

OBJETIVO (S)									
Asistencia de Aprendizaje 1 Actividad 1 Formación ADO 2999580									
Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO CLAS	DEPENDENCIA EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN
	Rafael S. Beayne	1005732975			AP	C.I.C	rafaelbeayne@gmail.com	3016473653	
	Andrés C. Rodríguez	1005716019			AP	C.I.C	andresrodriguez@gmail.com	3116172188	
	Daniel Pava M	100518679			AP	C.I.C	danielpavam@gmail.com	3219360518	
	Daniel Sierra Ma	11045453718			AP	C.I.C	daniel.sierra@gmail.com	3186401114	
	Natalia Gutiérrez B.	1110601936			AP	C.I.C	ng5632963@gmail.com	8006923144	
	Sebastian Aramayo	110528987			AP	C.I.C	sebastianaramayo@hotmail.com	3203316547	
	Jessica Castro	11070707.609			AP	C.I.C	carol200575@gmail.com	3142508057	
	Carol González	100613556			AP	C.I.C	carolcgonzalez@gmail.com	3203257777	
	John Andres Restrepo	1000801911			AP	C.I.C	johnandresrestrepo@gmail.com	3216740288	
	Heidy Wilson Pharrak	1025231330			AP	C.I.C	heidywilsonpharrak@gmail.com	31572978502	
	Diana Morales	1105130644			AP	C.I.C	dianamoraless@gmail.com	323894333	
	Sarayireth Garcia Lopez	1105461833			AP	C.I.C	sarayirethgarcia@gmail.com	324696362	
	Luisa Gutiérrez	1105350976			AP	C.I.C	luisagutierrez@gmail.com	3204612922	
	Ana Maria Penela	1104934943			A.P	C.I.C	annithashu1@gmail.com	3136812454	
	Kevin Ma	11039143219			A.P	C.I.C	kevinma@gmail.com	3003333882	

De acuerdo con la Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.



ACTA No. 1			
NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: FORMACIÓN TRANSVERSAL EN ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES			
CIUDAD Y FECHA:	Ibagué, 04 de octubre de 2024	HORA INICIO: 06:00 pm	HORA FIN: 09:00 pm
LUGAR Y/O ENLACE:	Centro de Industria y Construcción – Ambiente de formación	DIRECCIÓN / REGIONAL / CENTRO: SENA Regional Tolima, Centro de Industria y de Construcción	
AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR: Orientar y desarrollar la formación transversal de Actividad física y Hábitos de vida saludable a la Ficha 2999580 – tecnólogo en análisis y desarrollo de software 1. Presentación y bienvenida al grupo al proceso de transversal. 2. Establecimiento de acuerdos y compromisos dentro del grupo y de la formación. 3. Presentación de los resultados de aprendizaje a trabajar durante el trimestre. 4. Socializar el proceso de evaluación de la transversal. 5. Reglas generales para el desarrollo de la formación			
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: 1. Determinar los parámetros de trabajo con los aprendices. 2. Establecer los horarios de trabajo y las metodologías que se van a manejar durante el proceso de formación acorde a los parámetros institucionales y de coordinación académica. 3. Establecer el proceso de evaluación de la formación transversal en Actividad física y hábitos saludables.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN			
Siendo el 04/10/2024, se da inicio a la formación transversal en actividad física y hábitos saludables a la formación del tecnólogo en análisis y desarrollo de software, este proceso se llevará a cabo desde la fecha en mención y durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, correspondiente al III trimestre de la vigencia. El horario de formación será de 06:00 pm a 09:00 pm, los días de formación serán los viernes en la jornada tarde.			



1. Presentación y bienvenida al grupo al proceso de transversal.

El día viernes 04 de octubre, siendo las 06:00 pm, se da inicio al proceso de formación transversal por parte del instructor William Alexander Peñuela. Para ello se hace la presentación formal al grupo y se socializa las formas de trabajo para las sesiones que se realizarán durante los días estipulados para la formación.

Como estrategia de acercamiento a los aprendices se realiza una actividad de presentación rompe- hielo.

2. Establecimiento de acuerdos y compromisos de trabajo dentro del grupo y dentro de la formación.

Después de las actividades de presentación personal, se socializa el listado de los acuerdos y compromisos para la formación por el instructor de la transversal, también se permite que los aprendices integrantes del grupo comenten aspectos como tiempos de actividades y finalización de la formación.

Por otra parte, se socializa el tema del respeto con los miembros del equipo de trabajo y que se debe tener durante las actividades que se desarrollen, el manejo del vocabulario y las sanciones ante el incumplimiento de los acuerdos y compromisos y de las actividades de la formación.

Además, se socializa y se acuerda la formación de equipos de trabajo para desarrollar diferentes actividades durante el proceso y las actividades de evidencias que cada uno de los equipos debe presentar cargando a plataforma zajuna - drive en la cual debe reposar todo lo realizado en la formación.

3. Socialización guía y presentación de resultados de aprendizaje a trabajar durante el trimestre.

Competencia:

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

Resultados de aprendizaje:

1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
4. Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.



Conocimientos de aprendizaje:

- Fundamentos de Anatomía y Fisiología
- Conceptos, características y Estilos de Vida saludable
- Conceptos de Higiene y su aplicabilidad
- Conceptos de Nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.
- Fundamentos de Miología y análisis del movimiento
- Definición, características, componentes y ventajas de la Actividad Física
- Definición, clases, condición, tiempos de aplicación, beneficios del Ejercicio Físico
- Conceptualización y uso de la Ficha antropométrica
- Características de la frecuencia cardíaca
- Definición, clases y características de los Test físico atléticos.
- Definición y características del Acondicionamiento Físico
- Aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico
- Definición y características de la destreza motora
- Conceptualización y condicionantes de la Psicomotricidad
- Definición de Motricidad y su clasificación, beneficios.
- Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física
- Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales
- Rehabilitación y plan de trabajo
- Pausas Activas, conceptos y prácticas
- Uso adecuado del tiempo libre

4. Socializar el proceso de evaluación de la transversal.

Se socializa con los aprendices el proceso de evaluación de la transversal donde se busca identificar los conocimientos adquiridos por los aprendices.

Esta evaluación se basa en aspectos como:

-Evaluación de las actividades que estarán calificadas en plataforma zajuna y enlazados con el resultado de aprendizaje.

-Revisión de la carpeta de evidencias del proceso.

-Asistencia de los aprendices a la formación presencial. (Tener en cuenta 10% de inasistencia no aprueba la transversal).

-Se recalca la importancia de la retroalimentación de las evaluaciones y actividades como parte del proceso de evaluación formativa.

- Se dará por aprobada la transversal cumpliéndose con los citados anteriormente.

5.Reglas generales para el desarrollo de la formación

- Uniformidad: Deben presentarse con el uniforme deportivo avalado por el Sena para poder desarrollar la sesión. (TENIS, PANTALÓN DEPORTIVO, CAMISETA).



- No usar celular en el desarrollo de la clase a menos que sea necesario
- Penitencia física si dicen malas palabras o groserías
- Uso de plataforma para entrega de evidencias
 - Trabajo extra si no entregan a tiempo las actividades indicadas
 - En caso de ausencia justificada con la incapacidad médica, laboral o calamidad, enviando un correo electrónico al instructor.
 - Recuperación de horas de ausencia a la clase con sesiones de gimnasio, o asistencia a escuela de formación justificando mínimo una ausencia en horario contrario
 - Hidratación personal

CONCLUSIONES

- Se realizará formación transversal de actividad física y hábitos saludables durante las sesiones en el horario ya establecido, contando con la sesión del día de hoy donde se da inicio al primer resultado de aprendizaje.
- Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando herramientas didácticas, y estrategias como juego de roles, lluvia de ideas, socialización de mapas mentales entre otros.
- Se trabajará teniendo en cuenta los lineamientos institucionales, de acuerdo con el uso de herramientas tecnológicas y estrategias didácticas.

ESTABLECIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE COMPROMISOS

ACTIVIDAD /DECISIÓN	FECHA	RESPONSABLE	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
Se realizará formación transversal de Actividad física, hábitos saludables o cultura física durante las sesiones en el horario ya establecido, contando con la sesión del día de hoy donde se da inicio al primer conocimiento y resultado de aprendizaje.	04/10/2024	Aprendices	
Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando	04/10/2024	Aprendices	



herramientas didácticas, y estrategias como juego de roles, lluvia de ideas, socialización de mapas mentales entre otros.				
Se trabajará teniendo en cuenta los lineamientos institucionales, de acuerdo con el uso de herramientas tecnológicas y estrategias didácticas.	04/10/2024	Aprendices		
DE: ASISTENTES Y APROBACIÓN DECISIONES				
NOMBRE	DEPENDENCIA/ EMPRESA	APRUEBA (SI/NO)	OBSERVACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
William Alexander peñuela	Instructor cultura física	SI		<i>William Alexander Peñuela</i>
De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.				
ANEXOS				
Se adjunta listado de asistencia aprendices tecnólogo en análisis y desarrollo de software ficha 2999580				