PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdo, diciembre de 2024

Señor (a)
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR.5886145
Cargo del supervisor: Coordinadora Académica
Dependencia: Coordinación Académica
Ciudad, Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes diciembre del año 2024

Referencia: No CO1.PCCNTR.5886145

JESUS EINER PEREA PEREA, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1077452363 de Quibdo, en mi calidad de Contratista del SENA, en el programa de formación titulada y/o complementaria, 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: Valor y Forma de Pago Se fija como valor total para el contrato la suma de CUARENTA Y TRES MILLONES SETECIENTOSDIECISEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS ($43,716,667)MCTE, Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a)Un primer pago correspondiente al mes de febrero de 2024 por valor de TRES MILLONES DIEZ MIL PESOS ($ 3,010,000) 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: El plazo del presente contrato será desde el día 09 de febrero del año 2024, hasta el día 14 de diciembre 2024

Plazo: Será hasta el 14 de diciembre de 2024.

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal de Noventa y Cinco (95) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programada 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 Específicas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Establecer estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa deformación profesional y el enfoque metodológico adoptado	En el mes de diciembre se apoya de manera intensiva a coordinación academica en cargue de proyectos formativos de las siguientes formaciones -sistemas integrados de gestión -emprendimiento y fomento empresarial -atencion integral al cliente -implementacion de infraestructuras de las tecnologías de las TIC. -integracion de operaciones	Proyectos formativos cargados en el aplicativo sena sofia pluss. Evidencias fotograficas

		Logísticas -Supervisión de ventas.	
2	Orientar los procesos de enseñanza -aprendizaje, según las necesidades detectadas enlos procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes	Se finaliza con elaboración guías de aprendizaje de la transversal de cultura física, orientada hacia el perfil técnico de cada formación, haciendo énfasis en la integralidad del aprendiz Sena.	Entrega final de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que sugiera la estructura curricular.
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	Ejecución y aplicación de la transversal de cultura física sobre los programas asignados ya mencionados	Desarrollo de la temática de la transversal de cultura física, orientada en guía de aprendizaje por parte de los aprendices de las fichas asignadas, ya mencionadas
4	Llevar el registro de evidenciasde la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido	En el Mes de diciembre se elaboró guía de aprendizaje, se llevan a cabo ponencias, talleres y actividades prácticas que hacen parte de la formación	Guía de aprendizaje Talleres Exámenes escritos Listas de asistencias, registros fotográficos.
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaboración de informe relacionado con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración y entrega del informe mensual de acuerdo con las actividades desarrolladas
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices	En el mes de noviembre no fue necesario apoyar con los conocimientos técnicos en el área de Deportes y Recreación o de inducción a	No aplica para el presente mes

		instructores y /o aprendices	
7	Gestionar la evaluación de la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Evaluar mensualmente resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Emisión de juicios de los aprendices asignados en las respectivas fichas ya mencionadas en Sena sofiapluss, de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
8	Gestionar oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Se lleva a cabo esta actividad, se asiste a reuniones programadas por la supervisora del contrato y se presentan los informes de ejecución del contrato de forma mensual.	Informe mensual de ejecución del contrato, lista de asistencia y registro fotográfico.
9	. Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, para el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional	En el mes de diciembre se apoya con los conocimientos técnicos en el área de Deportes y Recreación al equipo de Bienestar al aprendiz con la actividad deportiva y recreativa denominada “Desafío SENA 2024”	Evidencias fotograficas
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación tituladay/o complementaria	Reporte de horas dedicadas a las actividades de formación con aprendices	Anexo copia 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 certificadoen 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.	Se apoyó a la coordinación académica , en el cargue de proyectos formativos para dar celeridad a procesos administrativos de la misma.	Reporte fotografico.
13	Reportar oportunamente las horas del gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación	Reporte de horas de los aprendices que cumplen con labores de liderazgo y monitoria en el ambiente de aprendizaje	Actas y asistencias correspondientes

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. 82192249 de la planilla, expedido por miplanilla asistida Compensar del periodo noviembre del 2024. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Anti trámites”)

Evidencias en (11) folios

Cordialmente,

JESUS EINER PEREA PEREA

Contratista

C.C. No. 1077452363

Recibí a satisfacción:

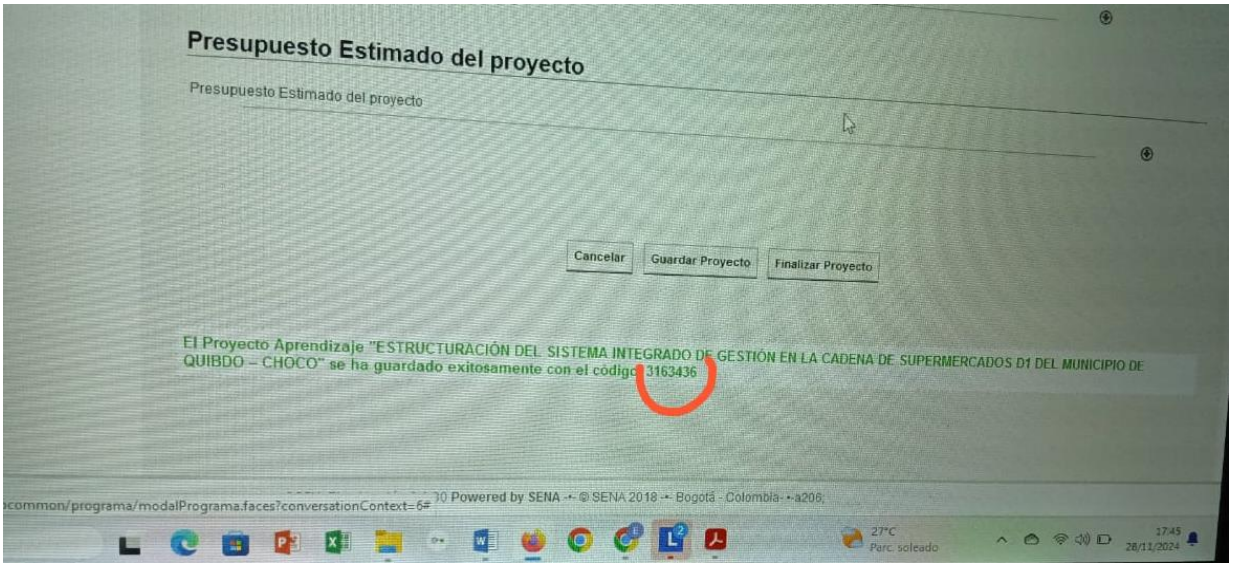
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO

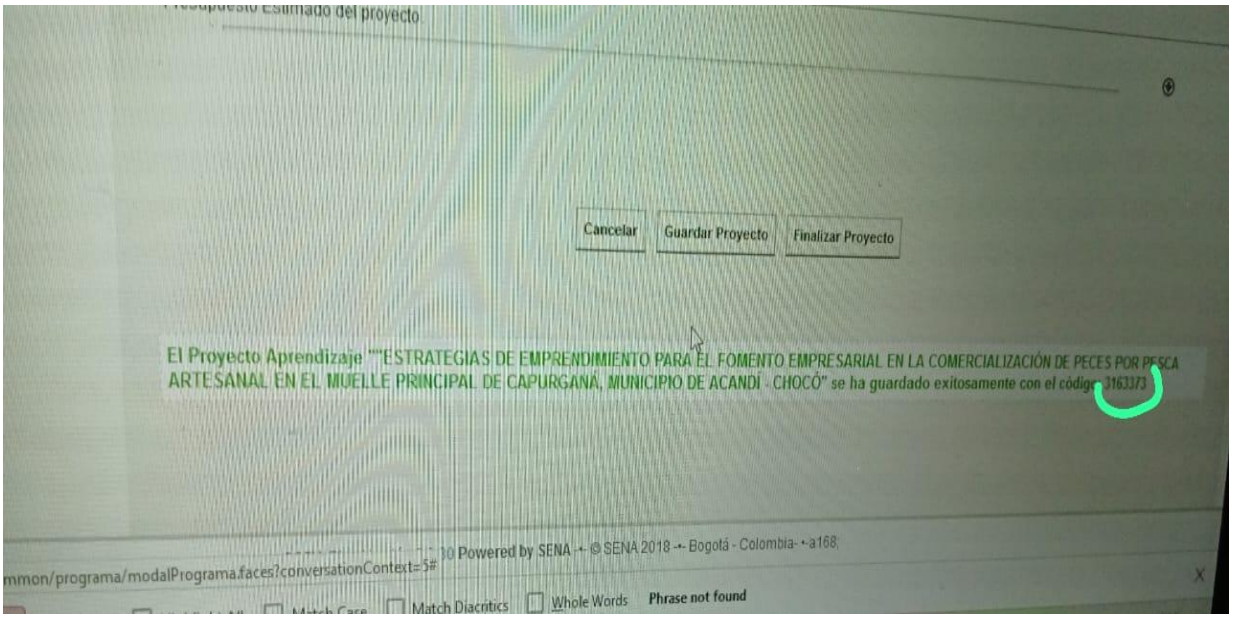
Supervisor(a) Contrato CO1.PCCNTR.5886145 de 2024

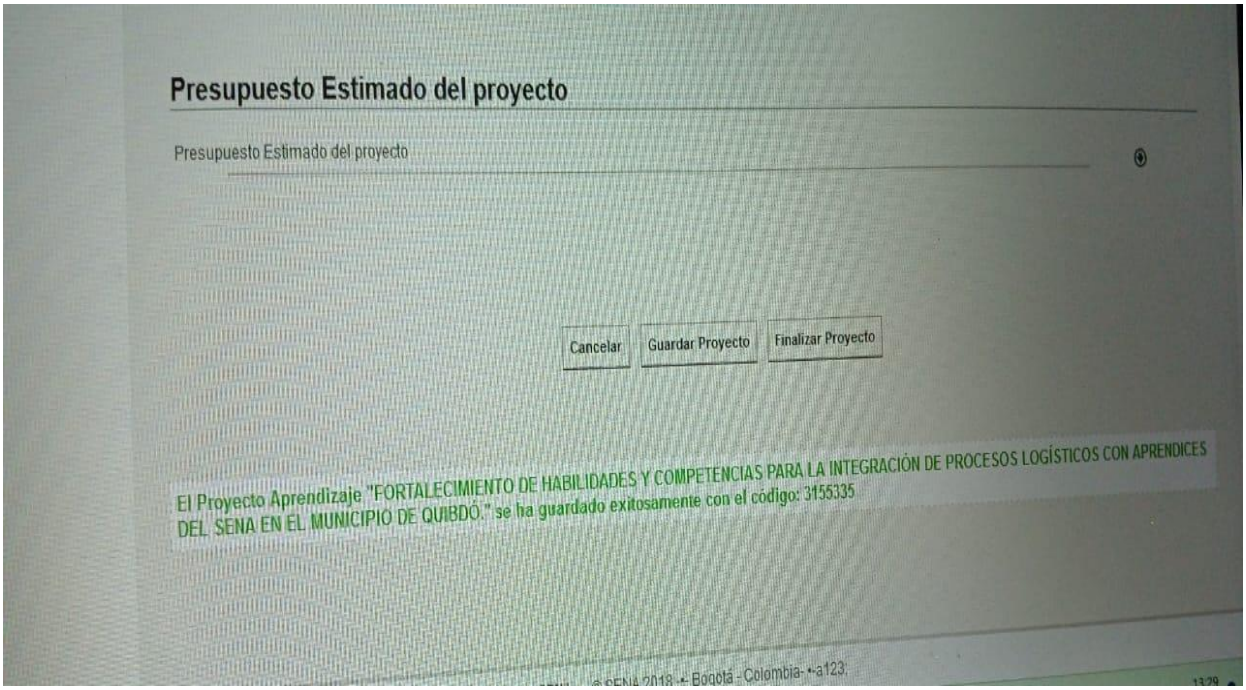
Coordinadora Académica

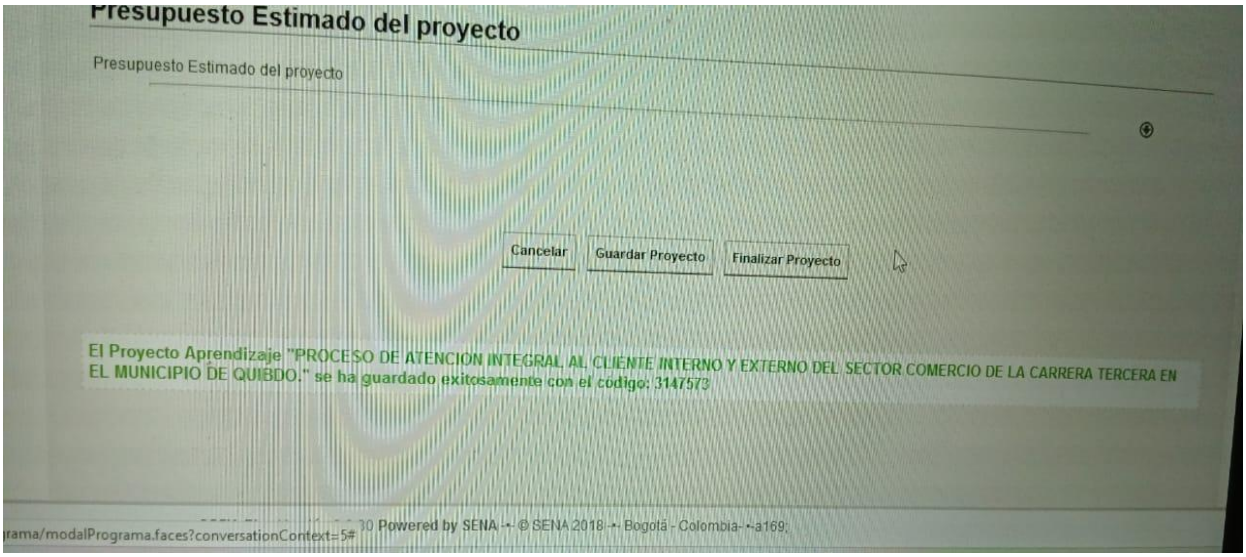
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

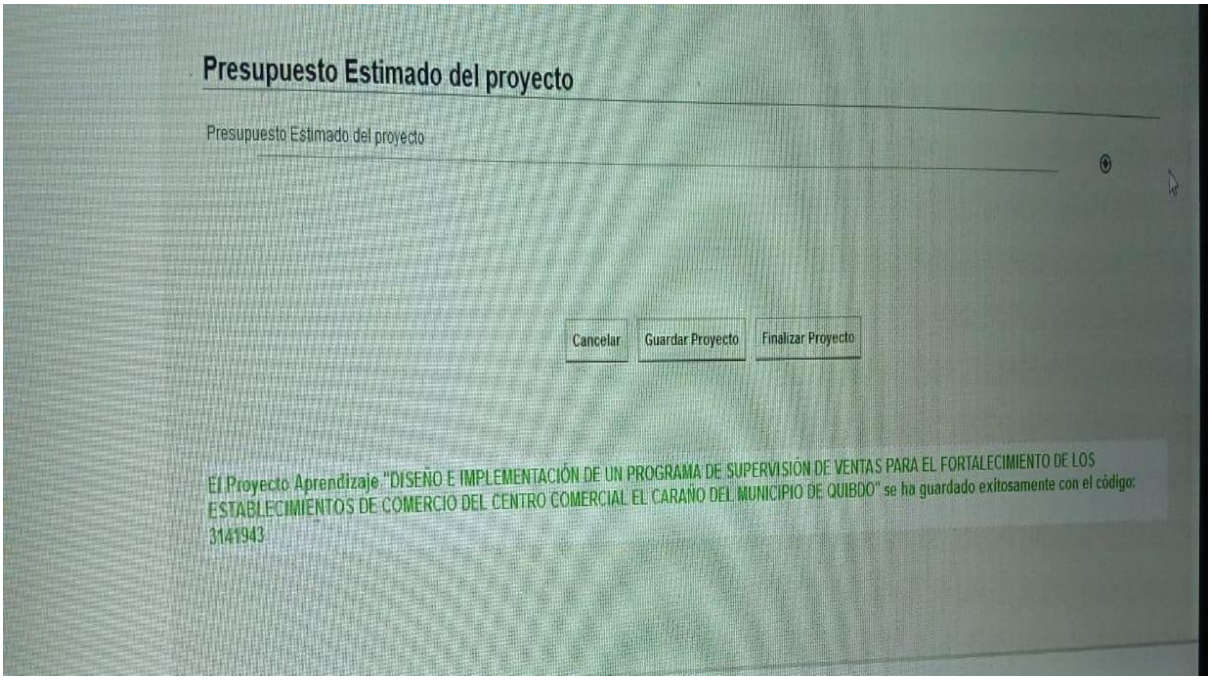
cargue de proyectos formativos






Presupuesto Estimado del proyecto
Presupuesto Estimado del proyecto
Cancelar
Guardar Proyecto
Finalizar Proyecto
El Proyecto Aprendizaje "FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA INTEGRACIÓN DE PROCESOS LOGÍSTICOS CON APRENDICES DEL SENA EN EL MUNICIPIO DE QUIBDÓ." se ha guardado exitosamente con el código: 3155335


Presupuesto Estimado del proyecto
Presupuesto Estimado del proyecto
Cancelar
Guardar Proyecto
Finalizar Proyecto
El Proyecto Aprendizaje "PROCESO DE ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE INTERNO Y EXTERNO DEL SECTOR COMERCIO DE LA CARRERA TERCERA EN EL MUNICIPIO DE QUIBDO." se ha guardado exitosamente con el codigo: 3147573
Powered by SENA - © SENA 2018 - Bogotá - Colombia
rama/modalPrograma.faces?conversationContext=5#



Desafío Sena 2024







PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

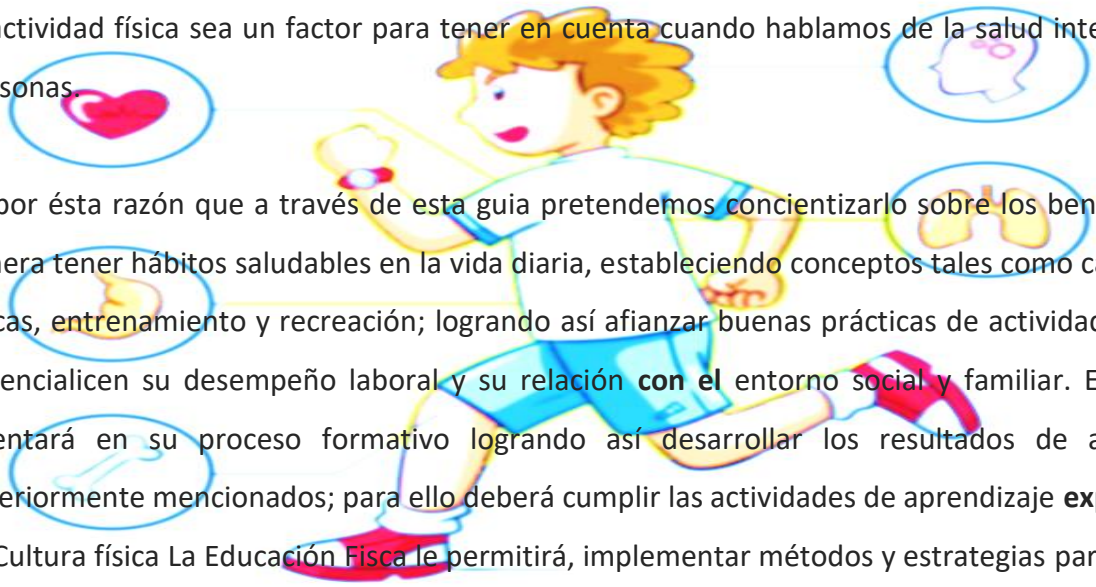
- **Denominación del Programa de Formación:**
- **Código del Programa de Formación:**
- **Nombre del Proyecto:**
- **Fase del Proyecto:**
- **Actividad de Proyecto:**
- **Cognitiva:** apropiar la información necesaria para identificar y conocer la importancia del cuidado del cuerpo humano a travez de habitos saludables.
- **Procedimental:** aplicar rutinas de ejercicios que promuevan la higeiene postural, cuidasdo del cuerpo y la salud general teniendo como base el cuidado personal.
- **Actitudinal:** capacidad de los aprendices para reflexionar acerca de a importancia de buenos habitos de vida saludable, evitando asi enfermedades no trasmisibles evitando el sedentarismo
- **Competencia:**. 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.
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.

- **Duración de la Guía:** 48 horas

2. PRESENTACIÓN Apreciado aprendiz, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica

humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez. Es así como las personas difícilmente podremos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.



Es por ésta razón que a través de esta guia pretendemos concientizarlo sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física que potencialicen su desempeño laboral y su relación **con el** entorno social y familiar. Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados; para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje **expuestas**.

La Cultura física La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su cotidianidad y por ende en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1. Conocimientos generales sobre actividad física del aprendiz.

Descripción: con el apoyo del documento otorgado por el instructor, se hace un cuestionario taller sobre la actividad física en la vida del ser humano, con la intención de mirar que saberes tienen a cerca de actividad física, deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre.



- **Evidencia de aprendizaje:** Desarrollo y presentación de taller escrito.

- **Técnica didáctica:** taller practico
- **Ambiente Requerido:** ambiente de aprendizaje tradicional.
- **Materiales:** papel bond, bolígrafo.

3.2 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2: Test de ruffier Dickzon e Indice de cintura y cadera

Descripción: con el apoyo de documento y/o proyecciones en pantalla, se socializa todo lo relacionado con los dos test en mención, además de su realización y aplicación por parejas, tambien, se hace el respectivo análisis en la tabla de valores que esta comprende.



- **Evidencia de aprendizaje:** elaboración de video sobre ambos procedimientos
- **Técnica didáctica:** aprendizaje colaborativo
- **Ambiente Requerido:**placa deportiva.
- **Materiales:** calculadora, cronometro, cinta métrica, papel y lapiz

3.3 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3: fundamentos de Anatomía y Fisiología

Descripción: por grupos se realizan ponencias acerca de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano (cardiovascular, endocrino, nervios, urinario, reproductor, digestivo, respiratorio, etc), el sistema muscular y esquelético, tipos de fibras musculares, grupos musculares más activos según la actividad física, características de los huesos según su composición.

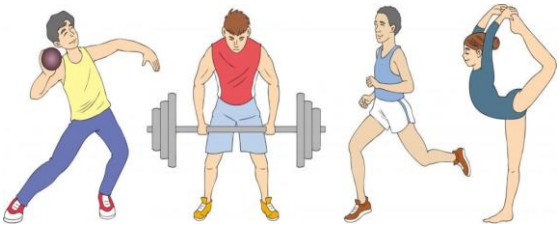


- **Evidencia de aprendizaje:** ponencia o socialización oral

- **Técnica didáctica:** aprendizaje colaborativo
- **Ambiente Requerido:**ambiente de aprenizaje tradicional
- **Materiales:** computador o pantalla TV, afiches, carteleras del cuerpo humano, etc

3.4 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 4: capacidades físicas.

Descripción: estudio y análisis de las capacidades físicas y sus características, así como realización de actividades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) que contengan características de las C.F condicionales en el gimnasio y placa deportiva.



- **Evidencia de aprendizaje:** planificación de actividades físicas relacionadas con las capacidades fisicas
- **Técnica didáctica:** aprendizaje colaborativo
- **Ambiente Requerido:**placa deportiva
- **Materiales:** conos, pelotas, cuerda, bastones, discos, aros.

3.5 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 5: Aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico

Descripción: bajo la guía del instructor, se orientan rutinas de trabajo con características y objetivos diferentes según la necesidad de cada persona, basadas en los fundamentos del acondicionamiento físico



- **Evidencia de aprendizaje:** ejecución de las técnicas básicas por ejercicios
- **Técnica didáctica:** aprendizaje basado en retos
- **Ambiente Requerido:**placa deportiva
- **Materiales:** conos, pelotas, cuerda, bastones, discos, aros.

3.6 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 6: Practica de un deporte de conjunto

Descripción: como apoyo a los procesos de acondicionamiento físico, hábitos y estilo de vida saludables, se llevan a cabo prácticas y ejercicios propios de un deporte en específico, donde se estudia la historia, fundamentos y competencias más importantes.



- **Evidencia de aprendizaje:** ejecución de las técnicas de los deportes de conjunto básicas por ejercicios
- **Técnica didáctica:** aprendizaje basado en retos
- **Ambiente Requerido:**placa deportiva

Materiales: conos, pelotas, cuerda, bastones, discos, aros

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 7: Pausas Activas

Descripción: análisis estudio y aplicación de las pausas activas, higiene postural, sus características, importancia y ejecución, con respecto a la formación o perfil de la misma.



- **Evidencia de aprendizaje:** aplicación de la higiene postural
- **Técnica didáctica:** método de casos
- **Ambiente Requerido:** ambiente tradicional

Materiales: escritorios, sillas, y material propio del contexto laboral.

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 la técnica 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 : Identifica los conceptos básicos de Anatomía y Fisiología. planea rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. **Evidencias de Desempeño:** Establece rutinas de ejercicios con base en los test realizados y aplica técnicas adecuadas en el manejo de higiene postural.	aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. aplica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional	**Debate y lluvia de ideas en grupos pequeños.** **Presentación y discusión en plenario.** **Ponencias y exposiciones** **Análisis de casos** **Aplicación de ejercicios practicos**

Evidencias de Producto: Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.	aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de el contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TERMINOS.

1. **Deporte**
Actividad física o juego competitivo que se realiza bajo ciertas reglas y con fines recreativos, de competencia o de mejora física y mental. El deporte involucra habilidades físicas, esfuerzo y, a menudo, competición entre participantes.
Ejemplo: Fútbol, baloncesto, atletismo.
2. **Recreación**
Conjunto de actividades realizadas durante el tiempo libre con el objetivo de descansar, entretenerse o relajarse. La recreación no tiene fines competitivos y está orientada al disfrute personal o grupal.
Ejemplo: Caminatas, juegos de mesa, actividades lúdicas.
3. **Acondicionamiento Físico**
Proceso mediante el cual se mejora la forma física de una persona, desarrollando capacidades como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación. Es la base para cualquier actividad física o deportiva.
Ejemplo: Rutinas de ejercicios en el gimnasio, ejercicios cardiovasculares.
4. **Entrenamiento Deportivo**
Conjunto de ejercicios, prácticas y métodos diseñados para mejorar el rendimiento en un deporte específico. El entrenamiento deportivo busca aumentar las habilidades, la resistencia y la fuerza de los atletas, adaptándose a las exigencias del deporte.
Ejemplo: Entrenamientos de resistencia para corredores, prácticas técnicas para jugadores de tenis.
5. **Preparación Física**
Proceso sistemático de mejora de las cualidades físicas necesarias para realizar un deporte o actividad física. Incluye el desarrollo de aspectos como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
.
6. **Sedentarismo**
Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular, lo que puede llevar a problemas de salud como obesidad, enfermedades cardiovasculares y debilidad muscular. Se asocia con pasar largos periodos sentado o sin realizar ejercicio.
Ejemplo: Pasar muchas horas frente a la televisión o el ordenador sin moverse.

7. **Nutrición**

Ciencia que estudia los alimentos y cómo los nutrientes que contienen son asimilados por el cuerpo humano para su funcionamiento. Una buena nutrición es esencial para el crecimiento, la salud y el rendimiento físico.

Ejemplo: Una dieta balanceada que incluya proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.

8. **Psicomotricidad**

Disciplina que estudia la interrelación entre los aspectos motrices y los procesos psíquicos y emocionales. La psicomotricidad se enfoca en cómo los movimientos del cuerpo están relacionados con el desarrollo mental y emocional, especialmente en niños.

6. REFERRENCIA BIBLIOGRAFICA.

www.paidotribo.com/ficha.aspx

- www.efdeportes.com

- www.sobreentrenamiento.com

- www.iespana.es/xavi800/entrenamiento.htm

- www.grupohuellas.com/actualización_en_cargas_de_entre.htm

- www.maraton.org/espanol/pdf/Manual%20Entrenamiento.pdf

- www.asoc-delfocabrera.org.ar

Libro: el saber integral de la educación física (pablo Emilio bahamon cerquera)

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Jesus einer perea perea**	**INSTRUCTOR**	**FPI**	**09/10/2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					