PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

San Gil marzo 31 de 2025

Señor (a)
Diana Paola Hernández Fonseca
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 7457817
Instructor G15
Coordinadora Formacion Virtual
San Gil

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes de marzo del 2025

Referencia: No 7457817 del 2025

Jorge Andrés Bayona Martínez, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1095700230 de Barichara, en mi calidad de Contratista del SENA, en (Coordinación de Formacion Virtual), 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 del contrato la suma de Cuarenta y siete millones novecientos ochenta y ocho mil doscientos treinta y dos pesos M/cte ($47.988.232). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un pago proporcional por los días ejecutados en el mes de febrero de 2025 b) Nueve (9) pagos iguales por los meses de marzo a noviembre de 2025, por valor de Cuatro millones quinientos noventa y nueve mil quinientos once pesos M/cte ($4.599.511). c) Un último pago proporcional por los días ejecutados en el mes de diciembre de 2025. Los pagos se realizarán mes vencido conforme se estipula en el estudio previo.

Plazo: Será hasta el (23) de Diciembre de 2025.

OBJETO:
Prestar servicios profesionales como instructor para orientar la formación profesional en la modalidad virtual y presencial en la red de conocimiento institucional de pedagogía en el área temática actividad física y hábitos de vida saludable

Obligaciones Especificas:

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	Formacion titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935 • Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123** Total, horas **123** Mes de marzo 2025	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935
2	. Participar cuando el centro de formación lo requiera, en jornadas de diseño y desarrollo curricular de programas de Formación Profesional Integral, conforme a las necesidades nacionales y a los lineamientos institucionales requeridos para el área temática objeto del contrato	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro

3	Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina	Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual Zajuna en el mes de marzo de 2025	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935
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	Formación titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935 • Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123** Total, horas **123** Mes de marzo 2025	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935
5	Aplicar según la modalidad, estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento y evaluación de acuerdo a los lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad	Formación titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935

		• Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123** Total, horas **123** Mes de marzo 2025	
6	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en proyectos de investigación técnica y/o pedagógica para fortalecer el proceso de formación del área temática objeto del contrato.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.
7	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizajes de las competencias del programa, adquiridos por los aprendices en el desarrollo de su formación, aplicando los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina	Formación titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935 • Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123** Total, horas **123** Mes de marzo 2025	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935
8	Entregar los soportes del procedimiento de Ingreso de aprendices al programa de formación tales como: Ficha de matrícula; fotocopia del	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro.

	documento de identidad, y/o requisitos definidos en el diseño curricular, cuando ejecute formación complementaria		
9	Registrar, verificar y hacer seguimiento oportuno en el sistema de información que la entidad defina para la Gestión de la Formación Profesional Integral mediante las siguientes actividades: a). Verificando que la totalidad de los aprendices seleccionados y matriculados queden en ese estado. b). Registrando juicios evaluativos del reconocimiento de aprendizajes previos, los juicios evaluativos, rutas de aprendizaje, para los beneficiarios nuevos, reintegrados o trasladados. e). Comunicando al Coordinador Académico oportunamente anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información	Formación titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935 • Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123** Total, horas **123** Mes de marzo 2025	Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y Sofía Plus 3070046 3178447 3029935
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	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
11	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz, así como el manual de convivencia del Centro de Formación	Direccionamiento y acompañamiento a aprendices fichas asignadas	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive
12	Apoyar procesos de Registro calificado para los	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro

	programas en nivel tecnólogo del área temática objeto del presente contrato, cuando el centro lo requiera.		
13	Acatar los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión y el Sistema de Seguridad de Salud en el Trabajo y asistir a las convocatorias que el centro programa	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
14	Apoyar al centro de formación cuando este lo requiera, en la promoción del portafolio de servicios.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
15	Realizar seguimiento en la etapa productiva a los a los aprendices que le sean asignados, cuando el centro de formación lo requiera.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
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.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
17	Acompañar a los aprendices a las actividades que se encuentren planeadas por el equipo de Bienestar al Aprendiz.	No se realizaron actividades en el mes objeto de contrato	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
18	Apoyar y acompañar los procesos de autoevaluación de programas de formación en nivel tecnólogo del Centro de Formación.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
19	Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la Formación Profesional Integral.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro

20	Asistir y participar activamente en las reuniones programadas por la(s) red(es) de conocimiento propias del Centro de Formación a las cuales sea invitado.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
21	Participar en reuniones y/o transferencias técnicas y/o pedagógicas.	Se asiste a reunión transferencia pedagógicas	Transferencias pedagógicas formato asistencia
22	Ejecutar la formación profesional integral en los diferentes niveles y modalidades (titulada, complementaria y virtual) que programe el Centro de Formación.	Impartir formación titulada presencial y virtual en fichas asignadas	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935
23	Utilizar el LMS Institucional como apoyo a la formación en cualquiera de las estrategias institucionales.	Utilizado para impartir Formación fichas asignadas	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive
24	Cumplir con los lineamientos de orientación del desempeño del instructor en ambientes virtuales de aprendizaje, de acuerdo a lo establecido en el aplicativo compromiso – Guía Orientación Formación ambientes virtuales de aprendizaje (Aplica para instructores que apoyan formación virtual).	Formación titulada presencial y virtual • Ficha: 3070046 • Programa: Atención Integral al cliente • Ficha: 3178447 • Programa: Bases del entrenamiento deportivo • Ficha: 3029935 • Programa: Construcción de Vías ✓ Total, horas Academicas:**123**	Actividades desarrolladas dentro de la Plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA y one drive 3070046 3178447 3029935

		Total, horas **123** Mes de marzo 2025	
25	Participar en las actividades de inducción y reinducción que sean requeridas por el centro de formación.	Participar en la Inducción de SIGA durante el 13 de marzo de 2025 de forma virtual	TEAMS
26	Apoyar cuando será requerido por la entidad, los procesos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación, cooperación técnica nacional e internacional en los que el Centro participe, dentro y fuera del país.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
27	Realizar técnicamente cuando sea requerido por la Entidad, la identificación, estructuración y definición de las especificaciones técnicas de los bienes y servicios necesarios para el cumplimiento de la misión institucional y apoyar la planeación de los procesos contractuales de la Entidad.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
28	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.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
29	En 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.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
30	Brindar apoyo en todos los aspectos relacionados con el modelo de planeación integral participativa del Centro.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
31	Apoyar en la elaboración de fichas técnicas, estudios de		

	mercado, análisis del sector, análisis de riesgos y demás documentos necesarios para la adquisición de materiales de formación y demás bienes y servicios del Centro según la red de conocimiento a la cual pertenezca.	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro	Obligación no requerida por el supervisor en el mes objeto de cobro
32	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor del contrato y presentar informes mensuales de la ejecución del contrato.	Informe mensual correspondiente a la ejecución mes marzo de 2025	Cuenta marzo 2025 SECOP II
33	Las demás necesarias para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Atender oportunamente los correos enviados por el coordinador y supervisor de contrato	Correo institucional

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	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX
2.	XX	XX	XX	XX

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 electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados. y el No. **32431375** de la planilla, ASOPAGOS de febrero. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Anti trámites")

Evidencias en (27) folios

Cordialmente,



JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

Contratista

C.C. No. 1095700230

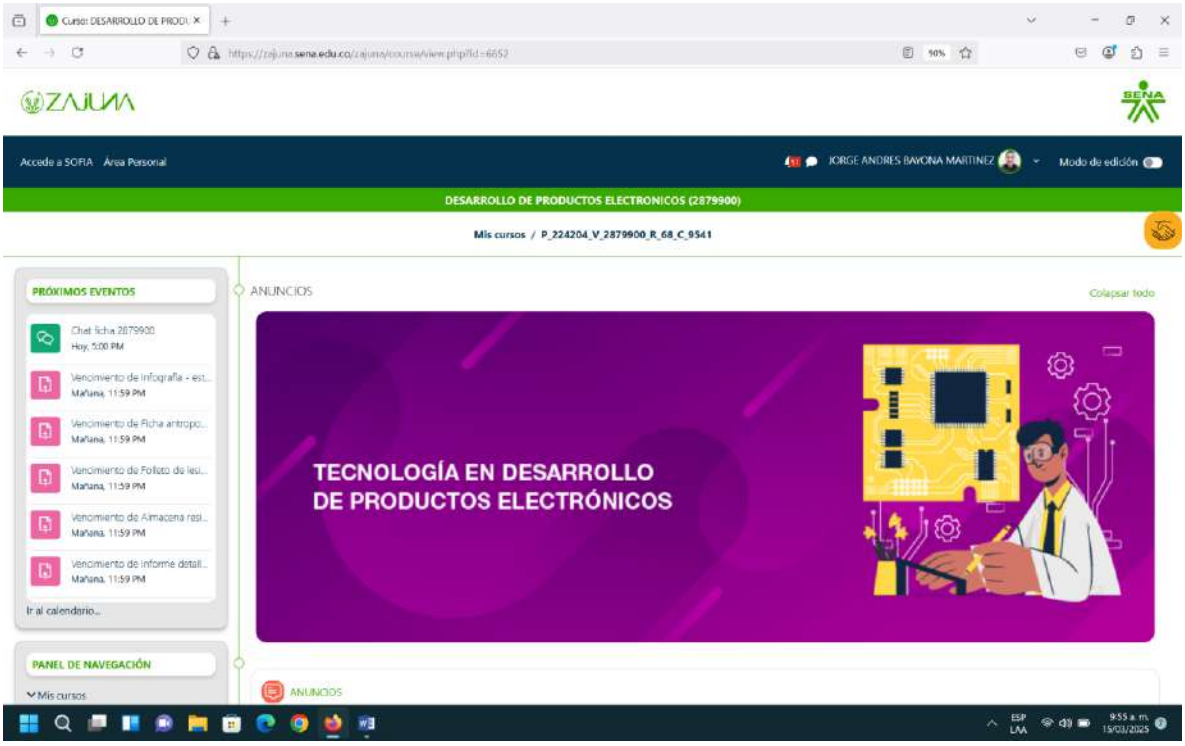
Recibí a satisfacción:

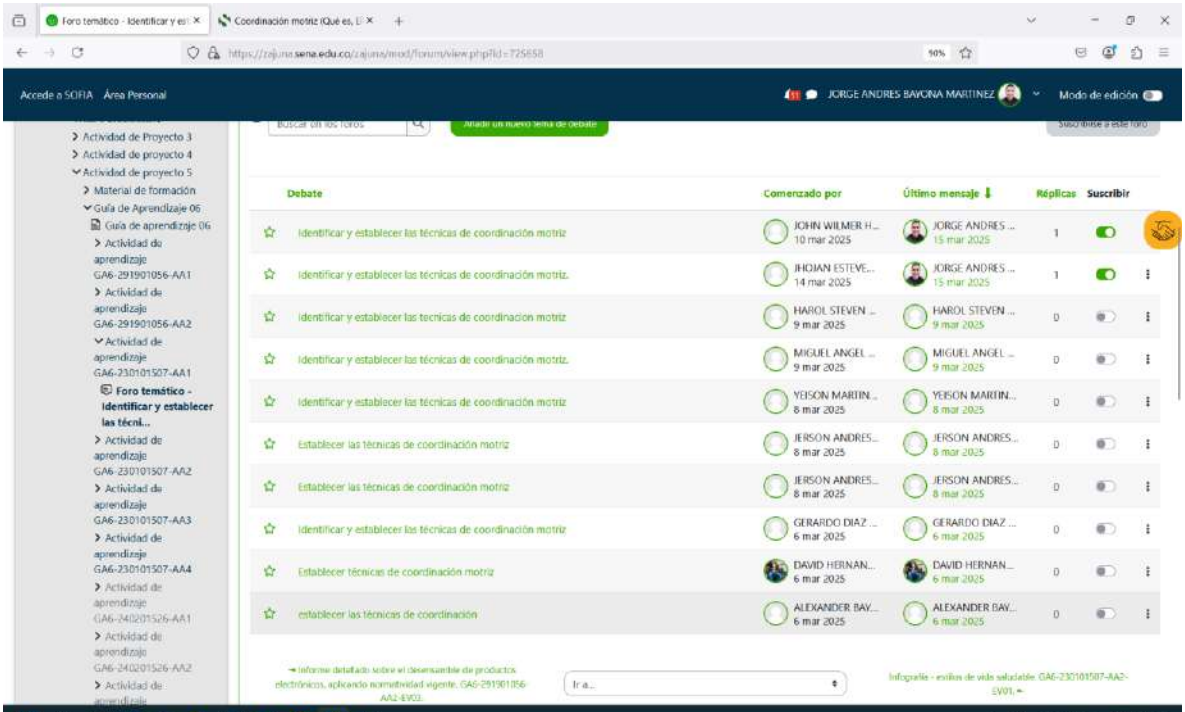
Firma:

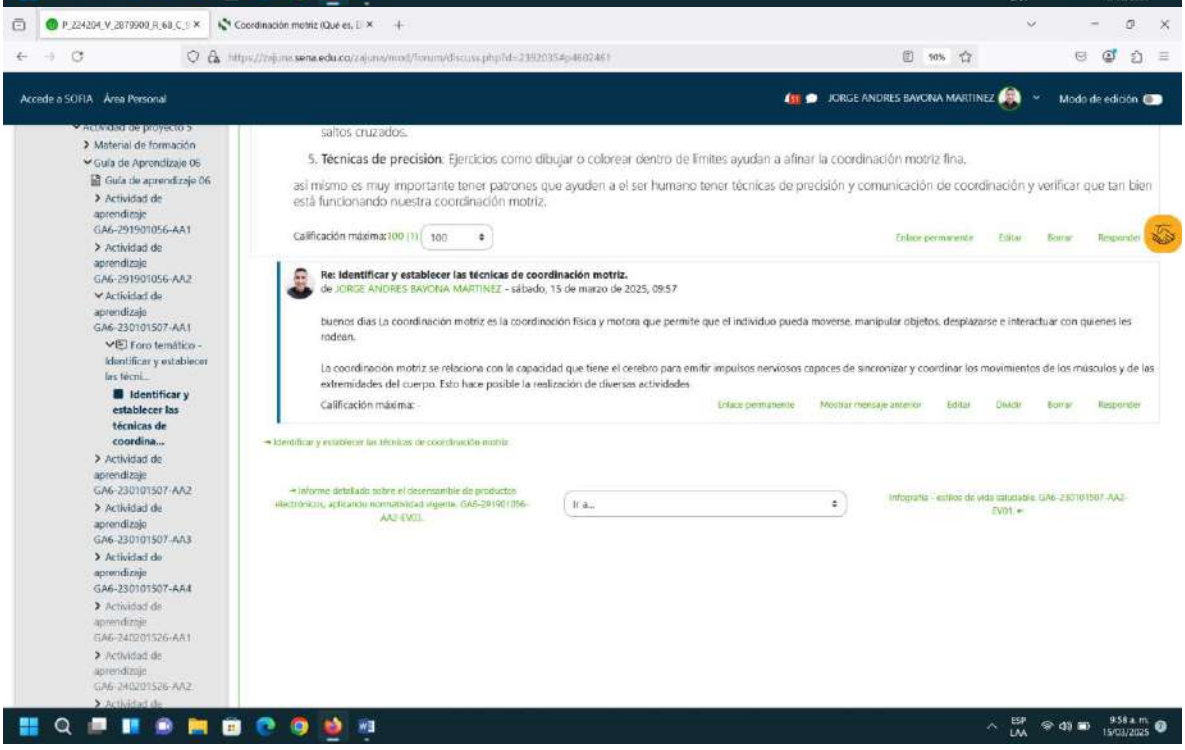
Diana Paola Hernández Fonseca
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 7457817
Instructor G15
Coordinadora Formacion Virtual

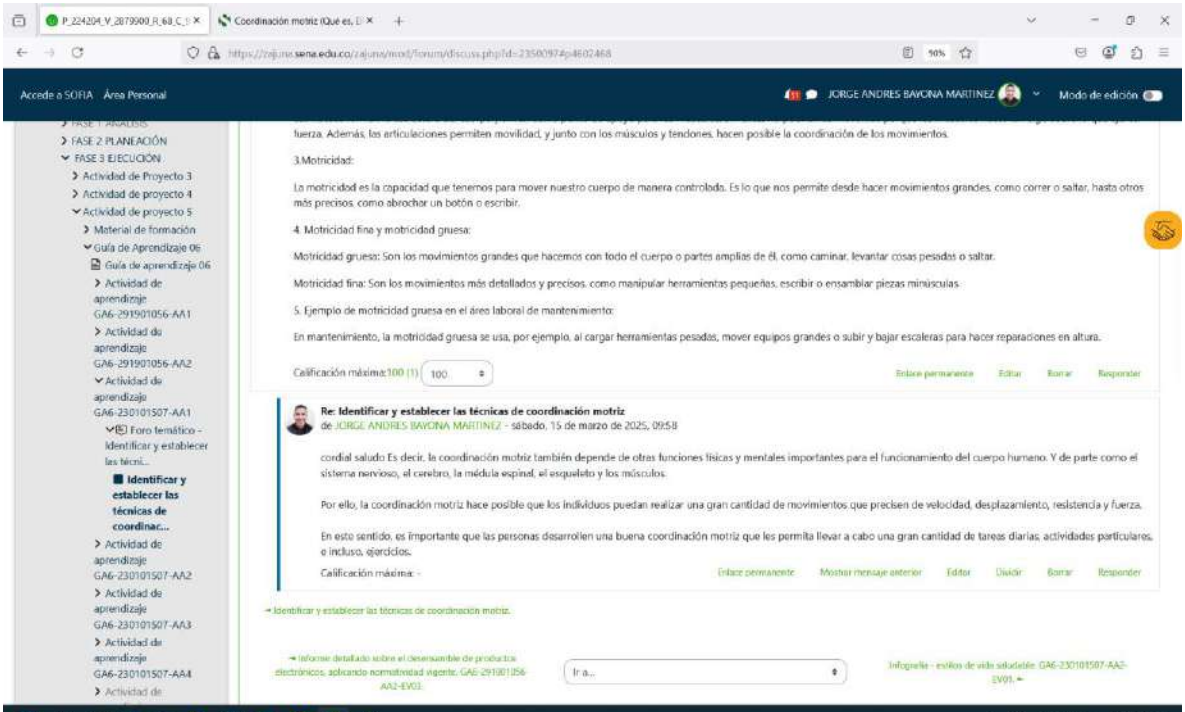
INFORME DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES					
NOMBRE CONTRATISTA: JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ					
NUMERO DE CONTRATO: No. 7457817					
MES: MARZO 2025					
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	X	Pública Clasificada		Pública Reservada	

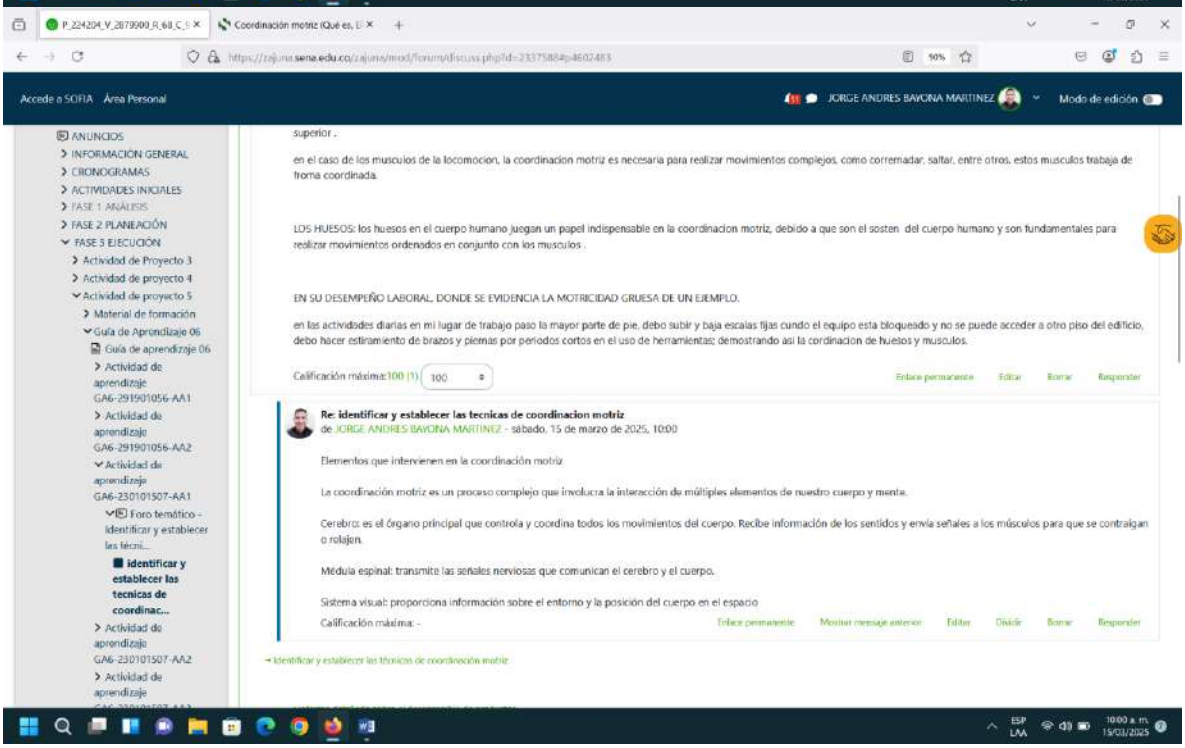
Obligaciones 3: Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina. Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA en el mes de MARZO 2025

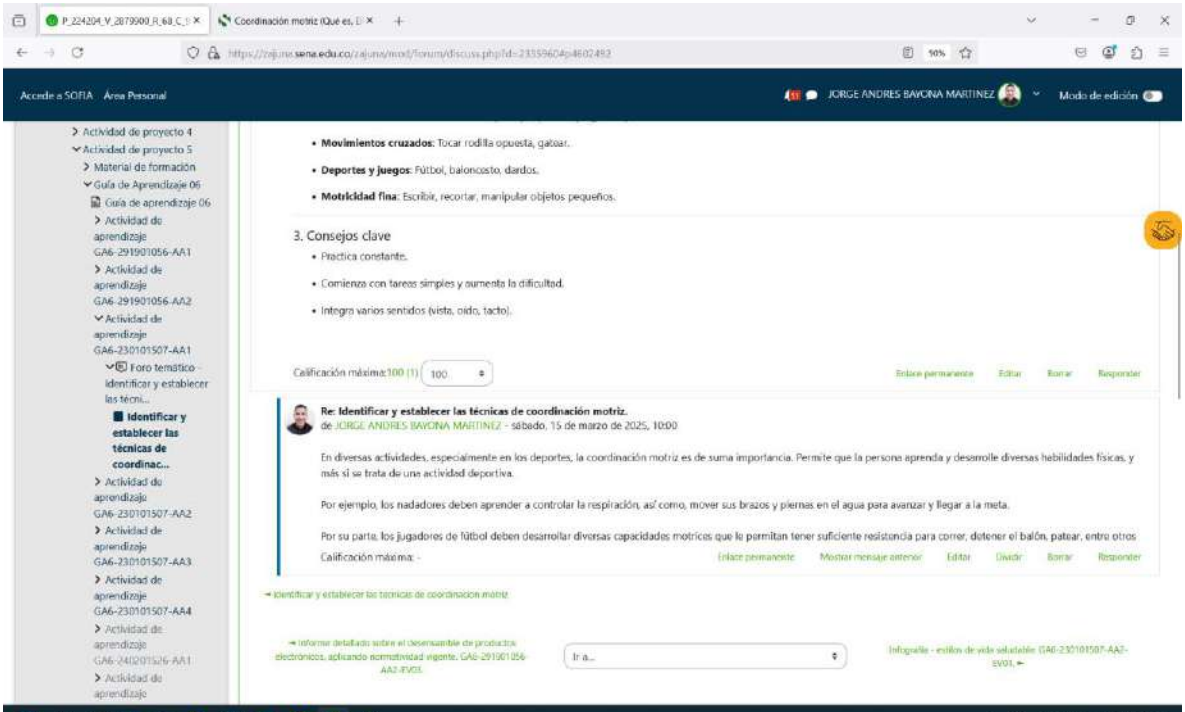


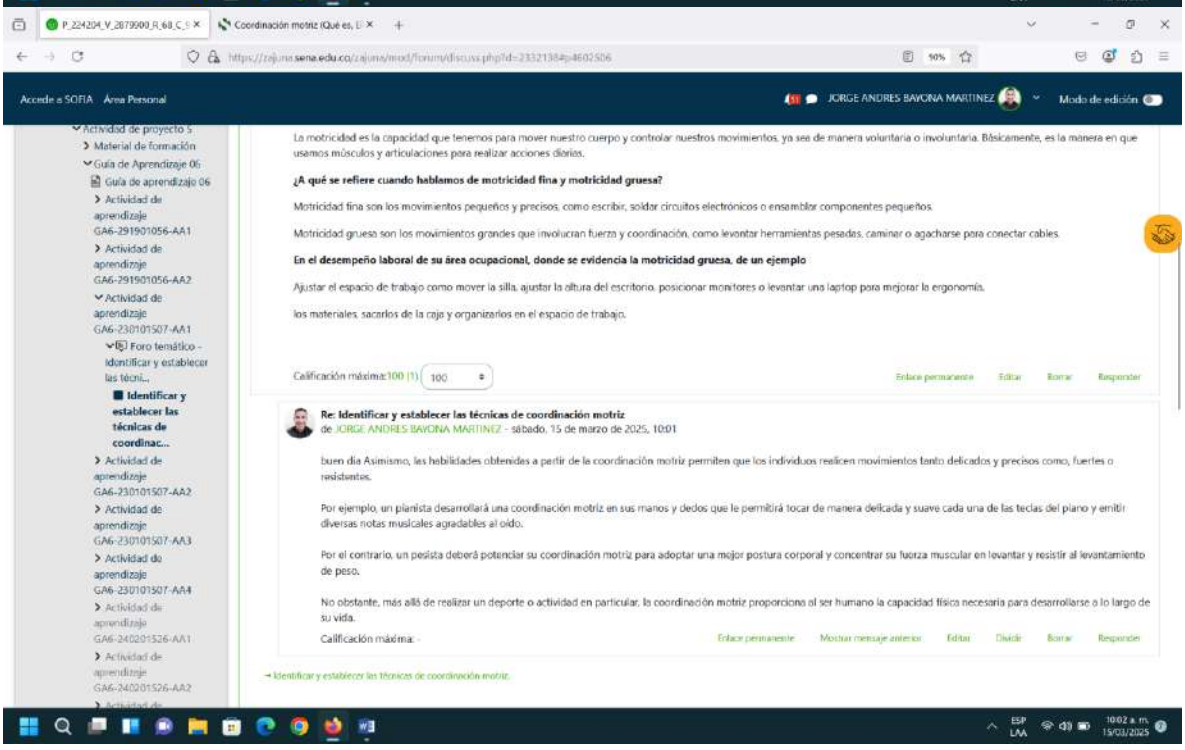

Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
Debate
Comenzado por
Último mensaje
Réplicas
Suscribir
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
Establecer las técnicas de coordinación motriz
Establecer técnicas de coordinación motriz
establecer las técnicas de coordinación

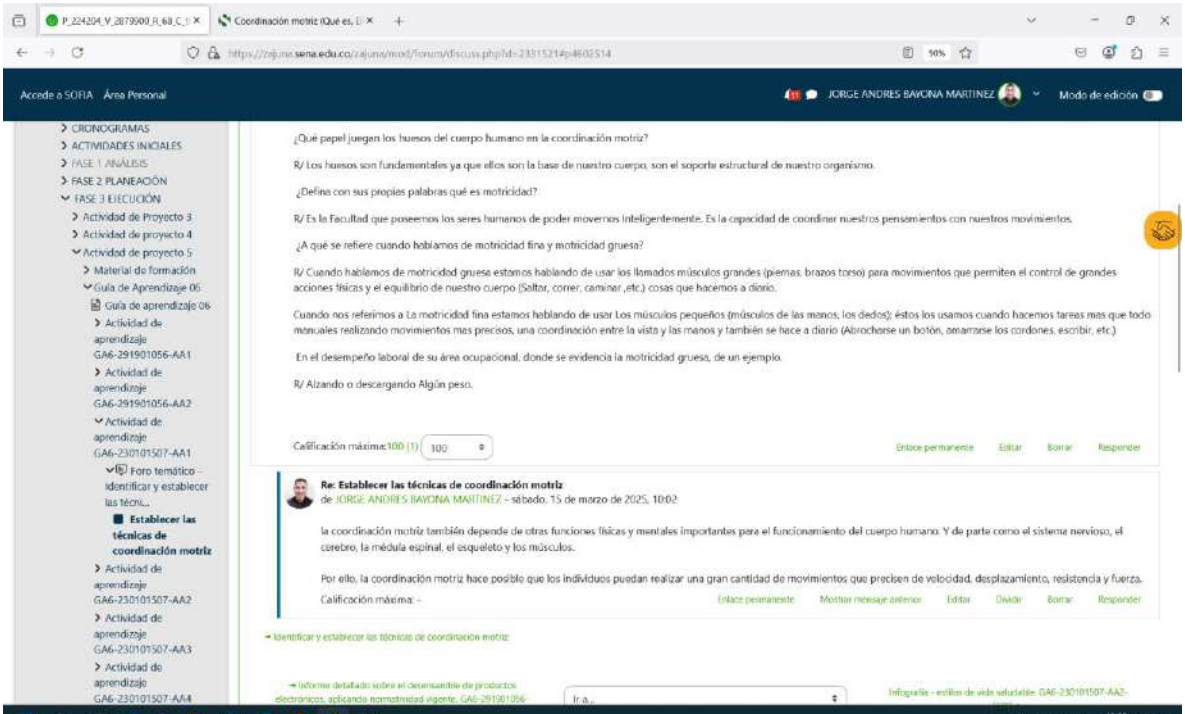

Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
saltos cruzados.
5. Técnicas de precisión. Ejercicios como dibujar o colorear dentro de límites ayudan a afinar la coordinación motriz fina.
así mismo es muy importante tener patrones que ayuden a el ser humano tener técnicas de precisión y comunicación de coordinación y verificar que tan bien está funcionando nuestra coordinación motriz.
Calificación máxima: 100
Re: Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz.
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 09:57
buenos dias La coordinación motriz es la coordinación física y motora que permite que el individuo pueda moverse, manipular objetos, desplazarse e interactuar con quienes les rodean.
La coordinación motriz se relaciona con la capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo. Esto hace posible la realización de diversas actividades
Calificación máxima: -

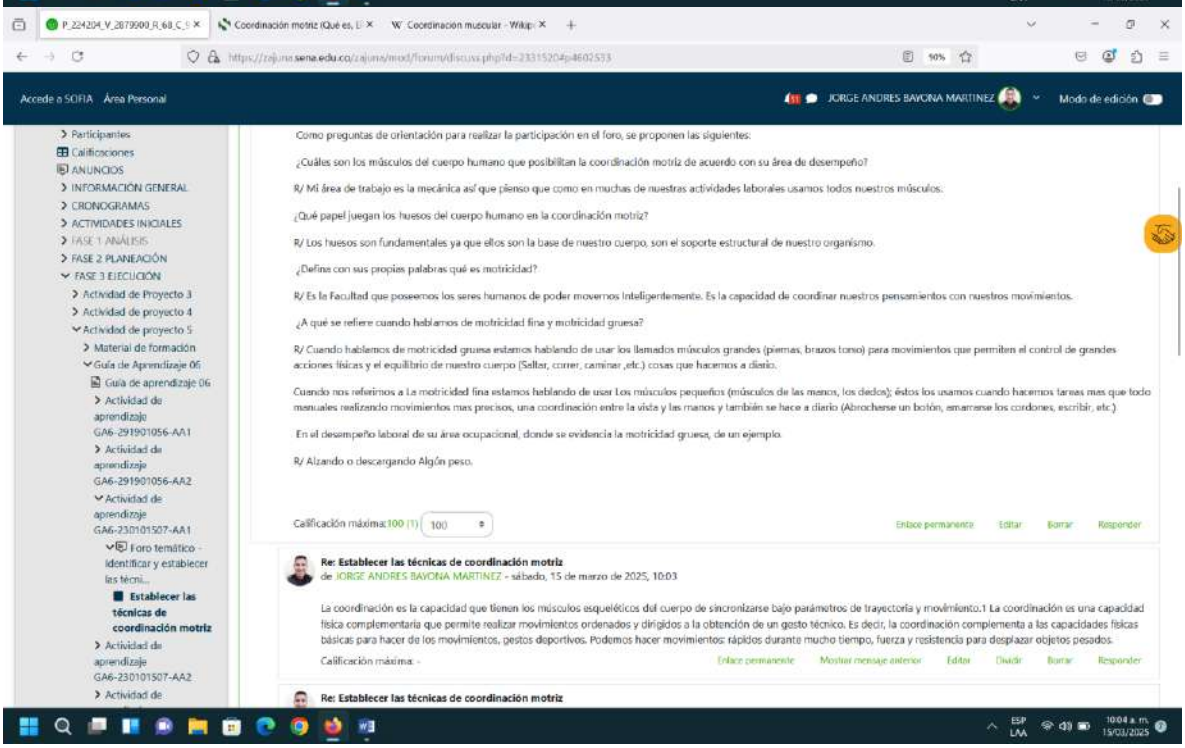

Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
FASE 2 PLANEACIÓN
FASE 3 EJECUCIÓN
Actividad de Proyecto 3
Actividad de proyecto 4
Actividad de proyecto 5
Material de formación
Guía de Aprendizaje 06
Guía de aprendizaje 06
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA1
Foro temático - Identificar y establecer las técni...
Identificar y establecer las técnicas de coordinac...
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA3
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA4
Actividad de
fuerza. Además, las articulaciones permiten movilidad, y junto con los músculos y tendones, hacen posible la coordinación de los movimientos.
3.Motricidad:
La motricidad es la capacidad que tenemos para mover nuestro cuerpo de manera controlada. Es lo que nos permite desde hacer movimientos grandes, como correr o saltar, hasta otros más precisos, como abrochar un botón o escribir.
4. Motricidad fina y motricidad gruesa:
Motricidad gruesa: Son los movimientos grandes que hacemos con todo el cuerpo o partes amplias de él, como caminar, levantar cosas pesadas o saltar.
Motricidad fina: Son los movimientos más detallados y precisos, como manipular herramientas pequeñas, escribir o ensamblar piezas minúsculas.
5. Ejemplo de motricidad gruesa en el área laboral de mantenimiento:
En mantenimiento, la motricidad gruesa se usa, por ejemplo, al cargar herramientas pesadas, mover equipos grandes o subir y bajar escaleras para hacer reparaciones en altura.
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 09:58
cordial saludo Es decir, la coordinación motriz también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano. Y de parte como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos.
Por ello, la coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza.
En este sentido, es importante que las personas desarrollen una buena coordinación motriz que les permita llevar a cabo una gran cantidad de tareas diarias, actividades particulares, e incluso, ejercicios.
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz.
Ir a...
ESP LAA 9:58 a. m. 15/03/2025

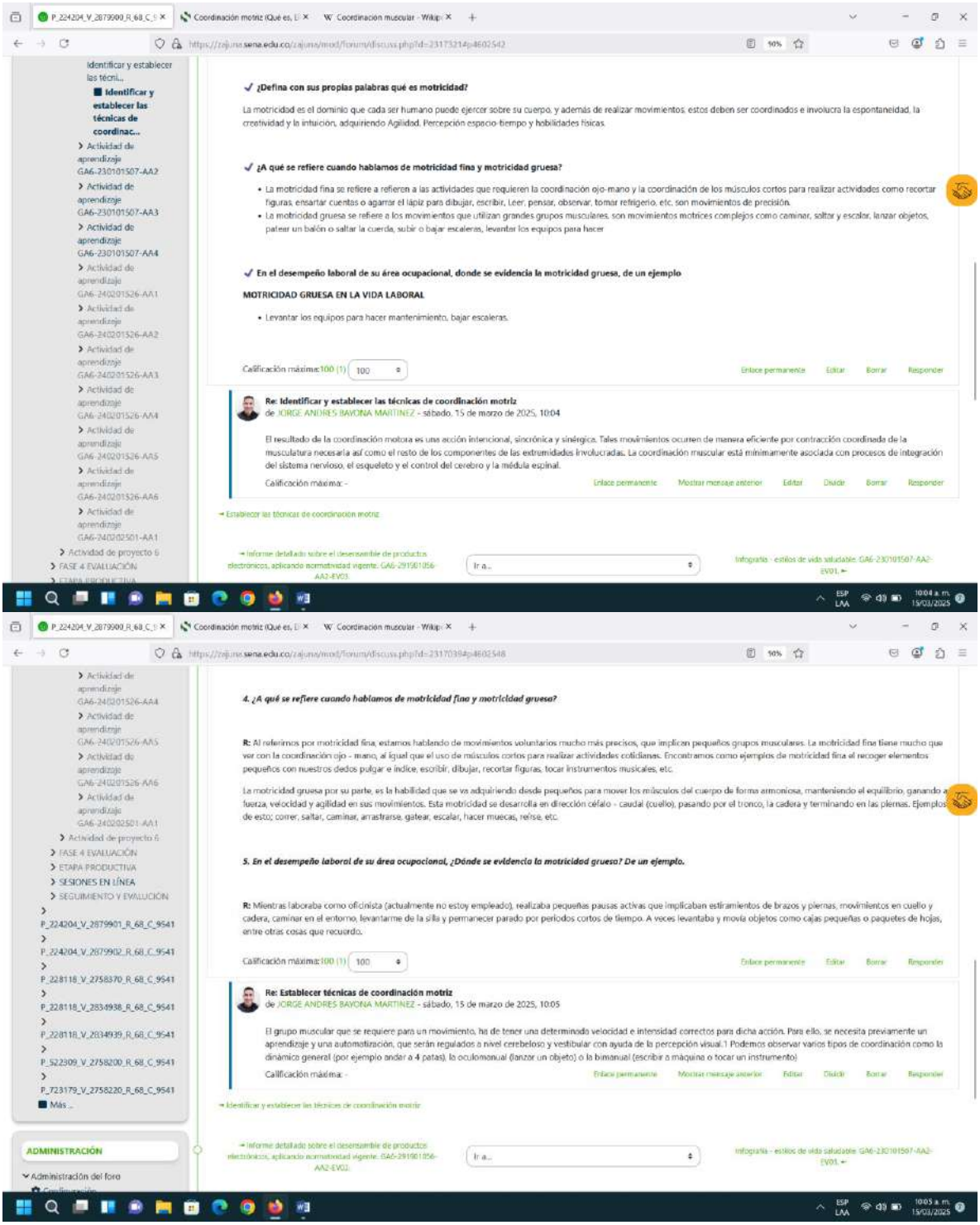

Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
ANUNCIOS
INFORMACIÓN GENERAL
CRONOGRAMAS
ACTIVIDADES INICIALES
FASE 1 ANÁLISIS
FASE 2 PLANEACIÓN
FASE 3 EJECUCIÓN
Actividad de Proyecto 3
Actividad de proyecto 4
Actividad de proyecto 5
Material de formación
Guía de Aprendizaje 06
Guía de aprendizaje 06
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA1
Foro temático - Identificar y establecer las técni...
identificar y establecer las tecnicas de coordinac...
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Actividad de aprendizaje
superior .
en el caso de los musculos de la locomocion, la coordinacion motriz es necesaria para realizar movimientos complejos, como correr,adar, saltar, entre otros, estos musculos trabaja de froma coordinada.
LOS HUESOS: los huesos en el cuerpo humano juegan un papel indispensable en la coordinacion motriz, debido a que son el sosten del cuerpo humano y son fundamentales para realizar movimientos ordenados en conjunto con los musculos .
EN SU DESEMPEÑO LABORAL, DONDE SE EVIDENCIA LA MOTRICIDAD GRUESA DE UN EJEMPLO.
en las actividades diarias en mi lugar de trabajo paso la mayor parte de pie, debo subir y baja escalas fijas cundo el equipo esta bloqueado y no se puede acceder a otro piso del edificio, debo hacer estiramiento de brazos y piernas por periodos cortos en el uso de herramientas; demostrando asi la cordinacion de huesos y musculos.
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: identificar y establecer las tecnicas de coordinacion motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:00
Elementos que intervienen en la coordinación motriz
La coordinación motriz es un proceso complejo que involucra la interacción de múltiples elementos de nuestro cuerpo y mente.
Cerebro: es el órgano principal que controla y coordina todos los movimientos del cuerpo. Recibe información de los sentidos y envía señales a los músculos para que se contraigan o rolajen.
Médula espinal: transmite las señales nerviosas que comunican el cerebro y el cuerpo.
Sistema visual: proporciona información sobre el entorno y la posición del cuerpo en el espacio
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
ESP LAA 10:00 a. m. 15/03/2025

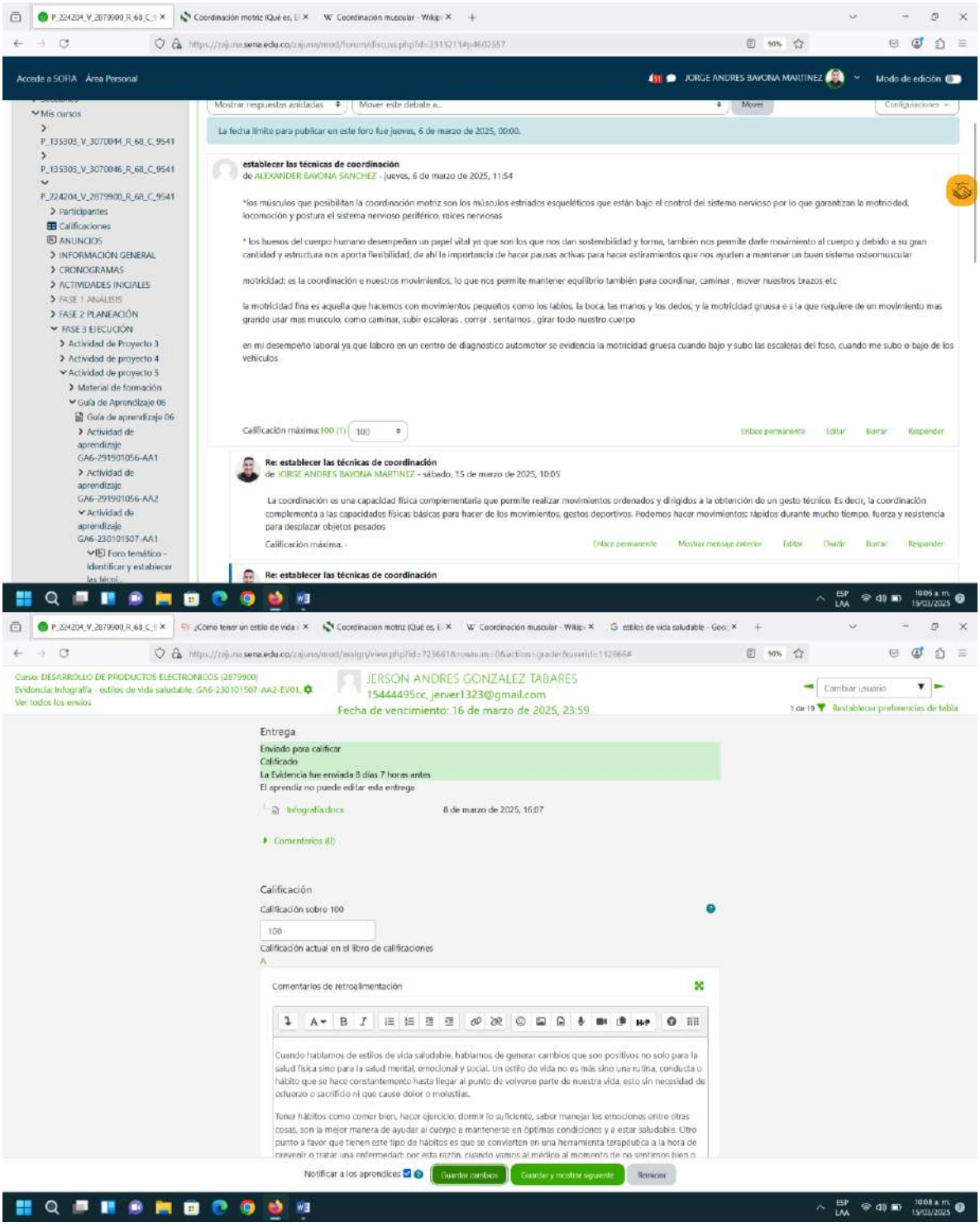

Accede a SOFIA Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
Actividad de proyecto 4
Actividad de proyecto 5
Material de formación
Guía de Aprendizaje 06
Guía de aprendizaje 06
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA1
Foro temático - Identificar y establecer las técni...
Identificar y establecer las técnicas de coordinac...
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA3
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA4
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA1
Actividad de aprendizaje
• Movimientos cruzados: Tocar rodilla opuesta, gatear.
• Deportes y juegos: Fútbol, baloncesto, dardos.
• Motricidad fina: Escribir, recortar, manipular objetos pequeños.
3. Consejos clave
• Practica constante.
• Comienza con tareas simples y aumenta la dificultad.
• Integra varios sentidos (vista, oído, tacto).
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz.
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:00
En diversas actividades, especialmente en los deportes, la coordinación motriz es de suma importancia. Permite que la persona aprenda y desarrolle diversas habilidades físicas, y más si se trata de una actividad deportiva.
Por ejemplo, los nadadores deben aprender a controlar la respiración, así como, mover sus brazos y piernas en el agua para avanzar y llegar a la meta.
Por su parte, los jugadores de fútbol deben desarrollar diversas capacidades motrices que le permitan tener suficiente resistencia para correr, detener el balón, patear, entre otros
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
Ir a...
ESP LAA 10:00 a. m. 15/03/2025

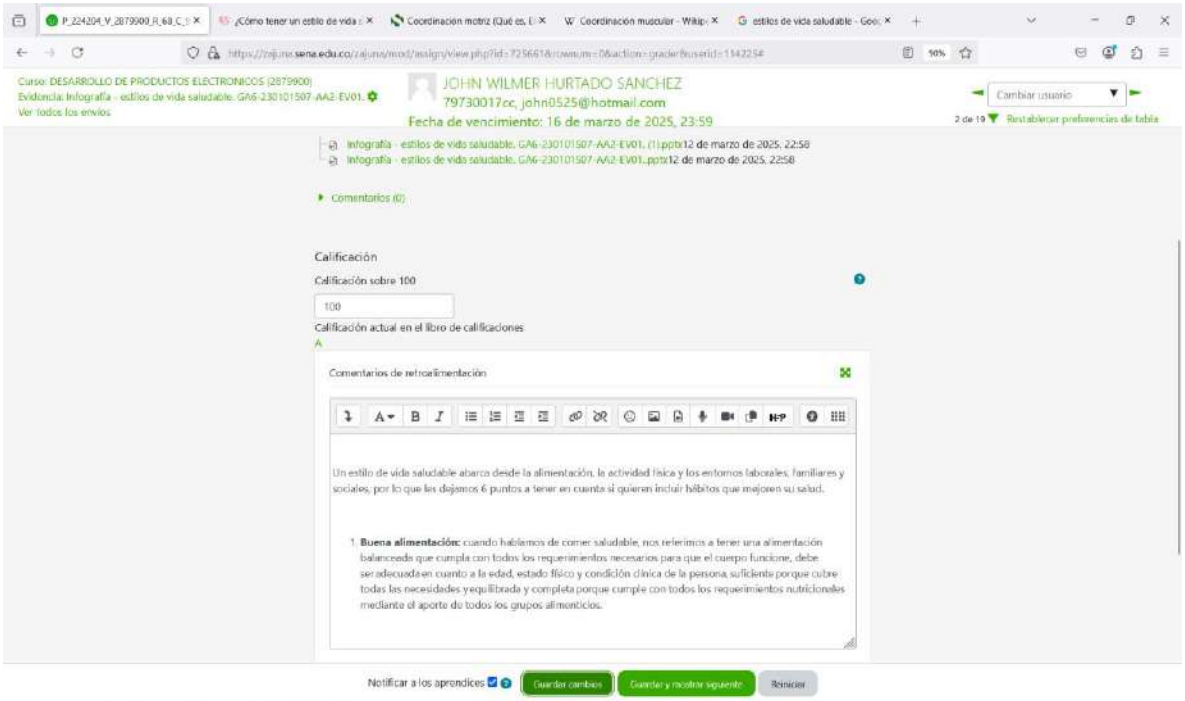

Accede a SOFIA Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
La motricidad es la capacidad que tenemos para mover nuestro cuerpo y controlar nuestros movimientos, ya sea de manera voluntaria o involuntaria. Básicamente, es la manera en que usamos músculos y articulaciones para realizar acciones diarias.
¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
Motricidad fina son los movimientos pequeños y precisos, como escribir, soldar circuitos electrónicos o ensamblar componentes pequeños.
Motricidad gruesa son los movimientos grandes que involucran fuerza y coordinación, como levantar herramientas pesadas, caminar o agacharse para conectar cables.
En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo
Ajustar el espacio de trabajo como mover la silla, ajustar la altura del escritorio, posicionar monitores o levantar una laptop para mejorar la ergonomía.
los materiales, sacarlos de la caja y organizarlos en el espacio de trabajo.
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:01
buen dia Asimismo, las habilidades obtenidas a partir de la coordinación motriz permiten que los individuos realicen movimientos tanto delicados y precisos como, fuertes o resistentes.
Por ejemplo, un pianista desarrollará una coordinación motriz en sus manos y dedos que le permitirá tocar de manera delicada y suave cada una de las teclas del piano y emitir diversas notas musicales agradables al oído.
Por el contrario, un pesista deberá potenciar su coordinación motriz para adoptar una mejor postura corporal y concentrar su fuerza muscular en levantar y resistir al levantamiento de peso.
No obstante, más allá de realizar un deporte o actividad en particular, la coordinación motriz proporciona al ser humano la capacidad física necesaria para desarrollarse a lo largo de su vida.
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
ESP LAA 10:02 a. m. 15/03/2025

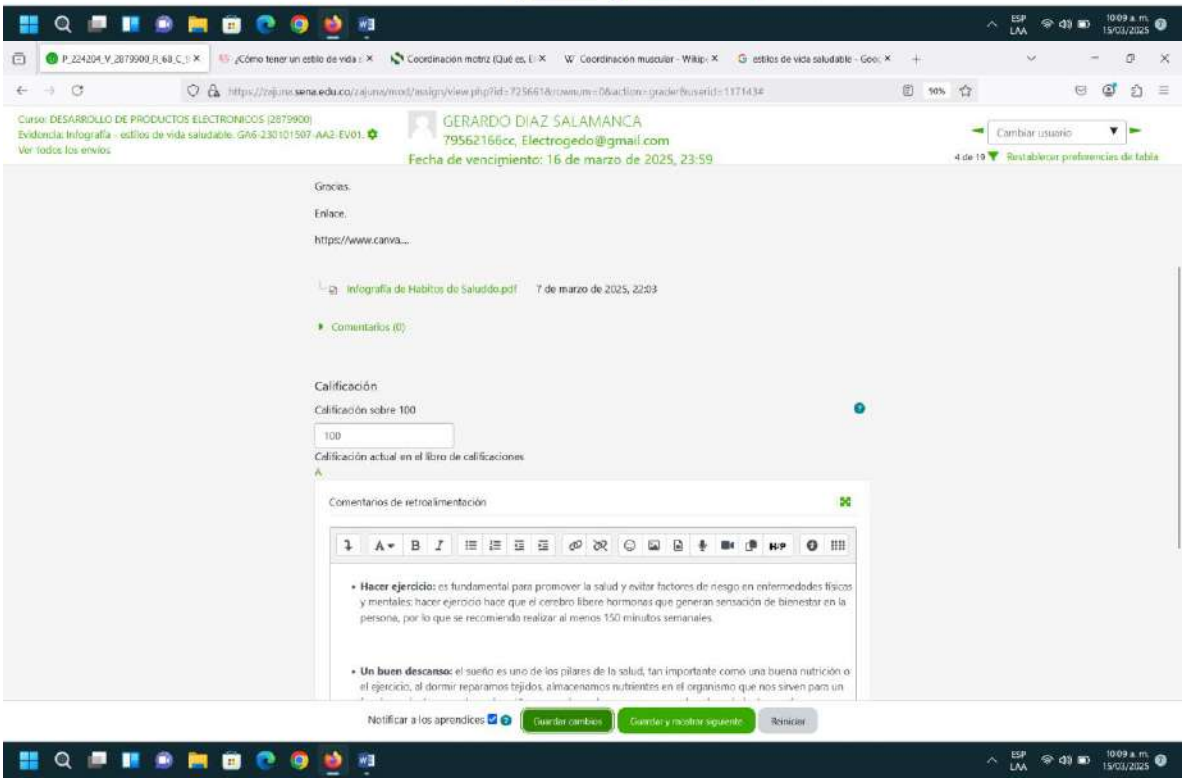

Accede a SOFIA Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
CRONOGRAMAS
ACTIVIDADES INICIALES
FASE 1 ANÁLISIS
FASE 2 PLANEACIÓN
FASE 3 EJECUCIÓN
Actividad de Proyecto 3
Actividad de proyecto 4
Actividad de proyecto 5
Material de formación
Guía de Aprendizaje 06
Guía de aprendizaje 06
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA1
Foro temático - Identificar y establecer las técni...
Establecer las técnicas de coordinación motriz
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA3
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA4
¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?
R/ Los huesos son fundamentales ya que ellos son la base de nuestro cuerpo, son el soporte estructural de nuestro organismo.
¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?
R/ Es la Facultad que poseemos los seres humanos de poder movernos inteligentemente. Es la capacidad de coordinar nuestros pensamientos con nuestros movimientos.
¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
R/ Cuando hablamos de motricidad gruesa estamos hablando de usar los llamados músculos grandes (piernas, brazos torso) para movimientos que permiten el control de grandes acciones físicas y el equilibrio de nuestro cuerpo (Saltar, correr, caminar ,etc.) cosas que hacemos a diario.
Cuando nos referimos a La motricidad fina estamos hablando de usar Los músculos pequeños (músculos de las manos, los dedos); éstos los usamos cuando hacemos tareas mas que todo manuales realizando movimientos mas precisos, una coordinación entre la vista y las manos y también se hace a diario (Abrocharse un botón, amarrase los cordones, escribir, etc.)
En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo.
R/ Alzando o descargando Algún peso.
Calificación máxima: 100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Establecer las técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:02
la coordinación motriz también depende de otras funciones físicas y mentales importantes para el funcionamiento del cuerpo humano. Y de parte como el sistema nervioso, el cerebro, la médula espinal, el esqueleto y los músculos.
Por ello, la coordinación motriz hace posible que los individuos puedan realizar una gran cantidad de movimientos que precisen de velocidad, desplazamiento, resistencia y fuerza.
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
Ir a...
Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-
10:02 a. m. 15/03/2025

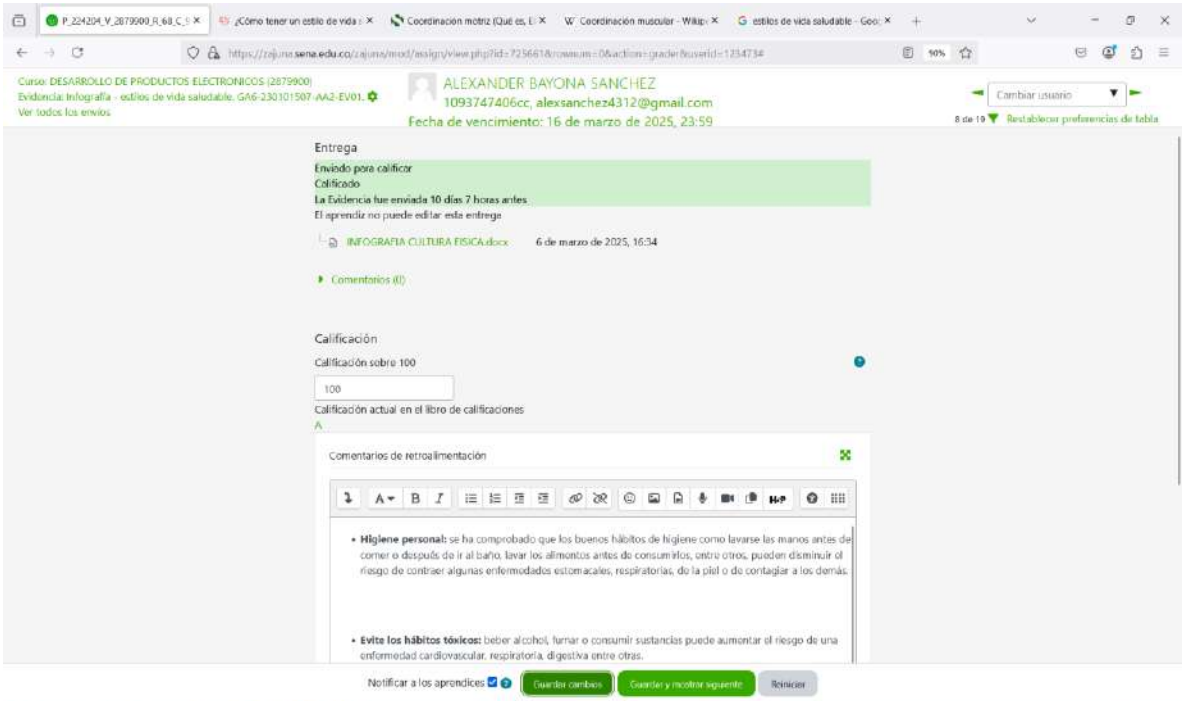

Accede a SOFIA Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
Participantes
Calificaciones
ANUNCIOS
INFORMACIÓN GENERAL
CRONOGRAMAS
ACTIVIDADES INICIALES
FASE 1 ANÁLISIS
FASE 2 PLANEACIÓN
FASE 3 EJECUCIÓN
Actividad de Proyecto 3
Actividad de proyecto 4
Actividad de proyecto 5
Material de formación
Guía de Aprendizaje 06
Guía de aprendizaje 06
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-291901056-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA1
Foro temático - Identificar y establecer las técni...
Establecer las técnicas de coordinación motriz
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Como preguntas de orientación para realizar la participación en el foro, se proponen las siguientes:
¿Cuáles son los músculos del cuerpo humano que posibilitan la coordinación motriz de acuerdo con su área de desempeño?
R/ Mi área de trabajo es la mecánica así que pienso que como en muchas de nuestras actividades laborales usamos todos nuestros músculos.
¿Qué papel juegan los huesos del cuerpo humano en la coordinación motriz?
R/ Los huesos son fundamentales ya que ellos son la base de nuestro cuerpo, son el soporte estructural de nuestro organismo.
¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?
R/ Es la Facultad que poseemos los seres humanos de poder movernos inteligentemente. Es la capacidad de coordinar nuestros pensamientos con nuestros movimientos.
¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
R/ Cuando hablamos de motricidad gruesa estamos hablando de usar los llamados músculos grandes (piernas, brazos torso) para movimientos que permiten el control de grandes acciones físicas y el equilibrio de nuestro cuerpo (Saltar, correr, caminar ,etc.) cosas que hacemos a diario.
Cuando nos referimos a La motricidad fina estamos hablando de usar Los músculos pequeños (músculos de las manos, los dedos); éstos los usamos cuando hacemos tareas mas que todo manuales realizando movimientos mas precisos, una coordinación entre la vista y las manos y también se hace a diario (Abrocharse un botón, amarrase los cordones, escribir, etc.)
En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo.
R/ Alzando o descargando Algún peso.
Calificación máxima: 100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Establecer las técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:03
La coordinación es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.1 La coordinación es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. Podemos hacer movimientos rápidos durante mucho tiempo, fuerza y resistencia para desplazar objetos pesados.
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Re: Establecer las técnicas de coordinación motriz
10:04 a. m. 15/03/2025

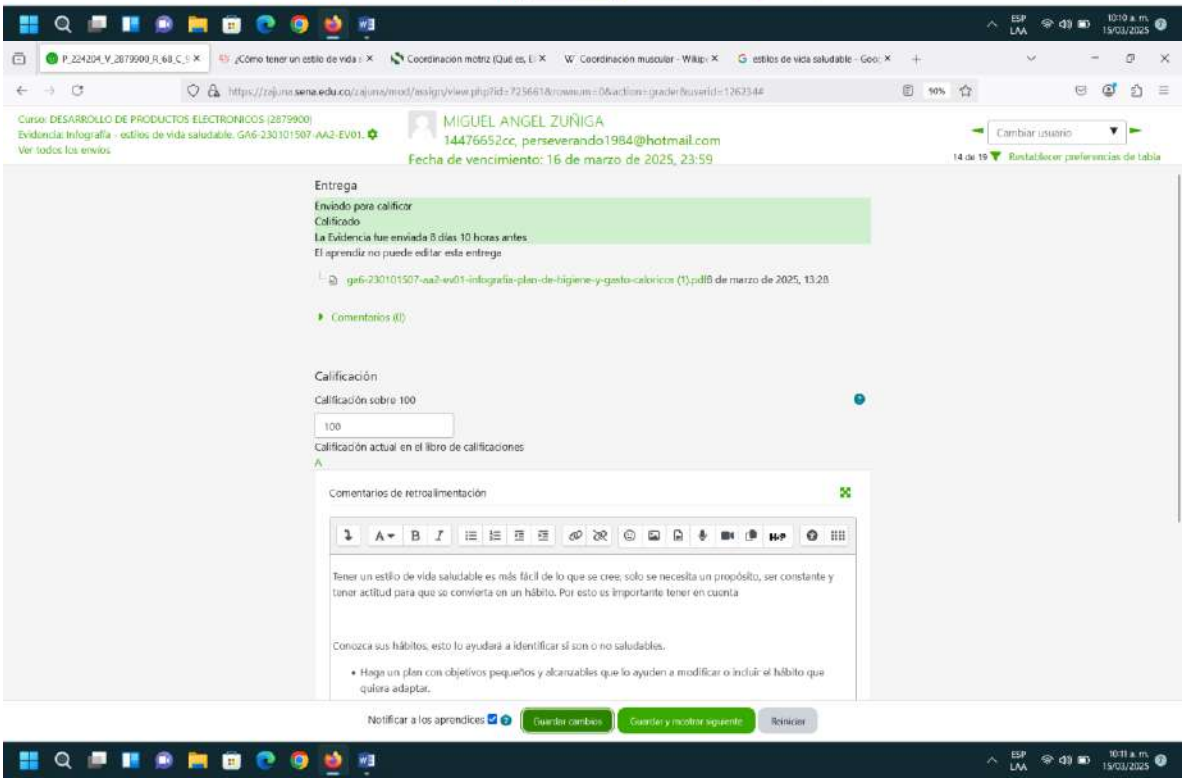

Identificar y establecer las técni...
Identificar y establecer las técnicas de coordinac...
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA3
Actividad de aprendizaje GA6-230101507-AA4
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA1
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA2
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA3
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA4
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA5
Actividad de aprendizaje GA6-240201526-AA6
Actividad de aprendizaje GA6-240202501-AA1
Actividad de proyecto 6
FASE 4 EVALUACIÓN
ETAPA PRODUCTIVA
¿Defina con sus propias palabras qué es motricidad?
La motricidad es el dominio que cada ser humano puede ejercer sobre su cuerpo, y además de realizar movimientos, estos deben ser coordinados e involucra la espontaneidad, la creatividad y la intuición, adquiriendo Agilidad, Percepción espacio-tiempo y habilidades físicas.
¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
La motricidad fina se refiere a refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos cortos para realizar actividades como recortar figuras, ensartar cuentas o agarrar el lápiz para dibujar, escribir, Leer, pensar, observar, tomar refrigerio, etc. son movimientos de precisión.
La motricidad gruesa se refiere a los movimientos que utilizan grandes grupos musculares, son movimientos motrices complejos como caminar, saltar y escalar, lanzar objetos, patear un balón o saltar la cuerda, subir o bajar escaleras, levantar los equipos para hacer
En el desempeño laboral de su área ocupacional, donde se evidencia la motricidad gruesa, de un ejemplo
MOTRICIDAD GRUESA EN LA VIDA LABORAL
Levantar los equipos para hacer mantenimiento, bajar escaleras.
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:04
El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Establecer las técnicas de coordinación motriz
Informe detallado sobre el desensamble de productos electrónicos, aplicando normatividad vigente. GA6-291901056-AA2-EV03.
Ir a...
Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
ESP LAA 10:04 a. m. 15/03/2025
4. ¿A qué se refiere cuando hablamos de motricidad fina y motricidad gruesa?
R: Al referirnos por motricidad fina, estamos hablando de movimientos voluntarios mucho más precisos, que implican pequeños grupos musculares. La motricidad fina tiene mucho que ver con la coordinación ojo - mano, al igual que el uso de músculos cortos para realizar actividades cotidianas. Encontramos como ejemplos de motricidad fina el recoger elementos pequeños con nuestros dedos pulgar e índice, escribir, dibujar, recortar figuras, tocar instrumentos musicales, etc.
La motricidad gruesa por su parte, es la habilidad que se va adquiriendo desde pequeños para mover los músculos del cuerpo de forma armoniosa, manteniendo el equilibrio, ganando fuerza, velocidad y agilidad en sus movimientos. Esta motricidad se desarrolla en dirección céfalo - caudal (cuello), pasando por el tronco, la cadera y terminando en las piernas. Ejemplos de esto; correr, saltar, caminar, arrastrarse, gatear, escalar, hacer muecas, reírse, etc.
5. En el desempeño laboral de su área ocupacional, ¿Dónde se evidencia la motricidad gruesa? De un ejemplo.
R: Mientras laboraba como oficinista (actualmente no estoy empleado), realizaba pequeñas pausas activas que implicaban estiramientos de brazos y piernas, movimientos en cuello y cadera, caminar en el entorno, levantarme de la silla y permanecer parado por periodos cortos de tiempo. A veces levantaba y movía objetos como cajas pequeñas o paquetes de hojas, entre otras cosas que recuerdo.
Calificación máxima:100 (1) 100
Enlace permanente Editar Borrar Responder
Re: Establecer técnicas de coordinación motriz
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:05
El grupo muscular que se requiere para un movimiento, ha de tener una determinado velocidad e intensidad correctos para dicha acción. Para ello, se necesita previamente un aprendizaje y una automatización, que serán regulados a nivel cerebeloso y vestibular con ayuda de la percepción visual.1 Podemos observar varios tipos de coordinación como la dinámico general (por ejemplo andar a 4 patas), la oculomanual (lanzar un objeto) o la bimanual (escribir a máquina o tocar un instrumento)
Calificación máxima: -
Enlace permanente Mostrar mensaje anterior Editar Dividir Borrar Responder
Identificar y establecer las técnicas de coordinación motriz
Informe detallado sobre el desensamble de productos electrónicos, aplicando normatividad vigente. GA6-291901056-AA2-EV03.
Ir a...
Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
ESP LAA 10:05 a. m. 15/03/2025
P_224204_V_2879901_R_68_C_9541
P_224204_V_2879902_R_68_C_9541
P_228118_V_2758370_R_68_C_9541
P_228118_V_2834938_R_68_C_9541
P_228118_V_2834939_R_68_C_9541
P_522309_V_2758200_R_68_C_9541
P_723179_V_2758220_R_68_C_9541
Más ...
ADMINISTRACIÓN
Administración del foro

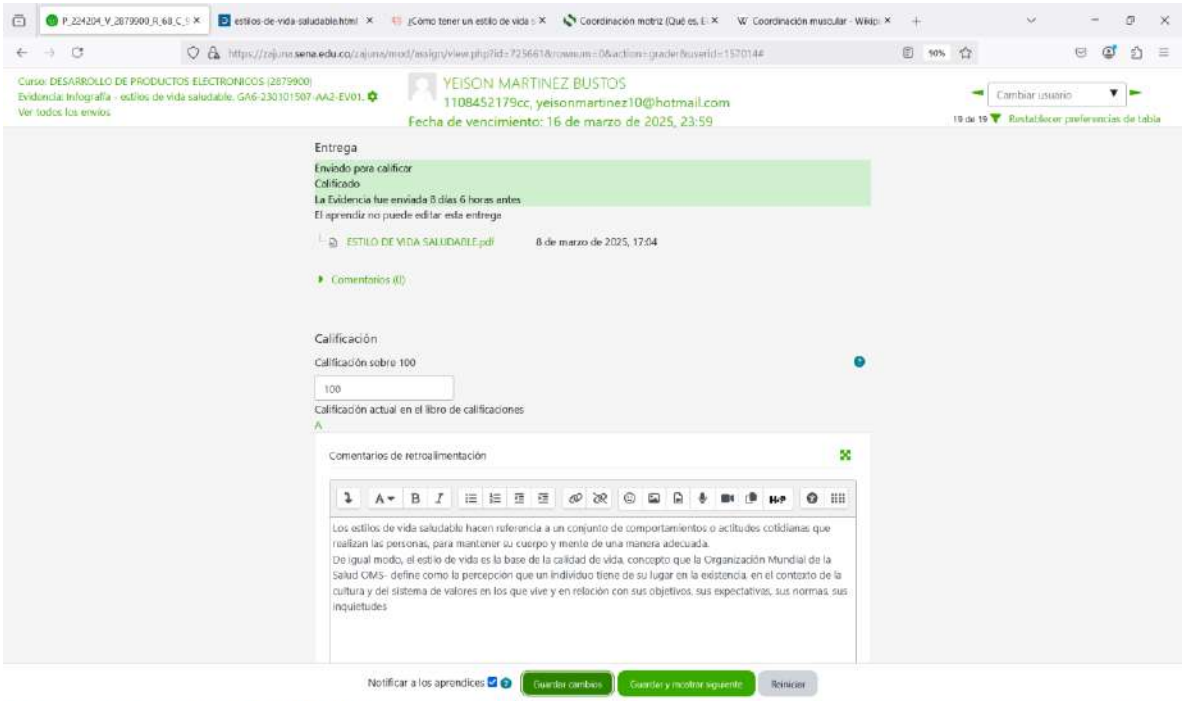

establecer las técnicas de coordinación
de ALEXANDER BAYONA SANCHEZ - jueves, 6 de marzo de 2025, 11:54
Re: establecer las técnicas de coordinación
de JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ - sábado, 15 de marzo de 2025, 10:05
JERSON ANDRES GONZALEZ TABARES
15444495cc, jerver1323@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 8 días 7 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografia.docx
8 de marzo de 2025, 16:07
Calificación
Calificación sobre 100
100
Comentarios de retroalimentación
Cuando hablamos de estilos de vida saludable, hablamos de generar cambios que son positivos no solo para la salud física sino para la salud mental, emocional y social. Un estilo de vida no es más sino una rutina, conducta o hábito que se hace constantemento hasta llegar al punto de volverse parte de nuestra vida, esto sin necesidad de esfuerzo o sacrificio ni que cause dolor o molestias.
Tener hábitos como comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, sabor manejar las emociones entre otras cosas, son la mejor manera de ayudar al cuerpo a mantenerse en óptimas condiciones y a estar saludable. Otro punto a favor que tienen este tipo de hábitos es que se convierten en una herramienta terapéutica a la hora de
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

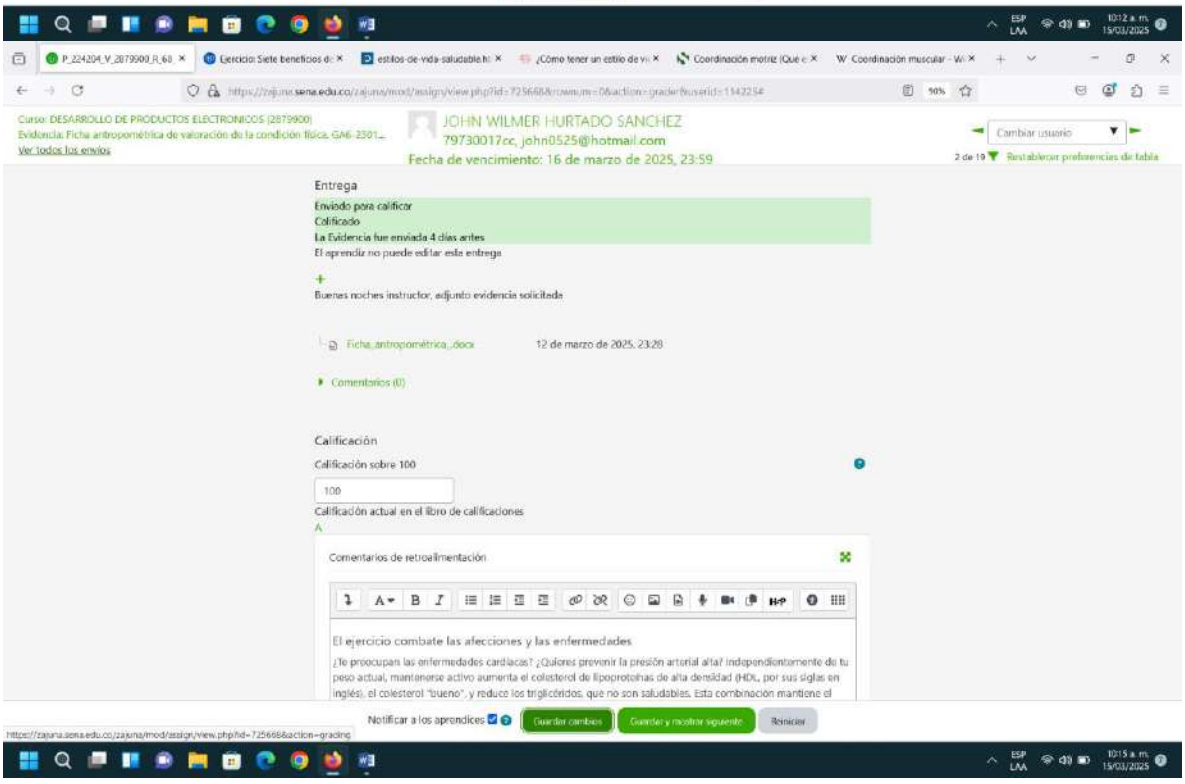

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
JOHN WILMER HURTADO SANCHEZ
79730017cc, john0525@hotmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
2 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01. (1).pptx12 de marzo de 2025, 22:58
Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01..pptx12 de marzo de 2025, 22:58
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Un estilo de vida saludable abarca desde la alimentación, la actividad física y los entornos laborales, familiares y sociales, por lo que les dejamos 6 puntos a tener en cuenta si quieren incluir hábitos que mejoren su salud.
1. Buena alimentación: cuando hablamos de comer saludable, nos referimos a tener una alimentación balanceada que cumpla con todos los requerimientos necesarios para que el cuerpo funcione, debe seradecuadaen cuanto a la edad, estado físico y condición clínica de la persona, suficiente porque cubre todas las necesidades yequilibrada y completa porque cumple con todos los requerimientos nutricionales mediante el aporte de todos los grupos alimenticios.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

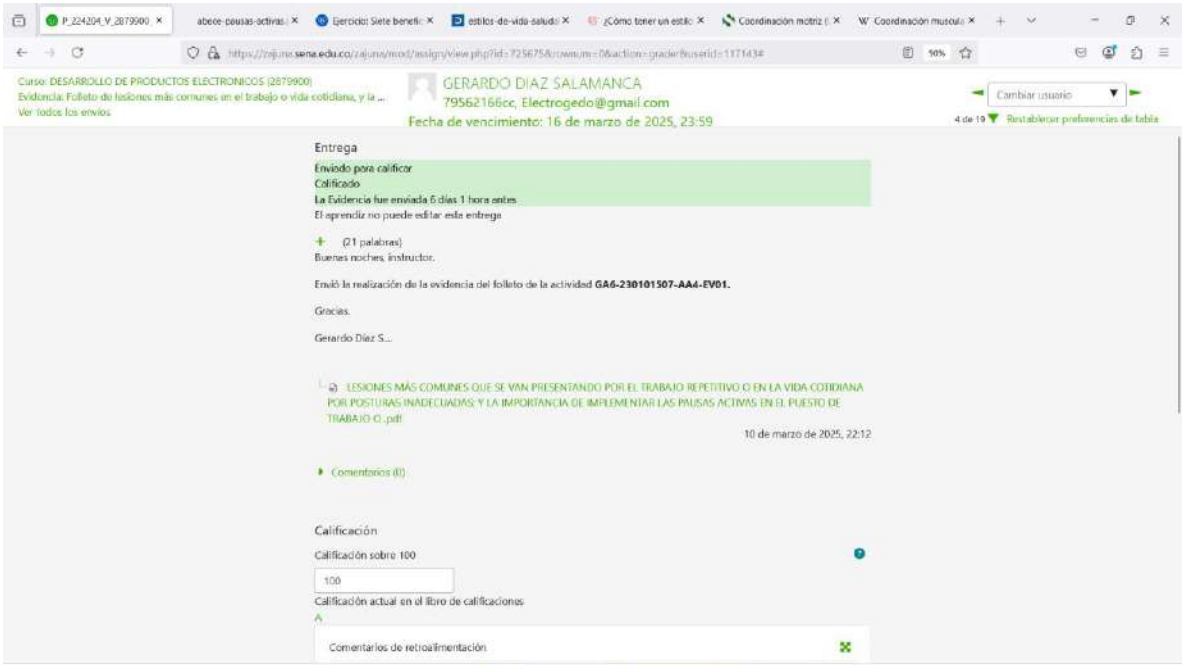

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
GERARDO DIAZ SALAMANCA
79562166cc, Electrogedo@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
4 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Gracias.
Enlace.
https://www.canva...
Infografía de Habitos de Saluddo.pdf 7 de marzo de 2025, 22:03
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
• Hacer ejercicio: es fundamental para promover la salud y evitar factores de riesgo en enfermedades físicas y mentales: hacer ejercicio hace que el cerebro libere hormonas que generan sensación de bienestar en la persona, por lo que se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales.
• Un buen descanso: el sueño es uno de los pilares de la salud, tan importante como una buena nutrición o el ejercicio, al dormir reparamos tejidos, almacenamos nutrientes en el organismo que nos sirven para un
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

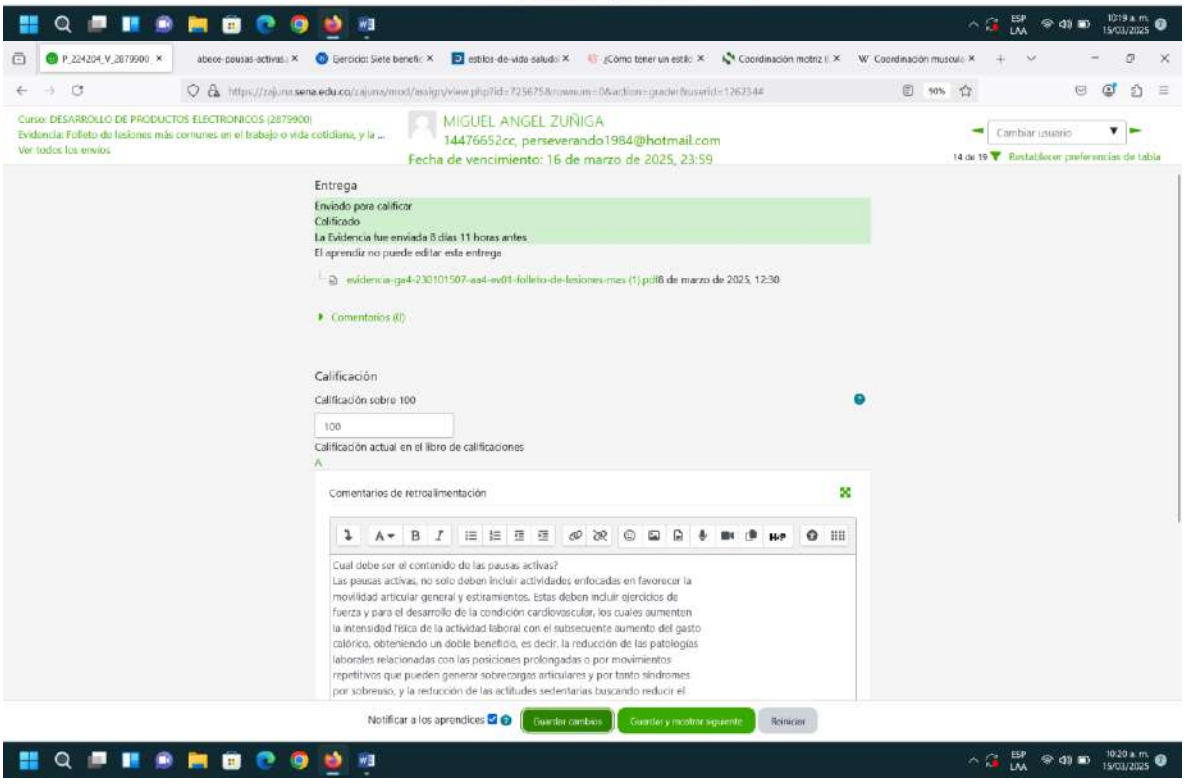

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
ALEXANDER BAYONA SANCHEZ
1093747406cc, alexsanchez4312@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
8 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 10 días 7 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
INFOGRAFIA CULTURA FISICA.docx
6 de marzo de 2025, 16:34
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Higiene personal: se ha comprobado que los buenos hábitos de higiene como lavarse las manos antes de comer o después de ir al baño, lavar los alimentos antes de consumirlos, entre otros, pueden disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades estomacales, respiratorias, de la piel o de contagiar a los demás.
Evite los hábitos tóxicos: beber alcohol, fumar o consumir sustancias puede aumentar el riesgo de una enfermedad cardiovascular, respiratoria, digestiva entre otras.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
MIGUEL ANGEL ZUÑIGA
14476652cc, perseverando1984@hotmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
14 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 8 días 10 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
ge6-230101507-aa2-ev01-infografia-plan-de-higiene-y-gasto-calorico (1).pdf 8 de marzo de 2025, 13:28
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Tener un estilo de vida saludable es más fácil de lo que se cree; solo se necesita un propósito, ser constante y tener actitud para que se convierta en un hábito. Por esto es importante tener en cuenta
Conozca sus hábitos, esto lo ayudará a identificar si son o no saludables.
Haga un plan con objetivos pequeños y alcanzables que lo ayuden a modificar o incluir el hábito que quiera adaptar.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

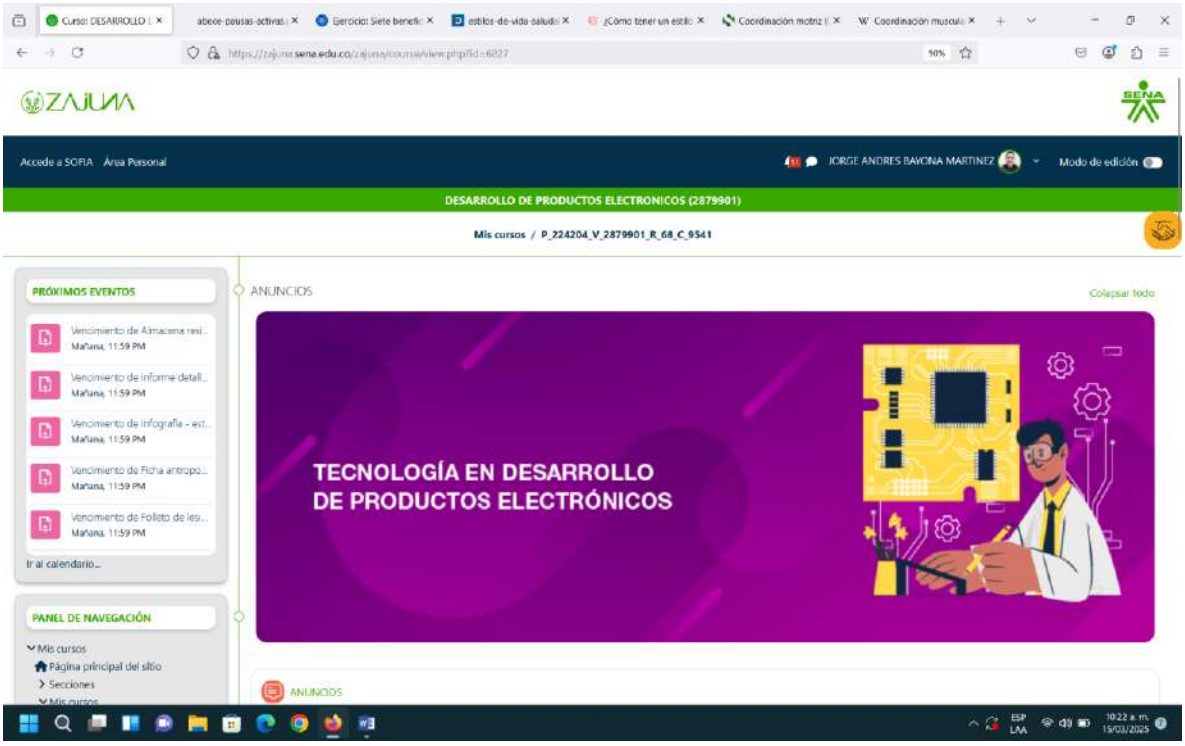

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
YEISON MARTINEZ BUSTOS
1108452179cc, yeisonmartinez10@hotmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
19 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 8 días 6 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
ESTILO DE VIDA SALUDABLE.pdf
8 de marzo de 2025, 17:04
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

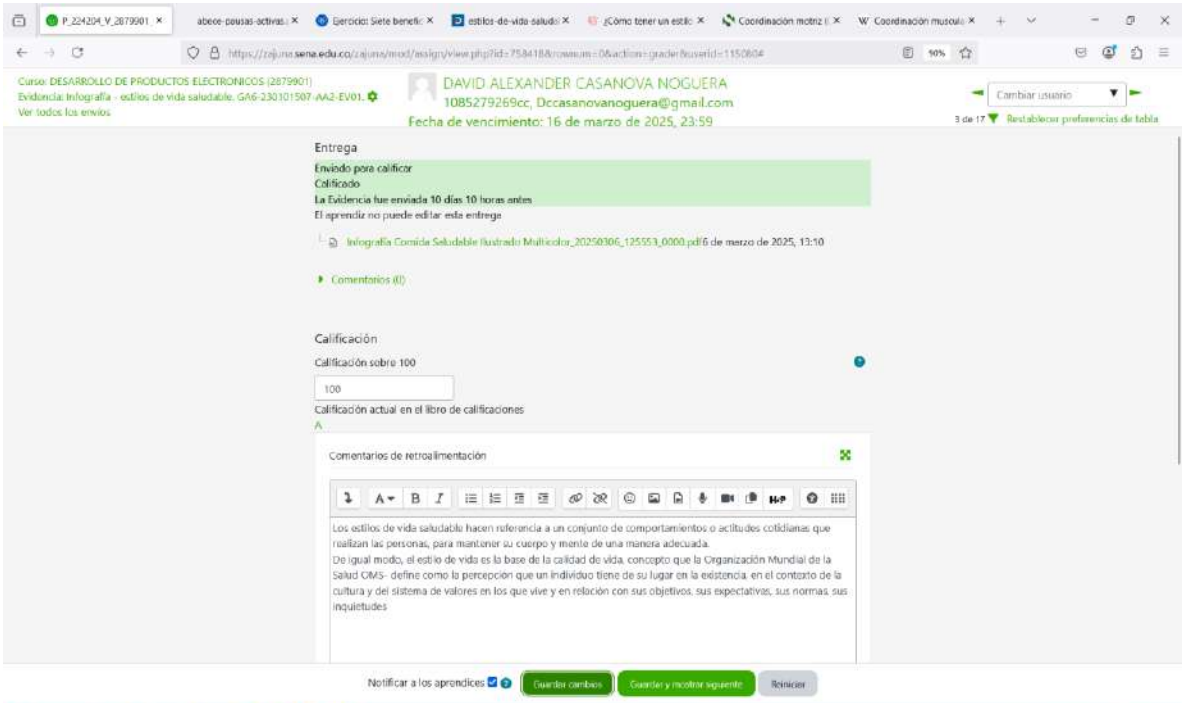

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA6-2301...
Ver todos los envíos
JOHN WILMER HURTADO SANCHEZ
79730017cc, john0525@hotmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
2 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 4 días antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buenas noches instructor, adjunto evidencia solicitada
Ficha_antropométrica_.docx
12 de marzo de 2025, 23:28
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades
¿Te preocupan las enfermedades cardiacas? ¿Quieres prevenir la presión arterial alta? Independientemente de tu peso actual, mantenerse activo aumenta el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), el colesterol "bueno", y reduce los triglicéridos, que no son saludables. Esta combinación mantiene el
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

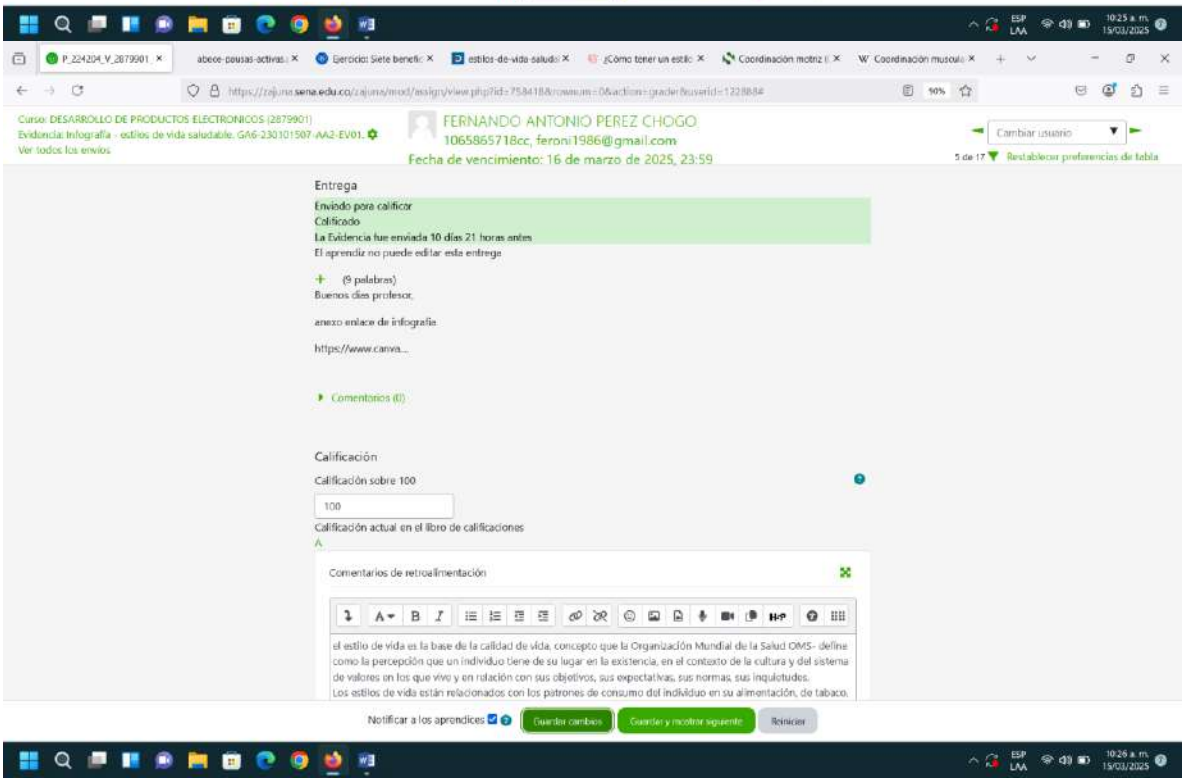

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la ...
Ver todos los envíos
GERARDO DIAZ SALAMANCA
79562166cc, Electrogedo@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
4 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 6 días 1 hora antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
(21 palabras)
Buenas noches, instructor.
Envió la realización de la evidencia del folleto de la actividad GA6-230101507-AA4-EV01.
Gracias.
Gerardo Díaz S...
LESIONES MÁS COMUNES QUE SE VAN PRESENTANDO POR EL TRABAJO REPETITIVO O EN LA VIDA COTIDIANA POR POSTURAS INADECUADAS Y LA IMPORTANCIA DE IMPLEMENTAR LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PUESTO DE TRABAJO (1).pdf
10 de marzo de 2025, 22:12
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

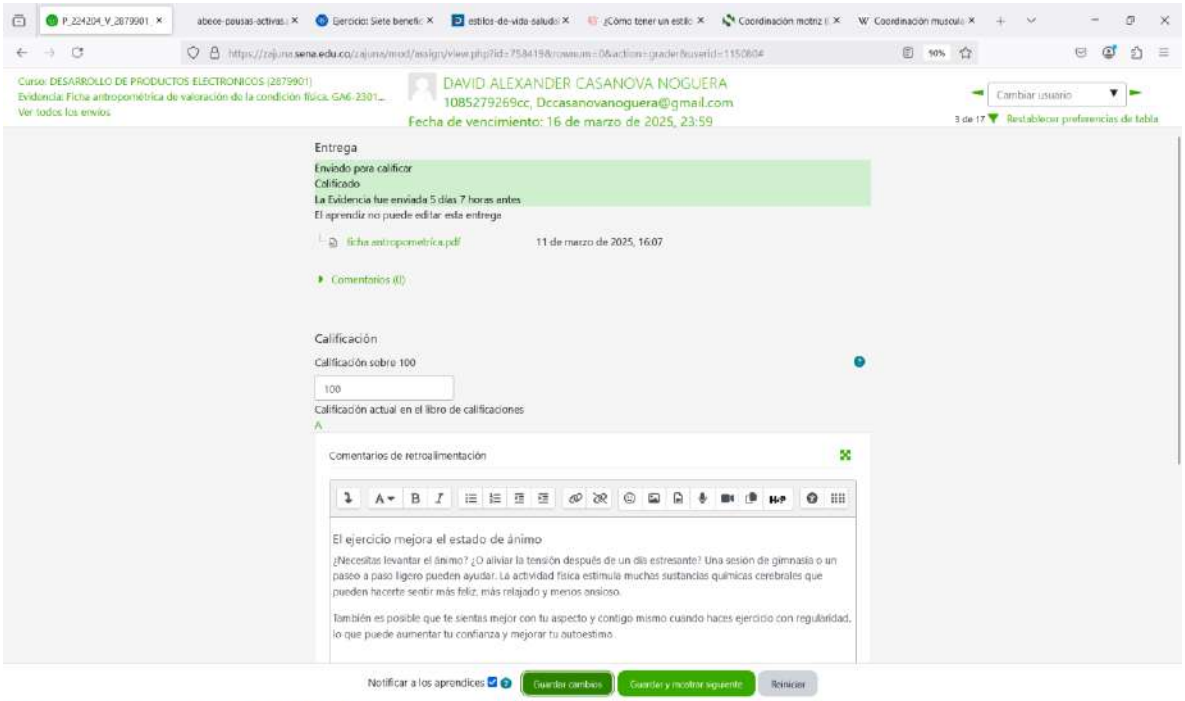

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879900)
Evidencia: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la ...
Ver todos los envíos
MIGUEL ANGEL ZUÑIGA
14476652cc, perseverando1984@hotmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
14 de 19
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 8 días 11 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
evidencia-ga4-230101507-aa4-ev01-folleto-de-lesiones-mas (1).pdf 8 de marzo de 2025, 12:30
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Cual debe ser el contenido de las pausas activas?
Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

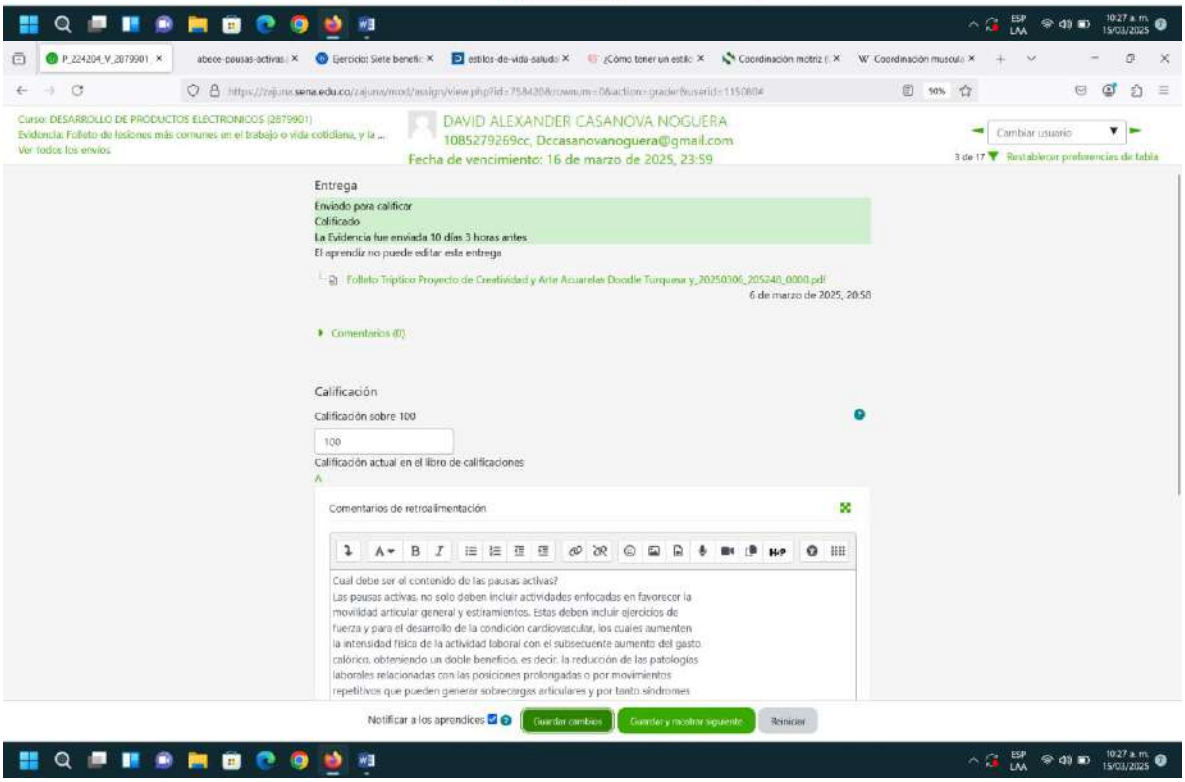
Obligaciones 3: Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina. Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA en el mes de MARZO 2025

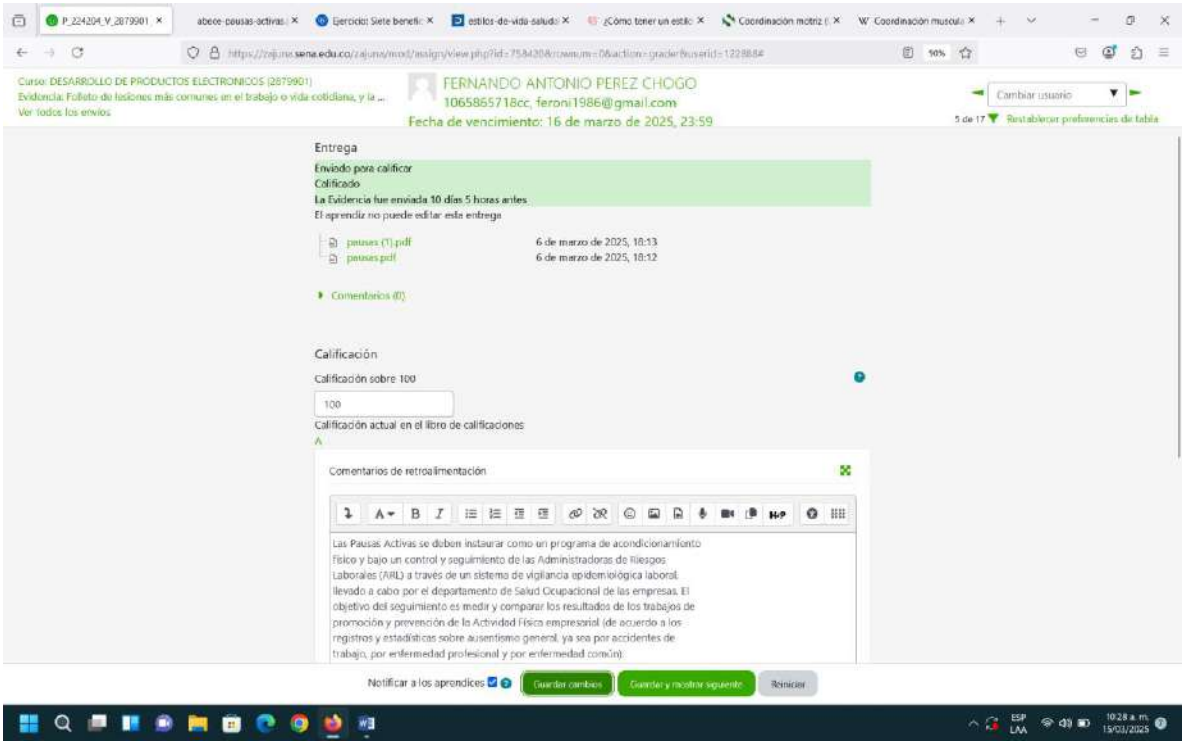



Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879901)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
DAVID ALEXANDER CASANOVA NOGUERA
1085279269cc, Dccasanovanoguera@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
3 de 17
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 10 días 10 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografía Comida Saludable Ilustrado Multicolor_20250306_125553_0000.pdf 6 de marzo de 2025, 13:10
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

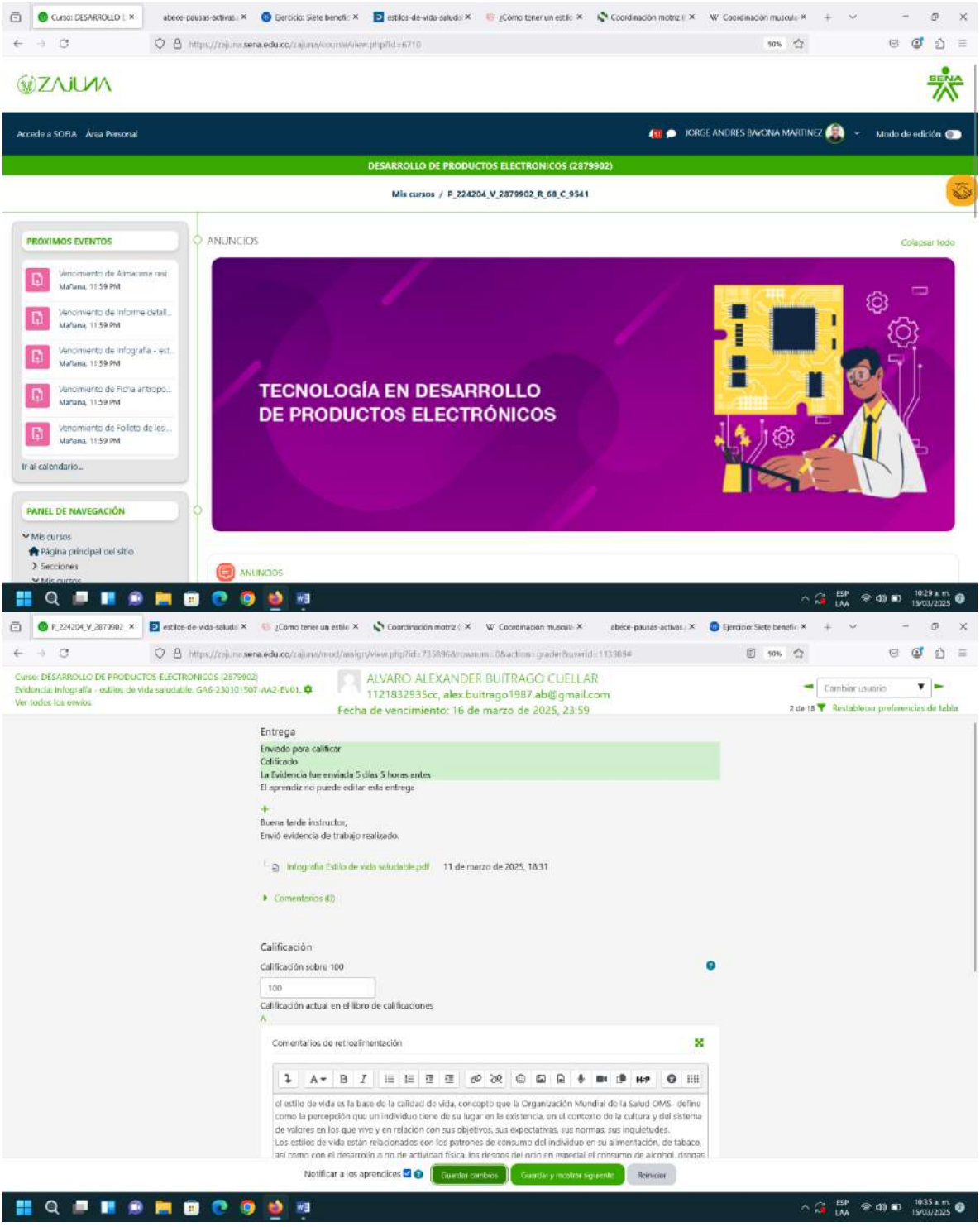

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879901)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
FERNANDO ANTONIO PEREZ CHOGO
1065865718cc, feroni1986@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
5 de 17
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 10 días 21 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
(9 palabras)
Buenos días profesor,
anexo enlace de infografía
https://www.canva...
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.
Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco,
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

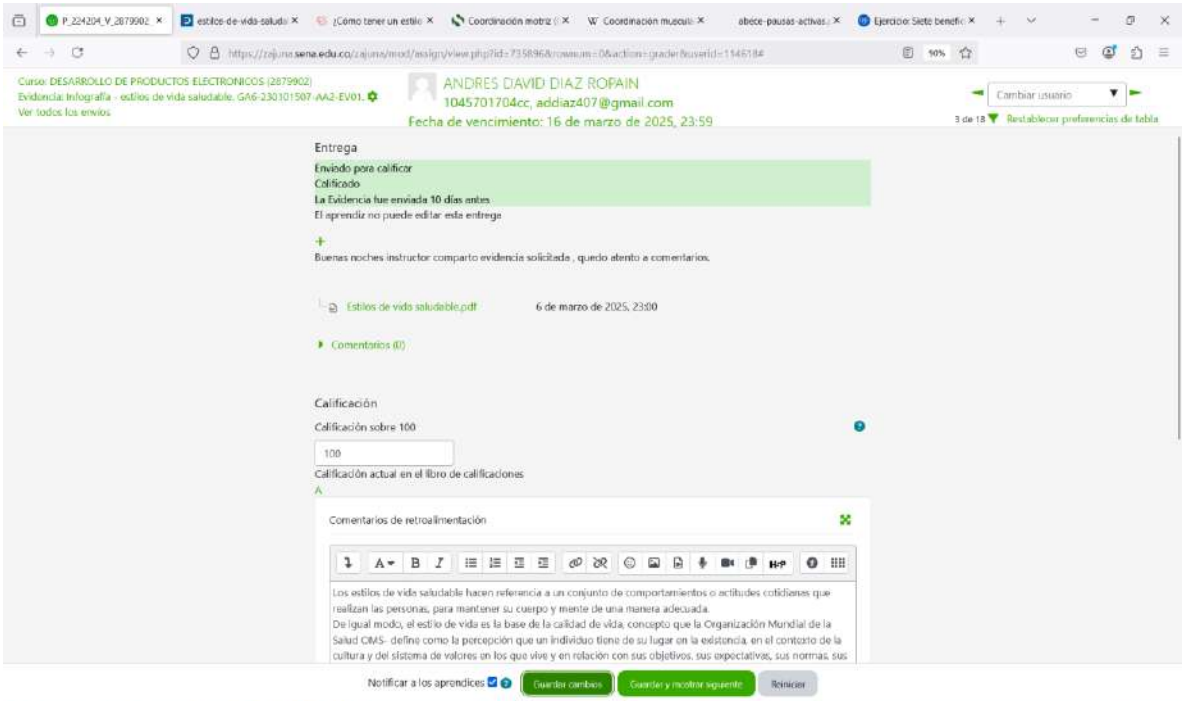

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879901)
Evidencia: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA6-2301...
Ver todos los envíos
DAVID ALEXANDER CASANOVA NOGUERA
1085279269cc, Dccasanovanoguera@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
3 de 17
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 5 días 7 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
ficha antropometrica.pdf
11 de marzo de 2025, 16:07
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
El ejercicio mejora el estado de ánimo
¿Necesitas levantar el ánimo? ¿O aliviar la tensión después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o un paseo a paso ligero pueden ayudar. La actividad física estimula muchas sustancias químicas cerebrales que pueden hacerte sentir más feliz, más relajado y menos ansioso.
También es posible que te sientas mejor con tu aspecto y contigo mismo cuando haces ejercicio con regularidad, lo que puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

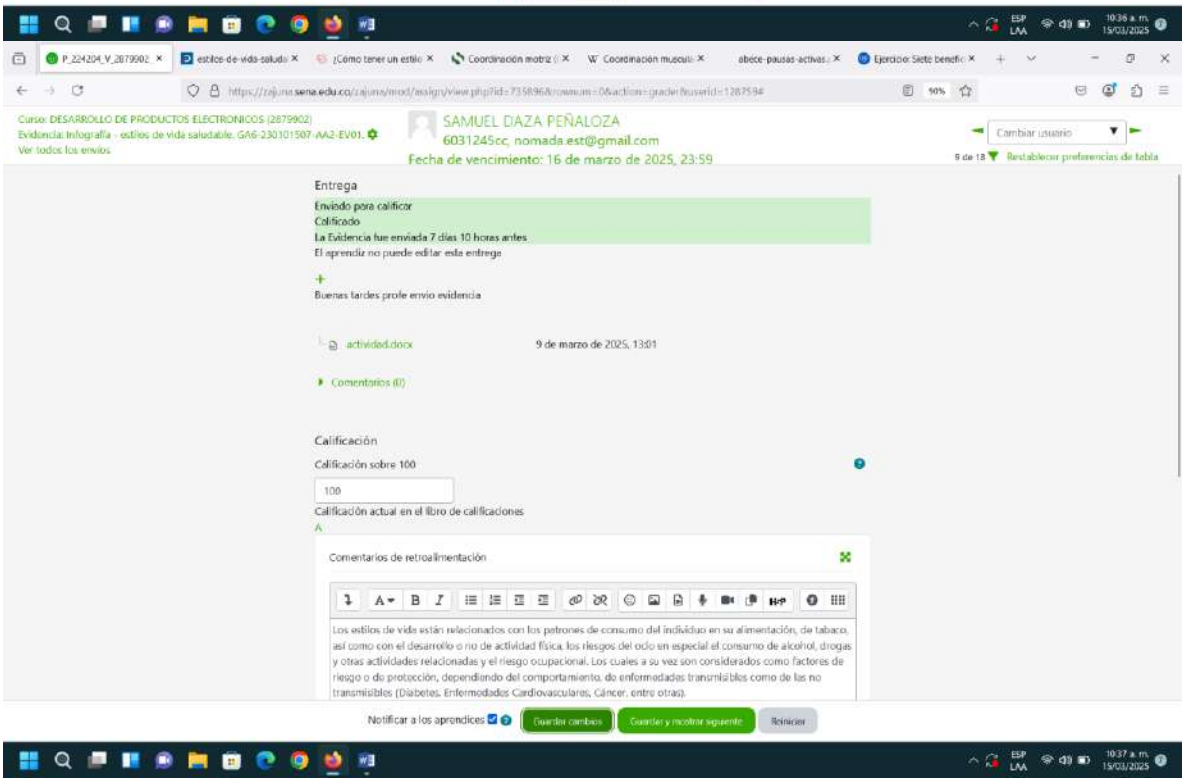

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879901)
Evidencia: Folleto de lesiones más comunes en el trabajo o vida cotidiana, y la ...
Ver todos los envíos
DAVID ALEXANDER CASANOVA NOGUERA
1085279269cc, Dccasanovanoguera@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
3 de 17
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 10 días 3 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Folleto Tríptico Proyecto de Creatividad y Arte Acuarelas Doodle Turquesa y_20250306_205240_0000.pdf
6 de marzo de 2025, 20:58
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Cual debe ser el contenido de las pausas activas?
Las pausas activas, no solo deben incluir actividades enfocadas en favorecer la movilidad articular general y estiramientos. Estas deben incluir ejercicios de fuerza y para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

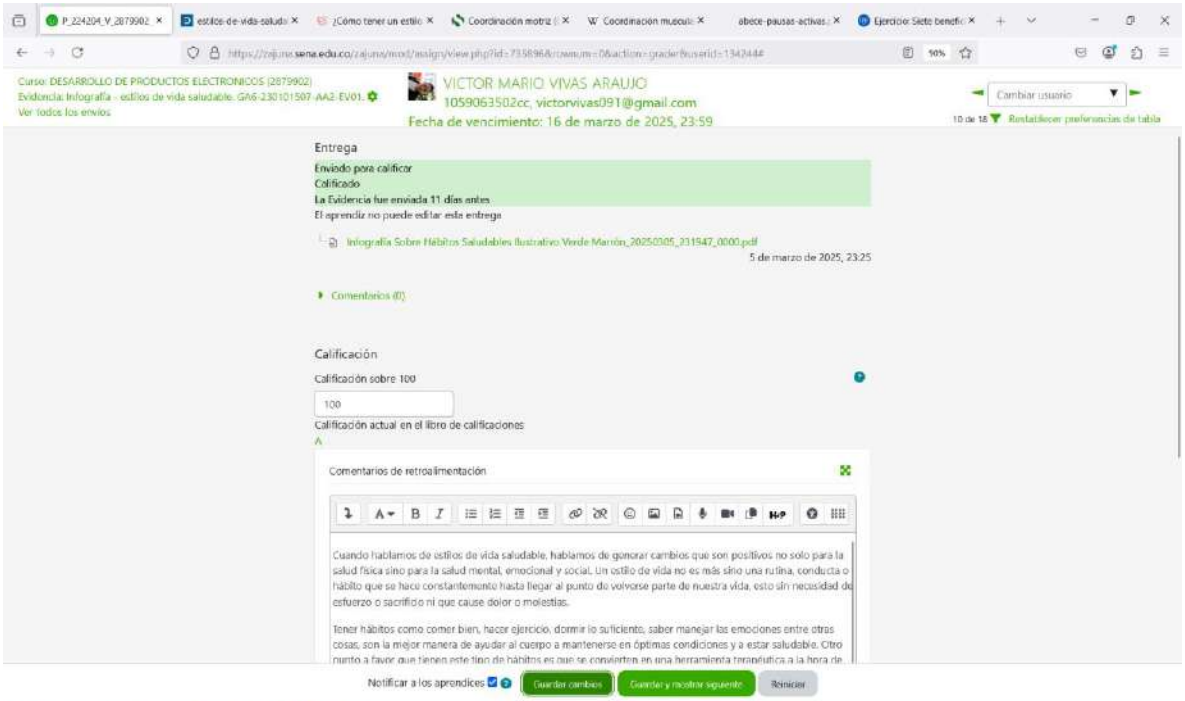


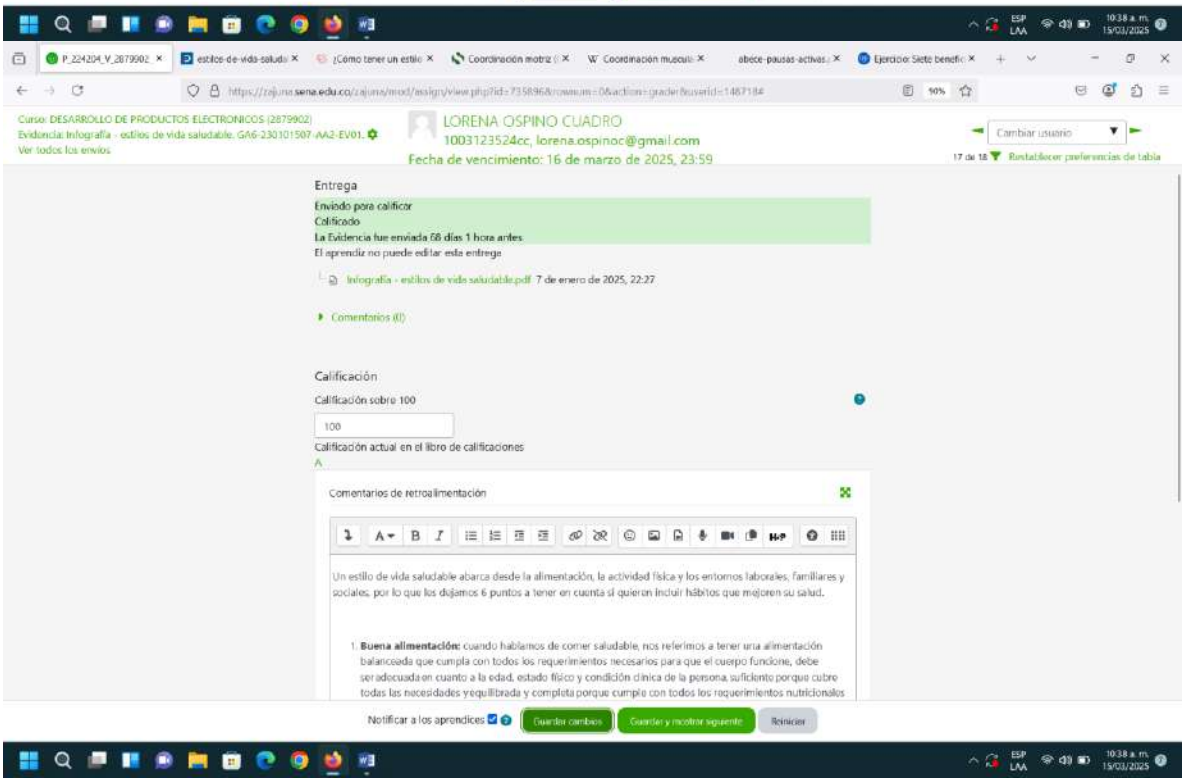
Obligaciones 3: Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina. Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA en el mes de MARZO 2025

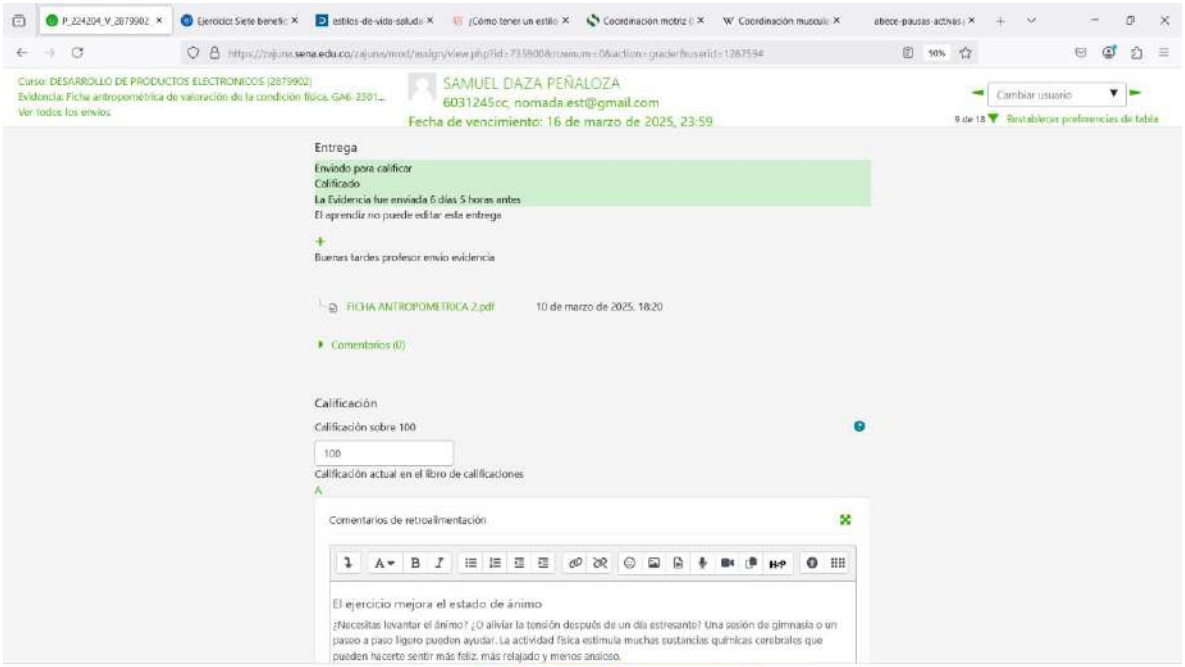

ZAJUNA
Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Mis cursos / P_224204_V_2879902_R_68_C_9541
PRÓXIMOS EVENTOS
ANUNCIOS
Colapsar todo
TECNOLOGÍA EN DESARROLLO
DE PRODUCTOS ELECTRÓNICOS
PANEL DE NAVEGACIÓN
Mis cursos
Página principal del sitio
Secciones
ALVARO ALEXANDER BUITRAGO CUELLAR
1121832935cc, alex.buitrago1987.ab@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 5 días 5 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buena tarde instructor,
Envió evidencia de trabajo realizado.
Infografia Estilo de vida saludable.pdf
11 de marzo de 2025, 18:31
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

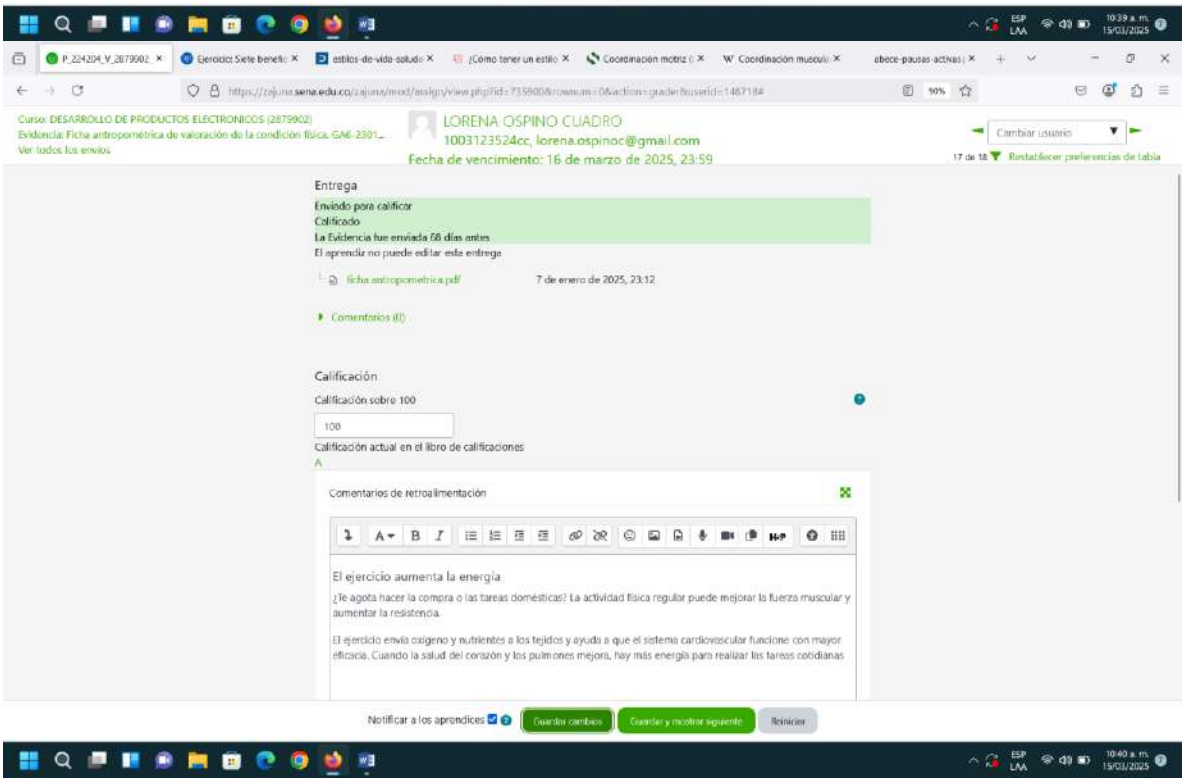

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
ANDRES DAVID DIAZ ROPAIN
1045701704cc, addiaz407@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
3 de 18
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 10 días antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buenas noches instructor comparto evidencia solicitada , quedo atento a comentarios.
Estilos de vida saludable.pdf
6 de marzo de 2025, 23:00
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

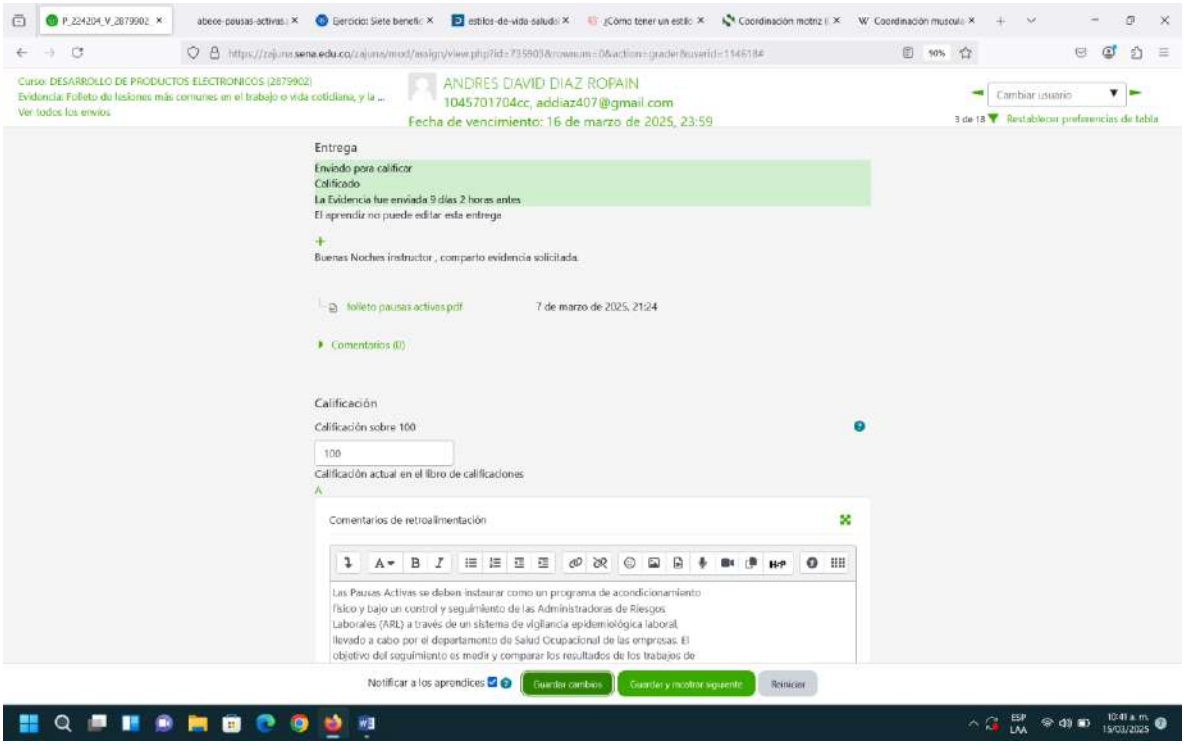

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
SAMUEL DIAZA PEÑALOZA
6031245cc, nomada.est@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
9 de 18
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 7 días 10 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buenas tardes profe envio evidencia
actividad.docx
9 de marzo de 2025, 13:01
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
VICTOR MARIO VIVAS ARAUJO
1059063502cc, victorvivas091@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 11 días antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografía Sobre Hábitos Saludables Ilustrativo Verde Marrón_20250305_231947_0000.pdf
5 de marzo de 2025, 23:25
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Cuando hablamos de estilos de vida saludable, hablamos de generar cambios que son positivos no solo para la salud física sino para la salud mental, emocional y social. Un estilo de vida no es más sino una rutina, conducta o hábito que se hace constantemente hasta llegar al punto de volverse parte de nuestra vida, esto sin necesidad de esfuerzo o sacrificio ni que cause dolor o molestias.
Tener hábitos como comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, saber manejar las emociones entre otras cosas, son la mejor manera de ayudar al cuerpo a mantenerse en óptimas condiciones y a estar saludable. Otro punto a favor que tienen este tipo de hábitos es que se convierten en una herramienta terapéutica a la hora de
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

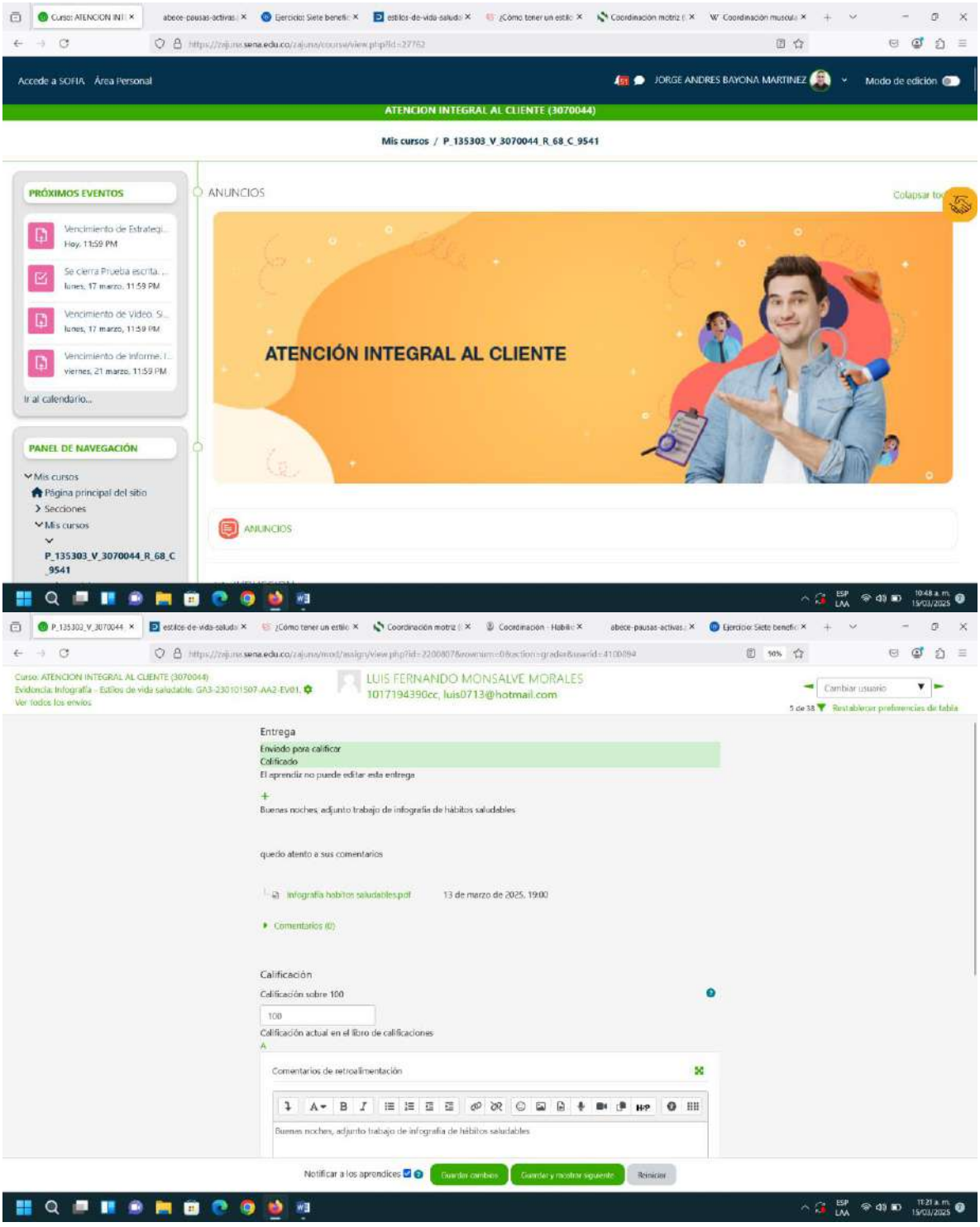

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Infografía - estilos de vida saludable. GA6-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
LORENA OSPINO CUADRO
1003123524cc, lorena.ospinoc@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 68 días 1 hora antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografía - estilos de vida saludable.pdf 7 de enero de 2025, 22:27
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Un estilo de vida saludable abarca desde la alimentación, la actividad física y los entornos laborales, familiares y sociales, por lo que les dejamos 6 puntos a tener en cuenta si quieren incluir hábitos que mejoren su salud.
1. Buena alimentación: cuando hablamos de comer saludable, nos referimos a tener una alimentación balanceada que cumpla con todos los requerimientos necesarios para que el cuerpo funcione, debe ser adecuada en cuanto a la edad, estado físico y condición clínica de la persona, suficiente porque cubre todas las necesidades y equilibrada y completa porque cumple con todos los requerimientos nutricionales
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

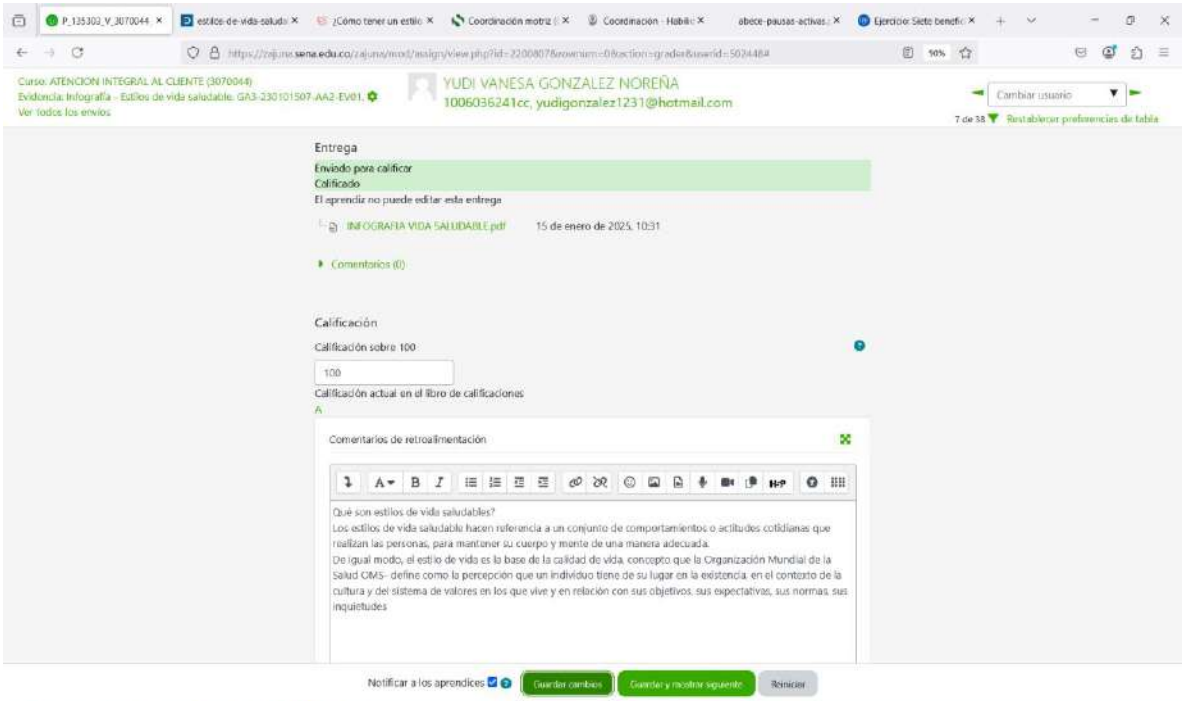

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA6-2301...
Ver todos los envíos
SAMUEL DAZA PEÑALOZA
6031245cc, nomada.est@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
9 de 18
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 6 días 5 horas antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buenas tardes profesor envio evidencia
FICHA ANTROPOMETRICA 2.pdf
10 de marzo de 2025, 18:20
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
El ejercicio mejora el estado de ánimo
¿Necesitas levantar el ánimo? ¿O aliviar la tensión después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o un paseo a paso ligero pueden ayudar. La actividad física estimula muchas sustancias químicas cerebrales que pueden hacerte sentir más feliz, más relajado y menos ansioso.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

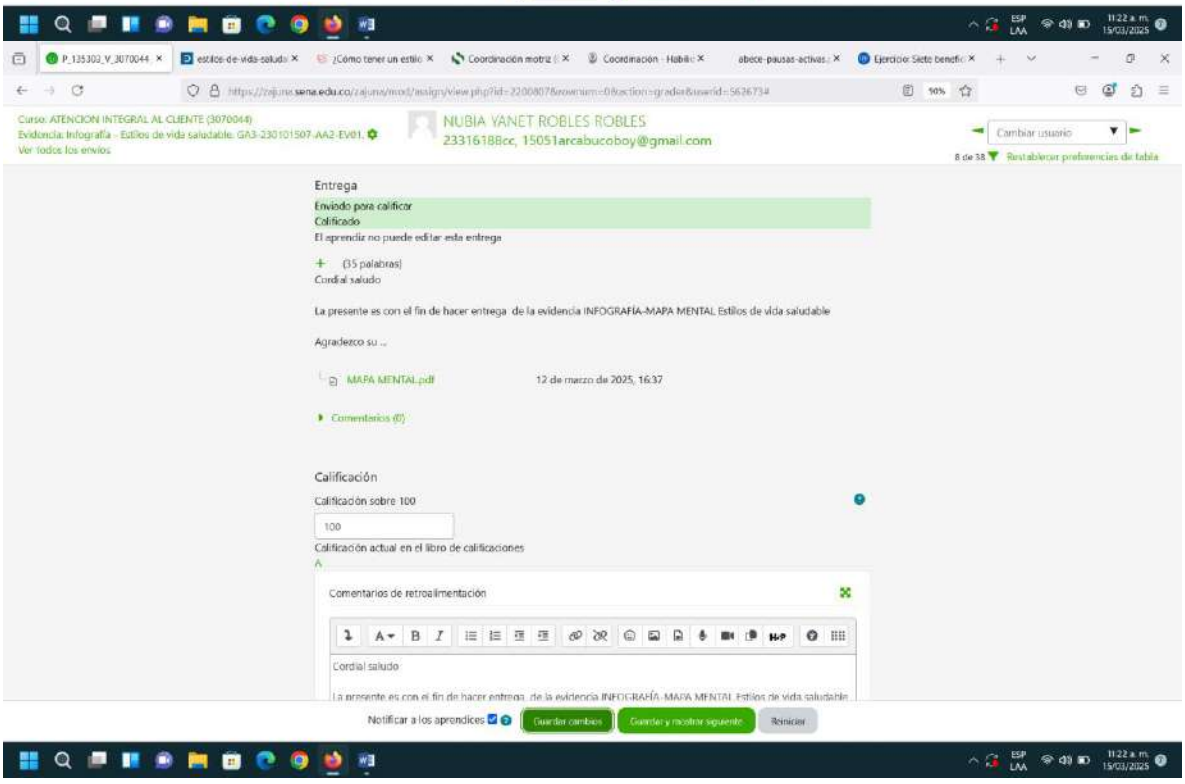

Curso: DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRONICOS (2879902)
Evidencia: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. GA6-2301...
Ver todos los envíos
LORENA OSPINO CUADRO
1003123524cc, lorena.ospinoc@gmail.com
Fecha de vencimiento: 16 de marzo de 2025, 23:59
Cambiar usuario
17 de 18
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
La Evidencia fue enviada 68 días antes
El aprendiz no puede editar esta entrega
ficha antropometrica.pdf
7 de enero de 2025, 23:12
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
El ejercicio aumenta la energía
¿Te agota hacer la compra o las tareas domésticas? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.
El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Cuando la salud del corazón y los pulmones mejora, hay más energía para realizar las tareas cotidianas
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

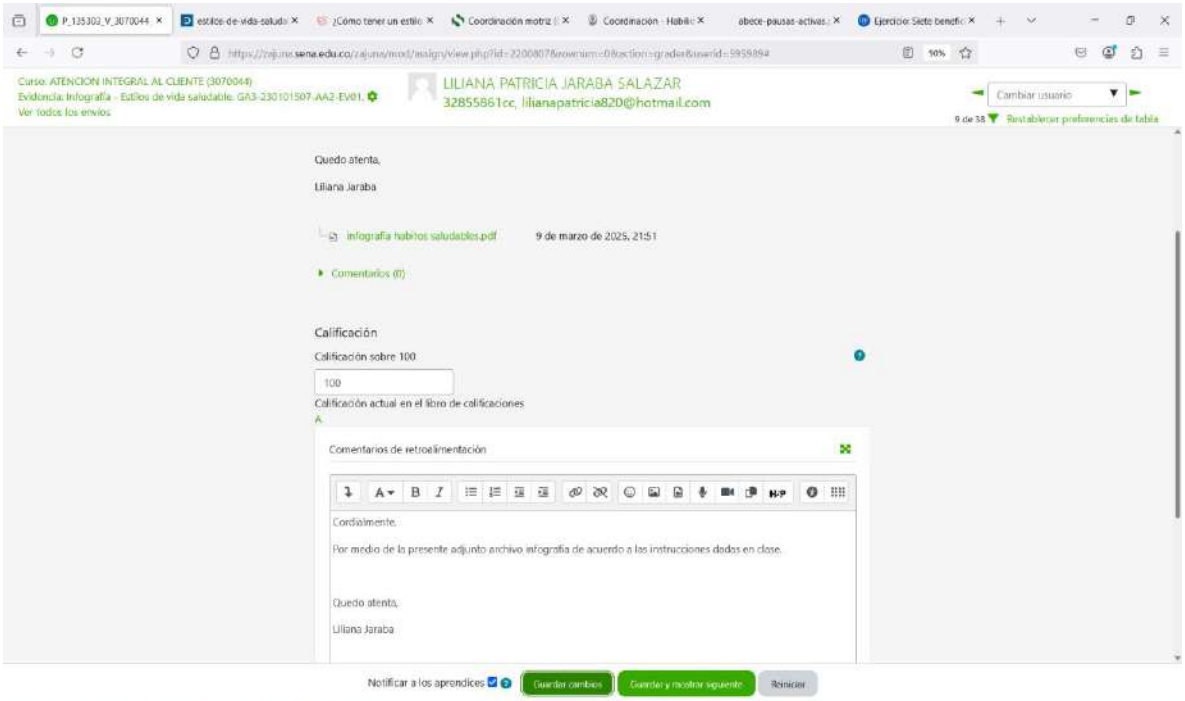


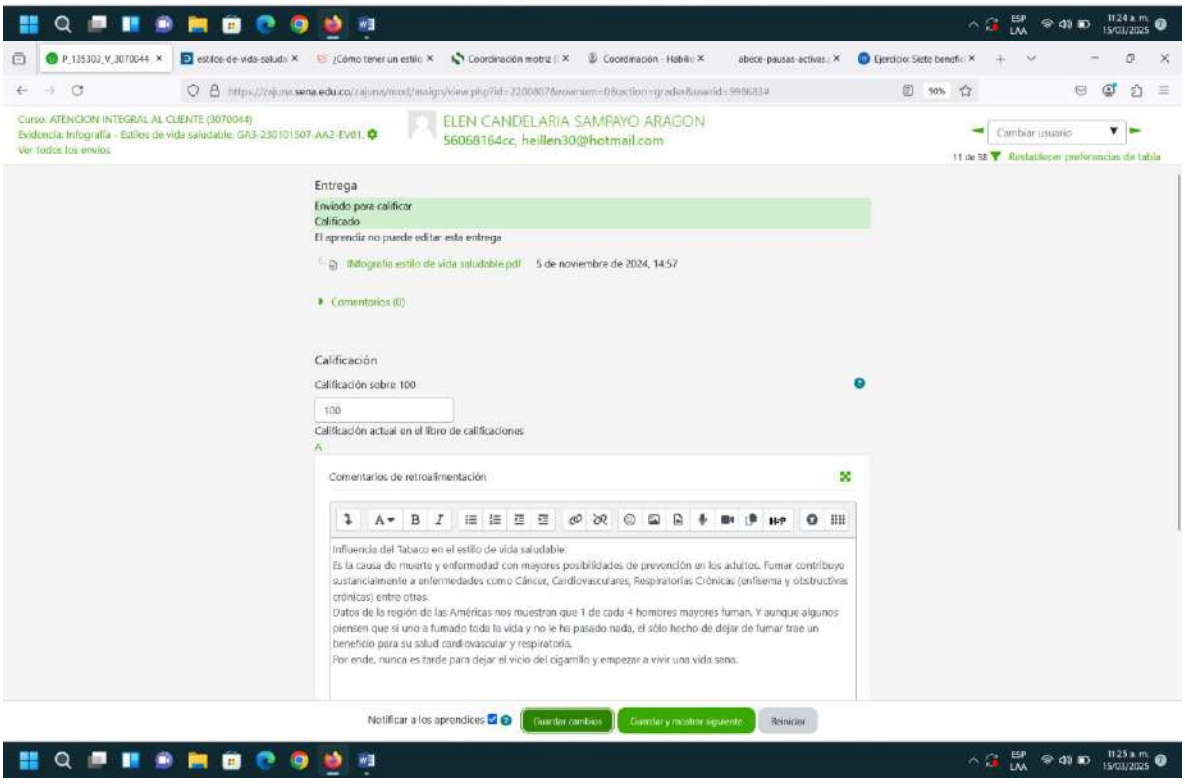
Obligaciones 3: Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina. Emisión de juicios evaluativos en plataforma de aprendizaje virtual ZAJUNA en el mes de MARZO 2025

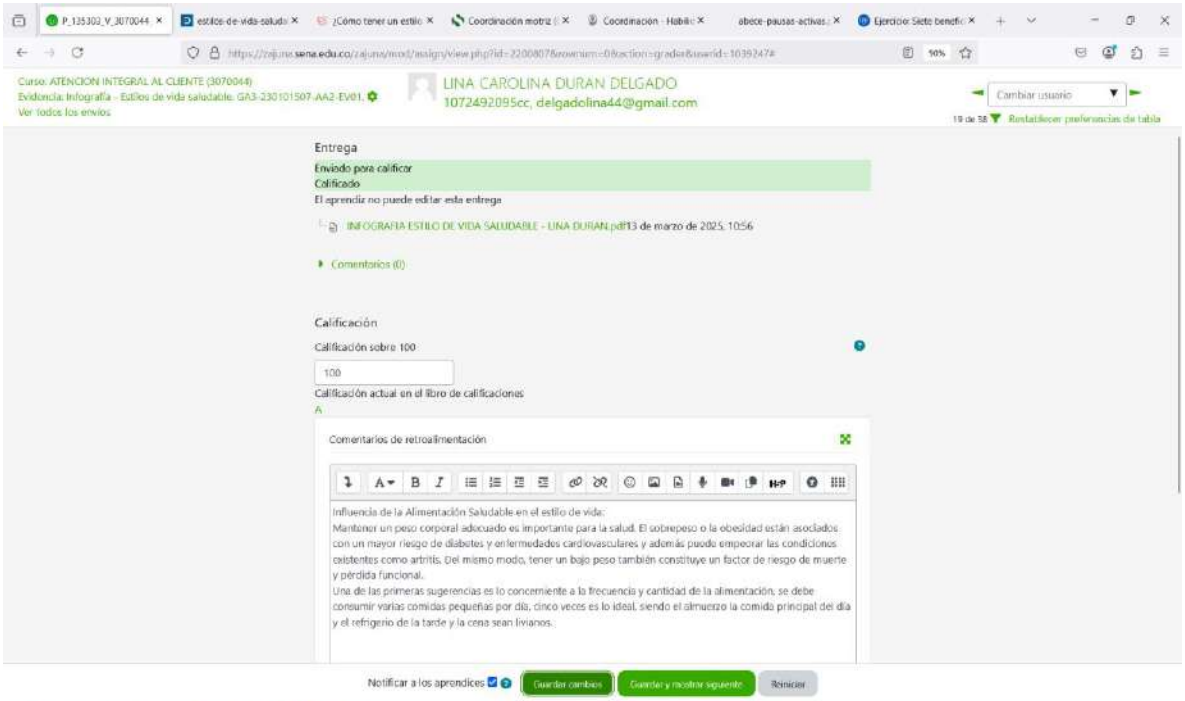

Accede a SOFIA
Área Personal
JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ
Modo de edición
ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Mis cursos / P_135303_V_3070044_R_68_C_9541
PRÓXIMOS EVENTOS
ANUNCIOS
ATENCIÓN INTEGRAL AL CLIENTE
PANEL DE NAVEGACIÓN
Mis cursos
Página principal del sitio
Secciones
Mis cursos
P_135303_V_3070044_R_68_C_9541
Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-220101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
LUIS FERNANDO MONSALVE MORALES
1017194390cc, luis0713@hotmail.com
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
Buenas noches, adjunto trabajo de infografía de hábitos saludables
quedo atento a sus comentarios
Infografia habitos saludables.pdf
13 de marzo de 2025, 19:00
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Buenas noches, adjunto trabajo de infografía de hábitos saludables
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

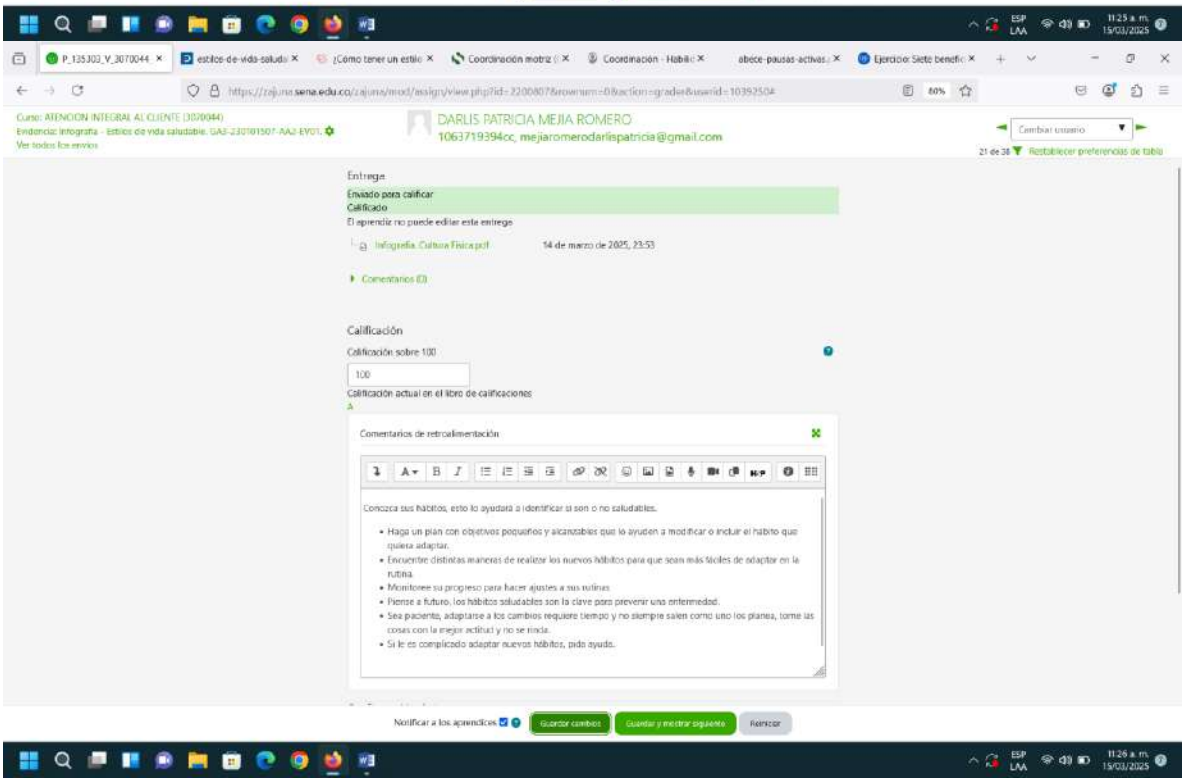

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
YUDI VANESA GONZALEZ NOREÑA
1006036241cc, yudigonzalez1231@hotmail.com
Cambiar usuario
7 de 38
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
INFOGRAFIA VIDA SALUDABLE.pdf
15 de enero de 2025, 10:31
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Qué son estilos de vida saludables?
Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

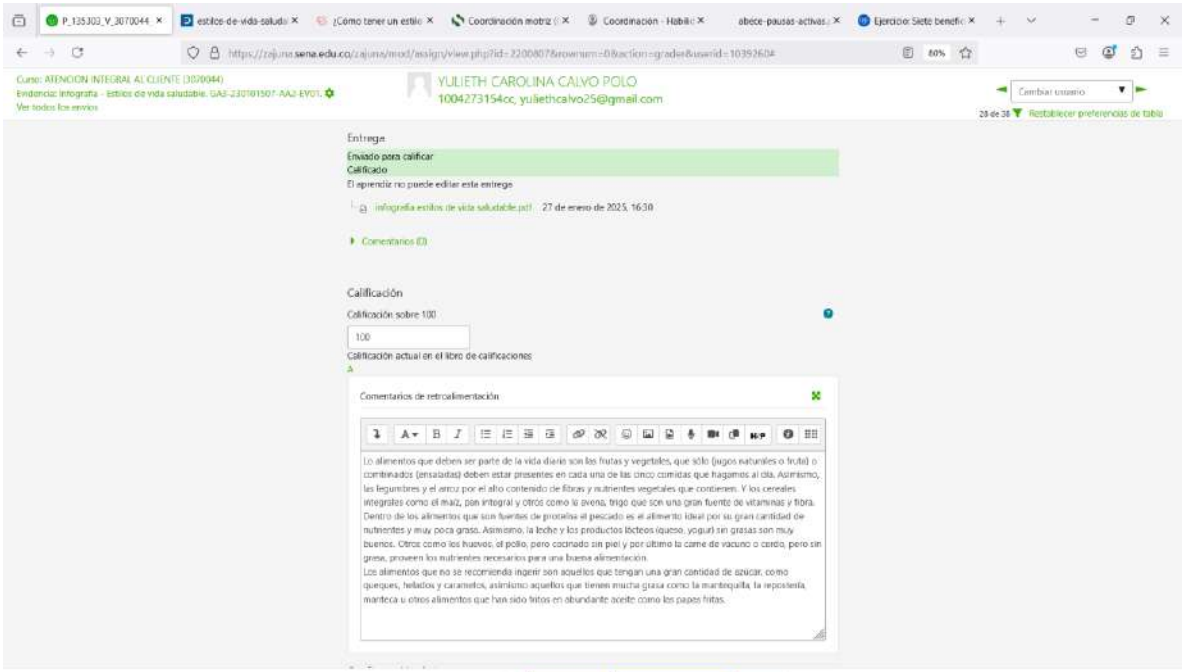

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
NUBIA YANET ROBLES ROBLES
2331618Bcc, 15051arcabucoboy@gmail.com
Cambiar usuario
8 de 38
Restablecer preferencias de tabla
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
(35 palabras)
Cordial saludo
La presente es con el fin de hacer entrega de la evidencia INFOGRAFÍA-MAPA MENTAL Estilos de vida saludable
Agradezco su ...
MAPA MENTAL.pdf
12 de marzo de 2025, 16:37
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Cordial saludo
La presente es con el fin de hacer entrega de la evidencia INFOGRAFÍA-MAPA MENTAL Estilos de vida saludable
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

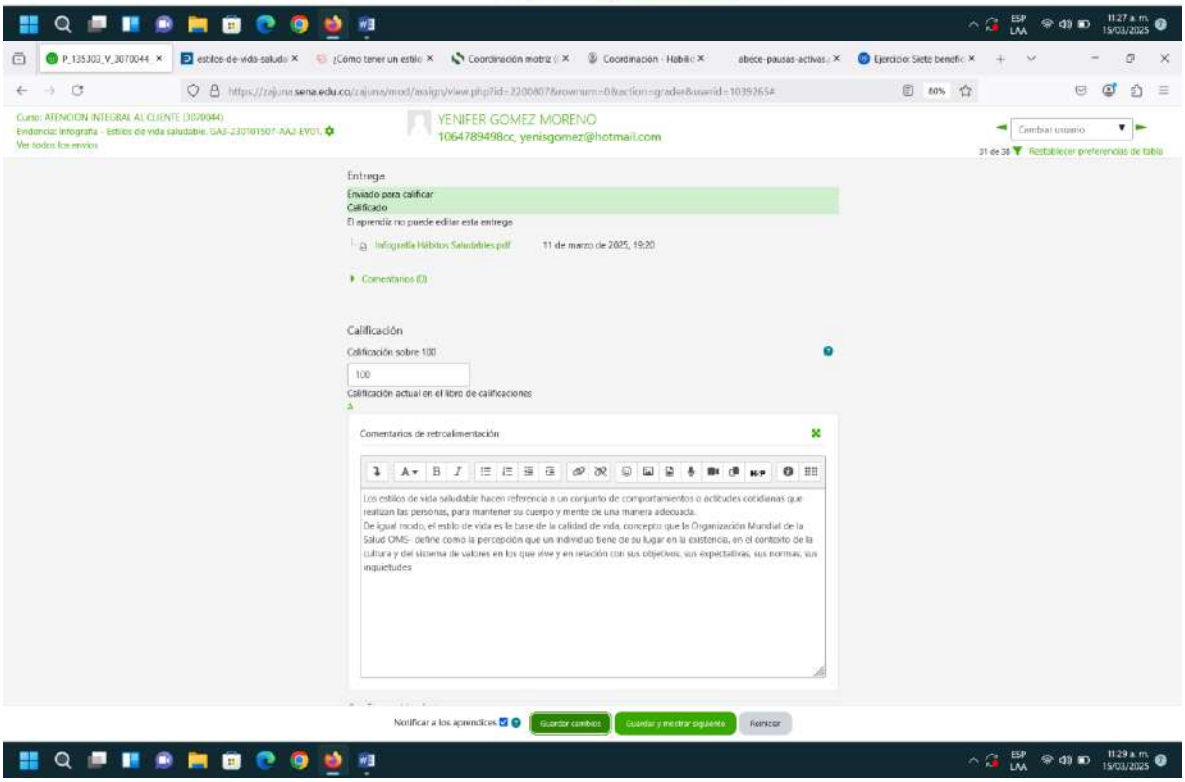

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
LILIANA PATRICIA JARABA SALAZAR
32855861cc, lilianapatricia820@hotmail.com
Cambiar usuario
Quedo atenta,
Liliana Jaraba
infografia habitos saludables.pdf 9 de marzo de 2025, 21:51
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Cordialmente,
Por medio de la presente adjunto archivo infografia de acuerdo a las instrucciones dadas en clase.
Quedo atenta,
Liliana Jaraba
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

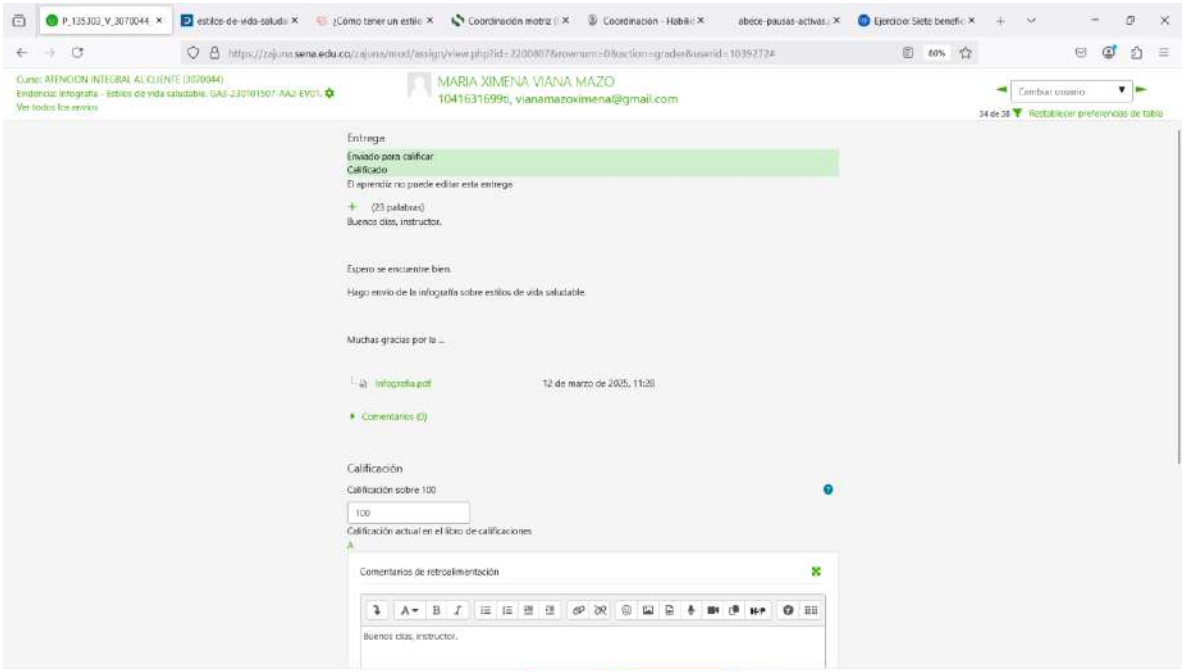

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
ELEN CANDELARIA SAMPAYO ARAGON
56068164cc, heillen30@hotmail.com
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografia estilo de vida saludable.pdf 5 de noviembre de 2024, 14:57
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable:
Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras.
Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que si uno a fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo hecho de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria.
Por ende, nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

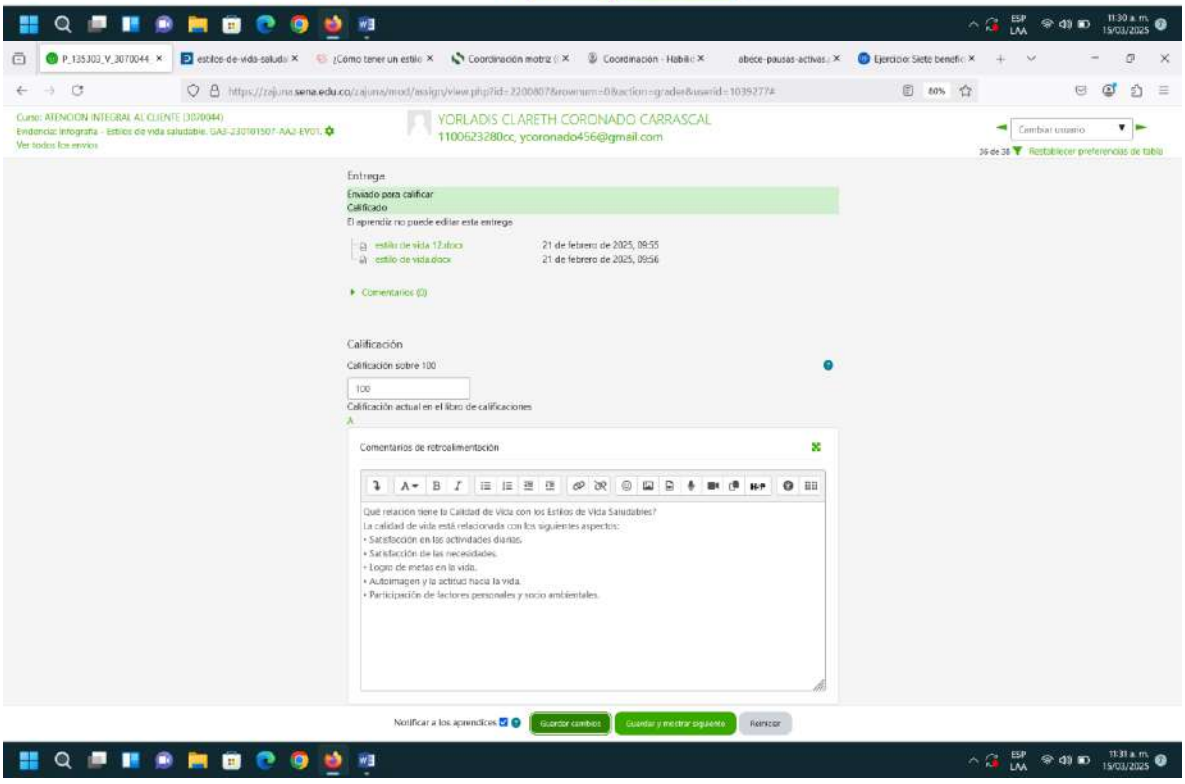

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
LINA CAROLINA DURAN DELGADO
1072492095cc, delgadolina44@gmail.com
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
INFOGRAFIA ESTILO DE VIDA SALUDABLE - LINA DURAN.pdf13 de marzo de 2025, 10:56
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Influencia de la Alimentación Saludable en el estilo de vida:
Mantener un peso corporal adecuado es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además puede empeorar las condiciones existentes como artritis. Del mismo modo, tener un bajo peso también constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional.
Una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean livianos.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar

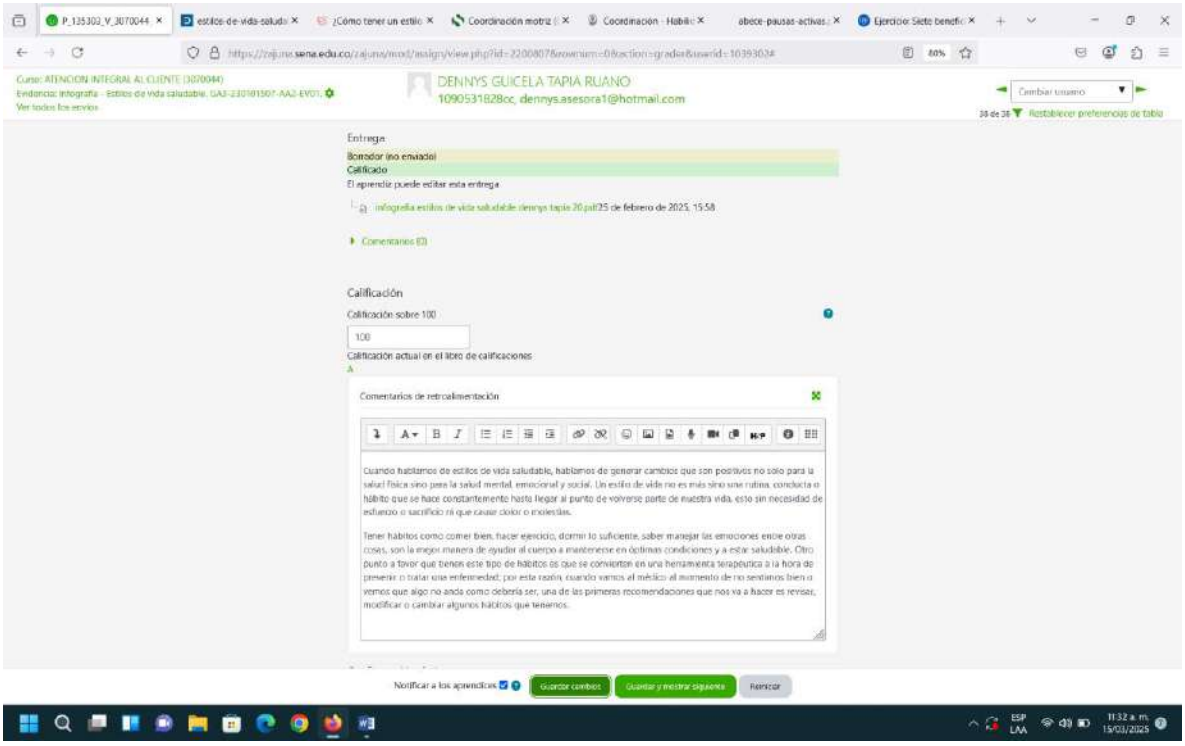

Curso: ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE (3070044)
Evidencia: Infografía - Estilos de vida saludable. GA3-230101507-AA2-EV01.
Ver todos los envíos
DARLIS PATRICIA MEJIA ROMERO
1063719394cc, mejiaromerodarlispatricia@gmail.com
Cambiar usuario
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografia_Cultura Fisica.pdf
14 de marzo de 2025, 23:53
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Conozca sus hábitos, esto lo ayudará a identificar si son o no saludables.
• Haga un plan con objetivos pequeños y alcanzables que lo ayuden a modificar o incluir el hábito que quiera adaptar.
• Encuentre distintas maneras de realizar los nuevos hábitos para que sean más fáciles de adaptar en la rutina.
• Monitoree su progreso para hacer ajustes a sus rutinas.
• Piense a futuro, los hábitos saludables son la clave para prevenir una enfermedad.
• Sea paciente, adaptarse a los cambios requiere tiempo y no siempre salen como uno los planea, tome las cosas con la mejor actitud y no se rinda.
• Si le es complicado adaptar nuevos hábitos, pida ayuda.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


YULIETH CAROLINA CALVO POLO
1004273154cc, yulieth.calvo25@gmail.com
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografía estilos de vida saludable.pdf 27 de enero de 2025, 16:30
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Lo alimentos que deben ser parte de la vida diaria son las frutas y vegetales, que sólo (jugos naturales o fruta) o combinados (ensaladas) deben estar presentes en cada una de las cinco comidas que hagamos al día. Asimismo, las leguminbres y el arroz por el alto contenido de fibras y nutrientes vegetales que contienen. Y los cereales integrales como el maíz, pan integral y otros como la avena, trigo que son una gran fuente de vitaminas y fibra.
Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa. Asimismo, la leche y los productos lácteos (queso, yogur) sin grasas son muy buenos. Otros como los huevos, el pollo, pero cocinado sin piel y por último la carne de vacuno o cerdo, pero sin grasa, proveen los nutrientes necesarios para una buena alimentación.
Los alimentos que no se recomienda ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como queques, helados y caramelos, asimismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla, la repostería, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como los papas fritas.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


YENIFER GOMEZ MORENO
1064789498cc, yenisgomez@hotmail.com
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
Infografía Hábitos Saludables.pdf 11 de marzo de 2025, 19:20
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
Comentarios de retroalimentación
Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


MARIA XIMENA VIANA MAZO
1041631699tc, vianamazoximena@gmail.com
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
(23 palabras)
Buenos días, instructor.
Espero se encuentre bien.
Hago envío de la infografía sobre estilos de vida saludable.
Muchas gracias por la ...
Infografia.pdf
12 de marzo de 2025, 11:28
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Buenos días, instructor.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar


YORLADIS CLARETH CORONADO CARRASCAL
1100623280cc, ycoronado456@gmail.com
Entrega
Enviado para calificar
Calificado
El aprendiz no puede editar esta entrega
estilo de vida 12.docx
21 de febrero de 2025, 09:55
estilo de vida.docx
21 de febrero de 2025, 09:56
Comentarios (0)
Calificación
Calificación sobre 100
100
Calificación actual en el libro de calificaciones
A
Comentarios de retroalimentación
Qué relación tiene la Calidad de Vida con los Estilos de Vida Saludables?
La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:
• Satisfacción en las actividades diarias.
• Satisfacción de las necesidades.
• Logro de metas en la vida.
• Autoimagen y la actitud hacia la vida.
• Participación de factores personales y socio ambientales.
Notificar a los aprendices
Guardar cambios
Guardar y mostrar siguiente
Reiniciar



NUMERO DE CONTRATO: No. 7457817

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO AGROTURÍSTICO

FECHA INICIAL: 01/03/2025 00:00:00

FECHA FINAL: 31/03/2025 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3070046 - ATENCION INTEGRAL AL CLIENTE

• 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:	Atender clientes de acuerdo con procedimiento de servicio y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• 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:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

RA3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA4 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• 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:	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:	Tramitar requerimientos del usuario de acuerdo con procedimiento técnico y protocolo de servicio

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 27,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 3178447 - BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 80,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3029935 - CONSTRUCCION DE VIAS.

• 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:	Colocar mezclas asfálticas de acuerdo con especificaciones técnicas

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONSTRUIR FILTROS DE ACUERDO A NORMAS, PLANOS Y ESPECIFICACIONES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• 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:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fundir concreto de acuerdo con requerimientos técnicos de construcción
• 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

RA1 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

RA3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

RA4 IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Instalar pavimentos articulados de acuerdo con procedimiento y normativa técnica
• 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:	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:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	15,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	122,90

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

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO AGROTURÍSTICO

INTEGRIDAD PÚBLICA

Función Pública

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

JORGE ANDRES BAYONA MARTINEZ

C.C 1.095.700.230

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 27 de marzo 2025



Aura Isabel Mora

Directora de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano

Código: 76807984000