PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Montería 21 de marzo de 2026.

Señor
JOSE FRANCISCO RUIZ DORIA
PROFESIONAL G05
SUPERVISOR CONTRATO No. **CO1_PCCNTR_9103982 del año 2026**
Centro de Comercio Industria y Turismo
Montería

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Febrero del año 2026.

Referencia: No CO1_PCCNTR_9103982 del año 2026.

LINA CECILIA TORDECILLA DEL CASTILLO, identificado con la cédula de ciudadanía No. **1.067.843.058 DE MONTERÍA (CÓRDOBA),** en mi calidad de Contratista del SENA, en Centro de Comercio Industria y Turismo CCIT, 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: el valor total para el contrato es de la suma **TREINTA Y TRES MILLONES CIENTO SESENTA Y DOS MIL, CUATROCIENTOS SETENTA Y NUEVE PESOS M/CTE ($33.162.479)**. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) siete (7) pagos iguales por los meses de febrero a agosto de 2026, por valor de **CUATRO MILLONES SETECIENTOS TREINTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y SIETE PESOS M/CTE. ($4.737.497)** cada uno**.** Dichos honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo al cronograma definido por la Dirección Administrativa y Financiera de la Dirección General, en la **cuenta de ahorro No. 95189980320** de **BANCO BANCOLOMBIA**, cuyo titular es el (la) contratista; el cambio de la cuenta por parte del contratista deberá ser informada al supervisor del contrato con el fin de sustituir los trámites pertinentes. Para que el SENA pueda adelantar los trámites administrativos del pago, el (la) Contratista debe acreditar previamente el cumplimiento de los requisitos de

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

Plazo: Será hasta el treinta (30) del mes de agosto de 2026.

OBJETO:
PRESTAR SERVICIOS PROFESIONALES Y/O DE APOYO A LA GESTIÓN, EN LA PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN, ASÍ COMO LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEFINIDOS EN LOS DISEÑOS CURRICULARES ASIGNADOS, PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y COMPETENCIAS TÉCNICAS DE LA POBLACIÓN CAMPESINA, APORTANDO AL FORTALECIMIENTO DE LA ECONOMÍA CAMPESINA, FAMILIAR, ÉTNICA Y COMUNITARIA, EN CONCORDANCIA CON LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA DIRECCIÓN DEL SISTEMA NACIONAL DE FORMACIÓN PARA EL TRABAJO Y LA COORDINACIÓN NACIONAL DE ATENCIÓN INTEGRAL, DIFERENCIAL E INCLUYENTE A LA ECONOMÍA CAMPESINA - CAMPESENA

Obligaciones Específicas: (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

Nº	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Planear y ejecutar la formación profesional cumpliendo con la programación académica predeterminada por la coordinación respectiva en los programas y competencias asignadas, para el logro de los resultados de aprendizaje definidos, cumpliendo las horas de formación de las competencias de los programas de formación equivalentes a la programación de la Formación Profesional Integral.	Se gestionó 3 cursos de formación complementaria, para su validación e inscripción, BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CODIGO: 52520078.	3 pantallazo envió de correo al área encargada. Copia ficha de formación: 52520078

2	Apoyar la elaboración de la planeación pedagógica, guías de aprendizaje, instrumentos de evaluación, plan de trabajo, ayudas didácticas requeridos para el desarrollo de los procesos de formación asignados	Se llevo a cabo, el curso, DESARROLLO DE HABILIDASDES PARA EL DESEMPEÑO DEL INSTRUCTOR SENA. Y capacitaciones en lo referente a la Revisión y elaboración de guías de aprendizajes de contextualización en ambientes pedagógicos, en lo referente a la competencia.	Fotografías del curso y planillas de asistencias. Material de formación. • Diapositivas • Actividades para realizar. • Guía de aprendizaje.
3	Registrar en el aplicativo SOFIA PLUS, todas las evidencias del proceso formativo: crear las rutas de aprendizaje, asociar aprendices, realizar registro de inasistencia de aprendices, planes de mejoramiento y registrar juicios evaluativos, acorde con los lineamientos institucionales.	Se registró en el aplicativo SOFIA PLUS, Las fichas de aprendizaje por rutas. **1.**BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. FICHA: ESCUELA DEPORTIVA EL ROSARIO. **2.**BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVOFICHA: ESTUDIANTES COLEGIO EL MADRE LAURA. **3.**BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVOFICHA: VEREDA QUEBRADA HONDA.	Pantallazos SOFIA Plus de creación y asociación de ruta aprendizaje.
4	Participar en las reuniones de equipos de ejecución de la formación por grupo o áreas, según la determinación de la respectiva Coordinación Académica y de acuerdo con el	Se llevo a cabo, el curso, DESARROLLO DE HABILIDASDES PARA EL DESEMPEÑO DEL INSTRUCTOR SENA. Y capacitaciones en lo	Pantallazo de • Planillas • Fotografías.

	procedimiento establecido por la institución, para garantizar integralidad en el diseño de actividades de aprendizaje.	referente a la Revisión y elaboración de guías de aprendizajes.	
5	Presentar las actas finales de cierre de etapa lectiva de las fichas asignadas como responsable, acorde con los lineamientos institucionales.	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
6	Apoyar el trámite de las novedades de deserción de aprendices acorde con lo establecido en el reglamento del aprendiz.	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
7	Asistir a los aprendices en las novedades acorde con lo establecido en el reglamento del aprendiz	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
8	Aportar todos los documentos soporte del proceso de formación profesional, publicados en la plataforma SIGA, así como los requeridos para aseguramiento de la calidad (Autoevaluación y Registro calificado).	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
9	Participar en proyectos de investigación aplicada, técnica y pedagógica en función de la Formación profesional de los programas relacionados con el área temática.	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
10	Gestionar la colocación de aprendices en alguna de las modalidades de etapa productiva y rendir informes periódicos de los resultados	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte

	alcanzados, conforme a las instrucciones que les sean impartidas		
11	Subir los documentos soporte del pago en la plataforma del SECOP II en los plazos establecidos por la entidad y acorde con los requisitos legales exigidos. De evidenciarse la falta de cargue de los documentos para el respectivo pago en la plataforma por dos meses seguidos se procederá con el inicio de proceso de incumplimiento contractual.	Se cargan en el aplicativo SECOP2 las carpetas GC_1067843058_31526 _MARZO_2026 Y GF_1067843058_31526_ MARZO_2026	Informe mensual de ejecución GTH-F-062 V10 mes de marzo de 2026; GC_1067843058_315 26_MARZO_2026 y GF_1067843058_3152 6_MARZO_2026
12	Comunicar al Supervisor del contrato en un plazo máximo de tres (3) días hábiles anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información.	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte
13	Comunicar al Supervisor del contrato en un plazo no inferior a quince (15) días hábiles las anomalías, inconsistencias, novedades del Contrato (Cesión -Terminación).	No Se Realizo En El Periodo De Reporte	No Se Realizo En El Periodo De Reporte

No se realizaron desplazamientos en este periodo reportado.

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales realizados, afiliaciones de aportes en salud, pensión y ARL, y todos los soportes exigidos.

Cordialmente,



LINA CECILIA TORDECILLA DEL CASTILLO
Instructor SENA

Recibí a satisfacción:

JOSE FRANCISCO RUIZ DORIA
PROFESIONAL G05
SUPERVISOR CONTRATO No. **CO1_PCCNTR_9103982 del año 2026**
Centro de Comercio Industria y Turismo

SENA	CARACTERIZACIÓN DE LA FORMACIÓN F006-007-25 / Versión 01 Proceso: Administración Educativa Procedimiento: Matrícula

N.º FICHA DE CARACTERIZACIÓN: 3427753 No. SOLICITUD 2369374

NOMBRE DE LA FORMACIÓN: APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES FISICAS EN ADULTOS MAYORES.

TIPO DE FORMACIÓN: TITULADA: _____ COMPLEMENTARIA _X_

CODIGO PROGRAMA: 52520058 V E R S I O N : 1 S E C T O R : _____

CONVENIO: CAMPESENA _____

PROGRAMA ESPECIAL _____

FECHA: INICIO: 17 FEBRERO 2026. TERMINACIÓN: 27 FEBRERO 2026 _____

TOTAL HORAS: 60 HORAS

N.º APRENDICES: 15 _____ MUNICIPIO: TIERRALTA _____

VEREDA: QUEBRADA HONDA _____ D I R E C C I Ó N : **VIA EL ROSARIO** _____

HORARIO			
DIA	AMBIENTE DE APRENDIZAJE	HORAS (24 horas)	
		INICIO	FIN
LUNES			
MARTES	17, 24 FEBRERO.	6:00 AM	1:59 PM
MIERCOLES	18, 25 FEBRERO	6:00 AM	1:59 PM
JUEVES	19, 26 FEBRERO	6:00 AM	1:59 PM
VIERNES	20, FEBRERO 27, FEBRERO	6:00 AM 10:00 AM	1:59 PM 1:59 PM
SABADO			
DOMINGO			
FESTIVO *	Fecha:		

* Cuando sea festivo indicar la fecha del festivo que se trabajara

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: LINA CECILIA TORDECILLA DEL CASTILLO,CC: No: 1067843058 TELÉFONO: 3106541302

EMAIL: lina.c.2585@hotmail.com _____

NOMBRE EMPRESA ATENDIDAS: _____

NIT No.: 800.096.807-0 _____ TELÉFONO: 768 77 19 _____ FAX: _____

DIRECCIÓN: calle 4 #14-13. Esquina. Barrio el prado. _____

APARTADO: _____ E-MAIL: _____

_____ NOMBRE DEL GERENTE: _____

No. DE EMPLEADOS: _____ ACTIVIDAD ECONÓMICA: _____

DPTO: _____ MUNICIPIO: _____ GREMIO: _____

TIPO DE EMPRESA

Ánimo de Lucro		Solidaria		Instituciones Educativas	
	Limitada		Precooperativas		
	Anónima		Cooperativas	Privada	
	En Comandita		Cooperativas Públicas	Otros	
	Economía Mixta		Empresas Comunales	Entes Territoriales	
	Colectiva		Mutuales	ONGS	
	Unipersonal		Fondo de Empleados	Grupos	

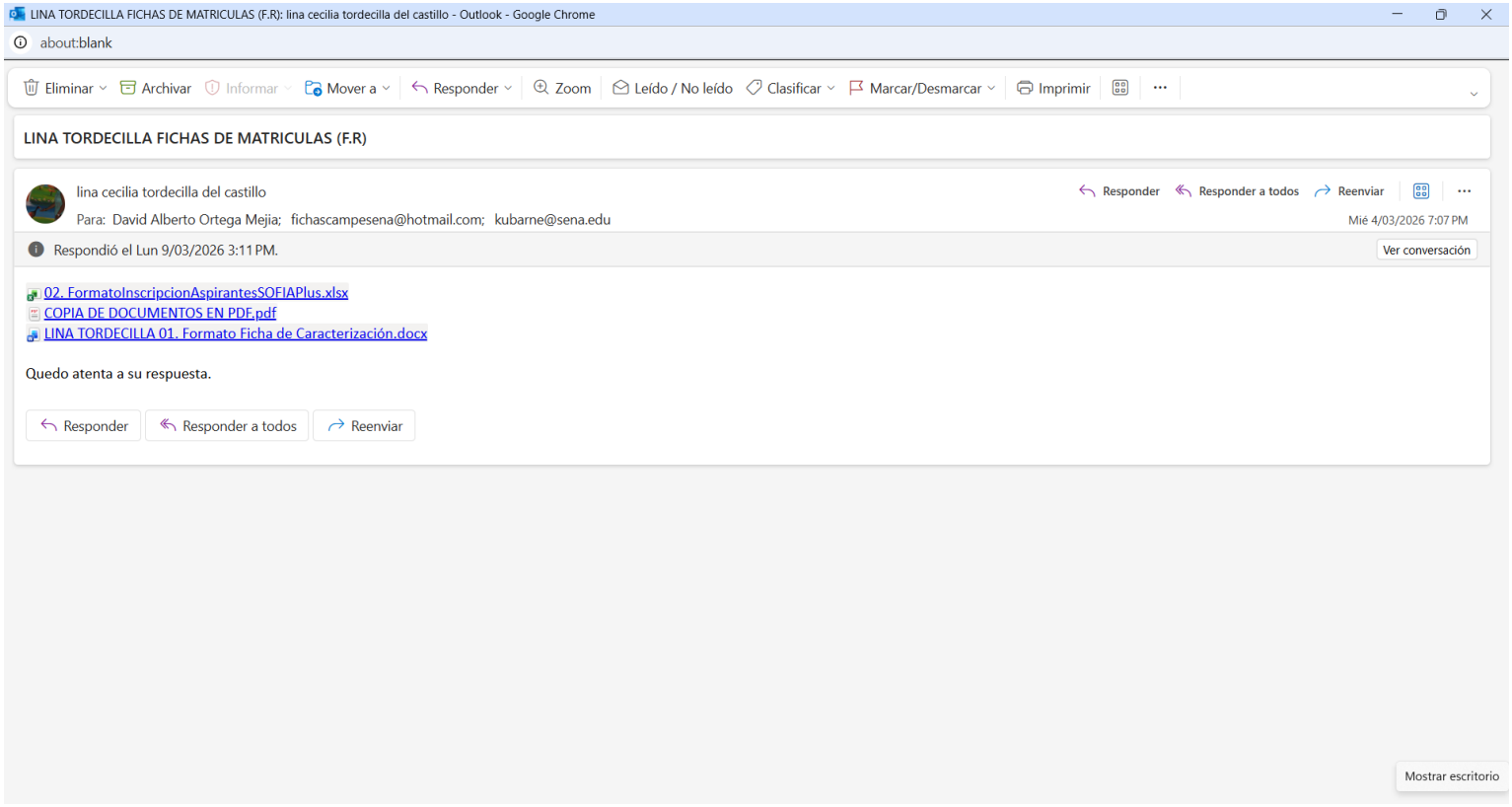
Lina Tordecilla

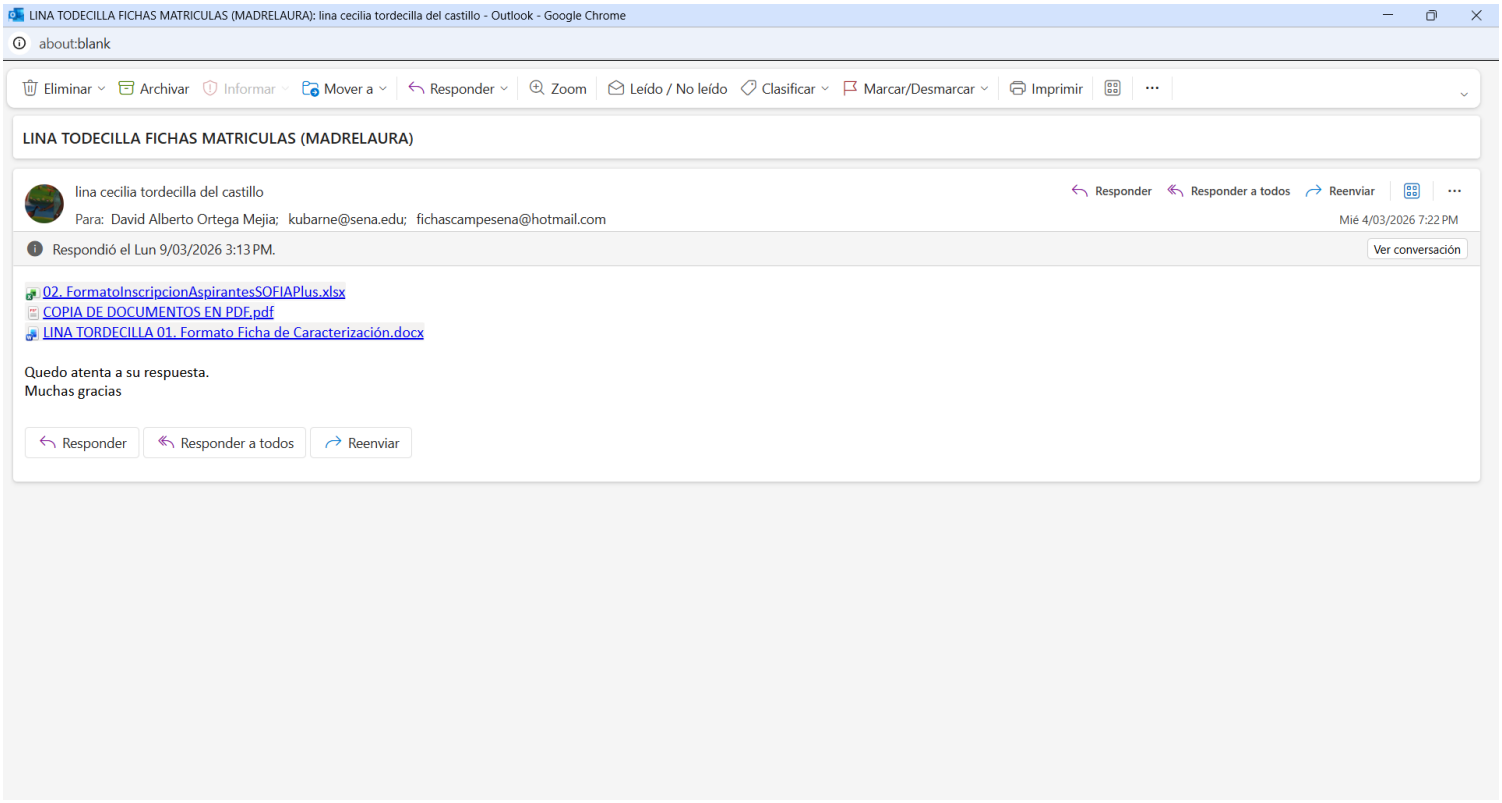
INSTRUCTOR

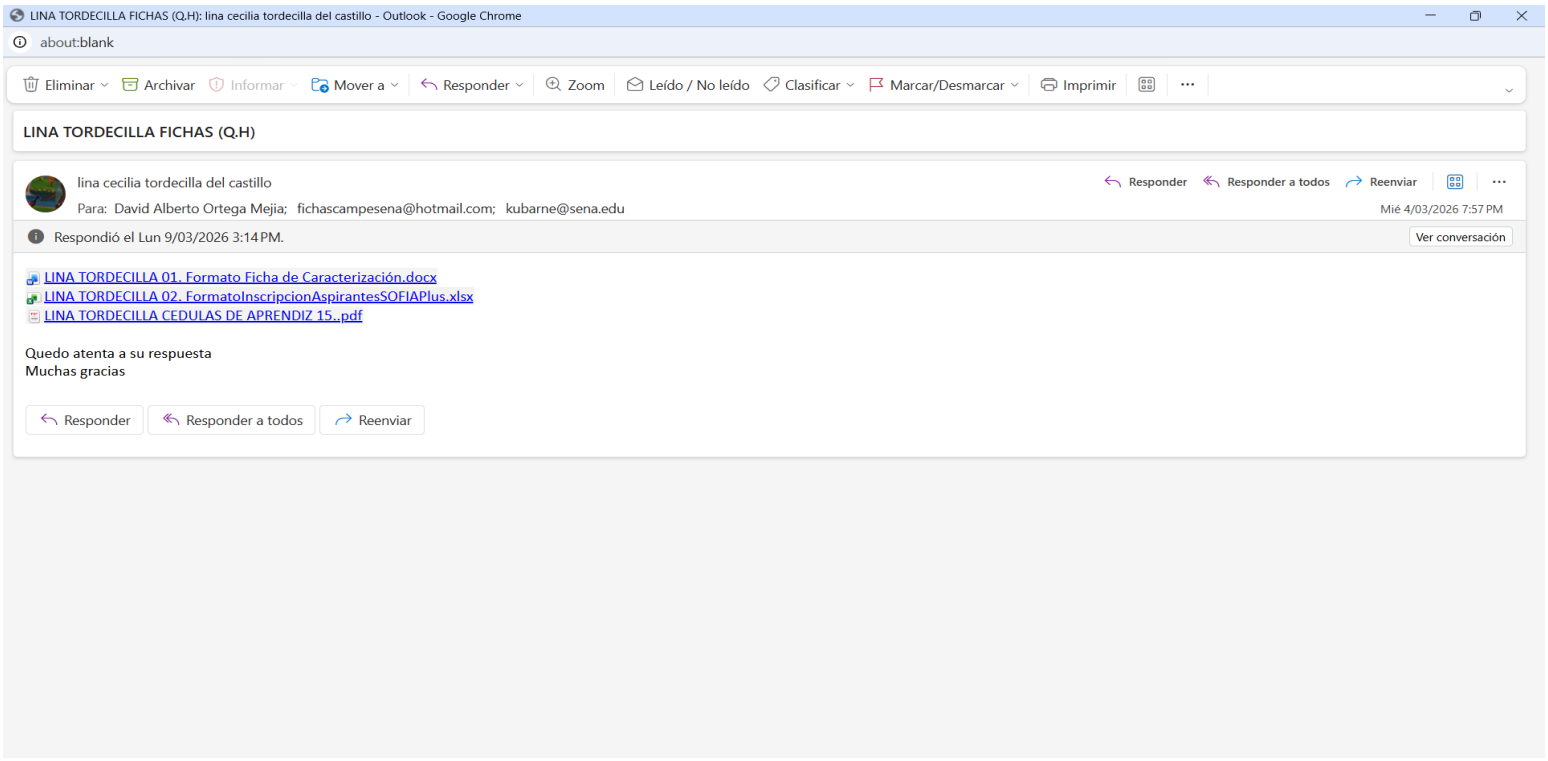
COORDINADOR ACADÉMICO

11 febrero 2026

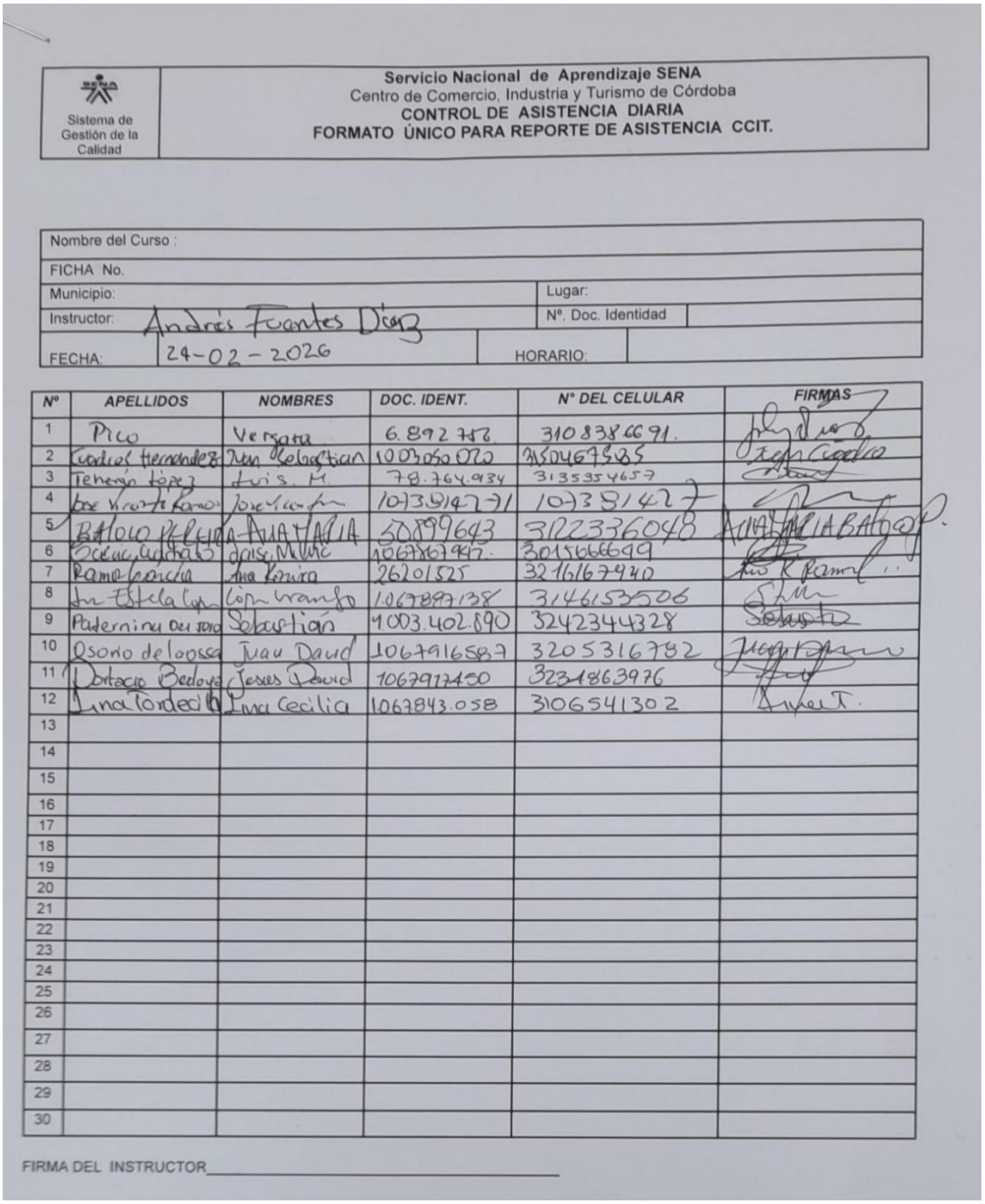
FECHA DE ENTREGA


LINA TORDECILLA FICHAS DE MATRICULAS (F.R): lina cecilia tordecilla del castillo - Outlook - Google Chrome
about:blank
Eliminar
Archivar
Informar
Mover a
Responder
Zoom
Leído / No leído
Clasificar
Marcar/Desmarcar
Imprimir
LINA TORDECILLA FICHAS DE MATRICULAS (F.R)
lina cecilia tordecilla del castillo
Para: David Alberto Ortega Mejia; fichascampesena@hotmail.com; kubarne@sena.edu
Responder
Responder a todos
Reenviar
Mié 4/03/2026 7:07 PM
Respondió el Lun 9/03/2026 3:11 PM.
Ver conversación
02. FormatoInscripcionAspirantesSOFIAPlus.xlsx
COPIA DE DOCUMENTOS EN PDF.pdf
LINA TORDECILLA 01. Formato Ficha de Caracterización.docx
Quedo atenta a su respuesta.
Responder
Responder a todos
Reenviar
Mostrar escritorio


LINA TODECILLA FICHAS MATRICULAS (MADRELAURA): lina cecilia tordecilla del castillo - Outlook - Google Chrome
about:blank
Eliminar
Archivar
Informar
Mover a
Responder
Zoom
Leído / No leído
Clasificar
Marcar/Desmarcar
Imprimir
LINA TODECILLA FICHAS MATRICULAS (MADRELAURA)
lina cecilia tordecilla del castillo
Para: David Alberto Ortega Mejia; kubarne@sena.edu; fichascampesena@hotmail.com
Responder
Responder a todos
Reenviar
Mié 4/03/2026 7:22 PM
Respondió el Lun 9/03/2026 3:13 PM.
Ver conversación
02. FormatoInscripcionAspirantesSOFIAPlus.xlsx
COPIA DE DOCUMENTOS EN PDF.pdf
LINA TORDECILLA 01. Formato Ficha de Caracterización.docx
Quedo atenta a su respuesta.
Muchas gracias
Responder
Responder a todos
Reenviar


LINA TORDECILLA FICHAS (Q.H): lina cecilia tordecilla del castillo - Outlook - Google Chrome
about:blank
Eliminar
Archivar
Informar
Mover a
Responder
Zoom
Leído / No leído
Clasificar
Marcar/Desmarcar
Imprimir
LINA TORDECILLA FICHAS (Q.H)
lina cecilia tordecilla del castillo
Para: David Alberto Ortega Mejia; fichascampesena@hotmail.com; kubarne@sena.edu
Responder
Responder a todos
Reenviar
Mié 4/03/2026 7:57 PM
Respondió el Lun 9/03/2026 3:14 PM.
Ver conversación
LINA TORDECILLA 01. Formato Ficha de Caracterización.docx
LINA TORDECILLA 02. FormatoInscripcionAspirantesSOFIAPlus.xlsx
LINA TORDECILLA CEDULAS DE APRENDIZ 15..pdf
Quedo atenta a su respuesta
Muchas gracias
Responder
Responder a todos
Reenviar

CURSO DE: DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL DESEMPEÑO DEL INSTRUCTOR SENA



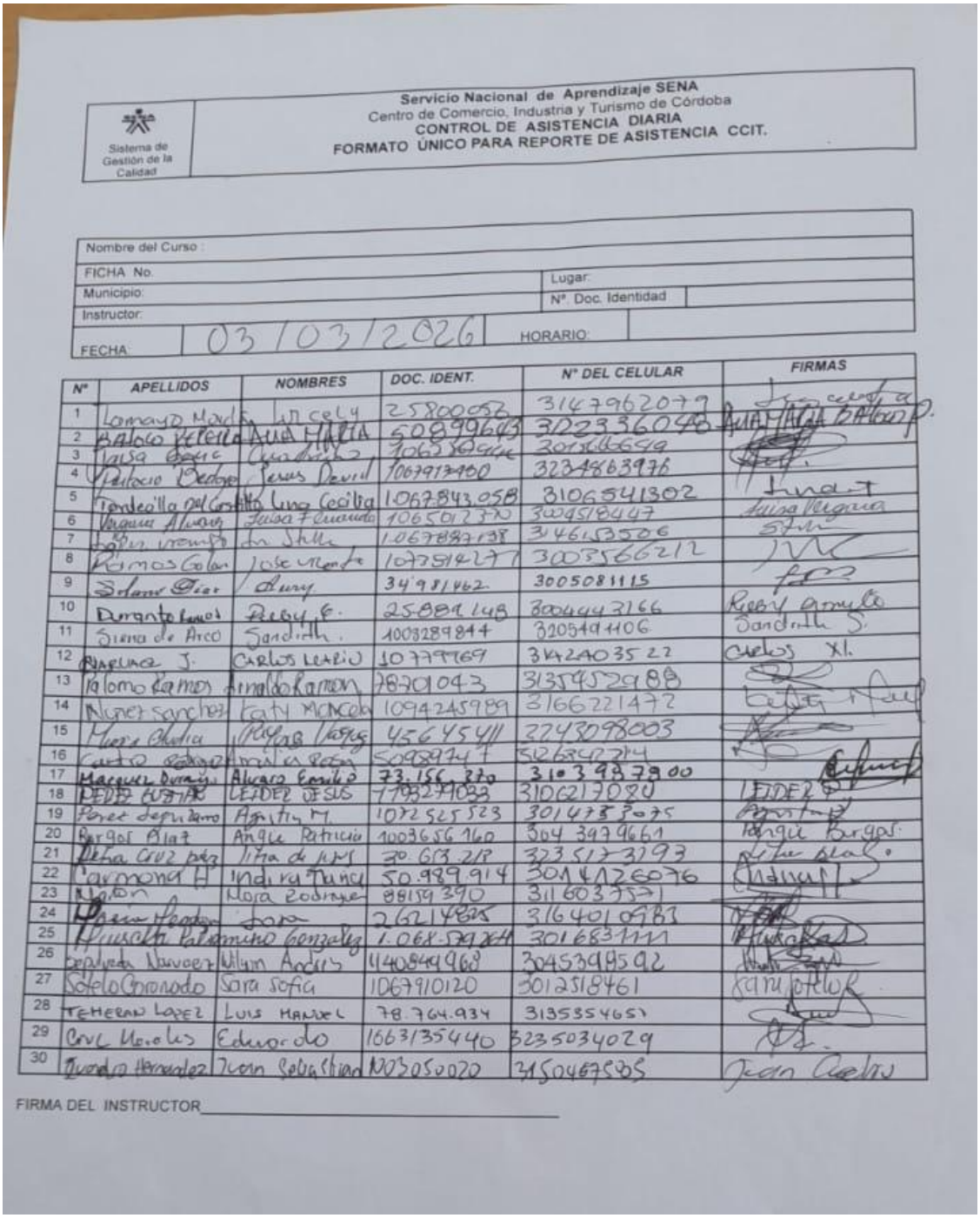
Sistema de Gestión de la Calidad

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA
FORMATO ÚNICO PARA REPORTE DE ASISTENCIA CCIT.

Nombre del Curso :			
FICHA No.			
Municipio:		Lugar:	
Instructor: Andrés Fuentes Díaz		Nº. Doc. Identidad	
FECHA: 24-02-2026		HORARIO:	

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOC. IDENT.	Nº DEL CELULAR	FIRMAS
1	Pico	Vergara	6.892.758	3108386691	
2	Cuadrado Hernandez	Juan Sebastian	1003050070	3504675855	
3	Tehemán López	Luis M.	78.764.934	3135354657	
4	Jose Vicente Ramos	Jose Luis	1073914771	1073914727	
5	Bolaño Pelaez	Ana Maria	50899643	3122336048	
6	Ochoa Cuadrado	Jairo Mario	1067867947	3015666699	
7	Ramos Garcia	Ana Karina	26201525	3216167440	
8	Ana Estela Lopez	Lopez Urango	1067897138	3146153506	
9	Paternina Quintero	Sebastián	1003.402.890	3242344328	
10	Osorio de los Ríos	Juan David	1067916587	3205316782	
11	Portacio Bedoya	Jesus David	1067977450	3231863976	
12	Ina Londoño	Ina Cecilia	1067843.058	3106541302	
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

FIRMA DEL INSTRUCTOR_____



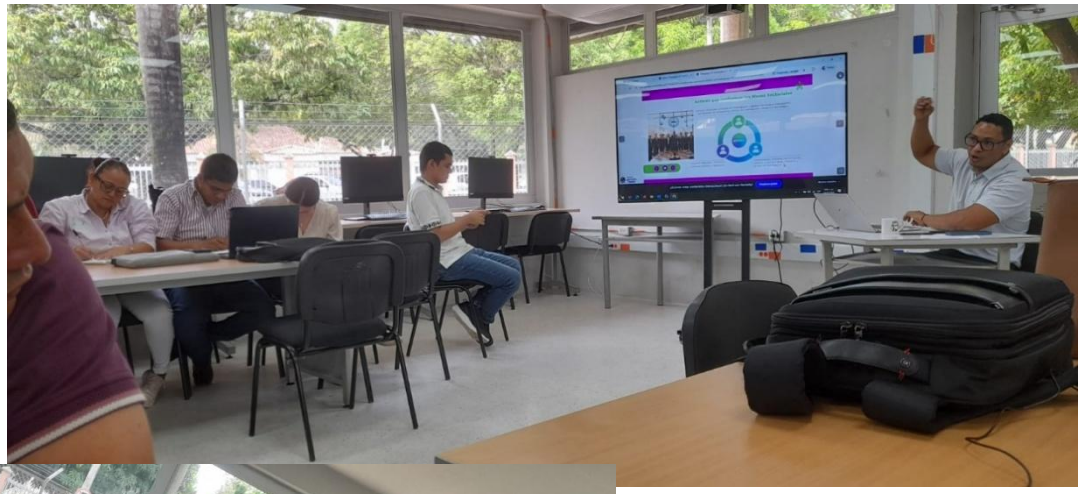
Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA
FORMATO ÚNICO PARA REPORTE DE ASISTENCIA CCIT.

Sistema de Gestión de la Calidad

Nombre del Curso:
FICHA No.
Municipio:
Lugar:
Instructor:
Nº. Doc. Identidad
FECHA: 03/03/2026
HORARIO:

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOC. IDENT.	Nº DEL CELULAR	FIRMAS
1	Lamaya Madera	Un cel 4	25800053	3147962079	
2	Balcero Pereira	Ana María	50999643	3023360	
3	Lasa Sosa	Anabella	1063	3011	
4	Palacio Pedroza	Jesus David	1067917400	3234863976	
5	Tordecilla del Castillo	Luna Cecilia	1067843.058	3106541302	
6	Vasquez Alvarez	Luisa Fernanda	1065012370	3045184447	
7	Ruiz Urango	La Stella	1.067887138	3146153506	
8	Ramos Galan	Jose Manuel	1077514277	3003566212	
9	Solano Diaz	Anny	34'981.462	3005081115	
10	Durango Lopez	Peggy E.	25889148	3004447166	
11	Sierra de Arco	Sandith.	1003289844	3205491106	
12	Espinosa J.	Carlos Leonio	10779769	3142403522	
13	Palomo Ramos	Arnaldo Ramon	78701043	3135952988	
14	Nunez sanchez	Katy Marcela	1094245989	3166221472	
15	Mora Cecilia	Maria Vargas	45645411	3243098003	
16	Cueto Rodriguez	Daniela Rocio	5045974	3126542214	
17	Marquez Durango	Alvaro Emilio	73.156.370	3103997900	
18	PEREZ CUETIA	LEIDER JESUS	1193271023	3106217080	LEIDER
19	Perez Izquierdo	Agustin M.	1072525523	3014783075	
20	Borgas Diaz	Angie Patricia	1003656160	304 3979661	
21	Pena Cruz paz	Tina de Jesus	20.613.218	3235173193	
22	Carmona H	Indira Tuiza	50.989.914	3014126076	
23	Alcon	Nora Rodriguez	38159390	3116037571	
24	Maria Heredia	Sara	26214625	3164010683	
25	Mercado Palomino	Gonzalez	1.068.[illegible]	3016831111	
26	Espitia Narvaez	Ulian Andres	1140849968	3045399592	
27	Sotelo Coronado	Sara Sofia	1067910120	3012518461	
28	TEHERAN LOPEZ	LUIS MANUEL	78.764.934	3135554651	
29	Coll Morales	Eduardo	1063135440	3235034029	
30	Quadro Hernandez	Juan Sebastian	1003050020	3150467535	

FIRMA DEL INSTRUCTOR_____

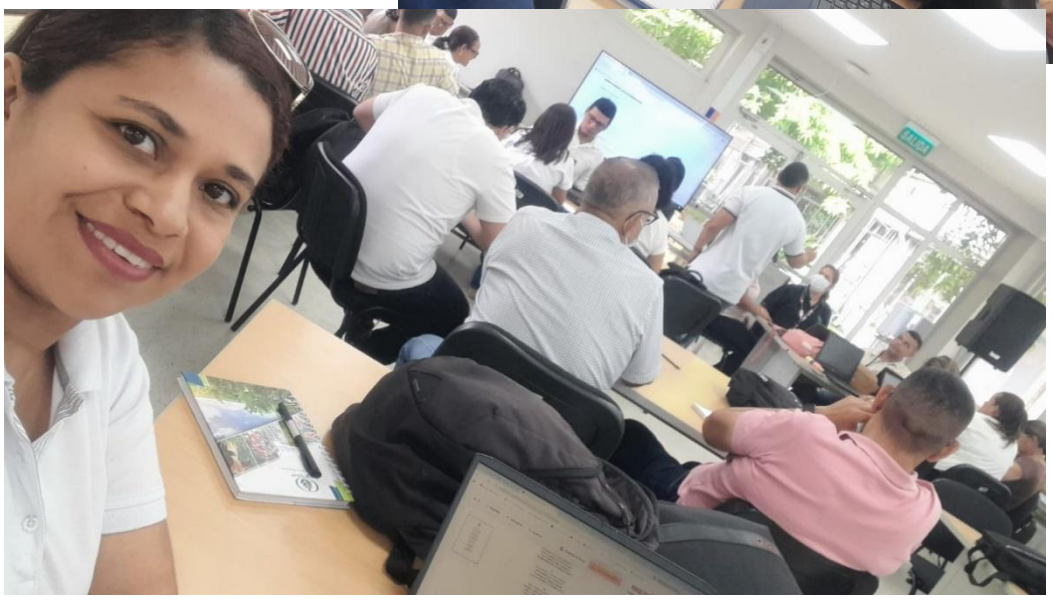




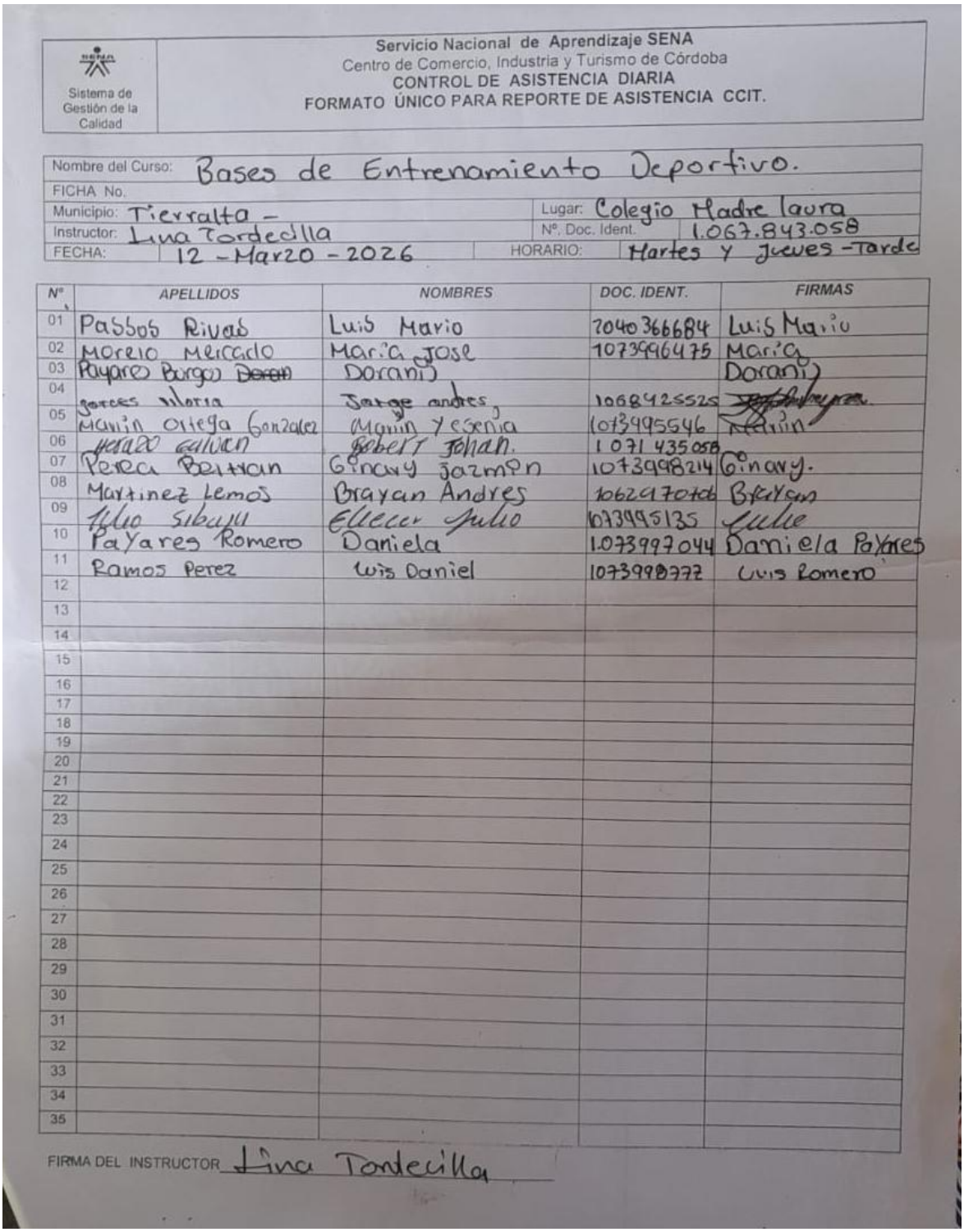



SALIDA





FORMACIÓN BASES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



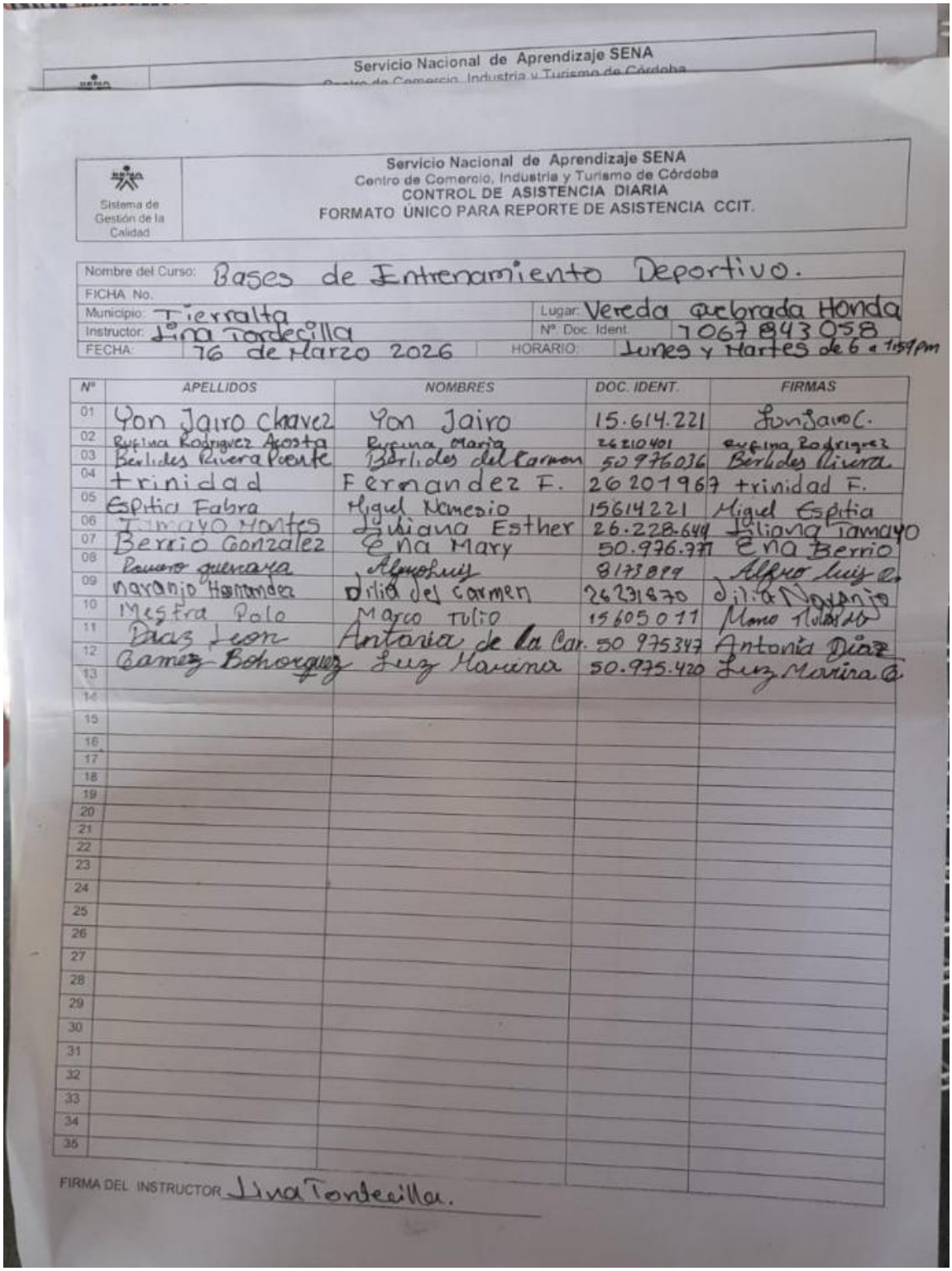
Sistema de Gestión de la Calidad

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA
FORMATO ÚNICO PARA REPORTE DE ASISTENCIA CCIT.

Nombre del Curso: Bases de Entrenamiento Deportivo.
FICHA No.
Municipio: Tierralta – Lugar: Colegio Madre laura
Instructor: Lina Tordecilla Nº. Doc. Ident. 1.067.843.058
FECHA: 12 - Marzo - 2026 HORARIO: Martes y Jueves - Tarde

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOC. IDENT.	FIRMAS
01	Passos Rivas	Luis Mario	7040366684	Luis Mario
02	Morelo Mercado	Maria Jose	1073996475	Maria Dorani
03	Payares Borgo ~~Doran~~	Dorani		
04	Soraes Maria	Jorge andres,	1068425525	
05	Marin Ortega Gonzalez	Marin Yesenia	1073995546	Marin
06	Perez Galvan	Robert Johan.	1071435058	
07	Perez Beltran	Ginary Jazmin	1073998214	Ginary.
08	Martinez Lemos	Brayan Andres	1062970106	Brayan
09	Julio Sibaja	Eliecer Julio	1073995135	Julio
10	Payares Romero	Daniela	1.073997044	Daniela Payares
11	Ramos Perez	Luis Daniel	1073998777	Luis Romero
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

FIRMA DEL INSTRUCTOR Lina Tordecilla



Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba

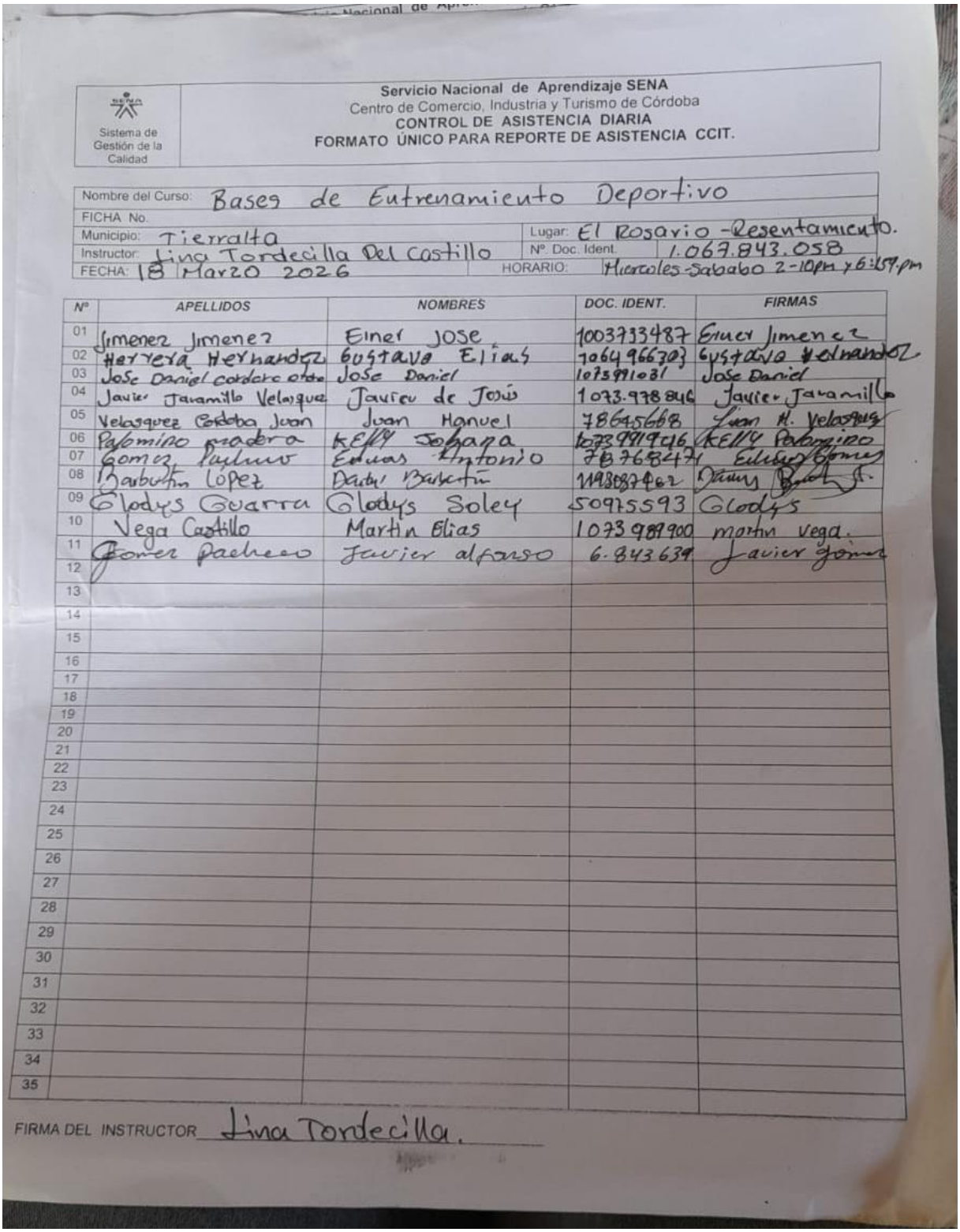
Sistema de Gestión de la Calidad

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA
FORMATO ÚNICO PARA REPORTE DE ASISTENCIA CCIT.

Nombre del Curso:	Bases de Entrenamiento Deportivo.		
FICHA No.			
Municipio:	Tierralta	Lugar:	Vereda Quebrada Honda
Instructor:	Lina Tordecilla	Nº. Doc. Ident.	1067843058
FECHA:	16 de Marzo 2026	HORARIO:	Lunes y Martes de 6 a 10:59pm

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOC. IDENT.	FIRMAS
01	Yon Jairo Chavez	Yon Jairo	15.614.221	Yon Jairo C.
02	Rufina Rodriguez Acosta	Rufina Maria	26210401	Rufina Rodriguez
03	Berlides Rivera Puente	Berlides del Carmen	50976036	Berlides Rivera
04	trinidad	Fernandez F.	26201967	trinidad F.
05	Espitia Fabra	Miguel Nemesio	15614221	Miguel Espitia
06	Tamayo Montes	Liliana Esther	26.228.644	Liliana Tamayo
07	Berrio Gonzalez	Ena Mary	50.976.771	Ena Berrio
08	Pavero guevara	Alfonso Luis	8173899	Alfredo Luis G.
09	naranjo Hernandez	Dilia del carmen	26231870	Dilia Naranjo
10	Mestra Polo	Marco Tulio	15605011	Marco Tulio P.
11	Diaz Leon	Antonia de la Car.	50 975347	Antonia Diaz
12	Ramez Bohorquez	Luz Marina	50.975.420	Luz Marina G.
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

FIRMA DEL INSTRUCTOR Lina Tordecilla.



Sistema de Gestión de la Calidad

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
Centro de Comercio, Industria y Turismo de Córdoba
CONTROL DE ASISTENCIA DIARIA
FORMATO ÚNICO PARA REPORTE DE ASISTENCIA CCIT.

Nombre del Curso: Bases de Entrenamiento Deportivo
FICHA No.
Municipio: Tierralta — Lugar: El Rosario -Resentamiento.
Instructor: Lina Tordecilla Del Castillo — Nº. Doc. Ident. 1.067.843.058
FECHA: 18 Marzo 2026 — HORARIO: Miercoles-Sabado 2-10pm x 6:59pm

Nº	APELLIDOS	NOMBRES	DOC. IDENT.	FIRMAS
01	Jimenez Jimenez	Einer Jose	1003733487	Einer Jimenez
02	Herrera Hernandez	Gustavo Elias	7064966703	Gustavo Hernandez
03	Jose Daniel cordero otero	Jose Daniel	1073911031	Jose Daniel
04	Javier Jaramillo Velasquez	Javier de Jesús	1073.978.846	Javier Jaramillo
05	Velasquez Cordoba Juan	Juan Manuel	78645668	Juan M. Velasquez
06	Palomino pradera	KELLY Johana	1073991946	KELLY Palomino
07	Gomez Paylino	Edwas Antonio	78768471	Edwas Gomez
08	Barbutin Lopez	Daniel Barbutin	1193087462	Daniel Barbutin
09	Glodys Guarra	Glodys Soley	50975593	Glodys
10	Vega Castillo	Martin Elias	1073988900	martin vega.
11	Gomez Pacheco	Javier alfonso	6.843.639	Javier Gomez
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

FIRMA DEL INSTRUCTOR Lina Tordecilla.

















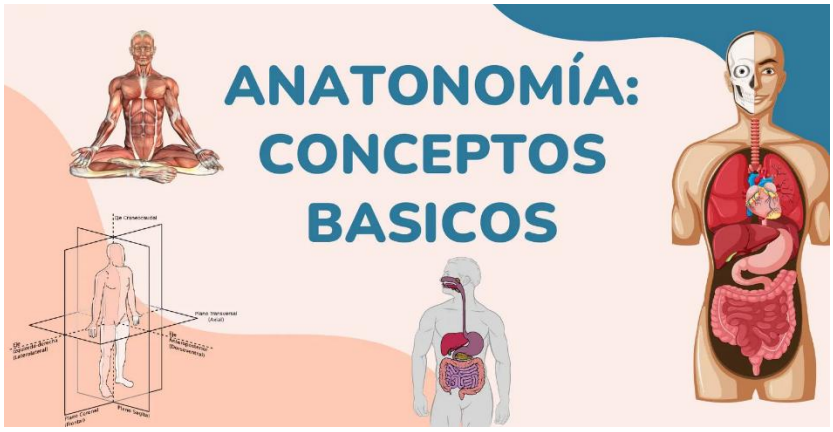








COMPRENDER LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE ACUERDO CON LA FUNDAMENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



Para comprender la fundamentación del entrenamiento deportivo, es vital ver al cuerpo humano no como piezas aisladas, sino como un sistema integrado que busca eficiencia y supervivencia. A continuación, presento un texto explicativo de los conceptos básicos y un taller interactivo para evaluar lo aprendido.

Anatomía y Fisiología en el Entrenamiento Deportivo

La Anatomía estudia la estructura (los "componentes" del atleta: huesos, músculos, articulaciones), mientras que la Fisiología estudia la función (cómo esos componentes responden al esfuerzo físico).

1. El Aparato Locomotor

Es el sistema mecánico del cuerpo. Se divide en:

- Sistema Óseo: Soporte y palanca. El ejercicio de impacto estimula la regeneración ósea.
- Sistema Articular: Los ejes de movimiento. La flexibilidad y movilidad son cruciales para un gesto técnico limpio.
- Sistema Muscular: El motor. Existen fibras de Contracción Lenta (Tipo I), ideales para la resistencia, y de Contracción Rápida (Tipo II), necesarias para la potencia y velocidad.

2. Sistemas Energéticos (Bioenergética)

El cuerpo necesita ATP para moverse. Dependiendo de la intensidad, usa tres vías:

1. Anaeróbica Aláctica: Esfuerzos de máxima intensidad (1-10 seg). Usa fosfocreatina.
2. Anaeróbica Láctica: Esfuerzos intensos (hasta 2 min). Produce lactato.
3. Aeróbica: Esfuerzos prolongados. Usa oxígeno para oxidar grasas y carbohidratos.

3. El Corazón del Atleta

El sistema cardiovascular se adapta al entrenamiento aumentando el Volumen Sistólico (cantidad de sangre por latido) y mejorando el VO2 Máx. (capacidad de consumo de oxígeno). Un atleta entrenado suele tener una frecuencia cardíaca en reposo más baja (bradicardia sinusal).

4. La Ley de Adaptación (Homeostasis y Supercompensación)

El entrenamiento rompe el equilibrio interno (Homeostasis). Tras el descanso, el cuerpo no solo se recupera, sino que se fortalece por encima del nivel anterior; este fenómeno se llama Supercompensación. Si no hay descanso, hay sobre entrenamiento.

CAPACIDADES FÍSICAS



PARTE 1: Lectura: El Motor Humano y sus Capacidades

El cuerpo humano es una máquina biológica extraordinaria capaz de realizar movimientos asombrosos. Esta capacidad de movimiento se sustenta en lo que llamamos **capacidades físicas**, las cuales determinan la condición física de un individuo. Estas se dividen principalmente en dos grupos:

1. Capacidades Condicionales

Son aquellas que dependen directamente del metabolismo energético y de la eficiencia de nuestros sistemas (muscular, cardiovascular y respiratorio).

- **Fuerza:** La capacidad de vencer una resistencia externa mediante el esfuerzo muscular.
- **Resistencia:** La capacidad de mantener un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible, retrasando la fatiga.
- **Velocidad:** La capacidad de realizar movimientos o recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
- **Flexibilidad:** La capacidad de las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible, gracias a la elasticidad muscular.

2. Capacidades Coordinativas

Estas dependen principalmente del **Sistema Nervioso Central (SNC)** y de cómo este organiza y regula los movimientos. Incluyen el **equilibrio, la agilidad, la reacción y el ritmo.** A diferencia de las condicionales, estas se perfeccionan mediante la repetición y la técnica, permitiendo que un atleta o deportista realice movimientos complejos de forma fluida y económica.

La mejora de estas capacidades no solo busca el rendimiento deportivo, sino que es fundamental para la salud general. Un cuerpo **equilibrado en fuerza, resistencia y flexibilidad previene enfermedades crónicas y lesiones, mejorando la calidad de vida en la vejez.**

PARTE 2: SOCIALIZAR – COMPARTIR IDEAS.

I. Análisis de Conceptos

Responde de forma concisa basándote en el texto anterior:

1. **Diferenciación:** ¿Cuál es la principal diferencia entre una capacidad *condicional* y una *coordinativa* según su origen en el cuerpo?
2. **Relación Biológica:** ¿Por qué se dice que la resistencia depende del sistema cardiovascular?
3. **Aplicación Práctica:** Si un nadador necesita recorrer 50 metros en el menor tiempo posible, ¿qué capacidad física está predominando en ese momento?

PARTE 3: Lectura Crítica (Reflexión)

Lee el siguiente enunciado y responde las preguntas 4 y 5:

"Muchos adolescentes se enfocan únicamente en desarrollar su fuerza muscular en el gimnasio, olvidando por completo el entrenamiento de la flexibilidad y la resistencia."

4. **Inferencia:** ¿Qué consecuencias físicas podría tener a largo plazo una persona que solo entrena fuerza y descuida su flexibilidad?
5. **Argumentación:** ¿Estás de acuerdo con que las capacidades coordinativas (como el equilibrio) son menos "importantes" que las condicionales? Justifica tu respuesta.

PARTE 4: Tabla de Autoevaluación

Copia esta tabla y marca con una **X** según consideres tu nivel actual en cada capacidad:

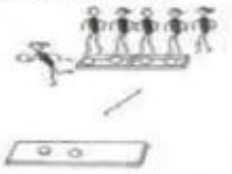
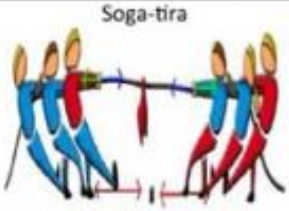
Capacidad Física	Nivel: Bajo	Nivel: Medio	Nivel: Alto
Fuerza			
Resistencia			
Velocidad			
Flexibilidad			
Equilibrio			

PARTE 5: Para la próxima formación traer una actividad para realizarla con el grupo sobre CAPACIDADES FISICAS.

Escribe el nombre de la capacidad que desarrollan cada ejercicio:

Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

flexibilidad **fuerza** **velocidad** **resistencia**

Abdominales 	Carrera continua de 20-30 minutos 	Estiramientos de piernas 	Flexiones de brazos 
Juegos de pases 	Empujar a alguien 	Carreras de relevos 	Estirar el tronco (Pilates, Yoga) 
Montar en bici, natación... 	Juegos por turnos 	Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz) 	Alternar carreras intensas y descansos 
Soga-tira 	Giros y flexión del cuello 	Circuitos de actividades 	Estiramientos de tríceps 

CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE ACUERDO CON LA

FUNDAMENTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Para comprender la fundamentación del entrenamiento deportivo, es vital ver al cuerpo humano no como piezas aisladas, sino como un sistema integrado que busca eficiencia y supervivencia. A continuación, presento un texto explicativo de los conceptos básicos y un taller interactivo para evaluar lo aprendido.

Anatomía y Fisiología en el Entrenamiento Deportivo

La Anatomía estudia la estructura (los "componentes" del atleta: huesos, músculos, articulaciones), mientras que la Fisiología estudia la función (cómo esos componentes responden al esfuerzo físico).

1. El Aparato Locomotor

Es el sistema mecánico del cuerpo. Se divide en:

- Sistema Óseo: Soporte y palanca. El ejercicio de impacto estimula la regeneración ósea.
- Sistema Articular: Los ejes de movimiento. La flexibilidad y movilidad son cruciales para un gesto técnico limpio.
- Sistema Muscular: El motor. Existen fibras de Contracción Lenta (Tipo I), ideales para la resistencia, y de Contracción Rápida (Tipo II), necesarias para la potencia y velocidad.

2. Sistemas Energéticos (Bioenergética)

El cuerpo necesita ATP para moverse. Dependiendo de la intensidad, usa tres vías:

1. Anaeróbica Aláctica: Esfuerzos de máxima intensidad (1-10 seg). Usa fosfocreatina.
2. Anaeróbica Láctica: Esfuerzos intensos (hasta 2 min). Produce lactato.
3. Aeróbica: Esfuerzos prolongados. Usa oxígeno para oxidar grasas y carbohidratos.

3. El Corazón del Atleta

El sistema cardiovascular se adapta al entrenamiento aumentando el Volumen Sistólico (cantidad de sangre por latido) y mejorando el VO2 Máx (capacidad de consumo de oxígeno). Un atleta entrenado suele tener una frecuencia cardíaca en reposo más baja (bradicardia sinusal).

4. La Ley de Adaptación (Homeostasis y Supercompensación)

El entrenamiento rompe el equilibrio interno (Homeostasis). Tras el descanso, el cuerpo no solo se recupera, sino que se fortalece por encima del nivel anterior; este fenómeno se llama Supercompensación. Si no hay descanso, hay sobre entrenamiento.

CLASIFICACIÓN Y CONTROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA

Para clasificar y controlar la actividad física de manera profesional, debemos entender que cada disciplina deportiva impone demandas biológicas y mecánicas distintas. No se entrena igual a un lanzador de bala que a un triatleta, porque sus "motores" y "estructuras" funcionan bajo lógicas diferentes.

Aquí te presento la metodología para clasificar y los mecanismos para controlar estas cargas.

1. Clasificación de la Actividad Física Deportiva

La forma más efectiva de clasificar una disciplina es mediante sus **demandas metabólicas y de duración**:

A. Según el Sistema Energético Predominante

- **Alácticas (Explosivas):** Esfuerzos de máxima intensidad y muy corta duración (menos de 10 seg). Ejemplo: Salto de longitud, 100m planos.
- **Lácticas (Resistencia a la velocidad):** Esfuerzos intensos de 30 seg a 2 min. El cuerpo produce lactato. Ejemplo: 400m planos, natación 100m.
- **Aeróbicas (Resistencia):** Esfuerzos prolongados de baja a moderada intensidad. Ejemplo: Maratón, ciclismo de ruta.
- **Mixtas (Intermitentes):** Alternancia de alta y baja intensidad. Ejemplo: Fútbol, baloncesto, tenis.

B. Según el Tipo de Contracción y Movimiento

- **Cíclicas:** Movimientos que se repiten rítmicamente (correr, nadar, remar).
- **Acíclicas:** Movimientos complejos y variables (lucha, gimnasia artística, deportes de conjunto).

2. Control de la Actividad Física (Carga de Entrenamiento)

El control es lo que nos permite saber si el atleta se está adaptando o si está en riesgo de lesión. Se divide en dos tipos de carga:

I. Control de la Carga Externa (Lo que el atleta HACE)

Es la medida objetiva de los ejercicios realizados. Se controla mediante:

- **Volumen:** Cantidad total de trabajo (kilómetros recorridos, kilos totales levantados, número de series/repeticiones).
- **Intensidad:** Calidad del esfuerzo (velocidad en m/s, vatios en ciclismo, % de la carga máxima).
- **Densidad:** Relación entre esfuerzo y recuperación (ej. 1 minuto de trabajo por 30 segundos de descanso).

II. Control de la Carga Interna (Cómo reacciona el CUERPO)

Es la respuesta fisiológica del organismo al estrés de la carga externa.

- **Frecuencia Cardíaca (FC):** El indicador más usado. Permite medir el esfuerzo en tiempo real.

- **Percepción Subjetiva del Esfuerzo (Escala de Borg):** El atleta califica del 1 al 10 qué tan difícil sintió la sesión. Es un indicador psicológico y físico muy fiable.
- **Lactato en sangre:** Medición química para determinar en qué zona metabólica está trabajando el atleta.
- **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV):** Mide el estado de recuperación del sistema nervioso autónomo.

EVALUACIÓN

Desarrollar un programa de entrenamiento deportivo a partir de las condiciones especificas de la actividad deportiva escogida.

BIBLIOGRAFIAS

- **Costill, D. L., & Wilmore, J. H. (2006).** *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. Editorial Paidotribo. (Un texto clásico para entender las adaptaciones hematológicas, musculares y cardiovasculares).

- **Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019).** *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. (Bompa es considerado el padre de la periodización moderna).

- **García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Caballero, J. A. (1996).** *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Gymnos. (Detalla la clasificación de las cargas externas e internas).