

OBJETIVO (S)										
Asistencia de Asesoría Académica - Fisico - Ejercicio - 3038513										
No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ECUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Lina Deyana Arango Ruiz	1005859546			Aprenzi	CIC	linadayanarango18@gmail.com	314434452		Lina Ruiz
	Estefan Iñancio	100772385			Aprenzi	CIC	estefano08@gmail.com	322923514		Estefan Iñancio
	Valiana Moreno	6109.006396			Aprenzi	CIC	Valmora08@gmail.com	338844702		Valiana Moreno
	Heidy Soait	7.109.000.748			Aprenzi	T.1	heidysoait@gmail.com	323283507		Norehna Soait
	Luis Eduardo Gualbanet	1070384648			Aprenzi	CIC	luiseduardogualbanet@gmail.com	315040966		Luis Cruz C.
	Fernanda Sedano	7.109.006.649			Aprenzi	C.C	fernandasedano@gmail.com	320322007		Fernanda Sedano
	Karen Yisel Huelga Jimenez	110424606			Aprenzi	C.C	karen08@gmail.com	311302035		Karen Huelga
	Paula Gualbanet	7.091.841.611			Aprenzi	C.C	gualbanetpaula@gmail.com	314302046		Paula Gualbanet
	Michael Erenado Cislancon	1005851611			Aprenzi	C.C	MichaelErenado@gmail.com	32222478		Michael
	Alberto Cruz	73128997			Aprenzi	C.C	albertocruz04@gmail.com	31725589		Alberto Cruz
	Olivera Corde	101001082			Aprenzi	C.C	oliveracorde@gmail.com	311451466		Olivera Corde
	Maria Beladad	28416816			Aprenzi		maribeladad@gmail.com	322870644		Maria Beladad
	Paula Maria	1006123961			Aprenzi	C.C	paulamaria@gmail.com	314302035		Paula Maria
	Camila Andrea Ospina Guzman	7.105.334			Aprenzi		camilaandreaospinaguzman@gmail.com	317607		Camila Ospina

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, 09 de octubre de 2024	HORA INICIO: 04:00 pm	HORA FIN: 07:00 pm
LUGAR Y/O ENLACE:	Centro de Industria y Construcción – Biblioteca municipal – Rovira – Tolima	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 3038513 – técnico en sistemas tele informáticos 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 09/10/2024, se da inicio a la formación transversal en actividad física y hábitos saludables a la formación del técnico en sistemas tele informáticos, 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 04:00 pm a 07:00 pm, los días de formación serán los miércoles en la jornada tarde.			



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

El día miércoles 09 de octubre, siendo las 04:00 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 cardiaca
- 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.	09/10/2024	Aprendices	
Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando	09/10/2024	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.	09/10/2024	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 técnico en sistemas tele informáticos ficha 3038513				