PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Pacho, 22 de Noviembre de 2025

Señor
JAVIER ROMAN BALLEN VEGA
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. CO1.PCCNTR.**8521232**
Cargo del supervisor INSTRUCTOR G17
CENTRO DE DESARROLLO AGROINDUSTRIAL Y EMPRESARIAL
Regional Cundinamarca

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

Referencia: No 8521232 del año 2025

Cristiam Paul Tejada Otero, identificado con la cédula de ciudadanía No. 10887347 de San Marcos, en mi calidad de Contratista del SENA, en CENTRO DE DESARROLLO AGROINDUSTRIAL Y EMPRESARIAL, 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 SIETE MILLONES TRESCIENTOS CINCUENTA Y NUEVE MIL DOSCIENTOS DIECISIETE PESOS ($7.359.217). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) primer pago en el mes de octubre por valor de CIENTO CINCUENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS DIECISIETE PESOS M/CTE. ($153.317). b) Un (1) pago en el mes de 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) último pago en el mes

de diciembre por valor de DOS MILLONES SEISCIENTOS SÉIS MIL TRESCIENTOS OCHENTA Y NUEVE PESOS M/CTE. ($2.606.389).

Plazo: Será hasta el 17 de diciembre de 2025.

OBJETO:
"Prestación de Servicios profesionales, tecnólogo y/o técnico para el desarrollo de las actividades de formación del nivel técnico y/o tecnológico del Programa regular, atendiendo las políticas institucionales y la normatividad vigente. - REGULAR - Administración Deportiva."

Obligaciones Específicas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Participar en la programación, ejecución del proceso de inducción de aprendices y el reconocimiento de aprendizajes previos de acuerdo con las necesidades del Centro de Formación.	No se participó en el proceso de inducción debido a que la fecha de inicio de contrato de prestación de servicio no lo permitió.	Para este mes no se cuenta con esta evidencia.
2	Implementar estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento y evaluación de acuerdo con los lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad.	Se elaboró una guía con relación directa con varios resultados de aprendizaje.	Se anexa la guía de aprendizaje.
3	Apoyar y participar en los equipos de desarrollo curricular interdisciplinarios por programa o conjunto de programas por redes tecnológicas, para garantizar integralidad en la formulación de proyectos formativos, el diseño de actividades de aprendizaje, el diseño de talleres, guías de aprendizaje e instrumentos de evaluación, entre otras.	Para este mes no se ejecutan acciones a razón que no convocó a participar de Jornadas de Diseño y/o desarrollo curricular. Para el mes no se requiere desde la coordinación participar de las jornadas;	
4	Apoyar la evaluación técnica dentro de los procesos de		

	contratación pública relacionados con elementos propios o servicios de la formación profesional integral de su área o programa; así como, el apoyo técnico a la supervisión de contratos de bienes y servicios que correspondan a su área de formación, a quien la Subdirección determine.	Para este mes no se realizó esta evaluación.	
5	Asistir a los llamados efectuados por la Entidad, con el objeto de recibir actualización en formación.	Para cumplir con esta obligación se tienen dispuestos los medios de comunicación y disposición para atenderlos.	En correo electrónico personal y teléfono celular.
6	Participar en las convocatorias de formación pedagógicas que el Centro de formación establezca, así como la formación de TIC´S en mejora de las competencias de las nuevas tecnologías.	Para este mes no se participó en este tipo de formación.	
7	Atender la formación de aprendices en el área o programa asignado, en las competencias, resultados de aprendizaje y actividades de los proyectos de formación programados dentro de los tiempos que para cada acción determine el Centro de Formación.	Para este mes se tuvo en cuenta recibir la programación de las fichas y los datos del instructor titular para los preparativos de inicio de formación en el municipio de la palma.	En las fichas 3172973, 3316730.
8	Legalizar la apertura de los Grupos de Formación complementaria en el aplicativo SOFIA PLUS en el tiempo correspondiente teniendo en cuenta las fechas establecidas por el área de Administración Educativa.	Para este mes no se realizó formación complementaria.	
9	Apoyar la gestión del programa para el posicionamiento Regional de	Este propósito se tiene presente durante la	

	acuerdo con el Plan Estratégico del Centro de Formación.	elaboración del material didáctico actualizado y pertinente para intervenir la ficha.	Se aporta una guía de aprendizaje actualizada.
10	Participar activamente en el cumplimiento de las metas de acuerdo con los lineamientos, cobertura y productos indicados por el Centro de Formación.	Se cuenta con la disposición actitudinal y conceptual para atender en este propósito.	
11	Implementar y evaluar estrategias de retención a través de acciones que permitan garantizar la permanencia de aprendices en los diferentes niveles y modalidades de formación, en coordinación con el área de bienestar y los apoyos administrativos de formación; para tal efecto, los reportes de inasistencias y/o deserción deben efectuarse de manera inmediata.	Aún no se realizan estas acciones debido a que se está iniciando el proceso contractual y aun no se presentan aprendices en deserción.	Para este mes no se presenta esta evidencia.
12	Apoyar la Formación Complementaria de ser necesario para dar cumplimento a los requerimientos y a las necesidades del Centro de Formación.	Se tiene la disposición profesional para atender esta obligación en el momento que se presente.	
13	Apoyar el desarrollo de las diferentes etapas de las ofertas educativas en las modalidades regular y especial; así como participar en articulación con el personal de apoyo en administración educativa en los procesos de divulgación, inscripción, registro y matrícula.	Se recibió la programación de 3 fichas para ser intervenidas a partir del 4 de noviembre.	
14	Programar y proponer giras técnicas con criterios de calidad, pertinencia y optimización de recursos, con	Esta obligación contractual no se tuvo en cuenta este mes.	

	el fin de ser registradas en el aplicativo plan de acción de la Dirección de Planeación y Direccionamiento Corporativo. Así como brindar el acompañamiento durante el desarrollo de estas.		
15	Apoyar en la elaboración de documentos “lugares de desarrollo”, de nuevos programas y renovación de estos, al igual que en el proceso de autoevaluación, de acuerdo con lo establecido en la guía de gestión del Registro Calificado que se encuentre vigente.	Por ahora se encuentran en proceso de elaboración talleres, cuestionarios y documentos para apoyar la prestación del servicio.	
16	Participar en la concertación y coordinación interinstitucional para la ejecución de proyectos de desarrollo y acciones de Formación Profesional Integral, proyectos de desarrollo sectorial, regional, municipal y veredal.	Se tiene la disposición profesional para atender esta obligación en el momento que se presente.	
17	Participar en los Equipos Ejecutores de Centro y apoyar la elaboración, revisión y validación de los productos establecidos en los procedimientos y guías determinados desde la pertinencia de la oferta hasta la certificación de los aprendices.	Para este mes no se ejecutan acciones a razón que no convocó a participar de Jornadas de Diseño y/o desarrollo curricular. Para el mes no se requiere desde la coordinación participar de estas las jornadas.	

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

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

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	XX	XX	XX	XX
2.	XX	XX	XX	XX

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 7993226631 de la planilla, operador SOI y periodo Octubre. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en (8) folios

Cordialmente,



Cristiam Paul Tejada Otero

Contratista

C.C. No. 10887347

Recibí a satisfacción:



JAVIER ROMAN BALLEN VEGA

Supervisor(a) Contrato 8521232 de 2025

INSTRUCTOR G17

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: CRISTIAM PAUL TEJADA OTERO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE DESARROLLO AGROINDUSTRIAL Y

FECHA INICIAL: 01/11/2025 00:00:00

FECHA FINAL: 30/11/2025 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE:	3317198 - INSTALACION DE SISTEMAS ELECTRICOS RESIDENCIALES Y COMERCIALES
• 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:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR REQUISITOS NORMATIVOS DE ACUERDO CON PARÁMETROS TÉCNICOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR ACOMETIDAS ELÉCTRICAS DE ACUERDO CON REGLAMENTO TÉCNICO
• 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:	Montar componentes eléctricos de acuerdo con procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Montar instalaciones eléctricas internas de acuerdo con normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MONTAR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON 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:	TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 39,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 3316730 - SISTEMAS TELEINFORMÁTICOS

• 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.
• 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:	Evaluar red de acuerdo con procedimientos de telecomunicaciones y normativa técnica

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
• 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:	Mantener equipos de cómputo según procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	31,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 3172973 - EJECUCION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS.

• 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:	Asistir personas de acuerdo con guías de atención y protocolos de primer respondiente
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
• 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:	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 : 71,80

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 143,60

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: CRISTIAM PAUL TEJADA OTERO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE DESARROLLO AGROINDUSTRIAL Y

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: Elaboración de medios audiovisuales
- Código del Programa de Formación: 3172973
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica): EJECUCIÓN DE PROGRAMAS DEPORTIVOS
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje:
- EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
- IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN.

- Duración de la Guía de Aprendizaje (horas):

2. PRESENTACIÓN

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

La calidad de la nutrición es una temática que ha generado debates en los últimos 20 anios. A pesar de que la FDA (Food and drug administration) es mas estricta en norte america con los controles de los alimentos de la canasta familiar que se comercian en las tiendas de víveres,

granos y abarrotes, desafortunadamente, en america latina no existe un control aparente que beneficie al consumidor final de estos alimentos. Se podría afirmar que gran parte de la población colombiana no presta atención al tipo de alimentación y los tipos de nutrientes que ingieren. Este desconocimiento genera déficit nutricional de vitaminas y minerales o podría desencadenar un riesgo asociado a los trastornos de la ingesta de alimentos que en su esfera mas simple se conocen como malnutrición, sobrepeso u obesidad.

- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendiz.

Durante el abordaje de la guía se propone el abordaje de unos conceptos técnicos básicos alrededor de la temática y luego realizar una contextualización dependiendo de los estilos de vida de los aprendices.

- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado.

Dado que la temática tiene una gran variabilidad de perspectivas se propone realizar una catedra inicial que describa los principales problemas de la actualidad.

- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos.

Para relacionar los conocimientos previos se propone sondear casos de fracaso o éxito de dietas o planes de alimentación implementados. Tanto para bajar de peso o subir masa muscular entre los aprendices.

- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo.

Durante las sesiones pertenecientes a la temática se proponen socializar los hábitos alimenticios con el propósito de puntualizar en los alimentos que son saludables de acuerdo a los requerimientos de una alimentación balanceada. De esta manera, se evaluara el costo, la receta o tipo de cocción y el beneficio.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es)**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Descripción de la actividad:

Como actividad de reflexión inicial se propone una catedra de 20 minutos donde se mencionen las problemáticas que se tienen en la actualidad entorno a la nutricion. En esta se hará mención de algunas particularidades del cuerpo humano como la genética, la glándula tiroides y los benetificios de algunos micronutrientes. Esto con el propósito de mencionar aspectos relevantes en la calidad de la nutricion y el acceso a frutas, verduras y hortalizas frescas en la ciudad. Además, mencionar las demandas vitaminas y antioxidantes que tiene un ser humano se desempenara en ámbito de producción audiovisual y elabora contenidos novedosos, motivantes y críticos.

Ambiente requerido: Espacio apto y cómodo para interactuar durante almenos 1 hora sin interrupción.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje basado en problemas

Materiales de formación: tablero, marcadores, equipos de computo.

Material de apoyo: Gráficos y estadísticas para el análisis y descripción de varias poblaciones similares a la colombiana.

Duración de la actividad: 1 hora.

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

Descripción de la actividad: Es importante mencionar los aspectos que desencadenan el contexto de la alimentación de la población adulta que labora en medellin. Así también, de las comportamientos en la ingesta de alimentos entre los aprendices y egresados del programa de formación con el propósito de generar un contexto de la temática.

Ambiente requerido: Ambiente cerrado con acceso a equipos de computo.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Flipped classroom

Materiales de formación: Marcadores borrable, equipos de computo.

Material de apoyo: conceptos básicos como una definición básica de alimentación balanceada, desnutrición y malnutrición.

Duración de la actividad: 1 horas.

3.3 Actividades de apropiación:

Descripción de la actividad: una vez realizada la contextualización de la problemática de la alimentación saluble entre los aprendices se propone realizar una definición de conceptos como: Vitaminas, carbohidratos, proteína, minerales, antioxidantes, grasas.

Ambiente requerido: Espacio apto y cómodo para interactuar con los aprendices.

Estrategias o técnicas didácticas activas: Aprendizaje cooperativo

Materiales de formación: Marcadores borrables, tablero acrilico y cuaderno de notas por parte de los aprendices.

Material de apoyo: pantalla de proyección con pc con acceso a internet.

Evidencias de aprendizaje: Aplica los conceptos para tomar decisiones frente a la ingesta de adecuada de alimentos.

Instrumentos de evaluación: Taller de conceptos básicos.

Duración de la actividad: 1 horas.

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Descripción de la actividad: Para la transferencia de conocimientos se propone que cada aprendiz elabore una minuta de la ingesta de alimentos de un día. Es decir, elaborar una lista de los alimentos del desayuno, de la mediamanana, almuerzo, mediatarde y comida. Con esta lista de alimentos, se propone establecer el tamanio de la porción de cada uno de ellos. Por ejemplo, 150 ml de agua de panela, 80 gramos de maíz (arepa), ¼ de queso blando, entre otros. Es decir, se necesita la cantidad en gramos y el tipo de alimento.

Una vez se tenga la lista de los alimentos y sus porciones se propone realizar una suma y clasificación de alimentos en grupos como: Carbohidratos, proteninas, frutas y verduras, grasas y azucares y finalmente lácteos. Esta estimación se basa en una sumatoria de los macroalimentos y en el calculo de la proporción por cada grupo. Por ejemplo, la sumatoria de carbohidratos no debería sobre pasar un 45% del total de los alimentos del día.

Cada grupo de alimentos tiene una recomendación para su ingesta. De esta forma se determinara si la alimentación es balanceada.

Ambiente requerido: Ambiente con tablero acrilico y pantalla de proyección.
Estrategias o técnicas didácticas activas: Resolución de problemas
Materiales de formación: Tabla de alimentos con imágenes del tamaño de la porción. Tabla de calorías por grupo de alimentos.
Material de apoyo: Tablas de la OMS.
Evidencias de aprendizaje: Valoración de la nutricion individual. Autodescripcion del comportamiento alimenticio. Reflexión acerca de generar hábitos saludables de alimentación.
Instrumentos de evaluación: Taller de conceptos básicos. Estimacion individual de la ingesta y el gasto calorico.
Duración de la actividad: 2 horas.

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
		Catedra. Conversatorio. Exposición. Aprendizaje colectivo. Lluvia de ideas.	- Interpretar las cargas de trabajo ergonómicas y psicosociales según la naturaleza del desempeño laboral. -Determinar los ejercicios específicos para la prevención del riesgo ergonómico y psicosocial. -Seleccionar técnicas que le permitan potencializar su capacidad de reacción mental, y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza propia del entorno laboral. -Registrar los resultados de los test de acuerdo con los formatos establecidos. -Aplicar el plan de acondicionamiento físico según el diagnóstico establecido. -Valorar las técnicas y procedimientos necesarios para lograr su desempeño psicomotriz de	-Diagnóstica los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral según normas de salud ocupacional. -Identifica el test y la maniobra para evaluar el segmento corporal comprometido como riesgo. -Aplica los test de condición física según técnicas de medición. -Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico. -Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico -Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos	Taller escrito Exposiciones Prueba de conocimiento Preguntas de respuesta corta Pregustas de verdadero – falso Cuestionario Cuaderno Trabajos monográficos,

			acuerdo con el área ocupacional.	**ergonómicos y psicosociales según naturaleza y complejidad del desempeño laboral.** **-Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral.**	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Construya o cite documentos de apoyo para el desarrollo de la guía, según lo establecido en la guía de desarrollo curricular. (**BIBLIOGRAFÍA / WEBGRAFÍA).**

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha

Autor (es)				

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					



Apoyo del cuerpo de bomberos de Yacopí al curso de primer respondiente en la ficha 3172973.11 de noviembre de 2025.



Apoyo del programa Pic al curso de primer respondiente - ficha 3172973. La Palma 12 de nov de 2025.



Sesión de lineamientos de pausas activas en Paime. Ficha 3316730. 20 de noviembre de 2025.