PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Montería, 20 Noviembre del 2025

Señor
JOSE ANASTASIO RESTREPO CASTELLANOS
SUPERVISOR (A) CONTRATO No**.** CO1.PCCNTR.7758656
INSTRUCTOR G20

Centro de Comercio, Industria y Turismo
Montería.

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

Referencia: No. **CO1.PCCNTR.7758656** del año 2025

JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No. **88221799**, en mi calidad de Contratista del SENA, en el Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de TREINTA Y SIETE MILLONES, CIENTO DOS MIL, SETECIENTOS VEINTIDOS PESOS M/CTE. ($37.102.722). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un primer pago correspondiente al mes de abril de 2025 por valor de UN MILLON TRESCIENTOS SETENTA Y NUEVE MIL OCHOCIENTOS CINCUENTA Y TRES PESOS M/CTE. ($ 1.379.853), b) Siete (7) pagos iguales por los meses de abril a Noviembre de 2025, por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL QUINIENTOS ONCE PESOS M/CTE. ($4.599.511) cada uno. c) un (1) pago por el mes de diciembre de 2025 por valor de TRES MILLÓNES QUINIENTOS VEINTISEIS MIL DOSCIENTOS NOVENTA Y UN PESOS M/CTE. ($ 3.526.291).

Dichos honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo al cronograma definido por la Dirección Administrativa Y Financiera de la Dirección General, en la cuenta de ahorros No. **521943746** de **BANCO BBVA,** cuyo titular es el (la) Contratista; el cambio de cuenta por parte del contratista deberá ser informada al supervisor del contrato con el fin de surtir los trámites pertinentes. Para que el SENA pueda adelantar los trámites administrativos para el pago, el (la) Contratista debe acreditar previamente el cumplimiento de los requisitos de pago, tales como la

certificación expedida por el supervisor de contrato, en la que acredite el cumplimiento a entera satisfacción del objeto y obligaciones del contrato en el respectivo periodo y la certificación de los aportes al sistema general de Salud, Pensión y Riesgos Laborales, así como los demás documentos necesarios para el pago.

Plazo: Será hasta el 23 de diciembre del 2025.

OBJETO:
CONTRATAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL COMO INSTRUCTOR CONTRATISTA PARA IMPARTIR FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN EL MARCO DEL PROGRAMA OFERTA REGULAR, TITULADA Y COMPLEMENTARIA PRESENCIAL Y VIRTUAL EN EL CENTRO DE COMERCIO INDUSTRIA Y TURISMO DEL SENA REGIONAL CÓRDOBA.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Planear y ejecutar la formación profesional en el área de su educación de acuerdo con el programa y la competencia asignada, para el logro de los resultados de aprendizaje definidos, cumpliendo las horas de formación de las competencias de los programas de formación equivalentes a la programación de la Formación Profesional Integral.	Apoye la Planeación y ejecución la formación profesional de acuerdo al programa de formación asignado en el programa: Ficha 3069955 contabilización de operaciones comerciales y finaciera. Ficha 3335868 Gestión contable y de información financiera Ficha 3185837 Inteligencia empresarial. Ficha 3134610 Gestión Eficiente de Energía. **Competencia:** Implementación de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	Listados de asistencia mensual, evidencia fotográfica, Formato mensual de eventos mes de noviembre.

		Resultado de aprendizaje: Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	
2	Apoyar la elaboración de la planeación pedagógica, guías de aprendizaje, instrumentos de evaluación, plan de trabajo, ayudas didácticas requeridos para el desarrollo de los procesos de formación asignados	Elaboré las guías de aprendizaje, y se está ejecutando la Competencia: Implementación de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	Guías de aprendizaje. a).GFPI-F-135_Guia_de_Aprendizaje de Implementación de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.
3	Registrar en el aplicativo SOFIA PLUS, todas las evidencias del proceso formativo: crear las rutas de aprendizaje, asociar aprendices, realizar registro de inasistencia de aprendices, planes de mejoramiento y registrar juicios evaluativos, acorde con los lineamientos institucionales.	Evalué la ficha 2879924 GESTIÓN EFICIENTE DE ENERGÍA. Ficha 3070257 GESTIÓN REDES DE DATOS. Ficha 3134610 GESTIÓN EFICIENTE DE ENERGÍA. **Competencia:** Implementación de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso. **Resultado de aprendizaje:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Plataforma Sofía plus.
4	Participar en las reuniones de equipos de ejecución de la formación por grupo o áreas,	Participé en encuentros virtuales con las fichas asignadas llevando a cabo el proceso académico.	Anexo evidencia fotográfica y listado de asistencia en el

	según la determinación de la respectiva Coordinación Académica y de acuerdo con el procedimiento establecido por la institución, para garantizar integralidad en el diseño de actividades de aprendizaje.		informe mes de noviembre.
5	Presentar las actas finales de cierre de etapa lectiva de las fichas asignadas como responsable, acorde con los lineamientos institucionales.	No aplica para este mes	No aplica para este mes
6	Apoyar el trámite de las novedades de deserción de aprendices acorde con lo establecido en el reglamento del aprendiz.	No aplica para este mes	No aplica para este mes
7	Asistir a los aprendices en las novedades acorde con lo establecido en el reglamento del Aprendiz	No aplica para este mes	No aplica para este mes
8	Aportar todos los documentos soporte del proceso de formación profesional, publicados en la plataforma SIGA, así como los requeridos para aseguramiento de la calidad (Autoevaluación y Registro calificado).	Guías de aprendizaje Informe mensual de ejecución contractual	Formatos: GFPI-F-135 GTH-F-062 V10
9	Participar en proyectos de investigación aplicada, técnica y pedagógica en función de la formación profesional de los programas relacionados con el área temática.	Durante este mes no participe en grupos de proyectos ni de investigación	No aplica evidencias.
10	Gestionar la colocación de aprendices en alguna de las modalidades de etapa productiva y rendir informes	No aplica para este mes	No aplica para este mes

	periódicos de los resultados alcanzados, conforme a las instrucciones que les sean impartidas.		
11	Subir los documentos soporte del pago en la plataforma del SECOP II en los plazos establecidos por la entidad y acorde con los requisitos legales exigidos. Entregar el examen médico pre-ocupacional al grupo de seguridad y salud en el trabajo de la dirección general o sus homólogos en los centros de formación y direcciones regionales de acuerdo con el profesiograma, el objeto a desarrollar y dentro de los plazos establecidos legalmente (Decreto 723DE 2013 art.18)	Indique el cargue de los documentos en el aplicativo SECOP 2 las carpetas GF y GC y el informe de ejecución mensual.	Carga de los documentos de Gestión Financiera en la plataforma Secop II. Carga de los documentos de Gestión Contractual en la plataforma Secop II.
12	Comunicar al Supervisor del contrato en un plazo máximo de tres (3) días hábiles anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información.	No se presentaron anomalías.	No aplica
13	Comunicar al Supervisor del contrato en un plazo no inferior a quince (15) días hábiles las anomalías, inconsistencias, novedades del Contrato (Cesion -Terminacion).	No se presentaron inconsistencia durante el mes de noviembre.	No aplica.
14	Atender las solicitudes realizadas por el supervisor del contrato.	Realice el cuadro de eventos mes de noviembre y se presentó el informe mensual de ejecución subido en secop II.	Cuadro de eventos anexado en el informe mes de noviembre.

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

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. **9494287274** de la planilla, Expedido por APORTES EN LINEA correspondiente al mes de octubre de 2025 (Decreto Ley 2106 de 2019 – " Decreto Ley Antitrámites")

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,

JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
Contratista
C.C. 88221799

Recibí a satisfacción:

Firma

JOSE ANASTASIO RESTREPO CASTELLANOS
Supervisor (A) Contrato CO1.PCCNTR.7658103 de 2025

INSTRUCTOR G20

REPORTE MENSUAL DEL INSTRUCTOR

..

REGIONAL CORDOBA
CENTRO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO

DATOS DEL DOCENTE		MES:	OCTUBRE	AÑO:	2025
NOMBRES Y APELLIDOS:	JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA	CÉDULA:	88221799		

PARTE HORAS DIRECTAS A FORMACIÓN - PROGRAMAS EN FORMACIÓN TITULADA Y/O COMPLEMENTARIA

PROGRAMA FORMACIÓN					HORARIO		FECHA		DIAS							COMPETENCIA DESARROLLADA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS MES	FINALIZACION COMPETENCIAS Y RESULTADOS			
No. FICHA	PROGRAMA	NIVEL DE FORMACION	MUNICIPIO	AMBIENTE	DESDE	HASTA	DESDE	HASTA	L	M	M	J	V	S	D				HORAS TOTAL	HORA MES ANTERIOR	HORAS PENDIENTE	FINALIZA
3335868	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	8:00	10:00	14-oct	17-oct	4	2	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA1 Aplicar los correctivos necesarios que permitan mejorar las capacidades de acuerdo con la valoración del estado general de las condiciones psicomotrices individuales	12	48	0	36	NO
3335868	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	8:00	10:00	20-oct	24-oct	4	2	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA2 Establecer hábitos de vida saludable, mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	12	48	12	24	NO
3335868	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	8:00	10:00	27-oct	31-oct	4	2	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA3 Implementar acciones de la cultura física en elmejoramiento de la calidad de vida en el contexto individual, laboral y social, a partir de prácticas básicas de nutrición.	12	48	24	12	NO
3335868	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	8:00	10:00	3-nov	7-nov	4	2	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	36	0	SI
3185837	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	10:00	12:00	14-oct	17-oct	2	4	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	0	36	NO
3185837	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	10:00	12:00	20-oct	24-oct	2	4	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	12	24	NO
3185837	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	10:00	12:00	27-oct	31-oct	2	4	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	24	12	NO
3185837	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	10:00	12:00	3-nov	7-nov	2	4	2	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	36	0	SI
3069955	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	12:00	14:00	14-oct	17-oct	2	2	4	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	0	36	NO
3134610	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	12:00	14:00	20-oct	24-oct	2	2	4	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	12	24	NO
3134610	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	12:00	14:00	27-oct	31-oct	2	2	4	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	24	12	NO
3134610	HABITOS SALUDABLES	TECNICO	MONTERIA	VIRTUAL	12:00	14:00	3-nov	7-nov	2	2	4	2	2			230101507 - Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.	AA4 Identificar la higiene postural y pausas activas correctas en el desempeño del área ocupacional de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	12	48	36	0	SI
																	TOTAL HORAS	144				

PROGRAMA FORMACIÓN					HORARIO		FECHA		DIAS							COMPETENCIA DESARROLLADA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS MES	FINALIZACION COMPETENCIAS Y RESULTADOS				
No. FICHA	PROGRAMA	NIVEL DE FORMACION	MUNICIPIO	AMBIENTE	DESDE	HASTA	DESDE	HASTA	L	M	M	J	V	S	D				HORAS TOTAL	HORA MES ANTERIOR	HORAS PENDIENTE	FINALIZA

PARTE HORAS OTRAS ACTIVIDADES

PARTE APOYO PRESTADO ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

	ACTIVIDAD	JUSTIFICACIÓN	FECHA DESDE	FECHA HASTA	HORARIO DESDE	HORARIO HASTA	HORAS
1	APOYO ALAS ACTIVIDAESDEPROMOCION Y DIFUSION CURSOS COMPLEMENTARIOS						
2							
					TOTAL HORAS		0

PARTE CAPACITACIÓN INSTRUCTORES PLANTA

	NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN	FECHA DESDE	FECHA HASTA	HORARIO DESDE	HORARIO HASTA	HORAS
1						
				TOTAL HORAS		0

PARTE OTRAS ACTIVIDADES INSTRUCTORES PLANTA

		FECHA DESDE	FECHA HASTA	HORARIO DESDE	HORARIO HASTA	HORAS
1	Preparación de clases					
2	Incapacidad					
3	Lider WorldSkills					
4	Permiso Sindical					
5	Investigacion					
6	Permiso por estudio					
7	Act. Culturales (Evento deportivo Nacional)					
				TOTAL HORAS		0

TOTAL HORAS REPORTADAS 144

FIRMA DEL INSTRUCTOR: JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA

ANUNCIOS DE LOS DIFERENTES ENCUENTROS Y RESÚMENES DE LAS SESIONES

FICHAS: **3335868**– GESTIÓN CONTABLE Y FINANCIERA

3185837 - ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL

3069955 - CONTABILIZACIÓN OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.



4° Encuentro Sincronico "HABITOS DE VIDA SALUDABLE"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - lunes, 3 de noviembre de 2025, 17:22

CUARTO ENCUENTRO SINCRONICO

Cordial saludo Aprendices.

Continuando con la formación de la Competencia **230101507 "ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE".** la cual hace parte de la Fase **"Ejecución . G.A.5**

Me permito invitar al desarrollo de nuestro **cuarto y último encuentro sincronico**, para socializar nuestra última actividad de evaluación dentro del proceso de aprendizaje en el programa de Formación Virtual de GESTION CONTABLE Y FINANCIERA.

Día lunes 03 nov.25, a partir de las 08:00 pm.

LINK ENLACE *ENCUENTRO*:

https://teams.live.com/meet/9331986785059?p=SR0zEBnJZSooAftOuc

3335868 -GESTION CONTABLE Y FINANCIERA Fase: Ejec. G.A.5 | Unión a la reunión | Microsoft Teams.



Pueden contactarme a través del foro de dudas e inquietudes o al correo electrónico **johnedwarj@gmail.com**, o en el celular **3126821073 (medio WhatsApp).**

Fecha de formación: Del 14 de octubre al 14 noviembre 2025

HORARIOS:

Asesorías y consultas : De lunes a viernes ***desde las 10:00 am hasta las 12:00 m***

Encuentros virtuales: *LUNES DE 8 pm a 9 pm*

Cordialmente;

John Edwar Jimenez – Instructor virtual -Ficha 230101507

ULTIMO PLAZO ENTREGA ACTIVIDADES EVALUACION "Habitos vida saludable"

Invitacion sesion sincronica noviembre 12/25 TERCER ENCUENTRO SINCRONICO, COMUNICACION

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover | Configuraciones



ULTIMO PLAZO ENTREGA ACTIVIDADES EVALUACION "Habitos vida saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - lunes, 10 de noviembre de 2025, 23:28

Cordial saludo estimad@s Aprendices.

En el presente mensaje, es para recordar que el plazo maximo para la entrega de todas las actividades de Evalaución de nuestra competencia de "***HABITOS DE VIDA SALUDABLE***", se etenderá unicame y exclusivamente para el **proximo DOMINGO 16 de noviembre hasta las 23:59 horas.** Despues de ese tiempo, se procederá a calificar en la plataforma Zajuna y calificar los juicios de evalaución en **Sofia Plus.**

Agradezco el compromiso, puntualidad y profesionalismo a tod@s l@s que a la fecha ya entregaron sus actividades; Invitando a l@s que aún faltan, para que se animen, motiven y cumplan con los compromisos academicos y asi poder continuar con el proceso formativo.

Relacion de Aprendices que han enviado actividades:

AE1, Participacion en Foro tematico: **28 Aprendices**

AE2, Infografia: **30 Aprendices**

AE1, Ficha Antropometrica : **23 Aprendices**

AE1, Folleto Lesiones comunes: **21 Aprendices**

Cordialmente;

Instructor Virtual -JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA.



RESUMEN 4º Encuentro "Habitos vida Saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - viernes, 14 de noviembre de 2025, 06:37

COMPETENCIA: (230101507) -Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales

RESUMEN SESIÓN 4: Fecha: 26 de AGOSTO 2025 hora: 07:00PM

EJE TEMÁTICO: Explicación y Socialización de la **CUARTA** actividad entregable como evidencia de la AE4 ***"FOLLETO DE LESIONES LABORALES Y PAUSAS ACTIVAS"***.

Durante la **CUARTA** sesión, tuvimos la oportunidad de explicar algunas conceptos, definiciones, caracteristicas y ejemplos de laslesionaes mas comunes del ambito laboral, así mismoalgunos aspectos relevantes para poder desarrollar la actividad de evaluación No. 4, la cual de ***DISEÑAR Y CONSTRUIR UN FOLLETO INFORMATIVO, sobre las lesiones laborales mas comunes y las pausas activa.***

Para el desarrollo de la actividad, se solicliazaron varios aspectos importantes a tener en cuenta, relacionado al tipo de lesiones laborales, caracterisitcas,prevención, causas, tratamiento y efecto de las mismas .

De igual manera, durante este cuarto encuentro, se recordó la ruta que deben seguir para realizar el **"Curso de actividad física y hábitos saludables"** y en donde podrán descargar todo el material de apoyo a la formación de la competencia.

LINK PARA DESCARGAR LA PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN 4:

https://drive.google.com/file/d/1XxP3h93qYbOIJGCgYVvXnngGu3gt5O-c/view?usp=sharing

LINK DE DESCARGA VIDEO SESIÓN 4:

https://drive.google.com/file/d/1NTDbYZT-1_Gsyr4GmLimnLoyFTKiTFPJ/view?usp=sharing

3° Encuentro "Habitos vida Saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - sábado, 25 de octubre de 2025, 19:46

TERCER ENCUENTRO SINCRONICO

Cordial saludo Aprendices.

Continuando con la formación de la Competencia **230101507 "ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE".** la cual hace parte de la Fase **"Ejecución . G.A.5**

Me permito invitar al desarrollo de nuestro **tercer encuentro sincronico**, para socializar nuestras actividades de evaluación dentro del proceso de aprendizaje en el programa de Formación Virtual de GESTION CONTABLE Y FINANCIERA.

Día lunes 27 oct.25, a partir de las 08:00 pm.

LINK ENLACE *ENCUENTRO*:



https://teams.live.com/meet/9331986785059?p=SR0zEBnJZSooAftOuc

3335868 -GESTION CONTABLE Y FINANCIERA Fase: Ejec. G.A.5 | Unión a la reunión | Microsoft Teams.

Pueden contactarme a través del foro de dudas e inquietudes o al correo electrónico **johnedwarj@gmail.com**, o en el celular **3126821073 (medio WhatsApp).**

Fecha de formación: Del 14 de octubre al 14 noviembre 2025

HORARIOS:

Asesorías y consultas : De lunes a viernes ***desde las 10:00 am hasta las 12:00 m***

Encuentros virtuales: ***LUNES DE 8 pm a 9 pm***

Cordialmente;

John Edwar Jimenez – Instructor virtual -Ficha 230101507

ANUNCIOS

2° encuentro Virtual "Hábitos de vida saludable"

→ Grabación Sesión 2_Tecnicas estadisticas

RESUMEN 1° encuentro "Habitos de vida saludable" ←

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover | Configuraciones



2° encuentro Virtual "Hábitos de vida saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - domingo, 19 de octubre de 2025, 11:50

Cordial saludo estimad@s aprendices SENA

Continuado con el proceso de formación profesional de aprendizaje de nuestra competencia Transversal **230101507** - ***"Implementación de hábitos de vida saludables". - Guia de Aprendizaje GA3 - "FASE EJECUCIÓN".***

Me permito invitarlos a nuestro 2° Encuento virtual, el cual se realizará este MARTES **21 de octubre 2025, de 8 a 9 PM.**

LINK ENCUENTRO:

https://teams.live.com/meet/9395329203241?p=sihjv9y25Rwgnltx7a

Encuentro 3185837 - INTELIGENCIA EMPRESARIAL | Unión a la reunión | Microsoft Teams

Asesorias diarias: **Lunes a viernes de 09 A 11 AM**

Encuentros virtuales: Los días martes **de 8 a 9 PM**

Cordialmente;

JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA -

Instructor Virtual Sede Regional Cordoba

CEL: 3126821073 - johnedwarj@gmail.com

ANUNCIOS

3° Encuentro Sincronico "HABITOS VIDAS SALUDABLE"

→ Grabación sesion sincronica 3

ENCUENTRO SINCRONICO 27/10/25 ←

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover | Configuraciones



3° Encuentro Sincronico "HABITOS VIDAS SALUDABLE"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - sábado, 25 de octubre de 2025, 19:49

Cordial saludo estimad@s aprendices SENA

Continuado con el proceso de formación profesional de aprendizaje de nuestra competencia Transversal **230101507** - ***"Implementación de hábitos de vida saludables". - Guia de Aprendizaje GA3 - "FASE EJECUCIÓN".***

Me permito invitarlos a nuestro 3° Encuento virtual, el cual se realizará este MARTES **28 de octubre 2025, de 8 a 9 PM.**

LINK ENCUENTRO:

https://teams.live.com/meet/9395329203241?p=sihjv9y25Rwgnltx7a

Encuentro 3185837 - INTELIGENCIA EMPRESARIAL | Unión a la reunión | Microsoft Teams

Asesorias diarias: **Lunes a viernes de 09 A 11 AM**

Encuentros virtuales: Los días martes **de 8 a 9 PM**

Cordialmente;

JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA -

Instructor Virtual Sede Regional Cordoba

CEL: 3126821073 - johnedwarj@gmail.com

ANUNCIOS

RESUMEN 4TO. Encuentro "Habitos vida Saludable"

Recordatorio de Actividades: Procesamiento de datos y visualización de la información.

ULTIMO PLAZO ENTREGA EVIDENCIAS "Habitos vida Saludable"

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover | Configuraciones



RESUMEN 4TO. Encuentro "Habitos vida Saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - lunes, 10 de noviembre de 2025, 22:20

COMPETENCIA: (230101507)

Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales

EJE TEMÁTICO: Verificación final de evidencias y conclusiones de la competencia.

Durante la cuarta sesión, se realizó la verificación de la entrega de las evidencias por parte de los aprendices, se aclararon las dudas e inquietudes que tenían relacionadas durante la fase del proceso formativo de la competencia. De igual manera, se efectuó la socialización de aquellos aspectos relacionados a la entrega de la última actividad de evaluación sobre el diseño del folletones de las Lesiones más comunes y pausas activas". Así mismo, se realizó una conclusión relacionada a la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable en relación a una buena alimentación, cultura física, higiene postural y pausas activas.

Enlace para descargar presentación:

https://drive.google.com/file/d/1XxP3h93qYbOIJGCgYVvXnngGu3gt5O-c/view?usp=drive_link

Enlace para descargar video:

https://drive.google.com/file/d/1NTDbYZT-1_Gsyr4GmLimnLoyFTKiTFPJ/view?usp=drive_link

ANUNCIOS

ULTIMO PLAZO ENTREGA EVIDENCIAS "Habitos vida Saludable"

RESUMEN 4TO. Encuentro "Habitos vida Saludable"

Grabacion Sesion 1 Emprendimiento

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover | Configuraciones



ULTIMO PLAZO ENTREGA EVIDENCIAS "Habitos vida Saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - lunes, 10 de noviembre de 2025, 23:15

Cordial saludo estimad@s Aprendices.

En el presente mensaje, es para recordar que el plazo maximo para la entrega de todas las actividades de Evalaución de nuestra competencia de "***HABITOS DE VIDA SALUDABLE***", se etenderá unicame y exclusivamente para el **proximo DOMINGO 16 de noviembre hasta las 23:59 horas.** Despues de ese tiempo, se procederá a calificar en la plataforma Zajuna y calificar los juicios de evalaución en **Sofia Plus.**

Agradezco el compromiso, puntualidad y profesionalismo a tod@s l@s que a la fecha ya entregaron sus actividades; Invitando a l@s que aún faltan, para que se animen, motiven y cumplan con los compromisos academicos y asi poder continuar con el proceso formativo.

Relacion de Aprendices que han enviado actividades:

AE1, Participacion en Foro tematico: **20 Aprendices**

AE2, Infografia: **21 Aprendices**

AE1, Ficha Antropometrica : **14 Aprendices**

AE1, Folleto Lesiones comunes: **14 Aprendices**

Cordialmente;

Instructor Virtual -JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA.

Tel. 3126821073

ANUNCIOS

APRENDICES FINALIZARON Competencia "Hábitos vida saludable"

→ REVISION FINAL - Entrega A.E. "Hábitos de vida saludable"

Ordenar desde el más reciente | Mover este debate a... | Mover



APRENDICES FINALIZARON Competencia "Hábitos vida saludable"
de JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA - martes, 14 de octubre de 2025, 09:33

Adjunto me permito relacionar el persoanl de aprendices que entegaron las activiadades de evaluación a la fecha y que seran evaluados en los juicios de valor en la plataforma SO

	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN			
No.	FORO	INFOGRAFIA	FICHA ANTROP.	FOLLETO
1	ADRIANA CAMILA CALDERON ANGARITA	ADRIANA CALDERON (Corregir)	ADRIANA CALDERON (Corregir)	ADRIANA CAMILA CALDERON ANGARITA
2	ALEJANDRO PEÑA ALDANA	ALEJANDRO PEÑA ALDANA	ALEJANDRO PEÑA ALDANA	ALEJANDRO PEÑA ALDANA
3	ANGELICA MARIA DE LA ROSA PEREZ	ANGELICA MARIA DE LA ROSA PEREZ	ANGELICA MARIA DE LA ROSA PEREZ	ANGELICA MARIA DE LA ROSA PEREZ
4	CAMILO ANDRES TORRES CASTELLANOS	CAMILO ANDRES TORRES CASTELLANOS	DAYANA MARCELA ERASO ARCOS	DAYANA MARCELA ERASO ARCOS
5	DAYANA MARCELA ERASO ARCOS	DAYANA MARCELA ERASO ARCOS	DERLY YAMILE MUESES CHAPUESGAL	DERLY YAMILE MUESES CHAPUESGAL
6	DIANA FERNANDA ARANGO CUENE	DERLY YAMILE MUESES CHAPUESGAL	DIANA FERNANDA ARANGO CUENE	DIANA FERNANDA ARANGO CUENE
7	HARVEY SOTO VACA	DIANA FERNANDA ARANGO CUENE	HARVEY SOTO VACA	HARVEY SOTO VACA
8	JISELL FERNANDA PARDO ROCHA	HARVEY SOTO VACA	JISELL FERNANDA PARDO ROCHA	JISELL FERNANDA PARDO ROCHA
9	KAREN LORENA	JISELL FERNANDA PARDO ROCHA	LEIDER GARCIA PEREZ	LEIDER GARCIA PEREZ
10	LEIDER GARCIA PEREZ	LEIDER GARCIA PEREZ	LINA VANESSA AMADOR PERTUZ	LINA VANESSA AMADOR PERTUZ
11	LINA VANESSA AMADOR PERTUZ	LINA VANESSA AMADOR PERTUZ	LUZ ADRIANA CABRERA MARIN	LUZ CLARITA SOLANO SAAVEDRA
12	LUZ ADRIANA CABRERA MARIN	LUZ ADRIANA CABRERA MARIN	LUZ CLARITA SOLANO SAAVEDRA	LUZ DARY ROJAS CAMACHO
13	LUZ CLARITA SOLANO SAAVEDRA	LUZ CLARITA SOLANO SAAVEDRA	LUZ DARY ROJAS CAMACHO	MARIANGEL CAROLINA URRIETA CORNIELE
14	LUZ DARY ROJAS CAMACHO	LUZ DARY ROJAS CAMACHO	MARIANGEL CAROLINA URRIETA CORNIELE	MILLER LANDY HURTADO QUINTERO
15	MARIANGEL CAROLINA URRIETA CORNIELE	MARIANGEL CAROLINA URRIETA CORNIELE	MILLER LANDY HURTADO QUINTERO	OSCAR ANDRES GARCIA BADILLO
16	MILLER LANDY HURTADO QUINTERO	MILLER LANDY HURTADO QUINTERO	OSCAR ANDRES GARCIA BADILLO	SARA MAYELLY BERNAL MARQUEZ
17	OSCAR ANDRES GARCIA BADILLO	OSCAR ANDRES GARCIA BADILLO	SARA MAYELLY BERNAL MARQUEZ	STEFANI TOVAR FLOREZ
18	SARA MAYELLY BERNAL MARQUEZ	SARA MAYELLY BERNAL MARQUEZ	STEFANI TOVAR FLOREZ	VIURELIS SAMIRAMI QUEZADA LUGO
19	STEFANI TOVAR FLOREZ	STEFANI TOVAR FLOREZ	VIURELIS SAMIRAMI QUEZADA LUGO	YURLAY CASTRO QUIROZ
20	VIURELIS SAMIRAMI QUEZADA LUGO	VIURELIS SAMIRAMI QUEZADA LUGO	YURLAY CASTRO QUIROZ	
21	YENDI TATIANA	YURLAY CASTRO QUIROZ		
22	YURLAY CASTRO QUIROZ			

POR FAVOR REVISAR, PONERSE AL DIA E INFORMAR MEDIANTE MENSAJE QUE CARGARON LA ACTIVIDAD PARA ACTUALIZAR LISTADO Y EVALUAR RESPECTIVAMENTE.

MUCHAS GRACIAS

Instrutor John Edwar Jimenez

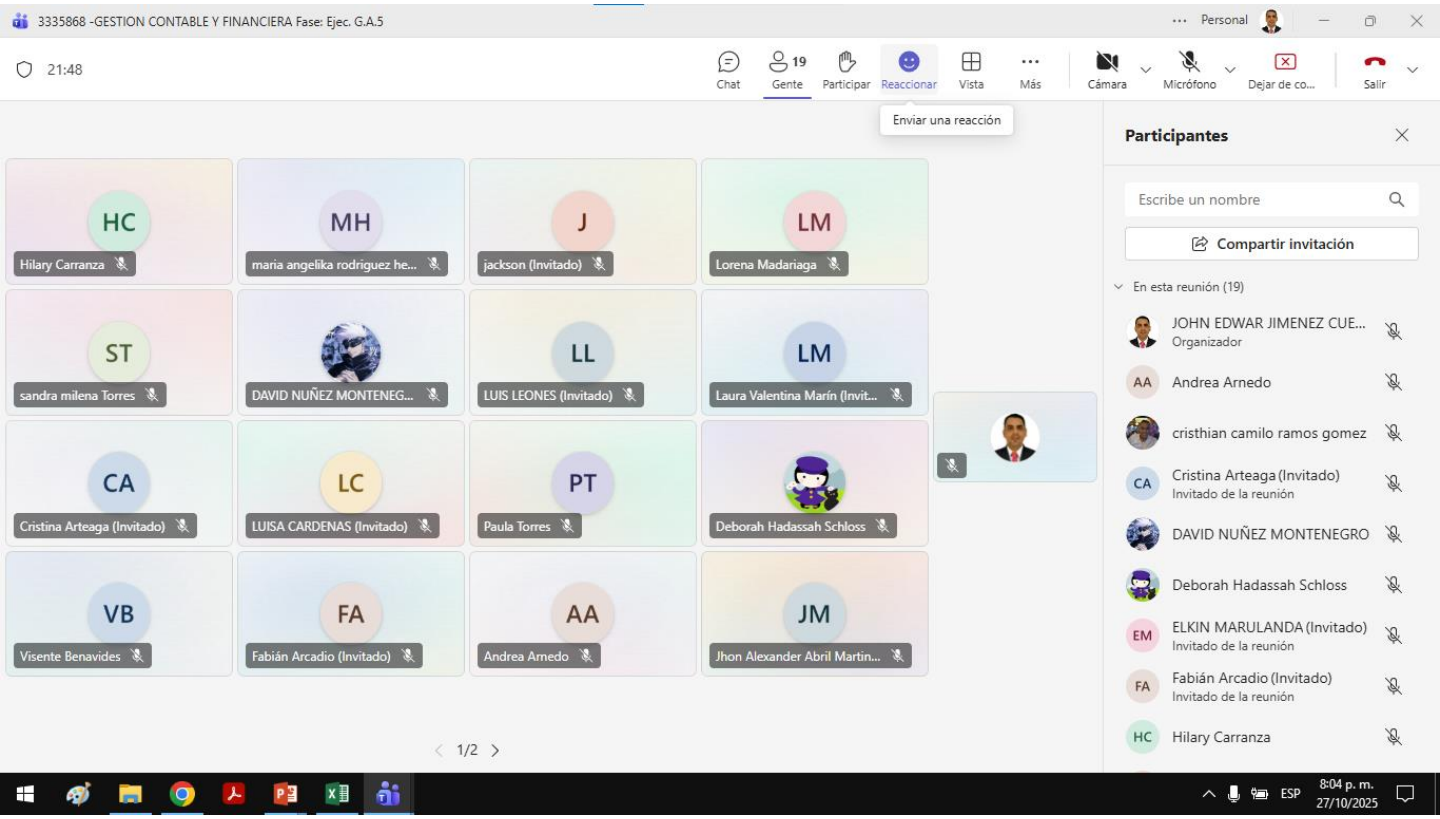
Mag. Eduacion / Licenc. Educación Fisica

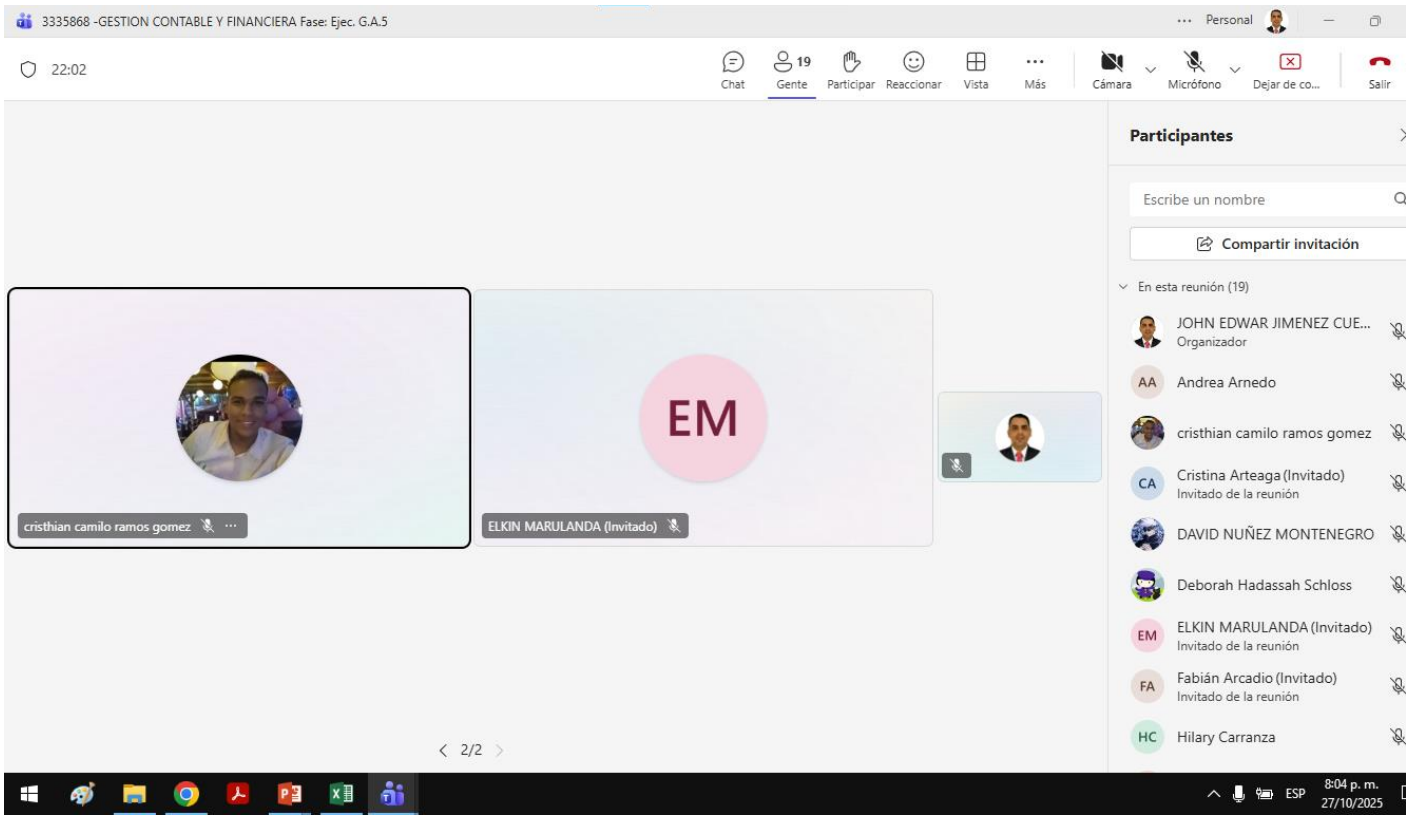
Enlace permanente Editar Borrar Responde

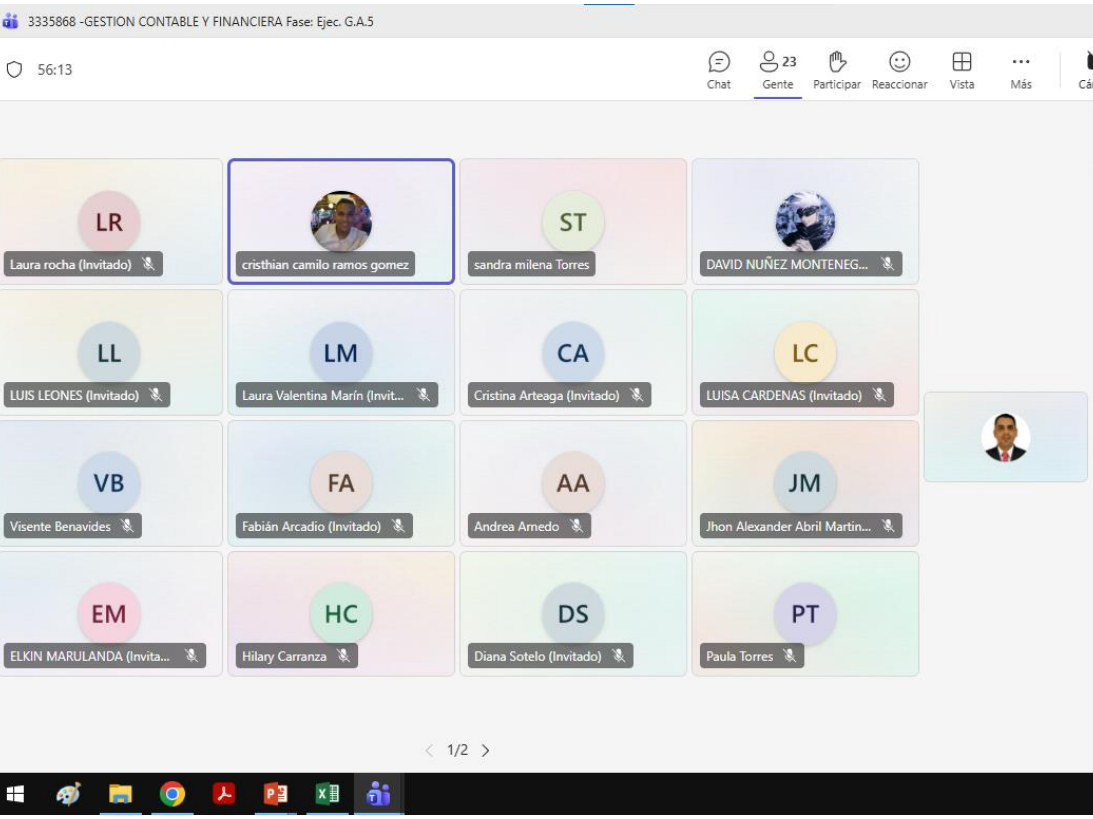
→ REVISION FINAL - Entrega A.E. "Hábitos de vida saludable"

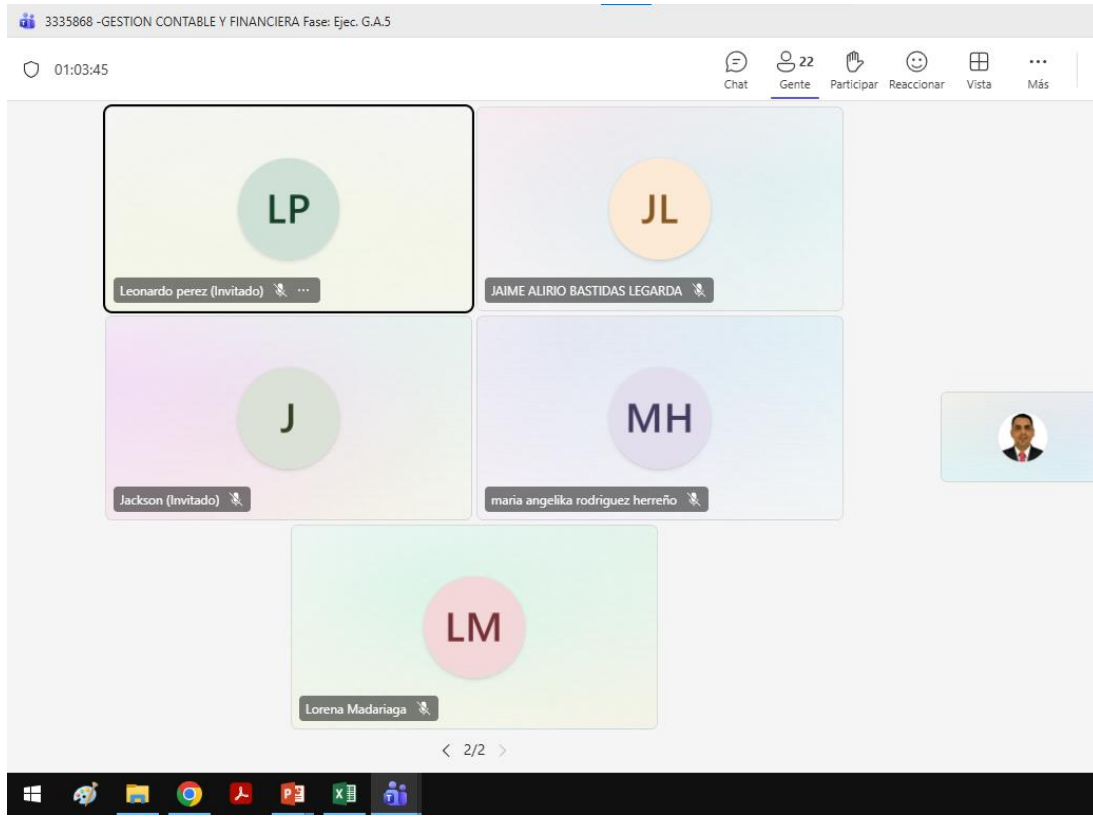
FORMATOS ETAPA PRODUCTIVA ←

ENCUENTROS SINCRÓNICO
FICHA: 3335868– GESTION CONTABLE Y FINANCIERA
27 OCT.25

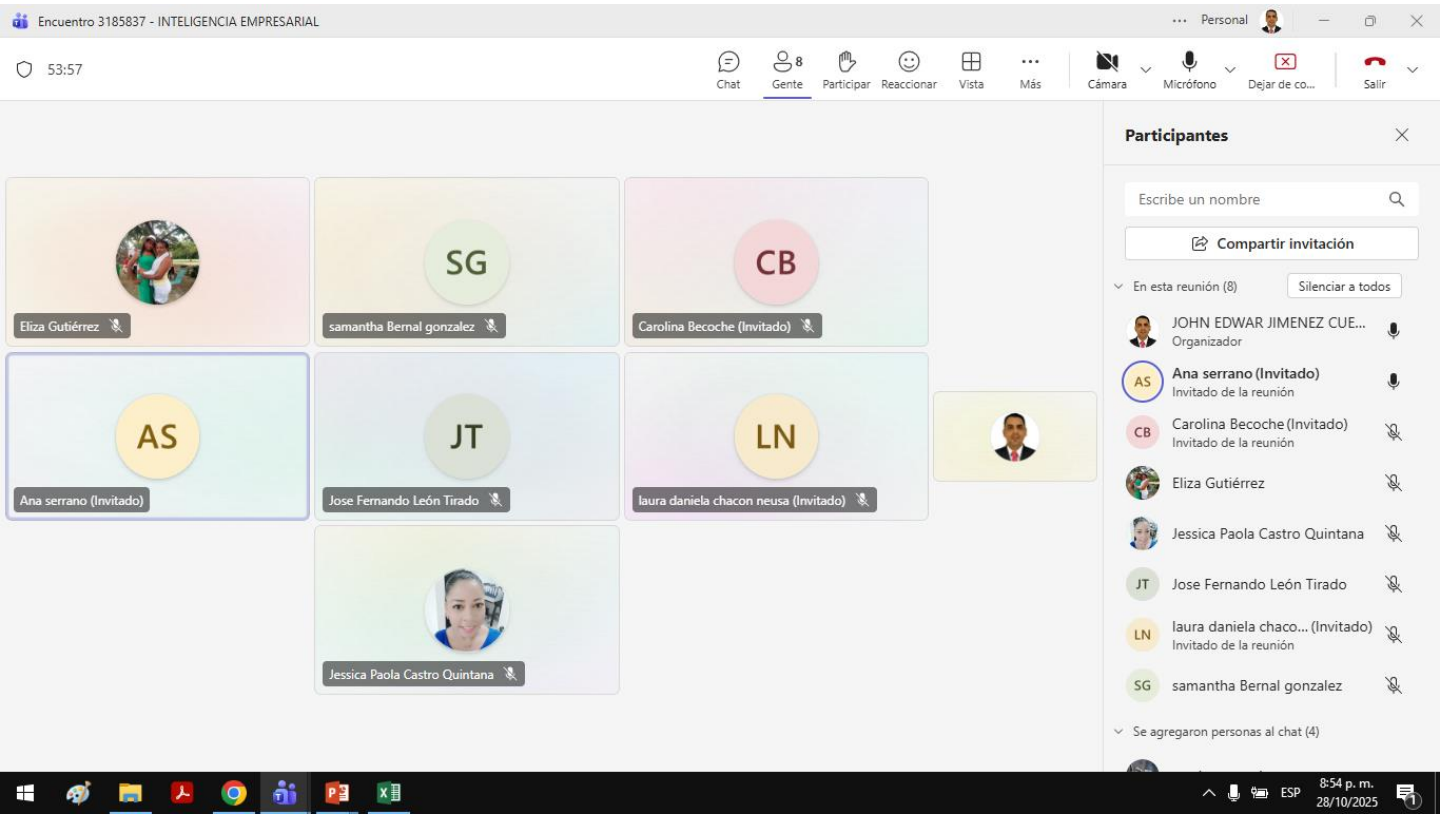





3335868 -GESTION CONTABLE Y FINANCIERA Fase: Ejec. G.A.5
Personal
56:13
Chat
Gente
23
Participar
Reaccionar
Vista
Más
Cámara
Micrófono
Dejar de co...
Salir
LR
Laura rocha (Invitado)
cristhian camilo ramos gomez
ST
sandra milena Torres
DAVID NUÑEZ MONTENEG...
LL
LUIS LEONES (Invitado)
LM
Laura Valentina Marín (Invit...
CA
Cristina Arteaga (Invitado)
LC
LUISA CARDENAS (Invitado)
VB
Visente Benavides
FA
Fabián Arcadio (Invitado)
AA
Andrea Arnedo
JM
Jhon Alexander Abril Martin...
EM
ELKIN MARULANDA (Invita...
HC
Hilary Carranza
DS
Diana Sotelo (Invitado)
PT
Paula Torres
1/2
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (23)
Silenciar a todos
JOHN EDWAR JIMENEZ CUE...
Organizador
Andrea Arnedo
cristhian camilo ramos gomez
Cristina Arteaga (Invitado)
Invitado de la reunión
DAVID NUÑEZ MONTENEGRO
Diana Sotelo (Invitado)
Invitado de la reunión
ELKIN MARULANDA (Invitado)
Invitado de la reunión
Fabián Arcadio (Invitado)
Invitado de la reunión
Hilary Carranza
ESP
8:39 p. m.
27/10/2025


3335868 -GESTION CONTABLE Y FINANCIERA Fase: Ejec. G.A.5
Personal
01:03:45
Chat
Gente
22
Participar
Reaccionar
Vista
Más
Cámara
Micrófono
Dejar de co...
Salir
LP
Leonardo perez (Invitado)
JL
JAIME ALIRIO BASTIDAS LEGARDA
J
Jackson (Invitado)
MH
maria angelika rodriguez herreño
LM
Lorena Madariaga
2/2
Participantes
Escribe un nombre
Compartir invitación
En esta reunión (22)
Silenciar a todos
JOHN EDWAR JIMENEZ CUE...
Organizador
Andrea Arnedo
cristhian camilo ramos gomez
Cristina Arteaga (Invitado)
Invitado de la reunión
DAVID NUÑEZ MONTENEGRO
Diana Sotelo (Invitado)
Invitado de la reunión
ELKIN MARULANDA (Invitado)
Invitado de la reunión
Fabián Arcadio (Invitado)
Invitado de la reunión
Hilary Carranza
ESP
8:46 p. m.
27/10/2025

ENCUENTROS SINCRÓNICO
FICHA: ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL (3185837)
28 OCT.25



Actividades de Evaluación 3

Ficha antropométrica de valoración de la condición física

Teniendo en cuenta los datos obtenidos tras realizar las pruebas físicas y antropométricas elabore un plan de acción a seguir de acuerdo con las recomendaciones dadas por el instructor, con el fin de mejorar la calidad de vida. Diligencie la ficha antropométrica que contenga la información correspondiente a datos personales, peso, edad, género, talla, IMC, resultados de los diferentes test de resistencia (burppe), test de fuerza abdominal, piernas y brazos por un minuto y frecuencia cardiaca antes y después de los test.

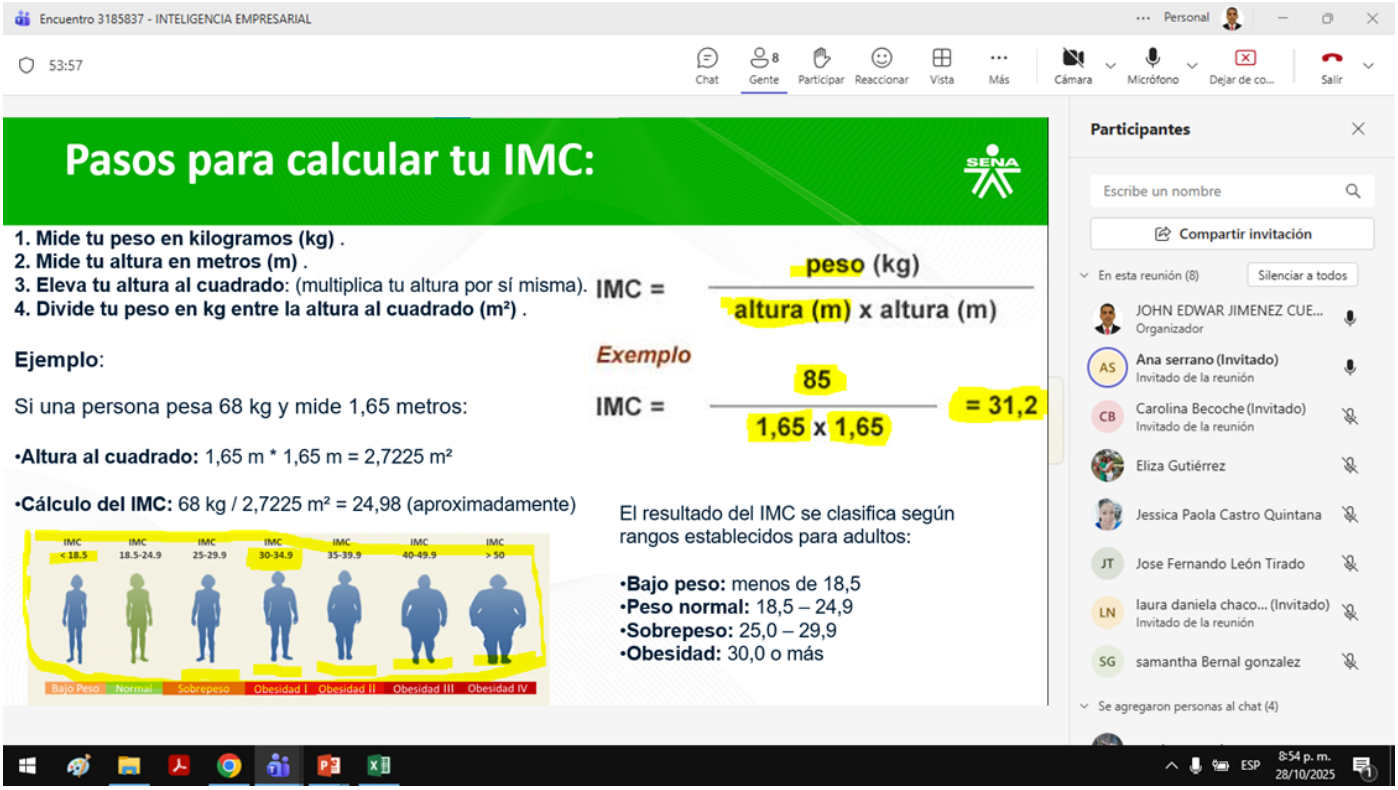
Lineamientos generales para la entrega:
Producto a entregar: ficha antropométrica.
• Formato: PDF.
• Para hacer el envío de la evidencia, remítase al área de la actividad correspondiente y acceda al espacio: Ficha antropométrica de valoración de la condición física. **230101507-AA3EV01**.

	FICHA ANTROPOMÉTRICA		
Nombre			
Documento identidad			
Peso			
Altura			
Envergadura			
Peso ideal			
FCM **número máximo de latidos por minuto que el corazón puede alcanzar**			
% de grasa			
IMC			
	RESULTADO 1	RESULTADO 2	BAREMOS
Fuerza en piernas 1´			
Fuerza de brazos 1´			
Fuerza abdominal 1´			
Fuerza lumbar 1´			
Burpee test 1´			
Test de Cooper 12´			
ANÁLISIS PERSONAL			

ENCUENTROS SINCRÓNICO

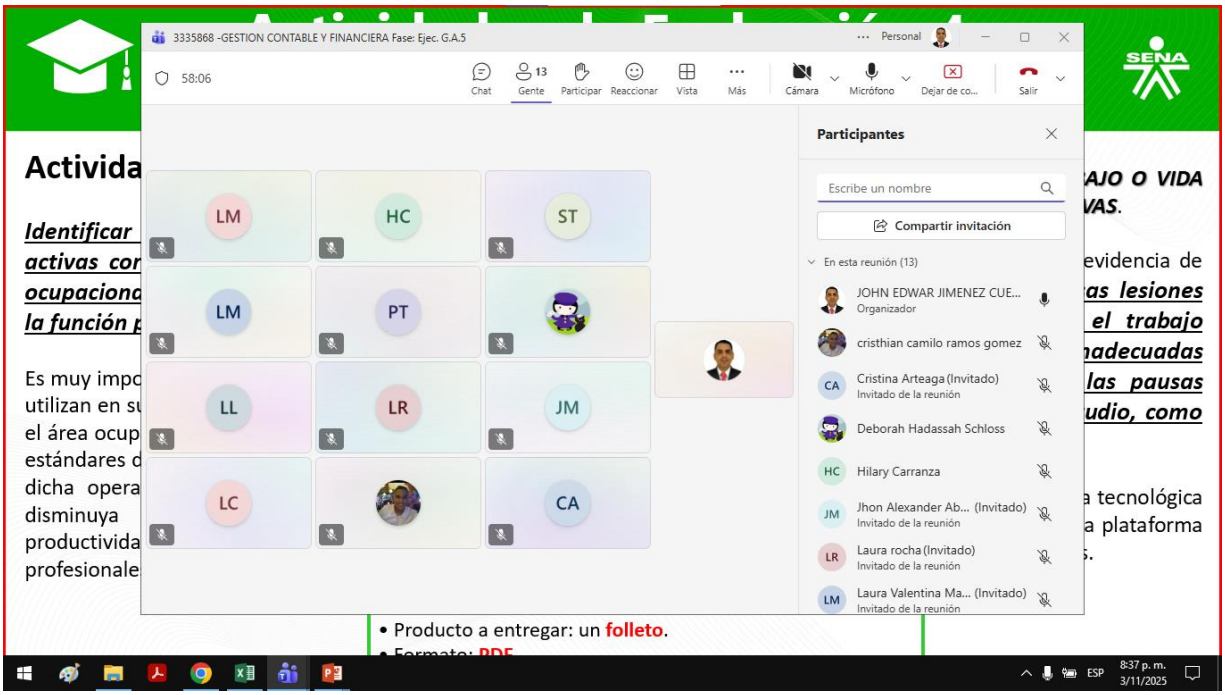
FICHA: ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL (3185837)

28 OCT.25



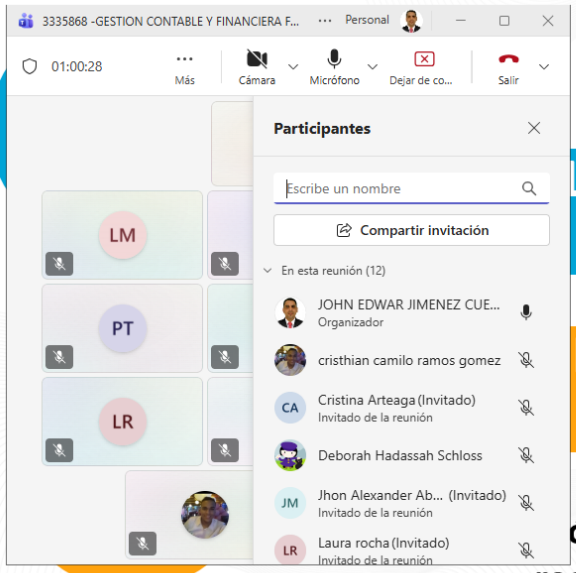


ENCUENTROS SINCRÓNICO
FICHA: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA (3335868)
03 Nov.25



Actividades de Evaluación 4

Tipos Principales de Lesiones Laborales



Lesiones Agudas

Resultan de eventos traumáticos únicos. Incluyen caídas, golpes, cortes y quemaduras. Su impacto es inmediato y a menudo visible..

Lesiones Crónicas

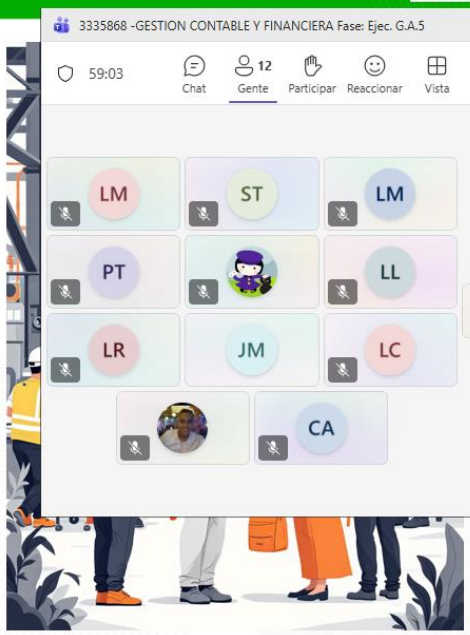
Se desarrollan con el tiempo debido a movimientos repetitivos o malas posturas. Ejemplos: tendinitis y síndrome del túnel carpiano. A menudo subestimadas hasta que el dolor es constante

ón varía significativamente entre ambas,

ENCUENTROS SINCRÓNICO
FICHA: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA (3335868)
03 Nov.25

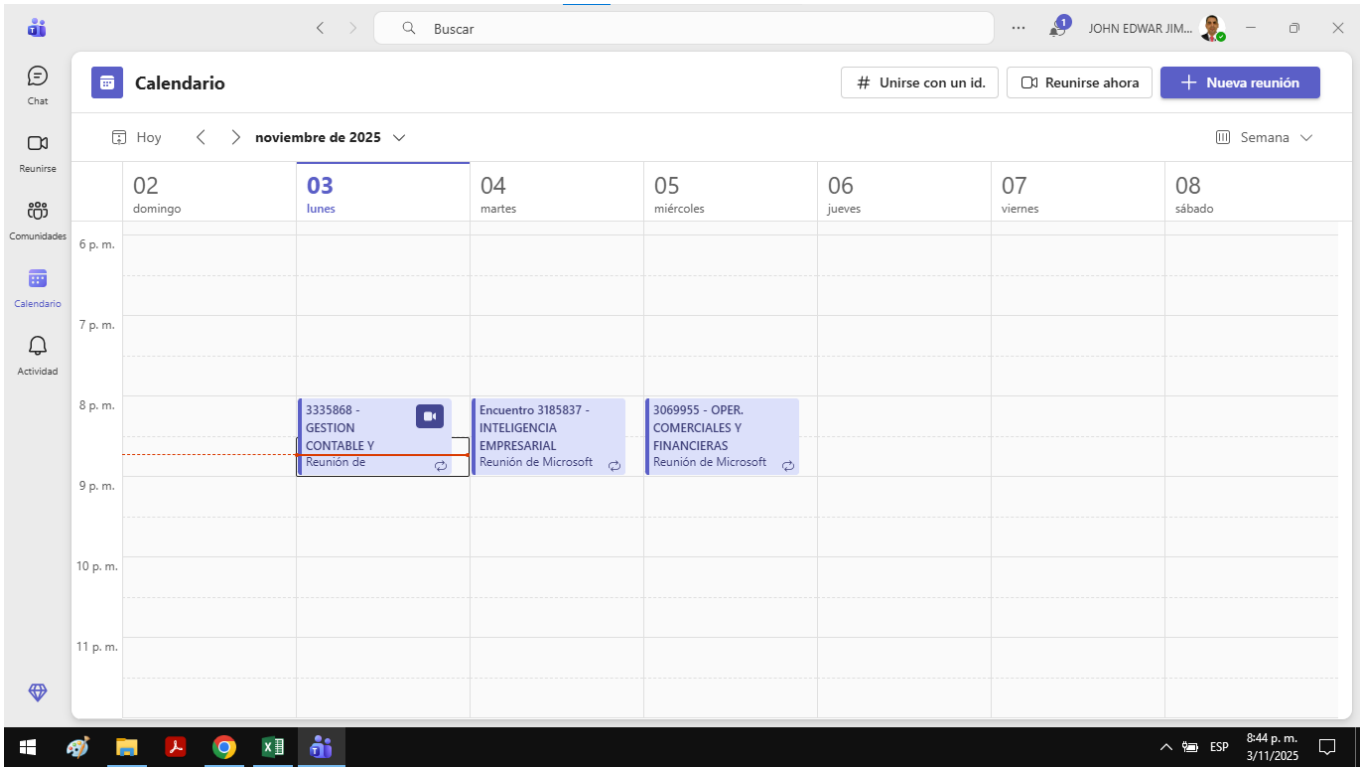
Actividades de Evaluación 4

Folleto de lesiones más comunes

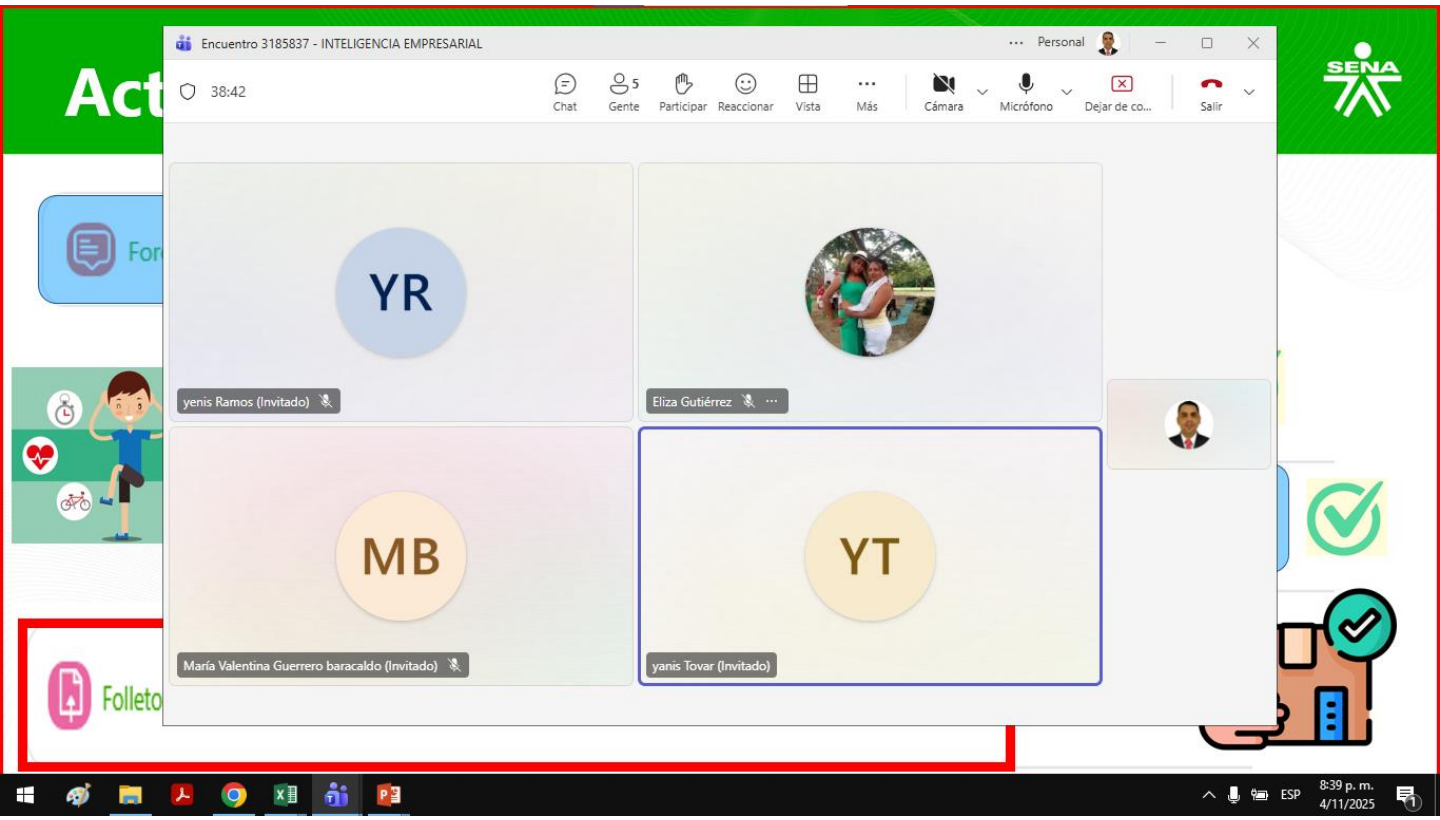


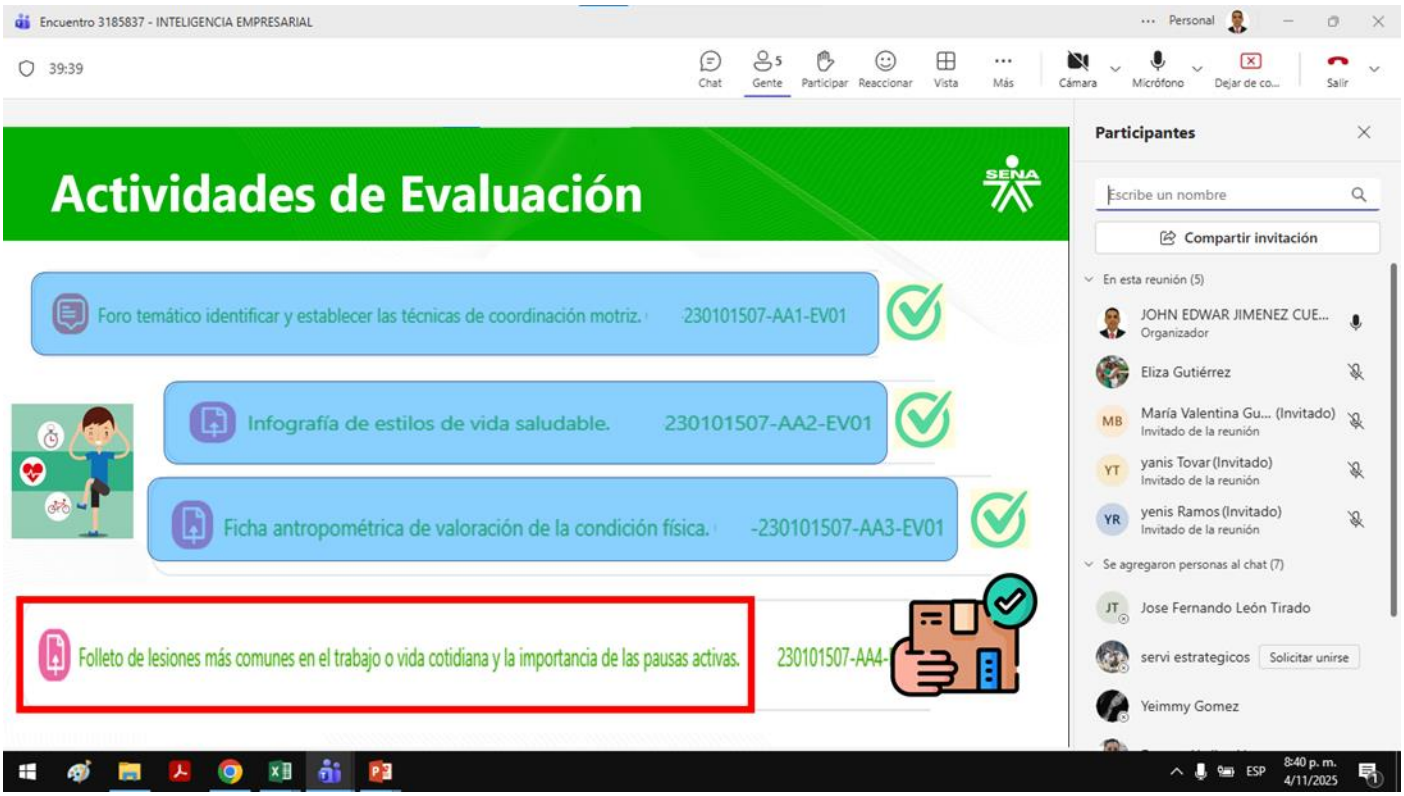
...siones más comunes
...riesgos, impacto y

"Una mirada profunda a los incidentes que afectan la salud y seguridad laboral, y cómo podemos construir entornos más seguros"



ENCUENTROS SINCRÓNICO
FICHA: ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL (3185837)
04 NOV.25

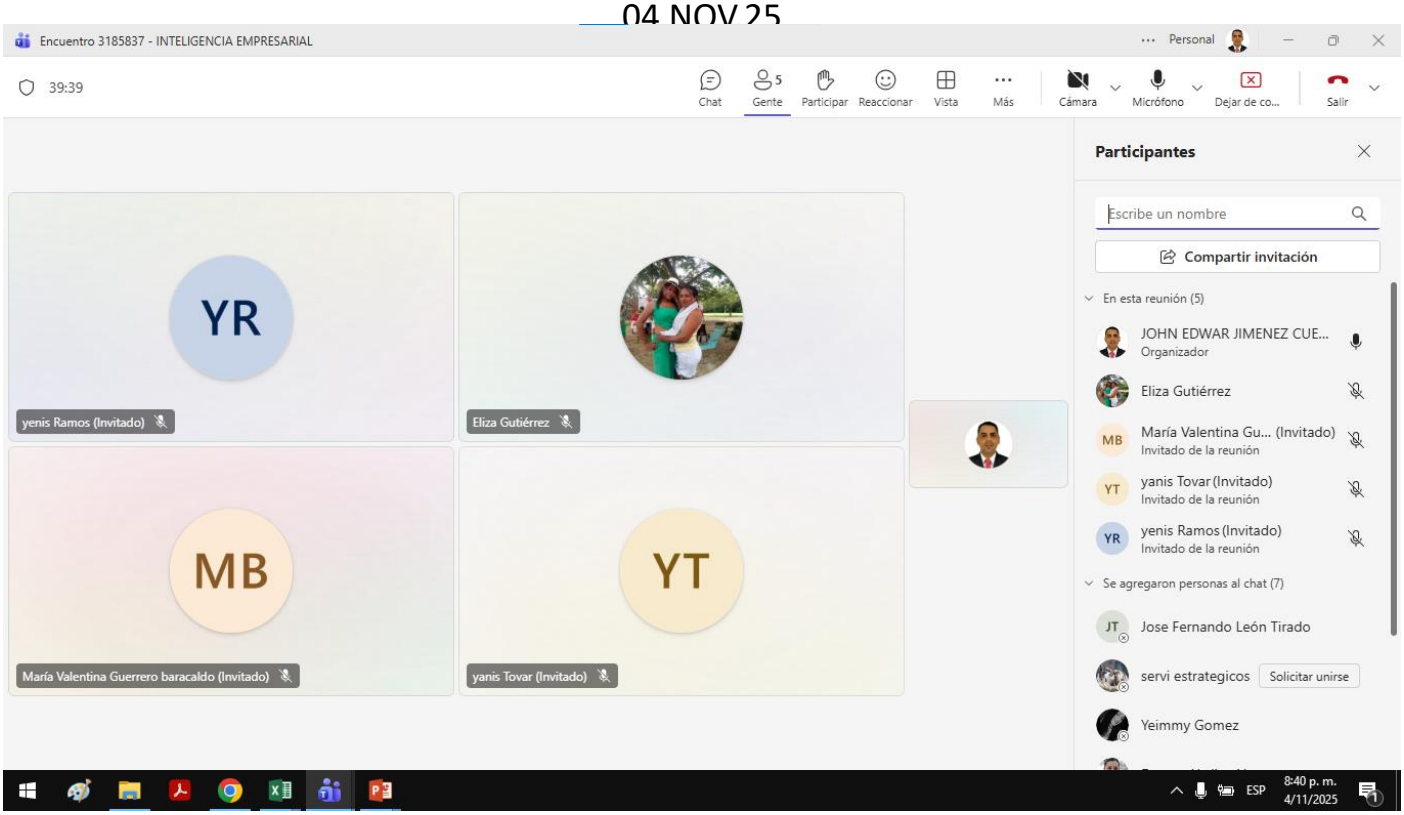


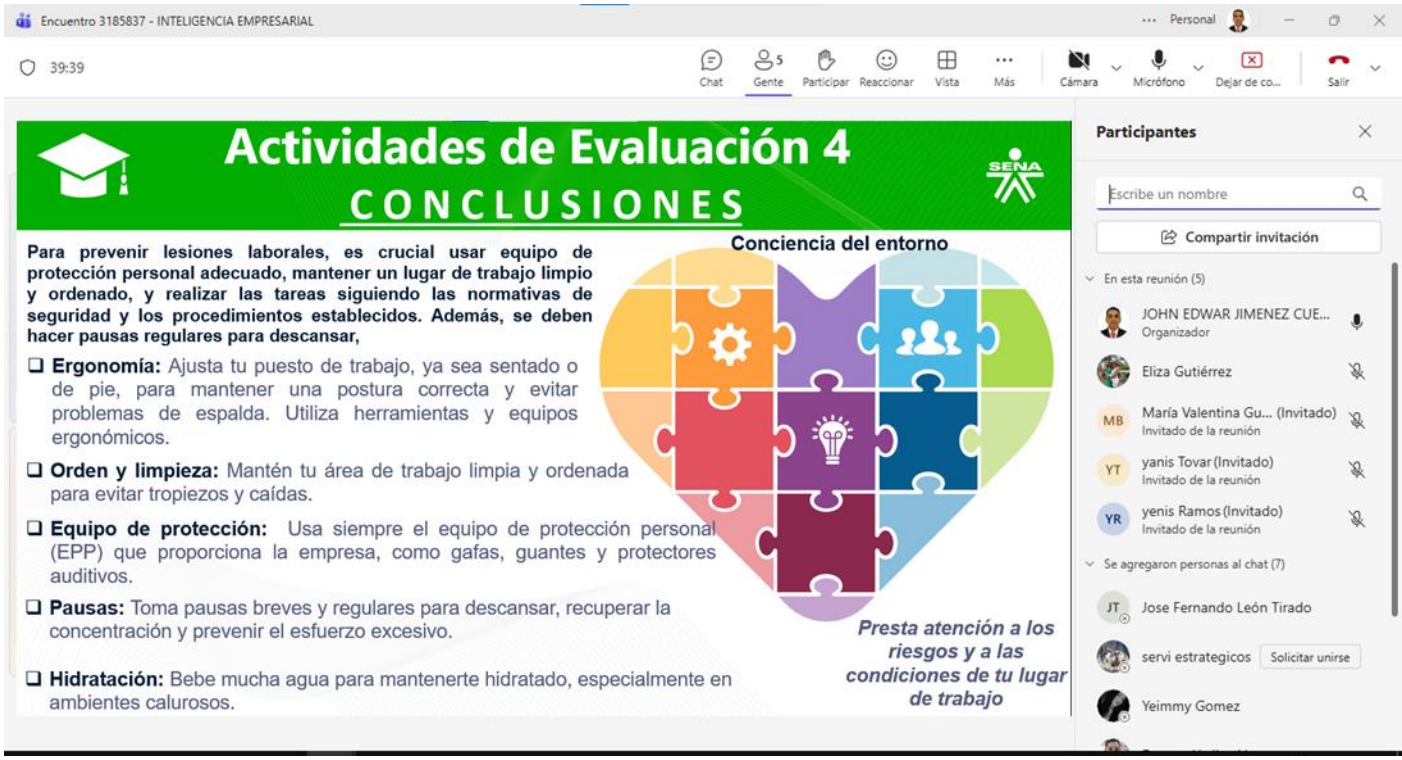


ENCUENTROS SINCRÓNICO

FICHA: ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL (3185837)

04 NOV 25





Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte:	**6/11/2025**
Ficha de Caracterización:	**3069955**
Denominación:	CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.
Estado de la Ficha:	EN EJECUCION
Competencia	**GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.**
Instructor:	**JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA**
Fecha Inicio:	16/09/2024
Fecha Fin:	15/12/2025
Modalidad de Formación:	VIRTUAL
Regional:	23 - REGIONAL CÓRDOBA
Centro de Formación:	9523 - CENTRO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO DE

No.	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Estado	Juicio de Evaluación
1	CC	1003710405	LUZ CLARITA	SOLANO SAAVEDRA	EN FORMACION	APROBADO
2	CC	1004503859	LINA VANESSA	AMADOR PERTUZ	EN FORMACION	APROBADO
3	CC	1004991941	ADRIANA CAMILA	CALDERON ANGARITA	EN FORMACION	APROBADO
4	CC	1005488190	STEFANI	TOVAR FLOREZ	EN FORMACION	APROBADO
5	CC	1005679446	KAREN LORENA	DIAZ HOYOS	RETIRO VOLUNTARIO	APROBADO
6	CC	1007344560	DERLY YAMILE	MUESES CHAPUESGAL	EN FORMACION	APROBADO
7	CC	1012392513	LEYDEN YOHANA	SUAREZ RAMIREZ	CERTIFICADO	APROBADO
8	CC	1018473871	CAMILO ANDRES	TORRES CASTELLANOS	EN FORMACION	APROBADO
9	CC	1019158345	MARIANGEL CAROLINA	URRIETA CORNIELE	EN FORMACION	APROBADO
10	CC	1028860217	ALEJANDRO	PEÑA ALDANA	EN FORMACION	APROBADO
11	CC	1030682015	DIANA FERNANDA	ARANGO CUENE	EN FORMACION	APROBADO
12	CC	1044430030	OSCAR ANDRES	GARCIA BADILLO	EN FORMACION	APROBADO
13	CC	1046346332	LEIDER	GARCIA PEREZ	EN FORMACION	APROBADO
14	CC	1052091226	JISELL FERNANDA	PARDO ROCHA	EN FORMACION	APROBADO
15	CC	1102354833	LUZ DARY	ROJAS CAMACHO	EN FORMACION	APROBADO
16	CC	1193385357	DAYANA MARCELA	ERASO ARCOS	EN FORMACION	APROBADO
17	CC	22590369	YURLAY	CASTRO QUIROZ	EN FORMACION	APROBADO
18	CC	22798489	ANGELICA MARIA	DE LA ROSA PEREZ	EN FORMACION	APROBADO
19	CC	35260947	SARA MAYELLY	BERNAL MARQUEZ	EN FORMACION	APROBADO
20	CC	42548882	MILLER LANDY	HURTADO QUINTERO	EN FORMACION	APROBADO
21	CC	43262153	LUZ ADRIANA	CABRERA MARIN	EN FORMACION	APROBADO
22	PPT	4875732	VIURELIS SAMIRAMI	QUEZADA LUGO	EN FORMACION	APROBADO
23	CC	91528092	HARVEY	SOTO VACA	EN FORMACION	APROBADO

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte: 18/11/2025
Ficha de Caracterización: 3335868
Cógigo: 123101
Versión: 1
Denominación: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
Competencia: 37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Estado de la Ficha de Caracterización: EN EJECUCION
Fecha Inicio: 45929
Fecha Fin: 46749
Modalidad de Formación: VIRTUAL
Regional: 23 - REGIONAL CÓRDOBA
Centro de Formación: 9523 - CENTRO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO DE CORDOBA

No.	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Juicio de Evaluación	Fecha y Hora del Juicio Evaluativo	Funcionario que registro el juicio evaluativo
1	CC	1004998110	JULIAN ANDRES	USECHE PINZON	APROBADO	18/11/2025 20.04 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
2	CC	1007576581	PAULA ELENA	TORRES CAPELA	APROBADO	18/11/2025 19.19 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
3	CC	1007619313	LAURA VALENTINA	MARIN VARGAS	APROBADO	18/11/2025 20.06 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
4	CC	1010169968	DEBORAH HADASSAH	SCHLOSS	APROBADO	18/11/2025 19.59 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
5	CC	1014195946	LOREN GISSELL	VELASCO DIAZ	APROBADO	18/11/2025 19.13 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
6	CC	1016075310	SINDY YULIED	CALDERON MARIN	APROBADO	18/11/2025 20.00 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
7	CC	1020794778	TATIANA PAOLA	VASQUEZ BARBOZA	APROBADO	18/11/2025 19.15 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
8	CC	1023951256	INGRI FAGNORIH	PATIÑO VALERO	APROBADO	18/11/2025 20.00 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
9	CC	1033794677	LUISA GABRIELA	CARDENAS POTOSI	APROBADO	18/11/2025 19.22 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
10	CC	1052700827	JACKSON CAMILO	ACUÑA VIDES	APROBADO	18/11/2025 19.25 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
11	CC	1053351030	JHON ALEXANDER	ABRIL MARTINEZ	APROBADO	18/11/2025 19.23 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
12	CC	1059989175	RAFAEL AUGUSTO	CORTES RAMIREZ	APROBADO	18/11/2025 20.10 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
13	CC	1065819252	ELKIN JOSE	MARULANDA SABALLETH	APROBADO	18/11/2025 19.10 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
14	CC	1069498945	TIFFANY YISEL	ALVARADO RAMOS	APROBADO	18/11/2025 20.11 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
15	CC	1082068396	MARIA DEL PILAR	HERRERA VARGAS	APROBADO	18/11/2025 20.11 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
16	CC	1082949214	MELISSA ANDREA	JIMENEZ PACHANO	APROBADO	18/11/2025 19.12 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
17	CC	1099211377	MARIA ANGELICA	RODRIGUEZ HERREÑO	APROBADO	18/11/2025 19.24 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
18	CC	1110578464	ANGIE JAZMIN	DIAZ RINCON	APROBADO	18/11/2025 19.18 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
19	CC	1113531414	CRISTHIAN CAMILO	RAMOS GOMEZ	APROBADO	18/11/2025 19.12 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
20	CC	1113860082	HILARY	CARRANZA REBELLON	APROBADO	18/11/2025 20.08 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
21	CC	1120360840	YUREDSY VALENTINA	GUAYARA MONRROY	APROBADO	18/11/2025 20.06 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
22	CC	1131084600	JAIME ALIRIO	BASTIDAS LEGARDA	APROBADO	18/11/2025 19.24 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
23	CC	1143327191	ANDREINA ALEXANDRA	ARNEDO CASTRO	APROBADO	18/11/2025 19.16 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
24	CC	1143424871	JORGE LEONARDO	MONSALVE SANCHEZ	APROBADO	18/11/2025 19.15 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
25	CC	1144195960	PATRICIA	CARDOZO JIMENEZ	APROBADO	18/11/2025 19.14 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
26	CC	1193057034	LORENA PATRICIA	MADARIAGA IGUARAN	APROBADO	18/11/2025 20.05 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
27	CC	1193415093	KAREN LUCIA	BASTIDAS CORDOBA	APROBADO	18/11/2025 19.14 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
28	CC	41057816	CRISTINA PATRICIA	ARTEAGA CUEVA	APROBADO	18/11/2025 19.23 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
29	CC	53910960	DIANA MARCELA	SOTELO	APROBADO	18/11/2025 20.05 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
30	CC	63509097	SANDRA MILENA	TORRES	APROBADO	18/11/2025 20.03 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
31	CC	73574834	LUIS CARLOS	LEONES PINO	APROBADO	18/11/2025 19.11 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte: 18/11/2025

Ficha de Caracterización: **3185837**

Denominación: ASISTENCIA PARA LA INTELIGENCIA EMPRESARIAL

Competencia: **GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.**

Estado de la Ficha de Caracterización: **EN EJECUCION**

Fecha Inicio: 31/03/2025

Fecha Fin: 30/06/2026

Modalidad de Formación: VIRTUAL

Regional: 23 - REGIONAL CÓRDOBA

Centro de Formación: 9523 - CENTRO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO DE CORDOBA

No.	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Estado	Juicio de Evaluación	Fecha y Hora del Juicio Evaluativo	Funcionario que registro el juicio evaluativo
1	CC	1007237691	MICHELLE	ARIZA MEJIA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.30 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
2	CC	1007405495	ANA MARIA	ROJAS VELASCO	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.27 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
3	TI	1043145171	JEYLIN ORIANYS	CABALLERO MANJARREZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.33 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
4	CC	1049641489	CAROL TATIANA	BLANCO SAMACA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.29 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
5	CC	1061763353	CAROLINA ALEXANDRA	BECOCHE PIZO	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.45 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
6	CC	1065888761	ELIZABETH	GUTIERREZ GUTIERREZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.29 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
7	CC	1067931386	JOSE FERNANDO	LEON TIRADO	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.28 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
8	CC	1102801109	YANIS MARIA	TOVAR HERNANDEZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.36 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
9	TI	1102822417	ELISABET	BELTRAN DIAZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.40 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
10	CC	1102827980	YIRA PAOLA	MENDOZA SOLORZANO	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.39 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
11	TI	1110500561	NATALIA	FLORES MONTEALEGRE	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.43 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
12	CC	1112228960	NIYERED	RINCON SASTOQUE	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.27 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
13	CC	1140833686	LEOMARYS	PEREZ GUERRERO	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.42 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
14	CC	1149457357	ANA DELIA	SERRANO PARADA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.34 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
15	CC	1193142828	SAMANTHA	BERNAL GONZALEZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.41 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
16	CC	1233510013	LAURA DANIELA	CHACON NEUSA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.47 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
17	CC	13850448	PAUL FERNANDO	URZOLA NUÑEZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.46 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
18	CC	44191499	YENIS ISABEL	RAMOS FERNANDEZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.34 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
19	CC	455610444	JESSICA PAOLA	CASTRO QUINTANA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.35 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
20	CC	522856877	MARTHA PATRICIA	GOMEZ GONZALEZ	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.30 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA
21	CC	528960288	DENNYS YADIRA	ALGARRA MORA	EN FORMACION	APROBADO	18/11/2025 21.31 a	CC 88221799 - JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS
- **Código del Programa de Formación:** 121523
- **Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):** Diseño De Un Plan De Operación Logística, Caso Mipyme – Atlántico
- **Fase del Proyecto (si aplica):** PLANEACION
- **Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):** Proyectar Los Requerimientos De La Operación Logística.
- **Competencia:** Implementacion de hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso
- **Resultados de Aprendizaje:**

230101507-01- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
230101507-02- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
230101507-03- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
230101507-04 – Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

- **Duración de la Guía de Aprendizaje (horas):** 48 horas

2. PRESENTACIÓN



Estimado aprendiz a través de esta guía de aprendizaje usted tendrá la La oportunidad de conocer la importancia de los hábitos saludables desde los diferentes requerimientos del contexto que atienden a un orden social, personal y productivo, de esta manera podrás prevenir enfermedades laborales, fomentarás mejores hábitos, aplicarás pausas activas, tambien podrás tener conciencia de los procesos de alimentación y los distintos ejercicios físicos para una vida saludable. Recuerda que es este el espacio propicio para que te sientas motivado frente al desarrollo de cada una de las evidencias de aprendizaje que a lo largo de la formación, desde la competencia referida a Implementar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, deberas cumplir.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**
  - Identificar los conceptos básicos de anatomía y fisiología.
  - Aplicar los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento.
  - Interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.
  - Administrar un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.
  - Ejecutar rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.
  - Establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.
  - Identificar las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional.
  - Seleccionar técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.
  - Aplicar conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.
  - Discriminar ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Actividad: Conocimientos previos

Descripción de la Actividad: HABITOS DE VIDA SALUDABLE



- Descripción de la actividad: Hacer preguntas aleatorias de manera general con respecto a los habitos de vida saludables.
- Ambiente requerido: convenional u otro programado.
- Estrategias o técnicas didácticas activas: conversatorio ;
- Materiales de formación:
- Material de apoyo: tv, video beam , fichas de pregunta.

- Duración de la actividad: horas: 30 min.

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

- Descripción de la actividad: formarse en meza redonda , generando debates sobre los tipos y proporciones de alimentos.
- Ambiente requerido: ambiente convencional
- Estrategias o técnicas didácticas activas: mesa redonda
- Materiales de formación: video-beam , tv y documentos.
- Material de apoyo: https://sena-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/1i756fj/TN_cdi_proquest_journals_2900053137
- Duración de la actividad: horas. 1 h y 30 min



- Con base en la pirámide, ¿Que alimentos debemos consumir diariamente y en grandes cantidades,
- Que alimentos nos proporcionan energía para realizar las actividades diarias.
- De la pirámide cuáles son los grupos de los carbohidratos,

vitaminas, proteínas, minerales y lípidos.

3.2 Actividades de apropiación:

Resultado de aprendizaje: Practicar habitos saludables mediante la aplicación de habitos de nutrición e higiene.

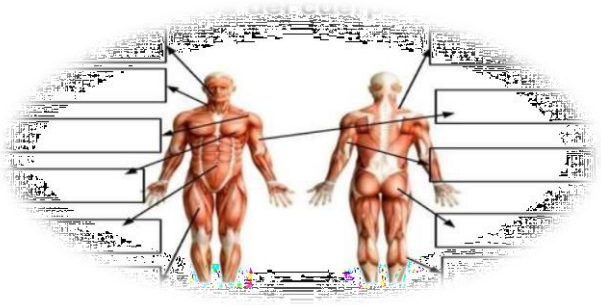
3.2.1 Actividad de aprendizaje:

- **Descripción de la actividad:** Elaborar una infografía correspondiente a la anatomia y fisiología del cuerpo humano y luego retroalimentarlo. Para el desarrollo de la actividad, observa los siguientes videos: **https://www.youtube.com/watch?v=fSnXeAbFxaM** **https://www.youtube.com/watch?v=ccwQKHjPHg0&list=PLIuo30Xv6qk8cq38QqeyIlNlcPgfHQqFg**

LA ANATOMÍA:
es la ciencia que estudia la estructura del cuerpo humano, que pueden ser observadas macroscópicamente. Proviene del griego anatomé, corte, disección. Que es el estudio de la anatomía mediante la disección o separación artificiosa u otros medios de investigación.

LA FISIOLOGÍA:
La definición de fisiología etimológicamente proviene del griego physis, naturaleza y logos conocimiento o estudio, es decir, la fisiología como ciencia biológica que estudia las funciones corporales de los seres vivos.

Observa y analiza el video que a continuacion encontraras:
Video:
https://www.youtube.com/watch?v=h5BZSYi7YRY



Una vez hayas observado el video sobre el concepto de anatomía y fisiología del sistema muscular, usted debera:

- Ubicar y escribir los nombres de los músculos del cuerpo humano en la imagen que se le proporcione.

- **Ambiente requerido**: Ambiente Convencional
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** Conversatorio para identificar los conceptos basicos de anatomia y fisiologia
- **Materiales de formación:** tv, video-beam y documentos
- **Material de apoyo:** **https://www.youtube.com/watch?v=fSnXeAbFxaM** **https://www.youtube.com/watch?v=ccwQKHjPHg0&list=PLIuo30Xv6qk8cq38QqeyIlNlcPgfHQqFgp**
- **Evidencias de aprendizaje**: responder cuestionario sobre anatomía y fisiología.
- **Instrumentos de evaluación**: cuestionario de preguntas

- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

MIOLOGIA HUMANA

Se denomina miología a la rama de la anatomía centrada en los músculos. La anatomía,
El objeto de interés de la miología son los músculos, órganos que se componen de fibras contráctiles.



La miología se encarga de la identificación y localización de cada músculo, considerando su origen, su inserción y su inervación. También detalla su accionar y los movimientos que puede realizar.

* **excitabilidad:** es la mencionada respuesta a los estímulos nerviosos o químicos. Para que esto tenga lugar, el músculo debe ser capaz, en primer lugar, de percibirlos, para luego producir y propagar un movimiento;

* **contractibilidad:** haciendo uso de sus células, los músculos pueden llevar a cabo la contracción ante dichos estímulos. En este marco, podemos distinguir diferentes tipos, que son la isotónica concéntrica, la isométrica y la isotónica excéntrica;

* **elasticidad:** de modo opuesto al caso de la contractibilidad, los músculos tienen que poder aumentar su longitud. Luego de esto, sus fibras recuperan rápidamente su extensión original;

* **extensibilidad**: ésta se relaciona con la anterior, ya que es ésta la propiedad que permite a los músculos estirarse. Luego de la contracción, sus fibras se relajan y son capaces de estirarse hasta superar la extensión que exhiben en reposo;

* **plasticidad:** gracias a esta propiedad, los músculos pueden alterar su estructura de acuerdo con la acción que el cuerpo les exija realizar. Es así que pueden adaptarse a diferentes tipos de entrenamientos.

- **Ambiente requerido**: Ambiente Convencional
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** Foro para aplicar los conceptos basicos de la miologia humana con base en el analisis del movimiento**.**
- **Materiales de formación:** tv, video-beam y documentos
- **Material de apoyo:** **https://www.youtube.com/watch?v=fSnXeAbFxaM https://www.youtube.com/watch?v=ccwQKHjPHg0&list=PLIuo30Xv6qk8cq38QqeyIlNlcPgfHQqFgp**
- **Evidencias de aprendizaje**: responder cuestionario sobre MIOLOGIA HUMANA
- **Instrumentos de evaluación**: cuestionario de preguntas
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

3.2.2 Actividad de aprendizaje: Interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.

Observa y analiza

https://www.youtube.com/watch?v=cptGzi0wLiE (Carbohidratos, proteínas y grasas)

https://www.youtube.com/watch?v=n1zLjStkLxA (el valor de las vitaminas)



A partir del anterior enlace analiza e interpreta los conceptos de alimentación, dieta, nutrición, carbohidratos, proteínas lípidos, vitaminas y minerales.

- Elabora un mapa conceptual de los temas vistos; alimentación, dieta, nutrición y carbohidrato ó Elabora un cuadro sinóptico de los temas proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.
  - Realiza un menú saludable basado en los conceptos de nutrición.

- **Ambiente requerido**: Ambiente Convencional
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** conversatorio para interpetrar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.
- **Materiales de formación:** tv, video-beam y documentos
- **Material de apoyo:**

  https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf

- **Evidencias de aprendizaje**: EVIDENCIA DE PRODUCTO elaboracion de un plan de nutricion y alimentacion dentro del contexto productivo
- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 2 hr.

3.3 HIGIENE POSTURAL.

- ✓ **RESULTADO DE APRENDIZAJE:** - Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función

3.3.1 Actividad de aprendizaje

¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?

La **higiene postural** son las normas y recomendaciones que deben seguirse para mantener una **correcta alineación del cuerpo** en todas las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en **posiciones estáticas**. Es decir, estemos de pie, al caminar, al sentarse o al dormir. La columna vertebral juega un papel fundamental en el mantenimiento de la alineación corporal, por lo que es la estructura más involucrada.

Si, en vez de seguir estas normas, se adoptan **malas posturas**, la espalda puede sufrir lesiones a corto, medio o largo plazo



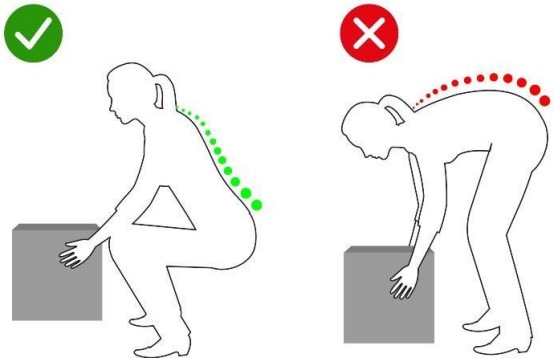
durmiendo

¿Qué se considera una higiene postural correcta?

Una **postura correcta** es aquella que **no fatiga, no provoca dolor** o sobrecarga de la columna ni altera el equilibrio, el ritmo o la movilidad humana, dentro de los parámetros de actividad normales.

Hablamos de dos tipos de postura:

- **Estática**: cuando no estamos en movimiento. Por ejemplo cuando estamos sentados, de pie parados o



- **Dinámica**: se refiere a cómo se sostiene el cuerpo y como se alinea cuando estamos en movimiento. Por ejemplo cuando caminamos, nos agachamos a recoger algo o corremos.

En general, **la columna vertebral sufre** cuando se permanece periodos prolongados en la misma posición; cuando **se realizan esfuerzos**, grandes o pequeños, pero de manera repetida, y, por último, cuando se ejecutan **movimientos bruscos** o se mantienen **posturas muy forzadas** que alteran sus curvas naturales

¿Cuál es la postura adecuada para coger, levantar o trasladar peso?





Elaborar un manual de la forma correcta de levantar y trasladar objetos cargas o cosas.

- **Ambiente requerido**: Ambiente Convencional.
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** conversatorio para interpetrar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.
- **Materiales de formación:** tv, video-beam y documentos
- **Material de apoyo:** https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U
- **Evidencias de aprendizaje:** EVIDENCIA DE PRODUCTO
  Elaboracion de un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo
- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

3.3.2 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas Técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada Laboral, mañana y tarde que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño Y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Por qué hacer pausas activas?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes músculo esqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como

La digitación y el uso del ratón, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.



¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

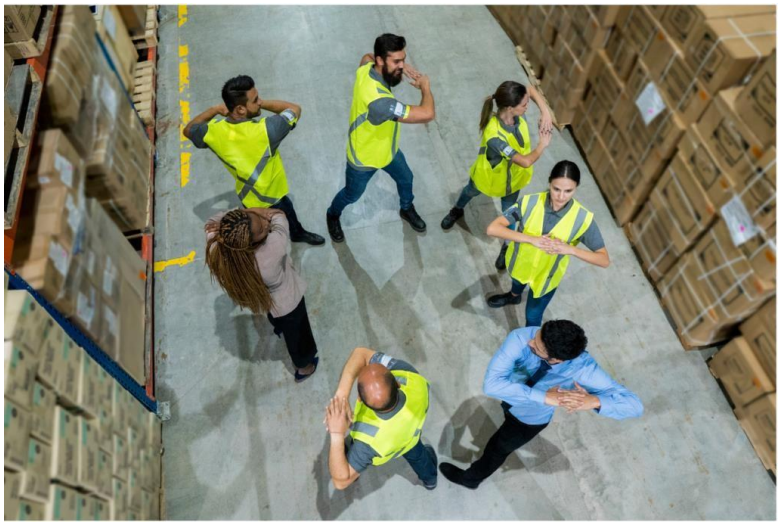
Se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas Durante el día.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

• Rompen con la rutina del trabajo.

• Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.

• Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.¿Qué debe tener en cuenta para realizar las pausas activas? • La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.



• Mantenga siempre una postura de relajación.

• Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.

• Sienta el estiramiento.

• No debe haber dolor.

• Realice los ejercicios de manera suave y pausada.

- **Ambiente requerido**: CANCHA DEPORTIVA
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** Foro para la aplicación conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.

- **Materiales de formación:** parlantes pito
- **Material de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc**
- **Evidencias de aprendizaje:** EVIDENCIA DE DESEMPEÑO
- Aplicación de conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.

- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

3.4 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Resultado de aprendizaje: Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social

Actividad de Aprendizaje:

Ejecutar rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social.

3.4.1 TABATA

Tabata es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad (o lo que es lo mismo en inglés: HIIT – High-intensity Interval training-). Este método consiste en hacer 8 rondas de 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso y tiene una duración total de 4 minutos.

Beneficios

Sin duda, la popularidad de este método de entrenamiento se debe a sus grandes beneficios en poco tiempo.

¡Te los contamos a continuación!

Es eficiente

Ahorra tiempo

Quema más grasa.

Se puede hacer en cualquier lugar, con y sin equipo

Mejora la salud cardiovascular



Desarrolla músculo magro.

Mejora la capacidad anaeróbica y aeróbica

Los Entrenamientos son versátiles las combinaciones de ejercicios son infinitas

Aumenta la resistencia muscular.

- **Ambiente requerido**: CANCHA DEPORTIVA
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** Demostracion y aplicación de rutinas de ejercicios según las necesidades del contexto laboral y social
- **Materiales de formación:** parlantes pito
- **Material de apoyo: https:** **https://www.youtube.com/watch?v=D2toQPrCK-g**
- **Evidencias de aprendizaje** EVIDENCIA DE DESEMPEÑO
  Ejecucion de rutinas de ejercicio físico según las necesidades del contextos laboral y social.
- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

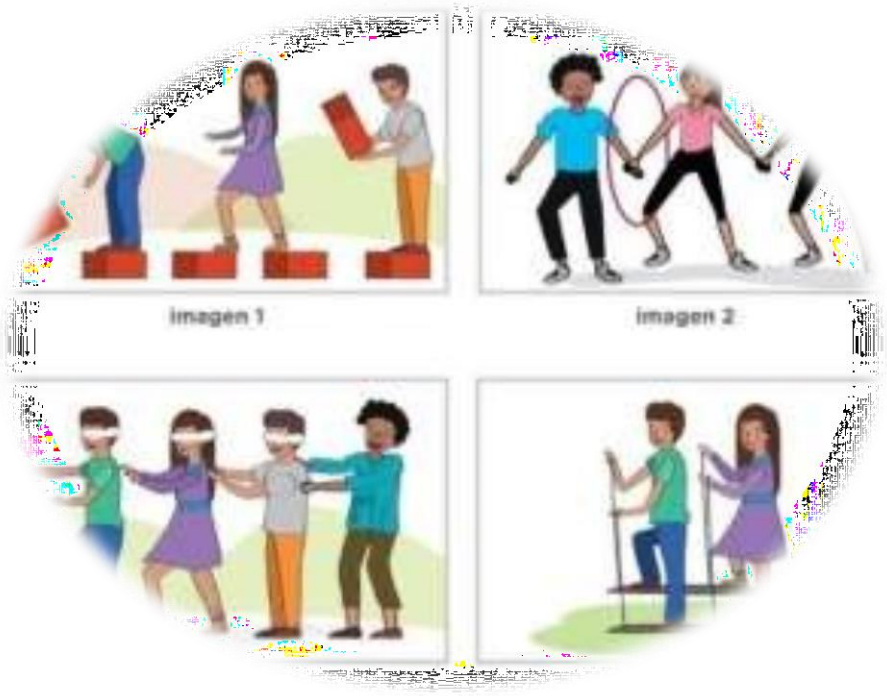
3.4.2 ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE: Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas en los estándares pertinentes.

Actividad de aprendizaje: Simulacion para establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempo de actividad fisica para una recuperacion adecuada.

- tecnicas de respiracion para recuperacion con orientaciones dadas por el instructor.

- **Ambiente requerido**: CANCHA DEPORTIVA
- **Estrategias o técnicas didácticas activas** Establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.
-
- **Materiales de formación:** parlantes pito
- **Material de apoyo: https:** **https://www.youtube.com/watch?v=SXDCd9ddDrg**
- **Evidencias de aprendizaje** Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.
- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

3.1.1. Actividad 1: Juegos cooperativos



Desarrollar juegos cooperativos para mejorar el trabajo en equipo a través de la competencia en 2 equipos

- **Materiales.** Los materiales necesarios para su realización son ula ulas, sacos, elásticos, balones, conos, pito cucharas desechables, bolitas de pin pon, tapabocas globos de colores

- **Ambiente requerido**: CANCHA DEPORTIVA
- **Estrategias o técnicas didácticas activas:** Juegos cooperativos para potenciar su capacidad de reaccion mental y mejorar sus destrezas motoras según su entorno laboral

- **Materiales de formación:** parlantes pito
- **Material de apoyo: https:** https://www.youtube.com/watch?v=SXDCd9ddDrg
- **Evidencias de aprendizaje:** EVIDENCIA DE DESEMPEÑO Aplicación de las tecnicas para potenciar su capacidad de reaccion mental y mejorar sus destrezas motoras según su entorno laboral

- **Instrumentos de evaluación**: lista de chequeo
- **Duración de la actividad: horas.** 1 hr.

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Planeación	Proyectar Los Requerimientos De La Operación Logística.	Identificar los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Identificar las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Seleccionar técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. Aplicar conceptos básicos de	**EVIDENCIA DE CONOCIMIENTO** Analiza y compende los conceptos basicos de las tecnicas de coordinación motriz Mesa redonda sobre el analisis de los conceptos basicos tecnicas de coordinacion motriz. **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** Aplicación de las tecnicas para potenciar su capacidad de reaccion mental y mejorar sus destrezas motoras según su entorno laboral. Juegos cooperativos para potenciar su capacidad de reaccion mental y mejorar sus destrezas	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo.	**Técnica de Evaluación** valoración del conocimirento o evaluación de conceptos Aprendizaje basado en problemas Debates Análisis y discusión en grupos Foro Conversatorios Taller Tareas individuales **Instrumento de Evaluación** Cuestionario. Listas de chequeo. .

		ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. " Administrar un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. " Discriminar ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Ejecutar rutinas de ejercicio físico según las necesidades del contextos laboral y social. Establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identificar los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplicar los conceptos	motoras segúnsu entorno laboral. **EVIDENCIA DE DESEMPEÑO** Aplicación de conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Foro para la aplicación conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Demostracion y aplicación de ejercicios para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Ejecucion de rutinas de ejercicio físico según las necesidades del contextos laboral y social. Demostracion y aplicación de rutinas de ejercicios según las		

		básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	necesidades del contexto laboral y social Aplicación de conceptos basicos de la miologia humana con base en el analis del movimiento. Foro para aplicar los conceptos basicos de la miologia humana con base en el analisis del movimiento. **EVIDENCIA DE PRODUCTO** Elaboracion de un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Juego de roles para Administrar un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Elaboracion de plan para establecer pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempo de actividad fisica para una recuperacion adecuada. Simulacion para establecer pausas		

			de acuerdo con cargas de trabajo y tiempo de actividad fisica para una recuperacion adecuada. Identificacion de conceptos basicos de anatomia y fisiologia. Conversatorio para identificar los conceptos basicos de anatomia y fisiología. Elaboracion de un plan de nutricion y alimentacion y un manual de higiene de postura corporal para dentro del contexto productivo. Conversatorio para interpetrar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.		

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Activación cardiovascular: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

Autocuidado: Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

Baremos: Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado.

Calentamiento deportivo: Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Condición física: Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.

Destreza motriz: Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.

Dieta: Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas

Ejercicio físico: Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa

Ergonomía: Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a las demandas del trabajo.

Estilo de vida saludable: Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

Estiramiento muscular: Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.

Frecuencia cardiaca: Es el número de veces que el corazón late por minuto.

Habilidad motora: Son los movimientos y las acciones de los músculos.

Hábito: Comportamiento de una persona, repetido regularmente.

Hábitos saludables: Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Hidratación Deportiva: Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Hidratación: Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.

Higiene deportiva: Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".

Higiene: Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud

Lesión osteomuscular: Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.

Lesión: Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.

Motricidad fina: La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.

Motricidad gruesa: Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.

Motricidad: Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

Movilidad articular: Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

Nocivo: Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.

Nutrición: Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital

Salud mental: Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Salud social: Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Saludable: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.

Sedentarismo: Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares

Temperatura corporal: Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.

Test de valoración física: Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Test: En sentido amplio el test es una prueba, que intenta obtener ciertos resultados comprobatorios.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Oscar antonio zapata y francisco aquino. psicopedagogía de la motricidad, editorial trillas, méxico 1980.
- Publicado por Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Actualizado el 13 de septiembre de 2022. *Miología - Qué es, objetivos, propiedades y tipos*.
-
-
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Empleo. Gobierno de España. Campaña de Promoción de la salud. Tema n°11 Higiene postural.
-
- Enciclopedia del cuerpo humano.
- Luis m. ruiz pérez. competencia motriz, editorial gymnos, 1995.
- Fetz. e. kornexl. tests deportivos motores, editorial- kapelusz 1976 f.
- Duperly john, sarmiento olga lucia, parra diana, angarita claudia, rivera diana, granados constanza, donado carolina. (2011) hábitos y estilos de vida saludable. imprenta nacional.
- Astudillo salazar alberto (2002). la alimentación inteligente. procesos gráficos, bogotá colombia.
- Camacho rojas sandra marcela**.** sé activo físicamente y siéntete bien, editado por acemi (asociación colombiana de empresas de medicina integral. color copias bogotá).

Webgrafia

- https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx
- http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

- https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=ccwQKHjPHg0&list=PLIuo30Xv6qk8cq38QqeyIlNlcPgfHQqFg
- https://www.youtube.com/watch?v=fSnXeAbFxaM
- https://www.youtube.com/watch?v=h5BZSYi7YRY
- https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf
- https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NAFI1/unidad_01/descargables/NAFI1_U1_Contenido.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=cptGzi0wLiE (Carbohidratos, proteínas y grasas)
- https://www.youtube.com/watch?v=n1zLjStkLxA (el valor de las vitaminas)
- https://www.youtube.com/watch?v=gZBf8Bne4GI
- https://www.youtube.com/watch?v=vb5xTT3QZsQ

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**ALBERTO PEREZ GARCIA**	**INSTRUCTOR**	**CCY S**	**JUNIO 2024**
	FRANCISCO GARCIA LEDESMA	**INSTRUCTOR**	**CCY S**	**JUNIO 2024**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte: **6/11/2025**

Ficha de Caracterización: **3069955**

Denominación: CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.

Estado de la Ficha: EN EJECUCION

Competencia **GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.**

Instructor: **JOHN EDWAR JIMENEZ CUESTA**

Fecha Inicio: 16/09/2024

Fecha Fin: 15/12/2025

Modalidad de Formación: VIRTUAL

Regional: 23 - REGIONAL CÓRDOBA

Centro de Formación: 9523 - CENTRO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO DE

No.	Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Estado	Juicio de Evaluación
1	CC	1003710405	LUZ CLARITA	SOLANO SAAVEDRA	EN FORMACION	APROBADO
2	CC	1004503859	LINA VANESSA	AMADOR PERTUZ	EN FORMACION	APROBADO
3	CC	1004991941	ADRIANA CAMILA	CALDERON ANGARITA	EN FORMACION	APROBADO
4	CC	1005488190	STEFANI	TOVAR FLOREZ	EN FORMACION	APROBADO
5	CC	1005679446	KAREN LORENA	DIAZ HOYOS	RETIRO VOLUNTARIO	APROBADO
6	CC	1007344560	DERLY YAMILE	MUESES CHAPUESGAL	EN FORMACION	APROBADO
7	CC	1012392513	LEYDEN YOHANA	SUAREZ RAMIREZ	CERTIFICADO	APROBADO
8	CC	1018473871	CAMILO ANDRES	TORRES CASTELLANOS	EN FORMACION	APROBADO
9	CC	1019158345	MARIANGEL CAROLINA	URRIETA CORNIELE	EN FORMACION	APROBADO
10	CC	1028860217	ALEJANDRO	PEÑA ALDANA	EN FORMACION	APROBADO
11	CC	1030682015	DIANA FERNANDA	ARANGO CUENE	EN FORMACION	APROBADO
12	CC	1044430030	OSCAR ANDRES	GARCIA BADILLO	EN FORMACION	APROBADO
13	CC	1046346332	LEIDER	GARCIA PEREZ	EN FORMACION	APROBADO
14	CC	1052091226	JISELL FERNANDA	PARDO ROCHA	EN FORMACION	APROBADO
15	CC	1102354833	LUZ DARY	ROJAS CAMACHO	EN FORMACION	APROBADO
16	CC	1193385357	DAYANA MARCELA	ERASO ARCOS	EN FORMACION	APROBADO
17	CC	22590369	YURLAY	CASTRO QUIROZ	EN FORMACION	APROBADO
18	CC	22798489	ANGELICA MARIA	DE LA ROSA PEREZ	EN FORMACION	APROBADO
19	CC	35260947	SARA MAYELLY	BERNAL MARQUEZ	EN FORMACION	APROBADO
20	CC	42548882	MILLER LANDY	HURTADO QUINTERO	EN FORMACION	APROBADO
21	CC	43262153	LUZ ADRIANA	CABRERA MARIN	EN FORMACION	APROBADO
22	PPT	4875732	VIURELIS SAMIRAMI	QUEZADA LUGO	EN FORMACION	APROBADO
23	CC	91528092	HARVEY	SOTO VACA	EN FORMACION	APROBADO