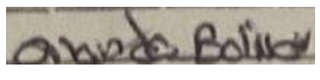
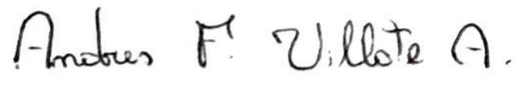
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	BOLIVAR HUERTAS JOSE ORLANDO	**Documento de identidad**	**1.055.332.531**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en					



FIRMA DEL APRENDIZ

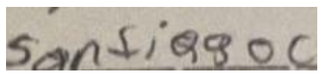


FIRMA DEL INSTRUCTOR

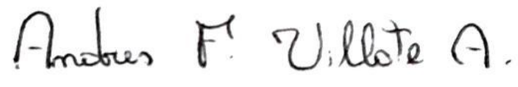
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	CUCAITA MOLANO SANTIAGO	**Documento de identidad**	**1.099.642.091**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en					



FIRMA DEL APRENDIZ

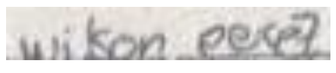


FIRMA DEL INSTRUCTOR

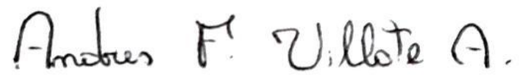
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	PEREZ PONGUTA WILSON DANIEL	**Documento de identidad**	**1.057.608.874**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en					



FIRMA DEL APRENDIZ

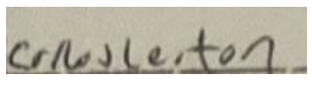


FIRMA DEL INSTRUCTOR

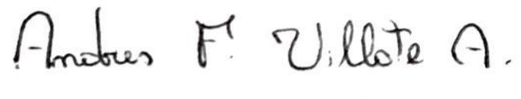
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	LEITON ESQUIVEL CARLOS ANDRES	**Documento de identidad**	**1.110.088.134**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en					



FIRMA DEL APRENDIZ

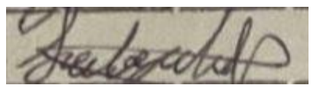


FIRMA DEL INSTRUCTOR

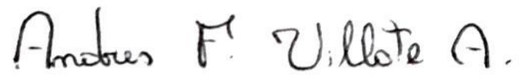
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	RODRIGUEZ CHICO LEIBY YULIETH	**Documento de identidad**	**1.105.057.509**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA en					



FIRMA DEL APRENDIZ



FIRMA DEL INSTRUCTOR

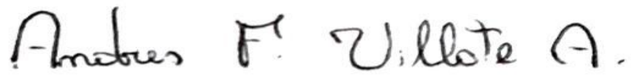
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	JEFFERSON DAVID GUTIERREZ NIÑO	**Documento de identidad**	**1.002.741.052**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ



FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	MIGUEL ANGEL LOPEZ	**Documento de identidad**	**1.002.538.678**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA					

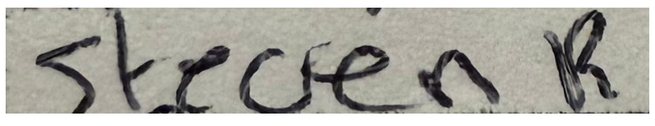
FIRMA DEL APRENDIZ

FIRMA DEL INSTRUCTOR

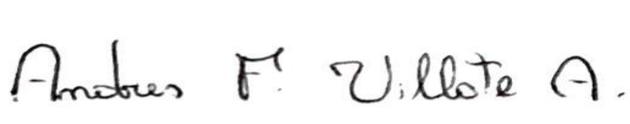
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	STEVEN RICARDO ROJAS VARGAS	**Documento de identidad**	**1.002.460.134**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

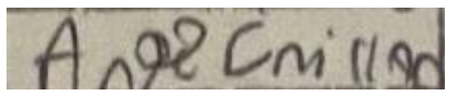


FIRMA DEL INSTRUCTOR

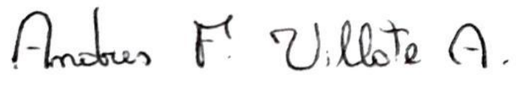
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	ANGEL URIEL NIÑO MILLÁN	**Documento de identidad**	**1.034.516.726**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ



FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	ASTRID MILENA MORENO PIERNAGORDA	**Documento de identidad**	**1.012.383.817**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

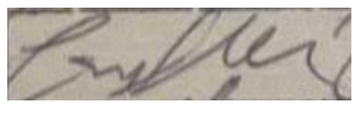
Andres F. Villate A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	CRISTHIAN CAMILO HILLON SANDOVAL	**Documento de identidad**	**1.053.614.955**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. - Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

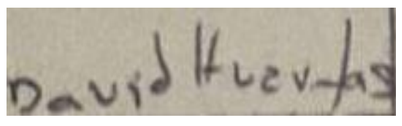
Andres F. Villate A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

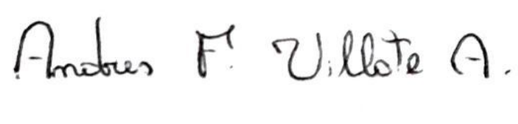
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	EDUAR DAVID HUERTAS DIAZ	**Documento de identidad**	**1.052.838.855**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

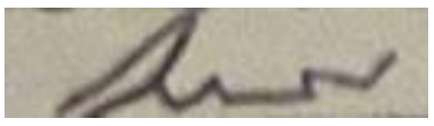


FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	FREDY ORLANDO BOLIVAR CORREDOR	**Documento de identidad**	**1.052.411.618**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

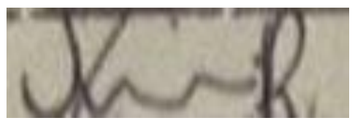
Andres F. Villate A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	JOHAN DAVID RICO CABRERA	**Documento de identidad**	**1.052.837.367**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

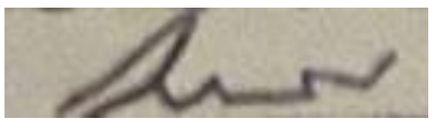
Andres F. Villate A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Fase:			
Aprendiz:	JORGE LEONARDO VIVAS ALDANA	**Documento de identidad**	**1.052.398.388**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ

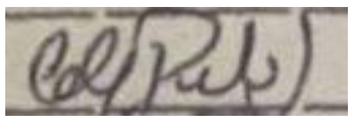
Andres F. Villate A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

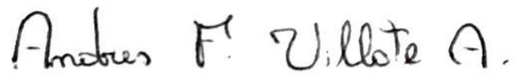
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	KENLLY NICOL CELY PULIDO	**Documento de identidad**	**1.053.614.955**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X				
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto:	X		**19/12/2025**		
2		- Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA					



FIRMA DEL APRENDIZ

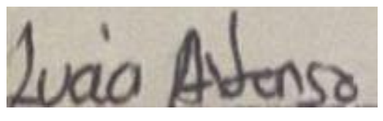


FIRMA DEL INSTRUCTOR

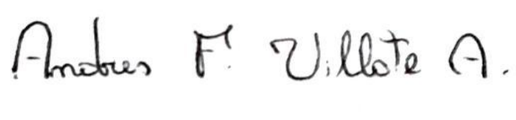
GESTION DE FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
PROCEDIMIENTO DESARROLLO CURRICULAR
PLAN DE TRABAJO CONCERTADO CON EL APRENDIZ

Programa de Formación:	**EXCAVADORA Y RETROCARGADORA**	**Instructor**	**ANDRES FERNANDO VILLATE A.**
Número de Ficha:	**3321326**	**Competencia:**	GENERACION DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. **Fase:**
Aprendiz:	LUCIA YISELA ALFONSO ALFONSO	**Documento de identidad**	**1.048.710.684**

N°	Resultados de Aprendizaje	Actividad a desarrollar (Contextualización)	Forma de entrega de la actividad		Fecha de la entrega	Entrego	
			Fisico	Digital		Si	No
	RAP1 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.	Listar 10 actividades a realizar en una semana de su ámbito personal, con registro fotográfico, donde se evidencie,un cambio en sus habitos de vida saludable, sumar una actividad mas que no esta acostumbrado a realizar en su diario vivir para interpretar los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social, para lo cual demuestre un cambio en su alimentación, Se realizara el folleto denominado indice de masa corporal, luego se elaborara el taller de índice de masa corporal (IMC) donde se conceptualiza el tema de uso de la ficha antropométrica, para identificar el grado de peso graso corporal y la relación peso estatura como el de aprender a calcular el taller de índice de masa corporal (IMC) para prevenir enfermedades cardiovasculares , obesidad, diabetes entre otras; una vez contextualizado el tema: Calcular el índice de masa corporal (IMC) que le entrega el instructor en le taller N°1	X		**28/11/2025**		
	RAP2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Realizar una cartelera en grupos, de manera aleatoria, del aparato locomotor o un musculo expecifico el cual interviene en su labor productiva para desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social, Teniendo en cuenta los resultados del taller previsto de IMC, se da a conocer por parte del instructor, estrategias para el uso adecuado del tiempo libre,teniendo como base diponiblidad de tiempo, recursos humanos, infraestructura, didacticos entre otros como caminatas, recreacion, juegos de mesa,lectura; para la presente actividad se va solicitar: -Participar en la actividad de tiempo libre de acuerdo a las instrucciones dadas. - Efectuar circuito en el espacio de cancha de baloncesto, lanzamientos al aro, en difentes angulos, saltos a la cuerda por dos minutos intercalando saltos: pie junto, un solo pie, Subir escaleras a pie junto, un solo pie, interclado y una carrera continua con cambios de direccion durante un tiempo determinado por el instructor que hace referencia a la motricidad gruesa, de igual manera diseñar un dibujo de si mismo y de su equipo requerido en la ejecución de su labor productiva,crear una figura de origami y por parejas designadas a la zar, diseñar una manilla de hilos con diferentes contrastes de colores que hace referencia a la motricidad fina, aplicando los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento, e identificando las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional - El instructor le socializara una presentación en power point y un video con la definición de motricidad (clasificación, beneficios)y las definición y características de la destreza motora, con el objetivo de preparar el cuerpo a nivel fisico y psicológico para desarrollar una actividad laboral , evitando lesiones futuras, una vez contextuaLizado el tema:	X		**5/12/2025**		
	RAP 3Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	Se proyecta un video donde se explican los conceptos, diferencias y corelacion de fundamentos de anatomía y fisiología, fundamentos de la ciencia que estudia los musculos y el análisis del movimiento, con el fin de que el aprendiz tenga clara la diferencia entre anatomia y fisiologia y la relacion de los dos conceptos en el desarrollo corporal, con la información adquirida: Diseñar una presentacion en power point que contenga: definicion, fundamentos y correlacion entre anatomía y fisiología con ejemplos y beneficios a futuro para el sector productivo, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . En otra presentación power point plasmar mediante registro fotográfico evidencias de movimientos musculares basicos de flexion,abduccion,aduccion,proturcion,retruccion,elevacion,depresion rotacion,laretal,rotacion,medial,pronacion,supinacion,circunduccion, desviacion, oposicion, reposicion, inversion, eversión de acuerdo al área en la que se va desempeñar, la cual debe exponer en un tiempo de 10 minutos por grupos asignados por el instructor . - El aprendiz se medira a un test de resistencia física, teniendo como base los conocimientos adquiridos en el periodo de formación,finalizando realiza una pausa activa y un estiramiento pertinente para regresar a la calma. - Observar el video explicativo sobre acondicionamiento físico, sus beneficiosy ventajas de igual manera los tiempos recomendados para la realización de cualquier actividad física, características de la frecuencia cardiaca. definición, clases y características de los test físico-atléticos. aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico, con el fin de desarrollar capacidades físicas propias para un mejor desempeño físico y mental el cual se vera reflejado en su cotidianidad, para lo cual debe:. Listar las enfermedades no trasmisiblesmas importantes que se presentan por casos de sedentarismo y falta de actividsd física, seleccionar una de las mismas y presentar una exposición en power point, la cual debe contener: Tiempo : horas 1. ¿Qué es? 2. ¿Cuáles son las causas? 3. ¿Cuáles son las consecuencias? 4. ¿Cuáles son los síntomas? 5. ¿Cuál es el tratamiento? 6. ¿Cuál es la prevención - Reflexión: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las diferentes pruebas, realice un autodiagnóstico de su condición física hasta la fecha. Explique cuáles aspectos le influyen de manera positiva y negativa para tener su estado físico y el por qué éstos le han generado los resultados logrados a la fecha.	X		**12/12/2025**		
1	RAP 4 Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva	Se socializa un video explicativo sobre aplicabilidad de la ergonomía, actividad física , posturas, clasificación, manejo de cargas, planes posturales, pausas activas, conceptos y prácticas en un plan de trabajo para prevención y rehabilitación postural con el objetivo de prevenir enfermedades laborales; de acuerdo al tema visto: - Identificar su actividad laboral y evidenciar a través de un registro fotográfico que tipo de movilidad articular ejecuta durante las diferentes tareas que realiza en su labor especifica , al igual que un plan de pausas activas a realizar para la movilidad articular que realiza en un informe en work , con normas APA	X		**19/12/2025**		
2							



FIRMA DEL APRENDIZ



FIRMA DEL INSTRUCTOR