PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Girón, JULIO 20 de 2020

Señor
HECTOR VECINO RUEDA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. **CO1.PCCNTR. 1337308 de 2020**
Centro Industrial de Mantenimiento Integral
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes JULIO del año 2020

Referencia: No. **CO1.PCCNTR.1337308** del año 2020

CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO, identificada con la cédula de ciudadanía **No. 73.103.271** de **Cartagena**, en mi calidad de Contratista del SENA – Centro Industrial de Manteniento Integral, dependencia: Diseño, 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: Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA Y SEIS MILLONES SETECIENTOS CUARENTA MIL PESOS M/CE **($36.740.000,00).** Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) un primer pago proporcional correspondiente a los días trabajados en el mes de febrero de 2020 por valor de TRES MILLONES TRECIENTOS SEIS MIL SEISCIENTOS PESOS M/CTE **($3.306.600);** B) Nueve (9) pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2020, por valor de TRES MILLONES SEIS CIENTOS SETENTA Y CUATRO MIL PESOS M/CTE (**$3.674.000,oo**);
C) Un pago final proporcional correspondiente a los(3) tres días trabajados en el mes de DICIEMBRE de 2020 por un valor de TRECIENTOS SESENTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS PESOS M/CTE **($367.400).**
Plazo: Será hasta el 16 de DICIEMBRE de 2020.

OBJETO:
Prestar los servicios profesionales de carácter temporal para impartir formación titulada, complementaria y virtual en la Red de Conocimiento de Actividad Física, Recreación y Deporte, Área Temática Actividad Física en el Centro Industrial de Mantenimiento Integral, vigencia 2020.

CLÁUSULA (No. de cláusula donde se encuentren las obligaciones del contratista)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Participar en la planeación de los procesos formativos de acuerdo con los lineamientos institucionales, para el área temática del objeto contractual	Se participó en reuniones con instructores del área para la planeación de la formación, según lineamientos. Se elaboraron guías de aprendizaje, instrumentos de evaluación y demás formatos necesarios descargados desde compromiso. Guías #1 aplicar test de resistencia Aerobica, atraves de ejercicios Pliometricos	https://drive.google.com/drive/folders/11oqBMkATWngZhwjXYudaTEbEp11iZaVt
2.	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en jornadas de diseño y desarrollo curricular de programas de formación, conforme a las necesidades nacionales y los lineamientos institucionales requeridos por el área temática objeto del contrato.	Sé realizó actividad en este mes de Julio	https://drive.google.com/drive/folders/1nst-Ho-6xUA4Vd_HzczdK2IH2_cP0NtZ
3.	Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina.	. Fichas titulada la cual se evaluaron: 1960926-2082979-2060246 - 1904825-2025683.	https://drive.google.com/drive/folders/1b10BtM72t7fX0qMiXj8NmN-_PTjYJcAJ
4.	Ejecutar la formación profesional integral de acuerdo con el currículo, desarrollo curricular y proyecto formativo de los programas del área temática objeto del contrato	Se realizo formacio a las siguientes. Fichas titulada: 1960926-2023636- 1960668-2060246-2068352- 2030416-20829792067265-	https://drive.google.com/drive/folders/1gmENhAaW7swRbIeDEfLAaswbu9f7wvmW

		2066884-2082970-2023657- .2104896-2104897-2104898- 2104610-2104611-2104612- 2104613-2104614-1960926- 2082970 Impartir formación de Cultura física teniendo en cuenta su desempeño y naturaleza laboral.	
5.	Aplicar según la modalidad, estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento y evaluación de acuerdo a lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad.	Se realizo formacio a las siguientes. Fichas titulada:2030416-2025683-2025628--21960668-2060246-1960843-.2104896-2104897-2104898-2104610-2104611-2104612-2104613-2104614-1960926-2082970 -Impartir formación de Cultura física teniendo en cuenta su desempeño y naturaleza laboral..	https://drive.google.com/drive/folders/1gmENhAaW7swRbIeDEfLAaswbu9f7wvmW
6-	Participar cuando el cenro de formación lo requiera en proyectos de investigación técnica y pedagógica para fortalecer el proceso de formación del área temática objeto del contrato.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
7.	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias del programa, adquiridos por los aprendices en el desarrollo de la formación.	Sé realizó actividad en este mes con las fichas.2025683, 2025628 Mtto Mecatronico Automotriz.	https://drive.google.com/drive/folders/1_qGkDTEB_cd1Vkjga4qppK5qYsOHgfhg
8.	Entregar soportes del procedimiento de ingreso de aprendices al programa de formación tales como: ficha de matrícula, fotocopias documentos, y requisitos definidos en el diseño curricular, cuando ejecute formación complementaria.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
9.	Registrar, verificar y hacer seguimiento oportuno en el sistema de información que la entidad defina para la gestión de la FPI.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
10.	Participar cuando el centro lo requiera en el proceso de selección, diseño de talleres e instrumentos que alimenten los bancos de pruebas para la selección de aprendices	No se realizó actividad en este mes	No aplica
11.	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz así como el manual de convivencia del centro de formación	Se registran asistencias en formatos, control de seguimiento y actas. 21960668-2060246-1960668-2068352-2030416-2067265- .2104896-2104897-2104898-2104610-2104611-2104612-2104613-2104614-1960926-2082970	https://drive.google.com/drive/folders/1QSopCzxUkb87D4FQDmy-zg5JtA2pwhl2
12.	Apoyar procesos de registro calificado para los programas de nivel tecnológico del área temática objeto del presente contrato.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
13.	Acatar los lineamientos del sistema integrado de gestión y el sistema de seguridad de salud en el trabajo y asistir a las convocatorias.	Se realizó capacitación en el SIC Certificado de inducción y Modulo	https://drive.google.com/drive/folders/1Z0x3EvSmMAZwyiYkqZ3u_5RV7U2Pa7t4
14.	Apoyar al centro de formación cuando lo requiera en la promoción del portafolio de servicios.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
15	Realizar seguimiento en la etapa productiva a los aprendices que le sean asignados cuando el centro lo requiera.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
16	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto del contrato y una vez finalizado quedar a paz y salvo con el almacén.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
17	Aplicar al proceso de certificación de la norma de competencia: ORIENTAR PROCESOS FORMATIVOS CON BASE EN LOS PLANES DE FORMACIÓN CONCERTADOS, o la actualización : ORIENTAR FORMACIÓN PRESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS TECNICO Y NORMATIVO, o en su defecto deberá aplicar al proceso de certificación de la norma y aportar el respectivo certificado de aprobación con plazo máximo 31 de julio de 2020.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
18	Acompañar a los aprendices a las actividades que se encuentre planeadas por el equipo de bienestar al aprendiz	Se realizó actividad en este mes	Este mes no aplica
19	Acompañar y apoyar procesos de autoevaluación de programas de formación en nivel tecnológico del centro de formación	No se realizó actividad en este mes	No aplica
20	Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la FPI.	No se realizó actividad en este mes	No aplica

21	Asistir y participar activamente en las reuniones programadas por la red de conocimiento propias del centro de formación.	Sé realizó actividad en este mes con las fichas virtuales	Apoyo a Formación virtual
22	Participar en reuniones y transferencias técnicas y tecnológicas	No se realizó actividad en este mes	No aplica
23	Ejecutar la FPI en los diferentes niveles y modalidades (titulada, complementaria y virtual) que programe el centro de formación.	Se imparte formación titulada y se lleva el debido proceso, formatos de compromiso Se realizo formacio a las siguientes. Fichas titulada: 2025683-2025628-1960668-2060246-2068352-2082979. 2067265-2030416-1960926-2082970 Impartir formación de Cultura física teniendo en cuenta su desempeño y naturaleza laboral. Virtual 1881702,1749953,2104896-2104897-2104898 Poduccion Ultimedial. 1881621-2104610-2104611-2104612-2104613-2104614 ADSI	https://drive.google.com/drive/folders/1nGfww68UELm_vdGgoijEnmf6BlAp73gC https://drive.google.com/drive/folders/1gmENhAaW7swRbIeDEfLAaswbu9f7wvmW
24	Utilizar la LMS institucional como apoyo a la formación en cualquiera de las estrategias institucionales	No se realizó actividad en este mes	No aplica
25	Cumplir con los lineamientos de orientación del desempeño del instructor en ambientes virtuales de aprendizaje de acuerdo a lo establecido en el aplicativo compromiso	Sí se realizó actividad en este mes	https://drive.google.com/drive/folders/1BQPgz0kLgysdhPca9fW_waegcm-6e3AV
26	Participar en actividades de inducción y reinducción que sean requeridas en el centro de formación.	Se realizó inducción en seguridad y salud en el trabajo.	No aplica
27	Apoyar cuando sea requerido por la entidad en procesos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación cooperación técnica nacional e internacional en los que el centro participe, dentro y fuera del país.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
28	Realizar técnicamente cuando sea requerido por la entidad, la identificación, estructuración y definición de las especificaciones técnicas de bienes y servicios necesarios para el cumplimiento de la misión institucional y apoyar la planeación de procesos contractuales de la entidad.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
29	Realizar cuando sea requerido por la entidad la verificación y evaluación técnica o económica de las propuestas que se reciban dentro de los procesos de contratación de la entidad	No se realizó actividad en este mes	No aplica
30	En la aplicación de la ley 1474 de 2011, realizar cuando sea requerido por la entidad el apoyo a la supervisión de los contratos que celebre el Sena, de acuerdo con el manual de supervisión del Sena vigente.	No se realizó actividad en este mes	No aplica
31	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor de contrato y presentar informes mensuales de la ejecución del contrato.	No Se realizó actividades en este mes.	Informe digital mes de Julio 2020, reposan en la carpeta Drive https://drive.google.com/drive/folders/1vf5QiDMR8p1fQC8dY6Dd9cetb2cSTQK0

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	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.

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 enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la planilla 4339717956 correspondientes a aportes en línea del mes de Junio de 2020.
(Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites*")
Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,



_____ _____

CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO.
Contratista
C.C. No. 73.103.271 de Cartagena

Recibí a satisfacción:

_____

HECTOR VECINO RUEDA
Supervisor Contrato CO1.PCCNTR. 1337308 de 2020
Coordinador Academico

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	MANTENIMIENTO DE AUTOMATISMO INDUTRIALES			FICHA	1960926
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 9 de 2020		

DIA LUNES 6 al 9 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/07/2020. Lectura de Reflexión. Elaboración de la ficha Antropométrica. • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua 13 minutos Test Millas 1.609 mets. • Abdo alto 40 seg/3 • Abdo bajo 40 seg/3 • Compensatorio 40 seg/3. • Flexión de Brazos 40 seg /3 • Sentadillas 40 seg/3 • Planchas 40 seg/3 • Estiramiento. 09/07/2020.	Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.	¿Qué es Resistencia? ¿Qué es Resistencia Aeróbica? ¿Qué es Intensidad Física? ¿Qué es Fuerza? ¿Qué es Motricidad laboral?	Link dado por el Instructor Kinessi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia .	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 1960926 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 18 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos • Estiramiento	Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Estática		Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi.	Drive 1960926 Plataforma Meet WhatsApp

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	GESTION INTEGRADA DE LA CALIDAD MEDIO AMBIENTE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL			FICHA	2068352
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA LUNES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
• RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 14/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4 • Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 21/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden.	Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico. Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link dado por el Instructor Plataforma Meet Drive Wikipedia . Link en la plataforma meet, Link en la plataforma meet, Ejercicios revista Kinessi. WhatsApp	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2025683 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive 2025683 Plataforma Meet WhatsApp

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 28/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación .	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive 2025683 Plataforma Meet WhatsApp

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	GESTION INTEGRADA DE LA CALIDAD MEDIO AMBIENTE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL			FICHA	2068352
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MARTES 2 al 30 JUNIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 14/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 21/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 28/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	SEGURIDAD VIAL,			FICHA	2030416
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MARTES 2 al 30 JUNIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 14/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 21/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 28/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	MTTO DE MOTOCICLETAS			FICHA	2082979
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MIERCOLES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
08/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 15/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 22/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 29/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación .	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	MTTO DE ELECTROMECANICO			FICHA	1960668
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MIERCOLES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
08/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 15/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 22/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 29/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	MTTO DE ELECTROMECANICO			FICHA	2082970
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MIERCOLES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
08/07/2020. Elaboración de la ficha Antropométrica • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 15/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda.	. Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Abdo 60/7 • Camp 60/4 • Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 22/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 29/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto y bajo 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	DIAM			FICHA	2060246
Mes:	JULIO	Semana:	9 al 31 de 2020		

DIA JUEVES 9 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
09/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 16/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 23/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 30/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación .	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG ELECTRICIDAD INDUSTRIAL			FICHA	2067265
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA VIERNES 10 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
10/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 17/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 24/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 31/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación .	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	SISTEMAS			FICHA	2066884
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MARTES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
09/07/2020. • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 16/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7 • Camp 60/4	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 23/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 30/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	SISTEMAS			FICHA	2023636
Mes:	JULIO	Semana:	6 al 31 de 2020		

DIA MARTES 6 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
09/07/2020. Elaboración de la ficha Antropométrica • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Test de salida como: • Resistencia Aeróbica de 13 min. • Abdo 50/6 • Comp 50/4 • Planchas 50/4 • Flexión de Brazos 25/4 • Estiramiento 10/07/2020. Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera Continua Resistencia 18 minutos anclado con una cuerda. • Abdo 60/7	. Ejecutará de manera sincronizada con una intensidad moderada los diferentes test, para ver cómo va su proceso de acondicionamiento físico.	¿Qué es la Fuerza? ¿Tipos de Fuerza? ¿Qué es capacidad condicional? ¿Qué es capacidad coordinativa? Y sus componentes	Link en la plataforma Meet, fisiología del Ejercicios revista Kinessi, Anatomía Wikipedia. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive de la ficha 2068352 WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

• Camp 60/4 • Flexiones de Brazos Inclinado 25/4 • Sentadillas 60/4 • Estiramiento. 13/07/2020 Lectura de Reflexión • Ejercicios de Orden. • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua con lazos de 5 min/4 /2 desc. • Abdo alto y bajo 55/8. • Camp 55/4. • Planchas Combinadas 55/4 • Estiramiento. 17/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 3 test de Cooper12/37 Desc 2 min • Abdo Alto 50/7 • Abdo alto 50/7 • Camp 50/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Realizara Trabajo en la cual sé busque Fortalecer tanto los trenes Inferiores, trabajando resistencia. Ejecutará actividades de Motricidad a través de lazos, donde interviene la coordinación	Acciones Motoras cómo: Equilibrio, de Ritmo, adaptación a la variabilidad Capacidad Condicional	Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive. • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive.	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

23/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua 2 test de test milla13/2 Desc 2 min • Abdo Alto 45/7 • Abdo alto 45/7 • Camp 45/4 • Flexiones de Brazos Normal 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 45/4 • Aductores y abductores 45/4 • Estiramiento 24/07/2020 Lectura Reflexión • Ejercicios de Orden • Ejercicios de Estiramiento. • Carrera continua test de Cooper18/ Desc 2 min • Abdo Alto 60/7 • Abdo alto 60/7 • Camp 60/4 • Flexiones de Brazos Abiero 25/4 Inclinada 15/4 • Sentadillas 50/4 • Aductores y abductores 50/4 • Estiramiento	Fortalecimiento de los trenes Superiores e inferiores, según su trabajo. Test de Salida para observar como esta su acondicionamiento físico.	Agilidad, Ritmo, Velocidad, los tipos de Agilidad .	• Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive • Link dado por el Instructor • Plataforma zoom • Plataforma Meet • Drive	Plataforma Meet WhatsApp 2068352 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104610
Mes:	JULIO	Semana:	1 AL 31 de 2020		

DIA VIERNES 1 al 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
18/07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	- Territorium - Kinessi. - Biblioteca Sena virtual- - Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104611
Mes:	JULIO	Semana:	1 AL 31 de 2020		

DIA MARTES 1 AL 31 DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
26/07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104612
Mes:	JULIO	Semana:	1 AL 31 de 2020		

DIA MIÉRCOLES 01 AL 30 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104611
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA VIERNES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices .	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104611
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA VIERNES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	2104896
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA MARTES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	2104896
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA MIÉRCOLES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31/07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices .	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	2104897
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA MARTES 01 AL 31 DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31/07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	2104898
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA JUEVES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices .	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	1881702
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA JUEVES 01 AL 30 JUNIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices .	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO			FICHA	1749953
Mes:	JULIO	Semana:	01 AL 31 de 2020		

DIA JUEVES 01 AL 31 JULIO DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA

- RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 31 /07/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices .	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	• Territorium • Kinessi. • Biblioteca Sena virtual- • Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682
@SENAcomunica
www.sena.edu.co

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL

FECHA INICIAL: 01/07/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 31/07/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2082970 - MANTENIMIENTO ELECTROMECÁNICO INDUSTRIAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CORREGIR DE UN BIEN LOS SISTEMAS ELÉCTRICOS DE ACUERDO A SUS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS MECÁNICAS DE LOS BIENES MEDIANTE LAS TÉCNICAS PARA REESTABLECER UNA FUNCIÓN ESPECIFICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR LOS BIENES ACCIONES PREVENTIVAS QUE CONSERVEN LAS CONDICIONES FUNDAMENTALES EN INTERVALOS PREDETERMINADOS DE OPERACIÓN,
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ESTABLECER LOS REQUERIMIENTOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES DE LA ORDEN DE TRABAJO DE ACUERDO CON PLAN DE MANTENIMIENTO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MEJORAR UN BIEN O PROCESO MEDIANTE LA MODIFICACIÓN DE UN PARÁMETRO TÉCNICO SEGÚN NECESIDADES ESPECIFICADAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PREDECIR LAS FALLAS DE LOS EQUIPOS VERIFICANDO CONTINUAMENTE EL ESTADO DEL BIEN FRENTE A LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR EL FABRICANTE O
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	12,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 1881702 - PRODUCCION DE MULTIMEDIA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ANALIZAR LA INFORMACIÓN RECOLECTADA PARA DEFINIR LA TIPOLOGÍA DE PROYECTO MULTIMEDIAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DISEÑAR LA SOLUCIÓN MULTIMEDIAL DE ACUERDO CON EL INFORME DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ENTREGAR LA APLICACIÓN MULTIMEDIA PARA EVALUAR LA SATISFACCIÓN DEL CLIENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTEGRAR LOS ELEMENTOS MULTIMEDIALES DE ACUERDO CON UN DISEÑO ESTABLECIDO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR LA POST-PRODUCCIÓN PARA GENERAR LA ANIMACIÓN FINAL DE ACUERDO CON LAS ESPECIFICACIONES DEL PROYECTO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR NEGOCIACIÓN CON LOS PROVEEDORES Y CLIENTES, SEGÚN LOS OBJETIVOS Y ESTRATEGIAS ESTABLECIDAS POR LA ORGANIZACIÓN.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 2,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 1960668 - MANTENIMIENTO ELECTROMECÁNICO INDUSTRIAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CORREGIR DE UN BIEN LOS SISTEMAS ELÉCTRICOS DE ACUERDO A SUS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS MECÁNICAS DE LOS BIENES MEDIANTE LAS TÉCNICAS PARA REESTABLECER UNA FUNCIÓN ESPECIFICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR LOS BIENES ACCIONES PREVENTIVAS QUE CONSERVEN LAS CONDICIONES FUNDAMENTALES EN INTERVALOS PREDETERMINADOS DE OPERACIÓN,
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ESTABLECER LOS REQUERIMIENTOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES DE LA ORDEN DE TRABAJO DE ACUERDO CON PLAN DE MANTENIMIENTO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MEJORAR UN BIEN O PROCESO MEDIANTE LA MODIFICACIÓN DE UN PARÁMETRO TÉCNICO SEGÚN NECESIDADES ESPECIFICADAS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PREDECIR LAS FALLAS DE LOS EQUIPOS VERIFICANDO CONTINUAMENTE EL ESTADO DEL BIEN FRENTE A LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR EL FABRICANTE O
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	9,90

FICHA DE APRENDIZAJE:	2023636 - SISTEMAS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR HERRAMIENTAS OFIMÁTICAS, REDES SOCIALES Y COLABORATIVAS DE ACUERDO CON EL PROYECTO A DESARROLLAR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR LA ESTRUCTURA DE LA RED DE ACUERDO CON UN DISEÑO PREESTABLECIDO A PARTIR DE NORMAS TÉCNICAS INTERNACIONALES.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y PREDICTIVO QUE PROLONGUE EL FUNCIONAMIENTO DE LOS EQUIPOS DE COMPUTO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	12,00

FICHA DE APRENDIZAJE:	1881621 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE INFORMACION
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	2,00

FICHA DE APRENDIZAJE:	2068352 - GESTIÓN INTEGRADA DE LA CALIDAD, MEDIO AMBIENTE, SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APOYAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN A LA IMPLEMENTACIÓN, DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O INTEGRADA; DE ACUERDO A
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DOCUMENTAR LOS PROCESOS NECESARIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN VIGENTE RELACIONADA CON LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, SEGÚN LA NATURALEZA DE LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN AL MANTENIMIENTO Y MEJORA CONTINUA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN DE FORMA INDIVIDUAL O
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2067265 - ELECTRICIDAD INDUSTRIAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ANALIZAR CIRCUITOS ELÉCTRICOS DE ACUERDO CON EL MÉTODO REQUERIDO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR ACOMETIDAS E INSTALAR EQUIPOS DE MEDIDA DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN BAJA TENSIÓN REQUERIDOS PARA EL USO DE INSTALACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR EL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO DE ACUERDO A LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR ACCIONES ADMINISTRATIVAS DE ACUERDO CON LAS ÓRDENES DE TRABAJO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejecutar el mantenimiento correctivo a equipos y elementos eléctricos de acuerdo con especificaciones técnicas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE SISTEMAS ELÉCTRICOS DE DISTRIBUCIÓN Y POTENCIA EN BAJA Y MEDIA TENSIÓN SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE TRANSFORMADORES ELÉCTRICOS SERIE 15 KV HASTA 500 KVA SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EJECUTAR EL MANTENIMIENTO PROACTIVO AL MOTOR Y/O GENERADOR ELÉCTRICO HASTA MEDIA TENSIÓN, SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	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

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSPECCIONAR LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA CON BASE EN LAS NORMAS Y PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA CREG
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR REDES INTERNAS DE ACUERDO CON EL DISEÑO ELÉCTRICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERPRETAR SISTEMAS POLIFÁSICOS DE ACUERDO CON APLICACIONES INDUSTRIALES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa segun referentes técnicos.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	SOLICITAR E IDENTIFICAR MATERIALES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS REQUERIDOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA OBRA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	10,00

FICHA DE APRENDIZAJE:	2030416 - SEGURIDAD VIAL,CONTROL DE TRANSITO Y TRANSPORTE
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	BRINDAR SOPORTE VITAL BÁSICO A UN PACIENTE CON PATOLOGÍA DE URGENCIA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROCEDIMIENTOS NO INVASIVOS.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE TRÁNSITO Y TRANSPORTE EN LOS USUARIOS DE LAS VÍAS SEGÚN LA NORMATIVA VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR LOS MEDIOS DE TRANSPORTE Y LA CARGA SEGÚN EL MARCO NORMATIVO Y REGLAMENTARIO, LA SEGURIDAD E HIGIENE Y POLÍTICAS DE LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DOCUMENTAR EL LEVANTAMIENTO DE LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO DE ACUERDO CON LA COMPLEJIDAD DEL SINIESTRO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ORIENTAR PROCESOS FORMATIVOS EN EDUCACIÓN VIAL SEGÚN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	12,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	67,90

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
01/07/2020	03/07/2020	OTROS	24,00

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	24,00

INSTRUCTOR: CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL

INFORME DE EJECUCIÓN PLAN ACADÉMICO DE CONTINEGENCIA

CRISTÓBAL ALVEAR MONTALVO – CULTURA FISICA

1. **GRUPOS ATENDIDOS ENTRE EL 1 Y EL 31 DE JULIO DE 2020**
   FORMACION PRESENCIAL

FICHAS	PROGRAMA
2068352	HSEQ
2023636	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS
1960926	MANTENIMIENTO AUTOMATISMO INDUSTRIAL
1960668	MANTENIMIENTO ELECTROMECANICO INDUSTRIAL
2023884	ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS
2030416	SEGURIDAD VIAL
2082979	MTTO DE MOTOCICLETAS
2082970	MTTO ELECTROMECÁNICO
2067265	ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
2104897	ANALISIS Y DESARROLLLO VIRTUAL
1881702	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
1749953	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
1881621	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104898	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104610	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104611	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104612	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL

2104613	ANALISIS Y DESARROLLO VIRUAL
2104896	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
2104614	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL

2. ANÁLISIS DE MI ACCIÓN PEDAGÓGICA

¿Qué hice?	¿Qué resultados alcancé?	¿Qué dificultades se presentaron?
Semana1 JULIO 6 AL 10 Sé programaron varias sesiones en línea 1960926-2068352-2030416-2082979-2082970-2066884-2023636-2067265-1960668--2023740. Sesión de JULIO para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Meet, Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614. Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp Semana 2. JULIO 13 AL 117 Sé programaron varias sesiones en línea 1960926-2068352-2030416-2082979-2082970-2066884-2023636-2067265-1960668--2023740. Sesión de JULIO para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614. Actividades físicas como ejercicios de acondicionamiento.	Ejecutamos los resultados de cultura física, inician con una Lectura de reflexión. Elaboración de la ficha antropométrica. Trabajo de investigación sobre temas: Nutrición y sus equivalencias nutricionales, ficha 2068352 HSEQ, La asistencia la posemos observar en cada una de las sesiones en línea de cada ficha. Aplicamos ejercicios de resistencia a la fuerza utilizando lazos o cuerda permitan hacer el trote o carrera aeróbica para mejorará el trabajo cardio vascular, a través de test en circuitos a través de lazos, bastones y algunos elementos qué se tengan en casa.	Aprendices que utilizan el aprendizaje colaborativo para subir sus evidencias al Drive, No tienen equipo de cómputo e internet y en algunas partes no tenían flujo de energía eléctrica Aprendices que le a sido imposible el ingreso a la plataforma Meet, por no tener internet, mucho menos datos.
Semana 3. JULIO 21 al 24 Sé programaron varias sesiones en línea plataforma meet 1960926-2068352-2030416-2082979-2082970-2066884-2023636-2067265-1960668--2023740.	. Realizan ejercicios con Bastones o palos de escoba para trabajo de resistencia anaeróbica, con una intensidad	Deberán subir al Drive el informe de lo realizado en la actividad del día. Muchos Aprendices me envían las evidencias a mi correo.

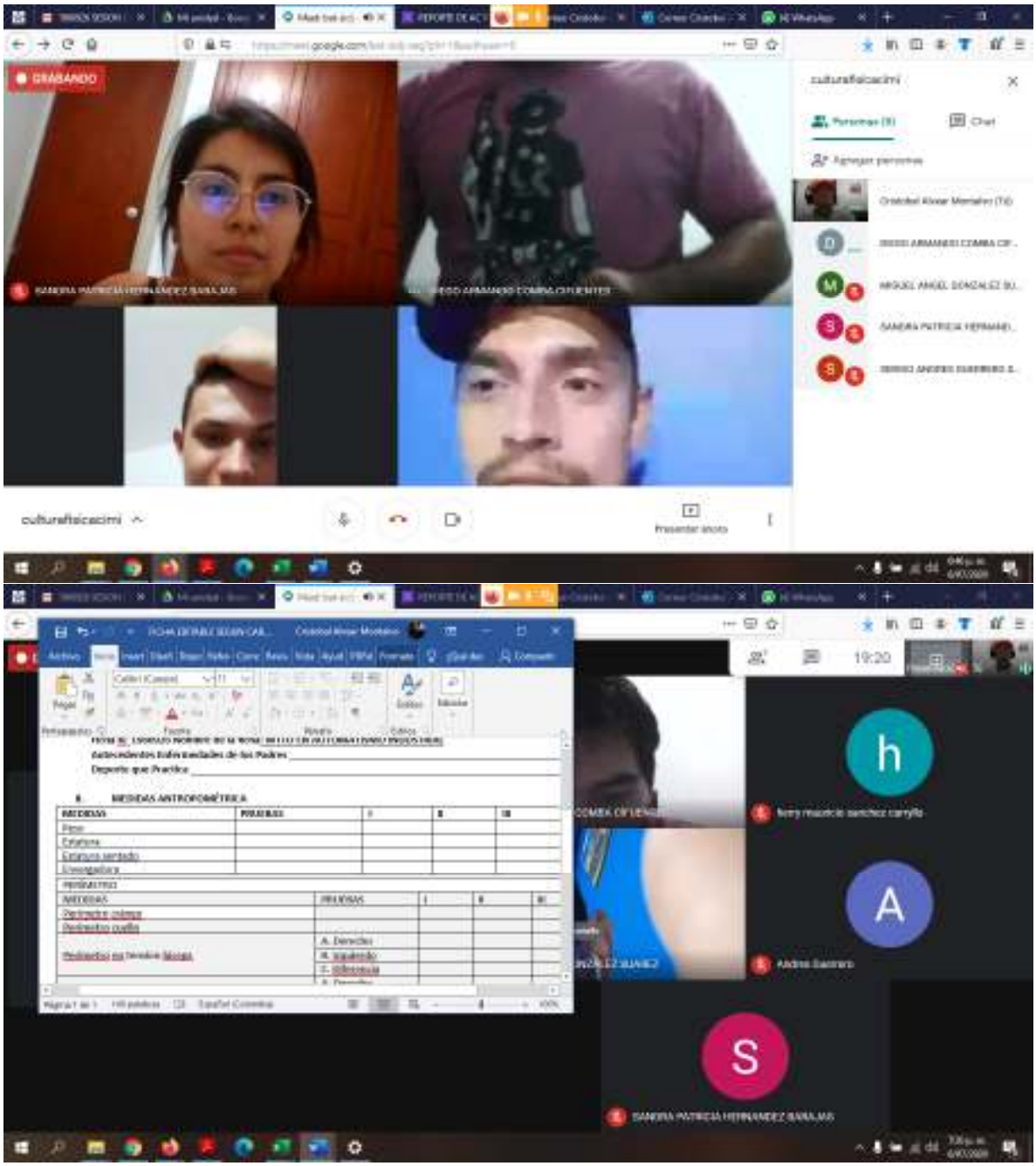
Sesión de JULIO para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614. Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp, correo electrónico. Realizamos actividades coordinación óculo manual, óculo pedica donde interviene algunas de las habilidades que deben desarrollar dentro de cada uno de su desempeño laboral.	moderada, con una micro pausa de 2 minutos. Abdominales 55/8/1 desc. Compensatorio 55/4 /1 desc. Planchas 55/4/1 desc.	
Semana 4. JULIO 27 al 31 Sé programaron varias sesiones en línea plataforma meet 1960926-2068352-2030416-2082979-2082970-2066884-2023636-2067265-1960668--2023740. Sesión de JULIO para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614. Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp, correo electrónico. Realizamos actividades de resistencia anaeróbica lactacida, en espacio reducido trabajando rapidez, agilidad física. deben desarrollar dentro de cada uno de su desempeño laboral.	Aplicara a través de la sesión en línea, lo que es la fuerza y algunas actividades donde pueda realizar la fuerza Excéntrica y concéntrica conociendo su concepto. Evaluar algunas evidencias de Resultado de Aprendizaje y las actividades de dibujos animados. Reforzando su comentario de acuerdo a lo observado.	Algunos aprendices No tienen equipo de cómputo e internet y en algunas partes no tenían flujo de energía eléctrica

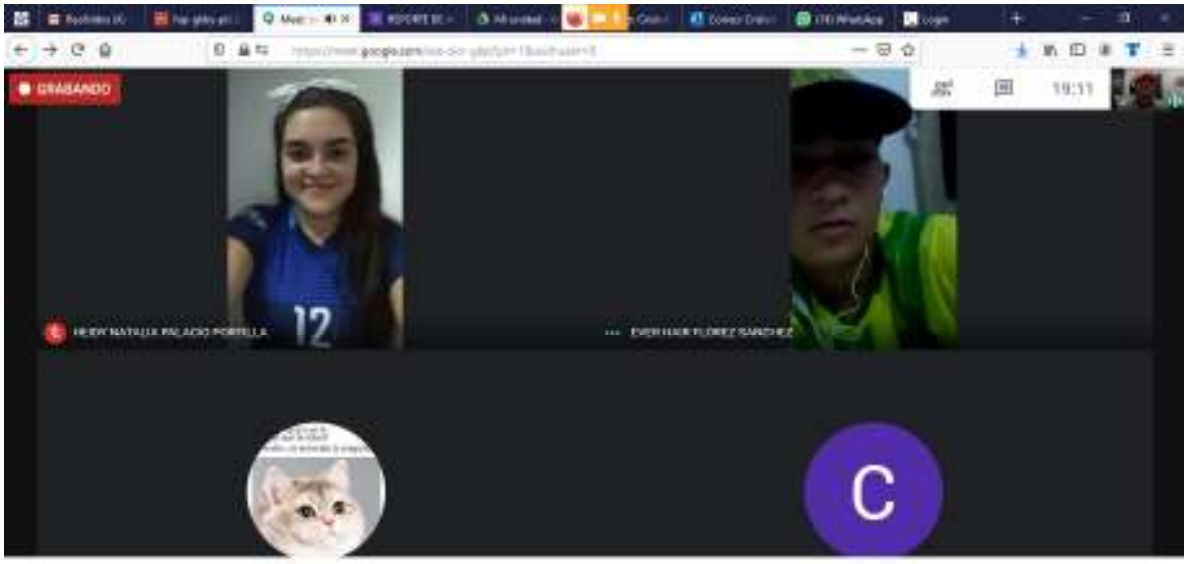
3. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN UTILIZADAS

Herramienta sesión en línea **Meet**: Esta herramienta permite la conexión para 10, pero también permite que los compañeros le trabajen el aprendizaje colaborativo, cuando se le permite que le puedan reenviar a los compañeros que no se pudieron conectar, compartiendo el link de la sesión en línea.
Herramienta sesiones en línea **ZOOM**: esta herramienta permite la conexión de 100 participantes y una duración de 45 minutos por sesión en la versión gratuita. Plataforma **Territorium**: permite el ingreso normal, pero como está en periodo de pruebas muchas veces no permite enviar evidencias, ver contenidos, crear sesiones en línea, WhatsApp, correos electrónicos, Drive, apoyo de la TIC como herramientas para el trabajo virtual.
Correo misena

WhatsApp- Grupo ficha Virtual
Producción de Multimedia.
2104896,2104897, 2104898,1881702
Análisis y Desarrollo de sistemas
2104610,2104611, 2104612, 2104613, 2104614. -1881621-1749953

4. EVIDENCIAS DE TARBAJOS.



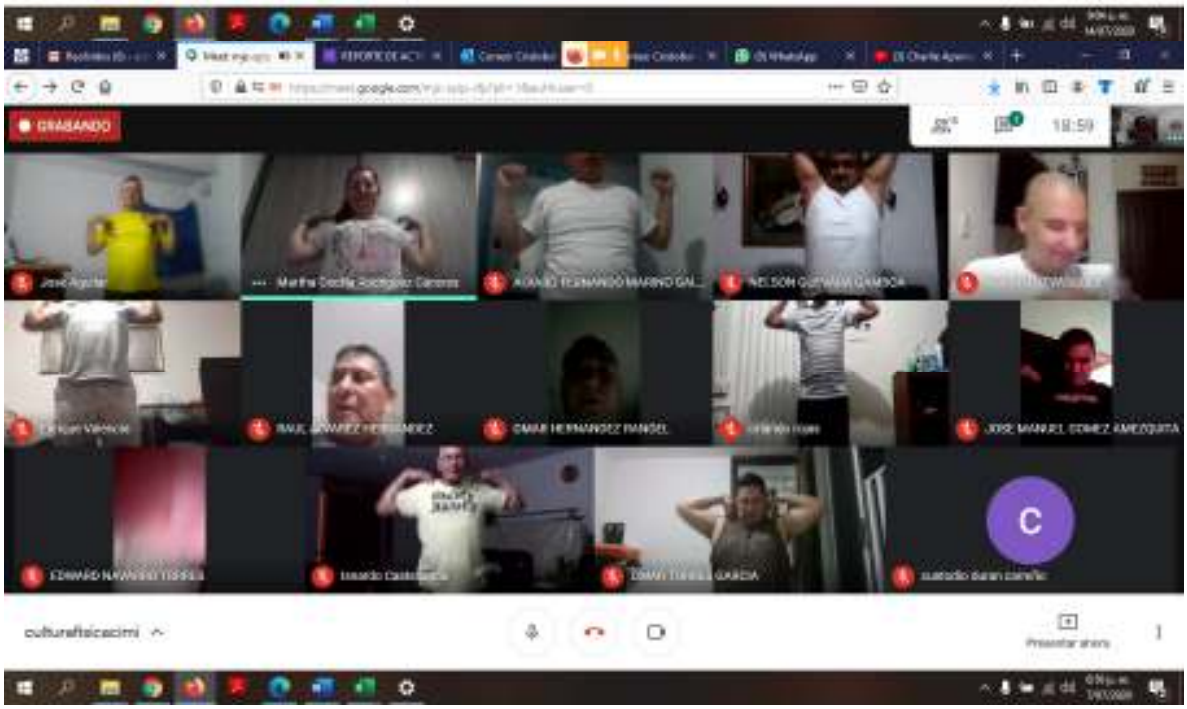

GRABANDO
19:11
C
Detalles de la reunión
Presentar ahora


GRABANDO
16:32
W
culturafisicacimi
Presentar ahora


GRABANDO
08:44
P
D
J
C
culturafisicacimi


GRABANDO
MONICA ANDREA AVILA VALDERRAMA está presentando
08:45
NUTRICIÓN
Según la OMS: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.
Concepto General: La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.
culturafisicacimi


GRABANDO
MONICA ANDREA AVILA VALDERRAMA está presentando
¿QUE ES EL PLATO DEL BIEN COMER?
Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación
Las frutas son una gran fuente de azucares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación
Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico
Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y el consumo es muy necesarios para la buena renovación y el crecimiento de los músculos
VERDURAS Y FRUTAS
COMBINA
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
culturafisicacimi


GRABANDO
culturafisicacimi

PANTALLAZO FICHA 2068352 HSEQ

Realizarán trabajo en grupo de dos (2).

Actividad que realizaran en diapositivas (PowerPoint) para subir al Drive dónde estará su carpeta.

1.NUTRUCION Y SUS EQUIVALENCIAS



1. **REFLEXIONES Y COMPROMISOS**

Los aprendices que se encuentran en situaciones difícil donde, no tienen un computador, donde pueda cumplir con las tareas asignadas por los instructores, realizan las actividades a papel y lápiz y luego la enviar por el celular. Los grupos como buscan la forma de ayudar al compañero, creo también que esta PANDEMIA COVID19, nos enseñó a pensar en él yo. Es importante incentivarlos y comprometerlos a la formación. Cada día motivarlo y enseñarlos a pescar y no darle él pescado, para que puedan Apehender de la dificultades para potencializarla en una fortaleza, apoyándose de ese gran Dios¡!!!!!!!