

OBJETIVO (S)

Recebir el Grupo de tecnico en sistemas telematicos en el municipio de Soledad

| No | NOMBRES Y APELLIDOS     | No. DOCUMENTO | PLANTA | CONTRATISTA | OTRO CUAT | DEPENDENCIA/ EMPRESA | CORREO ELECTRÓNICO                  | TELÉFONO/EXT.                   | AUTORIZA GRABACIÓN | FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL |
|----|-------------------------|---------------|--------|-------------|-----------|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------------|
|    | José Eduardo Díaz Balle | 1109495530    |        |             |           |                      | jos Eduardo diaz balle@gmail.com    | 3219372331                      |                    | José Eduardo Díaz             |
|    | Lina delmar             |               |        |             |           |                      |                                     | 313831                          |                    | Lina delmar                   |
|    | Olinda Socorro          | 93153561      |        |             |           |                      | Olinda.bocanegra@gmail.com          | 3125867879                      |                    | Olinda                        |
|    | Karen E. Gamán          | 1110573096    |        |             |           |                      | tinini73@hotmail.com                | 3208983613                      |                    | Karen E.                      |
|    | Angel Tapan Escobar     | 93154121      |        |             |           |                      | ANGEL.TAPAN@Htm.com                 | 3118856644                      |                    | Angel Tapan                   |
|    | Yessica Lorena          |               |        |             |           |                      |                                     | 300369381                       |                    | Yessica Lorena                |
|    | Aracely Trujillo        | 28649469      |        |             |           |                      | Aracely Trujillo 734@gmail.com      | 3133019820                      |                    | Aracely Trujillo              |
|    | Miguel Ángel Trujillo   | 7109490417    |        |             |           |                      | Miguel Ángel Trujillo 658@gmail.com | 3732232416                      |                    | Miguel Ángel                  |
|    | Ana Paola Ortiz S.      | 1109490895    |        |             |           |                      | esterf99018@gmail.com               | 3105538866                      |                    | Ana Paola                     |
|    | Diana M. Chouza R.      | 1105675423    |        |             |           |                      | Chouza Diana 39@gmail.com           | 3134991195                      |                    | Diana M. Chouza               |
|    | Alba Lucero Cabrera S.  | 40091602      |        |             |           |                      | alba.lucero1974@gmail.com           | 3125593306                      |                    | Alba Lucero                   |
|    | Monica R. Mora          | 65587987      |        |             |           |                      | monica.r.mora@gmail.com             | 3134991195                      |                    | Monica R. Mora                |
|    | José Darío Gutiérrez    | 1109490414    |        |             |           |                      | José Darío Gutiérrez 11@gmail.com   | 3208983613                      |                    | José Darío                    |
|    | Kevin Steven Rivas      | 1109496302    |        |             |           |                      |                                     | Kevin Steven Rivas 11@gmail.com |                    | Kevin Steven                  |
|    | Lina Franquiza          | 1109490286    |        |             |           |                      | Lina Franquiza 11@gmail.com         | 3208983613                      |                    | Lina Franquiza                |

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.

OBJETIVO (S) Recibir el Grupo de Tecnicos en sistema telefonico en el municipio de Bolong.

| Nº | NOMBRES Y APELLIDOS     | Nº. DOCUMENTO     | PLANTA                              | CONTRATISTA | OTRO (CUAL?) | DEPENDENCIA/ EMPRESA | CORREO ELECTRONICO               | TELÉFONO/EXT.      | AUTORIZA GRABACIÓN | FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL |
|----|-------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|
|    | <u>Lezalle Arellano</u> | <u>1109494473</u> |                                     |             |              |                      | <u>luzallearellano@gmail.com</u> | <u>314100070</u>   |                    | <u>Lezalle Arellano</u>       |
|    | <u>Carlyna Beltrán</u>  | <u>1192802343</u> |                                     |             |              |                      | <u>carlyna.beltran@gmail.com</u> | <u>313532135</u>   |                    | <u>Carlyna Beltrán</u>        |
|    | <u>Cristian Oyuela</u>  | <u>1000381354</u> |                                     |             |              |                      | <u>cristianooyuela@gmail.com</u> | <u>327322668</u>   |                    | <u>Cristian Oyuela</u>        |
|    | <u>Sandra Soler</u>     | <u>65388310</u>   |                                     |             |              |                      | <u>sandra.soler@hotmail.com</u>  | <u>3013370759</u>  |                    | <u>Sandra Soler</u>           |
|    | <u>Carmel Cepedez</u>   | <u>100033003</u>  |                                     |             |              |                      | <u>carmelcepedez@gmail.com</u>   | <u>13132315599</u> |                    | <u>Carmel Cepedez</u>         |
|    | <u>Alejandra Nare</u>   | <u>1109491999</u> |                                     |             |              |                      | <u>alejandra.nare@gmail.com</u>  | <u>3118412305</u>  |                    | <u>Alejandra Nare</u>         |
|    | <u>Jessica Nare</u>     | <u>1005838511</u> |                                     |             |              |                      | <u>jessica.nare@gmail.com</u>    | <u>3118363704</u>  |                    | <u>Jessica Nare</u>           |
|    | <u>Karol D. Lopez</u>   | <u>1106394259</u> |                                     |             |              |                      | <u>karoldlopez@gmail.com</u>     | <u>322226764</u>   |                    | <u>Karol D. Lopez</u>         |
|    | <u>Angie Vega</u>       | <u>1109494036</u> |                                     |             |              |                      | <u>angie.vega@gmail.com</u>      | <u>3204251904</u>  |                    | <u>Angie Vega</u>             |
|    | <u>Ankees Cruz</u>      | <u>1109492497</u> |                                     |             |              |                      | <u>ankees.cruz@gmail.com</u>     | <u>22903710</u>    |                    | <u>Ankees Cruz</u>            |
|    | <u>San Comib</u>        | <u>1109495689</u> |                                     |             |              |                      | <u>sancomib@gmail.com</u>        | <u>3217259</u>     |                    | <u>San Comib</u>              |
|    | <u>Rafael Correa</u>    | <u>65369726</u>   | <input checked="" type="checkbox"/> |             |              |                      | <u>rafaelcorrea@gmail.com</u>    | <u>318527315</u>   |                    | <u>Rafael Correa</u>          |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                      |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN:</b><br>FORMACIÓN TRANSVERSAL EN ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |                                                                                                      |                              |
| <b>CIUDAD Y FECHA:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ibagué, 15 de octubre de 2024                                                | <b>HORA INICIO:</b><br>06:00 pm                                                                      | <b>HORA FIN:</b><br>09:00 pm |
| <b>LUGAR Y/O ENLACE:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Centro de Industria y Construcción – Biblioteca municipal – Saldaña - Tolima | <b>DIRECCIÓN / REGIONAL / CENTRO:</b><br>SENA Regional Tolima, Centro de Industria y de Construcción |                              |
| <b>AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR:</b><br><br>Orientar y desarrollar la formación transversal de Actividad física y Hábitos de vida saludable a la Ficha en proceso – técnico en sistemas tele informáticos<br><br>1. Presentación y bienvenida al grupo al proceso de transversal.<br>2. Establecimiento de acuerdos y compromisos dentro del grupo y de la formación.<br>3. Presentación de los resultados de aprendizaje a trabajar durante el trimestre.<br>4. Socializar el proceso de evaluación de la transversal.<br>5. Reglas generales para el desarrollo de la formación |                                                                              |                                                                                                      |                              |
| <b>OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:</b><br>1. Determinar los parámetros de trabajo con los aprendices.<br>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.<br>3. Establecer el proceso de evaluación de la formación transversal en Actividad física y hábitos saludables.                                                                                                                                                                                |                                                                              |                                                                                                      |                              |
| <b>DESARROLLO DE LA REUNIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                      |                              |
| Siendo el 15/10/2024, 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 06:00 pm a 09:00 pm, los días de formación serán los martes en la jornada tarde – noche.                                                                                                                            |                                                                              |                                                                                                      |                              |



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

El día martes 15 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 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. | 15/10/2024 | Aprendices  |                               |
| Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando                                                                                                                                                       | 15/10/2024 | 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.                                                                                                                                                                                      | <b>15/10/2024</b>           | <b>Aprendices</b>      |                    |                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                        |                    |                                      |
| <b>DE: ASISTENTES Y APROBACIÓN DECISIONES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                        |                    |                                      |
| <b>NOMBRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DEPENDENCIA/ EMPRESA</b> | <b>APRUEBA (SI/NO)</b> | <b>OBSERVACIÓN</b> | <b>FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL</b> |
| William Alexander peñuela                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Instructor cultura física   | <b>SI</b>              |                    | <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. |                             |                        |                    |                                      |
| <b>ANEXOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                        |                    |                                      |
| Se adjunta listado de asistencia aprendices técnico en sistemas tele informáticos ficha en proceso                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                        |                    |                                      |