PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, febrero 2026

Señor
CHRISTIAM RIVAS DEL TORO
SUPERVISOR CONTRATO CO1.PCCNTR.9133473
Coordinador Académico
Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes 02 del año 2026

Referencia: No CO1.PCCNTR.9133473 – 2026

YONNIER ERNRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No. **No.1.077.442.285** de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, en Formación Profesional Integral, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de CUARENTA Y TRES MILLONES CUATROCIENTOS UN MIL TRESCIENTOS VENTIOCHO PESOS **($ 43.401.328)** MCTE. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) primer pago correspondiente a 27 días del mes de febrero de 2026, por valor de CUATRO MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL CUATROCIENTOS CINCUENTA Y CINCO PESOS M/CTE **($4.944.455)** y b) siete (7) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a septiembre por valor de CINCO MILLONES CUATROCIENTOS NOVENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y NUEVE PESOS M/CTE**. ($5.493.839)** MCTE cada uno.

Plazo: Será hasta el 30 de septiembre de 2026

OBJETO: Prestar servicios personales de carácter temporal como instructores, para orientar, desarrollar y evaluar los procesos de Formación Profesional Integral (FPI) de los

aprendices de formación titulada en las competencias transversales, básicas y/o complementaria, en el Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad durante la vigencia 2026.

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con las competencias y/o resultados de aprendizaje según el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	Se realizó la planeación y programación de las actividades de aprendizaje conforme al calendario institucional y al manual de procedimientos para la ejecución de la formación profesional, garantizando la coherencia con los resultados de aprendizaje y competencias del programa.	Planeación pedagógica. Cronograma de actividades. Guías de aprendizaje
2	Orientar, asesorar y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje de acuerdo lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación “SIGA” del SENA.	Oriente y apoye de forma permanente las actividades establecidas en la guía de aprendizaje	Registro fotográfico y listados de asistencia.
3	Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación.	Esta obligación no se ejecuto durante el mes objeto de pago	Esta obligación no se ejecutó durante el mes objeto de pago
4	Para los Instructores que imparten formación titulada presentar el Portafolio del Instructor, adjuntando los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, presentado	Elabore y actualice los documentos del portafolio como el plan de trabajo, las guías de aprendizaje, los instrumentos de evaluación, actas, y planes de mejoramiento académico.	Planeación pedagógica Guías de aprendizaje. Registro de asistencia en aplicativo SOFIA PLUS.

	como mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran. d. Planeación, seguimiento evaluación de etapa productiva (si aplica). f. Formato de asistencia y Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. g. Realizar el reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje.	Además, Presente la planeación pedagógica al instructor técnico, y las guías de aprendizajes	
5	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Durante el período reportado, esta obligación no fue ejecutada, debido a que no se programaron actividades relacionadas con esta función.	Durante el período reportado, esta obligación no fue ejecutada, debido a que no se programaron actividades relacionadas con esta función.
6	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias del programa, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas que la entidad defina, en un plazo máximo de tres (3) días después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente.	Se emitieron los juicios evaluativos correspondientes al cumplimiento de los resultados de aprendizaje, dentro del plazo establecido, utilizando las herramientas tecnológicas institucionales.	Registros de evaluación en SOFIA PLUS. Reportes de Juicios evaluativos.
7	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presente el informe de las obligaciones mensuales al supervisor del contrato para el trámite de cuenta de cobro.	Pantallazo del envió.
8	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y	Esta obligación no se ejecutó durante este mes.	Esta obligación no se ejecutó durante este mes.

	servicios por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.		
9	Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria.	Reporte las horas en el aplicativo Sofia plus	Registro de horas en el aplicativo Sofia plus.
10	Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información	Asistí de manera presencial a la inducción de instructores	Registro fotográfico y listados de asistencia.

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

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

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

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la planilla (**9499826045**) operador **APORTES EN LINEA** correspondiente al periodo **Enero del** año **2026**. (Decreto Ley 2106 de 2019 “Decreto Ley Anti trámites)

Evidencias en (60) folios

Cordialmente,



Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Contratista
C.C. No. 1077442285

Recibí a satisfacción:

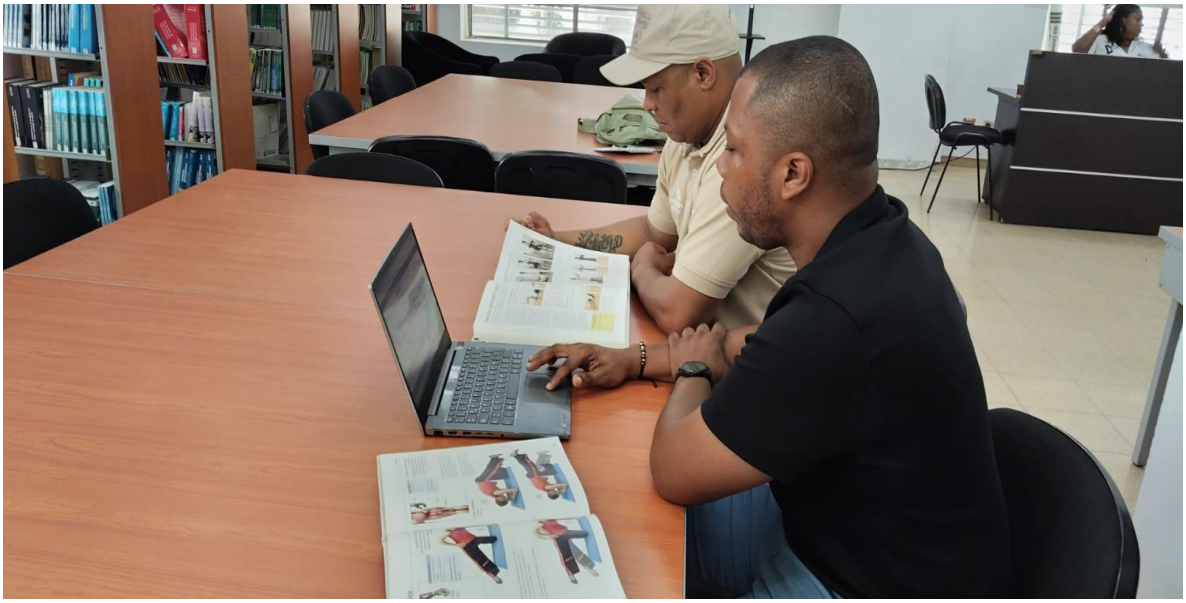
Firma 
Christiam Rivas Del Toro
Supervisor Contrato No **9133473** De 2026
Coordinador Académico

EVIDENCIAS MES DE FEBRERO



Participación inducción instructores sena vigencia 2026





Planeación conjunta de actividades de la transversal de cultura física 2026





Socialización Apoyo Documentación-Registro Calificado-2026





Acción De Formación Complementaria Cualidades Físicas En El Entrenamiento Deportivo







Diligenciamiento de ficha antropometrica y valores tensionales Peso, talla y medidas corporales





Realización de Test de entrada y reconociendo de saberes previos de la competencia





Prueba de Medicion de la resistencia fisica





Ejecución de Test físicos





La importancia de las Pausas activas en el ambiente de formacion





Planificacion del entrenamiento deportivo



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/02/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 28/02/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3232185 - MANTENIMIENTO ELECTRICO Y CONTROL ELECTRONICO DE AUTOMOTORES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Acondicionar vehículos de acuerdo con procedimientos de mantenimiento preventivo y normativas
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Desactivar propulsión eléctrica vehicular de acuerdo con parámetros y normativa técnica.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REPARAR SISTEMA DE SEGURIDAD PASIVA Y CONFORT DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y NORMATIVA VEHICULAR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	REPARAR SISTEMA ELÉCTRICO ELECTRÓNICO DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS Y PARÁMETROS DE AUTOMOTORES
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 59,80

FICHA DE APRENDIZAJE: 3231736 - GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender clientes de acuerdo con procedimiento de servicio y normativa

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Elaborar declaraciones tributarias de acuerdo con guía técnica y normativa fiscal
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Elaborar informes financieros de acuerdo con metodologías y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Evaluar resultados financieros de acuerdo con indicadores y metodologías
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

01- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

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

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

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

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Reconocer recursos financieros de acuerdo con metodología y normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	59,80

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	119,60

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
02/02/2026	06/02/2026	OTROS	40,00

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	40,00

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 16 DEL MES DE Febrero DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S) Socializar Proceso de Documentacion Programas Tecnologicos en el CRMB-2026

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Carmen Barrios	22954709	X			FPI	cbarrios@sena	3106604466		
	Jhon Fredy M.	1077430656		X		SENA	jmontoya@sena.edu.co	3107278554		
	Martha I Hurtado	54255239	X			FPI	mihurtado@sena	3128773897		
	Jackson A. Urrutia	11803820	X			FPI	jaurrutia@sena.edu	3105631229		
	Yonnier Cuesta	1077492289		X		FPI	yoncicuestag@hotm	3128008624		
	Dennys Hernandez	45519050	X			FPI	dhpayares@sena.edu	3137		
	Claudia Paz	35603143	X			FPI	cpaz@sena.edu.co	3122743742		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

Powered by CamScanner

siga SENA
Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Viernes 17 - febrero 2026

OBJETIVO/TEMA: Actividad Física Cardiovascular

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	soy.sena.edu.co	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Sandra Lucía Palacios	10 7747787?	Aprendiz	SENA	Palacios2015@gmail.com		314 849 7581	Sandra P.
2	Cristian Sanchez	1004[illegible]523	" "	" "	[illegible]		3107[illegible]	[illegible]
3	Yudy Patricia C. G	1004011[illegible]	Aprendiz	SENA	cordobayudy1@gmail.		3107501063	Yudy P
4	Shirley Torres M	35546537	Aprendiz	Sena	tshirley574@gmail		3128754472	Shirley
5	Rut Arboleda Mina	1115451848	Aprendiz	SENA	rutmina701@gmail.com		3104347862	Rut Mina
6	Jaime Santiago Ruiz	1078459942			Jaimesantiagoruizb		3114762639	Jaime
7	Wamer Delgado Charla	1010136692	Aprendiz	Sena	Wamer-charla17@hotmail		3103473317	Wamer D.
8	Cristian Andres Garcia	1077437977	Aprendiz	Sena	garcia788@gmail.co		3205279793	Cristian
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

REGISTRO DE ...STENCIA / DÍA 20 DEL MES DE Febrero DEL AÑO 2025

...ETIVO (S)

NOMBRE	...PELLIDOS	...OCUMENTO	PL...	...A	CONTRATIST...	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORI... GRABAC...	FIRMA O P...	...IPACIÓN VIRTUAL
ANDULCE IB...	...JEN DAYANA	...3.928.508			N/A	APRENDIZ	SENA	Dayanaandulce1@gmail.com	311 7144081	SI	Dayana	Andulce L.
ARBOLED...	...IINA RUT	...5.451.898			N/A	APRENDIZ	SENA	Rutmina701@gmail.com	3104397862	SI	Rut Arboleda Mina.	
BENITEZ SA... D...	...EZ CRISTIAN ...O	...4.616.523			N/A	APRENDIZ	SENA	Zachbenitez088@gmail.com	3107422088	SI		
BLANDON PIN...	...ISER DE JESUS	...4.010.739			N/A	APRENDIZ	SENA	Yeiserpino78@gmail.com	3116809953	SI		
CORDOBA CO...	...BA JULIA INES	...7.425.079			N/A	APRENDIZ	SENA	Juliacordoba303@gmail.com	3127432322	SI	Julia Cordoba	
CORDOBA C... DA...	...OBA LAUREN ...NA	...3.927.666			N/A	APRENDIZ	SENA	Aprildahiana24@gmail.com	3148051341	SI	Lauren Cordoba	
CORDOBA ... M...	...OBA YENIS ...IA	...7.998.262			N/A	APRENDIZ	SENA	yemilecordoba@gmail.com	3206181884	SI		
CORDOBA ... PA...	...IBOA YUDY ...IA	...4.011.108			N/A	APRENDIZ	SENA	Cordobayudy16@gmail.com	3107501063	SI	Yudy P. C	
CORDOBA PE... CA...	...JULIETH DEL ...EN	...892.626			N/A	APRENDIZ	SENA	yuliethdelc0725@gmail.com	3145558809	SI		
CUESTA IBA...	...EN MELISSA	...8.459.214			N/A	APRENDIZ	SENA	Melissacuesta22@gmail.com	3212510322	SI	Melissa C.	
CUESTA PA...	...DARLEIDY	...3.934.311			N/A	APRENDIZ	SENA	darleidycuesta@gmail.com	3229559840	SI	Darleidy Cuesta	
DE LEON ME...	...OSE DANIEL	...8.457.420			N/A	APRENDIZ	SENA	josedeleonmena10@gmail.com	3135354728	SI		
DIAZ RIOS D...	...A MARCELA	...7.476.492			N/A	APRENDIZ	SENA	diazriosdianamarcela934@gmail.com	3122384726	SI		
LEUDO M... EN...	...NO OSCAR ...UE	...7.828.046			N/A	APRENDIZ	SENA	Oscarquinto11@gmail.com	3233891241	SI	Oscar Leudo	
LOPEZ CUE...	...HARITHZA	...2.732.253			N/A	APRENDIZ	SENA	CuestaHal@gmail.com	3177567784	SI	Harithza	

De ...rdo con La Ley ...l de 2012, Prote... ...n de Datos Pers... ...les, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la segurid... ...protección de l... ...latos per... ...ales que se encu... ...ran almacenado... ...este document... ...les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalme...

MACHADO	IA YANERIS	3.344.002	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Machadoyaneris@gmail.com	3206671533	SI	Yanery Machado S.
MARTINEZ CC	OBA DANILSA	3.674.109	M	N/A	APRENDIZ	SENA	danilsamartinez83@gmail.com	3108421531	SI	Danilsa Martinez
MORENO GAR	ROSA JULIANA	7.172.259	M	N/A	APRENDIZ	SENA	rgarcia.juliana04@gmail.com	3205657080	SI	Rosa Juliana
MURILLO C MAU	O YOSSER CIO	7.424.492	M	N/A	APRENDIZ	SENA	ymurillo@gmail.com	3104426460	SI	Yosser Mauricio Murillo
PADILLA M JH	RAL YEILIN A	8.463.072	M	N/A	APRENDIZ	SENA	yeilinjhoanamayoral@gmail.com	3135427530	SI	
PALACIOS AN	OBA LILY A	8.457.978	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Palacioslily29@gmail.com	3226647378	SI	
PALACIOS CC	OBA YISNEY	7.426.826	M	N/A	APRENDIZ	SENA	yisneypalacioscordoba55@gmail.com	3006977075	SI	Yisney
PALACIOS MO LI	ERA ANGELA H	0.096.270	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Astrithjack29@gmail.com	312208011	SI	Angela Palacios
PALACIOS PA L	OS SANDRA A	7.477.872	M	N/A	APRENDIZ	SENA	papasalu2015@gmail.com	3148599581	SI	Sandra Palacios
PALACIOS RIV CA	SIRLENIS DEL N	546.263	M	N/A	APRENDIZ	SENA	cristyrivas57@gmail.com	3227132408	SI	Siccapri
PALOMEQUE R M	IGUEZ MIRNA A	8.524.381	M	N/A	APRENDIZ	SENA	palomequerodriguezmirnamaria@gmail.com	3136351814	SI	
PINO PINO K	ERIN LIZETH	8.459.745	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Lizethpino09@gmail.com	3233500812	SI	
RAMIREZ GARC	NGIE YULIANA	6.483.945	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Angieramirez26@gmail.com	3238164885	SI	
RODRIGUEZ C D	OBA YOSUAR O	4.012.308	M	N/A	APRENDIZ	SENA	yosuardavid10@gmail.com	3136224565	SI	
SERNA CHA	RA KARINA	8.002.788	M	N/A	APRENDIZ	SENA	kateykatlin@gmail.com	3015262901	SI	
VALENCIA CC	OBA IRISNEY	0.133.658	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Luxexiya07@hotmail.com	3146901504	SI	Irisney Valencia C.
VASQUEZ ALVA	LEIDY VANESA	7.998.888	M	N/A	APRENDIZ	SENA	Vasquezleidy2006@gmail.com	3105078586	SI	Leidy V.

De a rdo con La Ley 1 de 2012, Prote n de Datos Pers es, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguri / protección de l latos pers les que se encu an almacenado este document les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalme

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 12 DEL MES DE Febrero DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S)

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	ANDULCE IBARGUEN DAYANA	1.003.928.508	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Dayanaandulce1@gmail.com	311 7144081	SI	Dayana Andulce
2	ARBOLEDA MINA RUT	1.115.451.898	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Rutmina701@gmail.com	3104397862	SI	Rut Arboleda Mina.
3	BENITEZ SANCHEZ CRISTIAN DAVID	1.004.616.523	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Zachbenitez088@gmail.com	3107422088	SI	
4	BLANDON PINO YEISER DE JESUS	1.004.010.739	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Yeiserpino78@gmail.com	3116809953	SI	Yeiser Pino
5	CORDOBA CORDOBA JULIA INES	1.077.425.079	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Juliacordoba303@gmail.com	3127432322	SI	Julia Cordoba
6	CORDOBA CORDOBA LAUREN DAHIANA	1.003.927.666	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Aprildahiana24@gmail.com	3148051341	SI	Lauren Cordoba
7	CORDOBA CORDOBA YENIS MILENA	1.077.998.262	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	yemilecordoba@gmail.com	3206181884	SI	
8	CORDOBA GAMBOA YUDY PATRICIA	1.004.011.108	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Cordobayudy16@gmail.com	3107501063	SI	
9	CORDOBA PEREA JULIETH DEL CARMEN	35.892.626	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	yuliethdelc0725@gmail.com	3145558809	SI	
10	CUESTA IBARGUEN MELISSA	1.078.459.214	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Melissacuesta22@gmail.com	3212510322	SI	Melissa Ibargüen
11	CUESTA PALMA DARLEIDY	1.003.934.311	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	darleidycuesta@gmail.com	3229559840	SI	Darleidy Cuesta
12	DE LEON MENA JOSE DANIEL	1.078.457.420	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	josedeleonmena10@gmail.com	3135354728	SI	
13	DIAZ RIOS DIANA MARCELA	1.077.476.492	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	diazriosdianamarcela934@gmail.com	3122384726	SI	Diana Diaz
14	LEUDO MORENO OSCAR ENRIQUE	1.007.828.046	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Oscarquinto11@gmail.com	3233891241	SI	Oscar Leudo
15	LOPEZ CUESTA HARITHZA	1.042.732.253	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	CuestaHal@gmail.com	3177567784	SI	Harithza Lopez

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

16	MACHADO SERNA YANERIS	1.193.344.002	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Machadoyanerjs@gmail.com	3206671533	SI	Yaners Machado S.
17	MARTINEZ CORDOBA DANILSA	1.133.674.109	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	danilsamartinez83@gmail.com	3108421531	SI	Danilsa Martinez
18	MORENO GARCIA ROSA JULIANA	1.077.172.259	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	rgarciajuliana04@gmail.com	3205657080	SI	Rosa Julia M.
19	MURILLO GULFO YOSSER MAURICCIO	1.077.424.492	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	ymurillo@gmail.com	3104426460	SI	Yosser Mauricio Murillo G
20	PADILLA MAYORAL YEILIN JHOANA	1.078.463.072	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	yeilinjhoanamayoral@gmail.com	3135427530	SI	Yeilin Mayoral
21	PALACIOS CORDOBA LILY ANDREA	1.078.457.978	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Palacioslily29@gmail.com	3226647378	SI	
22	PALACIOS CORDOBA YISNEY	1.077.426.826	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	yisneypalacioscordoba55@gmail.com	3006977075	SI	Yisney Palacios.
23	PALACIOS MOSQUERA ANGELA LISETH	1.010.096.270	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Astrithjack29@gmail.com	312208011	SI	
24	PALACIOS PALACIOS SANDRA LUCIA	1.077.477.872	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	papasalu2015@gmail.com	3148599581	SI	Sandra Julia Palacios
25	PALACIOS RIVAS SIRLENIS DEL CARMEN	35.546.263	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	cristyrivas57@gmail.com	3227132408	SI	
26	PALOMEQUE RODRIGUEZ MIRNA MARIA	1.128.524.381	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	palomequerodriguezmirnamaria@gmail.com	3136351814	SI	
27	PINO PINO KATHERIN LIZETH	1.078.459.745	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Lizethpino09@gmail.com	3233500812	SI	
28	RAMIREZ GARCIA ANGIE YULIANA	1.006.483.945	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Angieramirez26@gmail.com	3238164885	SI	
29	RODRIGUEZ CORDOBA YOSUAR DAVID	1.004.012.308	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	yosuardavid10@gmail.com	3136224565	SI	
30	SERNA CHAVERRA KARINA	1.078.002.788	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	kateykatlin@gmail.com	3015262901	SI	
31	VALENCIA CORDOBA IRISNEY	1.010.133.658	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Luxexiya07@hotmail.com	3146901504	SI	
32	VASQUEZ ALVAREZ LEIDY VANESA	1.077.998.888	N/A	N/A	APRENDIZ	SENA	Vasquezleidy2006@gmail.com	3105078586	SI	

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: 16-02-2026 Quibdó

OBJETIVO/ Anatomia y Fisiologia

CURSO : mantenimiento Electrico y Control Electronico

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Darleidy cuesta Pal	1008934311	APRENDIZ	SENA - CRMB	darleidycuesta@gmail.co	3229557840	Darleidy Cu
2	Lauren Dahiana Cordoba	1003922666	11	11	Aprildahiana24@gmail.com	3148057347	Lauren Cordoba
3	Yoscar Mauricio Murillo B	1077424492	11	11	Yomurillo Gulfo@gmail.com	3164126484	
4	Sandra Lucia Palacios	1077437872	Aprendiz	SENA	Papasalvo2080gmail.com	3148495581	Sandra P.
5							
6	Jaime Santiago Ruiz B.	1078459842	Aprendiz	Sena	Jaimesantiagoruizb2	3147762637	Jaime
7	Jair Andres Enriquez	1077498401	11	11		3207785547	
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 13-02-2026

OBJETIVO/ Importancia de los habitos Saludable

CURSO :

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Haritzhra Lopez C.	1042737253	APRENDIZ	SENA - CRNB	cuestahal@gmail.com	3177367788	Haritzhra
2	Julieth cordoba P	35392626	"	"	yulicthdelc0725@gmail.	3145558869	
3	Jose Di Lian Mina	1078457420	"	"	Josedelacruzmina10'''	3135364118	
4	Dayana Andrea Hern.	1003922038	Aprendiz	"	dayanacuesta10 Gmail.com	3117446651	
5	Melissa cuesta Thargüen	1078459214	Aprendiz	"	Melissacuesta22@gmail.com	3212510322	Melissa C.
6	Rosa Juliana moreno	1077172259	"	"	rosajulianam@gmail.com	3205551088	Rosa Juliana
7	Rut Arboleda Mina	1154451898	Aprendiz	"	rutmina701@gmail.com	3104391862	Rut Mina.
8	Angela Palacios M	1010096270	Aprendiz	"	——	3122280116	Angela P.
9	Katherin Pino P	1078459743	"	"	——	3233500926	
10	Yaiser De Jesus Pino	1004010739	"	"	yaisapino98@gmail.com	3116809453	
11	Yosvar David R.	1004012308	Aprendiz	"	Yosvardavid10@gmail.com	3136204165	
12	Yeilin Yhoana Padilla	1078463072	Aprendiz	"	Yeilinyhoanamayorl@gmail	3135623530	Yeilin
13	Yisney Palacios Cordoba	1077426826	Aprendiz	"	Yisneypalaciosc0rdoba55@g	3006977105	Yisney
14	Nuria Mavin Palomeque	1128524381	Aprendiz	"	palomeque rodriguez nuria [illegible] .com	3136361814	Nuria Palome
15	Diana M. Diaz Rios	1077476492	"	SENA	diazriosdiana@gmail.com	3122386186	
16	Leidy Vanesa V. A.	1077998888	"	Sena	Vasquezleidy2006@gmail.com	3105018886	Leidy V.
17	Angie Ramirez Garcia	1006483945	"	"	angieramirez26mg@gmail.com	3238164888	
18	Yudy Patricia Córdoba	1004011108	Aprendiz	"	cordobayudy16@gmail.	3107501063	
19	Cristian Bonilla	1004616523	"	"	Bonillacristian0806@gm.	3044	
20	Daniela Martinez C.	1133674109	"	SENA	danielamartinez836@mail	3108421531	Daniela M
21	Lily Andrea Palacios	1078457498	Aprendiz	SENA	palacioslily29@gmail.com	3226647378	
22	Karina Serna C#	1078002788	Aprendiz	SENA	KatexKaTha@gmail.com	3015262901	
23	Yaneris Machado S.	1193344002	Aprendiz	Senea	machadoyaneris@gmail	3206	Yaneris M.S.
24	Yeris Milena Cordoba C.	1077998262	Aprendiz	Sena	Yemilecordobacha@gmail.	3206	Yeris
25	Lisney Valencia C.	1010133658	Aprendiz	SENA	Luxerita07@hotmail.com	3146904504	Lisney V.C.

siga — Un Compromiso de Todos.

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 18 - Febrero - 2026

OBJETIVO/ Pruebas Físicas

CURSO : Tecnologo En Gestion Contable

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Ninna Maria P.R.	1128524381	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Palomequerodriguezninna	3135351814	Ninna Palome
2	Yaneris M.J.	1193344002	Aprendiz	Sena	machado*bayers	3206876	
3	Leidy Vanessa V.A.	1077998888	Aprendiz	Sena	vasquezleidy2006 @gmail.com	3105078586	Leidy V.
4	Angie Ramirez	1006483945	"	"	angieramirez26mq@gmail	3238164885	
5	Nayana Andrea	1003928506		Sena		3117211	
6	Diana Diaz Rios	1077475192	"	SENA	diazriosdiana	3122384	
7	Lily Palacios	1078459978	"	"	Palaciosdilly2@gmail	3226048	
8	Ruth Arboleda Mina	1154518983	"	SENA	Rmina701@gmail.com	3104598662	Ruth Arboleda
9	Yosoar David Rodriguez	1004012308	Aprendiz	Sena	yosoardavid10@gmail.com	3136284865	
10	Yaser Brandon Pino	1004010734	"	"	Yaserpino78@gmail.com	3116807455	
11	Yudy Patricia C.G	1004011108	"	"	cordobayudy@gmail.com	3107500663	
12	Haritheva Copete C	1047732250	"	"	cuestahuil@gmail	3178	
13	Rosa moreno	1027172504	"	"	rgarciajulian@gmail.co	00	
14	Karina Serna	1078002482	"	"	Katy Katlyn@gmail.	3175	
15	Julieth del Cardona	35392626	"	"	julieth.del.c@gmail	3145	
16	Darleidy Cuesta P	1003934311	"	"	darleidycuesta@gmail.	3229	Darleidy
17	Lauren Dahiana C.	1003927666	"	"	Aprildahiana24@gmail.com	3148	Lauren C.
18	Sandra Lucia C.	1077477812	"	"	Palasalu2015@gmail.com	3148	Sandra P.
19	Melissa cuesta	1088459274	"	"	Melissacuesta22@gmail.com	3212	Melissa C.
20	Yisney Palacios Cordoba	1077472	"	"	Yisneypalacioscordoba	3231	Yisney
21							
22							
23							
24							
25							

Regional Choco
Centro de Recursos Naturales de Industria y Biodiversidad

CULTURA FISICA

HOJA DE TRABAJO

NOMBRES Y APELLIDOS:	Jaime Santiago Ruiz Bedoya curt
PROGRAMA DE FORMACION:	mantenimiento electrico y control electronico
FECHA DE INICIO: 13/02-2026	**FINALIZACION:** 18/02/2026

1. Describa en su totalidad el número de actividades que realiza usted durante un día y el tiempo que utiliza para ello. Elabore una tabla para su presentación. **Ejemplo.**

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Dormir	12:00 -06:00 Am
Aseo personal	06:00 -08:00 Am
Trabajar	08:00 - 11:33 Am
Amuerzo	11:33 Am - 12:40 pm
Me a listo para ir a estudiar	12:40 pm - 01:00 pm
estudio	01:00 pm - 06:pm
Ceno / y me a cuesto a dormir	06:00 pm - 08:45 pm / 08:45 pm - 06:00 AM
TOTAL	**24 HORAS**

2. Escribir las acciones que va realizar para cambiar los hábitos de vida no saludable que tienen en su vida.

Respuestas: Comer mas sano, hacer ejercicios, practicar algun deporte fisico.

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	junio de 2024
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Joiri Ariel Enriquez Fonseca

FORMACIÓN: mantenimiento electrico NUMERO DE FICHA: 3252185

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

¿Qué son los hábitos de vida?

R/= es una acción que repetimos diariamente de forma automática, como por ejemplo beber demasiada agua en horas de la noche y otras cosas más.

¿Qué es llevar una vida saludable?

R/= tener una buena alimentación, hacer ejercicios diariamente y descansar el cuerpo las horas que requieren

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

R/= No, porque a veces no almuerzo o desayuno en las horas requeridas, consumo mucha grasa y bebidas gaseosas y no descanso el cuerpo las horas que se merecen.

¿Cuál es tu edad?

R/= 20

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

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

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

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

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

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	febrero de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE	
	TEST CONDUCTA DE ENTRADA	Página 1 de 2

NOMBRE: Leidy Vanesa Vasquez Alvarez

FORMACIÓN: I. Gestión Contable y F. NUMERO DE FICHA: 3231736

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son las acciones y actividades que hacemos a diario.

¿Qué es llevar una vida saludable?

Comer adecuadamente, dormir lo suficiente, tener una vida ejercitada e hidratarse correctamente.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

No, porque soy alguien que tiene diferentes costumbres diarias que hacen que no tenga una vida saludable y me afecta física, mental y emocional.

¿Cuál es tu edad?

19 años.

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros

Ninguna

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

No aplico ninguna acción preventiva, al menos de que presente algún tipo de malestar.

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

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

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE TALLER LOS HÁBITOS DE VIDA	febrero de 2026 Página 1 de 3

NOMBRE: Leidy Vanesa Vasquez Alvarez

FORMACIÓN: T. en Gestión Contable y T. NUMERO DE FICHA: 3231736

"Decidir por la salud: buenos hábitos vs. malos hábitos"

Objetivo del taller:

Fomentar en los aprendices la reflexión crítica sobre sus hábitos de vida, identificar cómo estos impactan su salud y reconocer la relación directa entre los malos hábitos y diversas enfermedades crónicas.

Texto para lectura reflexiva

En la actualidad, muchas personas sufren enfermedades que podrían prevenirse si adoptaran hábitos de vida más saludables.

La falta de actividad física, una alimentación desbalanceada, el consumo de sustancias como el alcohol o el cigarrillo, y el mal manejo del estrés son prácticas comunes que deterioran la salud día tras día.

Enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, problemas cardíacos y trastornos del sueño son solo algunas consecuencias de estas rutinas poco saludables. Por el contrario, adoptar hábitos como caminar diariamente, dormir entre 7 y 8 horas, comer más frutas y verduras, hidratarse bien y evitar el exceso de procesados, puede marcar una diferencia positiva.

Reflexionar sobre nuestras decisiones diarias es el primer paso para vivir más y mejor.

Actividades de comprensión y reflexión

1. Subraya en el texto las frases que hablen sobre:
   - Buenos hábitos
   - Malos hábitos

"No es solo vivir más años, es vivirlos con salud, energía y bienestar. Tus hábitos deciden tu calidad de vida."

- Enfermedades causadas por malos hábitos

2. Escribe tres (3) causas de enfermedades según el texto:

1- Falta de actividad fisica
2- Alimentación desbalanceada
3- Consumo de sustancias

3. Escribe tres (3) efectos negativos que pueden tener los malos hábitos:

1- Obesidad
2- Diabetes tipo 2
3- Hipertención

4. ¿Qué hábitos saludables menciona el texto como recomendables?

- Caminar diariamente
- Dormir entre 7 y 8 horas
- Comer más frutas y verduras
- Hidratarse bien
- Evitar el exceso de alimentos procesados.

5. ¿Qué cambios podrías hacer tú desde hoy para mejorar tu salud?

- Incorporar 30 minutos de caminata diaria
- Reducir el consumo de alimentos procesados y aumentar la ingesta de vegetales.
- Establecer un horario de sueño regular para dormir entre 7 y 8 horas.

6. Describe una escena donde una persona cambia un mal hábito por uno saludable.

Ana siempre tomaba gaseosa con la cena.
Ahora, sirve un vaso de agua con rodajas de naranja.
Nota que se siente menos hinchada.

7. ¿Por qué es importante tomar decisiones conscientes sobre nuestros hábitos de vida?

Es importante porque nuestros hábitos impactan diariamente en nuestra salud, determinan la calidad de vida que llevamos y pueden prevenir enfermedades crónicas, además tomar buenas decisiones nos permite vivir más años, pero sobre todo, vivirlos con salud, energía y bienestar.

"No es solo vivir más años, es vivirlos con salud, energía y bienestar. Tus hábitos deciden tu calidad de vida."

8. ¿Qué consecuencias podría evitar una persona que mejora sus hábitos?

- Enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión.
- Problemas cardiacos y trastornos del sueño.
- El deterioro progresivo de la salud día a día.

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

Denominación del Programa de Formación: N/A

Código del Programa de Formación: N/A

Nombre del Proyecto: N/A

Fase del Proyecto: N/A

Actividad de Proyecto: N/A

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

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

Duración de la Guía: 16 Horas

2. PRESENTACION

Señor Aprendiz, Bienvenido a la transversal de Actividad Física y hábitos de vida saludable la cual te permitirá aplicar técnicas para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional, desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje y generarles hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnostico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral, buscando incrementar el rendimiento de este a nivel grupal e

individual y estimulando las competencias integrales del Aprendiz, para hacer de él, un ser humano integro que cumpla con los estándares esperados en cada formacion.
Es por ello que este resultado de aprendizaje te permitirá ingresar al fabuloso mundo del cuerpo humano, unir la teoría y la práctica.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

Antes de elaborar las actividades propuestas en esta guía de aprendizaje, es preciso verificar que realizó las actividades previas:

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responde el cuestionario de conocimientos previos titulado **"Test de entrada Actividad física y H.E.V.S."**

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

Responde a la pregunta ¿Qué importancia tienen para usted la actividad física y/o hábitos de vida ?, a partir de su propia experiencia.

Para mí, la actividad física y los hábitos de vida saludables tienen una gran importancia porque influyen directamente en mi bienestar físico, mental y emocional. A partir de mi experiencia, he notado que cuando mantengo una rutina activa, tengo más energía para cumplir mis responsabilidades diarias, mejor concentración y una actitud más positiva frente a los retos. Además, adoptar hábitos como una buena alimentación, el descanso adecuado y la práctica regular de ejercicio ayuda a prevenir enfermedades y reduce el estrés. Más que una obligación, considero que es una inversión en la calidad de vida, ya

que permite mantener equilibrio entre el cuerpo y la mente, favoreciendo un desarrollo personal más saludable y sostenible en el tiempo.

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

De acuerdo a la actividad de reflexión inicial y a la actividad de contextualización realice,

- ✓ Responda las Preguntas de la lectura (dada por el instructor) la importancia de la actividad física como habito de vida saludable.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

Investigar los siguientes Conceptos e ilustrar con Imágenes:

Conceptualización de la transversal de actividad física.

- ➢ Que son los hábitos de vida

Los hábitos de vida son el conjunto de comportamientos y costumbres que una persona realiza diariamente, como alimentación, actividad física, descanso y cuidado personal.
Representan la forma de vivir y tienen influencia directa en la salud física y mental.



- Cuáles son los Tipos de Hábitos de vida
  Hábitos alimenticios (alimentación equilibrada).

  Hábitos de actividad física.

  Hábitos de higiene personal.

  Hábitos de descanso y sueño.

  Hábitos emocionales y sociales.

  Hábitos preventivos de salud.



- Que es Actividad física, deporte, recreación.

  Actividad física:

  Movimiento corporal producido por los músculos que genera gasto de energía, como caminar o bailar.

  Deporte:

  Actividad física organizada con reglas y generalmente con carácter competitivo.

  Recreación:

  Actividades realizadas en el tiempo libre para diversión, descanso y bienestar.

- Beneficios de la Actividad física.

  La actividad física:

  Reduce riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

  Mejora la salud mental y reduce estrés y depresión.

  Fortalece músculos y huesos.

  Controla el peso corporal.

  Mejora el sueño y autoestima.



- Cuáles son los Factores de riesgo en la Actividad Física

  No realizar calentamiento.

  Sobreesfuerzo físico.

  Mala técnica.

  Deshidratación.

Falta de valoración médica previa.

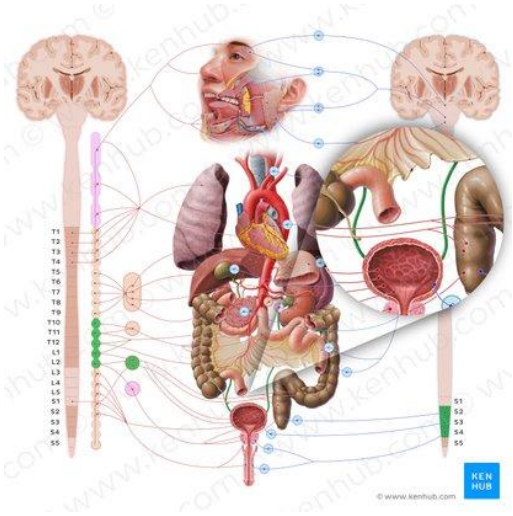
Sedentarismo previo prolongado.

La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades y mortalidad.



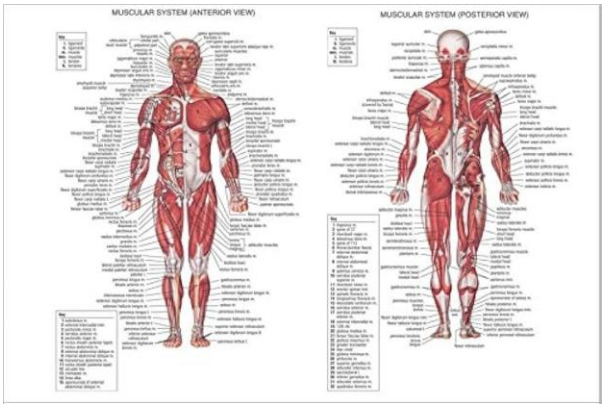
- Concepto de Fisiología

  La fisiología es la ciencia que estudia cómo funcionan los órganos y sistemas del cuerpo humano, analizando procesos como respiración, circulación y digestión.



- Concepto de Anatomía.

  La anatomía estudia la **estructura y forma del cuerpo humano**, incluyendo órganos, huesos, músculos y tejidos.



- Cuáles son los sistemas y aparatos del cuerpo humano

  Principales sistemas:

  Sistema óseo

  Sistema muscular

  Sistema nervioso

  Sistema circulatorio

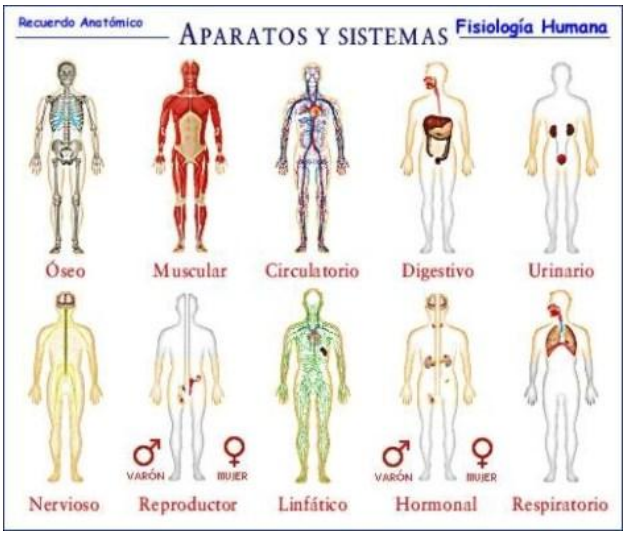
  Sistema respiratorio

  Sistema digestivo

  Sistema endocrino

  Sistema reproductor

  Sistema urinario

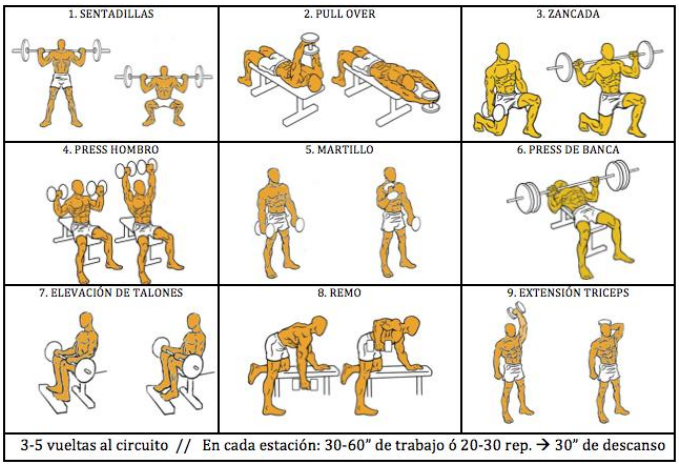


- Que es ejercicios y tipos de ejercicios.

  El ejercicio es una **actividad física planificada y repetitiva** cuyo objetivo es mejorar la condición física.

  Tipos:

- Aeróbicos (caminar, correr).
- Fuerza (pesas).
- Flexibilidad (estiramientos).
- Equilibrio (yoga).



- Capacidades motrices.

  Son cualidades físicas que permiten el movimiento eficiente:

  Fuerza

  Resistencia

  Velocidad

  Flexibilidad

  Coordinación

  Equilibrio



- Habilidades motrices básicas.

  Son movimientos fundamentales aprendidos desde la infancia:

  Caminar

  Correr

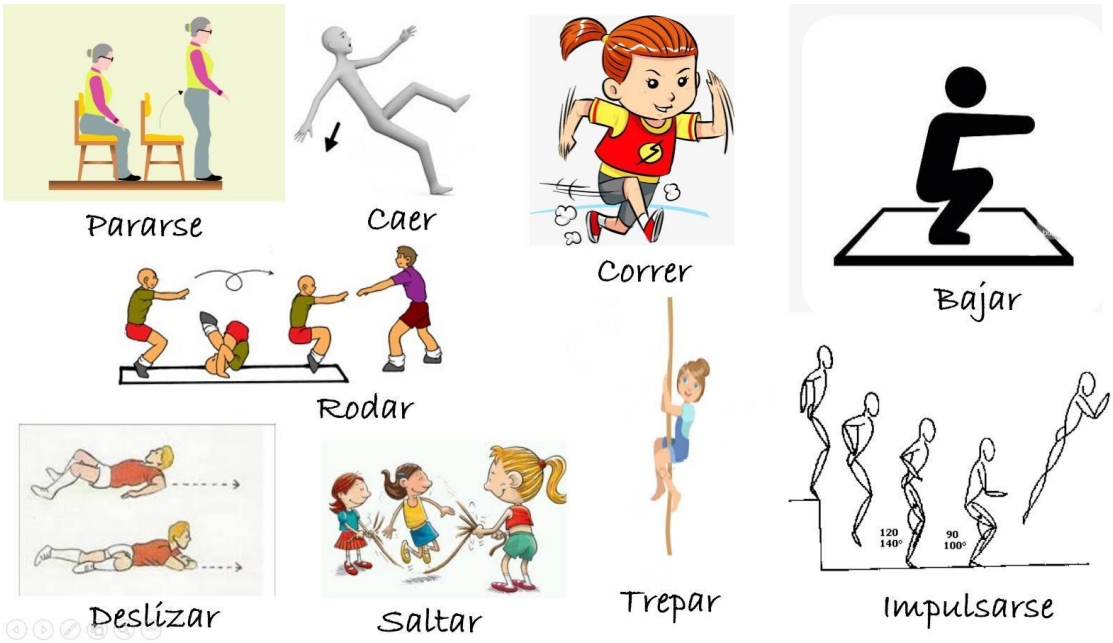
  Saltar

  Lanzar

  Atrapar

Girar

Involucran coordinación entre cerebro, músculos y sistema nervioso.



- Nutrición y alimentación

  Nutrición: proceso mediante el cual el cuerpo obtiene y utiliza nutrientes.

  Alimentación: elección y consumo de alimentos que realiza la persona.

- Salud.

  La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad.



- Técnicas de valoración

  Son métodos para evaluar el estado físico:

  Índice de masa corporal (IMC).

  Frecuencia cardíaca.

  Pruebas de resistencia.

  Test de flexibilidad.

  Evaluaciones médicas y funcionales.

Variable	Estadística	10 años Femenino	10 años Masculino	11 años Femenino	11 años Masculino	12 años Femenino	12 años Masculino	Total
VO_2 máx (ml.kg.min) +	Media	41.951	44.601	40.130	45.099	39.733	43.946	42.524
	Mediana	40.970	44.229	39.510	46.630	37.785	44.725	41.619
	Desv. típ.	31.604	46.663	32.542	54.098	42.400	51.956	49.249
	Mínimo	37.8	37.8	35.5	35.3	33.9	33.6	33.6
	Máximo	48.0	54.8	49.1	53.4	50.2	55.3	55.3
	Rango	10.1	17.1	13.7	18.1	16.3	21.6	21.6
Salto largo (cms) +	Media	123.97	149.08	137.40	154.24	133.09	161.55	144.64
	Mediana	123.00	149.00	137.00	156.00	134.00	160.00	142.00
	Desv. típ.	16.070	17.507	17.720	23.499	17.260	20.986	22.940
	Mínimo	79	115	102	110	92	118	79
	Máximo	162	189	180	193	191	215	215
	Rango	83	74	78	83	99	97	136
Abdominales 30" (rep) +	Media	15.28	19.83	17.05	18.73	17.55	20.65	18.40
	Mediana	15.00	20.00	17.00	20.00	18.00	20.00	19.00
	Desv. típ.	4.407	3.783	5.333	4.800	3.855	3.187	4.528
	Mínimo	9	12	5	1	9	15	1
	Máximo	30	31	30	25	23	28	31
	Rango	21	19	25	24	14	13	30
Flexibilidad (cms) +	Media	29.88	28.92	32.19	31.99	32.72	30.91	31.22
	Mediana	29.50	29.15	31.35	32.20	33.20	30.70	31.15
	Desv. típ.	4.584	4.537	5.795	5.176	6.352	5.537	5.561
	Mínimo	21	19	21	21	18	22	18
	Máximo	38	37	45	41	44	45	45
	Rango	18	18	24	20	26	23	27

- Que es Psicomotricidad ?

  La psicomotricidad estudia la relación entre movimiento corporal, mente y emociones, permitiendo el desarrollo de coordinación, equilibrio, orientación espacial y aprendizaje mediante el movimiento.



Nota: si al momento de enviar un archivo (Evidencia), el sistema genera el error: "Archivo Inválido", tenga en cuenta que este error se debe a que:

En el momento que está adjuntando el archivo, lo tiene abierto, ciérrelo y pruebe nuevamente adjuntándolo en Adjuntar archivo, Examinar mi equipo.

4. **Actividades de evaluación.**

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento : 1. Investigación de test físicos. 2. Mapa conceptual. 3. Exposición. 4. Cuestionario de conocimientos previos. 5. Cuestionario de conocimientos. **Evidencias de Desempeño:**	Valora las instalaciones deportivas que van a ser utilizadas durante la ejecución del programa. Investiga unidades de cultura física con sus respectivos recursos físicos, didácticos humanos y económicos para el desarrollo del programa según los objetivos y contenidos del programa	**Cuestionarios** **Mapas conceptuales**

1. Exposiciones. 2. Pruebas atléticas. 3. Participación de las sesiones de entrenamiento. 4. Dirigir la sesión de entrenamiento. **Evidencias de Producto:** 1. Cartilla de ergonomía en el área específica. 2. Portafolio de evidencias. 3. Cartilla de ejercicios de acondicionamiento físico.		**Lista de chequeo.** **Cartillas** **Lista de verificación**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Psicomotriz:** Es una disciplina que se ocupa en la interacción entre el conocimiento y la emoción, movimiento y en su mayor validez para el desarrollo de la persona.

- ✓ **Motricidad:** Movimientos complejos y coordinados que se realizan en una persona.

- ✓ **Habilidad:** Talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo una determinada actividad física, trabajo u oficio.

- ✓ **Actividad física:** "es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo".

- ✓ **Calentamiento:** la preparación física y el entrenamiento racional, progresivo y completo, son premisas imprescindibles para el éxito en cualquier deporte.

- ✓ **Capacidad aeróbica:** es la capacidad física que tiene el organismo humano que permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

- ✓ **capacidad anaeróbica:** es la capacidad del organismo humano que permite la realización de actividades físicas de corta duración (3 minutos) y de alta intensidad (entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente).

- ✓ **Deporte:** el deporte es toda aquella actividad en la que se siguen un conjunto de reglas, con frecuencia llevada a cabo con afán competitivo.

- ✓ **Ejercicio físico:** actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.
- ✓ **Imagen corporal:** es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.
- ✓ **iniciación deportiva:** "proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

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

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA	INSTRUCTOR	FORMACION PROFESIONAL	03/02/2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

NOMBRE: Yeiser De Jesús Blandón Pino
FORMACIÓN: Gestión contable y de información financiera

NUMERO DE FICHA:3231736

"Decidir por la salud: buenos hábitos vs. malos hábitos"

Objetivo del taller:

Fomentar en los aprendices la reflexión crítica sobre sus hábitos de vida, identificar cómo estos impactan su salud y reconocer la relación directa entre los malos hábitos y diversas enfermedades crónicas.

Texto para lectura reflexiva

En la actualidad, muchas personas sufren enfermedades que podrían prevenirse si adoptaran hábitos de vida más saludables.

La falta de actividad física, una alimentación desbalanceada, el consumo de sustancias como el alcohol o el cigarrillo, y el mal manejo del estrés son prácticas comunes que deterioran la salud día tras día.

Enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, problemas cardíacos y trastornos del sueño son solo algunas consecuencias de estas rutinas poco saludables. Por el contrario, adoptar hábitos como caminar diariamente, dormir entre 7 y 8 horas, comer más frutas y verduras, hidratarse bien y evitar el exceso de procesados, puede marcar una diferencia positiva.

Reflexionar sobre nuestras decisiones diarias es el primer paso para vivir más y mejor.

Actividades de comprensión y reflexión

1. Subraya en el texto las frases que hablen sobre:

Buenos hábitos

Caminar diariamente.

Dormir entre 7 y 8 horas.

Comer más frutas y verduras.

Hidratarse bien.

Evitar alimentos procesados.

Malos hábitos

Falta de actividad física.

Alimentación desbalanceada.

Consumo de alcohol o cigarrillo.

Mal manejo del estrés.

Enfermedades causadas por malos hábitos

Obesidad.

Diabetes tipo 2.

Hipertensión.

Problemas cardíacos.

Trastornos del sueño.

2. Escribe tres (3) causas de enfermedades según el texto:

1. Falta de actividad fisica.

2.Almentacion inadecuada.

3.Consumo de alcohol o cigarrillo.

3. Escribe tres (3) efectos negativos que pueden tener los malos hábitos:

Problemas cardiacos, diabetes tipo 2 y hipertensión.

Deterioro de la salud.

Problemas de sueño y cansancio.

4. ¿Qué hábitos saludables menciona el texto como recomendables?

Realizar actividad física diariamente.

Dormir entre 7 y 8 horas.

Consumir frutas y verduras.

Bebed suficiente agua.

Evitar alimentos procesados.

5. ¿Qué cambios podrías hacer tú desde hoy para mejorar tu salud?

Hacer ejercicio 30 minutos diarios.

Comer más saludable.

Dormir mejor.

Tomar más agua.

6. Describe una escena donde una persona cambia un mal hábito por uno saludable.

Una persona que pasaba mucho tiempo sentada y comía comida rápida decide comenzar a caminar cada mañana y preparar alimentos saludables. Con el tiempo mejora su salud, su energía y su estado de ánimo.

7. ¿Por qué es importante tomar decisiones conscientes sobre nuestros hábitos de vida? Es importante porque los hábitos diarios determinan nuestra salud, bienestar y calidad de vida.

“No es solo vivir más años, es vivirlos con salud, energía y bienestar. Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”

8. ¿Qué consecuencias podría evitar una persona que mejora sus hábitos?

Enfermedades crónicas.

Problemas cardíacos.

Obesidad y diabetes.

Estrés y trastornos del sueño.

“No es solo vivir más años, es vivirlos con salud, energía y bienestar. Tus hábitos deciden tu calidad de vida.”

NOMBRE: Yeiser De Jesús Blandón Pino

FORMACIÓN: Gestión Contable Y De Información Financiera NUMERO DE FICHA: 3231736

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

¿Qué son los hábitos de vida?

Son las acciones y comportamientos que realializamos todos los días y que influyen en nuestra salud y bienestar, como alimentación, el ejercicio, descanso y el manejo del estrés.

¿Qué es llevar una vida saludable?

En mantener practicas que cuiden el cuerpo y la mente, como comer balanceado, hacer actividad física, dormir bien, evitar sustancias dañinas y mantener una buena salud emocional.

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?

Si, considero que llevo una vida relativamente saludable porque intento alimentarme bien, mantenerme activo y descansar lo suficiente. Sin embargo, se que puedo mejorar reduciendo el estrés y aumentando la actividad fisica.

¿Cuál es tu edad?

22 años.

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades respiratorias crónicas
- Cáncer
- Otros

NO

¿Qué tipo de acciones preventivas realiza usted para evitar enfermedades no transmisibles?

Mantengo una alimentación saludable, hago ejercicio con frecuencia, tomo suficiente agua, duermo bien y evito el consumo de cigarrillo y alcohol. También trato de manejar el estrés y cuidar mi salud para prevenir enfermedades.

¿Cuál es tu mayor desafío al tomar decisiones saludables?

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

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

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

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

Nombre: Karina serna Chaverra **Fecha:19 /02 / 2026**

Formación: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
Numero Ficha: 3231736

LA CONDICIÓN FÍSICA



La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un super deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos

son *variables* y se pueden modificar, otros son *invariables* y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados… o, todo lo contrario.



Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la

alimentación, el descanso, la higiene… y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

Es importante tener en cuenta que dentro de los factores variables encontramos el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales son determinantes en el desarrollo de la condición física.

Las capacidades físicas son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción. Estas capacidades físicas están determinadas por la genética, aunque se pueden perfeccionar a través del entrenamiento.



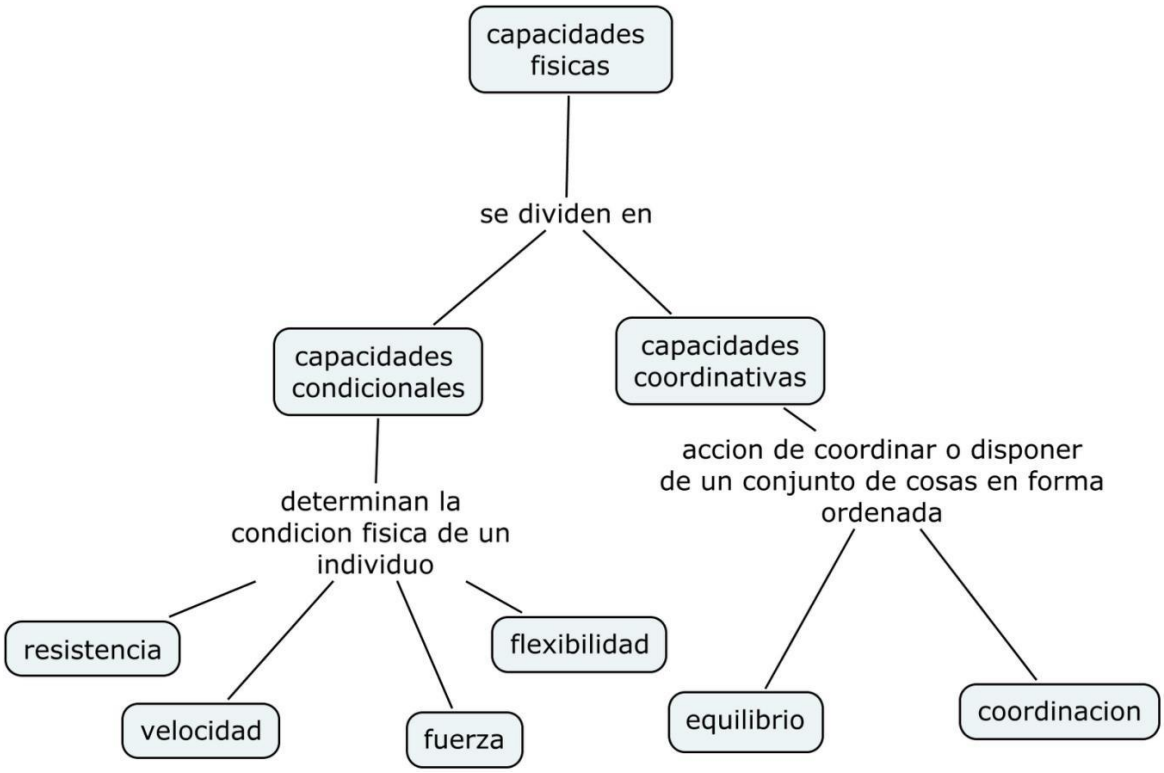
Es posible diferenciar entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas. Las capacidades condicionales son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Esto quiere decir que las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

Las capacidades físicas coordinativas, por su parte, son aquellas permiten la disposición de las acciones de un modo ordenado para alcanzar una meta. La reacción, el ritmo, el equilibrio, la orientación, la adaptación, la diferenciación y la sincronización o acoplamiento forman parte de esta clase de capacidades físicas.

Puede decirse, en definitiva, que las capacidades físicas determinan las prestaciones motrices de un individuo. Para mejorar el rendimiento en un deporte, por lo tanto, se debe trabajar en la optimización de las capacidades físicas mediante ejercicios específicos. De esta manera es posible mejorar la velocidad, la fuerza, el equilibrio, la reacción, etc.

Es importante tener en cuenta, de todos modos, que las capacidades físicas también establecen un límite fijado por los genes que no puede superarse con entrenamiento: ninguna persona puede correr a doscientos kilómetros por hora por más que entrene.

Los límites de las capacidades físicas son uno de los temas de debate más recurrentes entre los especialistas de diversos campos en los cuales el uso del cuerpo es fundamental para lograr los objetivos, como ser el deporte y las disciplinas artísticas tales como el baile, el canto y la ejecución de un instrumento.



TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **LA CONDICION FISICA**, desarrolle las siguientes actividades.

1. **Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la importancia que tiene la Condición Física en el desarrollo de las personas y como puede influir en el contexto diario.** previene enfermedades crónicas como diabetes y problemas cardiovasculares, mejora la salud mental reduciendo la ansiedad y el estrés, y aumenta la productividad diaria al proporcionar mayor vitalidad.

2. **Cómo crees que es tu condición física: buena, mala o regular; ¿por qué?**
   Considero que mi condición física es **regular**.
   PQ: Aunque realizo actividades cotidianas con normalidad, me falta constancia en el entrenamiento de fuerza y resistencia cardiovascular, lo que me lleva a fatigarme ante esfuerzos intensos o prolongados.

3. **¿Cómo puedes mejorar tu condición física?**

- Mantener una dieta equilibrada y descanso adecuado. Y también **Ejercicio como:** Correr, nadar o andar en bicicleta al menos media hora a la semana.

4. **¿De qué manera puedes medir el estado de tu condición física?**

   Caminar o usar bicicleta para ir al trabajo, usar escaleras en lugar del ascensor, realizar pausas activas durante el trabajo de escritorio y realizar caminatas ligeras después de cenar.

5. **Qué significa vivir con un estilo de vida activo; ¿pon algún ejemplo?**

Significa integrar el movimiento físico de forma constante en la rutina diaria, no solo haciendo deporte, sino evitando el sedentarismo en las acciones cotidianas.

