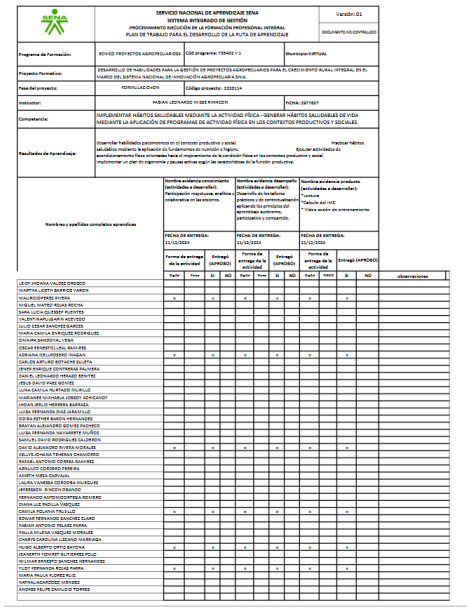
EVIDENCIAS DEL 09 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2024

CONTRATO CO1.PCCNTR.5863386– FABIAN LEONARDO MISSE RINCON

TECNICO OPERACIONES PROYECTOS AGROPECUARIOS

ANEXO 1.1 PLAN DE TRABAJO



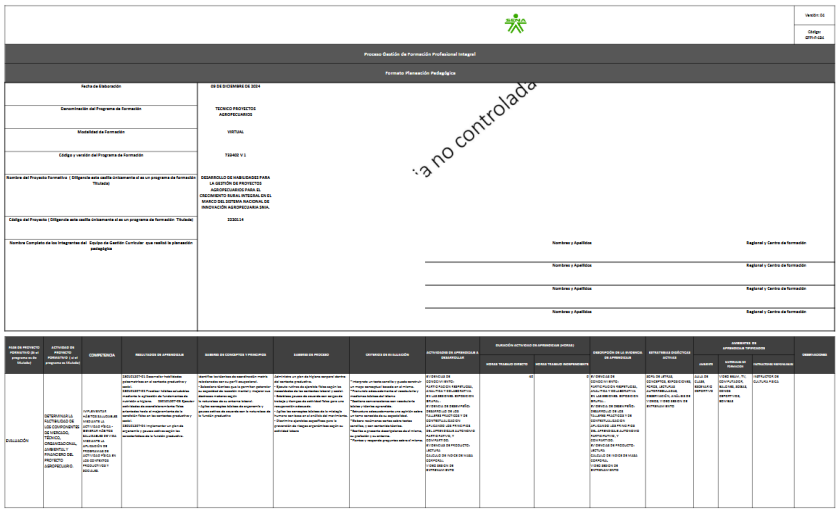
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN
PROCEDIMIENTO EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA RUTA DE APRENDIZAJE

Versión: 01
DOCUMENTO NO CONTROLADO

Programa de Formación:	BOVCO PROYECTOS AGROPECUARIOS — Cód programa: 733402 V 1 — Municipio: VIRTUAL
Proyecto Formativo:	DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS AGROPECUARIOS PARA EL CRECIMIENTO RURAL INTEGRAL EN EL MARCO DEL SISTEMA NACIONAL DE INNOVACIÓN AGROPECUARIA SNIA.
Fase del proyecto:	FORMULACIÓN — Código proyecto: 32203.14
Instructor:	FABIAN LEONARDO MISSE RINCON — FICHA: 2877837
Competencia:	IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultados de Aprendizaje:	Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. Implementar un plan de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.

Nombres y apellidos completos aprendices	Nombre evidencia conocimiento (actividades a desarrollar): Participación magistrales, analítica y colaborativa en las sesiones.			Nombre evidencia desempeño (actividades a desarrollar): Desarrollo de los talleres prácticos y de contextualización aplicando los principios del aprendizaje autónomo, participativo y compartido.			Nombre evidencia producto (actividades a desarrollar): * Lectura * Solución del taller * Video sesión de entrenamiento			
	FECHA DE ENTREGA: 11/12/2024			FECHA DE ENTREGA: 11/12/2024			FECHA DE ENTREGA: 11/12/2024			
	Forma de entrega de la actividad		Entregó (APROBÓ)	Forma de entrega de la actividad		Entregó (APROBÓ)	Forma de entrega de la actividad		Entregó (APROBÓ)	
	Participó	Firma	SI / NO	Participó	Firma	SI / NO	Participó	Firma	SI / NO	observaciones
LEIDY JHOANA VALDEZ OROZCO										
MARTHA LIZETH BARRIOS VARON										
MAURICIO PEREZ RIVERA	x		x	x		x	x		x	
MIGUEL MATEO ROJAS ROCHA										
SARA LUCIA QUIEBEP PUENTES										
VALENTINA PULGARIN ACEVEDO										
JULIO CESAR SANCHEZ MARCOS										
MARIA CAMILA ENRIQUEZ RODRIGUEZ										
DYHANA SANDOVAL VERA										
OSCAR ERNESTO LEAL BAHI PEÑ										
ADRIANA CELLADESEO PARDO	x		x	x		x	x		x	
CARLOS ARTURO ROTACHE ELLETA										
JENIER RINCELIE CENTENEO PALLERES										
DAN EL LEONARDO HERAZO BENITEZ										
JESUS DAVID PAEZ BENITEZ										
LUNA CAMILA ALPIZATO MURILLO										
MARIANNE MICHAELA ORREGO ACHCANDY										
JHOAN JAIRO HERRERA BARRAZA										
LUIS FERNANDO DIAZ ARBOLEDA										
CELIA ESTHER BAROS HERNANDEZ										
RAMON ALEJANDRO SEVERI PACHECO										
LUISA FERNANDA NAVARRETE NUÑEZ										
SAMUEL DAVID RODRIGUEZ CALDERON										
DAVID ALEJANDRO RIVERA MORALES	x		x	x		x	x		x	
CELLY JOHANA TEHERAN CHAMORRO										
RAFAEL ANTONIO CORREA RAMIREZ										
ARNALDO CORDERO FERERA										
ANIETH VIRIA CURIEL										
LAURA VANESA CERVERA VALDELES										
JEFFERSON RINCON OSPINO										
FERNANDO ANTONIO ORTEGA ROMERO										
DIANA LUZ PADILLA VARQUEZ										
DANIZA PELAYAS TRUJILLO	x		x	x		x	x		x	
EDGAR FERNANDO SANCHEZ CLARO										
FABIAN ANTONIO PELAEZ PARRA										
PAULA VALERIA VASQUEZ MORALES										
CHARIS CAROLINA LOZANO HARBAUGH										
YILBO ALBERTO ORTIZ BAYONA	x		x	x		x	x		x	
JEANETH YOVANY GUTIERREZ POLO										
WILLIAM ERNESTO SANCHEZ HERNANDEZ										
YUDY FERNANDA ROJAS PARRA	x		x	x		x	x		x	
YAMIA PAULA FLORES RUIZ										
NATHALI ALEJANDRO MENDEZ										
ANDRES FELIPE DAVALOS TORRES										

ANEXO 1.2 PLANEACION PEDAGOGICA



Versión: 01
Código: GFPI-F-135

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Fecha de Elaboración	09 DE DICIEMBRE DE 2024
Denominación del Programa de Formación	TECNICO PROYECTOS AGROPECUARIOS
Modalidad de Formación	VIRTUAL
Código y versión del Programa de Formación	733402 V 1
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencia esta casilla únicamente si es un programa de Formación Titulada)	DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS AGROPECUARIOS PARA EL CRECIMIENTO RURAL INTEGRAL EN EL MARCO DEL SISTEMA NACIONAL DE INNOVACIÓN AGROPECUARIA SNIA.
Código del Proyecto (Diligencia esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	32203.14
Nombre Completo de los Integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	Nombres y Apellidos — Regional y Centro de formación Nombres y Apellidos — Regional y Centro de formación Nombres y Apellidos — Regional y Centro de formación Nombres y Apellidos — Regional y Centro de formación

FASE DEL PROYECTO FORMATIVO (En el programa de Formación Titulada)	ACTIVIDAD DE PROYECTO FORMATIVO (En el programa de Formación Titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ELEMENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	ELEMENTOS DE PROCESO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDADES APRENDIZAJE (HORAS)		DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTE	COMPONENTE DE APRENDIZAJE TRABAJADOS		OBSERVACIONES
								HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE				NOMBRE DE COMPONENTE	CONTEXTO DE APRENDIZAJE	
EVALUACIÓN	ENTENDIENDO LA ACTUALIDAD DE LA ORGANIZACIÓN DE MERCADO, TÉCNICO, ORGANIZACIONAL, AMBIENTAL Y ECONÓMICO DEL PROYECTO AGROPECUARIO	IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	220501087(1) Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. 220501087(2) Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 220501087(3) Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 220501087(4) Implementar un plan de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	40		Identifica los factores de exacerbación para mantenerlos en un nivel de seguridad. Reconoce los beneficios de la nutrición para los requisitos de nutrición calórica y higiene en diferentes momentos de vida. Identifica las características de la actividad física en los contextos productivo y social. Aplica estrategias básicas de ingresonia y pausas activas según las características de la función productiva.	ESTUDIO DE CASOS APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS APRENDIZAJE COLABORATIVO APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS	CLASE DE CAMPO AMBIENTE DE FORMACIÓN	1 HORA BÁSICO TÉCNICO 1 HORA ESTUDIOS, ESTRATEGIAS, ESTILOS, MODELOS, ENFOQUES, TEORÍAS	1 HORA PRÁCTICAS DE CULTIVO FÍSICO.	

ANEXO 1.3 GUIA DE APRENDIZAJE

3.3. Actividades de aprendizaje de la competencia - Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales (230101507).

La actividad física pretende fortalecer las competencias biofísicas que tienen como finalidad el mejoramiento de la calidad de vida, mediante la adopción de un estilo de vida saludable y el logro de las condiciones físicas requeridas en el desempeño laboral, propiciando el desarrollo de la psicomotricidad propia del área de trabajo, el manejo adecuado de la postura corporal en los ámbitos de espacio-tiempo, la prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo.

3.3.1. Actividad de aprendizaje GA3-230101507-AA1: valorar el estado general de las condiciones psicomotrices individuales para aplicar los correctivos necesarios que permitan mejorar las capacidades.

Mediante la estrategia didáctica activa de aprendizaje individual podrá conocer sus actuales condiciones físicas y antropométricas, para el desarrollo de un plan de trabajo físico, que permita mejorar nuestra salud y por ende la calidad de vida.

Duración: 12 horas.

Materiales de formación: Para el desarrollo de esta actividad es importante la lectura y análisis del material de formación: **Cultura física (Actividad física y hábitos de vida saludable).**

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y las correspondientes evidencias que conforma la actividad de aprendizaje:

★ **Evidencia Foro temático para identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz. GA3-230101507-AA1-EV01:**

Para la realización efectiva de la actividad de aprendizaje se debe reconocer cada una de las características que la componen, por ello es importante tener en cuenta las siguientes instrucciones:

1. Dar respuesta a las siguientes preguntas a través de la interacción activa y colaborativa en el foro:
   - ¿Cuáles músculos del cuerpo humano que posibilitan la coordinación motriz de acuerdo a su área de desempeño?
   - ¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?
   - ¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?

ANEXO 1.5 MATERIAL DE APOYO

MATERIAL DE APOYO CULTURA FÍSICA
TABLAS DE MEDICIÓN
TEST FÍSICO
IMC (IDICE DE MASA CORPORAL)

Clasificación	IMC (Kg/m²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Nota: Se debe tomar como referencia la última columna de cada cuadro de resultados.
(Con excepción del cuadro de fuerza de tren superior)

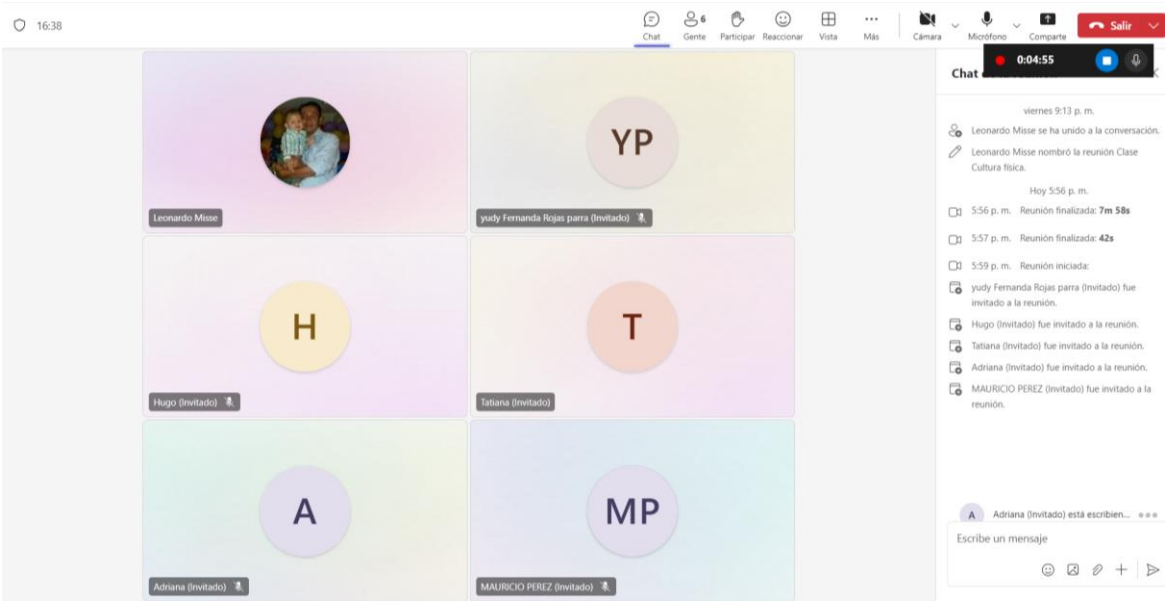
FLEXIBILIDAD TRONCO

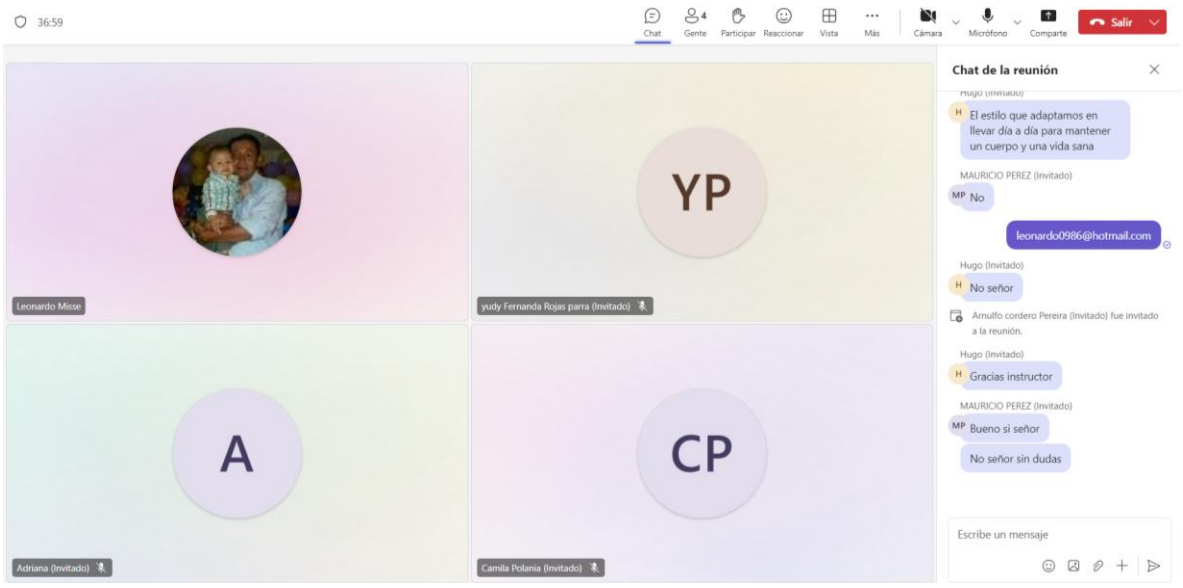
Test de flexión de tronco sentado

	Chicos				
	12-13	14	15	16	17-18
1	7	11	12	8	9
2	9	13	15	11	12
3	11	15	17	15	15
4	14	17	20	18	19
5	16	19	22	21	21
6	18	21	25	25	23
7	20	23	28	28	25
8	23	25	31	30	28
9	24	26	34	33	32
10	25	27	37	35	35

	Chicas				
	12-13	14	15	16	17-18
1	7	11	14	13	13
2	10	14	17	16	16
3	13	17	19	19	20
4	17	19	21	22	23
5	21	21	24	24	25
6	23	23	26	26	27
7	26	27	28	29	30
8	29	30	30	32	34
9	32	32	33	35	36
10	35	33	35	38	37

ANEXO 1.7 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS






SENA