PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Pitalito Huila, diciembre del 2025

Señor
Sergio Armando Jaramillo Claros
SUPERVISOR CONTRATO No. **CO1.PCCNTR.7443736**
Coordinación Académica sede Yamboró
Formación profesional Integral
Pitalito - Huila

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual diciembre del año 2025

Referencia: No **CO1.PCCNTR.7443736** del año 2025

Ana Silvia Muñoz Martínez, identificada con la cédula de ciudadanía No. **1.085.688.083** de **Taminango-Nariño**, en mi calidad de Contratista del SENA, en Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano sede Yamboró, 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 CUARENTA Y OCHO MILLONES DOSCIENTOS NOVENTA Y CUATRO MIL OCHOCIENTOS SESENTA Y SEIS PESOS MCTE. ($48.294.866). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un pago por los días del mes de febrero de 2025 por valor de DOS MILLONES NOVECIENTOS TRECE MIL VEINTICUATRO PESOS MCTE ($2.913.024), b) nueve (9) pagos mensuales de marzo a noviembre de 2025 por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL QUINIENTOS ONCE

PESOS MCTE ($4.599.511). y c) un pago por los días del mes de diciembre de 2025 por TRES MILLONES NOVEVIENTOS OCENTA Y SEIS MIL DOSCIENTOS CUARENTA Y TRES PESOS MCTE ($3.986.243).

Plazo: Será hasta el 26 de diciembre de 2025.

OBJETO: Prestar servicios profesionales de carácter temporal, en la planeación y ejecución de la formación, así como la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos en los diseños curriculares asignados, para el desarrollo de habilidades y competencias técnicas de los programas de formación en las áreas temáticas de DEPORTES en el Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano SENA Regional Huila y en los municipios de su cobertura.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Orientar la formación y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje, de acuerdo con lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación "SIGA" del SENA el cual se encuentra documentado en la plataforma Compromiso, en los programas del área temática objeto del contrato según programación en SOFIA PLUS.	Se cargo el programador (drive) de la presente vigencia con, ID grupo, competencia, resultado, fecha de inicio, fecha de fin y ambiente de formación. Se realizó formación a los siguientes ID: COCINA ID: 3225863 FI: 22/10/2025 FF: 19/12/2025 RECURSOS NATURALES ID:3145329 FI: 02/10/2025 FF: 18/12/2025	**Obligación 1** -Guías de aprendizaje. -Programador Drive. -Pantallazo de portafolios. -Reporte de horas.

		CATASTRO ID:3311531 FI: 05/12/2025 FF: 19/12/2025 COMPETENCIA: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. RESULTADO: 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. 2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE. Se cargó portafolio del instructor en el espacio designado por la coordinación académica. Se cumplió con el objeto del contrato según lo programado por la coordinación académica de la sede Yamboró, y con las horas asignadas y programados en SOFIA Plus para la ejecución de la FPI.	
2	Participar y apoyar los procesos de inducción a aprendices, programados por la coordinación de formación y la coordinación académica,	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.

	aplicando y entregando los soportes para reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje cuando sea requerido, acorde a los estipulado en las guías y procedimientos de la entidad		
3	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz (acuerdo 007 de 2012 y/o acuerdo 009 de 2024), así como implementar cuando se requiera las estrategias establecidas en el Protocolo Ruta atención prevención deserción aprendices GFPI-PR-001.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.
4	Participar de las reuniones de equipo ejecutor programadas por la Coordinación Académica, y entregar los soportes derivados de las mismas: actas de inducción, control de entrega de materiales de formación, actas de seguimiento a la ejecución de la formación de las fichas asignadas, garantizando la emisión de todos los juicios evaluativos, trámite de novedades y actas de cierre de etapa lectiva.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.
5	Usar siempre los elementos de protección personal, higiene y seguridad en el trabajo, y la indumentaria adecuada para el normal ejercicio de las actividades de formación.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.
6	Informar, novedades académicas y/o disciplinarias de los aprendices conforme al reglamento del aprendiz	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.

	(acuerdo 007 de 2012 y/o acuerdo 009 de 2024), reportando al Coordinador Académico de manera oportuna.		
7	Acompañar a los grupos de aprendices asignados en su programación, en actividades que se encuentren enmarcados en jornadas del equipo Bienestar al aprendiz.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.
8	Hacer uso del correo institucional como canal oficial para toda comunicación con personal interno y externo de la entidad, usando siempre un lenguaje cordial y claro.	Se uso el correo institucional para enviar comunicaciones o atender la recibidas de parte de la entidad.	**Obligación 8** Pantallazo con evidencia de uso entre comunidad SENA.
9	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias de los programas asignados, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas, en los tiempos definidos por la entidad, una vez ejecutado el resultado de aprendizaje correspondiente.	Se gestionaron juicios de evaluación según los grupos programados y los tiempos estipulados en la planeación pedagógica, manejando plazos de 5 días entre la finalización y la emisión de los mismos.	**Obligación 9:** -Reportes de juicios de evaluación. -Pantallazos portafolio del instructor, reposan en la obligación 1.
10	Dar cumplimiento a la normativa, cuando sea asignada formación complementaria o formación virtual, con lo establecido en la Guía Orientación para Ambientes virtuales de aprendizaje GFPI-G -014 y la Guía para la Ejecución de la formación complementaria presencial GFPI-G-043, vigentes en plataforma COMPROMISO.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.

11	Realizar cuando sea asignados seguimiento a etapa productiva, de acuerdo con lo establecido en la Guía Etapa Productiva Proceso Formativo GFPI-G-040e implementar en el proceso el Formato Planeación, seguimiento y evaluación etapa productiva GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO.	Se realizaron los seguimientos designados por coordinación académica, diligenciado el formato GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO, y entablando comunicaciones directas con el ente conformador y el aprendiz.	**Obligación 11** Pantallazo de envió de soportes de seguimiento. GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO diligenciados.
12	Cuidar y salvaguardar los bienes que hagan parte del patrimonio del SENA o de otras entidades puestos al servicio del centro de formación, de acuerdo con las guías y/o procedimientos institucionales, además estar atento frente a la necesidad de mantenimientos predictivos, preventivos y correctivos e informar oportunamente daños o eventualidades de los mismos.	Se documenta, verifica y mantiene en orden y funcionamiento los equipos especializados usados durante y para el proceso formativo.	**Obligación 12:** Evidencias fotográficas del buen estado de equipos y maquinas usadas en formación.
13	Mantener actualizado el Portafolio del Instructor en plataformas institucionales, haciendo uso de los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, pertenecientes a la guía de procesos formativos, presentado mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje, según guía para desarrollar los procesos formativos. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran (cuando	Se cargo portafolio del instructor en el espacio designado por la coordinación académica, realizando actualizaciones permanentes acorde a cada sesión de formación.	**Obligación 13:** -Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje. -Guía de aprendizaje, reposa obligación_1. -Bitácoras del Aprendiz en etapa productiva. -Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. Y formatos no controlados avalados por el equipo pedagógico.

	aplique). d. Seguimiento y evaluación de etapa productiva (si aplica). e. Bitácora del Aprendiz en etapa productiva (si aplica) f. Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. Y formatos no controlados avalados por el equipo pedagógico.		
14	Apoyar cuando se requiera por parte de la coordinación académica, la documentación de Registro calificado y/o autoevaluación de los programas del Centro de Formación.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.
15	Presentar mensualmente a la supervisión los reportes de ejecución de actividades conforme a las obligaciones descritas en el presente acápite.	Se diligencio el formato de presentación de informe a la supervisión, usando la última versión disponible en plataforma COMPROMISO.	Informe mensual de ejecución contractual en el formato GTH-F-062 V10.
16	En el marco de las actividades del objeto contractual, apoyar con la estructuración y definición de especificaciones técnicas de las diferentes necesidades de la Entidad; con la evaluación de propuestas en los procesos de contratación de bienes, servicios u obras, y realizar cuando le sea requerido por razones de idoneidad, el apoyo a la supervisión de los contratos, de conformidad con la Ley 1474 de 2011.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.

17	Las demás que sean asignadas por el supervisor de contrato según aplique de acuerdo con los lineamientos emitidos por la Dirección del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.	No fue requerida para este mes desde la Coordinación Académica.

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.	120025	Pitalito- Isnos – Vrda las delicias	19/11/2025	26/11/2025
2.				

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el **No. 9494134462 y 9495691582** la planilla, expedida por Aportes en línea correspondientes al mes de noviembre y diciembre de 2025. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites")

(Evidencias en (93) folios

Cordialmente,



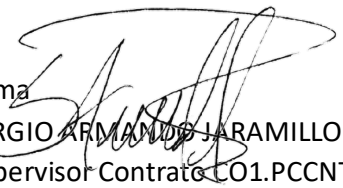
Firma

ANA SILVIA MUÑOZ MARTÍNEZ

Contratista

C.C. No. 1.085.688.083 de Taminango-Nariño

Recibí a satisfacción:



Firma
SERGIO ARMANDO JARAMILLO CLAROS
Supervisor Contrato CO1.PCCNTR.7443736 de 2025
Coordinador Académico Sede Yamboró

OBLIGACIÓN 1.

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: COCINA ID: 3225863.
- Código del Programa de Formación: 635503
- Nombre del Proyecto Formativo: APLICACIÓN DE TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE COCINA EN ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: RECONOCER LOS ACTORES Y LA METODOLOGÍA DEL PROCESO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRALSENA.
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.

De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Participe en al dinámica de presentación propuesta por l instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la practica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

1. DISEÑAR Y EJECUTAR PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS.
2. RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.

3.1.1 Dialo de Saberes

Descripción de la Actividad: responda las preguntas a partir de la observación del video, que se encuentra en el siguiente enlace y socializa sus conclusiones con los demás compañeros.

Video “charla: beneficios de la actividad física en la salud”
https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?



- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

Ambiente requerido: Complejo deportivo

Técnica: foro de discusión.

Estrategia: aprendizaje basado en problemas.

Materiales de Formación: video beam, marcadores, tablero cuardernos y lapiceros.

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

Guion de pregunrtas Actividad fisica, cuestionario de preguntas OMS.

Duración de la Actividad: No aplica

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Descripción de la Actividad: evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte**.**

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido elconocimiento?		

¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas ocadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en elcorazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: aula asignada o gimnasio deportivo sede yamboro.

Estrategia: cuestionario de preguntas

Tecnica: debate

Materiales de formación: computador, cuaderno lapicero.

Material de apoyo: guía habitos saludables tomo 1.

Duración de la actividad: no aplica

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

3.2.1. Actividad 1: **Fortaleciendo el Acondicionamiento Físico**

Descripción de la actividad
Identificar las capacidades condicionales y coordinativas para adquirir el acondicionamiento físico a través de los ejercicios generales y específicos adecuados a estas.

Con ayuda del material de apoyo y de una investigación sencilla en internet, conceptualice los términos de; que son las capacidades físicas y coordinativa; y realice su respectiva exposición del tema.

- ✓ Exposición diferenciando y reconociendo las capacidades física condicionales y coordinativas, entrega herramienta de exposición (PowerPoint, cartelera y/o se facilite al aprendiz según directrices del instructor.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente e formación asignado, gimnasio sede yamboro.

Técnica: exposición oral.

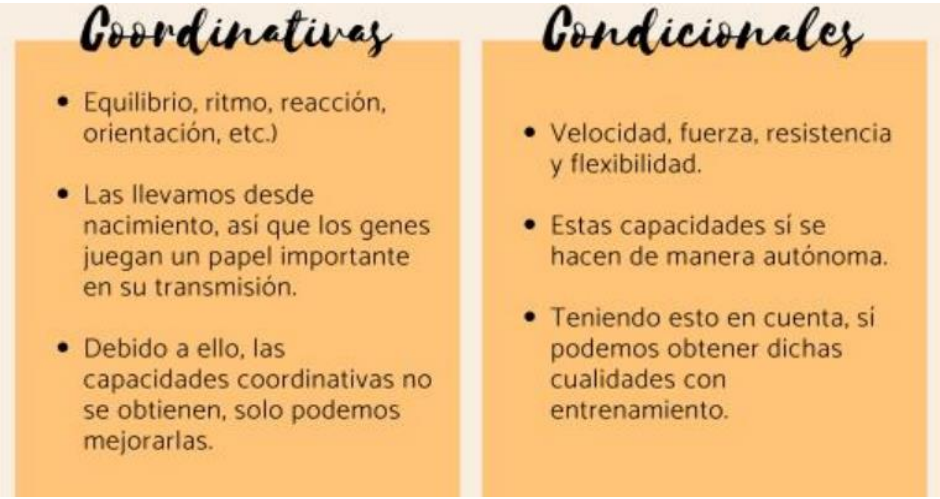
Estrategia: Investigación Guiada.

Materiales de formación: cuadernos, lapiceros, video beam, marcadores.

Duración de la Actividad: 4 horas

A través de diferentes ejercicios generales y específicos desarrollados en las clases prácticas dirigidas de actividad física mejoramos las capacidades condicionales y coordinativas, en la siguiente imagen se resaltan algunas características de cada una:

Material de apoyo:



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor, tomado de:
https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html

3.2.2. Actividad 2: Pruebas Fisícas

Descripción de la Actividad: Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas para personas sedentarías, para ello deben ejecutar test de condición física de cada una de las capacidades según técnicas de medición, realicelas segun las orientaciones dadas por el instructor.

Con ellos deberán registrar los resultados de acuerdo con las indicaciones dadas, en la ficha antropométrica y su condición física, será una de sus evidencias. Se entregará correctamente diligenciado el formato "Test Físicos", según estructura estipulada.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.

- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

- **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
- **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

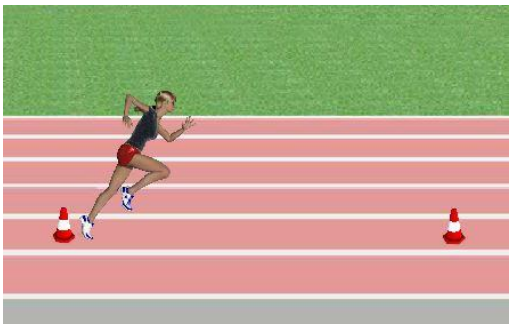
Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.

- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:
• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg
Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:
• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

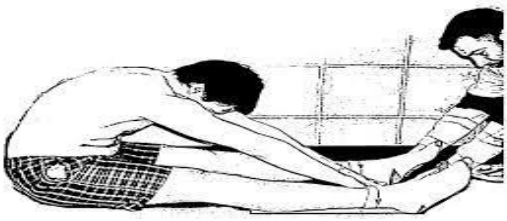
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

SIT AND REACH

OBJETIVO. Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH

CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias: Talleres prácticos.

Tecnicas: pruebas físicas concretas

Materiales de formación: silvato, conos, cronometro, platillos, metro, cuadernos, lapiceros y computador.

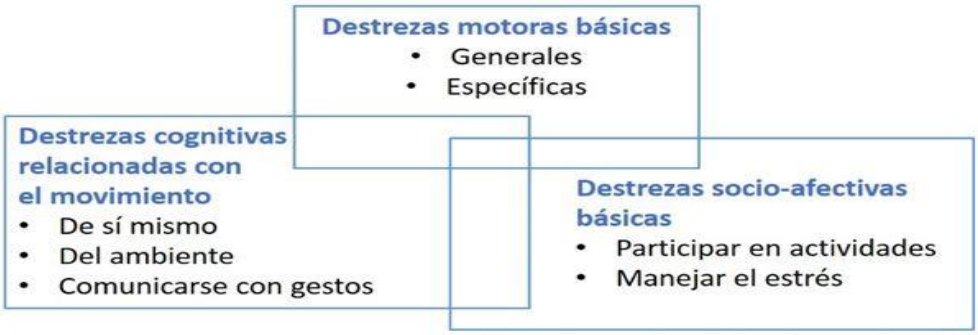
Material de apoyo: Link de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=jD20pQlH2tI

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

Actividad 1. Desarrollo y clasificación de las habilidades psicomotrices como medio para conocer el dominio de las destrezas que posibilotaran una mejor calidad de vida.

De acuerdo a la temática, de manera grupal los aprendices deberán realizar una búsqueda bibliográfica y material de apoyo del tema asignado por el instructor, estos serán debatidos en la fecha estipula que se concerta en el plan de trabajo concertado, los temas son:

- Habilidades psicomotrices y su clasificación.
- Importancia del desarrollo psicomotor para el desempeño laboral.
- Antropometria, (talla, peso, medida de la cincuferencia de la cintura, IMC y pliegues cutanéos).
- Realizar actividades practicas para estos temas vistos y expuestos por el docente como lo muestra los intructivos de desempeño.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a si mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Actividad 2. Aprende A Tomar Tu Frecuencia Cardíaca:

Descripción de la actividad

Localiza tu pulso en la parte lateral del cuello cerca a la tráquea o en la base de tu mano (con lapalma de la mano hacia arriba). Usa tus dedos índice y medial.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

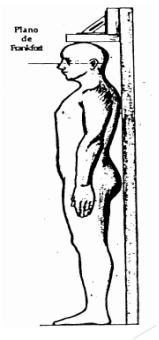
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

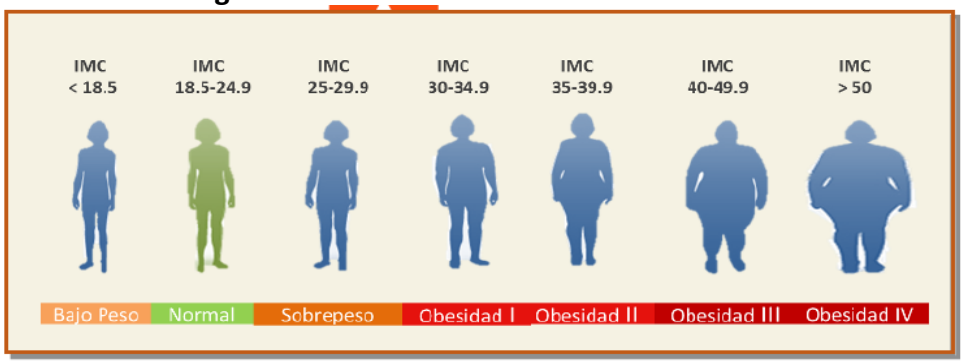
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

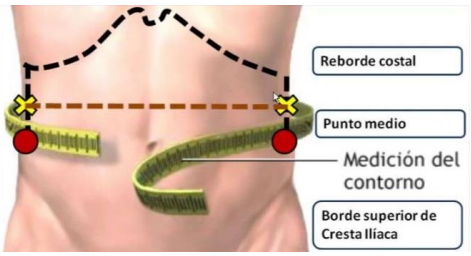
La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que

el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	**Mujeres**
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

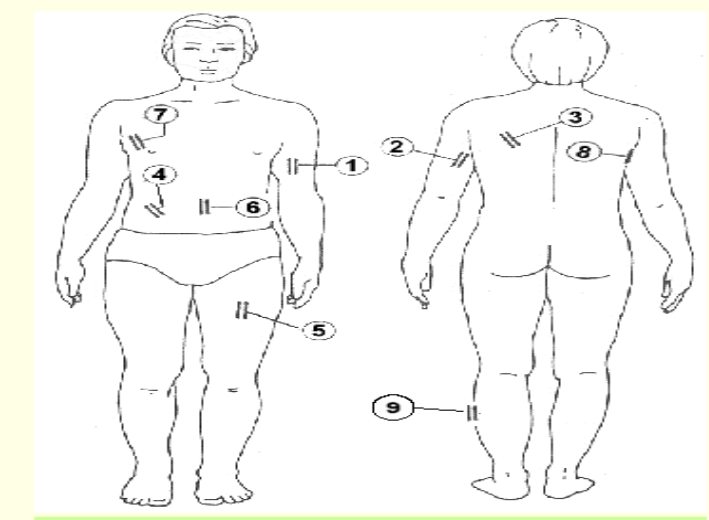
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

Desarrollar hábitos de vida saludables, higiene y nutrición de acuerdo con elcontexto social y laboral.
Nos referimos a los hábitos saludables como todos los comportamientos que asumimos en nuestra vida diaria y con estos comportamientos buscamos un logro positivo en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son principalmente la buena alimentación, el descanso, el ejercicio fisíco debidamente planificado y por supuesto una buena higiene personal.



Actividad: **Habitos saludables**

Desarrolla un taller teórico y realiza su respectiva socialización dando a conocer los conceptos relacionados a los hábitos saludables, nutrición e higiene personal.

Definiciones nutricionales

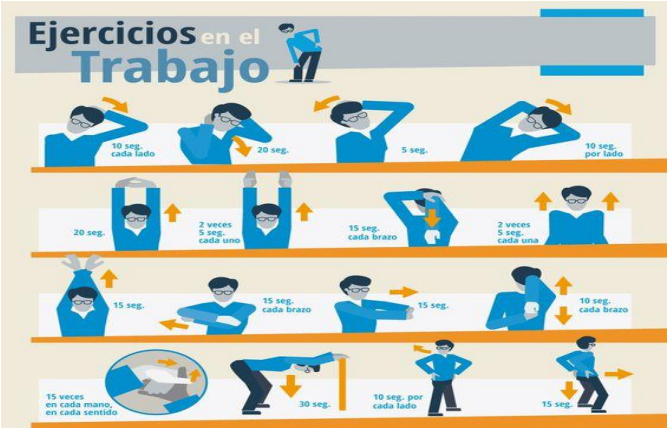
- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.

Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

.



Ambiente Requerido: Escenario deportivo, donde pueda sentarse, estar tranquilo y realizar la toma del pulso, peso y estatura y realizar los test físicos de acuerdo al material de apoyo y todas las practicas pertinetes.

Materiales: Papel y lápiz o lapicero, computador, guía de aprendizaje, cinta métrica, en casono tener peso o cinta métrica puede colocar los últimos valores que tenga de referencia en cuanto a estatura y peso en kilogramos.
Reúna todas las evidencias en 1 (uno) solo documento y preséntelas a su instructor antes del tiempo estimado de acuerdo a las orientaciones en clase.

Técnica: foro de discusión.

Estrategia: aprendizaje basado en problemas.

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

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	Elaborar manuales de operación y mantenimiento de las plantas de tratamiento de agua donde actualmente laboran los operarios	**Evidencias de Conocimiento:** Consulta activa y reconocimiento de conceptos básicos **Evidencias de desempeño:** Exposición de Hábitos saludables **Evidencias de Producto:**	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. 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:** Taller escrita **Instrumento:** Documento escrito **Técnica:** Observación directa – Desarrollo de test físicos **Instrumento:** Lista de chequeo.

		Aplicación de Valoración corporal	Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	**Técnica:** Formato test de capacidades físicas - Observación directa **Instrumento:** Lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:
- **Activación cardiovascular**: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.
- **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 laprueba 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 ypara 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 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.

- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física

- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

- **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.
- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- 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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz** **Fabio Ordoñez**	**Instructor** **Instructor**	**FPI**	**Julio 2025**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: RECUERSOS NATURALES ID: 3145329.
- Código del Programa de Formación: 222203.

- Nombre del Proyecto Formativo: IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS AMBIENTALES PARA LA ADAPTACIÓN Y MITIGACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO EN EL CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO Y SU ÁREA DE INFLUENCIA.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: REALIZAR CARACTERIZACIÓN DE LOS RECURSOS FLORA, FAUNA, AGUA, SUELO Y EL CLIMA DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE, DESARROLLANDO HABILIDADESCompetencia: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
- Resultados de Aprendizaje:
  - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
  - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 32 Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.
De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales

como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Participe en al dinámica de presentación propuesta por l instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la practica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

1. DISEÑAR Y EJECUTAR PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL

TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS.

2. RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.

3.1.1 Dialo de Saberes

Descripción de la Actividad: responda las preguntas a partir de la observación del video, que se encuentra en el siguiente enlace y socializa sus conclusiones con los demás compañeros.

Video “charla: beneficios de la actividad física en la salud”
https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?



- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

Ambiente requerido: Complejo deportivo

Técnica: foro de discusión.

Estrategia: aprendizaje basado en problemas.

Materiales de Formación: video beam, marcadores, tablero cuardernos y lapiceros.

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

Guion de pregunrtas Actividad fisica, cuestionario de preguntas OMS.

Duración de la Actividad: No aplica

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Descripción de la Actividad: evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte**.**

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido elconocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas ocadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		

Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en elcorazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: aula asignada o gimnasio deportivo sede yamboro.

Estrategia: cuestionario de preguntas

Tecnica: debate

Materiales de formación: computador, cuaderno lapicero.

Material de apoyo: guía habitos saludables tomo 1.

Duración de la actividad: no aplica

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

3.2.1. Actividad 1: **Fortaleciendo el Acondicionamiento Físico**

Descripción de la actividad
Identificar las capacidades condicionales y coordinativas para adquirir el acondicionamiento físico a través de los ejercicios generales y específicos adecuados a estas.

Con ayuda del material de apoyo y de una investigación sencilla en internet, conceptualice los términos de; que son las capacidades físicas y coordinativa; y realice su respectiva exposición del tema.

- ✓ Exposición diferenciando y reconociendo las capacidades física condicionales y coordinativas, entrega herramienta de exposición (PowerPoint, cartelera y/o se facilite al aprendiz según directrices del instructor.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente e formación asignado, gimnasio sede yamboro.

Técnica: exposición oral.

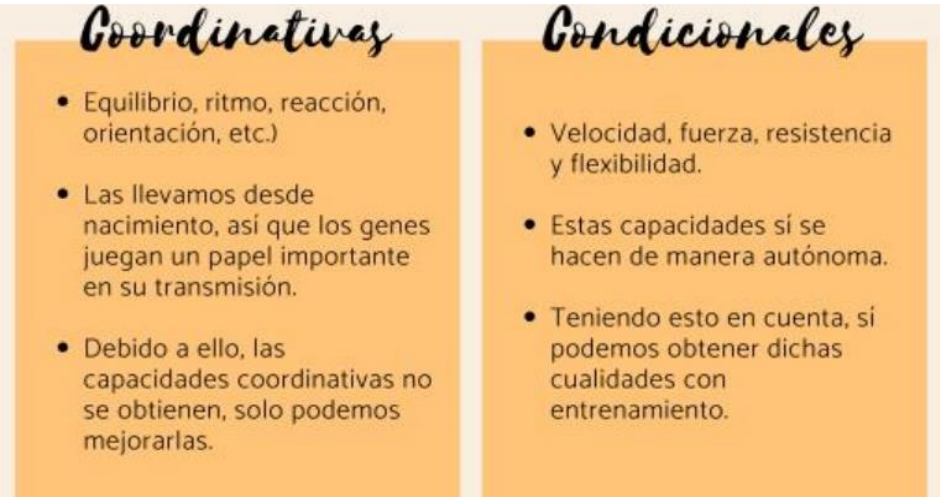
Estrategia: Investigación Guiada.

Materiales de formación: cuadernos, lapiceros, video beam, marcadores.

Duración de la Actividad: 4 horas

A través de diferentes ejercicios generales y específicos desarrollados en las clases prácticas dirigidas de actividad física mejoramos las capacidades condicionales y coordinativas, en la siguiente imagen se resaltan algunas características de cada una:

Material de apoyo:



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor, tomado de:
https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html

3.2.2. Actividad 2: Pruebas Fisícas

Descripción de la Actividad: Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas para personas sedentarías, para ello deben ejecutar test de condición física de cada una de las capacidades según técnicas de medición, realicelas segun las orientaciones dadas por el instructor.

Con ellos deberán registrar los resultados de acuerdo con las indicaciones dadas, en la ficha antropométrica y su condición física, será una de sus evidencias. Se entregará correctamente diligenciado el formato “Test Físicos”, según estructura estipulada.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las

capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

    - **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
    - **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.

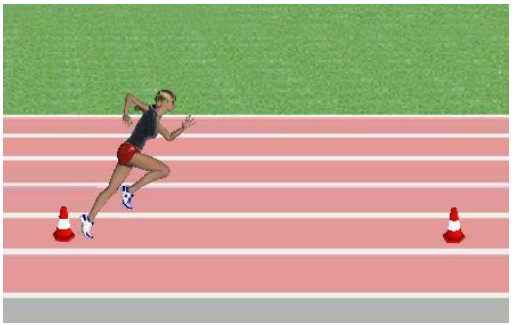
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:

• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**

A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg
Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:
• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

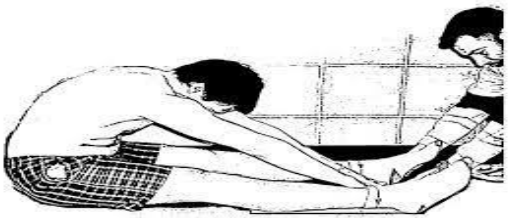
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

ur

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH										
CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias: Talleres prácticos.

Tecnicas: pruebas físicas concretas

Materiales de formación: silvato, conos, cronometro, platillos, metro, cuadernos, lapiceros y computador.

Material de apoyo: Link de apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=jD20pQlH2tI

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

Actividad 1. Desarrollo y clasificación de las habilidades psicomotrices como medio para conocer el dominio de las destrezas que posibilotaran una mejor calidad de vida.

De acuerdo a la temática, de manera grupal los aprendices deberán realizar una búsqueda bibliográfica y material de apoyo del tema asignado por el instructor, estos serán debatidos en la fecha estipula que se concerta en el plan de trabajo concertado, los temas son:

- Habilidades psicomotrices y su clasificación.
- Importancia del desarrollo psicomotor para el desempeño laboral.
- Antropometria, (talla, peso, medida de la cincuferencia de la cintura, IMC y pliegues cutanéos).
- Realizar actividades practicas para estos temas vistos y expuestos por el docente como lo muestra los intructivos de desempeño.



Destrezas Generales			Destrezas Especificas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a si mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Actividad 2. Aprende A Tomar Tu Frecuencia Cardíaca:

Descripción de la actividad

Localiza tu pulso en la parte lateral del cuello cerca a la tráquea o en la base de tu mano (con lapalma de la mano hacia arriba). Usa tus dedos índice y medial.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

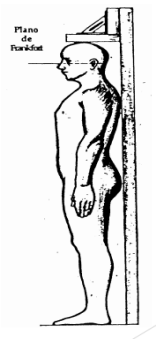
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

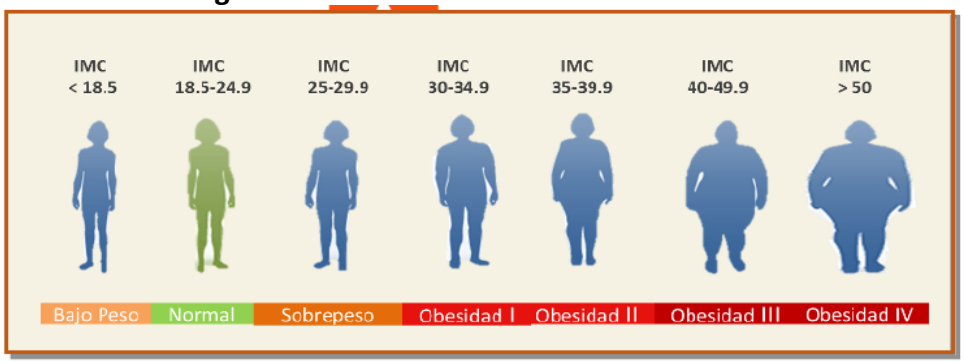
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

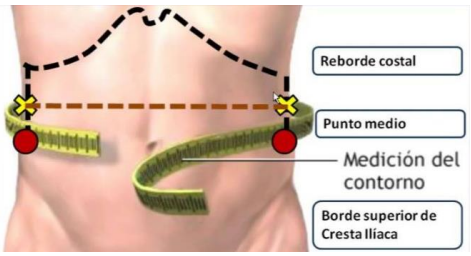
La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que

el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	**Mujeres**
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

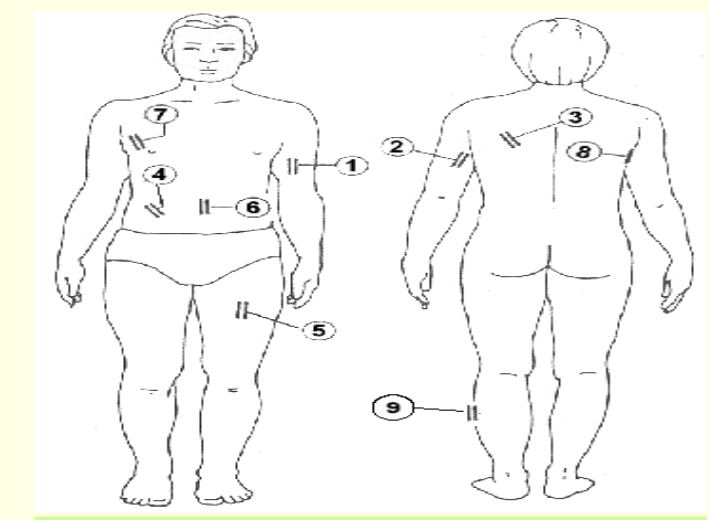
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

Desarrollar hábitos de vida saludables, higiene y nutrición de acuerdo con elcontexto social y laboral.
Nos referimos a los hábitos saludables como todos los comportamientos que asumimos en nuestra vida diaria y con estos comportamientos buscamos un logro positivo en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son principalmente la buena alimentación, el descanso, el ejercicio fisíco debidamente planificado y por supuesto una buena higiene personal.



Actividad: **Habitos saludables**

Desarrolla un taller teórico y realiza su respectiva socialización dando a conocer los conceptos relacionados a los hábitos saludables, nutrición e higiene personal.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.
Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

.



Ambiente Requerido: Escenario deportivo, donde pueda sentarse, estar tranquilo y realizar la toma del pulso, peso y estatura y realizar los test físicos de acuerdo al material de apoyo y todas las practicas pertinetes.

Materiales: Papel y lápiz o lapicero, computador, guía de aprendizaje, cinta métrica, en casono tener peso o cinta métrica puede colocar los últimos valores que tenga de referencia en cuanto a estatura y peso en kilogramos.
Reúna todas las evidencias en 1 (uno) solo documento y preséntelas a su instructor antes del tiempo estimado de acuerdo a las orientaciones en clase.

Técnica: foro de discusión.

Estrategia: aprendizaje basado en problemas.

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

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	Elaborar manuales de operación y mantenimiento de las plantas de tratamiento de agua donde actualmente laboran los operarios	**Evidencias de Conocimiento:** Consulta activa y reconocimiento de conceptos básicos **Evidencias de desempeño:** Exposición de Hábitos saludables **Evidencias de Producto:** Aplicación de Valoración corporal	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. 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. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los	**Técnica:** Taller escrita **Instrumento:** Documento escrito **Técnica:** Observación directa – Desarrollo de test físicos **Instrumento:** Lista de chequeo.

			contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	**Técnica:** Formato test de capacidades físicas - Observación directa **Instrumento:** Lista de chequeo.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:
- **Activación cardiovascular**: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.
- **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 laprueba 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 ypara 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 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.

- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física

- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

- **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.
- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- 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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

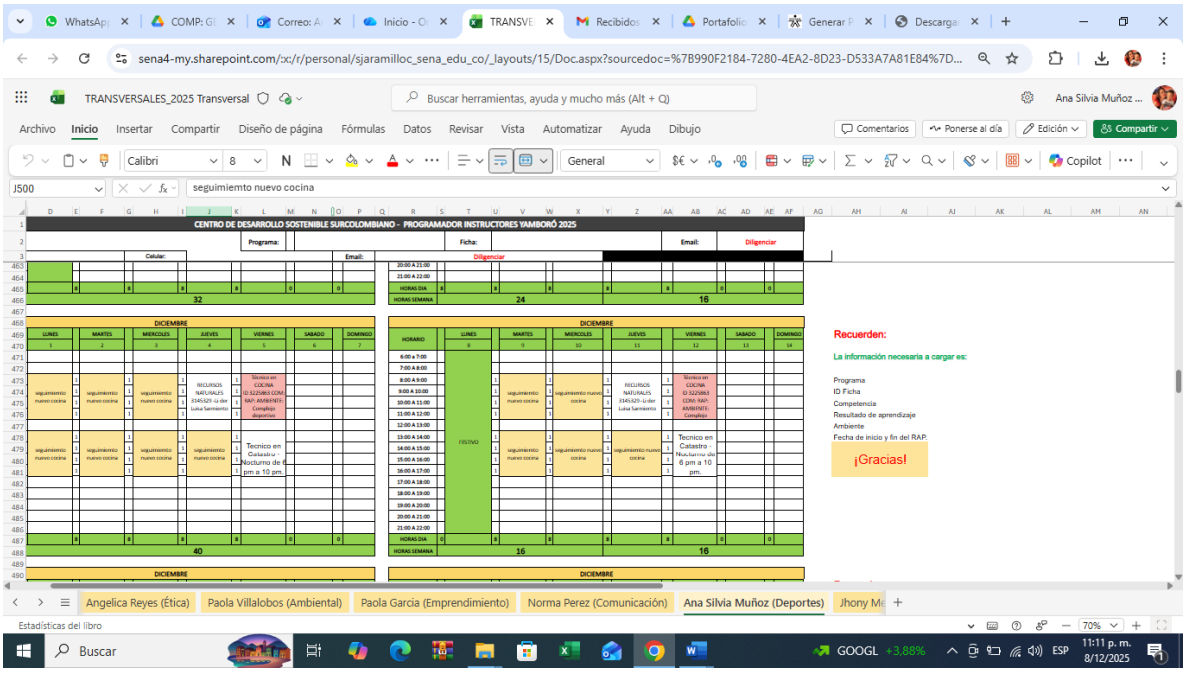
	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz** **Fabio Ordoñez**	**Instructor** **Instructor**	**FPI**	**Julio 2025**

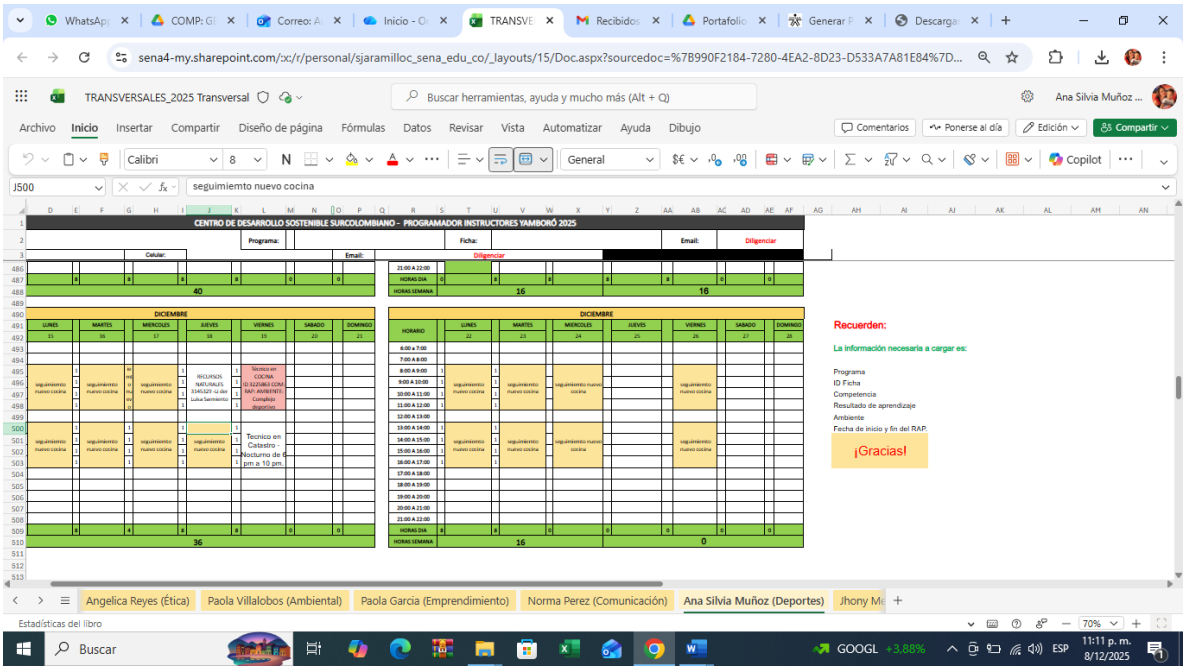
8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

G

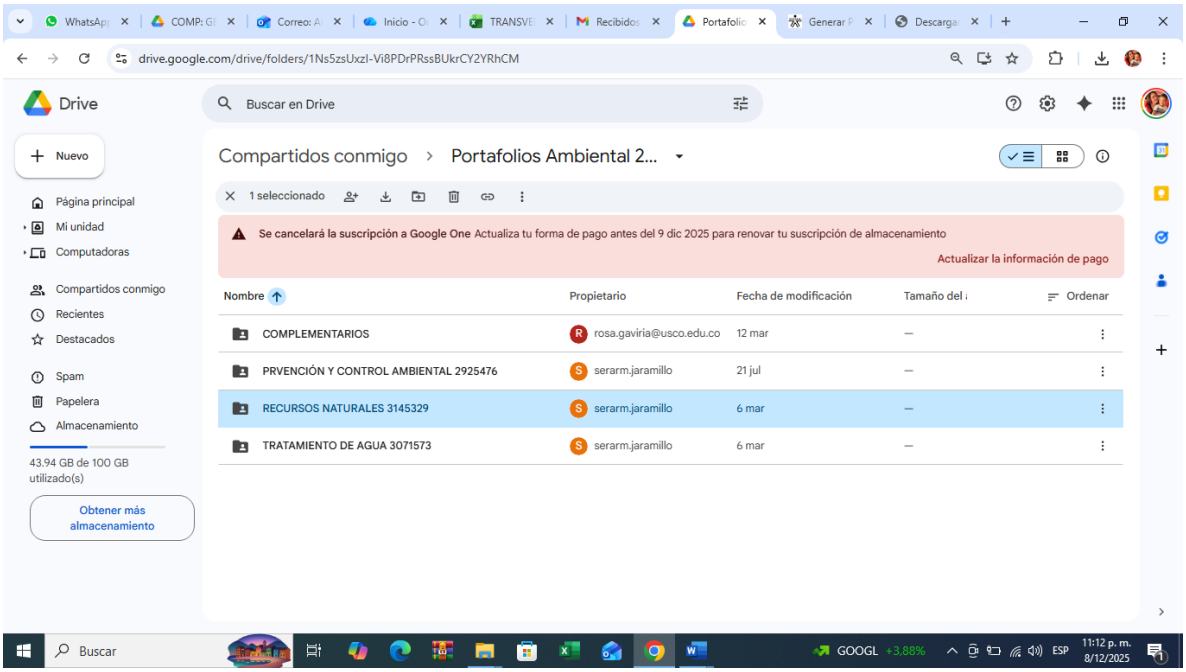
PROGRAMADOR

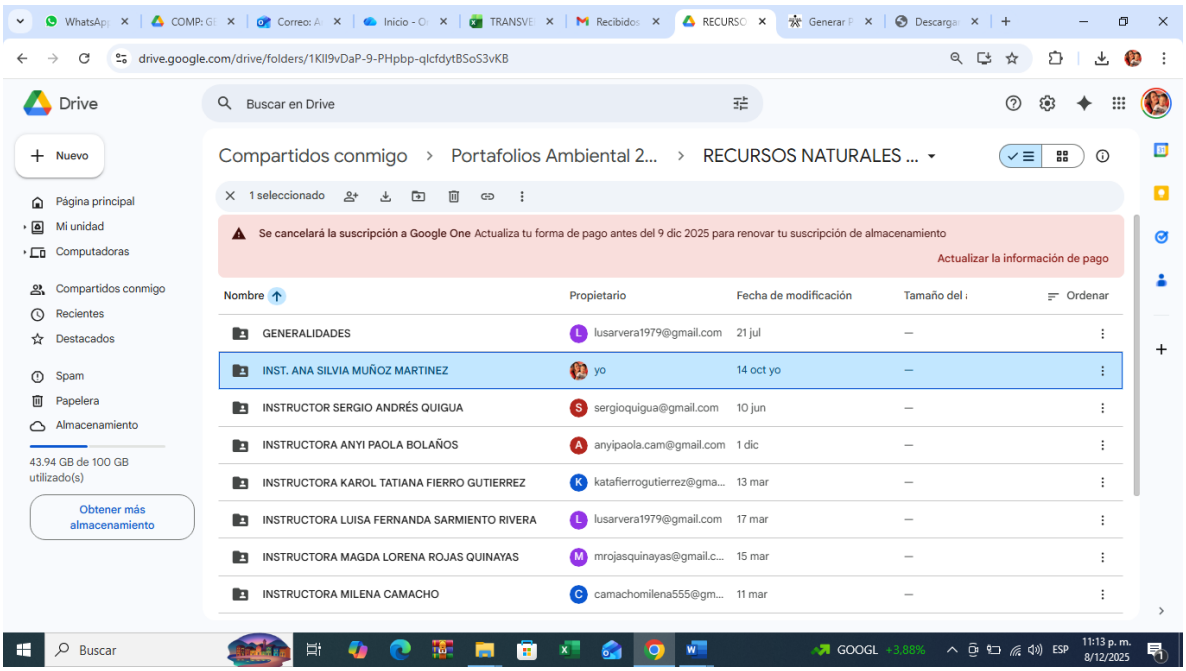


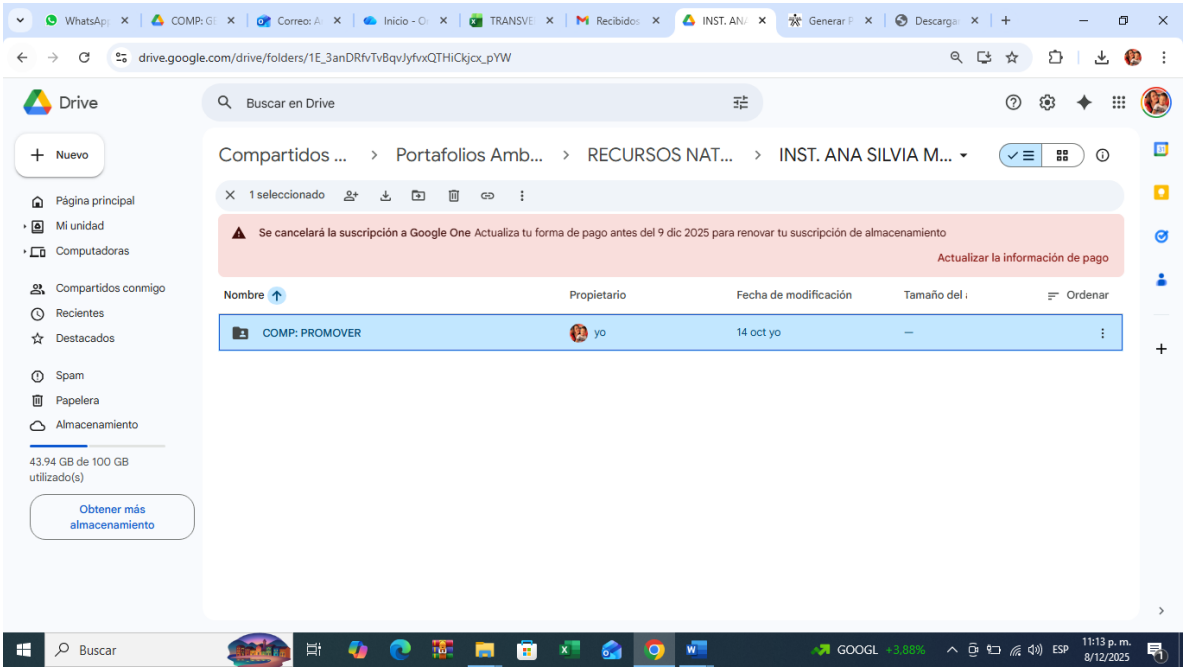


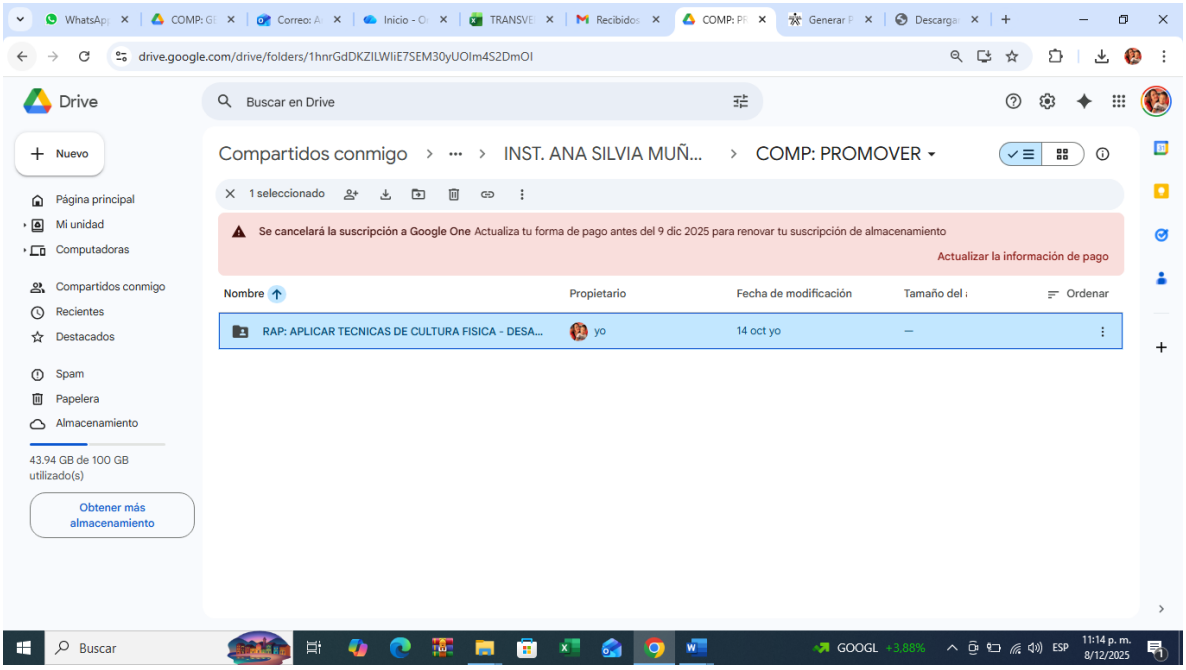
PORTAFOLIO

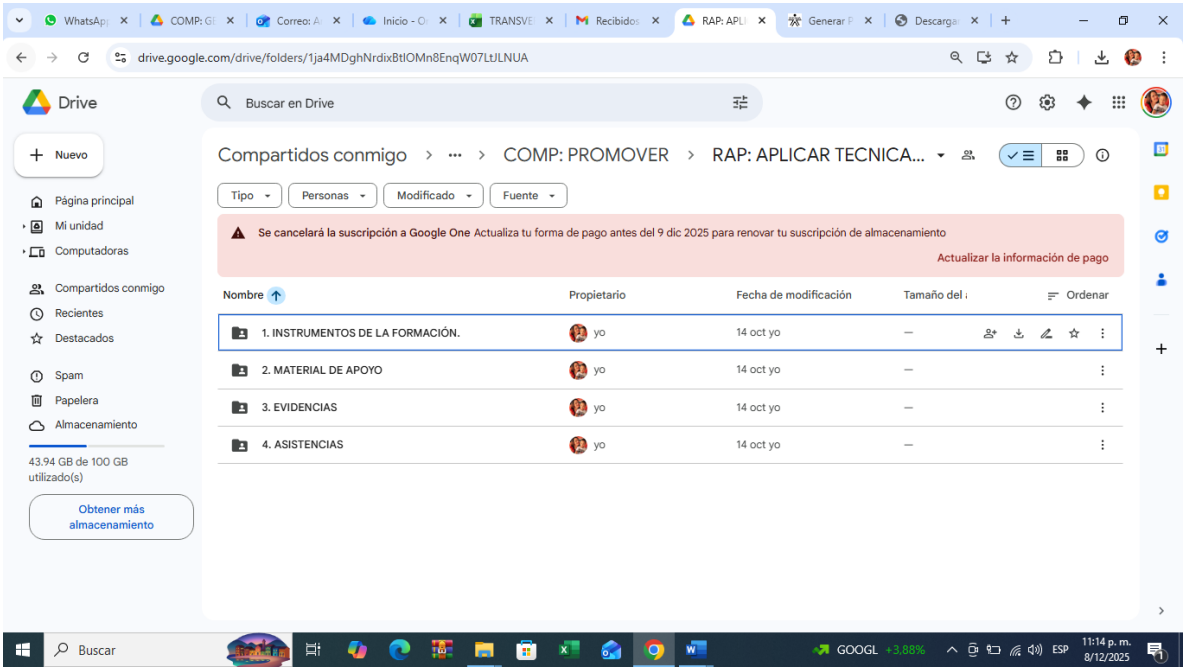
RECURSOS NATURALES ID:3145329

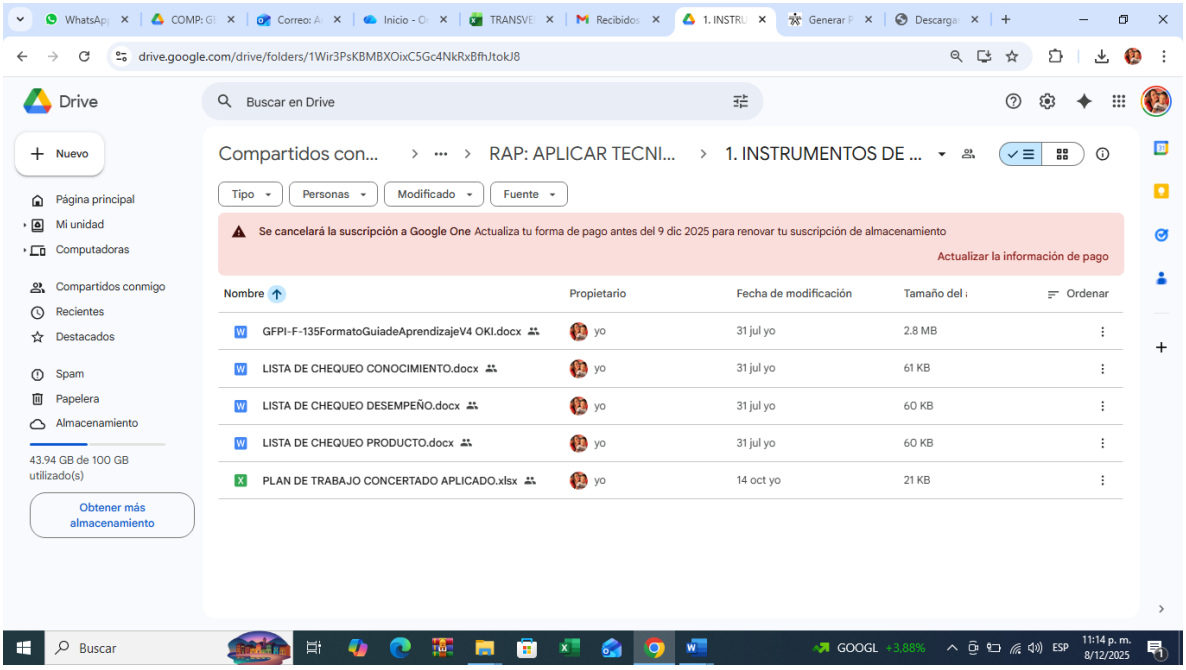


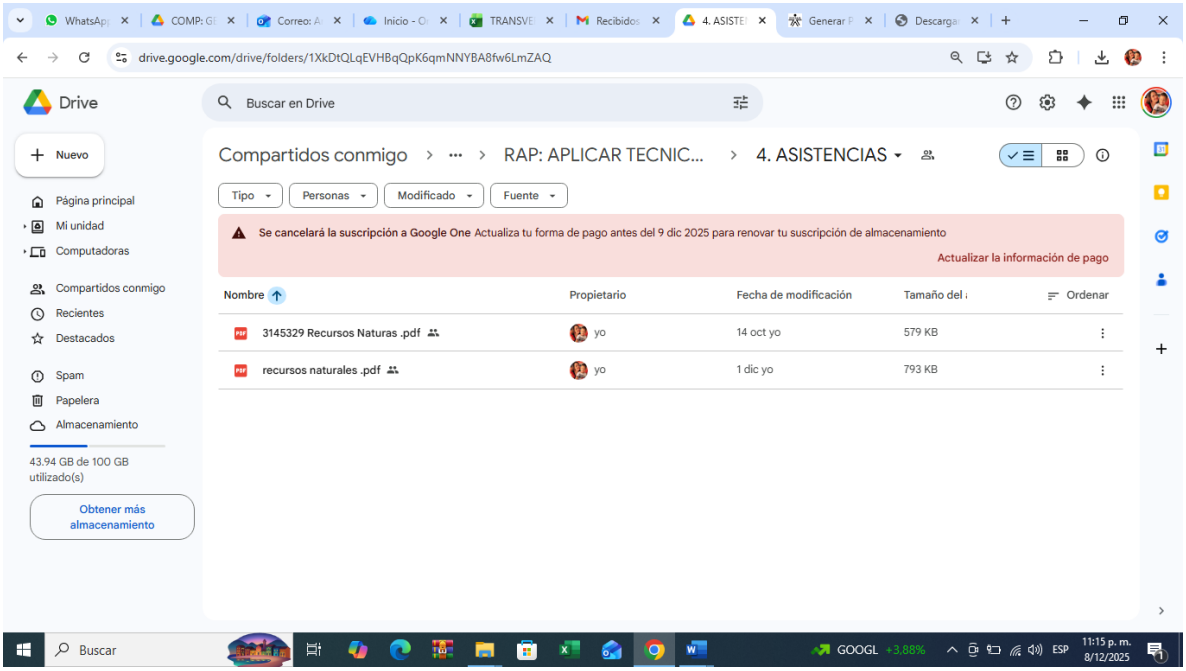



drive.google.com/drive/folders/1E_3anDRfvTvBqvJyfvxQTHiCkjcx_pYW
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos ... › Portafolios Amb... › RECURSOS NAT... › INST. ANA SILVIA M...
1 seleccionado
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
COMP: PROMOVER
yo
14 oct yo
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:13 p. m.
8/12/2025

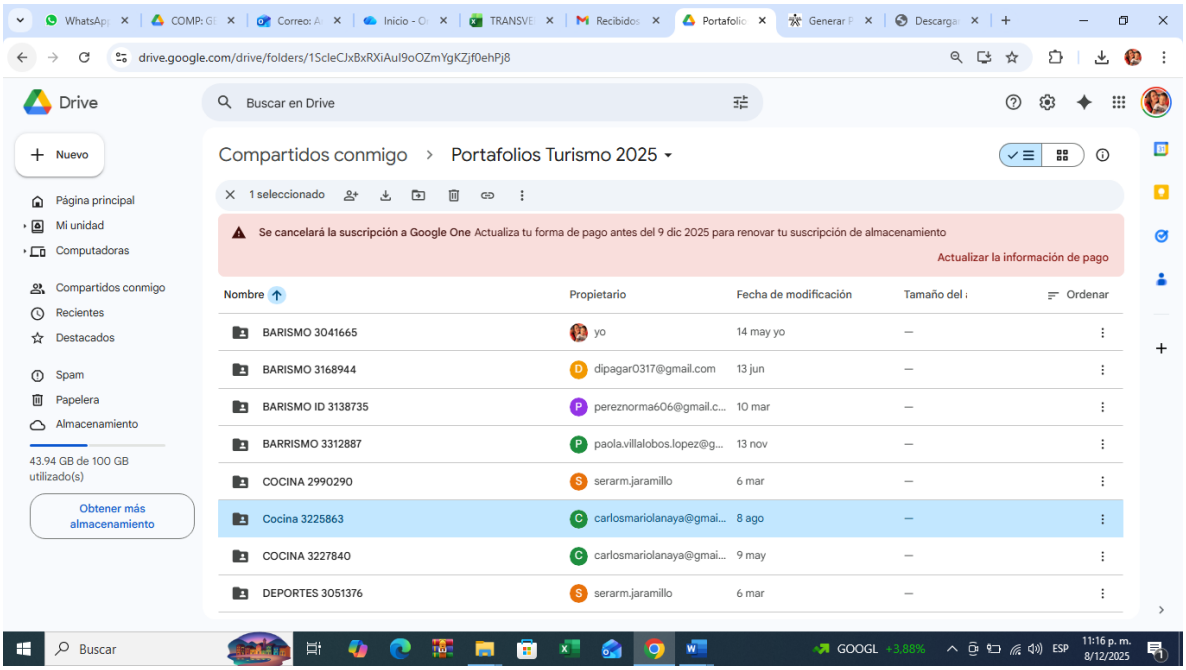

drive.google.com/drive/folders/1hnrGdDKZILWIiE7SEM30yUOIm4S2DmOI
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos conmigo › ... › INST. ANA SILVIA MUÑ... › COMP: PROMOVER
1 seleccionado
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
RAP: APLICAR TECNICAS DE CULTURA FISICA - DESA...
yo
14 oct yo
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:14 p. m.
8/12/2025

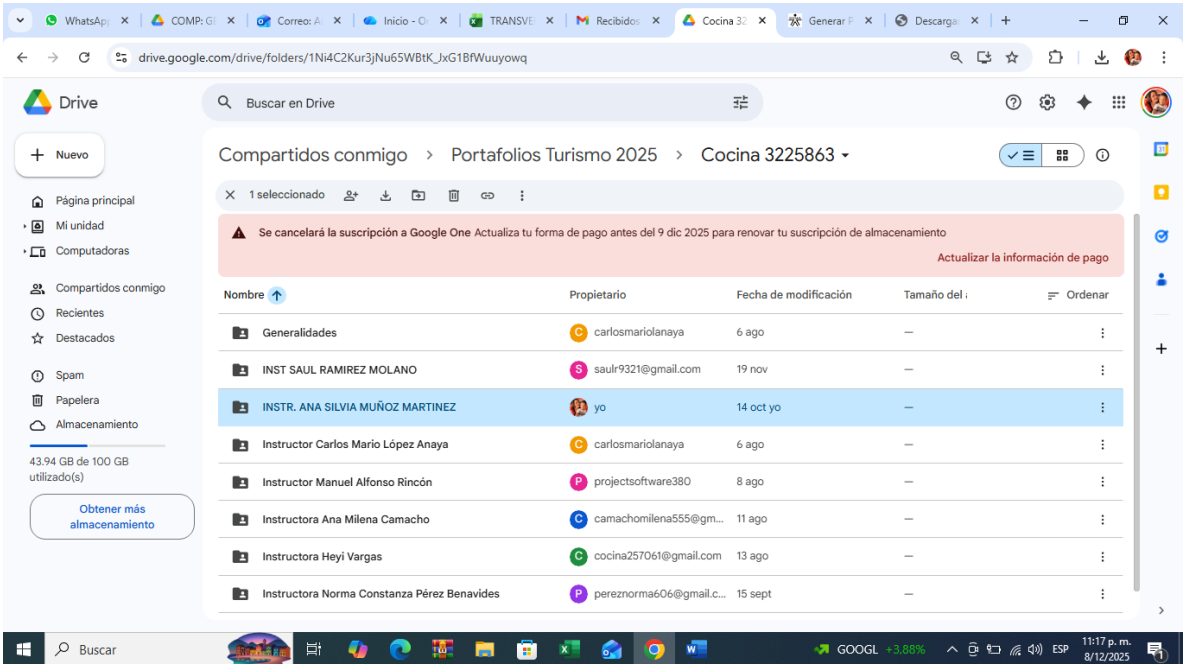

drive.google.com/drive/folders/1ja4MDghNrdixBtIOMn8EnqW07LtJLNUA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos conmigo › ··· › COMP: PROMOVER › RAP: APLICAR TECNICA...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
1. INSTRUMENTOS DE LA FORMACIÓN. yo 14 oct yo —
2. MATERIAL DE APOYO yo 14 oct yo —
3. EVIDENCIAS yo 14 oct yo —
4. ASISTENCIAS yo 14 oct yo —
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:14 p. m.
8/12/2025

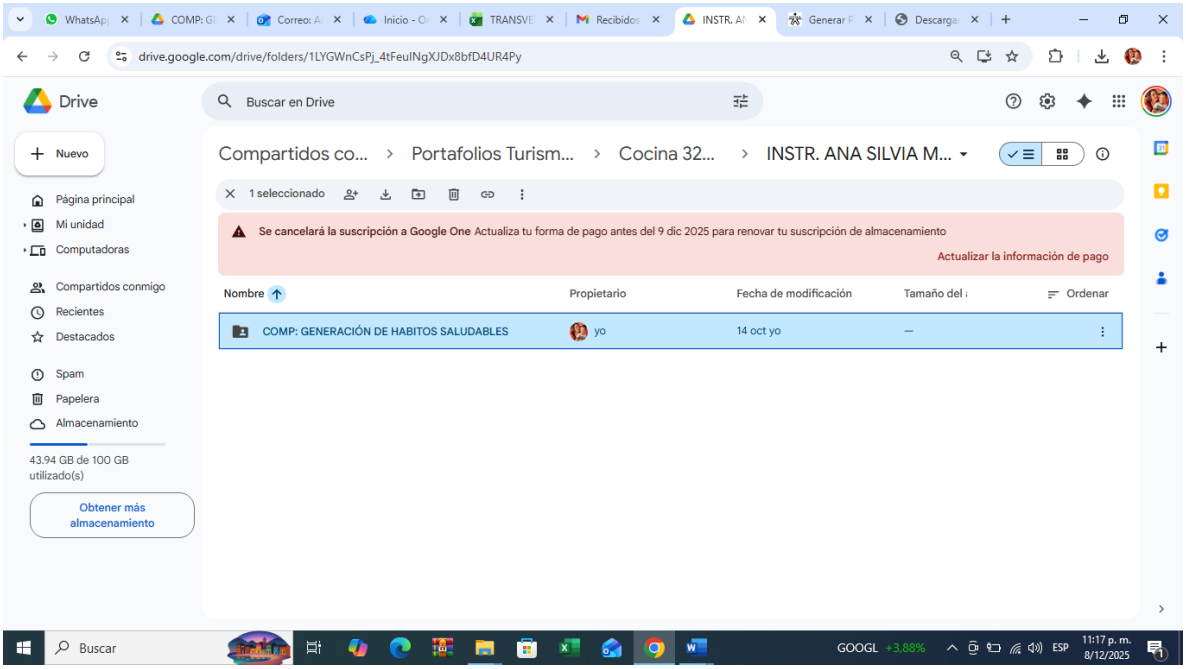

drive.google.com/drive/folders/1Wir3PsKBMBXOixC5Gc4NkRxBfhJtokJ8
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos con... › ··· › RAP: APLICAR TECNI... › 1. INSTRUMENTOS DE ...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
GFPI-F-135FormatoGuiadeAprendizajeV4 OKI.docx yo 31 jul yo 2.8 MB
LISTA DE CHEQUEO CONOCIMIENTO.docx yo 31 jul yo 61 KB
LISTA DE CHEQUEO DESEMPEÑO.docx yo 31 jul yo 60 KB
LISTA DE CHEQUEO PRODUCTO.docx yo 31 jul yo 60 KB
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO APLICADO.xlsx yo 14 oct yo 21 KB
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:14 p. m.
8/12/2025

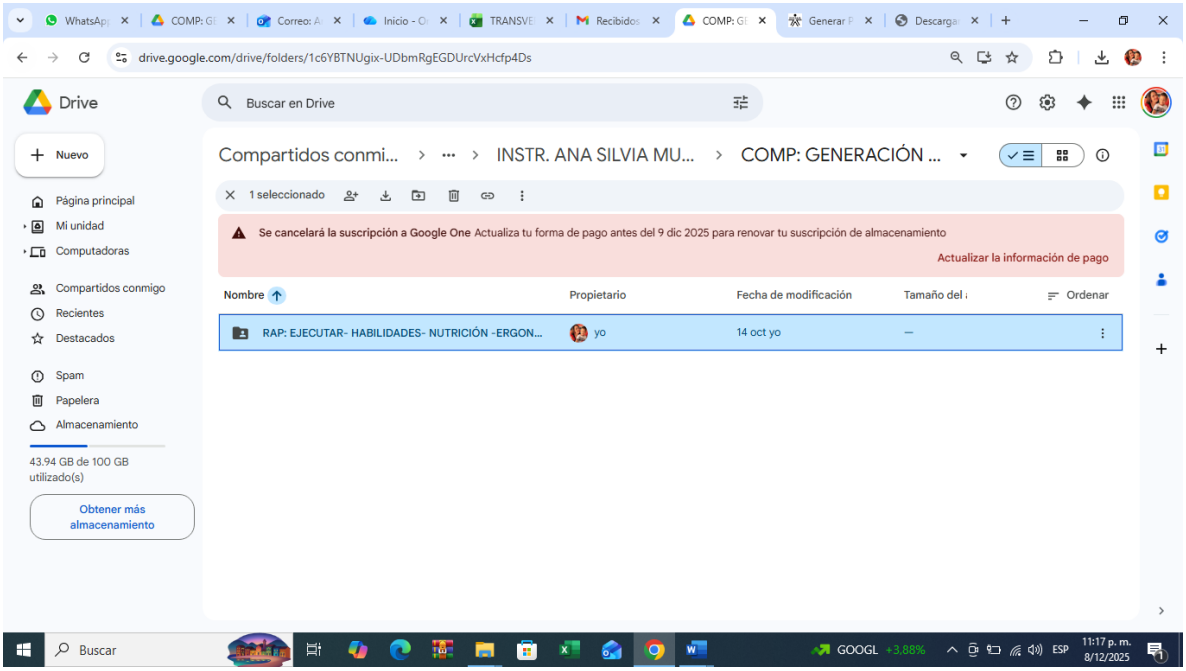


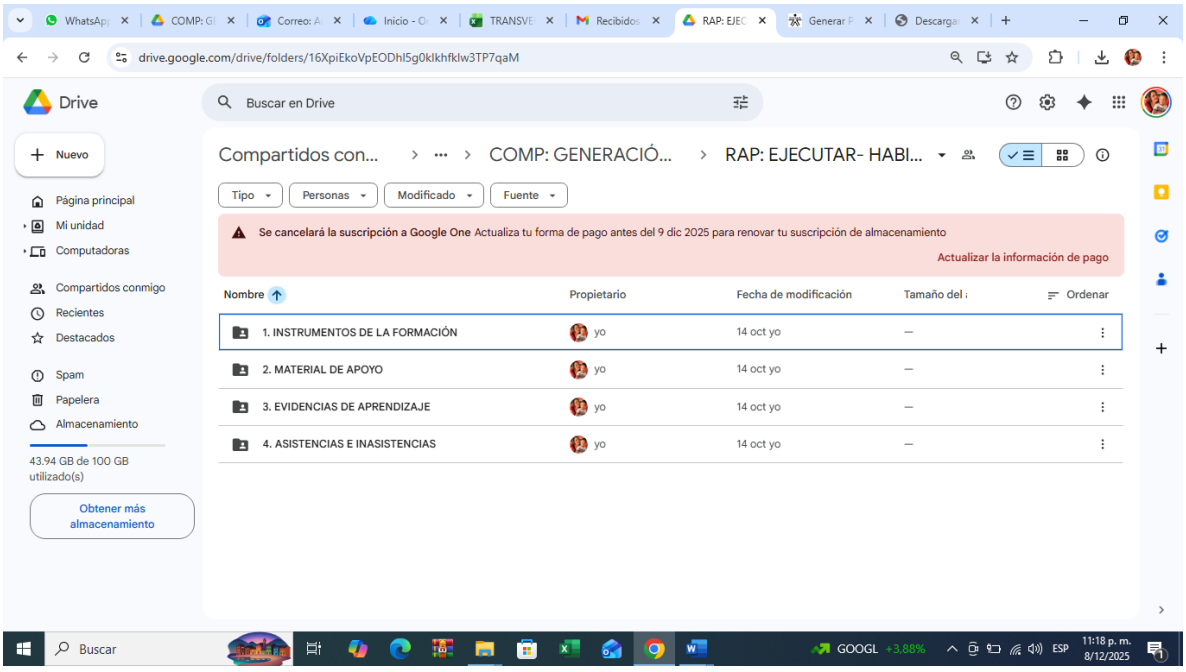
COCINA ID: 3225863

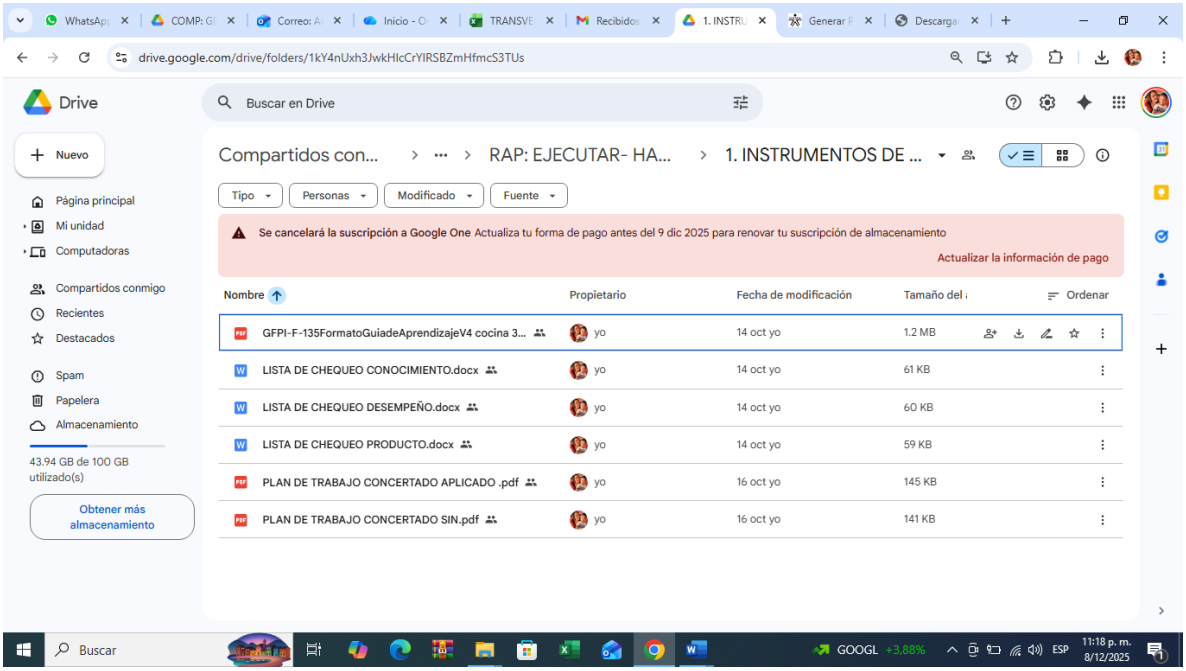


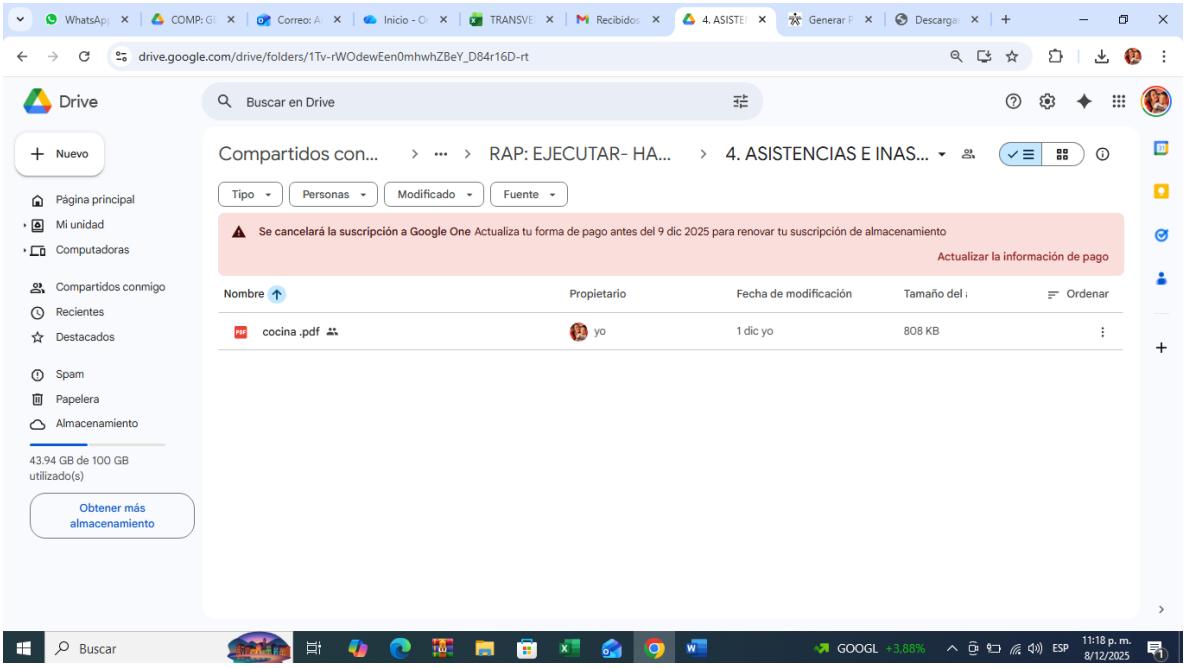

drive.google.com/drive/folders/1Ni4C2Kur3jNu65WBtK_JxG1BfWuuyowq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos conmigo › Portafolios Turismo 2025 › Cocina 3225863
1 seleccionado
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
Generalidades carlosmariolanaya 6 ago
INST SAUL RAMIREZ MOLANO saulr9321@gmail.com 19 nov
INSTR. ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ yo 14 oct yo
Instructor Carlos Mario López Anaya carlosmariolanaya 6 ago
Instructor Manuel Alfonso Rincón projectsoftware380 8 ago
Instructora Ana Milena Camacho camachomilena555@gm... 11 ago
Instructora Heyi Vargas cocina257061@gmail.com 13 ago
Instructora Norma Constanza Pérez Benavides pereznorma606@gmail.c... 15 sept
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:17 p. m.
8/12/2025


drive.google.com/drive/folders/1LYGWnCsPj_4tFeuINgXJDx8bfD4UR4Py
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos co... › Portafolios Turism... › Cocina 32... › INSTR. ANA SILVIA M...
1 seleccionado
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
COMP: GENERACIÓN DE HABITOS SALUDABLES yo 14 oct yo
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:17 p. m.
8/12/2025


drive.google.com/drive/folders/1c6YBTNUgix-UDbmRgEGDUrcVxHcfp4Ds
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos conmi... > INSTR. ANA SILVIA MU... > COMP: GENERACIÓN ...
1 seleccionado
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
RAP: EJECUTAR- HABILIDADES- NUTRICIÓN -ERGON...
yo
14 oct yo
—
Buscar
GOOGL +3,88%
ESP
11:17 p. m.
8/12/2025


drive.google.com/drive/folders/16XpiEkoVpEODhI5g0klkhfklw3TP7qaM
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos con... > COMP: GENERACIÓ... > RAP: EJECUTAR- HABI...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
1. INSTRUMENTOS DE LA FORMACIÓN
2. MATERIAL DE APOYO
3. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
4. ASISTENCIAS E INASISTENCIAS
yo
14 oct yo
—
Buscar
GOOGL +3,88%
ESP
11:18 p. m.
8/12/2025


drive.google.com/drive/folders/1kY4nUxh3JwkHIcCrYIRSBZmHfmcS3TUs
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos con... > RAP: EJECUTAR- HA... > 1. INSTRUMENTOS DE ...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
GFPI-F-135FormatoGuiadeAprendizajeV4 cocina 3... yo 14 oct yo 1.2 MB
LISTA DE CHEQUEO CONOCIMIENTO.docx yo 14 oct yo 61 KB
LISTA DE CHEQUEO DESEMPEÑO.docx yo 14 oct yo 60 KB
LISTA DE CHEQUEO PRODUCTO.docx yo 14 oct yo 59 KB
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO APLICADO .pdf yo 16 oct yo 145 KB
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO SIN.pdf yo 16 oct yo 141 KB
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:18 p. m.
8/12/2025


drive.google.com/drive/folders/1Tv-rWOdewEen0mhwhZBeY_D84r16D-rt
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Página principal
Mi unidad
Computadoras
Compartidos conmigo
Recientes
Destacados
Spam
Papelera
Almacenamiento
43.94 GB de 100 GB utilizado(s)
Obtener más almacenamiento
Compartidos con... > RAP: EJECUTAR- HA... > 4. ASISTENCIAS E INAS...
Tipo
Personas
Modificado
Fuente
Se cancelará la suscripción a Google One Actualiza tu forma de pago antes del 9 dic 2025 para renovar tu suscripción de almacenamiento
Actualizar la información de pago
Nombre
Propietario
Fecha de modificación
Tamaño del
Ordenar
cocina .pdf yo 1 dic yo 808 KB
Buscar
GOOGL +3.88%
ESP
11:18 p. m.
8/12/2025

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

FECHA INICIAL: 30/11/2025 00:00:00

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

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 0,00

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

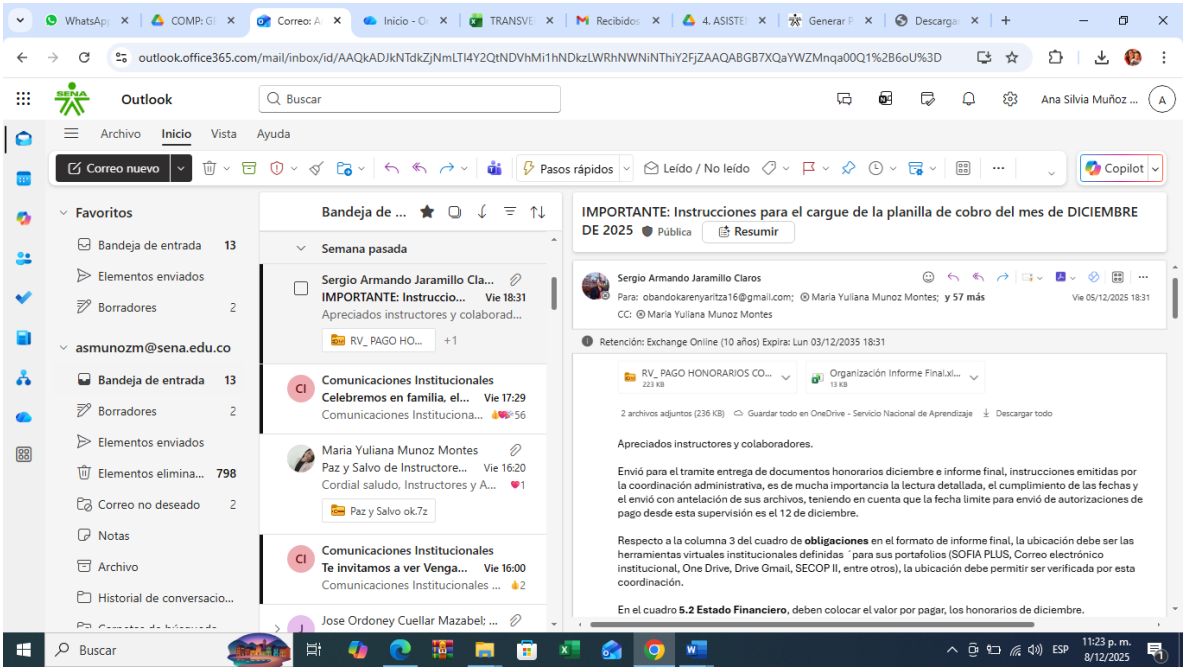
TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

OBLIGACIÓN 8

CORREO



OBLIGACIÓN 9

Reporte de Juicios de Evaluación

Fecha del Reporte: 01/12/2025
Ficha de 3225863
Código: 635503
Versión: 103
Denominación: COCINA.
Estado de la Ficha EN EJECUCION
Fecha Inicio: 25/07/2025
Fecha Fin: 24/10/2026
Modalidad de PRESENCIAL
Regional: 41 - REGIONAL HUILA
Centro de 9528 - CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

Tipo	Número de	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultado de Aprendizaje	Juicio de	Fecha y Hora del	Funcionario que registro el juicio
CC	1003865297	SANDRA CAMILA	ESPINOSA POLANIA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1004446334	MAURICIO	CHILITO SAMBONI	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007163562	DANIELA	PIMENTEL VARGAS	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007431254	SHARICK SOFIA	DIAZ SUAZA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1061779123	JUAN CAMILO	JAMAUCA FIGUEROA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1076906451	INGRID TATIANA	CHALA GARCIA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1077228486	DANA SALOME	DELUQUE VALENCIA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1079535826	ZULY VANESA	FAJARDO TAMAYO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1079535841	RAUL STEVEN	LIZARRALDE PATIÑO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083901452	RUBEN DARIO	ARTUNDUAGA TRIVIÑO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083984529	ANDRES FELIPE	IBARRA ZUÑIGA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083984598	ROBINSON ANDRES	TOVAR ESPINOSA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084332358	EIVAR ALEXIS	SANCHEZ GRIJALBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084332527	LAURA SOFIA	POLO BERMEO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084897600	ANGULY TATIANA	CHAVARRO MURCIA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1117513224	KHATTHER KHYLOUNS	MUÑOZ DELGADO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1122722748	YULIANA ANDREA	PALACIO MEDINA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1144625836	KAREN YULIETH	GUTIERREZ CORDOBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	17628537	WILL SMITH	ALVAREZ TURBAY	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	36282607	JOSEFA	MONTEALEGRE FLOREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	532748 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICESEN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	01/12/2025 15.30 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

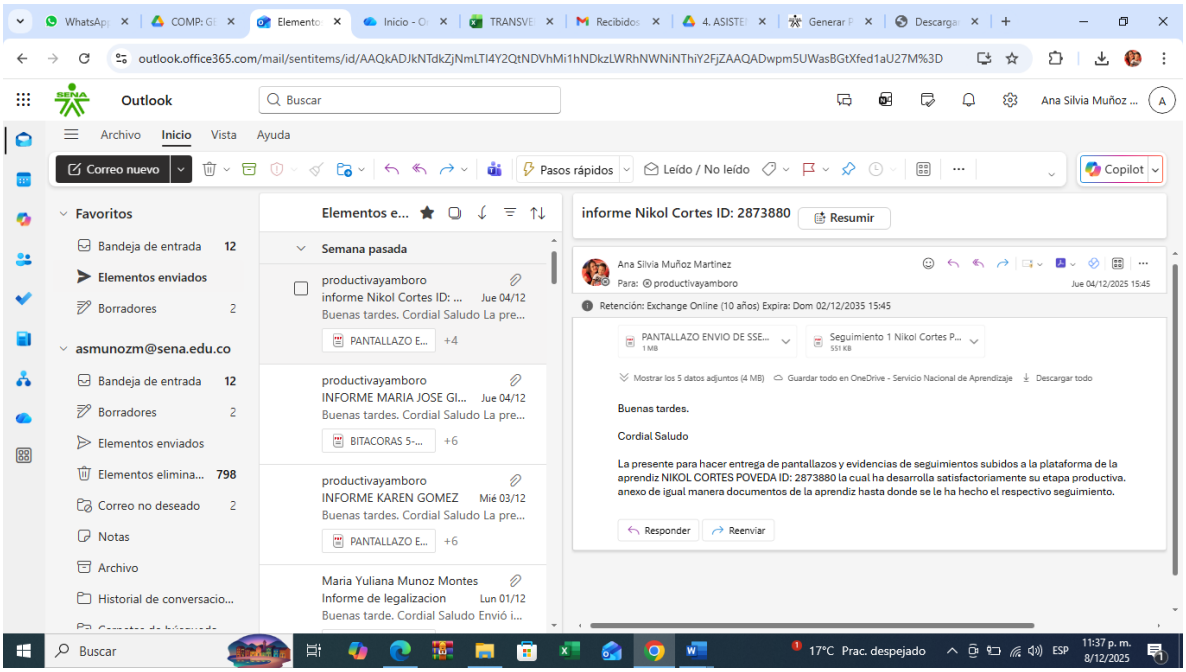
Reporte de Juicios de Evaluación

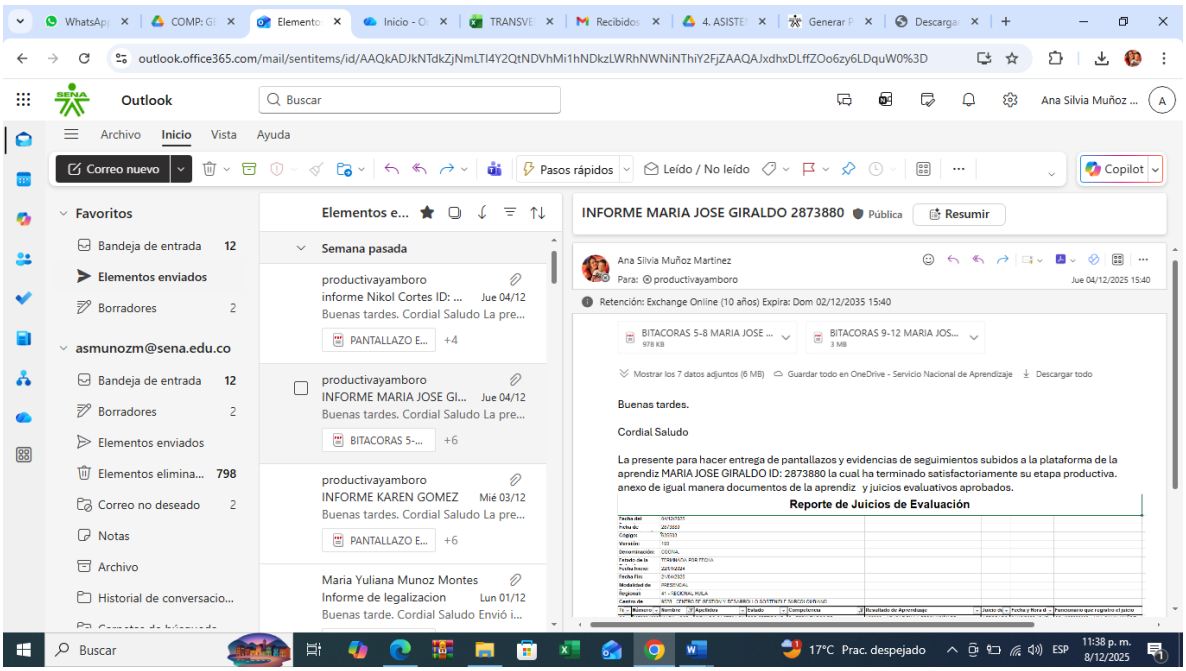
Fecha del 01/12/2025
Ficha de 3145329
Cógigo: 222203
Versión: 100
Denominación: GESTIÓN DE RECURSOS NATURALES
Estado de la Ficha EN EJECUCION
Fecha Inicio: 12/12/2024
Fecha Fin: 11/12/2026
Modalidad de PRESENCIAL
Regional: 41 - REGIONAL HUILA
Centro de 9528 - CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

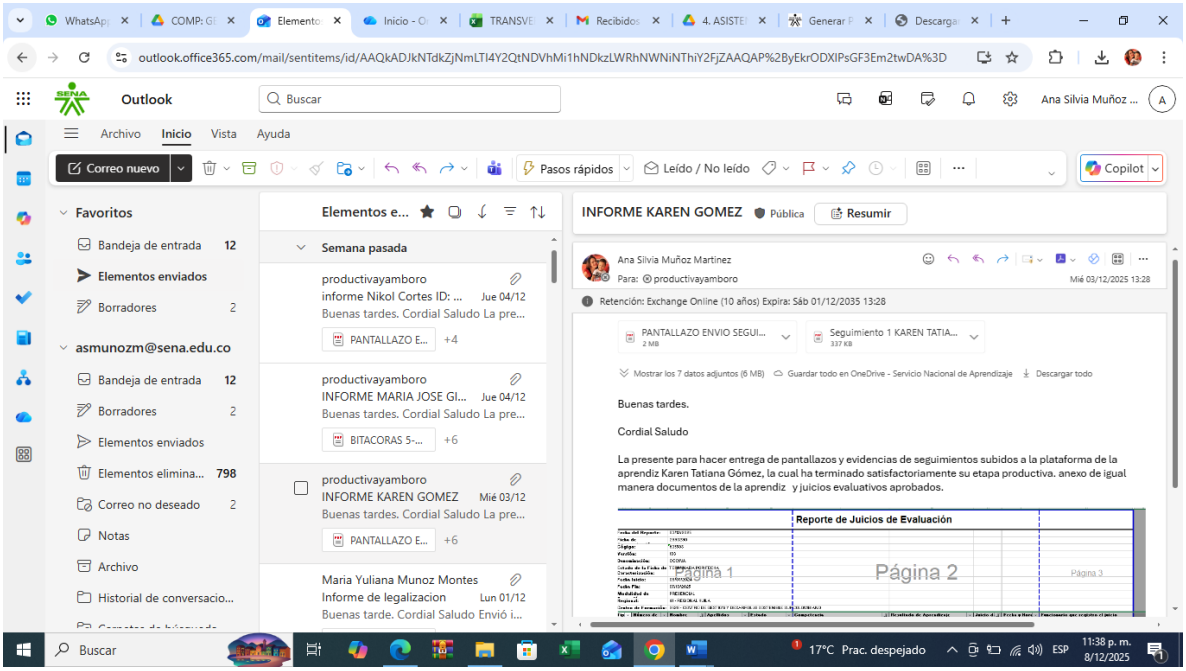
Tip	Número de	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultado de Aprendizaje	Juicio de Evaluación	Fecha y Hora del Juicio Evaluativo	Funcionario que registro el juicio evaluativo
CC	1077850499	MICHEL DAYANA	CUERVO GARCIA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1077850499	MICHEL DAYANA	CUERVO GARCIA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1079535674	SERGIO ANDRES	CARVAJAL OSPINA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1079535674	SERGIO ANDRES	CARVAJAL OSPINA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083881405	EDINSON	SERRATO ARIAS	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44625 - GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES	APROBADO	24/02/2025 17.19 a	CC 55065750 - LUISA FERNANDA SARMIENTO RIVERA
CC	1083881405	EDINSON	SERRATO ARIAS	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083881405	EDINSON	SERRATO ARIAS	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1083883429	CRISTIAN CAMILO	NARANJO ROJAS	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1083883429	CRISTIAN CAMILO	NARANJO ROJAS	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1084254566	MARYI KATERINE	LOPEZ SAMBONI	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1084254566	MARYI KATERINE	LOPEZ SAMBONI	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1141117893	NICOL DAYAN	DIAZ LOMBANA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44626 - APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1141117893	NICOL DAYAN	DIAZ LOMBANA	EN FORMACION	1 - PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	44635 - DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE	APROBADO	01/12/2025 15.15 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

OBLIGACIÓN 11

PANTALLAZO DE ENVIO DE SEGUIMIENTOS






Outlook
Buscar
Ana Silvia Muñoz ...
Archivo
Inicio
Vista
Ayuda
Correo nuevo
Pasos rápidos
Leído / No leído
Copilot
Favoritos
Bandeja de entrada 12
Elementos enviados
Borradores 2
asmunozm@sena.edu.co
Bandeja de entrada 12
Borradores 2
Elementos enviados
Elementos elimina... 798
Correo no deseado 2
Notas
Archivo
Historial de conversacio...
Elementos e...
Semana pasada
productivayamboro
informe Nikol Cortes ID: ... Jue 04/12
Buenas tardes. Cordial Saludo La pre...
PANTALLAZO E... +4
productivayamboro
INFORME MARIA JOSE GI... Jue 04/12
Buenas tardes. Cordial Saludo La pre...
BITACORAS 5-... +6
productivayamboro
INFORME KAREN GOMEZ Mié 03/12
Buenas tardes. Cordial Saludo La pre...
PANTALLAZO E... +6
Maria Yuliana Munoz Montes
Informe de legalizacion Lun 01/12
Buenas tarde. Cordial Saludo Envió i...
INFORME KAREN GOMEZ
Pública
Resumir
Ana Silvia Muñoz Martinez
Para: productivayamboro
Mié 03/12/2025 13:28
Retención: Exchange Online (10 años) Expira: Sáb 01/12/2035 13:28
PANTALLAZO ENVIO SEGUI...
2 MB
Seguimiento 1 KAREN TATIA...
337 KB
Mostrar los 7 datos adjuntos (6 MB)
Guardar todo en OneDrive - Servicio Nacional de Aprendizaje
Descargar todo
Buenas tardes.
Cordial Saludo
La presente para hacer entrega de pantallazos y evidencias de seguimientos subidos a la plataforma de la aprendiz Karen Tatiana Gómez, la cual ha terminado satisfactoriamente su etapa productiva. anexo de igual manera documentos de la aprendiz y juicios evaluativos aprobados.
Reporte de Juicios de Evaluación
Página 1
Página 2
Página 3
Buscar
17°C Prac. despejado
ESP
11:38 p. m.
8/12/2025

OBLIGACIÓN 12

Foto evidencia



OBLIGACIÓN 13

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: Taller relacionado a los conceptos generales de la actividad física, capacidades condicionales y habilidades psicomotrices. Ficha de resultados de test físicos. Ficha antropométrica. Talle teórico de nutrición y habitos y estilos de vida saludable. Taller teórico de conceptos de ergonomía y pausas activas.	Físico	Digital	17 DE DICIEMBRE 2025	Si	No	Evidencias de Conocimiento: Exposición sobre las capacidades físicas coordinativas y habilidades psicomotrices, de la misma manera exposición de nutrición y ergonomía.	Físico	Digital	15 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE DEL 2025	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test fisícos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos nutricionales, e higiene.	Físico	Digital	15 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE DEL 2025	Si	No
SANDRA CAMILA	ESPINOSA POLANIA			x		x			x			x			x			x	
MAURICIO	CHILITO SAMBONI			x		x			x			x			x			x	
DANIELA	PIMENTEL VARGAS			x		x			x			x			x			x	
SHARICK SOFIA	DIAZ SUAZA			x		x			x			x			x			x	
DANIEL FERNANDO	QUIROZ FONSECA			x		x			x			x			x			x	
JUAN CAMILO	JAMAUCA FIGUEROA			x		x			x			x			x			x	
INGRID TATIANA	CHALA GARCIA			x		x			x			x			x			x	
DANA SALOME	DELUQUE VALENCIA			x		x			x			x			x			x	
ZULY VANESA	FAJARDO TAMAYO			x		x			x			x			x			x	
RAUL STEVEN	LIZARRALDE PATIÑO			x		x			x			x			x			x	
SEBASTIAN	SOTELO LOPEZ			x		x			x			x			x			x	
HERMES DAVID	CALDERON CALDERON			x		x			x			x			x			x	
RUBEN DARIO	ARTUNDUAGA TRIVIÑO			x		x			x			x			x			x	
ANDRES FELIPE	IBARRA ZUÑIGA			x		x			x			x			x			x	
ROBINSON ANDRES	TOVAR ESPINOSA			x		x			x			x			x			x	
EIVAR ALEXIS	SANCHEZ GRIJALBA			x		x			x			x			x			x	
LAURA SOFIA	POLO BERMEO			x		x			x			x			x			x	
ANGULY TATIANA	CHAVARRO MURCIA			x		x			x			x			x			x	
SANTIAGO	TUJILLO LOSADA			x		x			x			x			x			x	
KHATTHER KHYLOUNS	MUÑOZ DELGADO			x		x			x			x			x			x	
YULIANA ANDREA	PALACIO MEDINA			x		x			x			x			x			x	
KAREN YULIETH	GUTIERREZ CORDOBA			x		x			x			x			x			x	
WILL SMITH	ALVAREZ TURBAY			x		x			x			x			x			x	
JOSEFA	MONTEALEGRE FLOREZ			x		x			x			x			x			x	
IRMA CECILIA	VERANO QUITIAN			x		x			x			x			x			x	

Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta.* Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

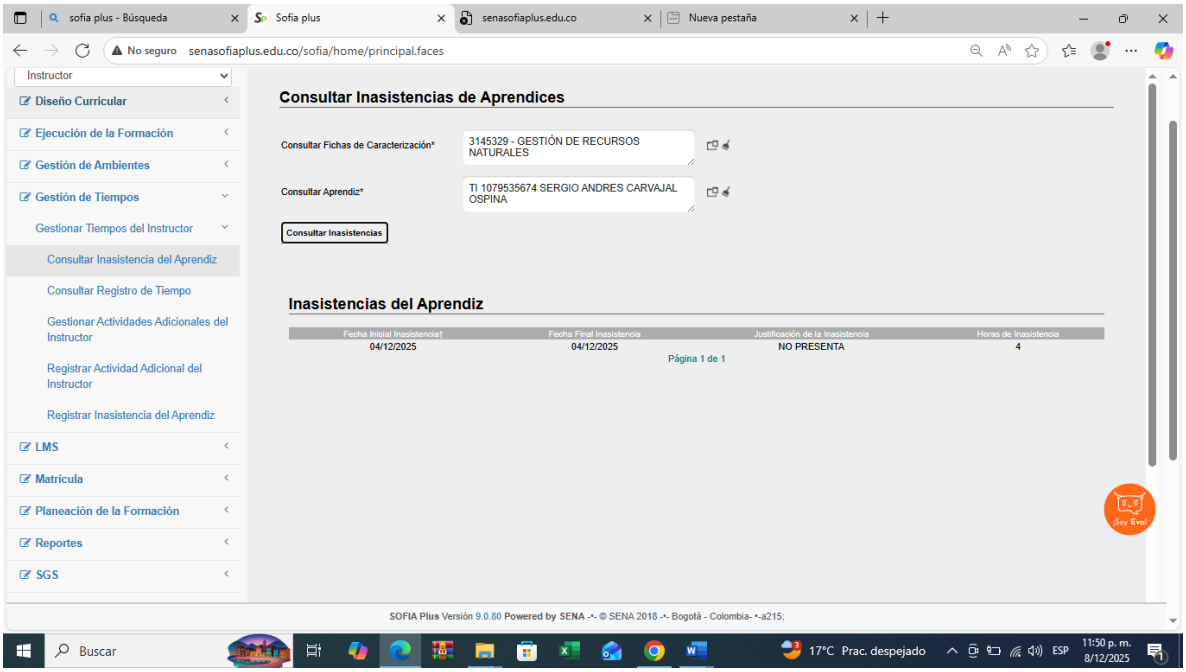
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: Taller relacionado a los conceptos generales de la actividad física, capacidades condicionales y habilidades psicomotrices. Ficha de resultados de test físicos. Ficha antropométrica. Talle teórico de nutrición y habitos y estilos de vida saludable. Taller teórico de conceptos de ergonomía y pausas activas.	Físico	Digital	02 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE DEL 2025	Si	No	Evidencias de Conocimiento: Exposición sobre las capacidades físicas coordinativas y habilidades psicomotrices, de la misma manera exposición de nutrición y ergonomía.	Físico	Digital	02 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE DEL 2025	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test fisícos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos	Físico	Digital	02 DE OCTUBRE AL 20 DE NOVIEMBRE DEL 2025	Si	No
MICHEL DAYANA	CUERVO GARCIA			X		X			X			X			X			X	
SERGIO ANDRES	CARVAJAL OSPINA			X		X			X			X			X			X	
EDINSON	SERRATO ARIAS			X		X			X			X			X			X	
CRISTIAN CAMILO	NARANJO ROJAS			X		X			X			X			X			X	
MARYI KATERINE	LOPEZ SAMBONI			X		X			X			X			X			X	
NICOL DAYAN	DIAZ LOMBANA			X		X			X			X			X			X	

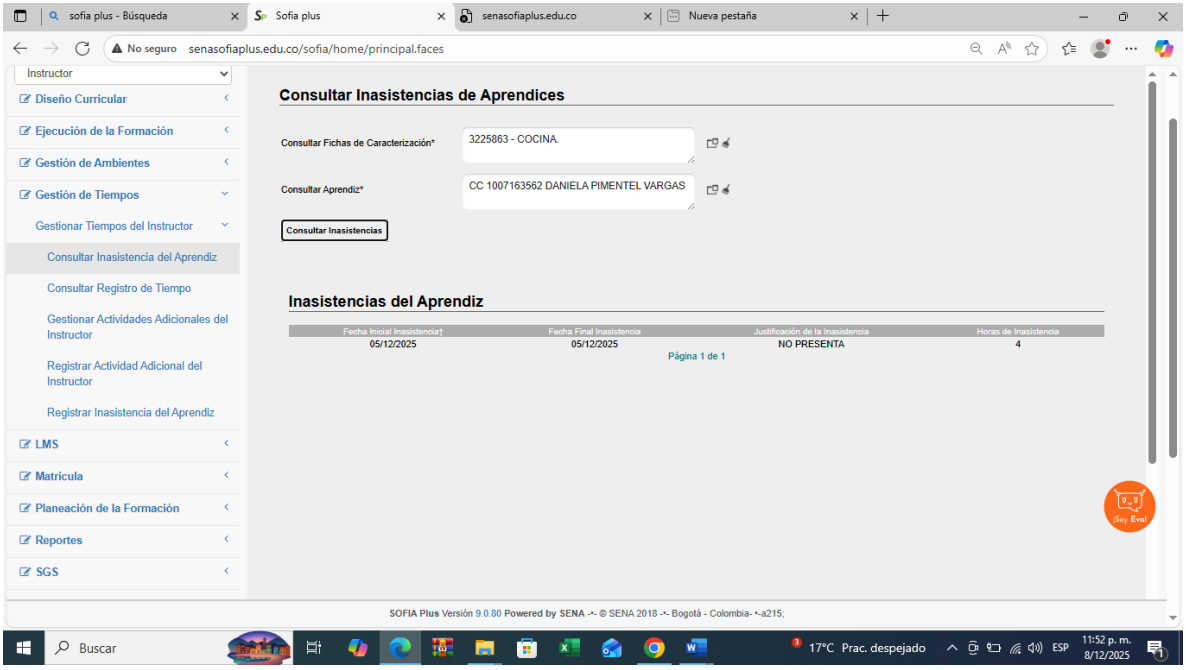
Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta.* Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

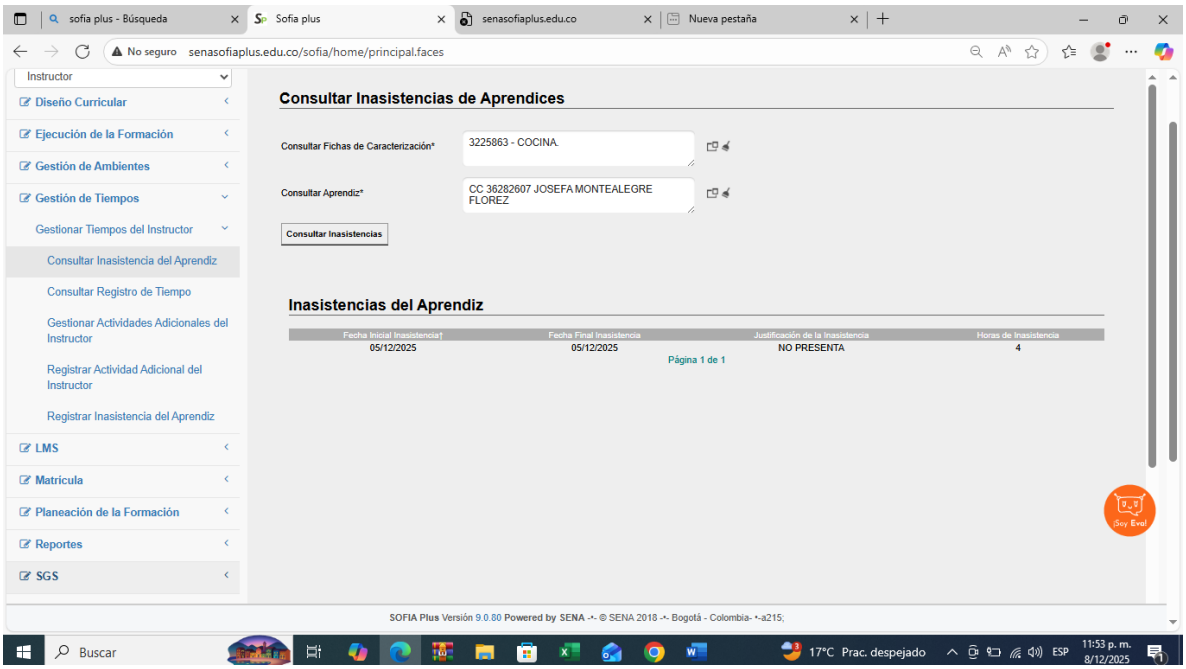
INASISTENCIA DICIEMBRE

RECURSOS NATURALES ID:3145329



COCINA ID: 3225863




sofia plus - Búsqueda
Sofia plus
senasofiaplus.edu.co
Nueva pestaña
No seguro
senasofiaplus.edu.co/sofia/home/principal.faces
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
Gestionar Tiempos del Instructor
Consultar Inasistencia del Aprendiz
Consultar Registro de Tiempo
Gestionar Actividades Adicionales del Instructor
Registrar Actividad Adicional del Instructor
Registrar Inasistencia del Aprendiz
LMS
Matrícula
Planeación de la Formación
Reportes
SGS
Consultar Inasistencias de Aprendices
Consultar Fichas de Caracterización*
3225863 - COCINA.
Consultar Aprendiz*
CC 36282607 JOSEFA MONTEALEGRE FLOREZ
Consultar Inasistencias
Inasistencias del Aprendiz
Fecha Inicial Inasistencia†
Fecha Final Inasistencia
Justificación de la Inasistencia
Horas de Inasistencia
05/12/2025
05/12/2025
NO PRESENTA
4
Página 1 de 1
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.80 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a215;
Buscar
17°C Prac. despejado
ESP
11:53 p. m.
8/12/2025

	Código: GFPI-F-147
	Versión: 05

PROCESO

GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

NOMBRE DEL FORMATO

FORMATO BITÁCORA DE SEGUIMIENTO ETAPA PRODUCTIVA PARA APRENDICES DE ARTICULACIÓN CON LA EDUCACIÓN MEDIA

CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Pública	Pública Clasificada		Pública Reservada	

Bitácora N°	**8**
	Desde 25/11/2025 hasta 9/12/2025

Datos del aprendiz

Nombre completo del aprendiz	Tipo y Número de identificación	Contacto telefónico
1. Emerson Villanueva Martinez	C.C 1006528374	**3227258159**
2.		
3.		
4.		
5.		

Correo electrónico institucional	Correo electrónico personal	Dirección de residencia
1. emerson_villanueva@soy.sena.edu.co	emervimamart@gmail.com	**carrera 24 # 3-09 acacias**
2.		
3.		
4.		
5.		

Número de grupo	Modalidad de formación	Programa de formación	Modalidad de ejecución de la etapa productiva (presencial o virtual)
2925604	presenciual	tecnico en cocina	**presencial**

Datos del ente co-formador

Nombre de la entidad, empresa, institución u organización donde está realizando la etapa productiva	NIT	Dirección de la entidad, empresa, institución u organización
SERVICIO NACINAL DE APREDIZAJE SENA	899999034-1	tecno parque yamboro

Datos de la persona encargada del proceso formativo del aprendiz en la entidad co-formadora

Nombre completo del ente co-formador (Jefe	Cargo del ente co-formador	Contacto telefónico del ente co-formador	Correo electrónico del ente co-formador
Diego Alejandro Gaviria	Jefe inmediato	31443893333	dgaviria@misena.edu.co

Datos del instructor de seguimiento

Nombre completo del instructor de seguimiento	Correo electrónico del instructor de seguimiento
ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ	asmiñozm@sena.edu.co

Seleccionen con una "X" la alternativa de etapa productiva que está realizando

Alternativa de etapa productiva	Marquen con una X	Alternativa de etapa productiva	Marquen con una X
Contrato de aprendizaje		**Monitoria**	x
		Proyecto productivo	
Contrato de vínculo formativo		**Vínculo laboral**	

Descripción de las actividades realizadas

Descripción de la actividad *(Ingresen cuantas filas sean necesarias)*	Competencias del programa de formación aplicadas en el desarrollo de la actividad	Fecha de inicio (dd/mm/aa)	Fecha de fin (dd/mm/aa)	Evidencia de cumplimiento (*Indiquen si corresponde a un documento, proceso, producto, entregable u otro*) En anexo puede fortalecer la evidencia si es el caso.	Observaciones, inasistencias, dificultades presentadas, y/o comentarios realizados por los aprendices y/o jefe inmediato
actividad de recepcion	pre-alistamiento, procesamiento, limpieza, higienizacion.en el area de proteinas	25/11/2025	28/11/2025	 	
actividad de recepcion	pre-alistamiento, procesamiento, limpieza, higienizacion.en el area de proteinas	1/12/2025	5/12/2025	 	
actividad de recepcion	pre-alistamiento, procesamiento, limpieza, higienizacion.en el area de ensalada	9/12/2025	9/12/2025		

Información afiliación a la ARL

Decreto 055 de 2015, por el cual se reglamenta la afiliación de estudiantes al Sistema General de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones

Este espacio debe ser siempre diligenciado.

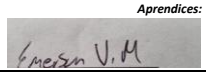
Artículo 11. Obligaciones de la institución de educación. Corresponde a las instituciones de educación a las que pertenezcan los estudiantes, que deban ser afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales de conformidad con el presente decreto:

1. Revisar periódicamente que el estudiante en práctica desarrolle labores relacionadas exclusivamente con su programa de formación o educación, que ameritaron su afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales.
2. Verificar que el espacio de práctica cuente con los elementos de protección personal apropiados según el riesgo ocupacional.

Nombre completo del aprendiz	¿El aprendiz se encuentra afiliado a la ARL? *(SI / NO)*	Indique el nivel de riesgo actual *(Nivel 1 al 5)*	¿El nivel de riesgo de la ARL corresponde a las actividades que desarrolla el aprendiz en la empresa? *(SI / NO)*	¿El aprendiz cuenta con los elementos de protección personal (EPP), requeridos para desarrollar su etapa productiva? *(SI / NO / NA)*
1-emerson villanueva martinez	si	2	si	si

Aprendices: *recuerden diligenciar completamente el formato de bitácora y entregarlo o cargarlo al espacio asignado para este.*

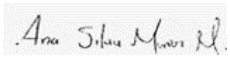
Firma del aprendiz 1



Firma del aprendiz 2

7/12/2025

Fecha entrega bitácora



Firma del instructor de seguimiento



Firma del ente co-formador

Nota: Con el diligenciamiento de este formato autorizo al SENA para la recolección y tratamiento de mis datos personales, conforme a la política de datos personales de la entidad GOR-POL-006. Entiendo que los datos serán objeto de recolección, almacenamiento, uso, circulación, supresión, transferencia, transmisión, cesión y todo el tratamiento, realizados por el SENA.

Anexo: Es opcional relacionar evidencia fotográfica de las actividades desarrolladas

(No aplica documentos de la empresa u otros aspectos sensibles)

CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	**X**	Pública Clasificada		Pública Reservada	

INFORME FINAL DE SUPERVISIÓN
CONTRATO No. CO1.PCCNTR.7443736 **DE 2025**

En mi calidad de supervisor del contrato de la referencia, me permito presentar el informe final del mismo, de acuerdo con la siguiente información:

1. ASPECTOS GENERALES

CONTRATANTE	Dirección Regional Huila
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios profesionales y apoyo a la gestión
CONTRATO NRO.	CO1.PCCNTR.7443736 **DE 2025**
OBJETO	Prestar servicios profesionales de carácter temporal, en la planeación y ejecución de la formación, así como la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos en los diseños curriculares asignados, para el desarrollo de habilidades y competencias técnicas de los programas de formación en las áreas temáticas de DEPORTES en el Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano SENA Regional Huila y en los municipios de su cobertura.
FECHA DE SUSCRIPCIÓN DEL NEGOCIO JURÍDICO	08/02/2025
FECHA DE INICIO	10/02/2025
PLAZO INICIAL	9 meses y quince días
FECHA DE TERMINACIÓN INICIAL	26/11/2025
RAZÓN SOCIAL	Ana Silvia Muñoz Martínez
CC o NIT	C.C 1.085.688.083
NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL	No Aplica
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN DEL REPRESENTANTE LEGAL	No Aplica
LUGAR DE EJECUCIÓN	Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano
VALOR INICIAL	$ 43.695.355

FORMA DE PAGO	Se fija como valor total para el contrato la suma de CUARENTA Y TRES MILLONES SEISCIENTOS NOVENTA Y CINTO TRECIENTOS CICUENTA Y CINCO PESOS MCTE. ($43.695.355). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un pago por los días del mes de febrero de 2025 por valor de DOS MILLONES NOVECIENTOS TRECE MIL VEINTICUATRO PESOS MCTE ($2.913.024), b) ocho (8) pagos mensuales de marzo a noviembre de 2025 por valor de CUATRO MILLONES QUINIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL QUINIENTOS ONCE PESOS MCTE ($4.599.511).
CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL	2825
CERTIFICADO DE REGISTRO PRESUPUESTAL	14025
VALOR FINAL DEL NEGOCIO JURÍDICO	$48.294.866
FECHA DE TERMINACIÓN FINAL	26/12/2025
FECHA DE TERMINACIÓN ANTICIPADA (Sí aplica)	No Aplica
VALOR TOTAL PAGADO	$ 44.308.623
VALOR TOTAL EJECUTADO	$ 48.294.866
SUPERVISOR	Sergio Armando Jaramillo Claros
APOYO A LA SUPERVISIÓN	No Aplica
MODIFICACIÓN NRO. CO1.CTRMOD.19130058	**Fecha de la suscripción:** 27/05/2025 **Fecha de aprobación de pólizas**: 26/05/2025 **Adición y prórroga de contrato.** Se procede realizar adición y prorroga al contrato No. CO1.PCCNTR.7443736 de acuerdo con los documentos remitidos por la supervisión, acta modificación al contrato No. CO1.PCCNTR.7443736 celebrado entre CGDSS Sena Regional Huila y ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ, informe de supervisión y radicado No. 41-9-2025-011158 donde el ordenador del gasto avala la modificación.
CDP QUE RESPALDA EL MODIFICATORIO	**2**825
CRP QUE RESPALDA EL MODIFICATORIO	**1**4025

2. ASPECTOS TÉCNICOS

2.1 Obligaciones

En virtud de la suscripción del contrato, el contratista adquirió las siguientes obligaciones:

OBLIGACIONES [Incluya todas las obligaciones contractuales]	**¿CUMPLIÓ?** [Seleccione: **SI / NO / Parcialmente / No se requirió el cumplimiento]**	PRODUCTO O EVIDENCIA [Referir la ubicación de los soportes de las actividades desarrolladas para cumplir cada obligación específica durante el periodo del informe]
1. Orientar la formación y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje, de acuerdo con lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación "SIGA" del SENA el cual se encuentra documentado en la plataforma Compromiso, en los programas del área temática objeto del contrato según programación en SOFIA PLUS.	Si	• Programador del instructor, disponible en OneDrive. TRANSVERSALES 2025 Transversal • Portafolio del instructor, que incluye planeación, guías aplicadas, seguimiento y evidencias de acompañamiento, alojado en Drive. Portafolios TIC 2025 Portafolios Turismo 2025 Portafolios Ambiental 2025 Portafolios Construcción 2025 Portafolios Agropecuario 2025 • Reporte de horas ejecutadas, descargado desde el rol de instructor en el aplicativo SOFIA PLUS.
2. Participar y apoyar los procesos de inducción a aprendices, programados por la coordinación de formación y la coordinación académica, aplicando y entregando los soportes para reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje cuando sea requerido, acorde a los estipulado en las guías y procedimientos de la entidad.	No se requirió el cumplimiento	No Aplica
3. Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz (acuerdo 007 de 2012 y/o	No se requirió el cumplimiento	No Aplica

acuerdo 009 de 2024), así como implementar cuando se requiera las estrategias establecidas en el Protocolo Ruta atención prevención deserción aprendices GFPI-PR-001.		
4. Participar de las reuniones de equipo ejecutor programadas por la Coordinación Académica, y entregar los soportes derivados de las mismas: actas de inducción, control de entrega de materiales de formación, actas de seguimiento a la ejecución de la formación de las fichas asignadas, garantizando la emisión de todos los juicios evaluativos, trámite de novedades y actas de cierre de etapa lectiva.	Si	Actas generadas y remitidas al Coordinador Académico, con registro del envío realizado desde el correo institucional. asmunoz@sena.edu.co
5. Usar siempre los elementos de protección personal, higiene y seguridad en el trabajo, y la indumentaria adecuada para el normal ejercicio de las actividades de formación.	No se requirió el cumplimiento	No Aplica
6.Informar, novedades académicas y/o disciplinarias de los aprendices conforme al reglamento del aprendiz (acuerdo 007 de 2012 y/o acuerdo 009 de 2024), reportando al Coordinador Académico de manera oportuna.	Si	Comunicaciones formales enviadas desde el correo institucional asmunoz@sena.edu.co reportando de manera oportuna las novedades académicas y/o disciplinarias de los aprendices al Coordinador Académico.

7. Acompañar a los grupos de aprendices asignados en su programación, en actividades que se encuentren enmarcados en jornadas del equipo Bienestar al aprendiz.	Parcialmente	Registros fotográficos de los acompañamientos realizados, con fecha y hora como soporte de la participación en las jornadas.
8.Hacer uso del correo institucional como canal oficial para toda comunicación con personal interno y externo de la entidad, usando siempre un lenguaje cordial y claro.	Si	Registros de comunicaciones realizadas desde el correo institucional, que evidencian el uso adecuado del canal oficial. asmunoz@sena.edu.co
9. Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias de los programas asignados, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas, en los tiempos definidos por la entidad, una vez ejecutado el resultado de aprendizaje correspondiente.	Si	Juicios valorativos registrados oportunamente en el aplicativo SOFIA PLUS desde el rol de instructor, conforme a la ejecución de cada resultado de aprendizaje.
10. Dar cumplimiento a la normativa, cuando sea asignada formación complementaria o formación virtual, con lo establecido en la Guía Orientación para Ambientes virtuales de aprendizaje GFPI-G-014 y la Guía para la Ejecución de la formación	No se requirió el cumplimiento	No Aplica

complementaria presencial GFPI-G-043, vigentes en plataforma COMPROMISO.		
11. Realizar cuando sea asignados seguimiento a etapa productiva, de acuerdo con lo establecido en la Guía Etapa Productiva Proceso Formativo GFPI-G-040 e implementar en el proceso el Formato Planeación, seguimiento y evaluación etapa productiva GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO.	Si	Soportes de seguimiento a etapa productiva diligenciados y remitidos al correo oficial del área productivayamboro@sena.edu.co, conforme a los lineamientos establecidos.
12. Cuidar y salvaguardar los bienes que hagan parte del patrimonio del SENA o de otras entidades puestos al servicio del centro de formación, de acuerdo con las guías y/o procedimientos institucionales, además estar atento frente a la necesidad de mantenimientos predictivos, preventivos y correctivos e informar oportunamente daños o eventualidades de los mismos.	Si	Fotografías del adecuado estado y correcto uso de equipos, herramientas y máquinas empleadas en la formación, con fecha visible como soporte.
13. Mantener actualizado el Portafolio del Instructor en plataformas institucionales, haciendo uso de los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO,	Si	• Planes de trabajos concertados con el aprendiz y guías de aprendizajes vigentes aplicadas durante el proceso formativo, disponible y actualizado en el Portafolio del Instructor alojado en Drive. Portafolios TIC 2025 Portafolios Turismo 2025 Portafolios Ambiental 2025

pertenecientes a la guía de procesos formativos, presentado mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje, según guía para desarrollar los procesos formativos. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran (cuando aplique). d. Seguimiento y evaluación de etapa productiva (si aplica). e. Bitácora del Aprendiz en etapa productiva (si aplica) f. Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. Y formatos no controlados avalados por el equipo pedagógico.		Portafolios Construcción 2025 Portafolios Agropecuario 2025 Bitácoras del Aprendiz en etapa productiva, la cual fue cargada en la plataforma correspondiente conforme a los lineamientos institucionales. https://forms.office.com/r/fwMDRyTQR6 Registro de inasistencias diligenciado oportunamente en el aplicativo SOFIA PLUS.
14. Apoyar cuando se requiera por parte de la coordinación académica, la documentación de Registro calificado y/o autoevaluación de los programas del Centro de Formación.	**No se requirió el cumplimiento**	No Aplica
15. Presentar mensualmente a la supervisión los reportes de ejecución de actividades conforme a las obligaciones descritas en el presente acápite.	Si	Registros de informes de ejecución almacenados en el correo electrónico planillas2025yamboro@gmail.com y en la plataforma SECOP II.

16. En el marco de las actividades del objeto contractual, apoyar con la estructuración y definición de especificaciones técnicas de las diferentes necesidades de la Entidad; con la evaluación de propuestas en los procesos de contratación de bienes, servicios u obras, y realizar cuando le sea requerido por razones de idoneidad, el apoyo a la supervisión de los contratos, de conformidad con la Ley 1474 de 2011.	No se requirió el cumplimiento	No Aplica
17. Las demás que sean asignadas por el supervisor de contrato según aplique de acuerdo con los lineamientos emitidos por la Dirección del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo.	Parcialmente	Registro de diversas actividades desarrolladas a lo largo del año, evidenciando el compromiso continuo con las dinámicas institucionales.

3. ASPECTOS LEGALES

3.1 Garantías contractuales

Como garantías se establecieron las siguientes:

GARANTÍA ÚNICA DE CUMPLIMIENTO [Diligencie si aplica]	
ASEGURADORA	Seguros Mundial
NRO. DE PÓLIZA	CHU-100040446
CERTIFICADO O ANEXO	No. Certificado 533075438
FECHA EXPEDICIÓN	08/02/2025
FECHA APROBACIÓN	08/02/2025

GARANTÍA ÚNICA DE CUMPLIMIENTO [Diligencie si aplica]			
AMPARO	**VIGENCIA**		**VALOR**
	DESDE	**HASTA**	
Cumplimiento	10/02/2025	26/03/2026	3.909.584,50

En atención a lo señalado en el modificatorio Nro. **CO1.CTRMOD.19130058,** se efectuó la ampliación de las garantías en el siguiente sentido:

GARANTÍA ÚNICA DE CUMPLIMIENTO [Diligencie si aplica]			
ASEGURADORA	Seguros Mundial		
NRO. DE PÓLIZA	CHU-100040446		
CERTIFICADO	No. Certificado 533090802		
FECHA EXPEDICIÓN	28/05/2025		
FECHA APROBACIÓN	26/06/2025		
AMPARO	**VIGENCIA**		**VALOR**
	DESDE	**HASTA**	
Cumplimiento	27/05/2025	26/04/2026	4.829.486,60

3.2 Cumplimiento del objeto

Conforme al contrato suscrito con el SENA, se dio cumplimiento cabal a todas las obligaciones contractuales establecidas para la correcta ejecución del mismo, durante la totalidad del periodo pactado.

3.3 Cumplimiento de los aspectos del Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol – SIGA

No. Aplica

3.4 Multas y sanciones

De conformidad con la ejecución del contrato NO se presentaron multas y/o sanciones.

3.5 Certificado de pagos de seguridad social

Mediante los informes presentados por la supervisión durante la ejecución del contrato, los cuales fueron entregados para el proceso de pago, se evidenció que el contratista cumplió a cabalidad con el objeto y las obligaciones contractuales de pago de seguridad social en los porcentajes establecidos por la ley.

3.6 Designación de la supervisión

Que el ordenador del gasto realizó la designación de supervisión del contrato mediante la plataforma secop II el día de la suscripción de este.

3.7 Liquidación del negocio jurídico

De conformidad con el artículo 217 del Decreto Ley 19 de 2012, que modificó el artículo 60 de la Ley 80 de 1993, no será liquidado el presente contrato cuando el Supervisor de este, certifique a su finalización que el objeto y todas las obligaciones del contrato fueron cumplidas a satisfacción por el Contratista y que a éste se le canceló el valor total de los honorarios pactados. En caso contrario, o cuando el contratista presente reclamación que impida considerar que las partes han terminado el contrato a paz y salvo, el presente contrato será liquidado de mutuo acuerdo entre las partes, dentro de los cuatro (4) meses siguientes a la fecha de su terminación por cualquier causa; en el evento de que las partes no lleguen a un acuerdo, el SENA procederá a liquidarlo unilateralmente en las condiciones y términos establecidos en los artículos 60 de la Ley 80 de 1993 y el artículo 11 de la Ley 1150 de 2007.

4. OBLIGACIONES DE LA ENTIDAD

Además de las obligaciones consagradas en la Ley 80 de 1993 y 1150 de 2007, así como las que se deriven del Decreto 1082 de 2015 y las demás normas que regulen la materia, el SENA se obliga a: **1)** Verificar previo a la suscripción del contrato los documentos requeridos para la contratación. **2)** Pagar los honorarios en la forma estipulada en este contrato. **3)** Prestar la mayor colaboración necesaria para la correcta ejecución del objeto contratado. **4)** Poner a disposición la información y/o documentación que se requiera para la cabal ejecución del contrato. **5)** Socializar los lineamientos del Subsistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. **6)** Cumplir las obligaciones establecidas en el artículo 2.2.4.2.2.15 del Decreto 1072 de 2015. **7)** Ejercer el respectivo control en el cumplimiento del contrato y expedir el recibo a satisfacción que fuere a lugar. Para tal efecto, se designará al supervisor del control de ejecución, quien estará en contacto con el CONTRATISTA para la coordinación de cualquier asunto que así lo requiera y sea acorde a la naturaleza del contrato. **8)** Suscribir las actas que sean necesarias durante la ejecución del contrato. **9)** Verificar el registro en el Sistema de Información y Gestión del Empleo Público (SIGEP) administrado por el Departamento Administrativo de la Función Pública, de la información de hoja de vida del CONTRATISTA, en cumplimiento de lo establecido en el artículo 227 del Decreto Ley 019 de 2012. **10)** Afiliar al CONTRATISTA al Sistema General de Riesgos Laborales a través de la Aseguradora de Riesgos Laborales, en los términos del literal a) del artículo 2º de la Ley 1562 del 11 de julio de 2012. **11)** Brindar al CONTRATISTA los medios para que conozca los lineamientos y políticas del Sistema Integrado de Gestión y del Sistema de Gestión Documental. **12)** Socializar al CONTRATISTA la política y propósitos del Sistema Integrado de Gestión que aplican en la ejecución del contrato, los procesos, riesgos, lineamientos, controles, requisitos y/o responsabilidades del Sistema Integrado de Gestión que le aplican en el desarrollo

del contrato. **13)** Remover o designar al supervisor o supervisores de conformidad con las exigencias de ejecución del contrato. En el evento de cambio del Supervisor, no será necesario modificar el presente contrato, y la designación se efectuará mediante notificación para asignación del seguimiento del contrato a través de la plataforma de Colombia Compra Eficiente SECOP. **14)** Verificar y aprobar la garantía constituida por el CONTRATISTA. **15)** Las demás que sean necesarias para el cabal cumplimiento del objeto contractual.

Lo anterior, de conformidad con lo estipulado en la Clausula Segunda de la Minuta del Contrato de Prestación de Servicios.

5. ASPECTOS FINANCIEROS

5.1 Pagos realizados

Conforme el plan de pagos de ejecución del contrato secop II.

ID DE PAGO	FECHA DE PAGO	VALOR DE PAGO
Pago 001	28/02/2025	$ 2.913.024
Pago 002	31/03/2025	$ 4.599.511
Pago 003	30/04/2025	$ 4.599.511
Pago 004	31/05/2025	$ 4.599.511
Pago 005	30/06/2025	$ 4.599.511
Pago 006	31/07/2025	$ 4.599.511
Pago 007	31/08/2025	$ 4.599.511
Pago 008	30/09/2025	$ 4.599.511
Pago 009	31/10/2025	$ 4.599.511
Pago 010	30/11/2025	$ 4.599.511
Pago 011	30/11/2025	$3.986.243

5.2 Estado financiero

CONCEPTO	VALOR
Valor inicial del negocio jurídico	$ 43.695.355
Adiciones o disminuciones del negocio jurídico	$ 4.599.511
Valor de las reducciones	$ 0,00
Valor final del negocio jurídico	$48.294.866
Valor ejecutado	$48.294.866
Valor pagado	$44.308.623
Valor por pagar	$ 3.986.243
Valor a liberar	$ 0,00

En virtud de las condiciones contractuales, el SENA pagará al contratista el saldo a favor del contratista previsto en el balance financiero, una vez se cumplan con las condiciones de pago.

Para constancia se firma el día 26 de diciembre del año 2025

Sergio Armando Jaramillo Claro

Supervisor del contrato

Anexos:

-Ultimo comprobante de pago al sistema de seguridad social.

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1085688083		MUÑOZ MARTINEZ ANA SILVIA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 21A # 1-32 ESTE	PITALITO-HUILA	1111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-12	2025-12	1982174876	9495691582	I	2026/01/22	2025/12/04	BANCOLOMBIA	0	$824,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,839,804	$454,400			$2,839,804	$355,000			$0	$0			$2,839,804	$14,900		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,839,804	$454,400			$2,839,804	$355,000			$0	$0			$2,839,804	$14,900		$0	$0
Ciudad: PITALITO Depto: HUILA (1 Afiliados)					$2,839,804	$454,400			$2,839,804	$355,000			$0	$0			$2,839,804	$14,900		$0	$0
1	CC	1085688083	MUÑOZ ANA	230301	30	$2,839,804	$454,400	EPS037	30	$2,839,804	$355,000		0	$0	$0	14-23	30	$2,839,804	$14,900	0	$0	$0
Total		**Afiliados(1)**				$2,839,804	$454,400			$2,839,804	$355,000			$0	$0			$2,839,804	$14,900		$0	$0

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1085688083		MUÑOZ MARTINEZ ANA SILVIA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CL 21A # 1-32 ESTE	PITALITO-HUILA	1111111	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2025-12	2025-12	1982174876	9495691582	I	2026/01/22	2025/12/04	BANCOLOMBIA	0	$824,300

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$454,400	$0	$0	$454,400
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$454,400	$0	$0	$454,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$14,900	$0	$0	$14,900
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$14,900	$0	$0	$14,900
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$355,000	$0	$0	$355,000
NUEVA E.P.S.	EPS037	900,156,264	2	1	$355,000	$0	$0	$355,000
TOTAL				1	$824,300	$0	$0	$824,300

aportes en línea

Pagos aportes en línea

Módulo de pagos electrónicos

Pago electrónico

El pago electrónico de su autoliquidación se ha realizado exitosamente

Resumen del pago electrónico

Dirección IP:	143.105.99.56
Estado de la transacción:	APROBADA
Clave planilla:	9495691582
Valor:	824,300
Período de pago:	2025-12
No Transacción (CUS):	1982174876
Fecha:	2025/12/04
Banco:	BANCOLOMBIA
Descripción :	Pago de la planilla de aportes con clave: 9495691582
Aportes en línea:	9999001472382

Aceptar

Imprimir

Recuerda los canales de atención que tiene Aportes en Línea para brindarte soporte

- Si usted es un cliente empresarial comuníquese con nuestras líneas de servicio telefónico en Bogotá 601 746 0888, Medellín 604 604 3010, Cali 602 485 2050, Barranquilla 605 385 8090, Cartagena: 605 693 4080 y en el resto del país 01 8000 510245.
- Si usted es independiente o empleador doméstico comuníquese con nuestras líneas de servicio telefónico en Bogotá 601 742 3900, Medellín 604 604 1060, Cali 602 485 3939, Barranquilla 605 385 2080, Cartagena 605 693 1515, Bucaramanga 607 697 0909, Ibagué 608 277 1100, Nacional 01 8000 524448
- Nuestro horario de atención con asesores telefónicos es de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 6:00 p.m. y los sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Copyright © 2025 Aportes en Línea. Todos los derechos reservados.

SENA	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA PROCESO DE GESTIÓN DE INFRAESTRUCTURA Y LOGÍSTICA RELACION DE BIENES A CARGO DEL CUENTADANTE	Versión: 1.01 Fecha: 15.10.2020

De acuerdo con los registros del Sistema para la Administración y Control de Bienes SACB, el documento 1085688083 NO ha sido registrado en la Base de Datos y por tanto NO registra bienes a cargo.

Fecha de emisión del reporte: 7 de Diciembre de 2025 a las 21:28:29

El cuentadante responde administrativa y fiscalmente por los bienes aquí relacionados y rendirá cuentas de su utilización. Todo ello según lo dispuesto sobre este particular en la Constitución Política Nacional Art. 124 y en especial lo establecido en los numerales 21 y 22 del Art. 34 de la Ley 734 de 2002; Resolución 1378 de 2018 y en las obligaciones generales de los Contratos de Prestación de Servicios.