PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Septiembre de 2020

Señor (a)
MARIA ISABEL PALOMEQUE PALACIOS
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 1372352
Cordinadora Academica
Dependencia Titulada
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Septiembre del año 2020.

Referencia: No No 1372352 del 2020.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No.1077442285, de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, dependencia en programa de Titulada, 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: : El valor total del presente contrato asciende a la suma de $32.850.133 COP incluido IVA. (De conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el futuro contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera:

a) Un primer pago correspondiente a lo días del mes de febrero de 2020, por valor de $1.867.733
b) Un segundo pago correspondiente a los meses de marzo a noviembre de 2020, por valor de $3.296.000,
c) Un último pago correspondiente a Dieciocho (12) días de diciembre de 2020, por valor de $1.318.400

Plazo: Será hasta el (12) de (Diciembre) de 2020.

OBJETO:
CONTRATAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL DE UN (1) INSTRUCTOR PARA IMPARTIR FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN LA MODALIDAD DE TITULADA Y/O COMPLEMENTARIA PARA LA EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN EN LA COMPETENCIA TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA EN EL CRNIB

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

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Seleccionar estrategias de enseñanza – aprendizaje – evaluación según el	En el mes de Septiembre se continuo con la formacion en los distintos ambientes	Realización de actividades del curso y trabajos de consulta

	programa de formación profesional y el enfoque metodológico adaptado.	virtuales de aprendizaje teniendo en cuenta las directrices del Gobierno nacional debido a la situación generada por el COVID-19 durante este mes se continuo con el proceso de enseñanza - aprendizaje con las fichas asignadas donde he realizado las siguiente Acciones: diseñe cartillas con el contenido de la Transversal, audios y videos ilustrativos donde se pueden guiar para el desarrollo de las actividades que se encuentran en las guias de aprendizaje de la transversal todo esto ayudando a mitigar un poco las dificultades que atraviesan algunos de nuestros aprendices por la falta de conectividad y equipos tecnológicos para el acceso a la información, de modo que no se retrasen en el desarrollo de las actividades a las horas de entrega concertadas. Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Cultura fisica., ademas realizamos clases atravez de la plataforma Zoom y Microsoft teams para la explicacion de las actividades y guias de aprendizajes de igual manera se crearon grupos en WhatsApp para aclarar dudas e inquietudes. Por otra parte Duramente este mes fui designado junto a un grupo de Instructores de Desarrollo Curricular por Coordinación	referente a temas vistos en la programación y resolución de talleres.

		academica para Contactar y realizar la acción introdutoria a la formación profesional integral, con dististos grupos de varios municipio como Tado,Rio Sucio, Union Panamerica, Bahia Solano entre otros desigancion que realice acabalida ayudando a cumplir mejor con la misión Institucional.	
2	Orientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizaje y programas curriculares vigentes	Realizar actividad fisica según los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud.	Realización de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que se quieren lograr.
3	Programar las actividades de enseñanza – aprendizaje - evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En el mes de Septiembre de 2020 Se realizaron las guías de aprendizaje correspondiente a los resultados de aprendizaje.	Consultas y talleres relacionados con los módulos del descriptivo técnico para el desarrollo del objeto de la competencia
4	Llevar el registro de evidencia de las actividades enseñanza – aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Registrar las evidencias tanto temáticas como fotográficas de la enseñanza aprendizaje en el portafolio personal.	Formulación de Preguntas, talleres y la A-Z
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaborar los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Reportar mensualmente los avances del programa.	Apoyo en las charlas informativas referentes al área de Cultura Fisica.

7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Evaluar mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos del área de cultura fisica.
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en la transversal de cultura fisica.	Reporte de horas dedicadas a la formación en Sofía plus.
11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Me encuentro certificado en la norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Certificación en la norma de Competencia laboral.
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Cumplir con las funciones asignadas en el contrato.	Cumplimiento de obligaciones contractuales.
13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplan la labor en los ambientes de formacion.		

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.
Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. Planilla 9410118714 expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de Agosto del año 2020. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

Firma
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Contratista
C.C. No. 1077442285

Recibí a satisfacción:

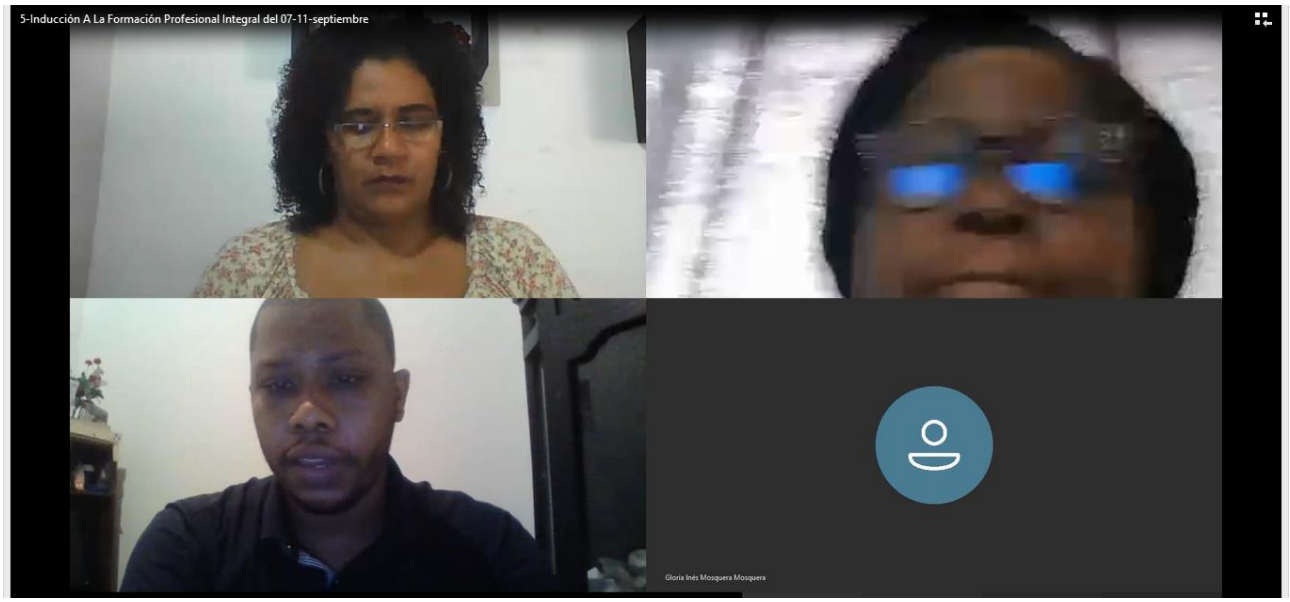
Firma
MARIA ISABEL PALOMEQUE
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020
Cordinadora Academica

EVIDENCIAS

INTERACCIÓN CON APRENDICES Y INSTRUCTORES

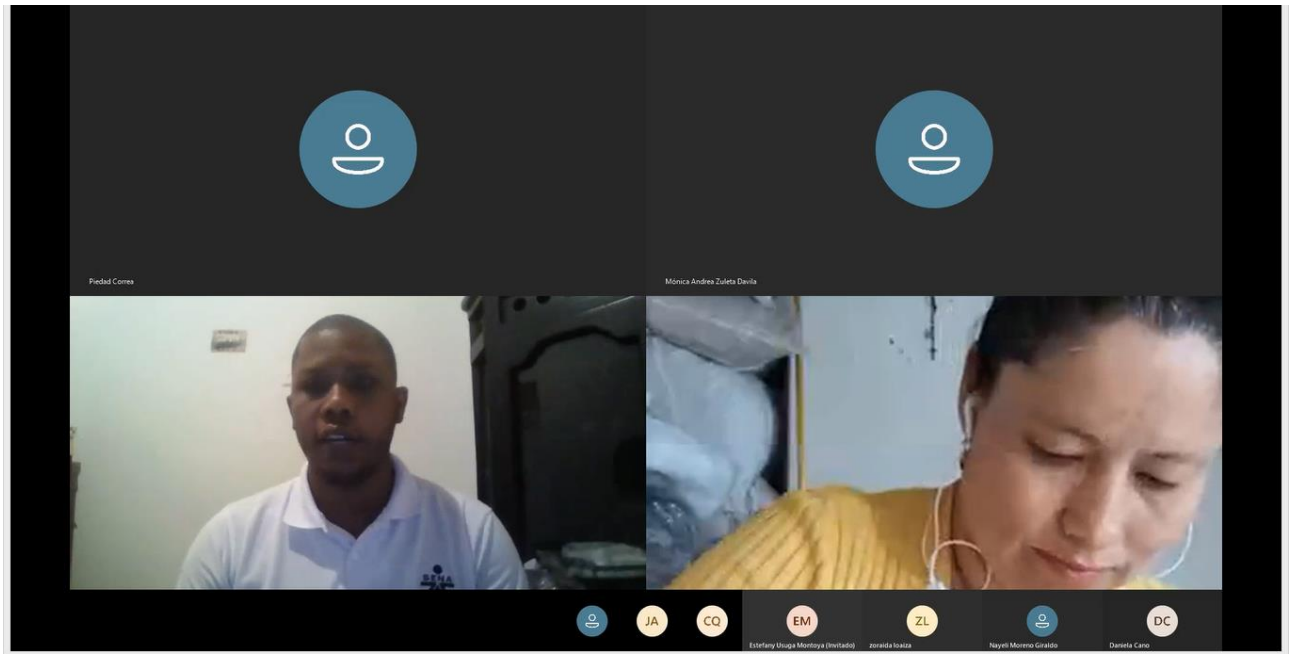
Enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamadas telefónicas y clases virtuales

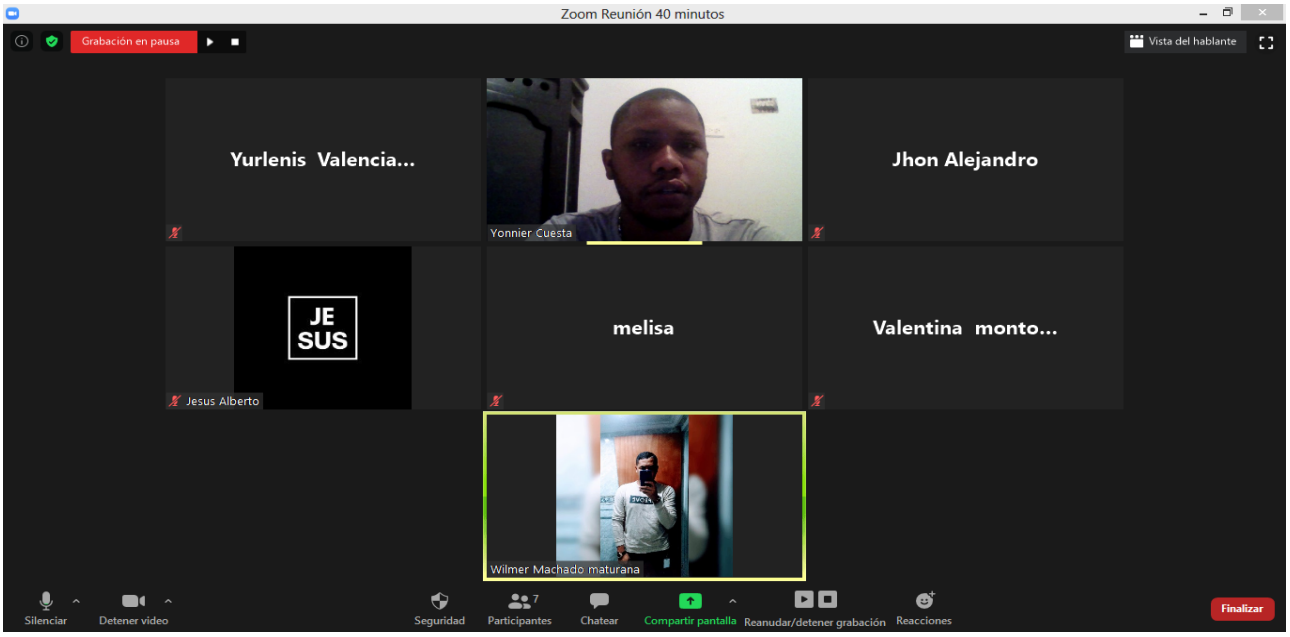


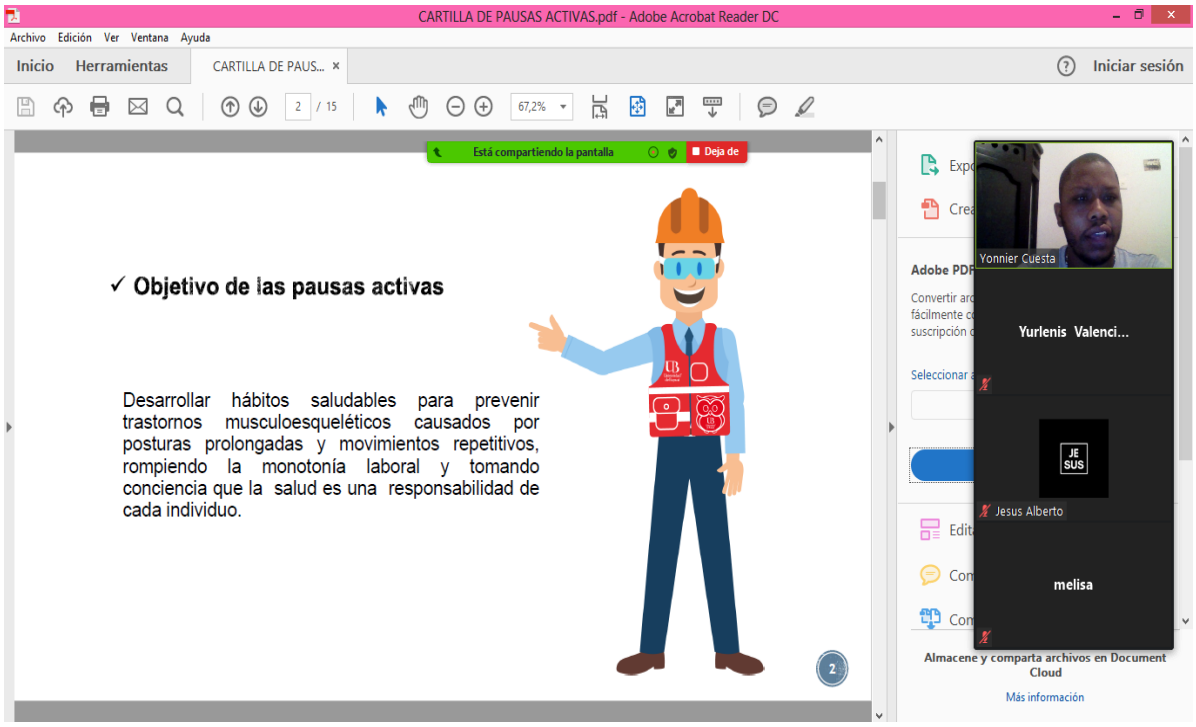


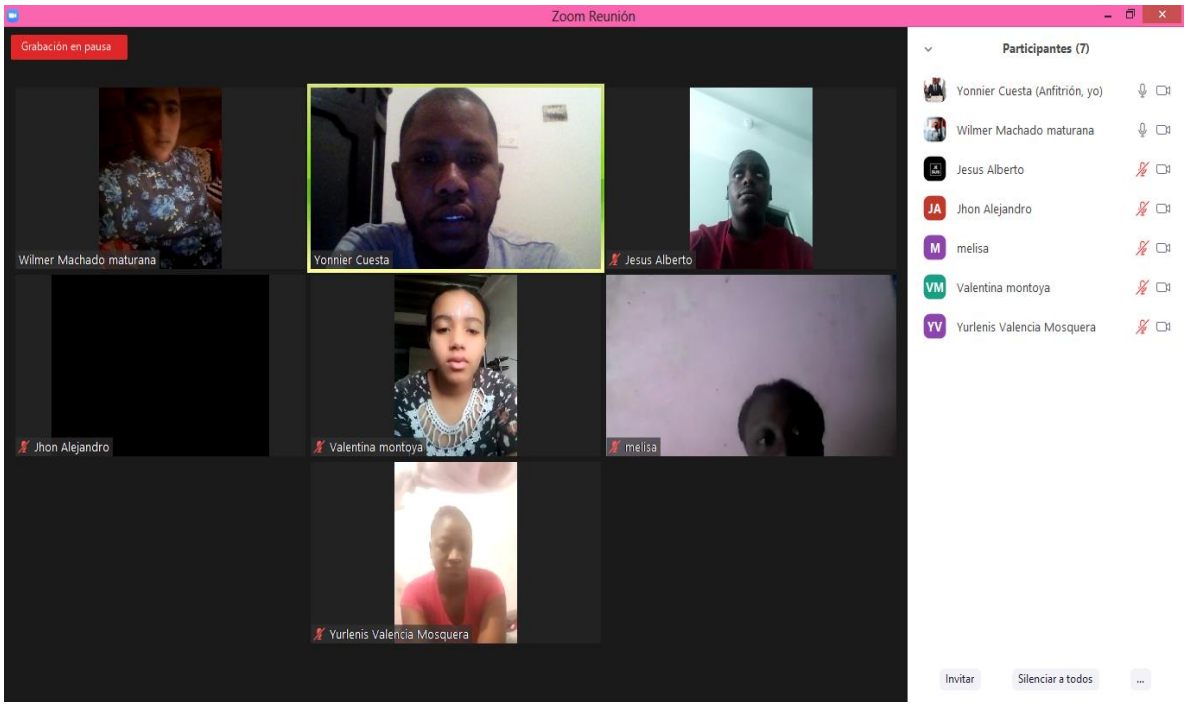

Inducción A La Formación Profesional Integral del 07-11-septiembre
04:24

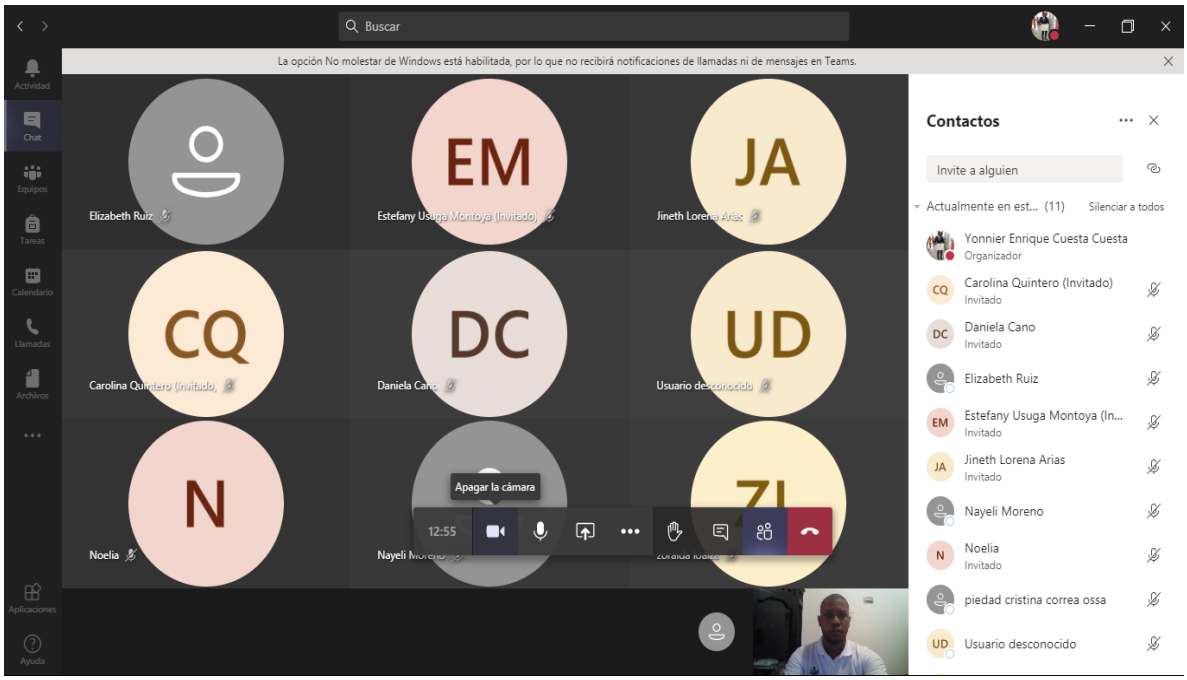

4.Inducción A La Formación Profesional Integral del 07-11-septiembre
Jimmy Omans Duque Castaneda

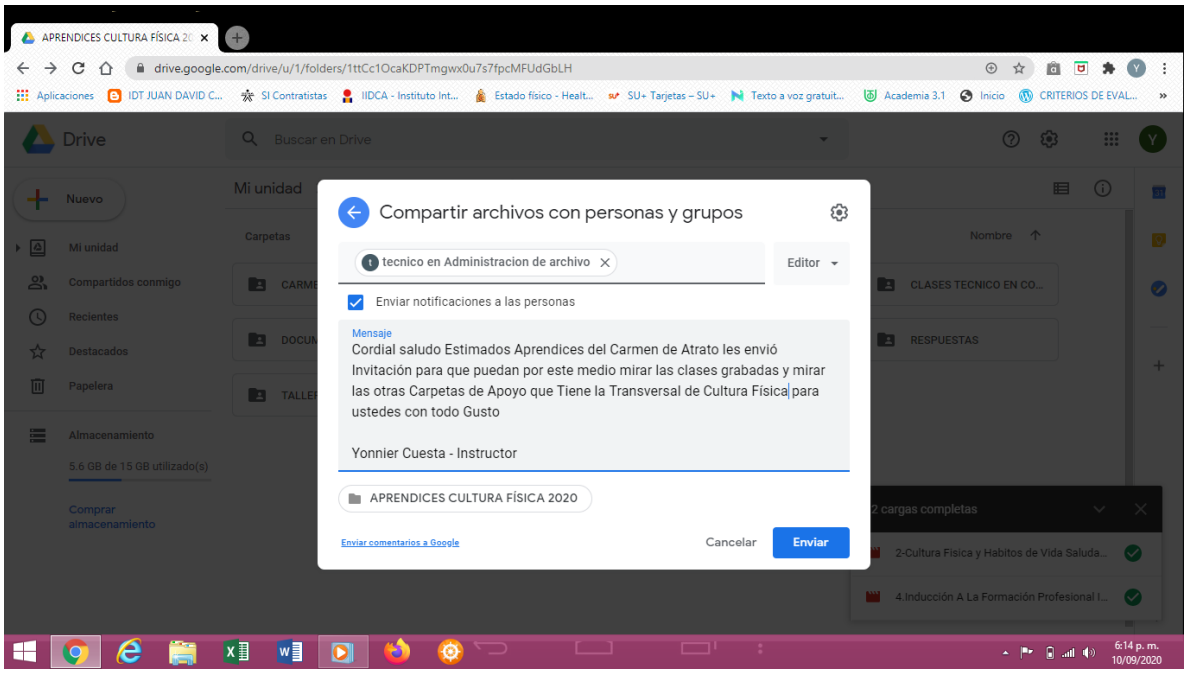

Piedad Correa
Mónica Andrea Zuleta Davila
JA
CQ
EM
Estefany Usuga Montoya (Invitado)
ZL
zoraida loaiza
Nayeli Moreno Giraldo
DC
Daniela Cano

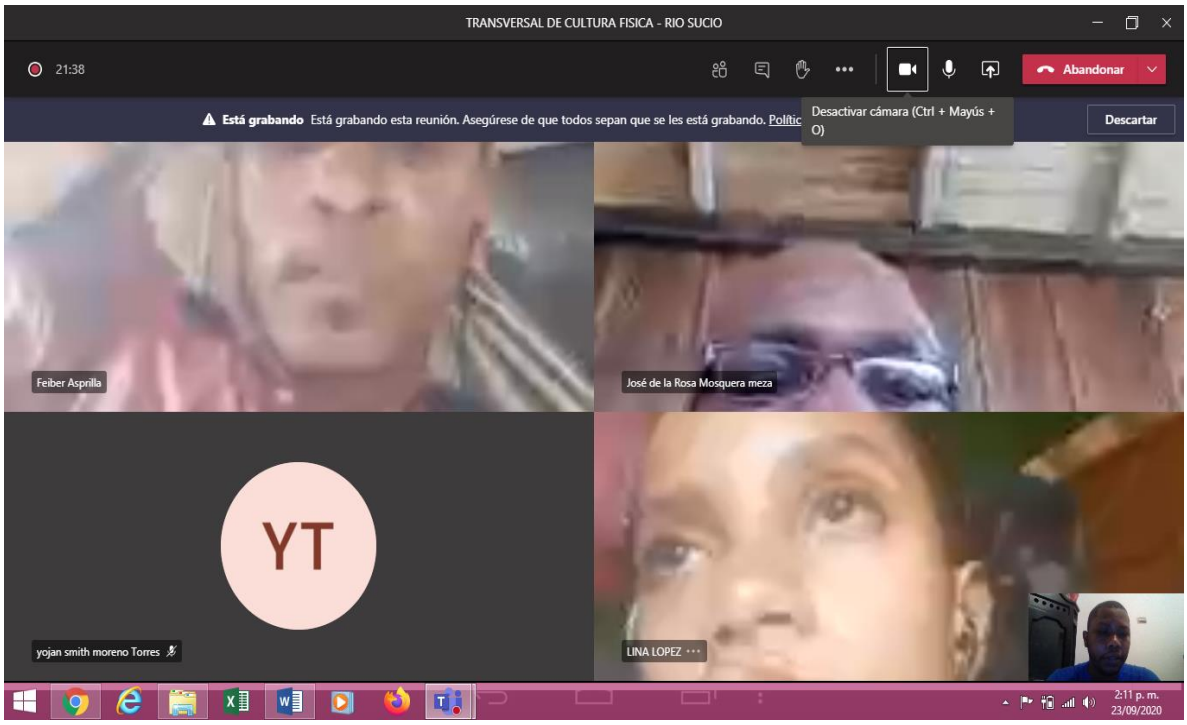

Zoom Reunión 40 minutos
Grabación en pausa
Vista del hablante
Yurlenis Valencia...
Yonnier Cuesta
Jhon Alejandro
JE SUS
Jesus Alberto
melisa
Valentina monto...
Wilmer Machado maturana
Silenciar
Detener video
Seguridad
Participantes
7
Chatear
Compartir pantalla
Reanudar/detener grabación
Reacciones
Finalizar


CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS.pdf - Adobe Acrobat Reader DC
Archivo Edición Ver Ventana Ayuda
Inicio Herramientas
CARTILLA DE PAUS...
Iniciar sesión
Está compartiendo la pantalla
Deja de
✓ Objetivo de las pausas activas
Desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.
Yonnier Cuesta
Yurlenis Valenci...
Jesus Alberto
melisa
Almacene y comparta archivos en Document Cloud
Más información


Zoom Reunión
Grabación en pausa
Wilmer Machado maturana
Yonnier Cuesta
Jesus Alberto
Jhon Alejandro
Valentina montoya
melisa
Yurlenis Valencia Mosquera
Participantes (7)
Yonnier Cuesta (Anfitrión, yo)
Wilmer Machado maturana
Jesus Alberto
Jhon Alejandro
melisa
Valentina montoya
Yurlenis Valencia Mosquera
Invitar
Silenciar a todos

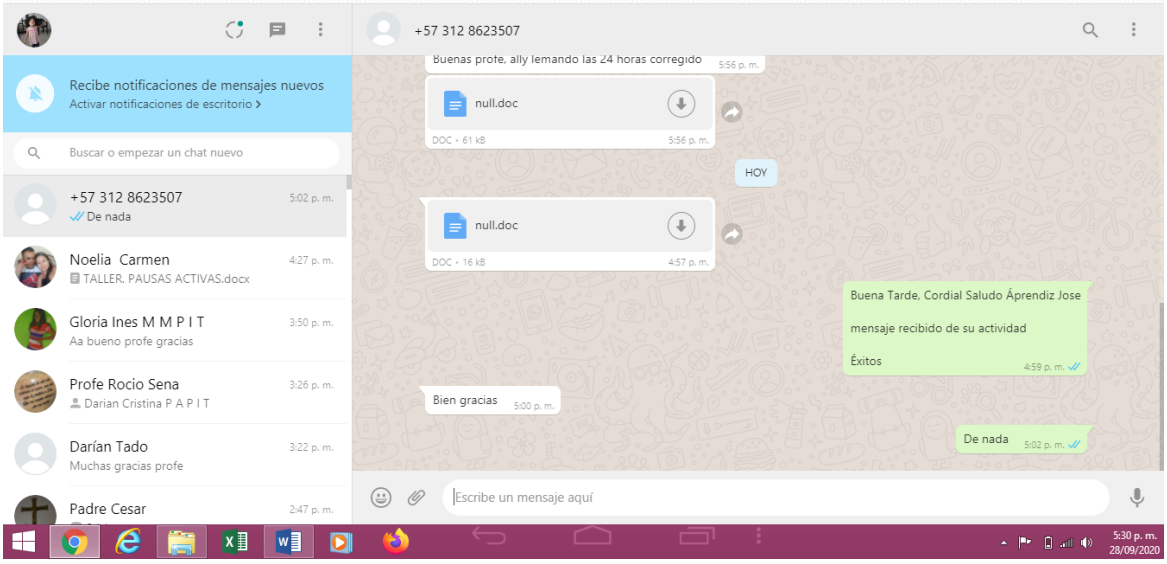

Buscar
La opción No molestar de Windows está habilitada, por lo que no recibirá notificaciones de llamadas ni de mensajes en Teams.
Actividad
Chat
Equipos
Tareas
Calendario
Llamadas
Archivos
Aplicaciones
Ayuda
Elizabeth Ruiz
Estefany Usuga Montoya (Invitado)
Jineth Lorena Arias
Carolina Quintero (Invitado)
Daniela Cano
Usuario desconocido
Noelia
Nayeli Moreno
Apagar la cámara
12:55
Contactos
Invite a alguien
Actualmente en est... (11)
Silenciar a todos
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Organizador
Carolina Quintero (Invitado)
Invitado
Daniela Cano
Invitado
Elizabeth Ruiz
Estefany Usuga Montoya (In...
Invitado
Jineth Lorena Arias
Invitado
Nayeli Moreno
Noelia
Invitado
piedad cristina correa ossa
Usuario desconocido


APRENDICES CULTURA FÍSICA 20
drive.google.com/drive/u/1/folders/1ttCc1OcaKDPTmgwx0u7s7fpcMFUdGbLH
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Papelera
Almacenamiento
5.6 GB de 15 GB utilizado(s)
Comprar almacenamiento
Compartir archivos con personas y grupos
tecnico en Administracion de archivo
Editor
Enviar notificaciones a las personas
Mensaje
Cordial saludo Estimados Aprendices del Carmen de Atrato les envió Invitación para que puedan por este medio mirar las clases grabadas y mirar las otras Carpetas de Apoyo que Tiene la Transversal de Cultura Física para ustedes con todo Gusto
Yonnier Cuesta - Instructor
APRENDICES CULTURA FÍSICA 2020
Enviar comentarios a Google
Cancelar
Enviar
CLASES TECNICO EN CO...
RESPUESTAS
2-Cultura Fisica y Habitos de Vida Saluda...
4.Inducción A La Formación Profesional I...
6:14 p. m.
10/09/2020


TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA - RIO SUCIO
21:38
Abandonar
Está grabando Está grabando esta reunión. Asegúrese de que todos sepan que se les está grabando. Polític
Desactivar cámara (Ctrl + Mayús + O)
Descartar
Feiber Asprilla
José de la Rosa Mosquera meza
YT
yojan smith moreno Torres
LINA LOPEZ
2:11 p. m.
23/09/2020


Buscar
La opción No molestar de Windows está habilitada, por lo que no recibirá notificaciones de llamadas ni de mensajes en Teams.
Darcio Diaz Bermudez
18:59
Contactos
Invite a alguien
Actualmente en est... (14)
Silenciar a todos
Yonnier Enrique Cuesta Cue...
Organizador
Daniela Cano
Invitado
Darcio Diaz Bermudez
Doris Pérez
Invitado
Elizabeth Ruiz
Estefany Usuga Montoya (In...
Invitado
Jineth Arias
Kellysaldarriagaramirez
Externo a su organización
Nayeli Moreno
noelia
Invitado
2:13 p. m.
22/09/2020

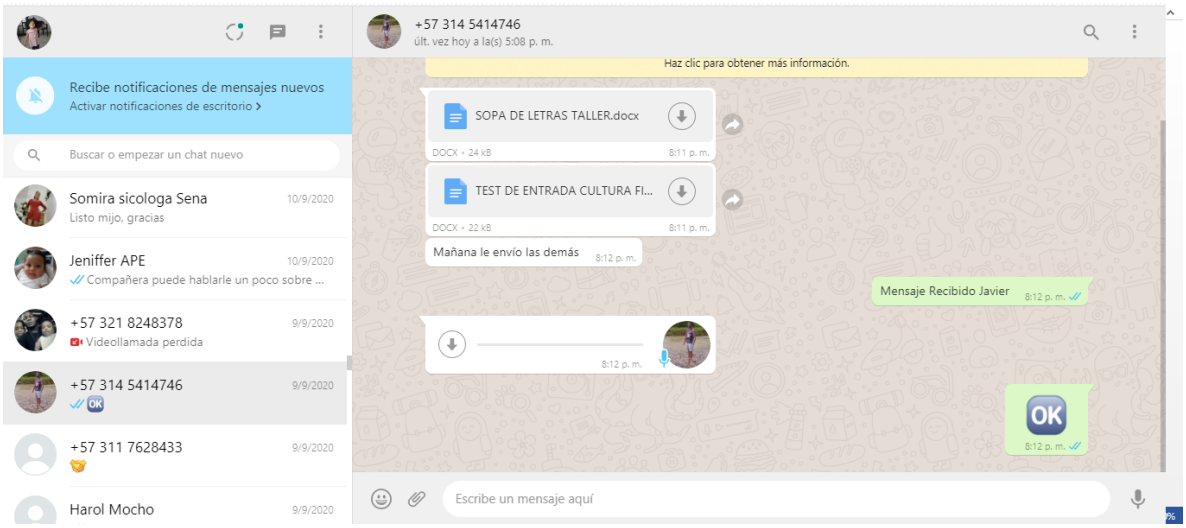
INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES MES DE SEPTIEMBRE 2020

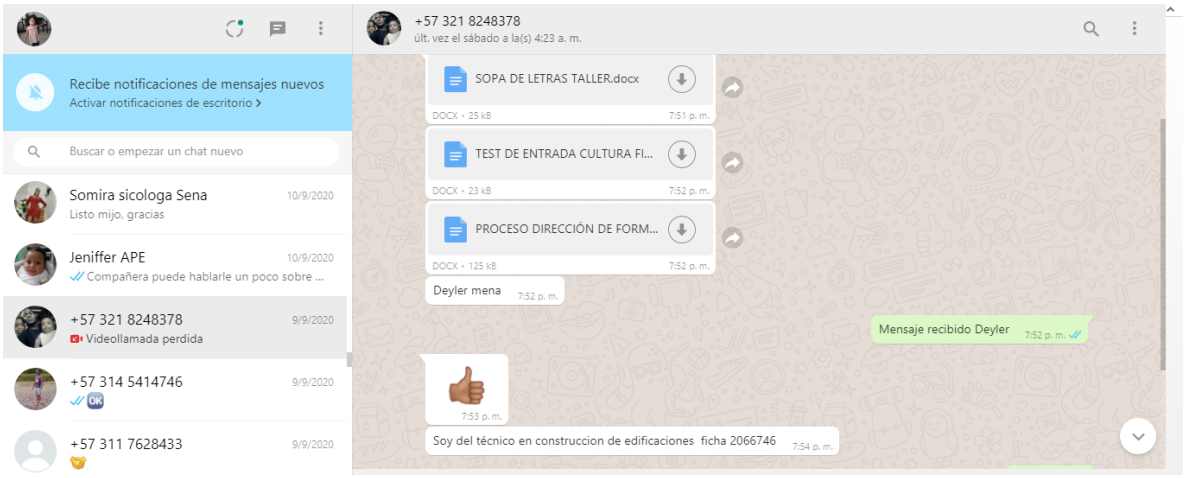




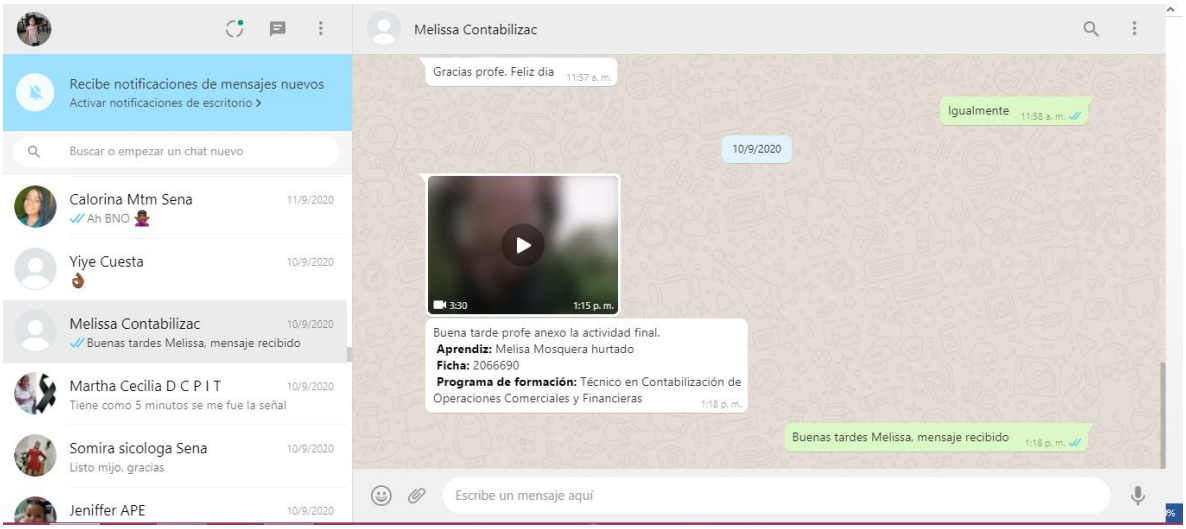



Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Freddy Villa Sena 8/9/2020
Esto
+57 310 7168801 8/9/2020
Mil gracias
+57 314 8533104 8/9/2020
Dufay buena tarde usted se retiró del proce...
Nayibe Carmen 8/9/2020
Muchas gracias.
Maria Yisela M P P I T 8/9/2020
Muchas gracias profe
+57 314 6520923 8/9/2020
Maria Yisela M P P I T
Muy bn día profe 10:05 a. m.
Mi nombre es maira yisela mosquera perea 10:06 a. m.
Buen día María 10:06 a. m.
Se me hace difícil conectarme 10:06 a. m.
Ala reunión 10:06 a. m.
Ah BNO quedará grabada 10:06 a. m.
Ya q estoy 10:06 a. m.
Pero si puede está hasta las 12 10:06 a. m.
En mi trabajo 10:07 a. m.
Vale 10:08 a. m.
Muchas gracias profe 10:08 a. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Somira sicologa Sena 10/9/2020
Listo mijo, gracias
Jeniffer APE 10/9/2020
Compañera puede hablarle un poco sobre ...
+57 321 8248378 9/9/2020
Videollamada perdida
+57 314 5414746 9/9/2020
OK
+57 311 7628433 9/9/2020
Harol Mocho 9/9/2020
+57 314 5414746
últ. vez hoy a la(s) 5:08 p. m.
Haz clic para obtener más información.
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
DOCX • 24 kB 8:11 p. m.
TEST DE ENTRADA CULTURA FI...
DOCX • 22 kB 8:11 p. m.
Mañana le envío las demás 8:12 p. m.
Mensaje Recibido Javier 8:12 p. m.
8:12 p. m.
OK
8:12 p. m.
Escribe un mensaje aquí

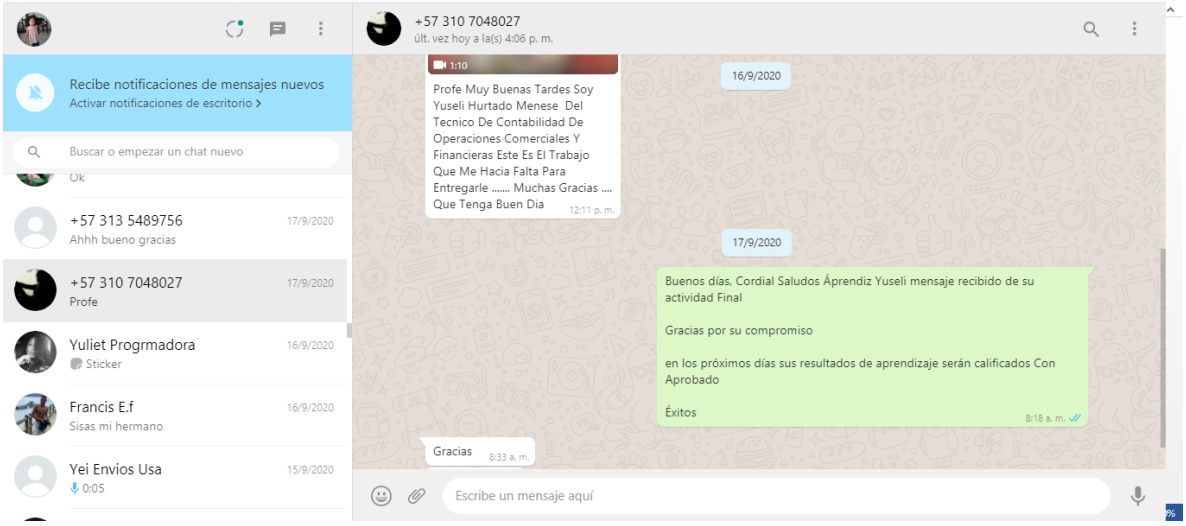

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Somira sicologa Sena 10/9/2020
Listo mijo, gracias
Jeniffer APE 10/9/2020
Compañera puede hablarle un poco sobre ...
+57 321 8248378 9/9/2020
Videollamada perdida
+57 314 5414746 9/9/2020
OK
+57 311 7628433 9/9/2020
+57 321 8248378
últ. vez el sábado a la(s) 4:23 a. m.
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
DOCX • 25 kB 7:51 p. m.
TEST DE ENTRADA CULTURA FI...
DOCX • 23 kB 7:52 p. m.
PROCESO DIRECCIÓN DE FORM...
DOCX • 125 kB 7:52 p. m.
Deyler mena 7:52 p. m.
Mensaje recibido Deyler 7:52 p. m.
7:53 p. m.
Soy del técnico en construccion de edificaciones ficha 2066746 7:54 p. m.

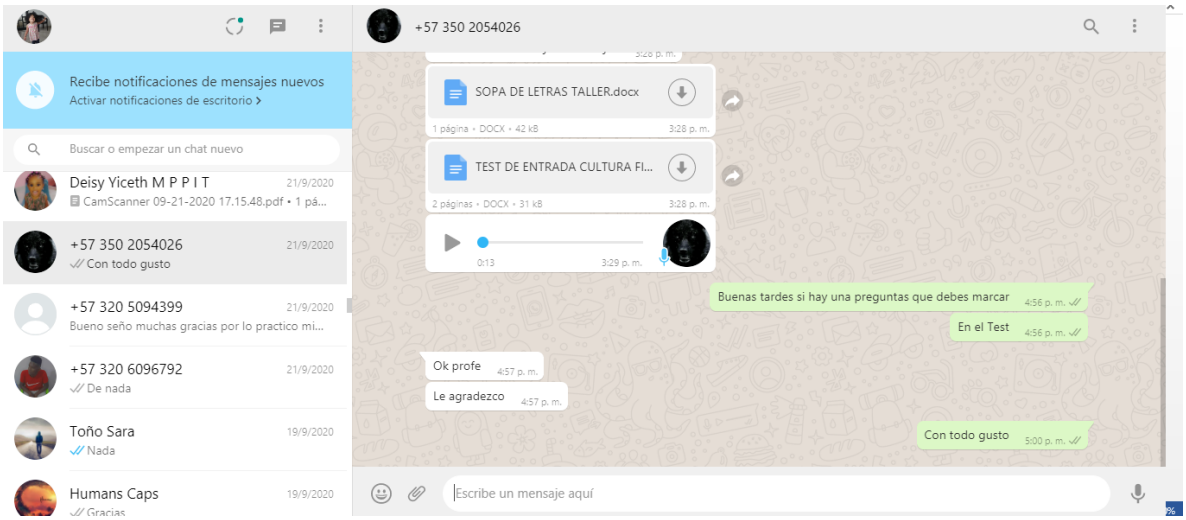

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Somira sicologa Sena 10/9/2020
Listo mijo, gracias
Jeniffer APE 10/9/2020
Compañera puede hablarle un poco sobre ...
+57 321 8248378 9/9/2020
Videollamada perdida
+57 314 5414746 9/9/2020
OK
+57 311 7628433 9/9/2020
Harol Mocho 9/9/2020
Jeniffer APE
últ. vez hoy a la(s) 5:10 p. m.
teams.microsoft.com
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_NjA0ZTdkNTItNDhjZS00NjMwLTg1OTgtMjFiNDVmODU3Yjkx%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cbc2c381-2f2e-4d93-91d1-506c9316ace7%22%2c%22Oid%22%3a%22bf2b012a-5534-4f48-96e1-476d9e5a508b%22%7d
2:13 p. m.
Buenas Tardes Sra. Jeniffer le envío Link de participación inducción mañana de 10 a 11 APE
2:14 p. m.
Ok si señor gracias 3:08 p. m.
10/9/2020
Buenos días profe 9:57 a. m.
Estoy esperando q me autoricen la participación 9:58 a. m.
Gracias 9:58 a. m.
Compañera puede hablarle un poco sobre de del proyecto de vida
10:23 a. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Calorina Mtm Sena 11/9/2020
Ah BNO
Yiye Cuesta 10/9/2020
Melissa Contabilizac 10/9/2020
Buenas tardes Melissa, mensaje recibido
Martha Cecilia D C P I T 10/9/2020
Tiene como 5 minutos se me fue la señal
Somira sicologa Sena 10/9/2020
Listo mijo, gracias
Jeniffer APE 10/9/2020
Melissa Contabilizac
Gracias profe. Feliz dia 11:57 a. m.
Igualmente 11:58 a. m.
10/9/2020
3:30 1:15 p. m.
Buena tarde profe anexo la actividad final.
Aprendiz: Melisa Mosquera hurtado
Ficha: 2066690
Programa de formación: Técnico en Contabilización de Operaciones Comerciales y Financieras
1:18 p. m.
Buenas tardes Melissa, mensaje recibido 1:18 p. m.
Escribe un mensaje aquí

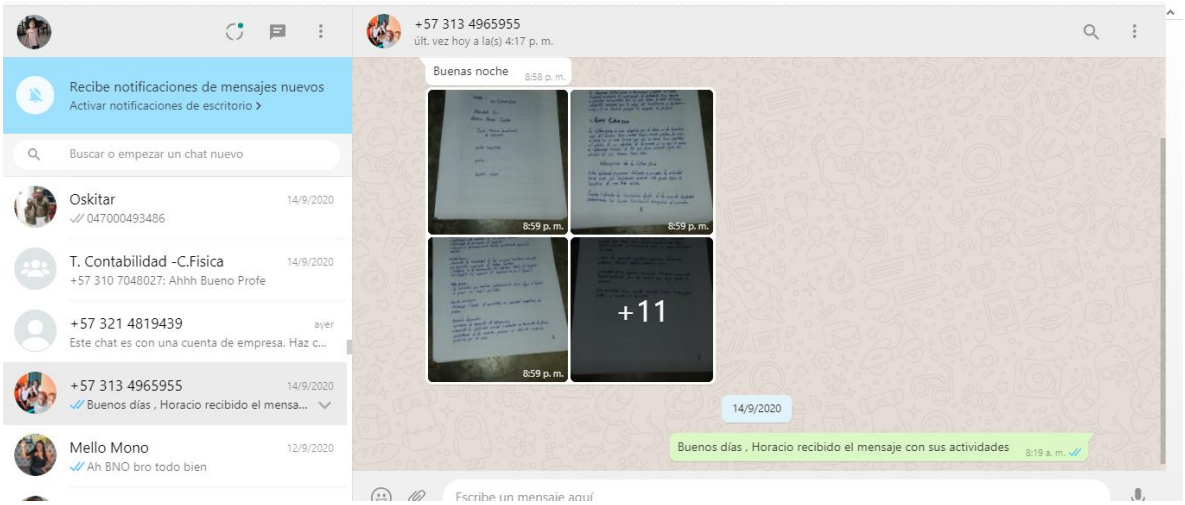

+57 312 6821099
últ. vez hoy a la(s) 3:42 p. m.
1:12 7:45 p. m.
2:46 7:45 p. m.
15/9/2020
Buenos días, Cordial Saludos Áprendiz Valentina mensaje recibido de su actividad Final
Gracias por su compromiso en los próximos días sus resultados de aprendizaje serán calificados Con Aprobado
Éxitos
8:47 a. m.
Buenos dias, gracias profe 8:52 a. m.
Escribe un mensaje aquí

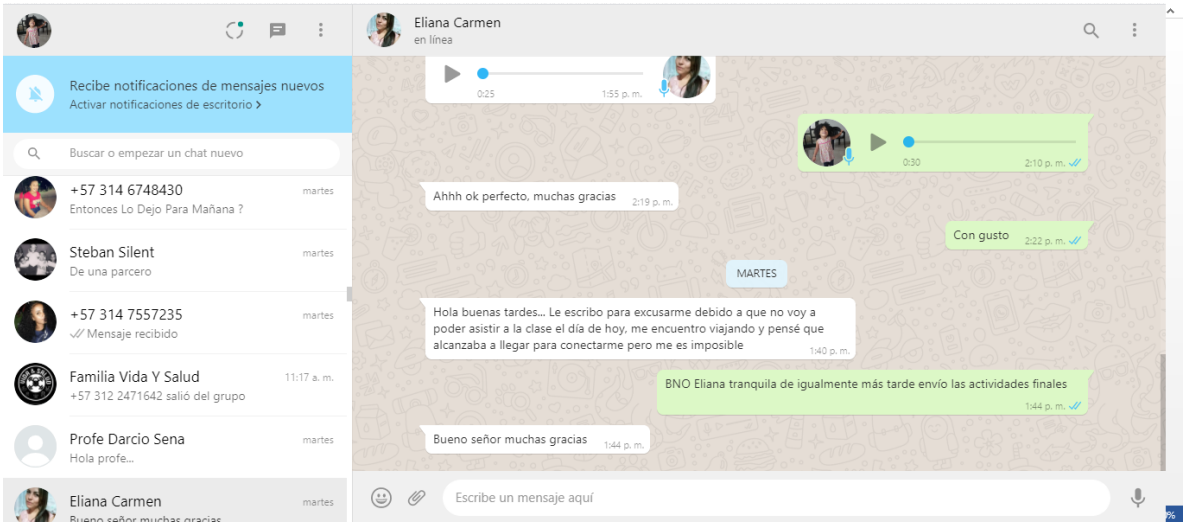

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Daniela Carmen
Pero estoy poniendo mucho cuidado
15/9/2020
+57 312 6821099
Buenos dias, gracias profe
15/9/2020
El Wa
Buenos días, nunca te olvides del lugar de ...
14/9/2020
Adrian Instructor Carmen Sena
14/9/2020
Oskitar
047000493486
14/9/2020
T. Contabilidad -C.Fisica
14/9/2020
Daniela Carmen
en línea
Profe 2:46 p. m.
Buenas tardes 2:46 p. m.
Profe yo no puedo hablar 2:46 p. m.
Hola 2:46 p. m.
BNO 2:46 p. m.
Me conecto desde mi trabajo 2:46 p. m.
Daniela 2:46 p. m.
2:46 p. m.
Ah tranquila 2:46 p. m.
Pero estoy poniendo mucho cuidado 2:46 p. m.
Escribe un mensaje aquí

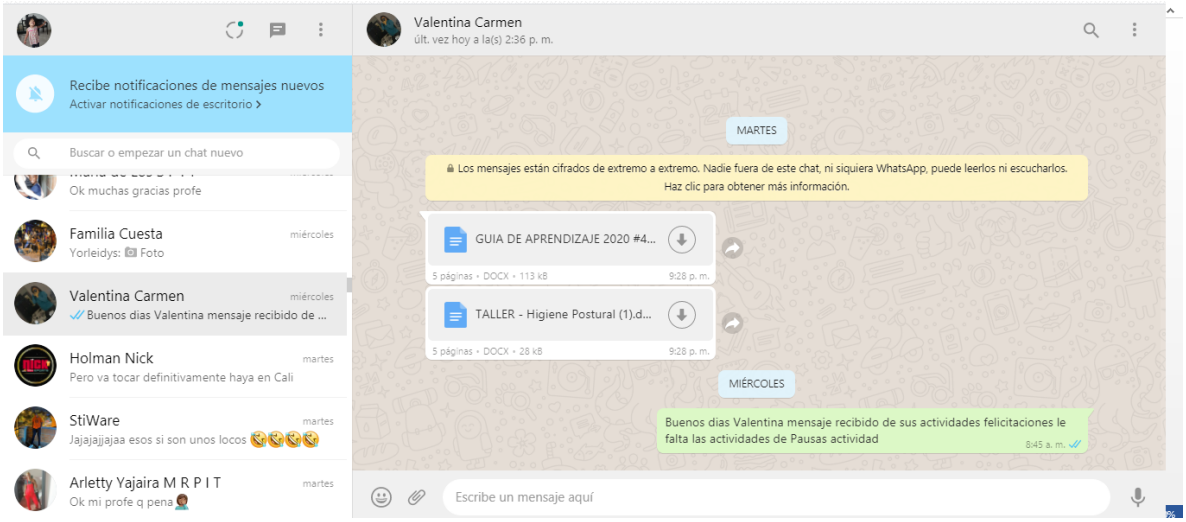

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Ok
+57 313 5489756
Ahhh bueno gracias
17/9/2020
+57 310 7048027
Profe
17/9/2020
Yuliet Progrmadora
Sticker
16/9/2020
Francis E.f
Sisas mi hermano
16/9/2020
Yei Envios Usa
0:05
15/9/2020
+57 310 7048027
últ. vez hoy a la(s) 4:06 p. m.
1:10
Profe Muy Buenas Tardes Soy Yuseli Hurtado Menese Del Tecnico De Contabilidad De Operaciones Comerciales Y Financieras Este Es El Trabajo Que Me Hacia Falta Para Entregarle ..... Muchas Gracias .... Que Tenga Buen Dia 12:11 p. m.
16/9/2020
17/9/2020
Buenos días, Cordial Saludos Áprendiz Yuseli mensaje recibido de su actividad Final
Gracias por su compromiso
en los próximos días sus resultados de aprendizaje serán calificados Con Aprobado
Éxitos 8:18 a. m.
Gracias 8:33 a. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Deisy Yiceth M P P I T
CamScanner 09-21-2020 17.15.48.pdf • 1 pá...
21/9/2020
+57 350 2054026
Con todo gusto
21/9/2020
+57 320 5094399
Bueno seño muchas gracias por lo practico mi...
21/9/2020
+57 320 6096792
De nada
21/9/2020
Toño Sara
Nada
19/9/2020
Humans Caps
Gracias
19/9/2020
+57 350 2054026
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
1 página • DOCX • 42 kB 3:28 p. m.
TEST DE ENTRADA CULTURA FI...
2 páginas • DOCX • 31 kB 3:28 p. m.
0:13 3:29 p. m.
Buenas tardes si hay una preguntas que debes marcar 4:56 p. m.
En el Test 4:56 p. m.
Ok profe 4:57 p. m.
Le agradezco 4:57 p. m.
Con todo gusto 5:00 p. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Oskitar 14/9/2020
047000493486
T. Contabilidad -C.Fisica 14/9/2020
+57 310 7048027: Ahhh Bueno Profe
+57 321 4819439 ayer
Este chat es con una cuenta de empresa. Haz c...
+57 313 4965955 14/9/2020
Buenos días , Horacio recibido el mensaje c...
Mello Mono 12/9/2020
Ah BNO bro todo bien
Marquiño Moro 11/9/2020
T. Contabilidad -C.Fisica
Melissa, +57 310 5350330, +57 310 6378159, +57 310 7048027, +57 312 6821099, +57 313 5489756, +57 313 6743421, +57 31...
10:40 a. m.
14/9/2020
Buenos días reciban un Saludo especial y respetuoso hasta el momento he recibido 4 videos de la actividad final
Estoy pendiente al restó aún están a tiempo para enviar sus actividad
10:22 a. m.
+57 310 7048027 ~YUSE HURTADO
Profe Pero Uno Hace El Ejerciocio que Quiera
10:44 a. m.
O Debe Seguir Los Pasos Del Video
10:45 a. m.
+57 310 7048027 ~YUSE HURTADO
Profe Pero Uno Hace El Ejerciocio que Quiera
Yuse esos vídeo es de ejemplos es libre lo que ustedes realicen
10:46 a. m.
+57 310 7048027 ~YUSE HURTADO
Ahhh Bueno Profe
10:54 a. m.
Escribe un mensaje aquí

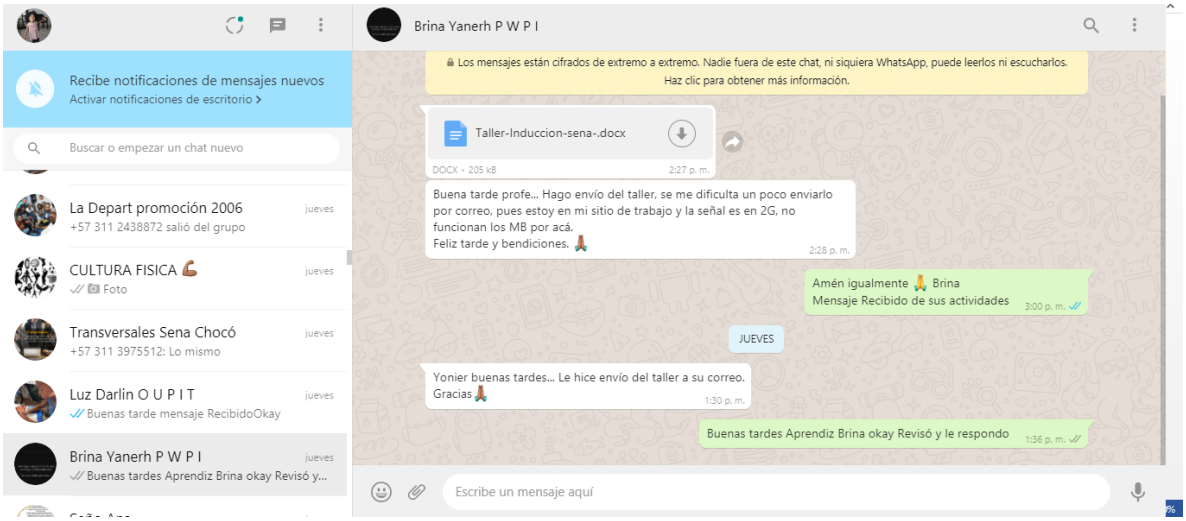

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Oskitar 14/9/2020
047000493486
T. Contabilidad -C.Fisica 14/9/2020
+57 310 7048027: Ahhh Bueno Profe
+57 321 4819439 ayer
Este chat es con una cuenta de empresa. Haz c...
+57 313 4965955 14/9/2020
Buenos días , Horacio recibido el mensa...
Mello Mono 12/9/2020
Ah BNO bro todo bien
+57 313 4965955
últ. vez hoy a la(s) 4:17 p. m.
Buenas noche
8:58 p. m.
8:59 p. m.
8:59 p. m.
8:59 p. m.
+11
14/9/2020
Buenos días , Horacio recibido el mensaje con sus actividades
8:19 a. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 314 6748430 martes
Entonces Lo Dejo Para Mañana ?
Steban Silent martes
De una parcero
+57 314 7557235 martes
Mensaje recibido
Familia Vida Y Salud 11:17 a. m.
+57 312 2471642 salió del grupo
Profe Darcio Sena martes
Hola profe...
Eliana Carmen martes
Eliana Carmen
en línea
0:25
1:55 p. m.
0:30
2:10 p. m.
Ahhh ok perfecto, muchas gracias
2:19 p. m.
Con gusto
2:22 p. m.
MARTES
Hola buenas tardes... Le escribo para excusarme debido a que no voy a poder asistir a la clase el día de hoy, me encuentro viajando y pensé que alcanzaba a llegar para conectarme pero me es imposible
1:40 p. m.
BNO Eliana tranquila de igualmente más tarde envío las actividades finales
1:44 p. m.
Bueno señor muchas gracias
1:44 p. m.
Escribe un mensaje aquí

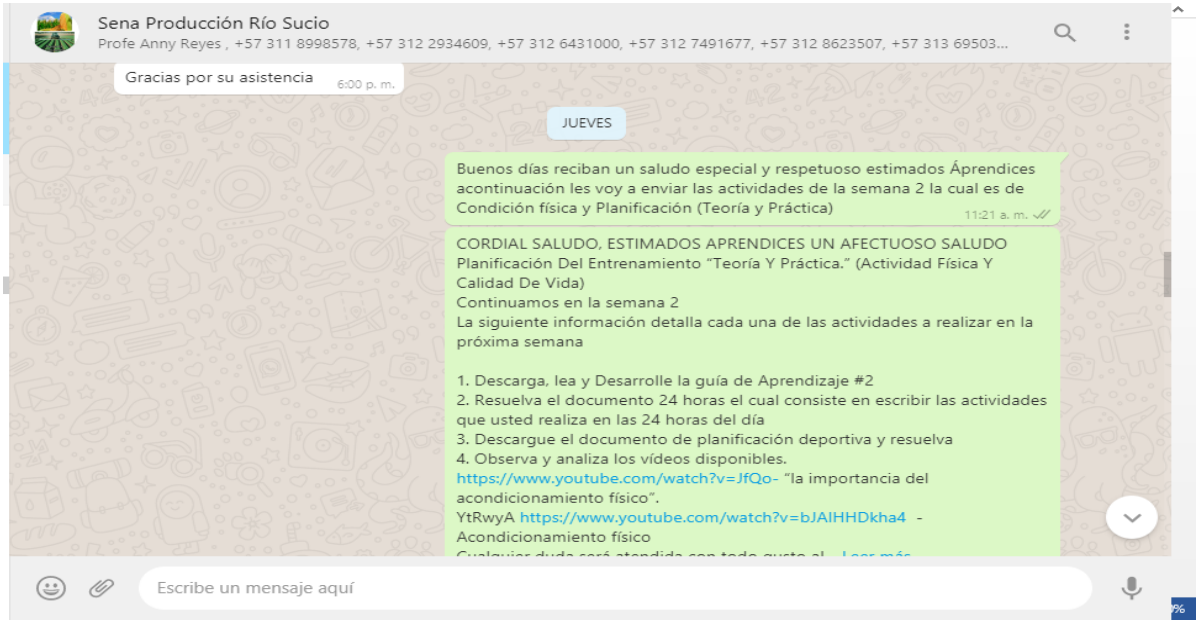

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Ok muchas gracias profe
Familia Cuesta miércoles
Yorleidys: Foto
Valentina Carmen miércoles
Buenos dias Valentina mensaje recibido de ...
Holman Nick martes
Pero va tocar definitivamente haya en Cali
StiWare martes
Jajajajajaa esos si son unos locos
Arletty Yajaira M R P I T martes
Ok mi profe q pena
Valentina Carmen
últ. vez hoy a la(s) 2:36 p. m.
MARTES
Los mensajes están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.
GUIA DE APRENDIZAJE 2020 #4...
5 páginas • DOCX • 113 kB 9:28 p. m.
TALLER - Higiene Postural (1).d...
5 páginas • DOCX • 28 kB 9:28 p. m.
MIÉRCOLES
Buenos dias Valentina mensaje recibido de sus actividades felicitaciones le falta las actividades de Pausas actividad 8:45 a. m.
Escribe un mensaje aquí

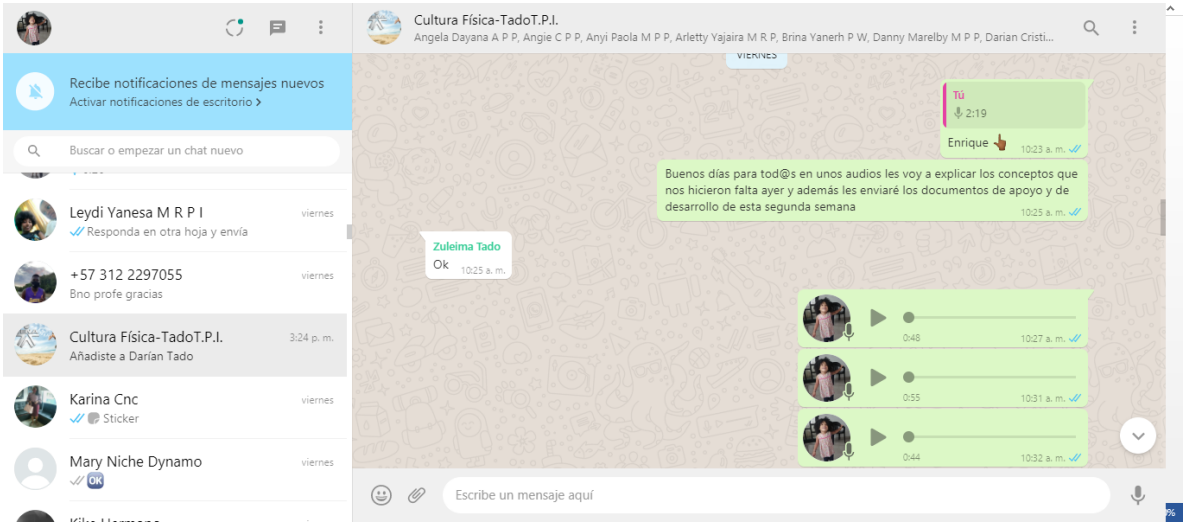

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Eso es manito usted si sabe
Marisol Obed miércoles
3215780454
Maria de Los S P I T miércoles
Ok muchas gracias profe
Familia Cuesta miércoles
Yorleidys: Foto
Valentina Carmen miércoles
Buenos dias Valentina mensaje recibido de ...
Holman Nick martes
Pero va tocar definitivamente haya en Cali
Maria de Los S P I T
últ. vez hoy a la(s) 5:16 p. m.
CamScanner 09-23-2020 01.11....
9 páginas • PDF • 3 MB 9:05 a. m.
Profe buenos días allí esta mi trabajo me desvele pero lo hice 9:05 a. m.
0:26 9:06 a. m.
Disculpe la letra 9:07 a. m.
Buen días maria mensaje recibido pero si planifica su tiempo que es el tema de hoy no se desvelará más 9:49 a. m.
Maria de Los S P I T
0:26
No 9:49 a. m.
Ok muchas gracias profe 9:53 a. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Brina Yanerh P W P I jueves
Buenas tardes Aprendiz Brina okay Revisó y...
Seño Ana jueves
Ok
Sandra Rocio M M P I T jueves
Bueno profe gracias
+57 321 7362910 jueves
Ah entiendo profe, gracias
+57 320 5543379 jueves
Video
Anyi Paola M P P Í T
últ. vez hoy a la(s) 4:53 p. m.
Muchas Gracias 3:59 p. m.
MIÉRCOLES
TEST DE ENTRADA CULTURA FI...
DOCX • 20 kB 11:28 a. m.
SOPA DE LETRAS TALLER.docx
DOCX • 22 kB 12:20 p. m.
Buenas tardes profe cómo está profe que vamos hacer en la guía de aprendizaje esq no he entendido 12:24 p. m.
Buenas tardes Anyi usted debe leer y hacer lo que hay dice desde el punto 3 12:37 p. m.
Es necesario leer y especifique que punto no entienden 12:38 p. m.
Bueno profe gracias 1:56 p. m.
Escribe un mensaje aquí

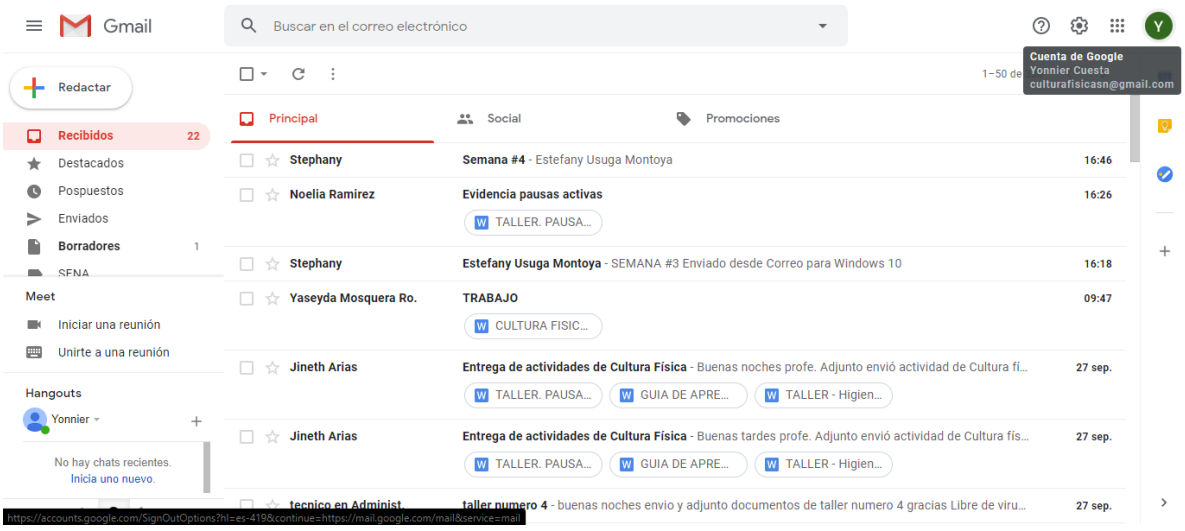

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
La Depart promoción 2006
+57 311 2438872 salió del grupo
CULTURA FISICA
Foto
Transversales Sena Chocó
+57 311 3975512: Lo mismo
Luz Darlin O U P I T
Buenas tarde mensaje RecibidoOkay
Brina Yanerh P W P I
Buenas tardes Aprendiz Brina okay Revisó y...
Brina Yanerh P W P I
Los mensajes están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.
Taller-Induccion-sena-.docx
DOCX • 205 kB
2:27 p. m.
Buena tarde profe... Hago envío del taller, se me dificulta un poco enviarlo por correo, pues estoy en mi sitio de trabajo y la señal es en 2G, no funcionan los MB por acá.
Feliz tarde y bendiciones.
2:28 p. m.
Amén igualmente Brina
Mensaje Recibido de sus actividades
3:00 p. m.
JUEVES
Yonier buenas tardes... Le hice envío del taller a su correo.
Gracias
1:30 p. m.
Buenas tardes Aprendiz Brina okay Revisó y le respondo
1:36 p. m.
Escribe un mensaje aquí

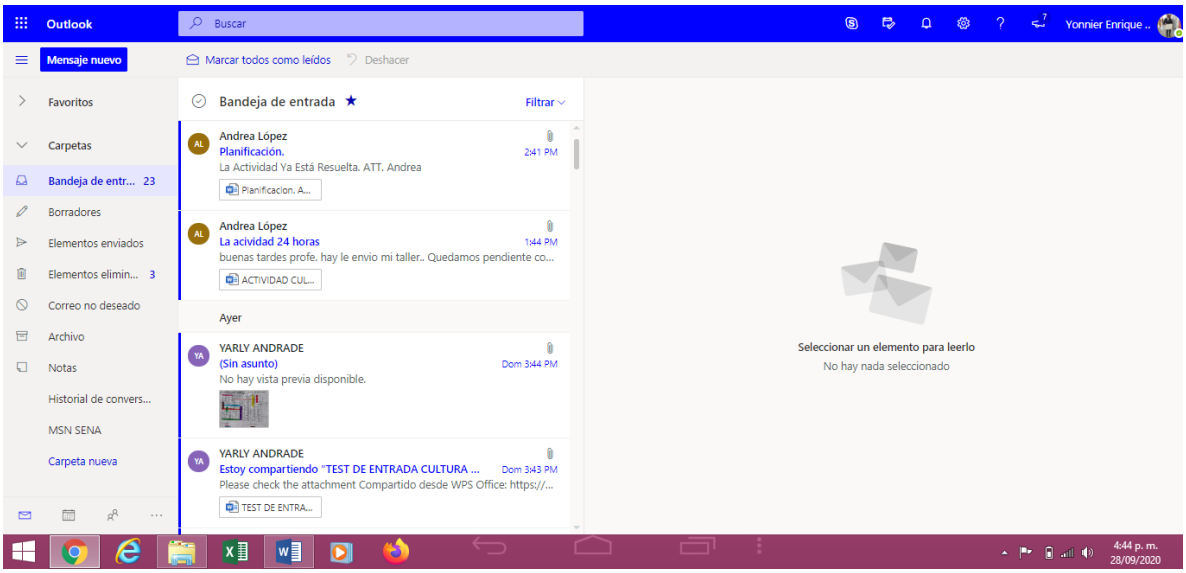

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Buenas tardes profe
Danny U
Listo
La Depart promoción 2006
+57 311 2438872 salió del grupo
CULTURA FISICA
Foto
Transversales Sena Chocó
+57 311 3975512: Lo mismo
Luz Darlin O U P I T
Buenas tarde mensaje RecibidoOkay
CULTURA FISICA
Aprendiz , +57 310 5247850, +57 311 7628433, +57 312 2297055, +57 312 6563428, +57 313 2058387, +57 313 4965955, +57 3...
Buenos días reciban un saludo especial y respetuoso estimados Áprendices
10:50 a. m.
Diabetes
Cáncer
Enfermedades Respiratorias Crónicas
Enfermedad Cardiovascular
Otras Enf. Crónicas
Inactividad Física
Dieta no saludable
Obesidad
Hábito de Fumar
Consumo excesivo de alcohol
Antecedentes familiares
10:51 a. m.
0:50
10:51 a. m.
0:44
10:55 a. m.
0:38
10:56 a. m.
Escribe un mensaje aquí

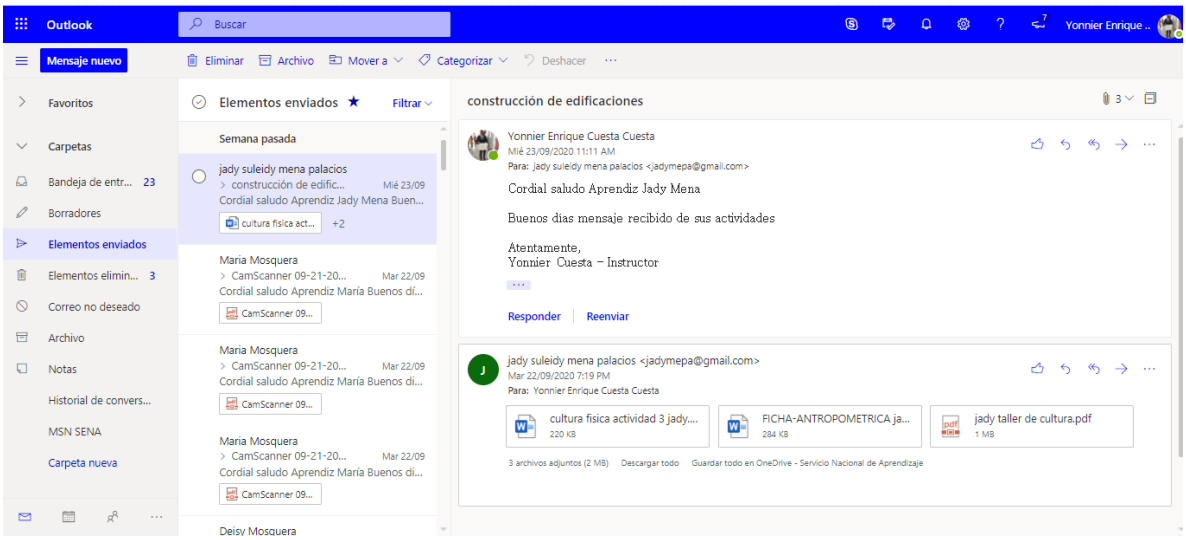

Sena Producción Río Sucio
Profe Anny Reyes , +57 311 8998578, +57 312 2934609, +57 312 6431000, +57 312 7491677, +57 312 8623507, +57 313 69503...
Gracias por su asistencia
6:00 p. m.
JUEVES
Buenos días reciban un saludo especial y respetuoso estimados Áprendices acontinuación les voy a enviar las actividades de la semana 2 la cual es de Condición física y Planificación (Teoría y Práctica)
11:21 a. m.
CORDIAL SALUDO, ESTIMADOS APRENDICES UN AFECTUOSO SALUDO
Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)
Continuamos en la semana 2
La siguiente información detalla cada una de las actividades a realizar en la próxima semana
1. Descarga, lea y Desarrolle la guía de Aprendizaje #2
2. Resuelva el documento 24 horas el cual consiste en escribir las actividades que usted realiza en las 24 horas del día
3. Descargue el documento de planificación deportiva y resuelva
4. Observa y analiza los vídeos disponibles.
https://www.youtube.com/watch?v=JfQo- "la importancia del acondicionamiento físico".
YtRwyA https://www.youtube.com/watch?v=bJAIHHDkha4 - Acondicionamiento físico
Escribe un mensaje aquí

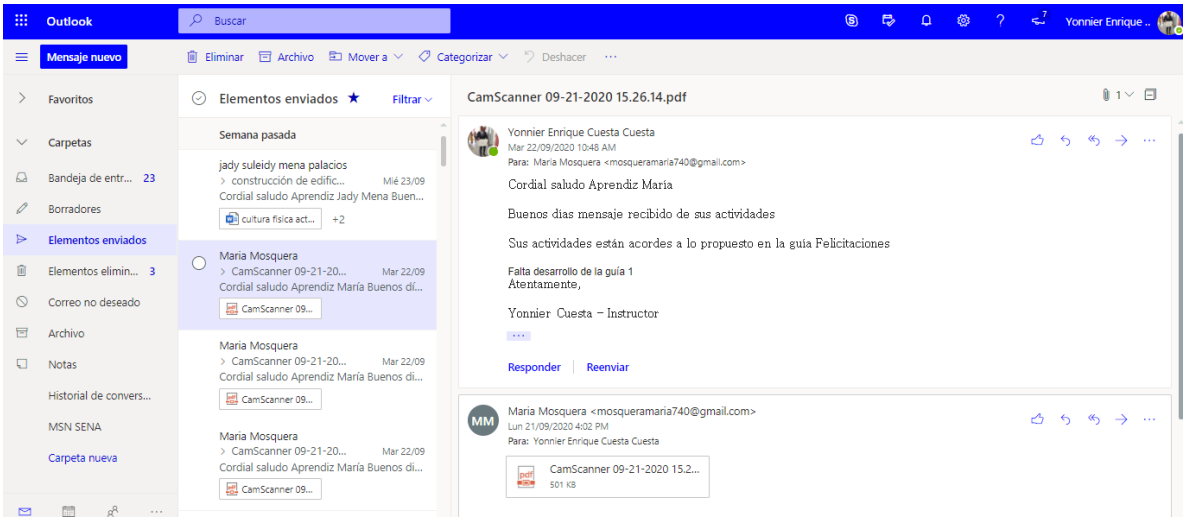

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Leydi Yanesa M R P I
Responda en otra hoja y envía
+57 312 2297055
Bno profe gracias
Cultura Física-TadoT.P.I.
Añadiste a Darían Tado
Karina Cnc
Sticker
Mary Niche Dynamo
Cultura Física-TadoT.P.I.
Angela Dayana A P P, Angie C P P, Anyi Paola M P P, Arletty Yajaira M R P, Brina Yanerh P W, Danny Marelby M P P, Darian Cristi...
Tú
2:19
Enrique
Buenos días para tod@s en unos audios les voy a explicar los conceptos que nos hicieron falta ayer y además les enviaré los documentos de apoyo y de desarrollo de esta segunda semana
Zuleima Tado
Ok
Escribe un mensaje aquí

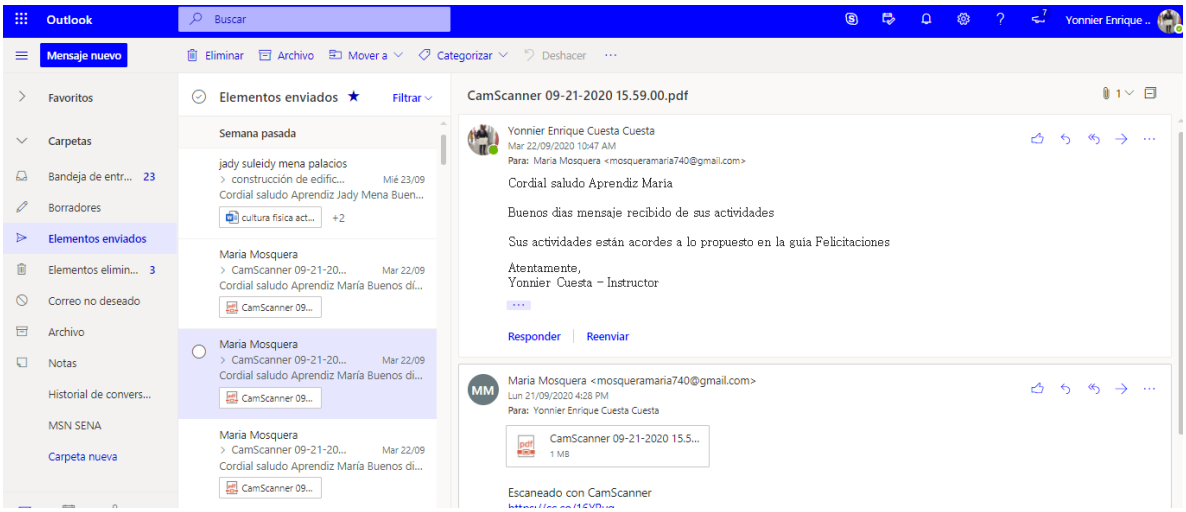

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Darian Cristina P A P I T
0:20
Leydi Yanesa M R P I
Responda en otra hoja y envía
+57 312 2297055
Bno profe gracias
Cultura Física-TadoT.P.I.
Añadiste a Darían Tado
Karina Cnc
Sticker
Darian Cristina P A P I T
últ. vez el sábado a la(s) 8:20 p. m.
Y despues la mete al grupo
Le digo qe le mande la ft de. Zuleima ya la termino
VIERNES
Hola profe cm esta hoy
Darian Cristina P A P I T
Hola profe cm esta hoy
Darían buenas tarde buen gracias y usted
Ya revise y sus actividades están van bien
Si
Es para decile s estaban bn
Y no me falta mas
Zuleima ya envio el de ella
Escribe un mensaje aquí

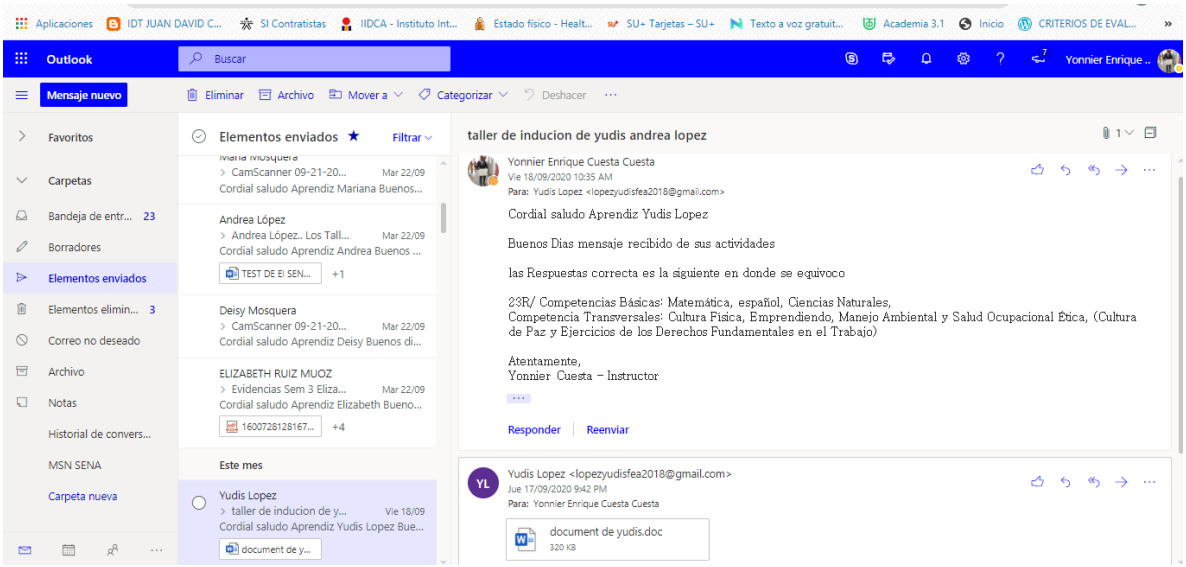

Gmail
Buscar en el correo electrónico
Cuenta de Google
Yonnier Cuesta
culturafisicasn@gmail.com
Redactar
Recibidos 22
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 1
Meet
Iniciar una reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
Principal
Social
Promociones
Stephany Semana #4 - Estefany Usuga Montoya 16:46
Noelia Ramirez Evidencia pausas activas 16:26
TALLER. PAUSA...
Stephany Estefany Usuga Montoya - SEMANA #3 Enviado desde Correo para Windows 10 16:18
Yaseyda Mosquera Ro. TRABAJO 09:47
CULTURA FISIC...
Jineth Arias Entrega de actividades de Cultura Física - Buenas noches profe. Adjunto envió actividad de Cultura fí... 27 sep.
TALLER. PAUSA...
GUIA DE APRE...
TALLER - Higien...
Jineth Arias Entrega de actividades de Cultura Física - Buenas tardes profe. Adjunto envió actividad de Cultura fís... 27 sep.
TALLER. PAUSA...
GUIA DE APRE...
TALLER - Higien...
tecnico en Administ taller numero 4 - buenas noches envio y adjunto documentos de taller numero 4 gracias Libre de viru... 27 sep.
https://accounts.google.com/SignOutOptions?hl=es-419&continue=https://mail.google.com/mail&service=mail

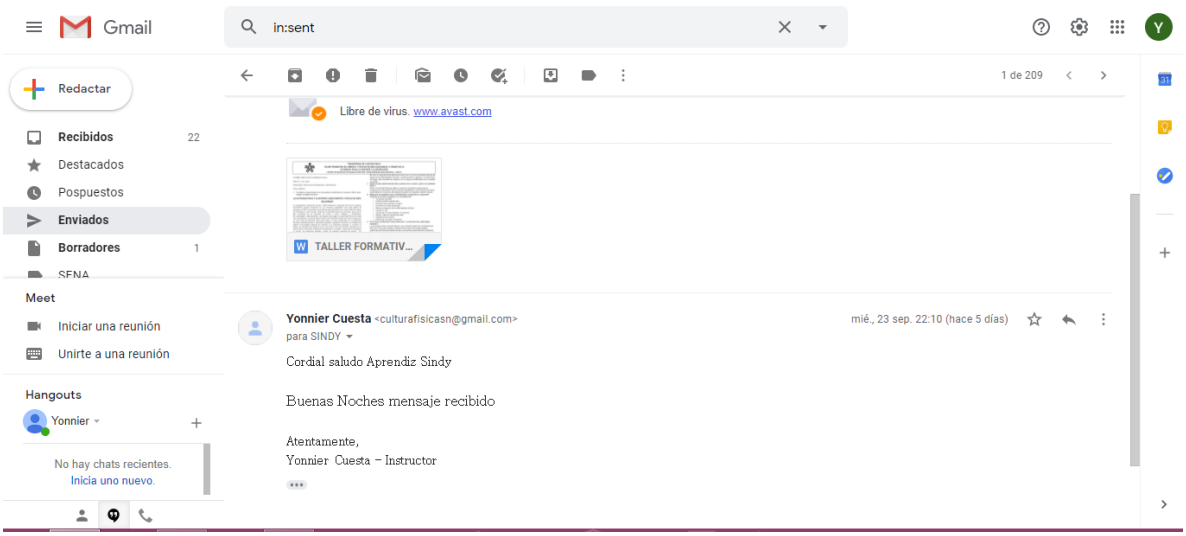

Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Marcar todos como leídos
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Bandeja de entrada
Filtrar
Andrea López
Planificación.
2:41 PM
La Actividad Ya Está Resuelta. ATT. Andrea
Planificacion. A...
Andrea López
La acividad 24 horas
1:44 PM
buenas tardes profe. hay le envio mi taller.. Quedamos pendiente co...
ACTIVIDAD CUL...
Ayer
YARLY ANDRADE
(Sin asunto)
Dom 3:44 PM
No hay vista previa disponible.
YARLY ANDRADE
Estoy compartiendo "TEST DE ENTRADA CULTURA ...
Dom 3:43 PM
Please check the attachment Compartido desde WPS Office: https://...
TEST DE ENTRA...
Seleccionar un elemento para leerlo
No hay nada seleccionado
4:44 p. m.
28/09/2020

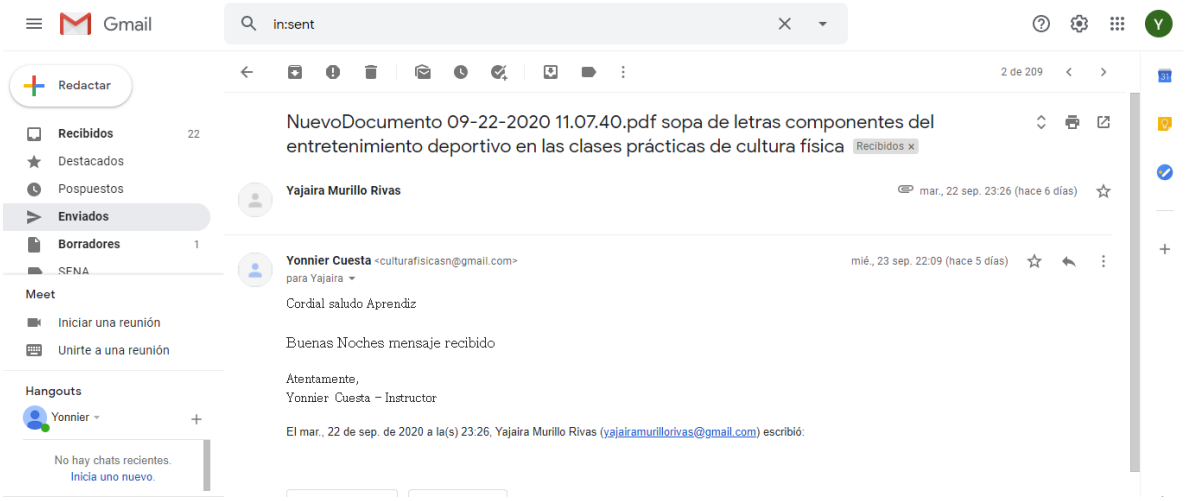

Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
Semana pasada
jady suleidy mena palacios
construcción de edific...
Mié 23/09
Cordial saludo Aprendiz Jady Mena Buen...
cultura fisica act...
+2
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos dí...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
Deisy Mosquera
construcción de edificaciones
3
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mié 23/09/2020 11:11 AM
Para: jady suleidy mena palacios <jadymepa@gmail.com>
Cordial saludo Aprendiz Jady Mena
Buenos dias mensaje recibido de sus actividades
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
Responder
Reenviar
jady suleidy mena palacios <jadymepa@gmail.com>
Mar 22/09/2020 7:19 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
cultura fisica actividad 3 jady....
220 KB
FICHA-ANTROPOMETRICA ja...
284 KB
jady taller de cultura.pdf
1 MB
3 archivos adjuntos (2 MB)
Descargar todo
Guardar todo en OneDrive - Servicio Nacional de Aprendizaje

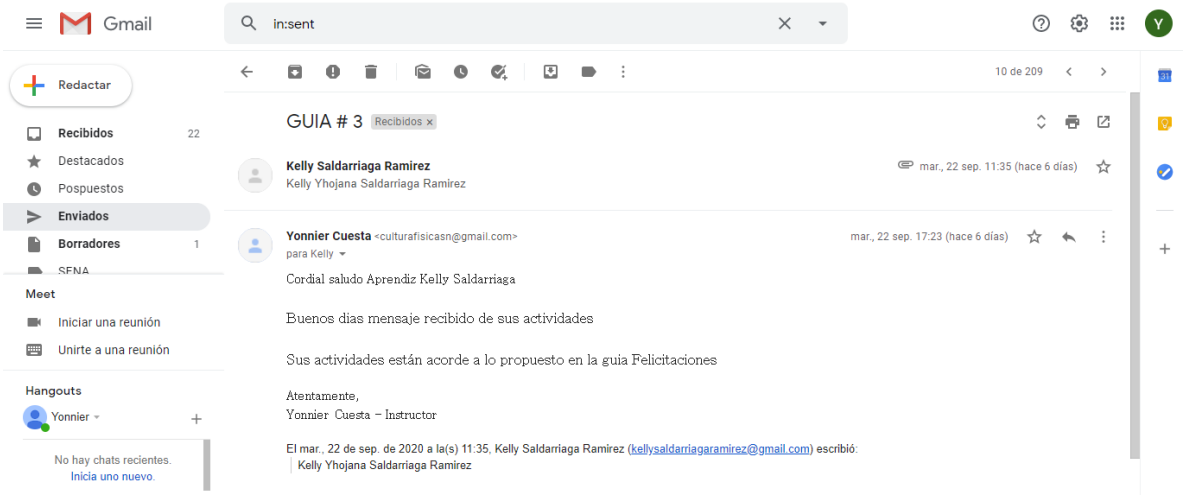

Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
Semana pasada
jady suleidy mena palacios
construcción de edific...
Mié 23/09
Cordial saludo Aprendiz Jady Mena Buen...
cultura fisica act...
+2
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos dí...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
CamScanner 09-21-2020 15.26.14.pdf
1
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mar 22/09/2020 10:48 AM
Para: Maria Mosquera <mosqueramaria740@gmail.com>
Cordial saludo Aprendiz Maria
Buenos dias mensaje recibido de sus actividades
Sus actividades están acordes a lo propuesto en la guia Felicitaciones
Falta desarrollo de la guia 1
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
Responder
Reenviar
Maria Mosquera <mosqueramaria740@gmail.com>
Lun 21/09/2020 4:02 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
CamScanner 09-21-2020 15.2...
501 KB

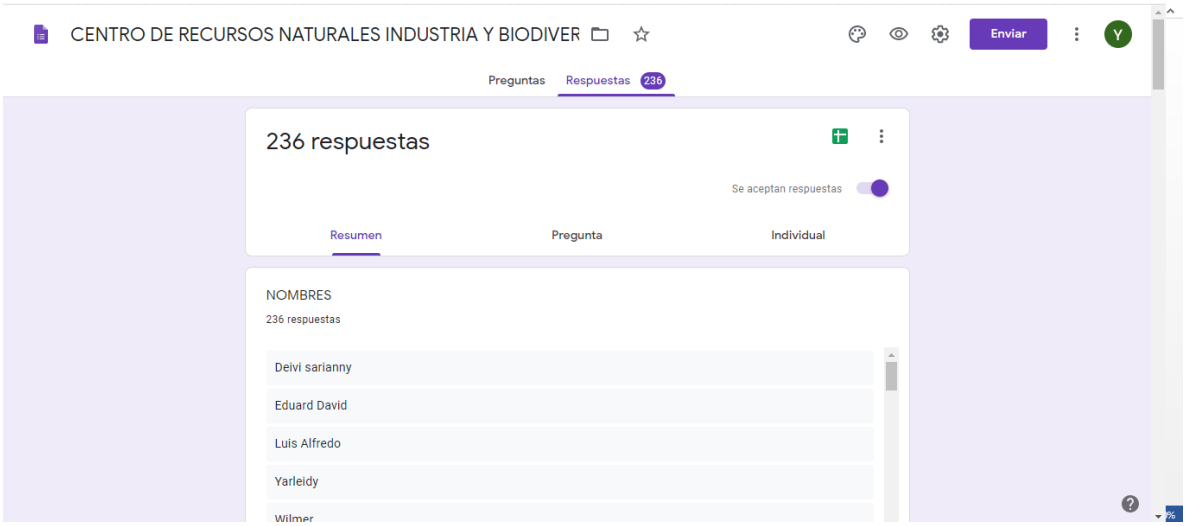

Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
Semana pasada
jady suleidy mena palacios
construcción de edific...
Mié 23/09
Cordial saludo Aprendiz Jady Mena Buen...
cultura fisica act...
+2
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos dí...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
Maria Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz María Buenos di...
CamScanner 09...
CamScanner 09-21-2020 15.59.00.pdf
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mar 22/09/2020 10:47 AM
Para: Maria Mosquera <mosqueramaria740@gmail.com>
Cordial saludo Aprendiz María
Buenos dias mensaje recibido de sus actividades
Sus actividades están acordes a lo propuesto en la guia Felicitaciones
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
Responder
Reenviar
MM
Maria Mosquera <mosqueramaria740@gmail.com>
Lun 21/09/2020 4:28 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
CamScanner 09-21-2020 15.5...
1 MB
Escaneado con CamScanner


Aplicaciones
IDT JUAN DAVID C...
SI Contratistas
IIDCA - Instituto Int...
Estado físico - Healt...
SU+ Tarjetas – SU+
Texto a voz gratuit...
Academia 3.1
Inicio
CRITERIOS DE EVAL...
Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz Mariana Buenos...
Andrea López
Andrea López.. Los Tall...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz Andrea Buenos ...
TEST DE EI SEN...
+1
Deisy Mosquera
CamScanner 09-21-20...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz Deisy Buenos di...
ELIZABETH RUIZ MUOZ
Evidencias Sem 3 Eliza...
Mar 22/09
Cordial saludo Aprendiz Elizabeth Bueno...
1600728128167...
+4
Este mes
Yudis Lopez
taller de inducion de y...
Vie 18/09
Cordial saludo Aprendiz Yudis Lopez Bue...
document de y...
taller de inducion de yudis andrea lopez
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Vie 18/09/2020 10:35 AM
Para: Yudis Lopez <lopezyudisfea2018@gmail.com>
Cordial saludo Aprendiz Yudis Lopez
Buenos Dias mensaje recibido de sus actividades
las Respuestas correcta es la siguiente en donde se equivoco
23R/ Competencias Básicas: Matemática, español, Ciencias Naturales,
Competencia Transversales: Cultura Fisica, Emprendiendo, Manejo Ambiental y Salud Ocupacional Ética, (Cultura de Paz y Ejercicios de los Derechos Fundamentales en el Trabajo)
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
Responder
Reenviar
YL
Yudis Lopez <lopezyudisfea2018@gmail.com>
Jue 17/09/2020 9:42 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
document de yudis.doc
320 KB

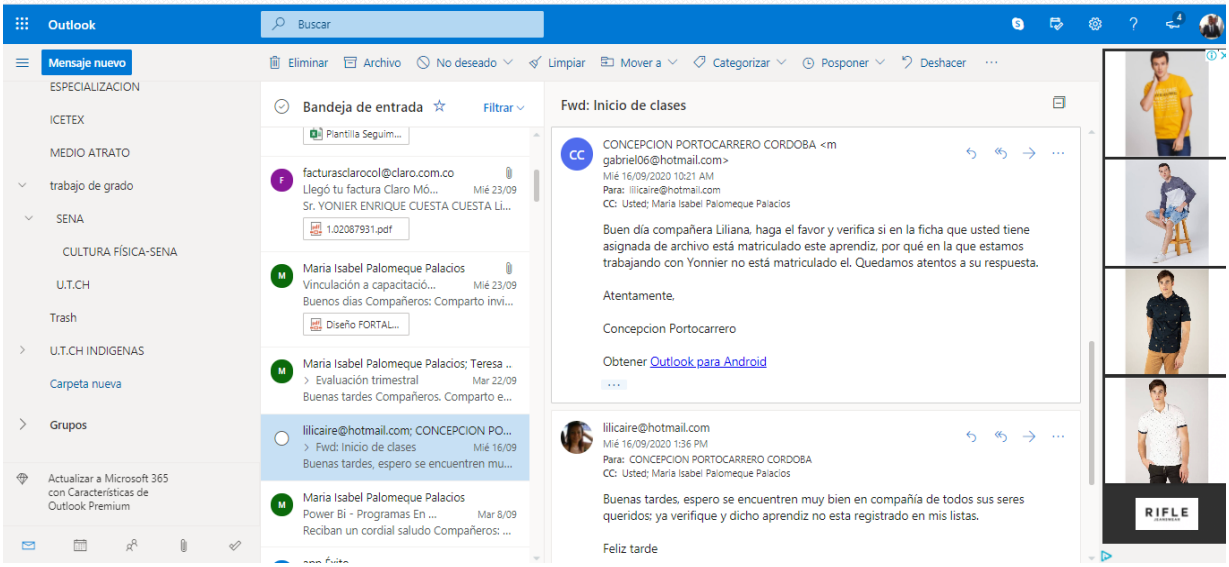

Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 22
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 1
SENA
Meet
Iniciar una reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
1 de 209
Libre de virus. www.avast.com
TALLER FORMATIV...
Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com>
para SINDY
mié., 23 sep. 22:10 (hace 5 días)
Cordial saludo Aprendiz Sindy
Buenas Noches mensaje recibido
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor

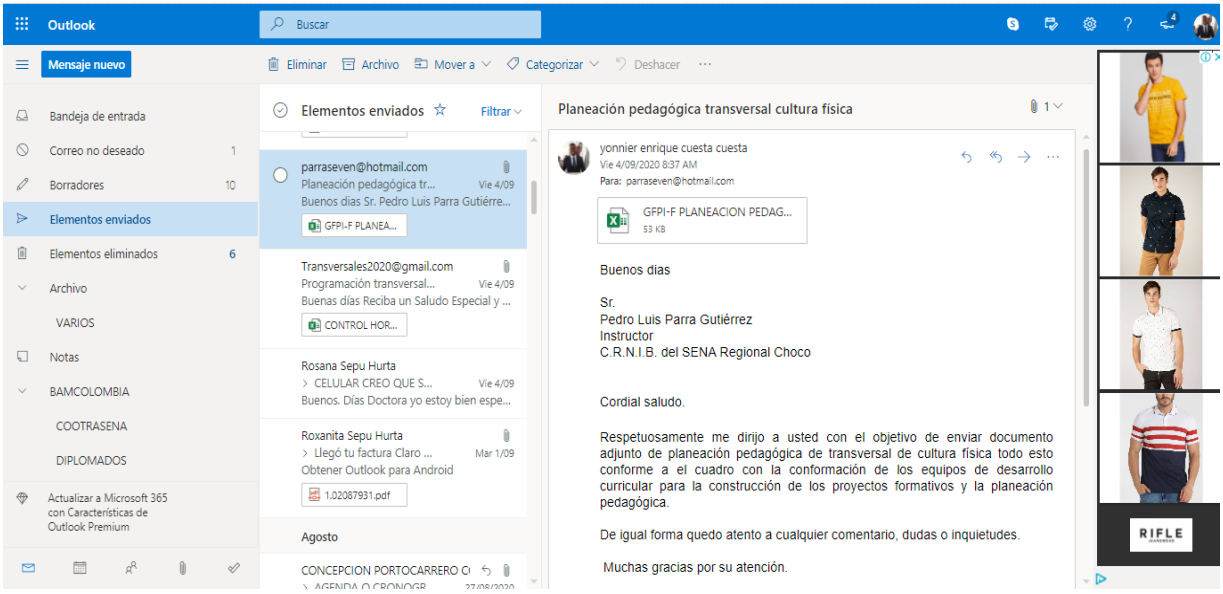

Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 22
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 1
SENA
Meet
Iniciar una reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
2 de 209
NuevoDocumento 09-22-2020 11.07.40.pdf sopa de letras componentes del entretenimiento deportivo en las clases prácticas de cultura física
Recibidos
Yajaira Murillo Rivas
mar., 22 sep. 23:26 (hace 6 días)
Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com>
para Yajaira
mié., 23 sep. 22:09 (hace 5 días)
Cordial saludo Aprendiz
Buenas Noches mensaje recibido
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
El mar., 22 de sep. de 2020 a la(s) 23:26, Yajaira Murillo Rivas (yajairamurillorivas@gmail.com) escribió:

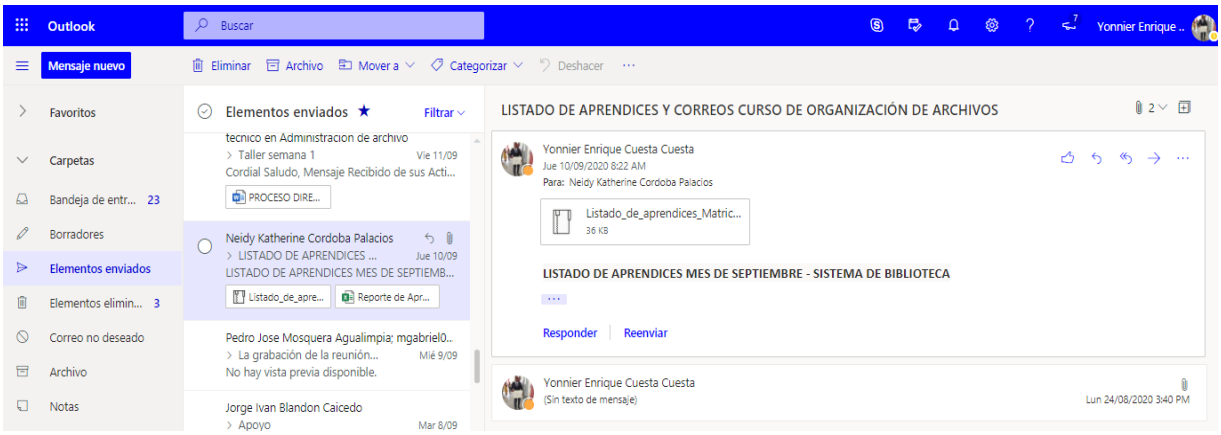

Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 22
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 1
SENA
Meet
Iniciar una reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
10 de 209
GUIA # 3
Recibidos
Kelly Saldarriaga Ramirez
Kelly Yhojana Saldarriaga Ramirez
mar., 22 sep. 11:35 (hace 6 días)
Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com>
para Kelly
mar., 22 sep. 17:23 (hace 6 días)
Cordial saludo Aprendiz Kelly Saldarriaga
Buenos dias mensaje recibido de sus actividades
Sus actividades están acorde a lo propuesto en la guia Felicitaciones
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor
El mar., 22 de sep. de 2020 a la(s) 11:35, Kelly Saldarriaga Ramirez (kellysaldarriagaramirez@gmail.com) escribió:
Kelly Yhojana Saldarriaga Ramirez

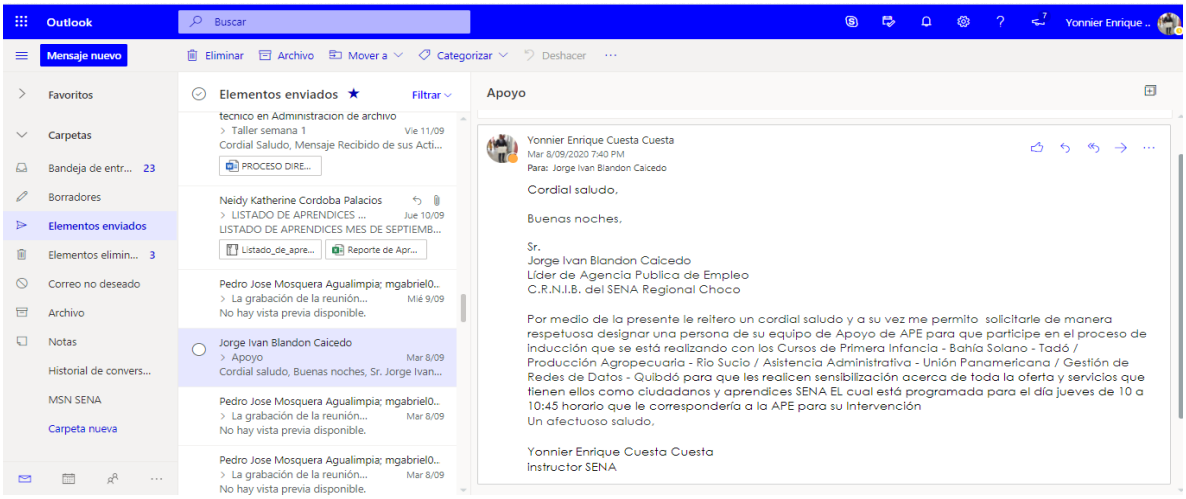

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVER
Enviar
Preguntas
Respuestas 236
236 respuestas
Se aceptan respuestas
Resumen
Pregunta
Individual
NOMBRES
236 respuestas
Deivi sarianny
Eduard David
Luis Alfredo
Yarleidy
Wilmer

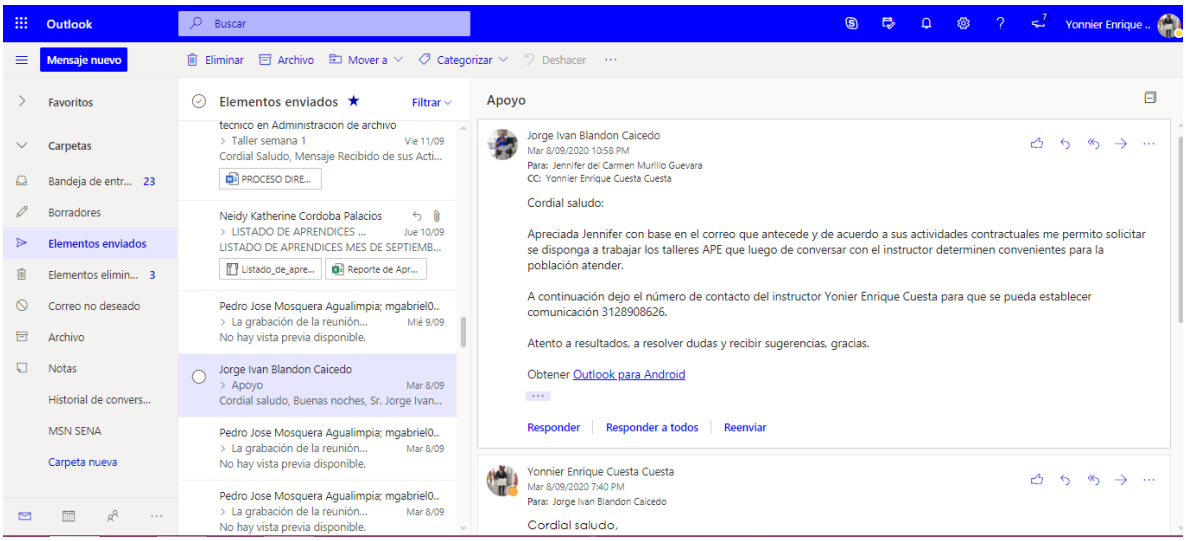
INTERACCIÓN CON INSTRUCTORES Y ADMINISTRATIVO SENA

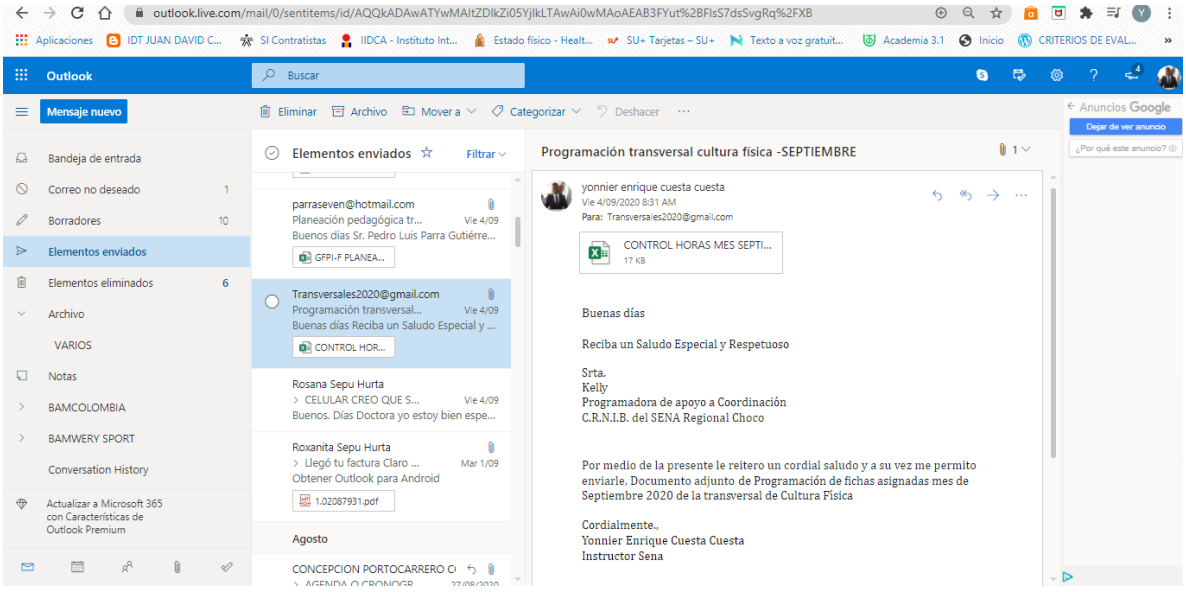







Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
tecnico en Administracion de archivo
Taller semana 1
Vie 11/09
Cordial Saludo, Mensaje Recibido de sus Acti...
PROCESO DIRE...
Neidy Katherine Cordoba Palacios
LISTADO DE APRENDICES ...
Jue 10/09
LISTADO DE APRENDICES MES DE SEPTIEMB...
Listado_de_apre...
Reporte de Apr...
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mié 9/09
No hay vista previa disponible.
Jorge Ivan Blandon Caicedo
Apoyo
Mar 8/09
Cordial saludo, Buenas noches, Sr. Jorge Ivan...
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mar 8/09
No hay vista previa disponible.
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mar 8/09
No hay vista previa disponible.
Apoyo
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mar 8/09/2020 7:40 PM
Para: Jorge Ivan Blandon Caicedo
Cordial saludo,
Buenas noches,
Sr.
Jorge Ivan Blandon Caicedo
Líder de Agencia Publica de Empleo
C.R.N.I.B. del SENA Regional Choco
Por medio de la presente le reitero un cordial saludo y a su vez me permito solicitarle de manera respetuosa designar una persona de su equipo de Apoyo de APE para que participe en el proceso de inducción que se está realizando con los Cursos de Primera Infancia - Bahía Solano - Tadó / Producción Agropecuaria - Río Sucio / Asistencia Administrativa - Unión Panamericana / Gestión de Redes de Datos - Quibdó para que les realicen sensibilización acerca de toda la oferta y servicios que tienen ellos como ciudadanos y aprendices SENA EL cual está programada para el día jueves de 10 a 10:45 horario que le correspondería a la APE para su Intervención
Un afectuoso saludo,
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Instructor SENA


Outlook
Buscar
Yonnier Enrique ..
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 23
Borradores
Elementos enviados
Elementos elimin... 3
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
tecnico en Administracion de archivo
Taller semana 1
Vie 11/09
Cordial Saludo, Mensaje Recibido de sus Acti...
PROCESO DIRE...
Neidy Katherine Cordoba Palacios
LISTADO DE APRENDICES ...
Jue 10/09
LISTADO DE APRENDICES MES DE SEPTIEMB...
Listado_de_apre...
Reporte de Apr...
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mié 9/09
No hay vista previa disponible.
Jorge Ivan Blandon Caicedo
Apoyo
Mar 8/09
Cordial saludo, Buenas noches, Sr. Jorge Ivan...
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mar 8/09
No hay vista previa disponible.
Pedro Jose Mosquera Agualimpia; mgabriel0..
La grabación de la reunión...
Mar 8/09
No hay vista previa disponible.
Apoyo
Jorge Ivan Blandon Caicedo
Mar 8/09/2020 10:58 PM
Para: Jennifer del Carmen Murillo Guevara
CC: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Cordial saludo:
Apreciada Jennifer con base en el correo que antecede y de acuerdo a sus actividades contractuales me permito solicitar se disponga a trabajar los talleres APE que luego de conversar con el instructor determinen convenientes para la población atender.
A continuación dejo el número de contacto del instructor Yonier Enrique Cuesta para que se pueda establecer comunicación 3128908626.
Atento a resultados, a resolver dudas y recibir sugerencias, gracias.
Obtener Outlook para Android
Responder
Responder a todos
Reenviar
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mar 8/09/2020 7:40 PM
Para: Jorge Ivan Blandon Caicedo
Cordial saludo,


outlook.live.com/mail/0/sentitems/id/AQQkADAwATYwMAItZDIkZi05YjIkLTAwAi0wMAoAEAB3FYut%2BFlsS7dsSvgRq%2FXB
Outlook
Buscar
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Bandeja de entrada
Correo no deseado 1
Borradores 10
Elementos enviados
Elementos eliminados 6
Archivo
VARIOS
Notas
BAMCOLOMBIA
BAMWERY SPORT
Conversation History
Actualizar a Microsoft 365 con Características de Outlook Premium
Elementos enviados
Filtrar
parraseven@hotmail.com
Planeación pedagógica tr...
Vie 4/09
Buenos dias Sr. Pedro Luis Parra Gutiérre...
GFPI-F PLANEA...
Transversales2020@gmail.com
Programación transversal...
Vie 4/09
Buenas días Reciba un Saludo Especial y ...
CONTROL HOR...
Rosana Sepu Hurta
CELULAR CREO QUE S...
Vie 4/09
Buenos. Días Doctora yo estoy bien espe...
Roxanita Sepu Hurta
Llegó tu factura Claro ...
Mar 1/09
Obtener Outlook para Android
1.02087931.pdf
Agosto
Programación transversal cultura física -SEPTIEMBRE
yonnier enrique cuesta cuesta
Vie 4/09/2020 8:31 AM
Para: Transversales2020@gmail.com
CONTROL HORAS MES SEPTI...
17 KB
Buenas días
Reciba un Saludo Especial y Respetuoso
Srta.
Kelly
Programadora de apoyo a Coordinación
C.R.N.I.B. del SENA Regional Choco
Por medio de la presente le reitero un cordial saludo y a su vez me permito enviarle, Documento adjunto de Programación de fichas asignadas mes de Septiembre 2020 de la transversal de Cultura Física
Cordialmente.,
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Instructor Sena
Anuncios Google
Dejar de ver anuncio

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

FECHA INICIAL: 01/09/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 30/09/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2141369 - ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS .

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Alimentar base de datos de acuerdo con procedimientos técnicos
• 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:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DIGITALIZAR DOCUMENTOS DE ARCHIVO DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Organizar archivos de gestión de acuerdo con normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Prestar servicio de información de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa
• 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 CORRESPONDENCIA DE ACUERDO CON PROCESOS TÉCNICOS Y NORMATIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	23,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2142371 - GESTION DE REDES DE DATOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ADMINISTRAR HARDWARE Y SOFTWARE DE SEGURIDAD EN LA RED A PARTIR DE NORMAS INTERNACIONALES.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Administrar infraestructura tecnológica de red según modelos de referencia y procedimiento técnico
• 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:	Configurar dispositivos activos de interconexión según especificaciones del diseño y protocolos técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONFIGURAR DISPOSITIVOS DE CÓMPUTO DE ACUERDO CON ESPECIFICACIONES DEL DISEÑO Y PROTOCOLOS TÉCNICOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Implementar red inalámbrica local según especificaciones del diseño y estándares técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Implementar tecnologías de voz sobre IP de acuerdo con el diseño y normas técnicas
• 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:	Orientar investigación formativa segun referentes técnicos.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 47,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2067327 - ENFERMERIA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Administrar inmunobiológicos según delegación y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Administrar medicamentos según delegación y normativa de salud.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ADMITIR PERSONAS AL SERVICIO SEGÚN NORMATIVA DE SALUD
• 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:	APOYAR LOS PROCEDIMIENTOS DE DIAGNÓSTICO INDIVIDUAL DE ACUERDO CON DELEGACIÓN, PROTOCOLOS Y TECNOLOGÍA REQUERIDA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Asistir actividades de la vida diaria según protocolos de salud y política de humanización.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ASISTIR PACIENTES QUIRÚRGICOS DE ACUERDO CON GUÍAS DE MANEJO Y NORMATIVA DE SALUD
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ASISTIR PERSONAS SEGÚN LA ETAPA DEL CICLO VITAL Y GUÍAS DE MANEJO DE SALUD
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar infecciones de acuerdo con protocolos y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

4.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:	Orientar personas según normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER EL MANTENIMIENTO DE LOS PATRONES FUNCIONALES POR ETAPA DEL PROCESO VITAL SEGÚN NORMATIVA LEGAL VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 23,90

FICHA DE APRENDIZAJE:	2140788 - ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.
• 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 niños y niñas según proceso pedagógico y normativa de educación inicial
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Cuidar niñas y niños de acuerdo con políticas nacionales y normativa legal
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA.

• 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:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar acciones de salud de acuerdo con protocolos y políticas de primera infancia

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2069895 - FORMULACIÓN DE PROYECTOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	ESTRUCTURAR CARGOS Y COMPETENCIAS SEGÚN DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO Y NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN VIGENTE RELACIONADA CON LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, SEGÚN LA NATURALEZA DE LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PLANIFICAR PRODUCCIÓN DE ACUERDO CON PRONÓSTICOS Y COSTOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.

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

GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.

RECONOCER EL ROL DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROCESO FORMATIVO, EL PAPEL DE LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE Y LA METODOLOGÍA DE FORMACIÓN, DE ACUERDO CON LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROYECTAR EL MERCADO DE ACUERDO CON EL TIPO DE PRODUCTO O SERVICIO Y CARACTERÍSTICAS DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROYECTAR LAS NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS SEGÚN EL PROCESO O UNIDADES DE NEGOCIO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 17,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2066690 - CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.

• 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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	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:	Reconocer recursos financieros de acuerdo con metodología y normativa
• 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 : 12,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2066706 - SALUD PUBLICA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Administrar inmunobiológicos según delegación y normativa de salud
• 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:	Caracterizar situación de salud según metodología de análisis y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar infecciones de acuerdo con protocolos y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN EN SALUD TENIENDO EN CUENTA LAS CONDICIONES DE LA POBLACIÓN Y DEL ENTORNO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA PERSONA A TRAVÉS DE SU COMUNICACIÓN PARA GENERAR EMPATÍA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01 DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

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

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

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

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

4.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:	Monitorear eventos de salud pública según ámbito comunitario y normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar personas según normativa de salud
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de salud pública
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REALIZAR ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE PREVENCIÓN SEGÚN GUÍAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	SISTEMATIZAR LA INFORMACIÓN DE INTERÉS EN SALUD PÚBLICA DE ACUERDO CON LINEAMIENTOS Y REQUERIMIENTOS DE LA AUTORIDAD SANITARIA.

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

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 155,50

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: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***whatsapp*** de Cultura Fisica. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Realización de la Actividad Sopa de Letras.	01/09/2020	05/09/2020
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad fisica, el deporte la cultura fisica y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Ensayo. Sobre el "Beneficio de la actividad fisica y el deporte para la salud fisica y mental"	02/09/2020	09/09/2020
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad fisica que sirvan para el mejoramiento de la condición fisica y salud. **Evidencia:** Realizar Video de rutina de entrenamiento físico.	09/09/2020	16/09/2020
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	16/09/2020	23/09/2020

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"	23/09/2020	30/09/2020
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

COMPETENCIA: 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

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

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

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

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
FORMATO PLANEACION PEDAGÓGICA

Fecha de Elaboración	Sep-20
Denominación del Programa de Formación	
Modalidad de Ejecución	TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
Código y versión del Programa	
Nombre del Proyecto	N/A
Código del Proyecto	N/A
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	Yonnier Enrique Cuesta Cuesta Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Regional Choco

FASE DE PROYECTO	ACTIVIDAD DE PROYECTO	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	OBSERVACIONES
					HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTOR RESPONSABLE			
		230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	AA1 Generalidades y conceptualizacion de anatomia, fisiologia, habilos, estilo de vida y Actividad fisica 2-Importancia de la psicomotricida en el contexto productivo y social	6	6	0.25	• Socializacion • Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Blog. • Mapa conceptual • Aula virtual	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. • Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	**De Conocimiento:** Actividad interactiva: Generalidades y Copcetualizacion de cultura fisica". **De Desempeño:** Blog "Analisis del Estado y condicion Fisica". **De Producto:** Mapa conceptual: Estado fisico de una persona.	
			2.EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	AA2 Realizar diganostico de condicion fisica. 2-Elaborar el plan de trabajo 3-Desarrollar el plan de trabajo y toma de medidas corporales	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro • Presentación • Estudio de caso	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. • Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	**De Conocimiento:** Evaluación "Periodizacion del eltrenamiento". **De Desempeño:** Practica: "Toma de las medidas corporales". **De Producto:** Presentación en Word o Excel elaboracion del plan de trabajo	
			3.PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	AA3 Elaborar un análisis de una páginas basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" https://www.youtube.com/watch?v=0lOOTD2L1oA 2-Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica. 3-Plan de alimentacion Realizar documento en word de la importancia de	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Actividad Interactiva). • Estudio de caso • Elaboración de Informe (Archivo en word).	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	•Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento • Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**De Conocimiento:** Estudio de Caso "basado en el video ¨sobre la buena condición física y la salud" **De Desempeño:** Word: Diligencia bien los formatos antropometricos **De Producto:** Informe: de la buena condicion fisica y la Salud	
			4.IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	AA4 Prescribir y ejecutar las rutinas de Ergonomia y pausas activas para el puesto de trabajo. 2-Generar hábitos saludables en su estilo de vida	6	6	0.25	• Técnica de preguntas (Cuestionario). • Foro temático • Elaboración de documento (Archivo en word). • Realizar video de rutina de Pausas Activas	LMS (N° De Ambiente de formacion)	Material del programa, documentos de apoyo, enlaces externos, Glosario, Biblioteca SENA.	Yonnier Cuesta	• Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la Función productiva. • Discrimina ejercicios específicos para la prevención	**De Conocimiento:** Evaluación "Pausas activas y Ergonomia según su ocupacion laboral" **De Desempeño:** Foro "habitos y estilo de vida saludable". **De Producto:** Video de rutina de Pausa Activas	
														GFPI-F-018 V03

Fecha de Elaboración	fecha en que se elabora la plane
Denominación del Programa de Formación	denominación del programa com
Código y versión del Programa	código y versión del programa co
Nombre del Proyecto (Si es formación Titulada)	Denominación del Proyecto como
Código del Proyecto (Si es formación Titulada)	código del Proyecto como aparec
Instructor(es) que elabora la planeación pedagógica	nombre y datos del equipo de ins

ACTIVIDAD DE PROYECTO (si el programa es titulada)	FASE DE PROYECTO (solo titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACT APRENDIZAJE
					HORAS TRABAJO DIRECTO
actividad del proyecto objeto de planeación pedagógica	fase del proyecto a la cual pertenece la actividad de proyecto	competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	Resultados de aprendizaje asociados a la competencia a desarrollar durante esa actividad y fase de proyecto	formule al actividad de aprendizaje de acuerdo a o citado en la guia de desarrollo curricular	horas trabajo directo con el instructor para desarrollar la actividad

ación pedagógica

o aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

mo aparece en el diseño curricular publicado en el aplicativo SOFIA plus- con estado en ejecución

o aparece en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

e en aplicativo SOFIA plus- con estado en publicado

tructores o instructor que elabora la planeación pedagógica

TIVIDAD DE E (HORAS)	CRÉDITOS DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (TD + TI)/48	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			CRITERIOS DE EVALUACION
HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
horas de trabajo independiente del aprendiz	sume las horas de trabajo directo mas independiente y dividalo en 48	de acuerdo a la actividad formulada describa las didácticas activas que utilizará para su ejecucion	ambiente de aprendizaje para desarrollar la actividad (aula, laboratorio, unidad productiva) si es virtual el ambiente es el LMS dispuesto por el SENA	los materiales estan descritos en el proyecto formativo. Material de formación es todo recurso consumible o utilizable en el proceso de Formación, recuerde citar los materiales adecuados a la modalidad virtual para este tipo de programas	número de instructores para desarrollar la actividad	criterios de evaluación descritos en el progrma de formación para desarrollar la competencia

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS-CARMEN DE ATRATO
FICHA: 2141369
IINSTRUCTOR: ADRIAN

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
ESTEFANY USUGA MONTOYA	**1.Observa y analiza los videos disponibles. (Hábitos y vida saludable) 2. Descarga, documento talleres de hábitos y vida saludable y resuélvalo 3. Desarrollar guia de aprendizaje**		X	9/1/2020	9/8/2020			
NAYELI MORENO GIRALDO			X	9/1/2020	9/8/2020			
PIEDAD CRISTINA CORREA OSSA			X	9/1/2020	9/8/2020			
LINA MARCELA MESA VELEZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
VIVIANA HERRERA TABORDA			X	9/1/2020	9/8/2020			
LAURA MARCELA TABORDA			X	9/1/2020	9/8/2020			
MONICA VIDAL			X	9/1/2020	9/8/2020			
JINETH LORENA LORA			X	9/1/2020	9/8/2020			
MONICA ZULETA AVILA			X	9/1/2020	9/8/2020			
KELLY SALDARRIAGA RAMIREZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
ZORAIDA LOAIZA JIMENEZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
DIANA MONTOYA CORREA			X	9/1/2020	9/8/2020			
SINDY URAN MARIN			X	9/1/2020	9/8/2020			
ELIANA VELEZ LORA			X	9/1/2020	9/8/2020			
DANIELA CANO HERRERA			X	9/1/2020	9/8/2020			
ELIZABETH RUIZ MUÑOZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
CLARIBETH BEATRIZ SANTOYA			X	9/1/2020	9/8/2020			
FRANCENY RUIZ MONTOYA			X	9/1/2020	9/8/2020			
DAYANA TABORDA			X	9/1/2020	9/8/2020			
VALENTINA GIL MARIN			X	9/1/2020	9/8/2020			
NOELIA RAMIREZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
SANDRA URREA			X	9/1/2020	9/8/2020			
DORIZ PEREZ			X	9/1/2020	9/8/2020			
ARELIZ TATIANA MEZA			X	9/1/2020	9/8/2020			
DUFAY DE JESUS AGUIRRE								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TÉCNICO EN CONTABILIZACIÓN Y OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS
FICHA: 2066690
IINSTRUCTOR: IVONNE MENA PIEDRAHITA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA DE		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
YURLENIS VALENCIA MOSQUERA	**1. Descarga, lea y Desarrolle el taller de higiene postural** **2. Resuelva el formulario de Ergonomía https://docs.google.com/forms/d/1KLTQKco5SHgNgn_gknt_VaNaYrBPQob6QjNxbKPl8iM/edit** **3. Realizar una rutina de Pausas activas en imágenes o video según las características de su área ocupacional de Técnico en Contabilizacion y operaciones comerciales y**		X	9/2/2020	9/9/2020			
JHON ALEJANDRO MORENO MENA			X	9/2/2020	9/9/2020			
JESUS ALBERTO MOSQUERA GONZALEZ			X	9/2/2020	9/9/2020			
MELISA MOSQUERA HURTADO			X	9/2/2020	9/9/2020			
NAREN SALAS TRELLES			X	9/2/2020	9/9/2020			
WILMER MACHADO MATURANA			X	9/2/2020	9/9/2020			
JHON ARNOLD LÓPEZ DÍAZ			X	9/2/2020	9/9/2020			
VALENTINA FERNANDA MONTOYA TAPIAS			X	9/2/2020	9/9/2020			
LUISA LEMOS RENTERÍA			X	9/2/2020	9/9/2020			
SINDY MENA MORENO								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ POR RAP
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN PRIMERA INFANCIA
FICHA: 2140788 - TADO
INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
MARIA CEFERINA DELGADO MOSQUERA			X	9/16/2020	9/23/2020			
DEISY YICETH MOSQUERA PEREA			X	9/16/2020	9/23/2020			
IRIS YANETH ANDRADE PERLAZA			X	9/16/2020	9/23/2020			
ANYI PAOLA MURILLO PEREA			X	9/16/2020	9/23/2020			
SANDRA ROCIO MOSQUERA MOSQUERA			X	9/16/2020	9/23/2020			
MARIA DE LOS SANTOS MOSQUERA MOS			X	9/16/2020	9/23/2020			
MARTHA CECILIA DIEZ COPETE			X	9/16/2020	9/23/2020			
ENRIQUE CUESTA PALACIOS			X	9/16/2020	9/23/2020			
YASEYDA UMILDA MOSQUERA RODRIGU			X	9/16/2020	9/23/2020			
WENDY JOHANA BENITEZ MOSQUERA			X	9/16/2020	9/23/2020			
DIGNA MERCEDES MOSQUERA MOSQUE			X	9/16/2020	9/23/2020			
YIRLESA BENITEZ ASPRILLA	**1. Descarga, lea y Desarrolle la guía de Aprendizaje #1**		X	9/16/2020	9/23/2020			
ANGIE COPETE COPETE PEREA			X	9/16/2020	9/23/2020			
ARLETTY YAJAIRA MURILLO RIVAS			X	9/16/2020	9/23/2020			
MARIA YISELA MOSQUERA PEREA	**2. Resuelva el documento 24 horas el cual consiste en escribir las actividades que usted realiza en las 24 horas del día**		X	9/16/2020	9/23/2020			
YARLY SIRELY ANDRADE PERLAZA				9/16/2020	9/23/2020			
DANNY MARELBY MURILLO PEÑA				9/16/2020	9/23/2020			
YIRIAN ALEXANDRA PEREA PEREA				9/16/2020	9/23/2020			
EDITH JHOSAYDY MOSQUERA MOSQUER	**3.Descargue el documento de planificación deportiva y resuelva según lo visto en el Ambiente Virtual de Aprendizaje**			9/16/2020	9/23/2020			
ZULEYMA NATALY JORDAN JORDAN				9/16/2020	9/23/2020			
SILVIA ELENA RENTERIA COPETE				9/16/2020	9/23/2020			
BRINA JANETH PARRA WALDO				9/16/2020	9/23/2020			
KELY JHOHANA MOSQUERA COPETE				9/16/2020	9/23/2020			
YUDIS ANDREA LOPEZ MONTIEL				9/16/2020	9/23/2020			
DARIANNY CRISTINA PEREA ANDRADE				9/16/2020	9/23/2020			
EDWAR ORLANDO MOSQUERA CASTRO				9/16/2020	9/23/2020			
GLORIA INES MOSQUERA MOSQUERA				9/16/2020	9/23/2020			
ANGELA DAYANA ANDRADE PEREA				9/16/2020	9/23/2020			
KELY ALEJANDRA ANDRADE ARRIAGA				9/16/2020	9/23/2020			
MARIA YOJARY PEREA MOSQUERA				9/16/2020	9/23/2020			
LUZ DARLIN OREJUELA URRUTIA				9/16/2020	9/23/2020			
LEYDI YANESA MOSQUERA RENTERIA			X	9/16/2020	9/23/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades qué contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higie postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonomicios y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

a) Impliementar un de programa de Ergonomia
b) Aplicación de buenas posturas.
c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higie postural, ergonomia y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso

productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

- CARGAS DE TRABAJO
- ERGONOMÍA
- RIESGO ERGONÓMICO
- RIESGO PSICOSOCIAL
- DESEMPEÑO LABORAL
- PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos de 3 personas mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su tutor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.
- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.

- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.

- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ Bafle inteligente ▪ Tablero ▪ Marcadores

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. <u>EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS</u>

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

No.	CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÈ QUIERO SABER?
1	Ergonomía			
2	Seguridad Industrial			
3	Salud Ocupacional			
4	Anatomía			
5	Fisiología del ejercicio			
6	Puesto de Trabajo			

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- hiege postural
- salud ocupacional
- Sedentarismo
- sistema de seguridad y salud en el trabajo
- Ergonomia

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.
Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.
Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.
Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**05/09/2020**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:**
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Esta guía le orientara en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s

De manera indivudual reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución educativa “SENA”

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el Instructor para la actividad.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje. (Individual)

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Conceptualice Alimentación?
2 .Conceptualice Nutrición?
3. Conceptualice Proteínas y sus variedades y en que aliementos se
4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedades
5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades
6. Conceptualice Grasas y sus variedades
7. Conceptualice Hábitos Alimenticios?
8. Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?
15. Dejar de fumar engorda?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escrbir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:** Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

- ✓ Disciplina que estudia y analiza la fuerza y la aceleración que actúan sobre el ser humano.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html
https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**01/09/2020**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

NOMBRE: _____

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

¿Cuál es tu altura y peso?

¿Cuál es tu sexo?

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura fisica te puede ayudar?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad fisica regularmente?		
¿Practica Algún Deporte?		
¿Cuándo hace alguna actividad fisica o deporte se hidrata?		
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?		
¿Al Finalizar La Actividad Fisica O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		
¿Cuándo Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Fisica?		
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



CULTURA FISICA
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO

HORARIO DE TRABAJO

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES

NOMBRES Y APELLIDOS:	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:	**GENERO:**
FECHA DE INICIO: FINALIZACION:	**PESO:**
PULSO EN REPOSO:	**TALLA:**
TIPO DE SANGRE:	**EPS:**
	TELF.

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B

TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: _____FECHA:_____

FORMACIÓN: _____FICHA: _____

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La _____ (OMS) describe la _____ como cualquier _____ producido por los _____ que exija _____. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el _____ de riesgo de _____ a nivel _____. Además, la _____ es la _____ causa de un _____ porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la _____ los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el _____ cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr _____ en el desarrollo muscular, pérdida de _____ o reducción de grasas, regulación _____, y el refuerzo del _____ además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la _____; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de _____ y el _____, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _____. En definitiva, ¡él _____ te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes inferir del texto?

_____
_____
_____

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

_____
_____
_____

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

_____
_____
_____

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

_____
_____
_____

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	Ñ	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

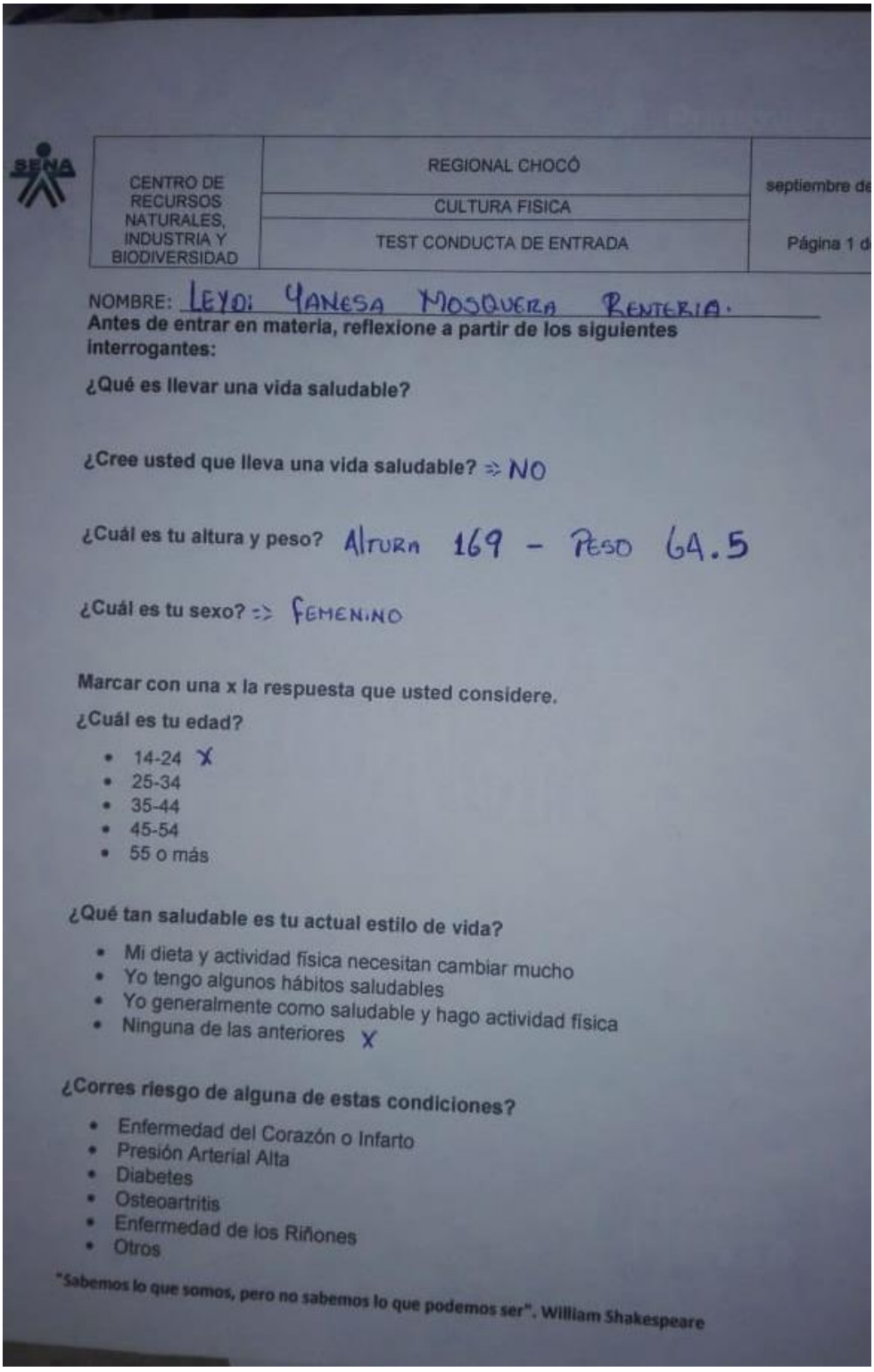
Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Fisica
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

IMÁGENES DE TALLERES RESUELTOS DE TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA SEPTIEMBRE 2020



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	septiembre de
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 d

NOMBRE: LEYDI YANESA MOSQUERA RENTERIA.

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?

¿Cree usted que lleva una vida saludable? => NO

¿Cuál es tu altura y peso? ALTURA 169 - PESO 64.5

¿Cuál es tu sexo? => FEMENINO

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24 X
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores X

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar... X
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes X
- Tener dulces en casa X
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura fisica te puede ayudar?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad fisica regularmente?	X	
¿Practica Algún Deporte?	X	
¿Cuándo hace alguna actividad fisica o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	
¿Al Finalizar La Actividad Fisica O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Fisica?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	septiembr
	CULTURA FISICA	
	TALLER	Página 1

NOMBRES: LEYDI YANESA MOSQUERA RENTERIA

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLAS
PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	I	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	T	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	D	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	I	U	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	D

HORIZONTALES:

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES:

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE

Areliz Tatiana Mesa Agudelo

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	O	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	N	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	Ñ	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN - FISICA - PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO
SALUDABLE - HABITO - ACTIVIDAD - DESCANSO - ARMONIA - BIEN - DEPORTE -
BALANCEADA - PREVENIR - ENFERMEDADES - FRUTAS - INGESTA - BIENESTAR
- CUERPO - LEGUMINOSAS - BENEFICIOS - ALIMENTOS - RECREACION
MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde prom
de vida saludable, la actividad física y el deporte: r

Una buena alimentacion
ayuda a tu cuerpo a crear
habitos saludables realizando
actividades como deporte,
ejercicios, consumiendo frutas,
leguminosa, y otra gran vari-
dad de alimentos que ayu-
den a prevenir enfermeda-
des y tener un cuerpo y
mente saludable.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comporta
como propias y que
bienestar fisico, men

Ingesta de alimento
mejorar la salud. Es un
la cultura, y a la
condicionado por
determinan una buena

Contribuye a mant
enfermedades, fort
mente y la salud int
personas.

Planificado en
prevención e interv

Actividad física plan
practica con finalid
medio de mejoram

YOANNER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Física
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ CULTURA FISICA TALLER	septiembre de 2020 Página 1 de 1

NOMBRES: María ceferina Delgado M

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	N	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	T	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	E	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	R	R	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	D	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	I	U	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	Ñ	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	D

HORIZONTALES:

- CARGA ✓
- EJERCICIO ✓
- ANATOMICA ✓
- VELOCIDAD ✓
- RESISTENCIA ✓

VERTICALES:

- FUERZA ✓
- INTENSIDAD ✓
- FISICA ✓
- RENDIMIENTO
- FASE ✓

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	septiembre de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: María ceferina Delgado M

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?
Hacer ejercicio en forma regular y controlar el Peso. No Fumar no tomar mucho alcohol y evi farlo por completo en caso de tener antecedentes de

¿Cree usted que lleva una vida saludable? de alcohol.
No porque no hago ejercico, como mucho Frito y adesoras de la noche consumo alcohol de

¿Cuál es tu altura y peso? Forma desordenada.

¿Cuál es tu sexo?
Femenino

Marcar con una x la respuesta que usted considere.

¿Cuál es tu edad?

- 14-24
- X 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

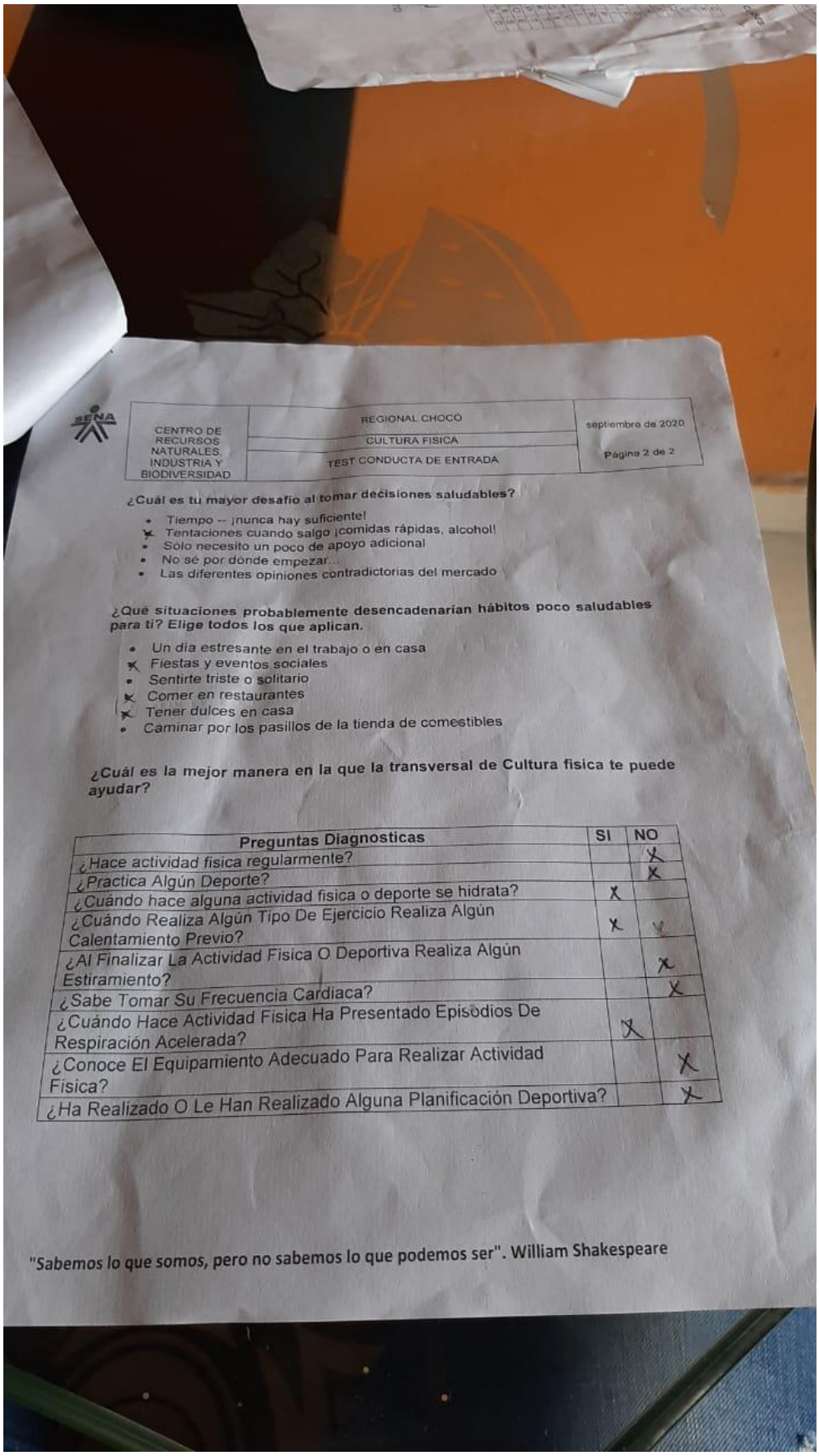
¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- X Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- X Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	septiembre de 2020
	CULTURA FISICA	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 2 de 2

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Tiempo -- ¡nunca hay suficiente!
- X Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Solo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

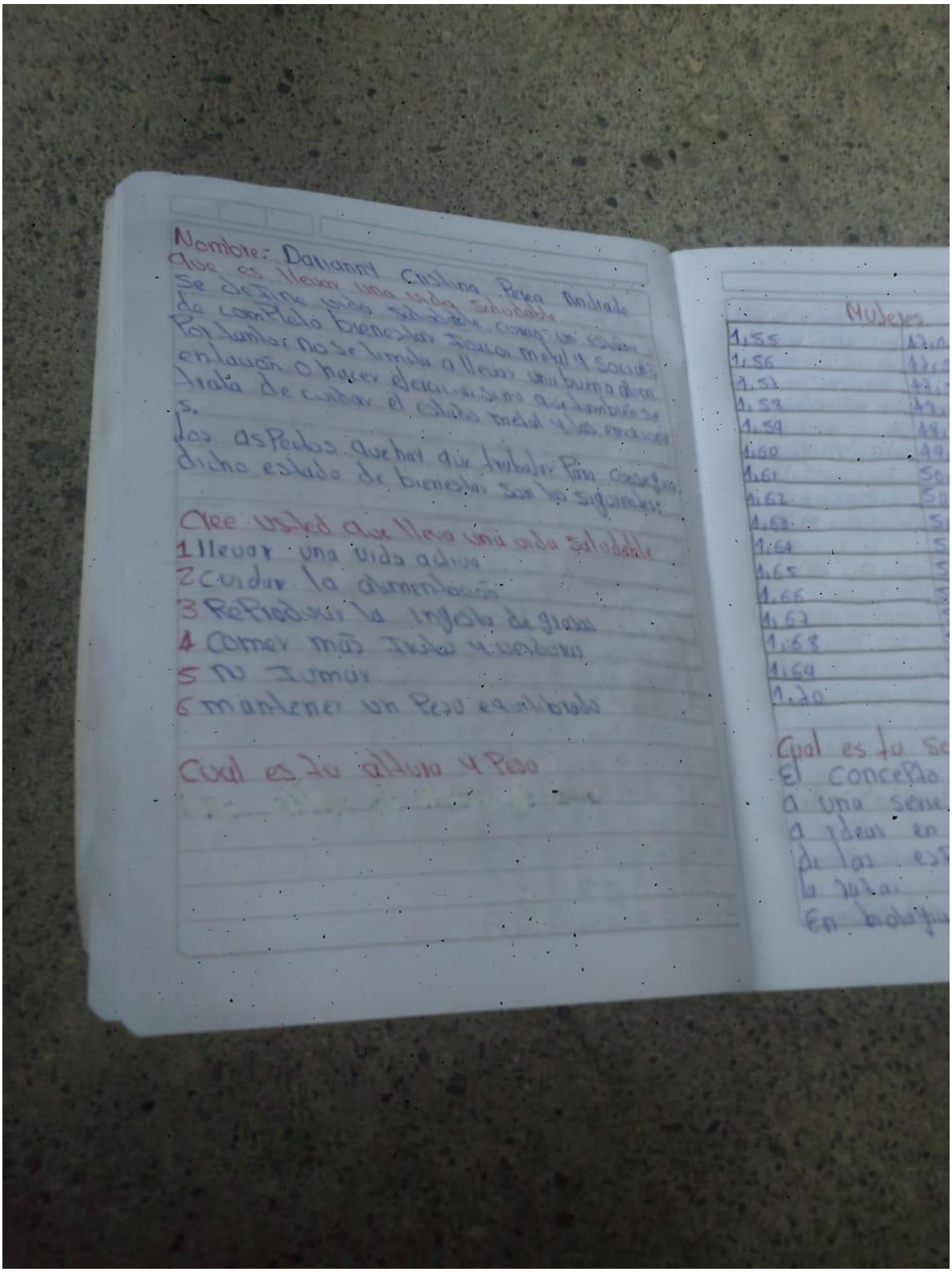
¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- X Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- X Comer en restaurantes
- X Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura fisica te puede ayudar?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad fisica regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad fisica o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	X
¿Al Finalizar La Actividad Fisica O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuándo Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Fisica?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare



Nombre: Dallanny Cristina Perea Bastrado
Que es llevar una vida saludable
Se define vida saludable como: un estilo de vida basado en elecciones que equilibran el bienestar físico, mental y social. Por lumbo: no se lumbo a llevar una buena alimentación o hacer ejercicios que también se trata de cuidar el estilo salud y las emociones.

Los aspectos que hay que trabajar para conseguir dicho estado de bienestar son los siguientes:

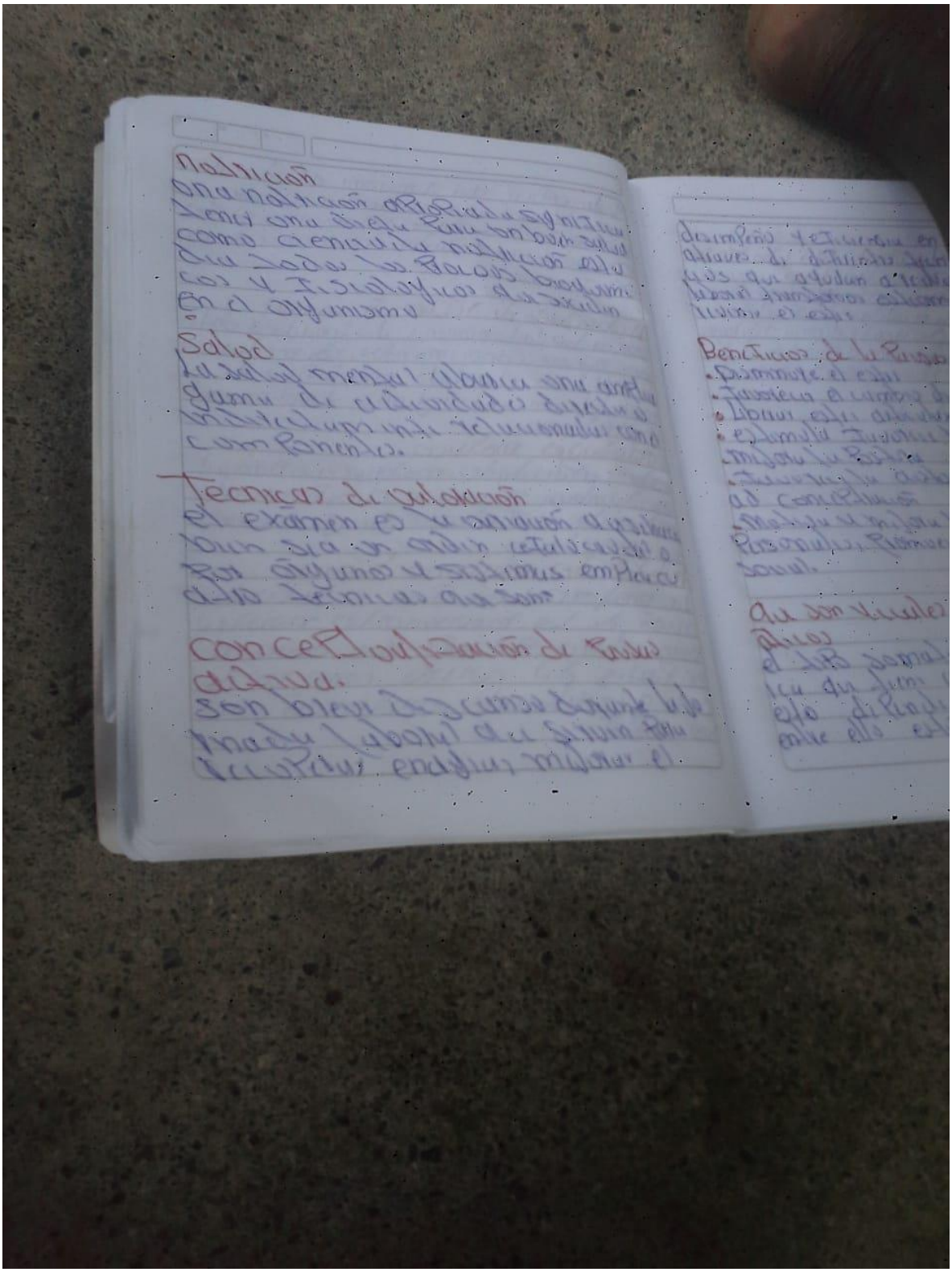
Cree usted que lleva una vida saludable
1 llevar una vida activa
2 Cuidar la alimentación
3 Reducir la ingesta de grasas
4 Comer más frutas y verduras
5 no fumar
6 mantener un peso equilibrado

Cual es tu altura y Peso

Mujeres

1,55	
1,56	
1,57	
1,58	
1,59	
1,60	
1,61	
1,62	
1,63	
1,64	
1,65	
1,66	
1,67	
1,68	
1,69	
1,70	

Cual es tu se
El concepto
a una sene
a ideas en
de las es
la vida.
En todos

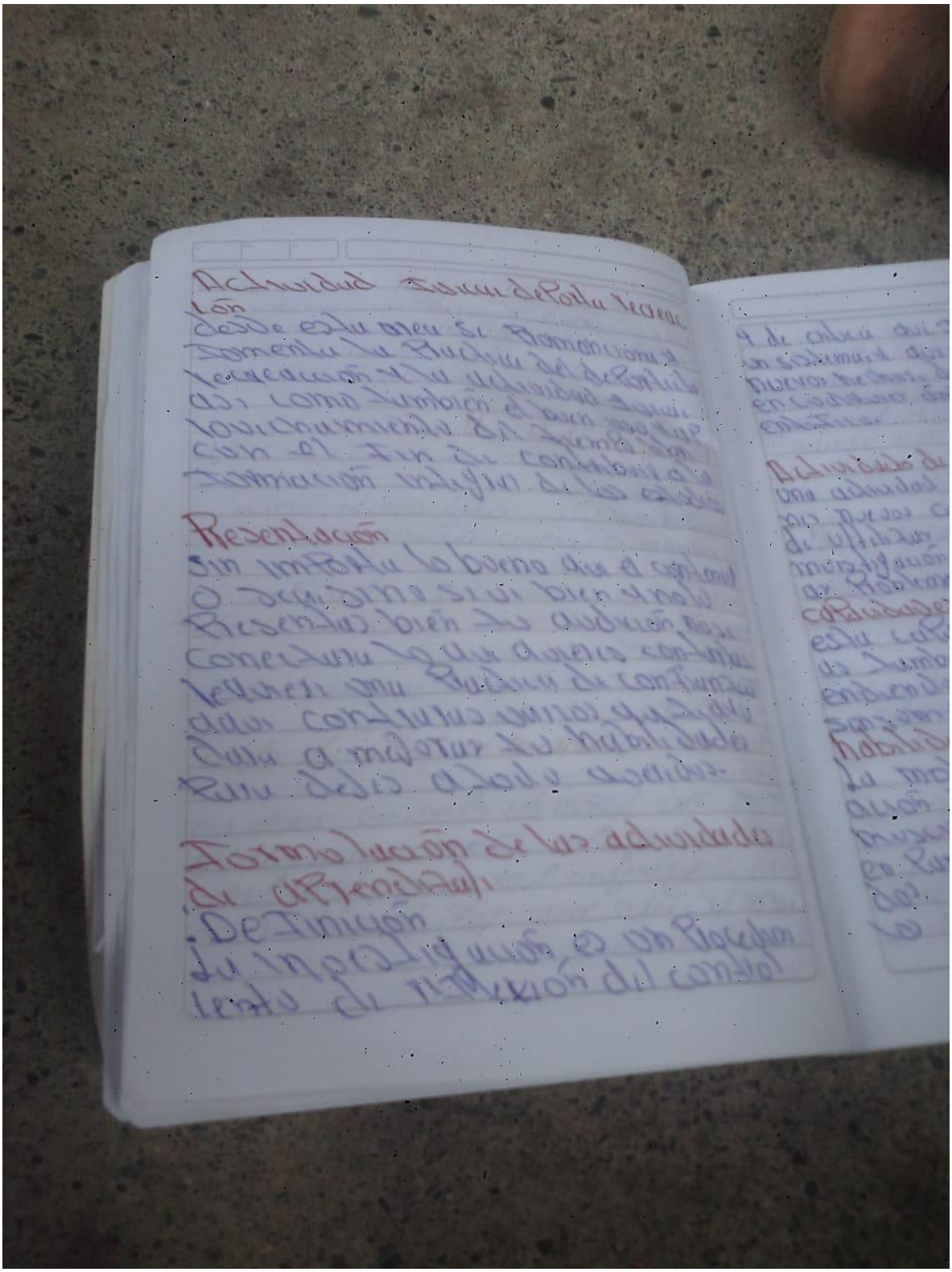


y de cabeza del Funciona a Partir de un Solamente que Si Piensa a Partir Nuevos hechos, datos y Nociones ob[illegible] en Conducen dirigido conocimiento Científico.

Actividades de Iteración inicial
una actividad humana destinada a obtener nuevos conocimientos, por medio de utilizar el método científico de investigación interrogantes y Solucion de Problemas

Capacidades motrices.
esta capacidades motrices, ellumad de Jumbora Funcion se clasifican de enbuendo a Factores energéticos y Sensoriales

Habilidades motrices basicas
La motor acción Trau es la capacidad de los movimientos muscular Relajeño que ocurren en Partes del cuerpo como los dedos y Conjuntamente coordinación con los otros


Actividad Sobre de Portu lecreac
ión
desde este mes se promociona
fomenta la Practica del deporte
así como también el buen
funcionamiento de Instituto
con el fin de contribuir a la
formación integral de los estu

Resentación
Sin importa lo bueno que el capitul
o sea, sino si si bien y no lo
Resentado bien su autoría pero
Conectura la que quiere contar
Letras una palabra de confusión
dar conjuntos unos que pueda
para a mejorar su habilidades
Para dejar algo y quedar.

Formulación de las actividades
de aprendizaje
·Definición
La implicación es un proceso
lento de reflexión del contol

cuerpo mente y alma desde la contracción muscular teórico centrado en movimiento corporal para desarrollar en forma integral las capacidades efectivas, cognitivas y físicas para mejorar la calidad de vida en todos.

Beneficios de la cultura física.

La actividad física reduce el riesgo de padecer.

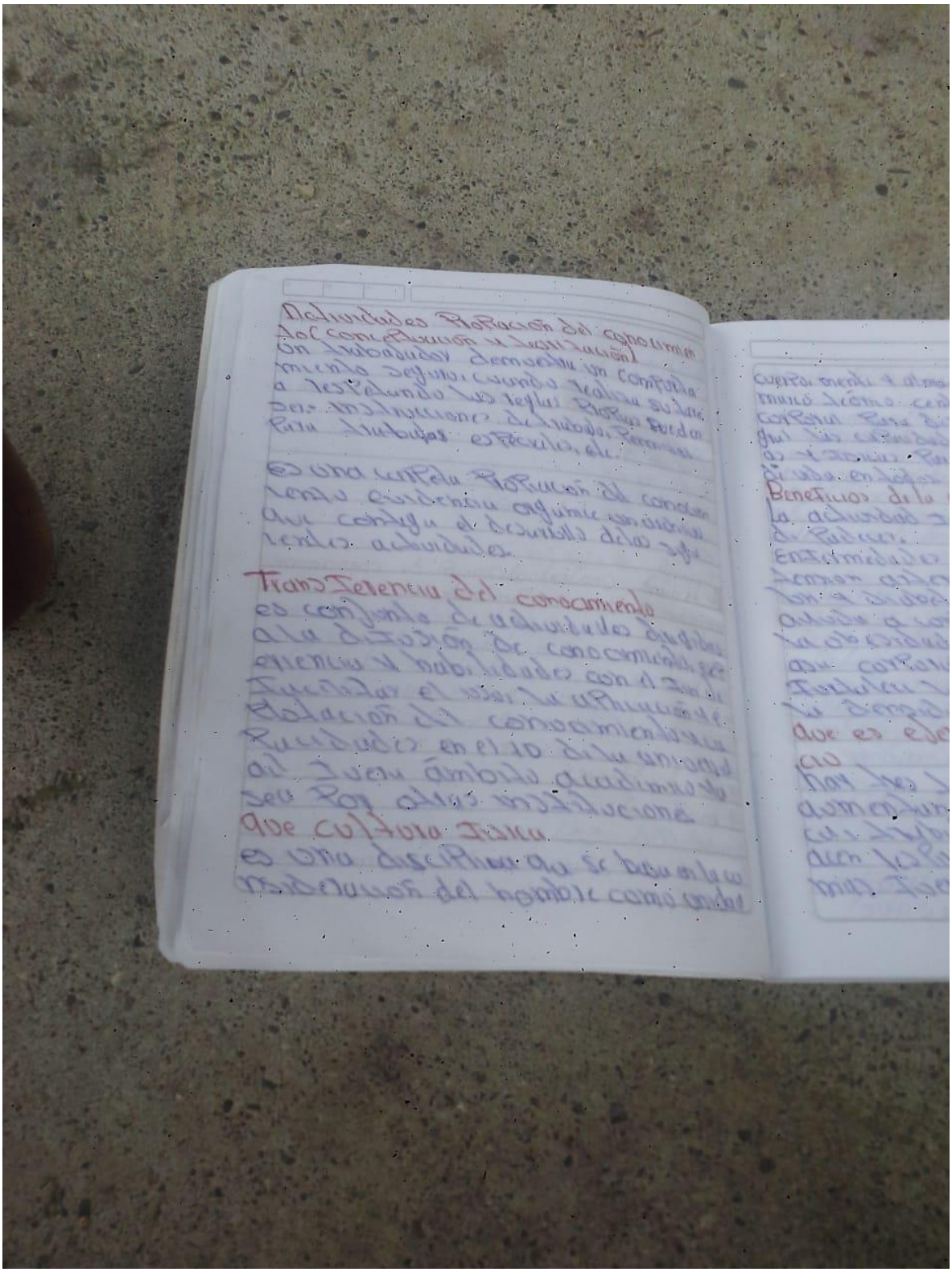
Enfermedades cardiovasculares, tumores diversos como cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos aumentando su densidad ósea.

Que es ejercicio y tipo de ejercicio

hay dos tipos de ejercicio estáticos aumentan la frecuencia cardiaca y trabajan los músculos y dependen la fuerza que aplicamos y la mas fuerte



- Yo generalmente como saludable y hago ac
Tividad Tisica
- ninguna de las anteriores

Corres riesgo alguna de estas condiciones
- enfermedad del corazón o infarto
- Presión Arterial alta.
- Diabetes
- osteoartritis
- enfermedad de los riñones
- otros

Actividad contextualización de conocimiento
necesarios para el aprendizaje
El instructor socializara los conceptos que se
identificaran con el desarrollo de esta guia:
un Procesos es un conjunto de actividades
mutuamente relacionadas o que al interactuar
unas transforman elementos de entrada
unos convierten en resultados.
Mapa de Procesos
El mapa de Procesos ofrece una vision
general del sistema de gestión.
En el se representa el sistema de ges
tion

el cual los humanos a cultivar estilos
se adquieren conocimientos a través
ción de los mismos
todo este proceso en desarrollo en
Vivimos mutando hasta nuestra
determina el sexo de feto.
En los humanos el acto de
más complejo ya que no solo
el siempre hecho de la reproducción
es una de las pocas especies que

Marca con una x la respuesta a la que usted
considere.
¿Cual es tu edad?
- 14_24 x
- 25_34 x
- 35_44
- 45_54
- 55 o más

Que tan saludable es tu actual estilo de
vida
- Mi dieta y actividad física necesitan
cambios mucho
- Yo tengo algunos hábitos saludables

- Yo generalmente co
ciudad física
- mayoría de los adu

Cuales riesgos d
- enfermedad ca
- Presión arterial
- Diabetes
- cardiovascular
- enfermedad h
- ulcer

Actividad co
necesarios pa
El instituto se
identificaran
un proceso
motivamente
Sus tiem
usos co
Mapa de
El mapa
general d
en el s
sion

Cual es tu mayor desafío al tomar decisiones.

- Tiempo - nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo i comida rapida dicho ol!
- Solo necesito un poco de apoyo adicional
- No se donde empezar
- Las diferentes opiniones contradictorias de todo

Que situaciones problematicamente desencadenan habitos poco saludables. Para mi elige todos los que aplican.

- Un dia estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirse triste o solitario
- Comer en un restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por frente de la tienda de comestibles

Cual es la mejor manera en la que la transparencia de ultima fecha puede ayudar

desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral fomentando estilos saludables y previniendo el estrés.

Beneficios de las Pausas activas

- Disminuye el estrés
- Favorece el cambio de Postura y Tensiones
- Libera estrés articular y muscular
- Estimula favorece la circulación
- Mejora la Postura
- Favorece la autoestima y calidad de concentración
- Mejora y mejora las relaciones interpersonales, Promueve la integración social.

Que son y cuales son los SVB son Activos

el SVB son activos o la forma física que tiene un cuerpo humano, esto dispuesto de varios factores entre ello está la gravedad

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ CULTURA FISICA TALLER	septiembre de 2020 Página 1 de 1

NOMBRES: Luz Darlin Oregüela Arrubla

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	I	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	T	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	D	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	L	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	I	U	O	P	I
Z	G	A	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	D

HORIZONTALES:

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES:

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE

TALLER

NOMBRES: Zuleyma Natally Jordan Jordan

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICA
DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	A	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	T	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	D	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	D	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	V	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	R	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	I	J	H	F	D	S	F	D	R	T	Y	G
E	I	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	D	V	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	F	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	F	R
O	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	I	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	O	C	T	U	Q	A	M	D	F	G	E	T	W	R	Q	Q	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	O	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	O	I	P	O	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	O	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
W	E	L	C	C	I	O	A	O	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	O

HORIZONTALES

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE

siga

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- ✓ Lopez Chicharro, Fisiología del ejercicio, Buenos Aires, 2006 Tercera Edición
- ✓ Medina Cabrera, Jorge Enrique, Recopilación bibliográfica sobre los procesos en el entrenamiento deportivo. Profesional en Deporte y Actividad física. 2012.
- ✓ Gerard J. Tortora - Bryan Derrickson, Principios de Anatomía y Fisiología. Buenos Aires, 2006, Onceava edición.
- ✓ http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/Relacor/index.htm Ministerio de Educación, Gobierno de España, Proyecto Biosfera, Marzo 22 de 2013, 12:06 m.
- ✓ Ministerio de España, Secretaria de Educación, Proyecto Biosfera http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos.htm. Marzo 23 de 2013, 19:57
- ✓ URL de videos anatomía, fisiología y sistemas energéticos, recomendadas para investigación

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	01/09/2020

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	Yuliana Isabel Ramirez Ruiz	enfermera	superior	23-09-2020	ayudar a los demas

NOMBRE: Zuleyma Nataly Jordan Jordan

Antes de entrar en materia, reflexione a partir de los siguientes interrogantes:

¿Qué es llevar una vida saludable?
Es un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamiento o actitudes cotidianas, para mantener los buenos habitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida.

¿Cree usted que lleva una vida saludable?

¿Cuál es tu altura y peso?
Mi peso es de 45
mi estatura es de 1.60

¿Cuál es tu sexo?
Femenino

Marcar con un x la respuesta que usted considere

¿Cuál es tu edad?
14 años

- Principio del formulario
- * 14-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55 o más

Final del formulario

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

- Principio del formulario
- Mi dieta y actividad física necesitan cambiar mucho
- * Yo tengo algunos hábitos saludables
- Yo generalmente como saludable y hago actividad física
- Ninguna de las anteriores

Final del formulario

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ CULTURA FÍSICA TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 3 de 3

¿Practica Algun Deporte?		+
¿Cuando hace alguna actividad fisica o deporte se hidrata?		+
¿Cuando Realiza Algun Tipo De Ejercicio Realiza Algun Calentamiento Previo?	+	
¿Al Finalizar La Actividad Fisica O Deportiva Realiza Algun Estiramiento?	+	
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		+
¿Cuando Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		+
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Fisica?		+
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		+

Principio del formulario

Final del formulario

- Principio del formulario

- Enfermedad del Corazón o Infarto
- Presión Arterial Alta
- Diabetes
- Osteoartritis
- Enfermedad de los Riñones
- Otros

Final del formulario

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

- Principio del formulario

- Tiempo – ¡nunca hay suficiente!
- Tentaciones cuando salgo ¡comidas rápidas, alcohol!
- Sólo necesito un poco de apoyo adicional
- No sé por dónde empezar...
- Las diferentes opiniones contradictorias del mercado

Final del formulario

¿Qué situaciones probablemente desencadenarían hábitos poco saludables para ti? Elige todos los que aplican.

- Principio del formulario

- Un día estresante en el trabajo o en casa
- Fiestas y eventos sociales
- Sentirte triste o solitario
- Comer en restaurantes
- Tener dulces en casa
- Caminar por los pasillos de la tienda de comestibles

Final del formulario

¿Cuál es la mejor manera en la que la transversal de Cultura física te puede ayudar?

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X

"Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser". William Shakespeare

Nutricion

La nutricion consiste en la reincorporacion y transformacion de materia y energia de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales.

Salud

La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo el termino salud se contrapone al de enfermedad por parte de la medicina y las ciencias de salud

Tecnicas de valoracion

El examen fisico es la valoracion que se hace, bien sea en un orden cefalocaudal o por organos y sistemas, emplea cuatro tecnicas que son: inspeccion, palpacion percusion y auscultacion

conceptualizacion de pausa activa

las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energia, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo.

Beneficios de las pausas activas

las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven paral recuperar ejercicios que ayudan a reducir la faltiga laboral.

Que son y cuales son los tipos somaticos

El tipo somatico es la forma fisica que tiene un cuerpo humano esto depende de varios factores, entre ellos esta la genetica el metabolismo la masa muscular, la cons-

lo diferencian del juego.

cual recreacion se denomina la actividad destinada aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento fisico y mental.

Capacidades Motrices

Las capasidades motrices determinan la condicion fisica del individuo se dividen en dos bloques capasidades coordinativas y las capasidades fisicas o condicionales

Habilidades Motrices basicas

las Habilidades motrices basicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que hacientan las bases de actividades generales, que asientan y como son las deportivas.

Hay tres tipos de ejercicio

Ejercicio Aerobicos: Aumentan la frecuencia cardiaca, trabajan los musculos y te hacen respirar mas rapidamente y con mas fuerza

Ejercicio de flexibilidad: Pueden ser estiramientos, hacer rodar cilindros de goma espuma por el cuerpo, yoga, taichi, y pilates.

Actividad fisica, deporte recreacion

Se considera actividad fisica cualquier movimiento corporal producido por los musculos esqueleticos que exija gastos de energia.

El deporte es una actividad reglamentada normalmente de caracter competitivo y que puede mejorar la condicion fisica de quien lo practica y ademas tiene propiedades que

Que es cultura Fisica

la cultura Fisica es una disciplina que se basa en la consideracion del hombre como una unidad cuerpo. mente y alma, desde la cual conforma un marco territorio centrado en el movimiento corporal

Beneficios de la cultura Fisica

la actividad Fisica reduce el riesgo de padecer Enfermedades cardiovasculares. tension arterial alta. cancer de colon y diabetes y ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Que es ejercicios y tipos de ejercicio

la palabra ejercicio tiene su origen en el latin se trata de la accion de ejercer ejercitar o ejercitarse

SERVICIO DE APRENDISAJE

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

SENA REGIONAL CHOCO

TALLER DE TRANSVERSAL CULTURA FISICA

APRENDIZ: AGUSTINA AGUALIMPIA PALACIOS

PROGRAMA DE FORMACION: TECNICO EN CONSTRUCION DE EDIFICACION

NUMERO DE FICHA: 2066746

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

PUESTO DE TRABAJO

CONCEPTOS

Los conceptos «son las unidades más básicas de toda forma de conocimiento humano»; construcciones o auto proyecciones mentales, por medio de las cuales comprendemos las experiencias.

Concepto significa diseño, imagen, construcción o símbolo, concepción, idea u opinión expresada, caracterización. ... El término concepto tiene origen del latín conceptos, del verbo considere, que significa algo concebido o formado en la mente, y es considerado una unidad cognitiva de significado.

CARASTERISTICA GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO

Críticos y del trabajo. Variedad de habilidades Experimentar lo - Alta motivación interna Identidad de la tarea significativo del tra- en el trabajo. Importancia de la tarea bajo. Autonomía Experimentar res - Desempeño de alta - posibilidad por calidad del trabajo

Las funciones son el conjunto de responsabilidades, tareas, actividades necesarias para desempeñar un determinado puesto de trabajo. Los logros son el resultado satisfactorio de la ejecución excelente de una función o grupo de funciones. Ejemplos: Función: Aumentar y fidelizar la cartera de clientes.

Puesto de trabajo Puesto de trabajo es el lugar que ocupa determinada persona para poder cumplir determinada tarea u oficio, sus componentes son los materiales que esa persona debe utilizar para llevar a feliz término la labor que se le encomendó.

VALORACION DEL PUESTO DE TRABAJO

La evaluación de puestos de trabajo se define como un procedimiento que trata de precisar y de comparar el desempeño que exige cada tarea dentro de una empresa, y establecer, en consonancia, el salario justo que corresponde a cada tarea.

La valoración de los puestos de trabajo es el procedimiento que se ocupa de definir el valor de cada una de las tareas que se ejecutan en una empresa evaluación de puestos de trabajo se define como un procedimiento que trata de precisar y de comparar el desempeño que exige cada tarea dentro de una empresa, y establecer, en consonancia, el salario justo que corresponde a cada tarea.

CARGAS DE TRABAJO

La carga de trabajo es la cantidad de actividad que puede ser asignada a una parte o elemento de una cadena productiva sin entorpecer el desarrollo total de las operaciones. La carga de trabajo puede estar formada por una o varias unidades mínimas de trabajo.

La carga física de trabajo se entiende como el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral, actividad física que requiere un consumo cuantitativo de energía que se denomina “metabolismo de trabajo.

ERGONOMIA

La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajo. La Ergonomía es un conjunto de conocimientos que trata de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas. El objetivo principal de la ergonomía es mejorar la eficiencia, seguridad y bienestar de los trabajadores.

RIESGO ERGONOMIA

Corresponden a aquellos riesgos que se originan cuando el trabajador interactúa con su puesto de trabajo y cuando las actividades laborales presentan movimientos, posturas o acciones que pueden producir daños a su salud

- Levantamiento manual de cargas.
- Transporte manual de cargas.
- Empuje o tracción manual de cargas.
- Uso intensivo de las extremidades superiores.
- Uso de ordenador.
- Levantamiento o manipulación de personas.

RIESGO PSICOSOCIAL

- por sus siglas en inglés), los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo. Los factores de riesgo psicosocial pueden de trabajo excesivo o presión de tiempo.
- Demandas contradictorias.
- Falta de claridad respecto a las funciones del trabajador.
- Comunicación ineficaz.
- Mala gestión de los cambios en el seno de la organización.
- Falta de apoyo por parte de la dirección o los compañeros de trabajo.

Estar a la salud física, psíquica o social del trabajo

DESEMPEÑO LABORAL

Desempeño laboral es el rendimiento laboral y la actuación que manifiesta el trabajador al efectuar las funciones y tareas principales que exige su cargo en el contexto laboral específico de actuación, lo cual permite demostrar su idoneidad

1. Mejorar el clima laboral.
2. Coordinar adecuadamente el trabajo interno de la empresa. ...
3. Definir y comunicar claramente los objetivos de la empresa e involucrar a todo los trabajadores.
4. Mejorar la imagen de la empresa a nivel externo

PREVENCION DE RIESGOS

Existen numerosos antecedentes históricos que muestran la preocupación de las distintas civilizaciones por evitar o paliar los accidentes laborales y las enfermedades profesionales. Al principio la legislación al respecto, cuando existía, buscaba por lo general la reparación del daño ocasionado.

Se entiende por prevención el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. Se entiende como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



CULTURA FISICA
PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

DIAS DE LA SEMANA A TRABAJAR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMIGO
Cardio		Tonificar glúteos		Plancha		

HORARIO DE TRABAJO

Una hora

OBJETIVO	CONTENIDO	METODO	MATERIALES
Quemar grasa, Tonificar	Cardio	Saltar cuerda	Cuerda
Tonificar gluteos	Sentadillas	Flexión de rodilla	Palo de escoba o barra
Fortalecer abdomen	Plancha	Cruzar las rodillas durante la plancha	Colchoneta
Fortalecer brazos	Elevacion de brazos frontal	Con una mancuerna en cada brazo elevarnos a nivel de los hombros	Mancuernas

NOMBRES Y APELLIDOS: Noelia Ramirez	**EDAD:**
PROGRAMA DE FORMACION:T.asistente en organización de archivo	**GENERO:**
FECHA DE INICIO: 24 de agosto 2020 **FINALIZACION:**24 de noviembre 2021	**PESO:**
PULSO EN REPOSO:	**TALLA:**
TIPO DE SANGRE:B+	**EPS:**
	TELF.

PARA USO ESCLUSIVO DEL APRENDIZ

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor Cultura Física
SENA – C.R.N.I.B

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ CULTURA FISICA TALLER	septiembre de 2020 Página 1 de 1

NOMBRES: **Ángela Dayana Andrade Perea.**

_____

COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CLASES PRACTICAS DE CULTURA FISICA (CRUCIGRAMA)

C	A	R	G	A	X	P	O	O	R	V	G	H	J	U	I	O	F	M	C
D	Z	H	A	S	D	G	H	J	K	L	Ñ	G	R	T	N	Y	I	D	X
R	P	F	A	X	V	B	M	J	G	F	H	D	D	T	T	D	S	V	T
T	Ñ	G	Q	J	A	A	I	C	N	E	T	S	I	S	E	R	I	E	Y
Y	I	N	W	Ñ	S	Q	Q	W	X	F	H	U	I	F	N	S	C	Q	H
U	U	O	E	L	D	A	E	E	Q	R	E	R	Y	I	S	S	A	J	K
F	U	K	R	K	F	S	F	W	Q	X	T	Y	F	H	I	X	B	A	H
U	Y	K	Y	J	G	D	A	L	J	H	F	D	S	E	D	R	T	Y	G
E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	F	H	A	W	C	A	V	T	M	F
R	T	N	Y	O	J	R	D	Z	O	D	F	H	Y	U	D	U	O	P	I
Z	G	F	U	Y	D	T	A	R	T	Y	F	E	N	U	I	O	P	R	P
A	N	A	T	O	M	I	C	A	N	X	C	N	E	T	S	I	S	E	R
D	W	S	I	M	E	U	Q	W	E	X	C	V	N	M	U	I	O	P	I
F	A	E	P	V	R	T	A	R	I	T	H	J	K	L	I	C	B	H	U
G	Ñ	N	Q	C	T	U	C	A	M	D	F	G	E	T	W	R	G	G	Y
H	F	U	S	X	Y	I	M	S	I	E	F	J	Z	D	A	E	H	K	T
J	O	J	Z	W	U	O	N	V	D	S	Y	U	S	J	K	I	O	P	T
K	O	K	C	Q	I	P	D	S	N	N	F	Y	W	R	Y	U	I	O	E
L	D	P	B	R	O	L	W	R	E	T	F	G	J	K	L	Ñ	P	X	S
V	E	L	O	C	I	D	A	D	R	Z	X	V	B	N	M	K	L	H	D

HORIZONTALES:

- CARGA
- EJERCICIO
- ANATOMICA
- VELOCIDAD
- RESISTENCIA

VERTICALES:

- FUERZA
- INTENSIDAD
- FISICA
- RENDIMIENTO
- FASE

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2020

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Jineth Lorena

APELLIDOS: Lora Arias

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1053847370

DIRECION DE RESIDENCIA: Barrio Villa Corazonistas de paz

CELULAR: 3148321808 TELEFO FIJO:

EPS: BARRIOS UNIDOS TIPO DE SANGRE: 0 RH: +

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: **74** ESTATURA: 1,53 EDAD: 24

CINTURA:84 CM

CADERA: 101 CM TORAX NORMAL: 84 CM FRECUENCIA CARDIACA: 89

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 35 CM C. CUADRICE: 57 CM C. GEMELOS: 45 CM

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE: NINGUNA

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO: NINGUNA

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES: BAJAR DE PESO

IMC: 31.6 ESTADO: SOBREPESO

%GC: 38% ESTADO: ALTO

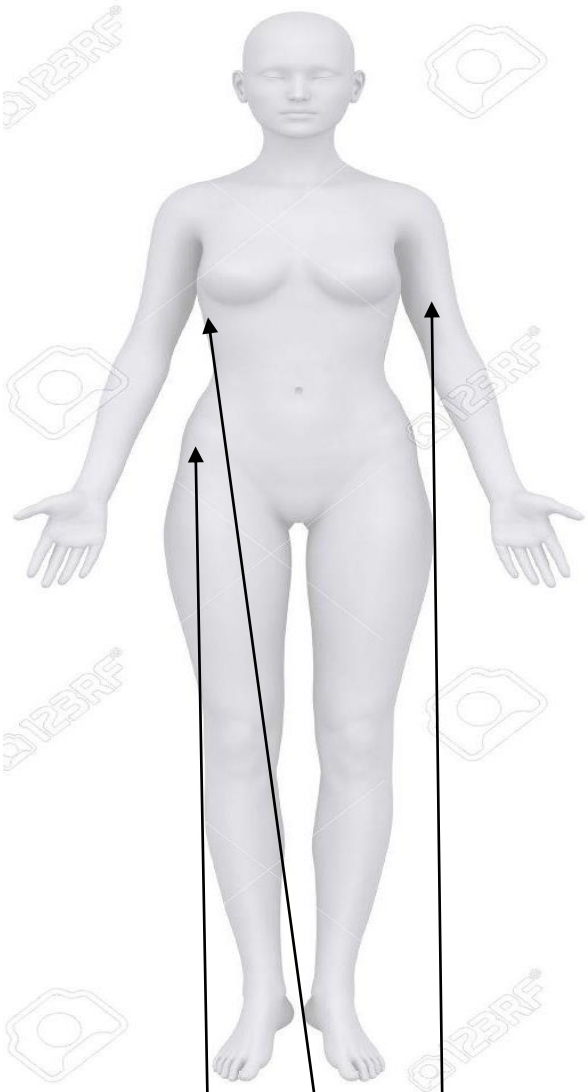
%MG: 45.88

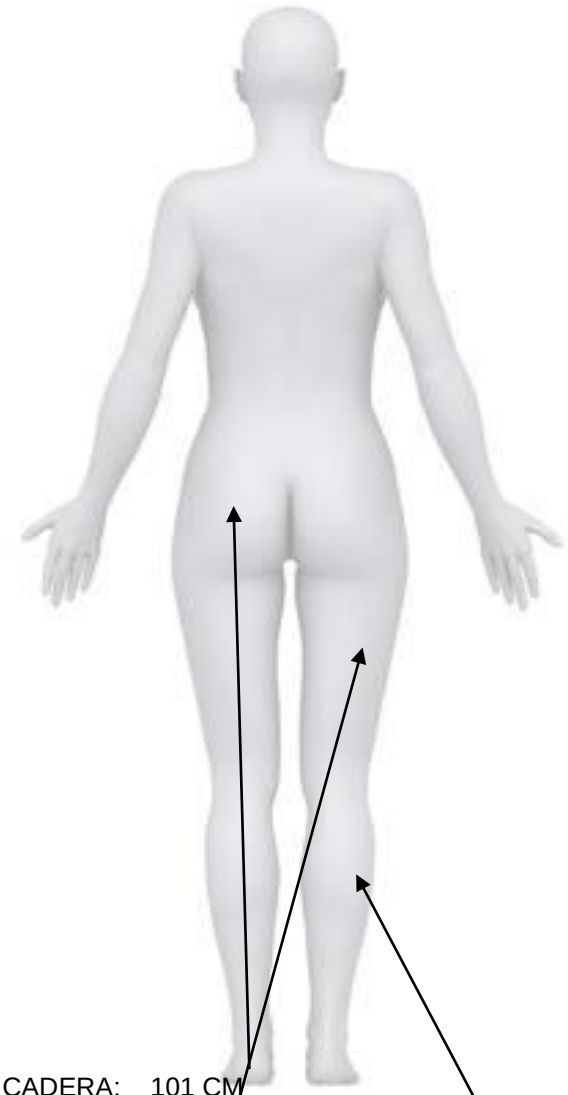
1,20x24 + 0,23x25-10,8x0-5,

Centro de Recursos Naturales,
Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA 2020





CINTURA:84 CM

TORAX NORMAL: 84 CM

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 35 CM

CADERA: 101 CM

C. CUADRICE: 57 CM

C. GEMELOS: 45 CM

FIRMA DEL APRENDIZ

TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: Kelly Yhojana Saldarriaga Ramírez FECHA: 18 de septiembre del 2020

FORMACIÓN: Técnico en asistencia en organización de archivo FICHA: 2141369

1. **Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura**.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la Inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes inferir del texto?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la Inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la Sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr beneficios en el desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas, regulación hormonal, y el refuerzo del sistema inmunológico además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo. En definitiva, ¡él deporte te hace sentir bien!

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

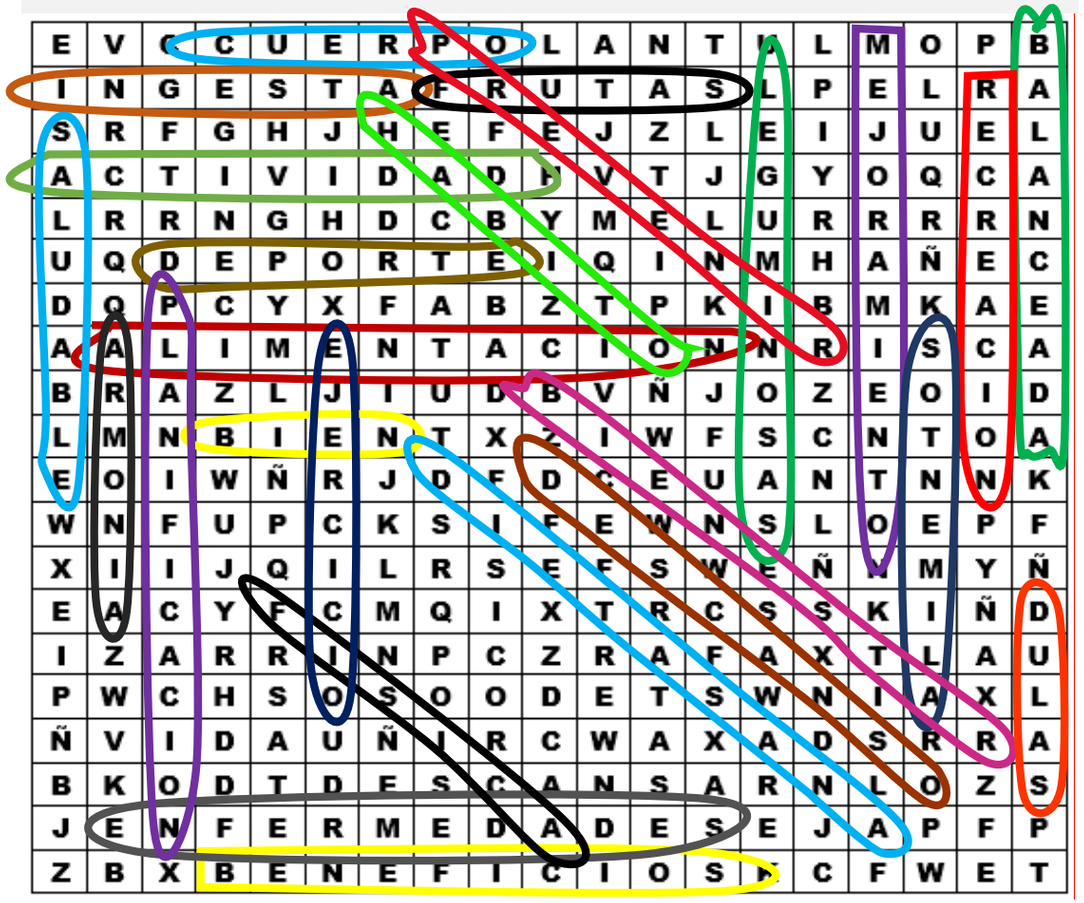
.

- Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.
- Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.
- Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.
- Y, en niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

Que mejora nuestro estado de ánimo, nuestra autoestima y nuestra salud.

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:



ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

Una dieta sana, ejercicion fisico, una buena alimentacion donde predominen las frutas, las leguminosas mejora tu estado de animo,fisico y emocional. Por eso es importante que implementemos en nuestra vida la actividad fisica y asi podamos tener nuestra salud y cuerpo en forma y vivir en armonia consigo mismo y con la sociedad, pero para que estos resultados puedan ser efectivos se necesita de una buena planificaciòn de metodos efectivos y habitos constantes….

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Fisica
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

SERVICIO DE APRENDISAJE



CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA BIODIVERSIDAD

TALLER DE TRANSVERSAL CULTURA FISICA

APRENDIZ: AGUSTINA AGUALIMPIA PALACIOS

PROGRAMA DE FORMACION: TECNICO EN CONSTRUCION DE EDIFICACION

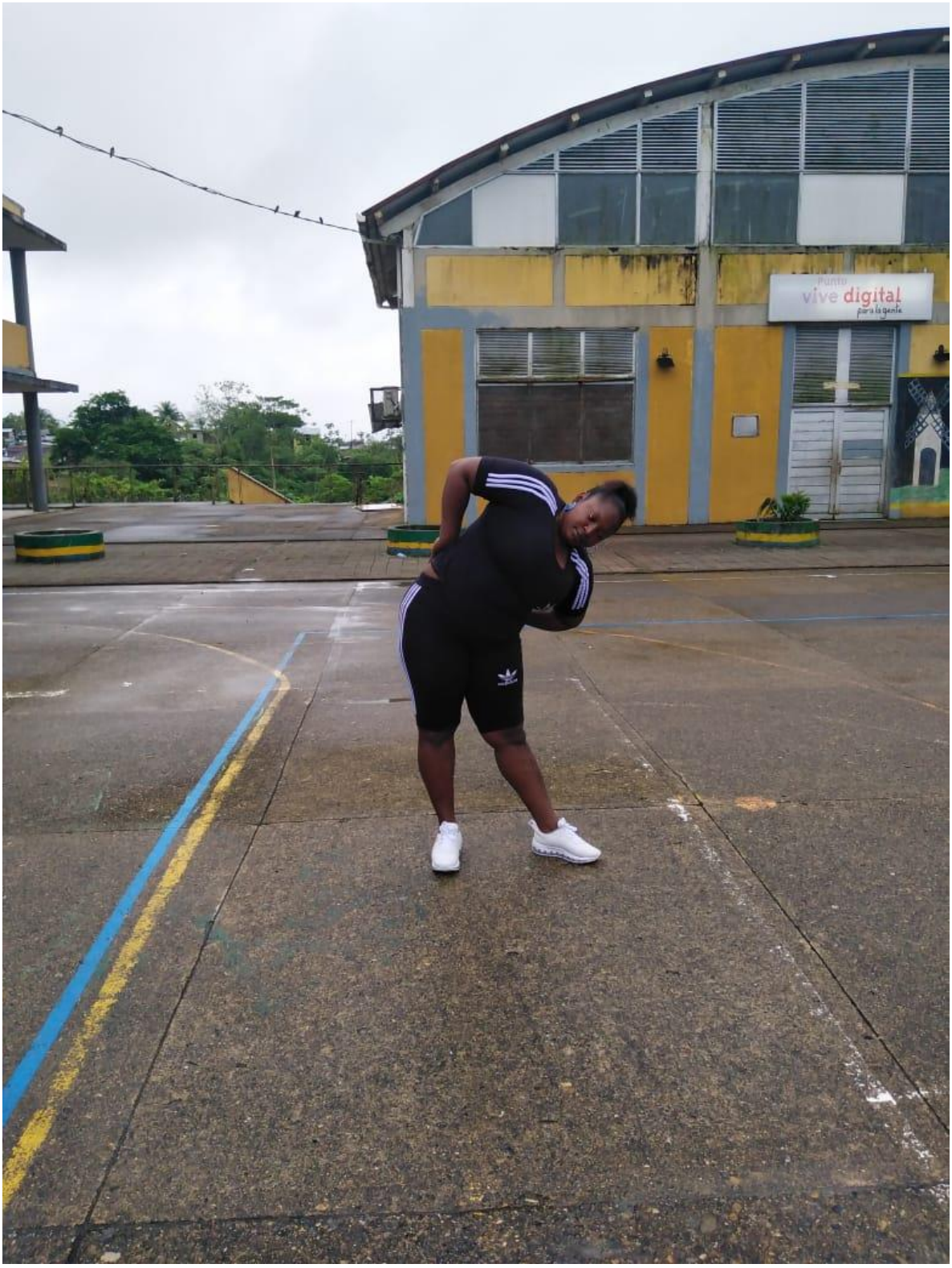
NUMERO DE FICHA: 2066746

INSTRUTORO: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA


vive digital


Punto
vive digital
para la gente




punto
vive digital
para la gente


Punto
vive digital
para la gente

