para generar entornos de trabajo positivos.

5. PROACTIVA

La gestión empresarial implica tener iniciativa y estar en movimiento, esto es, adaptarse y proponer para innovar. Por eso una de sus características más potentes es su proactividad.

6. LIDERAZGO : Sin liderazgo no hay gestión empresarial. Esta característica resume el perfil de aquellas personas o equipos que se encargan de esta actividad. Recuerda que un directivo no siempre es un líder, pero un líder siempre sabrá dirigir.

7. INSPIRADORA

La gestión empresarial bien aplicada es un factor que impulsa los resultados positivos en todos los niveles e interacciones de una compañía; así que se convierte en una fuente de inspiración interna y externa.



REALIZAR UNA VALORACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA DE (GESTORES EMPRESARIAL))

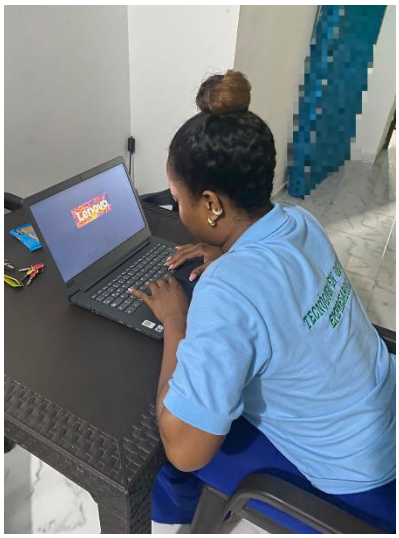
La valoración de un puesto de trabajo en gestión empresarial implica evaluar diversos aspectos para determinar su importancia, requisitos y contribución a la organización. Aquí te presento algunos factores clave que suelen considerarse:

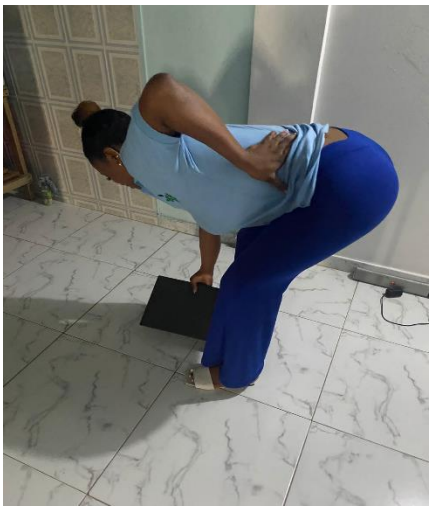
- **RESPONSABILIDADES Y TAREAS:** Identificar las principales responsabilidades y tareas del puesto, así como su complejidad y el grado de autonomía.
- **HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS REQUERIDOS:** Evaluar las habilidades técnicas y blandas necesarias, como liderazgo, toma de decisiones, comunicación, y experiencia en gestión.
- **IMPACTO EN LA EMPRESA:** Analizar cómo el puesto contribuye a los objetivos estratégicos de la empresa y su impacto en los resultados generales.
- **NIVEL JERÁRQUICO:** Determinar el nivel de supervisión o subordinación, y la influencia que tiene en la toma de decisiones dentro de la organización.
- **REQUISITOS EDUCATIVOS Y EXPERIENCIA:** Establecer los requisitos mínimos de formación académica y experiencia previa para ocupar el puesto.
- **CONDICIONES DE TRABAJO:** Considerar aspectos como el entorno de trabajo, horarios, y cualquier factor que pueda afectar el desempeño y bienestar del empleado.
- **COMPARATIVA SALARIAL**: Comparar la remuneración con la de otros puestos similares en el mercado para asegurar una compensación justa.



Realice Una Rutina En Imágenes de Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva. De (Gestores Empresarial)

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en **grupos** máximo de **4 Aprendices** mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.















Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	SOLCY YANETH CALCEDO ZUÑIGA
PROGRAMA DE FORMACION:	EMPRENDIMIENTO EMPRESARIAL
FECHA DE INICIO: 08/07/24	**FINALIZACION:**

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un dia y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
• DUERMO 5 HORAS	5 HORAS 12: A 5:40
ME LEVANTO A LAS 5:40 A ORGANIZAR LAS NIÑAS Y ME ORGANIZO YO	5:40 -A 6:45.
• LUEGO HAGO EL DESAYUNO PARA MI ESPOSO Y PARA MIS NIÑAS LAS LLEVO AL COLEGIO	1 HORA Y 20 MINUTOS MEDIA HORA 6:45 - 7:00
• LLEGO A LA CASA A ORGANIZA QUEHACERES	7:00 A 9:30 - 3 HORAS Y MED
• HAGO EL MANDADO PARA EL ALMUERZO	1 HORA
• RECOJO A MI NIÑA A LAS	12:30 - MEDIA HORA
• SIRVO EL ALMUERZO	12:50 - 2: PM
• LUEGO RECOJO A LA OTRA NIÑA	
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tie en su vida.

Respuestas: TRATARE DE MEJORAR MI ALIMENTACIÓN Y HACER EJERCICIO EN MIS TIEMPOS LIBRES.

YONNIER ENRIQUE CUESTA C
Instructor Cultur
SENA - C

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

DATOS PERSONALES

NOMBRES: SOLEY JHANETH CALCEDO ZUÑIGA

APELLIDOS: CALCEDO ZUÑIGA

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1078579622

DIRECION DE RESIDENCIA: CALLE JOSE MARIA OLIVARES

CELULAR: 3138813313 TELEFO FIJO:

EPS: NUEVA EPS TIPO DE SANGRE: RH: O+

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 106 ESTATURA: 1.68 EDAD: 30 CINTURA: 111

CADERA: 124 TORAX NORMAL: 119 SYS: 138 DIA: 80 FRECUENCIA CARDIACA: 93

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 42 C. CUADRICE: 60 C. GEMELOS: 42

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 38 **ESTADO:** OB GRADO 2

%GC: 39.3 **ESTADO:** MUY ALTO

M.G: 64.6

Fuerza: abdominal: Fuerza de Piernas: Resistencia:

Fuerza de brazos: Velocidad: Flexibilidad:

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
X			X			
/			X	X		

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
bajar de peso	trotar	dos veces a la semana	caminar parque pista
aumento de masa muscular	remo	3 veces por semana	conos
tonificar glutcos	pie barras	M. circuito	pesas
tonificar ABS	saltar sentadillas	dos veces por semana	bicicleta

NOMBRES Y APELLIDOS:	Maria Yamid	**EDAD:**	41
PROGRAMA DE FORMACION:	Emprendimiento y Admin	**GENERO:**	F
TIPO DE SANGRE:	RH O-	**PESO:**	89
ESTATURA:	1.50	**EPS:**	
		TELF.	

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida saludable
SENA – C.R.N.I.B

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2023

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Maria Yesmid
APELLIDOS: Patiño Moncada
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 32357240
DIRECION DE RESIDENCIA: Barrio villa nueva
CELULAR: [redacted] TELEFO FIJO: 3124062112
EPS: Nueva EPS TIPO DE SANGRE: RH: O-

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 89 ESTATURA: 1.53 EDAD: 41 CINTURA: 104 c.

CADERA: 117 TORAX NORMAL: 109 SYS: 167 DIA: 95 FRECUENCIA CARDIACA: 96

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 30 c. C. CUADRICE: 57c. C. GEMELOS: 39 c.

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: Presion arterial

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: desbiacion dela rotura

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: 38 ESTADO: obesidad grado 2

%GC: 49.63 ESTADO: Muy alto

M.G: 45,39

Fuerza: abdominal: Fuerza de Piernas: Resistencia:

Fuerza de brazos: Velocidad: Flexibilidad:

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HOJA DE TRABAJO

29977 63

NOMBRES Y APELLIDOS:	Maria Yesmid Patiño Mosquera
PROGRAMA DE FORMACION:	Emprendimiento y fomento empresarial
FECHA DE INICIO: 8-9-2021	**FINALIZACION:**

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
me acuesto a las 10 Pm 5am	duermo 7 horas
me baño de 5 am 5:40 Am	40 minutos
hago el desayuno 6:30 Am 7am	30 minutos
me voy a mi trabajo 7am 5Pm	10 horas
Descanso en casa 12 Pm 2 Pm	2 horas
Estudio de 5pm a 8 Pm	3 horas
los fines de semana ayudo a mis hijos y realizo otras cosa que no puedo hacer en Semana	
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tienen en su vida.

Respuestas:

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

Powered by CamScanner