| PROCESO | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| GESTIÓN CONTRACTUAL | | | | | |
| NOMBRE DEL FORMATO | | | | | |
| INFORME MENSUAL DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL | | | | | |
| CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN | | | | | |
| Pública | **X** | Pública Clasificada | | Pública Reservada | |

**INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL**

ABRIL 2026

Señor(a)
YILSE ALEIDA RUIZ CARRILLO
Supervisor(a) contrato nro. **9018467 de 2026**
Coordinadora Académica
Quibdó

**Asunto**: Informe mensual de ejecución contractual – Abril del 2026

**Referencia**: CO1.PCCNTR.9018467 de 2026

**Arnold Enrique Cuesta Salas**, identificado con la cédula de ciudadanía nro. 11805548, en mi calidad de contratista del SENA, 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:** 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 CUATROCIENTOSCINCUENTA Y CINCO PESOS M/CTE ($4.944.455), b) Seis (6) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a agosto 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 31 de agosto de 2026

**Objeto:** Prestar servicios personales de carácter temporal de instructores, para orientar, desarrollar y evaluar los procesos de Formación Profesional Integral (FPI) de los aprendices en los programas de oferta regular complementaria y/o titulada presencial en el Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad durante la vigencia 2026.

**Ejecución mensual de actividades**

| Nro. | 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. | Elaborar la planeación pedagógica, las guías de aprendizajes y actas de concertación. | planeación pedagógica, guías de aprendizajes y actas de concertación. |
| 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. | Se desarrollo la formación de estructuración de planes de entrenamiento deportivo, con fichas 3474079 y 3474101 COMPETENCIA: Preparar al deportista físicamente según la disciplina y /o modalidad en el nivel de formación deportiva. . | Lista de asistencia Registros fotográficos |
| 3 | Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación. | Se asesoran a los aprendices en el manejo del aplicativo Sofia Plus, dándoles a conocer los roles y medios por los cuales consultan y | Registro fotográfico y listado de asistencia. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | descargan los certificados, una vez finalice la formación. Se les indica como revisar los juicios evaluativos, los cuales deben estar todos evaluados. | |
| 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 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. | Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago. | Esta obligación no se ejecutó durante el mes objeto de pago, ya que me encuentro impartiendo formación complementaria. |
| 5 | Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices. | Se da a conocer el diseño curricular del programa de formación a impartir. | El diseño curricular, listado de asistencia y registro fotográfico. |
| 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 emiten los juicios evaluativos de las competencias y/o resultados vistos, una vez haya terminado la formación. | Reporte de juicios evaluativos. |
| 7 | Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar | Se presenta el informe mensual, para el trámite de cuenta de cobro. | Informe mensual de trámite de pago, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mensualmente los informes de ejecución del contrato. | | cargado a la plataforma secop II |
| 8 | Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional | Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago. | Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago. |
| 9 | Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria. | Entrega de programaciones mensual para la creación de fichas | Gestión de tiempo. |
| 10 | Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información. | Se asistió a la reunión Orientación para la presentación del informe. programada por la Coordinadora el día 17 de Abril de 2026. | Listado de Asistencia y Registros fotográficos. |

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 para legalización del desplazamiento, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados. Cada informe de legalización 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.

| ÍTEM | NRO. DE LA ORDEN DE VIAJE | LUGAR DE DESPLAZAMIENTO | FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL | FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: (i) Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales, (ii) los desplazamientos realizados y (iii) el pago de la planilla de seguridad social y parafiscal nro. 4648634729 y el operador SOI referente al mes marzo.

Cordialmente,



**Arnold Enrique Cuesta Salas**
Contratista
**CC:** 11805548



Firmado digitalmente por
Yilse Aleida Ruiz Carrillo
Fecha: 2026.04.21
19:22:59 -05'00'

**YILSE ALEIDA RUIZ CARRILLO**
Supervisor del contrato CO1.PCCNTR. **9018467** de 2026

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA FORMACION**

**REUNION DE CONCERTACION PARA LA**

**FORMACION MES DE ABRIL 2026**









**FORMACION APRENDICES EQUIPO DE FUTBOL SENIOR MASTER Y SENIOR PLUS KENNEDY F.C**
**MES DE ABRIL 2026**





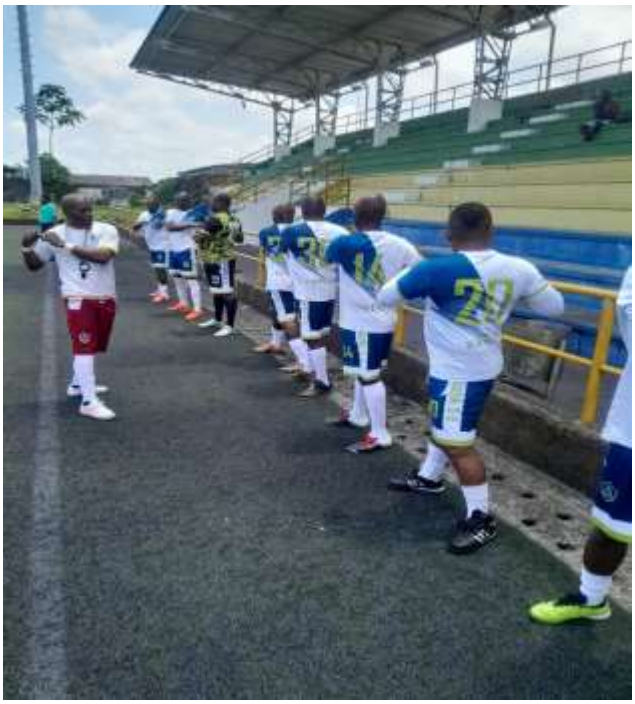




**PRACTICAS DEPORTIVAS CON LOS APRENDICES Y ORIENTACION PARA LA PRESENTACION DE INFORME**

**MES DE ABRIL 2026**







**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL**
**INTEGRAL FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

## 1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**
- Código del Programa de Formación: **52520061**
- Competencia: **PREPARAR AL DEPORTISTA FISICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACION DEPORTIVA.**
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
- **ELABORAR PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACION DEPORTIVA.**
- **SISTEMATIZAR PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN FORMATO, LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO.**
- **REALIZAR DIAGNOSTICO SEGÚN OBJETOS ESTABLECIDOS EN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACION DEPORTIVA.**
- **ESTABLECER PARAMETROS REQUERIDOS PARA LA ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACION DEPORTIVA.**

- Duración de la Guía: **80 HORAS**

## 2. PRESENTACION

- Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas
- Guiar y organizar el aprendizaje de manera que se oriente al desarrollo integral del aprendíz
- Motivar a la acción, al trabajo autónomo sistemático y organizado
- Relacionar conocimientos previos con los nuevos para la construcción significativa de los mismos
- Promover el aprendizaje colaborativo y el crecimiento integral del grupo

*Cada vez más se va incrementado la práctica de la actividad física en las poblaciones por los múltiples beneficios para la salud y el bienestar, pero también se han aumentado los riesgos y lesiones en los participantes, esto conlleva a que el profesional de actividad física y deporte se cualifique e implemente protocolos para minimizar los riesgos y maximizar los beneficios, a través de la práctica de actividad física de manera regular se disminuyen en gran medida el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles como la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, además de las derivadas del tabaquismo y alcoholismo, de esta*

*forma se propone esta acción como formación integral del individuo, para la mejora y mantenimiento en la calidad de vida.*

## 3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- A continuación, se muestran las actividades propuestas para llevar a cabo este programa de formación.

  **ACTIVIDAD #1**
- TEST DE EVALUACIÓN. ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PAR-Q & YOU La actividad física es divertida y saludable, cada día más gente comienza a ser más activa. Ser activo es seguro para la mayoría de personas. Sin embargo, algunas personas deben ser evaluadas por su médico antes de empezar, por ejemplo, si se encuentran por encima de los 69 años de edad y no ha sido muy activo. El sentido común es su mejor guía cuando responda las siguientes preguntas; lea cuidadosamente y respóndalas con honestidad, Debe marcar SI ó NO.

| SI | NO | |
|---|---|---|
| | | 1. ¿Alguna vez su médico le ha dicho que tiene algún problema en el corazón y que usted debe realizar actividad física solo bajo recomendación médica? |
| | | 2. ¿Usted presenta dolor o molestia en su pecho cuando realiza actividad física? |
| | | 3. ¿En el último mes, ha tenido dolor en el pecho, estando en reposo? |
| | | 4. ¿Usted pierde balance o equilibrio a causa de mareo, vértigo o alguna vez ha perdido la conciencia? |
| | | 5. ¿Tiene algún problema en huesos o articulaciones que pueda empeorar con la actividad física? |
| | | 6. ¿Su médico le ha formulado algún medicamento para tensión arterial o para su corazón? |
| | | •7. ¿Conoce alguna otra razón por la cual usted no deba realizar actividad física? |

- FORMATO DE CONOCIMIENTO CON CONSENTIMIENTO INFORMADO
- ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES ADQUIRIDAS POR LOS MALOS HABITOS DE VIDA NO SALUDABLE: Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 80% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos.

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,7 millones cada año), seguidas del cáncer (8,8 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.

- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentes fundamentales de la respuesta a las ENT.

**ACTIVIDAD #2 REPRESENTAR POR MEDIO DE LA EXPRESION CORPORAL, EL PROCESO DE ADQUISICION DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSIBLES (ENT)**

**Actividad física sistemática.**

La actividad física sistemática, es cuando existe un plan de entrenamiento específico para una actividad deportiva en la cual se quiera desarrollar capacidades físicas que tengan que perfeccionar para la práctica de un deporte en específico, se realiza los 7 días de la semana con actividad programas por objetivos a corto, mediano y largo plazo, registrando las sesiones en un macro ciclo de entrenamiento.

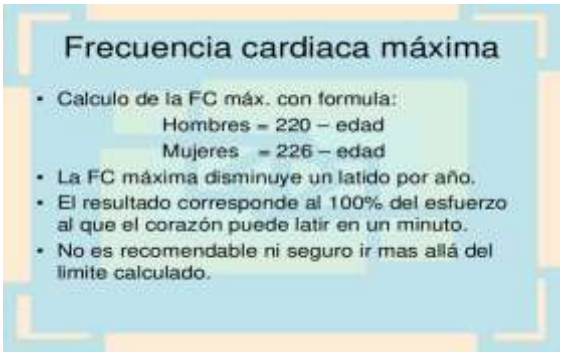
La actividad física no solo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de '( minutos de acabar una actividad física moderada$ La tasa metabólica basal puede aumentar un )( * durante +□ horas después de la actividad física$ La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce$ Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal$-la reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del .□ *, mientras que si solo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, musculo, y menos de un 70 % de la grasas.

Para ello debemos aplicar IMC= peso/talla x talla o al cuadrado, el cual nos dirá en qué estado se encuentra la persona según la tabla de valoración de OMS. Es de vital importancia también aplicar las exigencias de acuerdo a la FCM o frecuencia cardiaca máxima, 220 ppm (pulsaciones por minuto) para hombres menos la edad y 226 ppm en mujeres.

| Clasificación | IMC (kg/m²) | |
|---|---|---|
| | Valores principales | Valores adicionales |
| Bajo peso | <18,50 | <18,50 |
| Delgadez severa | <16,00 | <16,00 |
| Delgadez moderada | 16,00 - 16,99 | 16,00 - 16,99 |
| Delgadez leve | 17,00 - 18,49 | 17,00 - 18,49 |
| Normal | 18,5 - 24,99 | 18,5 - 22,99 |
| | | 23,00 - 24,99 |
| Sobrepeso | ≥25,00 | ≥25,00 |
| Preobeso | 25,00 - 29,99 | 25,00 - 27,49 |
| | | 27,50 - 29,99 |
| Obesidad | ≥30,00 | ≥30,00 |
| Obesidad leve | 30,00 - 34,99 | 30,00 - 32,49 |
| | | 32,50 - 34,99 |
| Obesidad media | 35,00 - 39,99 | 35,00 - 37,49 |
| | | 37,50 - 39,99 |
| Obesidad mórbida | ≥40,00 | ≥40,00 |

**ACTIVIDAD #3**

1. con la ayuda de la tabla IMC, (índice de masa corporal) que establece la OMS (organización mundial de la salud) y la formula IMC=peso/talla x talla o al cuadrado, valoraremos 50 personas de nuestro entorno o comunidad, para comparar los diferentes estados saludables y no saludables en los que se encuentran estos.
2. Examinaremos la frecuencia cardiaca máxima de esas 50 personas, para que conozcamos cual es el máximo de su rendimiento en esfuerzo físico, según la edad.







**Actividad #4**

Con base en el siguiente cuadro, organizar una secuencia de actividades para una semana de actividad física teniendo en cuenta las valoraciones hechas a los pacientes ya estudiados.

| Contenidos | Desarrollo | Ejercicios |
|---|---|---|
| Capacidades físico-condicionales | Fuerza | Ejercicios para el desarrollo de:<br>Fuerza rápida<br>Resistencia a la fuerza |
| | Rapidez | Ejercicios para el desarrollo de:<br>Rapidez de reacción<br>Rapidez de traslación |
| | Resistencia | Ejercicios para el desarrollo de:<br>Resistencia de la rapidez<br>Resistencia de larga duración de 10,11 y 12 minutos. |
| 2. Capacidades físicas coordinativas complejas. | Agilidad<br>Juegos. | Ejercicios para el mejoramiento de la agilidad con o sin instrumentos; juegos (percepción sensorial motoras) |
| 3. Capacidad física de flexibilidad | Flexibilidad activa y pasiva | Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, con o sin instrumentos;<br>Con la ayuda de los compañeros. |

- Ambiente Requerido: Instalaciones del estadio de la normal.

- MUNICIPIO: Quibdó

- VASCULAS, TALLIMETRO, CALCULADORA, GUIAS DE APRENDIZAJE, CONOS, BALONES, AROS, ESCALERAS, TOPOS, CUERDAS ECT.

Tomando como referencia la planeación pedagógica y las orientaciones para elaborar guías de aprendizaje citado en la guía de desarrollo curricular

**4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN**

Tome como referencia las técnica e instrumentos de evaluación citados en la guía de Desarrollo Curricular

| Evidencias de Aprendizaje | Criterios de Evaluación | Técnicas e Instrumentos de Evaluación |
|---|---|---|
| **Evidencias de Conocimiento:**<br><br>Describe e interpreta las diferentes pautas y conceptos a tener en cuenta para la valoración de actividades recreativas como estrategia de estructuración de planes de entrenamiento deportivo.<br><br>**Evidencias de Desempeño:**<br><br>Pone a disposición Los diferentes conceptos, conocimientos y temática recibida, para desarrollar diferentes actividades que van en pro de su propia comunidad.<br><br>**Evidencias de Producto:**<br><br>Aplica las diferentes fórmulas para ejecutar test que le suministren la información necesaria, para conocer el | Identifica la prueba como estrategia de acuerdo con las características y necesidades del usuario.<br><br>Selecciona la prueba como estructuración de planes de entrenamiento deportivo de acorde con las características y necesidades del usuario determina el riesgo de salud, teniendo en cuenta las necesidades, expectativas e intereses del participante.<br><br>Define el programa de actividad física sistemática con el participante de acuerdo con el resultado de la prueba y las expectativas e intereses del participante.<br><br>Elabora el plan de Actividad Física sistemática con el participante, según los resultados de la prueba de las actividades sus necesidades y expectativa. | ENTRE LAS TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION TENEMOS:<br><br>ACTIVIDADES DE APLICACION PRACTICAS<br><br>TALLERES<br><br>PONENCIAS |

| | | |
|---|---|---|
| estado o condición física de sus pacientes, antes de su participación en actividades motrices vigorosas y/o moderadas. | | |

**5. GLOSARIO DE TERMINOS**

**Frecuencia cardíaca** es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas (de reposo o de actividad) y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto (lat/min) a nivel del corazón.

**IMC: índice de masa corporal,** (IMC) es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet; por lo que también se conoce como índice de Quetelet

**OMS**: organización mundial de la salud.

**PPM**: pulsaciones o latidos por minutos del corazón.

**Capacidades físicas:** a 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.

**6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS**

**https://definicion.de/capacidades-fisicas/**

**https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=cSOSJDh4&id=4F9A4976231D1C12867D3AEBCC7A624771A5044F&thid=OIP.cSOSJDh4dcx6Ui60j4riaAHaFj&q=zonas+donde+se+toma+la+frecuancia+cardiaca&simid=608021368048584570&selectedIndex=1&ajaxhist=0**

**https://es.scribd.com/document/330417073/16-11-08-Actividad-Fisica-Sistematica**

**www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/**

**http://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/PAR_Q%20_YOU.pdf**

**7. CONTROL DEL DOCUMENTO**

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | **ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | **INSTRUCTOR** | **FORMACION COMPLEMENTARIA** | **08/04/2026** |

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

| | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
|---|---|---|---|---|---|
| **Autor (es)** | | | | | |

| Modelo de Mejora Continua | LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA<br>CLIENTE<br>RED TECNOLÓGICA<br>TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS DE SALUD |
|---|---|

| DISEÑO DE ACCIONES DE FORMACION COMPLEMENTARIA | |
|---|---|
| CÓDIGO: | DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA |
| 52520061 | ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO |
| VERSIÓN:<br>1 | SECTOR DEL PROGRAMA:<br>SERVICIOS |
| Vigencia del Programa | Fecha inicio Programa: 25/11/2012<br>Fecha Fin Programa: El programa aún se encuentra vigente |
| DURACIÓN MÁXIMA | 80 horas |
| JUSTIFICACIÓN: | La planificación del entrenamiento es uno de los aspectos más importantes que debe saber, conocer y aplicar todo entrenador, independiente de la disciplina deportiva y de la etapa de formación en que se encuentren los deportistas.<br><br>Las exigencias y requerimientos del deporte a nivel mundial, demandan cada vez más, la necesidad de que los entrenadores se capaciten en la planificación de todas las actividades relacionadas con el proceso de entrenamiento deportivo.<br><br>El acceder a la capacitación redundará en beneficio, tanto del entrenador como de sus deportistas, dado que les permitirá hacer un mejor uso del tiempo de entrenamiento, optimizando la calidad del trabajo, evitando la improvisación y avanzar de manera ordenada y sistemática en la consecución de logros deportivos. |
| REQUISITOS DE INGRESO: | -Carta de presentación expedida por la comunidad.<br>-Cumplir con el trámite de selección definido por el Centro |
| ESTRATEGIA METODOLÓGICA: | Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en el utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes abiertos y pluritecnológicos, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.<br>Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el que hacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:<br>-El instructor - Tutor<br>-El entorno<br>-Las TIC<br>-El trabajo colaborativo |

| COMPETENCIA | |
|---|---|
| CÓDIGO: | DENOMINACIÓN |
| 250801011 | PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA. |

| **ELEMENTO(S) DE LA COMPETENCIA** |
|---|
| DENOMINACIÓN |
| Estructurar el programa de preparación física de acuerdo con la edad y genero del deportista. |

## 2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

| DESCRIPCIÓN |
|---|
| 250801011-03 ELABORAR PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA. |
| 250801011-04 SISTEMATIZAR PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN FORMATO, LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO. |
| 250801011-02 REALIZAR DIAGNÓSTICO SEGÚN OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA. |
| 250801011-01 ESTABLECER PARÁMETROS REQUERIDOS PARA LA ESTRUCTURACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SEGÚN DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA. |

## 3. CONOCIMIENTOS

### 3.1. CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS

- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: CONCEPTOS BÁSICOS, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN, MODALIDAD, DISCIPLINAS DEPORTIVAS, PRINCIPIOS, METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA, MÉTODOS Y MEDIOS.
- PLANES DE ENTRENAMIENTO: CONCEPTOS BÁSICOS, TIPOS, CARACTERIZACIÓN, PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN
- DIAGNÓSTICO: COMPONENTES INTERNOS Y EXTERNOS, FÍSICOS Y MORFO-FUNCIONALES INSTRUMENTOS, PROTOCOLOS, VALORACIÓN
- METODOLOGÍA PARA EL DISEÑO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES
- FORMATOS: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, SISTEMATIZACIÓN

### 3.2. CONOCIMIENTOS DE PROCESO

- IDENTIFICAR COMPONENTES BÁSICOS DE LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD DEPORTIVA
- ELABORAR EL DIAGNÓSTICO PARA ESTABLECER LA SITUACIÓN ACTUAL DEL DEPORTISTA
- CONSTRUIR PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO (MACROCICLOS, ETAPAS, MESOCICLOS, MICROCICLOS Y SESIONES)
- REGISTRAR INFORMACIÓN EN LOS FORMATOS ESTABLECIDOS
- CONSOLIDAR Y SISTEMATIZAR INFORMACIÓN
- EVALUAR PLAN DE ENTRENAMIENTO PROPUESTO EN CUMPLIMIENTO CON LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- PLANEA UNIDADES DE ENTRENAMIENTO ACORDES CON LOS OBJETIVOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.
- SELECCIONA MÉTODOS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ACUERDO CON LA EDAD Y GENERO DEL DEPORTISTA.
- INTERPRETA LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL DESARROLLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO SEGÚN INDICADORES Y PARÁMETROS ESTABLECIDOS.
- DISEÑA LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO CON LA INFORMACIÓN OBTENIDA EN EL DIAGNÓSTICO REALIZADO AL DEPORTISTA
- ESTRUCTURA PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ACUERDO CON DISCIPLINA Y/O MODALIDAD DEPORTIVA.
- ORGANIZA LA INFORMACIÓN RECOPILADA APLICANDO DIVERSAS TÉCNICAS Y MÉTODOS.
- SISTEMATIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 5. PERFIL TÉCNICO DEL INSTRUCTOR

| | |
|---|---|
| Requisitos Académicos | PROFESIONAL EN DEPORTES.<br>PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.<br>LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.<br>PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE.<br>LICENCIADO EN DEPORTES. |
| Competencias mínimas | TRABAJAR EN EQUIPO.<br>ESTABLECER PROCESOS COMUNICATIVOS ASERTIVOS.<br>MANEJAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS ASOCIADAS AL ÁREA OBJETO DE LA |
| Experiencia laboral y/o especialización | MÍNIMO UN (1) AÑO DE EXPERIENCIA LABORAL EN EL ÁREA<br>SEIS (6) MESES DE EXPERIENCIA DOCENTE |

## CONTROL DEL DOCUMENTO

| | NOMBRE | CARGO | DEPENDENCIA / RED | FECHA |
|---|---|---|---|---|
| Responsable del diseño | CARLOS JULIO MORENO AVILA | APROBAR ANALISIS | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 21/11/2012 |
| Responsable del diseño | ANA PATRICIA SALINAS PEREZ | EQUIPO DE DISEÑO CURRICULAR | null. REGIONAL CAUCA | 21/11/2012 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Responsable del diseño | MARTIN ALIRIO DORADO | INSTRUCTOR | CENTRO DE TELEINFORMÁTICA Y PRODUCCIÓN INDUSTRIAL. REGIONAL | 23/11/2012 |
| Responsable del diseño | CARLOS JULIO MORENO AVILA | ACTIVAR PROGRAMA | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 25/11/2012 |
| Responsable del diseño | FRANCISCO LUIS BEDOYA | ACTIVO: Solicitud de Activación de 3500 programas Dir. Gral. DEPURACION | null. DIRECCIÓN GENERAL | 16/01/2013 |
| Responsable del diseño | FRANCISCO LUIS BEDOYA | ACTIVO: Solicitud de Activación de 719 programas Dir. Gral. | null. DIRECCIÓN GENERAL | 09/07/2013 |
| Responsable del diseño | FRANCISCO LUIS BEDOYA | reversar ACTIVO: Solicitud de Activación de 719 programas Dir. Gral. | null. DIRECCIÓN GENERAL | 09/07/2013 |
| Aprobación | CARLOS JULIO MORENO AVILA | | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 25/11/2012 |

**Proceso Gestión de Formación Profesional Integral**

**Formato Planeación Pedagógica**

Copia no controlada

| | | |
|---|---|---|
| **Fecha de Elaboración** | **9/04/2026** | |
| **Denominación del Programa de Formación** | **ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** | |
| **Modalidad de Formación** | **PRESENCIAL** | |
| **Código y versión del Programa de Formación** | **250801011 Version 1** | |
| **Nombre del Proyecto Formativo ( Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)** | | |
| **Código del Proyecto ( Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)** | | |
| **Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica** | **Nombres y Apellidos: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | |
| | **Nombres y Apellidos: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | **Regional y Centro de formación: CHOCO - CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD** |
| | **Nombres y Apellidos: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | **Regional y Centro de formación: CHOCO - CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD** |
| | **Nombres y Apellidos: ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | **Regional y Centro de formación: CHOCO - CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD** |

| FASE DE PROYECTO FORMATIVO (Si el programa es de titulada) | ACTIVIDAD DE PROYECTO FORMATIVO ( si el programa es titulada) | COMPETENCIA | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | SABERES DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS | SABERES DE PROCESO | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR | DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS) | | DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE | ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS | AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS | | | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | HORAS TRABAJO DIRECTO | HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE | | | AMBIENTE | MATERIALES DE FORMACIÓN | INSTRUCTORES RESPONSABLES | |
| | | : Preparar al deportista fisicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formacion deportiva. | Elaborar plan de entrenamiento deportivo según disciplina y/o modalidad en el nivel de formacion dportiva. | Entrenamiento Deportivo: conceptos basicos, caracteristicas, clasificacion, modalidad, disciplinas deportivas, principios, metodologia y pedagogia, metodos y medios. | Identificar componentes basicos de la disciplina y/o modalidad deportiva. | Planea unidades de entrenamiento acordes con los objetivos del plan de entrenamiento. | Dinámica de presentación, metodologia a utilizar, trabajo en equipo para generar ideas. | 20 | 5 | De: Conocimiento y de Desempeño | APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DIDACTICAS QUE PERMITAN CARACTERIZAR LA POBLACION | Aula y escenarios deportivos | Conos, topos, ula, ula, balones, escalera deportivas y lasos | **ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | |
| | | : Preparar al deportista fisicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formacion deportiva. | Sistematizar plan de entrenamiento deportivo en formato, lugar y tiempo establecido. | Planes de Entrenamiento: Conceptos basicos, tipos, caracterizacion, planificacion y programacion. | Elaborar el diagnostico para establecer la situacion actual del deportista. | Selecciona metodos y medios de entrenamiento deportivo de acuerdo con la edad y genero del deportista. | Utilizacion de los materiales didacticos de acuerdo a las actividades programadas. | 20 | 5 | De: Conocimiento y de Desempeño | Trabajo en Grupo y Colaborativo | Aula y escenarios deportivos | Conos, topos, ula, ula, balones, escalera deportivas y lasos | **NOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | |
| | | : Preparar al deportista fisicamente según la disciplina y/o modalidad en el nivel de formacion deportiva. | Realizar diagnostico según objetos establecidos en la disciplina y/o modalidad en el nivel de formacion deportiva. | Diagnostico: Componentes internos y externos, fisicos y morfo-funcionales instrumentos, protocolos, valoracion. | Construir plan de entrenamiento escrito y grafico (macrociclos, etapas, mesociclos, microciclos y sesiones) | Interpreta los resultados obtenidos en el dearrollo del plan de entrenamiento según indicadores y parametros establecidos. | Contribuir de buena manera el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre. | 20 | 5 | De: Conocimiento y de Desempeño | Trabajo teorico-practico, colaborativo | Aula y escenarios deportivos | Conos, topos, ula, ula, balones, escalera deportivas y lasos | **NOLD ENRIQUE CUESTA SALAS** | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 17 DEL MES DE Abril. DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S): Orientaciones Para La Presentación del Informe

| No | NOMBRES Y APELLIDOS | No. DOCUMENTO | PLANTA | CONTRATISTA | OTRO ¿CUAL? | DEPENDENCIA/ EMPRESA | CORREO ELECTRÓNICO | TELÉFONO/EXT. | AUTORIZA GRABACIÓN | FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Natibe Sanchez | 35895822 | | X | | SENA | nasamo 05 @ Hotmail .com | 3225946411 | Si | Natibe S. |
| | Ashley Vanessa Cordoba B | 1077430050 | | X | | SENA | ashleyvcb@gmail.com | 3104616950 | | Ashley Cordoba |
| | Gisley L. Rojas | 35'895.806 | | X | | SENA | gisle_rojas@hotmail. | 317377935 49 | Si | Gisley R. |
| | Arnaldo Acosta | 11805648 | | X | | SENA | Tayacho2004@ | 3147760502 | Si | |
| | William Ramon R. | 11808057 | | X | | SENA | Williro1978@gmail | 3202943412 | Si | |
| | Yenny J Rodriguez | 1077112526 | | X | | SENA | yjrodriguez@sena.edu | 311398 1988 | | |
| | Jose Yorley BM | 1140924 | | X | | SENA | rodriguezmos2000@ | 312 6889 | Si | |
| | Dickson G | 4EH6297 | | X | | SENA | Dickson | 3216033 | Si | |
| | Andres Felipe Mena Zapata | 1007970357 | | X | | SENA | mzfebrar@gmail.com | 3104414187 | Si | Andres Zapata |
| | Juan Frady Penteria | 1077430 | | X | | SENA | jfpenteria@hotmail. | 3107248 | Si | |
| | Leyder Berrio P | 11812335 | | X | | Sena | lebepa-581@hotm | 3127808 | Si | |
| | Edwin Márquez M | 1180 4363 | | X | | SENA | edwinmarquez 2010@hotmail.com | 3127 202 | Si | |
| | Ricardo Lara | 7153 4684 | | X | | SENA | rlaras@sena | 3002286 | Si | |
| | Enny S. Mosquera | 35604985 | | X | | Sena | ennysamira@ hotmail.com | 3104466427 | Si | Enny S. Mosquera |
| | Pinilla D.V. | 1077157314 | | X | | Sena | leydymarcelapinilla97@gmail | 3228087 | 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.

SENA | siga

**PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

**FECHA DE DILIGENCIAMIENTO:** 10-04-2026

| REGIONAL: | 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: | 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: | Quibdo |
|---|---|---|---|---|---|

**Tema:** Carrera continua 20 minutos fuerza localizada

| No: | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES | APELLIDOS | PROGRAMA DE FORMACION | CORREO ELECTRONICO | TELÉFONO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 1174967856 | Alheiro | Victoria M. | Estructuracion | albeirinyz@g | 3147925771 | Albeiro |
| 2 | CC | 1180394147 | Albert | Tovar Rovaña | Estructuracion | | 3229279896 | Albert |
| 3 | CC | 1178809 | Arles Benzon | Gil Lopez | Estructuracion | benzongil7@gm. | 3113377922 | Benzon |
| 4 | CC | 1180247296 | Benicio | Sanchez C. | Estructuracion | | 3179785720 | Benicio |
| 5 | CC | 1001847662 | Deivy Alieth | Isabel Tesano | Estructuracion | deivyalieth@ | 3155672010 | Deivy |
| 6 | CC | 1180229859 | Edinson | Ibargüen Cuesta | Estructuracion | | 3146429007 | Edinson |
| 7 | CC | 1179833 | Eliceo | Cuesta S. | Estructuracion | | 3163952246 | Eliceo |
| 8 | CC | 1180131 | Elvin Jesus | Quejada Q | Estructuracion | | 3207668946 | Elvin |
| 9 | CC | 1180334 | Erinson | Hinestroza T. | Estructuracion | emhite19@hotmail | 3127826536 | Erinson |
| 10 | CC | 1180406 | Francisco | Asprilla C. | Estructuracion | | 3182314 | Francisco |
| 11 | CC | 1180176 | Francisco Javier | Valoyes Quejada | Estructuracion | Valoyes33@yahoo | 3216963896 | Javier |
| 12 | CC | 1077996910 | Ghilmar David | Perteria Garcia | Estructuracion | | 3127542625 | Ghilmar |
| 13 | CC | 9894461 | Hawes | Rozano Rivas | Estructuracion | Hawes18.@hot | 3206743145 | Hawes |
| 14 | CC | 1179534 | Harry Alexander | Ricardo Cuesta | Estructuracion | harryricardocuesta@ | 3116302387 | Ricardo |
| 15 | CC | 1181141147 | Jhon Freddy | Córdoba P. | Estructuracion | | 3104365478 | Jhon |
| 16 | CC | 70419073 | Jhon Freddy | Cossio Escobar | Estructuracion | Jhonfredycossioesco | 3144601620 | J. Freddy |
| 17 | CC | 1077468 | Jolhan | Perteria Córdoba | Estructuracion | | 3203611330 | Jolhan |
| 18 | CC | 1077470 | Karen Naskeidy | Perez Copete | Estructuracion | karenperezcopete | 3146446082 | Karen |
| 19 | CC | 1079459107 | Karol Daycova | Becerra Valoyes | Estructuracion | karoldaycovabecerra | 3224122136 | Karol |
| 20 | CC | 1003710526 | Lenny | Martinez Vaya | Estructuracion | martinezvayalenny@ | 3208909738 | Lenny |

**Consentimiento de prueba**: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.



Powered by CamScanner

SENA siga

**PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 10-04-2026

| REGIONAL: | 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: | 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: | Quibdo |
|---|---|---|---|---|---|

Tema: Calistenia continua 20 Minutos fuerza localizada

| No: | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES | APELLIDOS | PROGRAMA DE FORMACION | CORREO ELECTRONICO | TELÉFONO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 1107016324 | Mario Aurelio | Moreno Cp. | Estructuracion | | 3117565170 | Mario |
| 2 | CC | 1179572 | Marco Fidel | Arias Carpio | Estructuracion | arturoverna1007@g | 3146439404 | M. Fidel |
| 3 | CC | 35586902 | Maria Silva | Cordoba Roa | Estructuracion | mariasilvacordoba | 3213180668 | Maria |
| 4 | CC | 1007056467 | Yordan yeaberis | Ramirez C. | Estructuracion | | 3105451036 | Yordan |
| 5 | CC | 1000439117 | Natalia | Valencia A. | Estructuracion | | | |
| 6 | CC | 1179709 | Nelson Antonio | Belarcazar Valencia | Estructuracion | mcanbeveagual. | 3142634700 | Nelson |
| 7 | CC | 1179627 | Nestor Enrique | Palacios Cp. | Estructuracion | nestorpalacios@hot | 3172019773 | Nestor |
| 8 | CC | 1190165 | Nilson Yair | Renteria Palacios | Estructuracion | nilyaireria@outlook | 3116153183 | Nilson |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |

**Consentimiento de prueba:** es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.



Powered by CamScanner

SENA siga

**PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 05-02-2026

| REGIONAL: | 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: | 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: | Quibdo |
|---|---|---|---|---|---|

Tema: Carrera continua 20 Minutos fuerza localizada

| No. | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES | APELLIDOS | PROGRAMA DE FORMACION | CORREO ELECTRONICO | TELÉFONO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 1077433695 | Adan | Murillo Cabezas | Estructuracion | adanmurillo2553@ | 3148357669 | Adan |
| 2 | CC | 1116237938 | Alex Emir | Moreno Bastos | Estructuracion | alexemir0627@h. | 3137251790 | |
| 3 | CC | 1150857052 | Alex Stevenson | Hidalgo Moreno | Estructuracion | | 3106540814 | Alex H. |
| 4 | CC | 1150859231 | Antonio Alexis | Aguilar Palacios | Estructuracion | alex3A.@.C.OM | 3172349036 | |
| 5 | CC | 1077447846 | Carlos Alberto | Cuesta Bergito | Estructuracion | carlitoscuesta12@g | 3105063327 | carlos A. |
| 6 | CC | 1077469208 | Carlos Mario | Quinto Giron | Estructuracion | carlosmquinto@g | 3128619747 | carlos M. |
| 7 | CC | 1077439967 | Diana Yacira | Cordoba L | Estructuracion | mayoleto411@gmail | 3138132852 | Diana C. |
| 8 | CC | 1150859107 | Didier | Portocarrero | Estructuracion | didierportocarrero | 3148296655 | D. Porto |
| 9 | CC | 1077457137 | Divanny | Abadia Moreno | Estructuracion | divannyabadia@g. | 3206575403 | Divanny |
| 10 | CC | 1077434394 | Harold Nery | cordoba Mosquera | Estructuracion | haroldcarmen1987@g | 3136289233 | Harold CM |
| 11 | CC | 1760220110 | Isaac | Poveda Asp. | Estructuracion | Chuchosmith1980@g | 3124581026 | |
| 12 | CC | 1202207 | Jamerson | Mena palacios | Estructuracion | hamepal0@hotm. | 3145629701 | Jamerson |
| 13 | CC | 1078486044 | Javes | Dentena D. | Estructuracion | | 3148296655 | Javes |
| 14 | CC | 1077480988 | Javier | Londoño Cuesta | Estructuracion | Alucith0523@g. | 3234177364 | Javier |
| 15 | CC | 1179794557 | Jesus eduardo | Mosquera M. | Estructuracion | | 3148296655 | Jesus |
| 16 | CC | 1077421641 | JHASON | HINESTROZA | Estructuracion | | 3148296655 | Jhason |
| 17 | CC | 1077442378 | Jhonatan | Cerezta B. | Estructuracion | Jevestab20@gm | 3105245347 | Jhonatan |
| 18 | CC | 1077411111112 | Jose anuar | palacios pala | Estructuracion | anuar@gmail.com | 3104568323 | Anuar |
| 19 | CC | 1131185788 | Juan David | Rentaria Palma | Estructuracion | | 3127021862 | Juan |
| 20 | CC | 1077445165 | JUAN HERIBERTO | BEDOYA PALACIOS | Estructuracion | gestorsstbedoya@g | 3146369181 | Juan B. |

**Consentimiento de prueba:** es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.



Powered by CamScanner

SENA siga

**PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 08-04-2026

| REGIONAL: | 27 Choco | CENTRO DE FORMACIÓN: | 9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: | Quibdo |
|---|---|---|---|---|---|

Tema: Caipeira Continua 20 Minutos fuerza localizada

| No: | TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA | NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD | NOMBRES | APELLIDOS | PROGRAMA DE FORMACION | CORREO ELECTRONICO | TELÉFONO | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 1077473044[illegible] | Juan Manuel | Martinez Palacios | Estructuracion | Juanmanu.[illegible] | 3113901582 | Juan M. |
| 2 | CC | 1003933986 | Luis fernando | cordoba Arroyo | Estructuracion | | 3206862052 | LUIS F. |
| 3 | CC | 12021253 | Manuel fernando | Hernandez | Estructuracion | manolo[illegible] | 3138132052 | Manuel |
| 4 | CC | 1077443816 | Midgil | Palacios V. | Estructuracion | midwilpa97@gm. | 3206882042 | Midgil P |
| 5 | CC | 1077426926 | Niber | Collego M. | Estructuracion | [illegible] | 3207[illegible]6458 | Niber |
| 6 | CC | 1077447861 | Dorys Rosario | Quesada B. | Estructuracion | | | Dorys |
| 7 | CC | 4774942 | victor luis | COSTA B. | Estructuracion | victorluiscostasalcedo | 3136308753 | Victor |
| 8 | CC | 11804867 | Wilber Antonio | Damaza Palacios | Estructuracion | | 3114257045 | Wilber |
| 9 | CC | 11809730 | William | Klinger M. | Estructuracion | klingerc@hotmail | 3203014707 | William |
| 10 | CC | 1077447881 | Wilmer | Palacios | Estructuracion | alexisu@hotm. | 3223441086 | Wilmer |
| 11 | CC | 1077476406 | jefferson | Blandon Cordoba | Estructuracion | chambergerardoB | 3146417359 | Jefferson |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |

**Consentimiento de prueba**: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.



Powered by CamScanner

| | |
|---|---|
| SENA | CARACTERIZACION DE LA FORMACION<br>F006-007-25 / Versión 01<br>Proceso: Administración educativa<br>Procedimiento: Matricula |

Nº FICHA DE CARACTERIZACION: 3474079 No. SOLICITUD_____

NOMBRE DE LA FORMACIÓN**: ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

TIPO DE FORMACION: TITULADA: _____COMPLEMENTARIA: _**X**_

CODIGO PROGRAMA: 52520061 VERSION_____1_____SECTOR:

PROGRAMA ESPECIAL:

FECHA: INICIO: 01/04/2026 TERMINACIÓN: 30/04/2026 TOTAL HORAS: 80

Nº APRENDICES: 35 MUNICIPIO: Quibdó

CORREGIMIENTO DE: VEREDA: DIRECCIÓN: QUIBDO

| HORARIO | | | |
|---|---|---|---|
| DIA | AMBIENTE DE APRENDIZAJE | HORAS (24 horas) | |
| | | INICIO | FIN |
| LUNES | **Estadio de la Normal Grupo # 1** | **3:00 pm** | **6:00 pm** |
| MARTES | Estadio de la Normal Grupo # 1 | **3:00 pm** | **6:00 pm** |
| MIERCOLES | Estadio de la Normal Grupo # 1 | **3:00 pm** | **6:00 pm** |
| JUEVES | Estadio de la Normal Grupo # 1 | **3:00 pm** | **6:00 pm** |
| VIERNES | Estadio de la Normal Grupo # 1 | **3:00 pm** | **6:00 pm** |
| SABADO | Estadio de la Normal Grupo # 1 | **12:00 pm** | **5:00 pm** |
| DOMINGO | | | |
| FESTIVO * | Fecha: | | |

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

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: _**ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS.** ___CC. Nº __**11805548**_

TELEFONO_**3147760502** EMAIL: Tagacho2009@hotmail.com

NOMBRE EMPRESA ATENDIDA: ._____

NIT Nº_____TELEFONO: _ FAX: _____

DIRECCION:

E-MAIL: _____

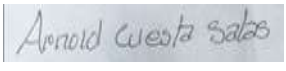
NOMBRE DEL GERENTE_____

No DE EMPLEADOS: _____ACTIVIDAD ECONOMICA: _____

DPTO: _____CHOCO_____ MUNICIPIO: ___QUIBDO___GREMIO: __

TIPO DE EMPRESA

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



---------- ---------- ----------

INSTRUCTOR COORDINADOR ACADEMICO FECHA DE ENTREGA

| | |
|---|---|
| SENA | CARACTERIZACION DE LA FORMACION<br>F006-007-25 / Versión 01<br>Proceso: Administración educativa<br>Procedimiento: Matricula |

Nº FICHA DE CARACTERIZACION: 3474101 No. SOLICITUD_____

NOMBRE DE LA FORMACIÓN**: ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

TIPO DE FORMACION: TITULADA: _____COMPLEMENTARIA: _**X**_

CODIGO PROGRAMA: 52520061_____VERSION_____1_____SECTOR:

PROGRAMA ESPECIAL:

FECHA: INICIO: **01/04/**2026 TERMINACIÓN: 30/04/2026 TOTAL HORAS: 80

Nº APRENDICES: **35** MUNICIPIO: Quibdó

CORREGIMIENTO DE: VEREDA: DIRECCIÓN: QUIBDO

| HORARIO | | | |
|---|---|---|---|
| DIA | AMBIENTE DE APRENDIZAJE | HORAS (24 horas) | |
| | | INICIO | FIN |
| LUNES | | | |
| MARTES | Estadio de la Normal Grupo # 2 | **6:00 am** | **8:00 am** |
| MIERCOLES | Estadio de la Normal Grupo # 2 | **6:00 am** | **8:00 am** |
| JUEVES | Estadio de la Normal Grupo # 2 | **6:00 am** | **8:00 am** |
| VIERNES | Estadio de la Normal Grupo # 2 | **6:00 am** | **8:00 am** |
| SABADO | Estadio de la Normal Grupo # 2 | 12:00 pm | 5:00 pm |
| DOMINGO | Estadio de la Normal Grupo # 2 | 12:00 pm | 6:00 pm |
| FESTIVO * | Fecha: | | |

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

NOMBRE DEL INSTRUCTOR: _**ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS.** CC. Nº **11805548**_

TELEFONO_**3147760502** EMAIL: Tagacho2009@hotmail.com

NOMBRE EMPRESA ATENDIDA: ._____

NIT Nº_____TELEFONO: _ FAX: _____

DIRECCION:

E-MAIL: _____

NOMBRE DEL GERENTE_____

No DE EMPLEADOS: _____ACTIVIDAD ECONOMICA: _____

DPTO: _____CHOCO_____ MUNICIPIO: ___QUIBDO___GREMIO: __

TIPO DE EMPRESA

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

Arnold Cuesta Salas

---------- ---------- ----------

INSTRUCTOR COORDINADOR ACADEMICO FECHA DE ENTREGA

# TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

**INSTRUCTOR:** ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS

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

**FECHA INICIAL:** 01/04/2026 00:00:00

**FECHA FINAL:** 30/04/2026 23:59:59

## ACTIVIDADES ACADÉMICAS

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 3474101 - ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

RA1 - ANALIZAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS SEGÚN ESTÁNDARES TÉCNICOS.

RA2 - ELABORAR PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CONFORME A ESTÁNDARES TÉCNICO-TÁCTICOS.

RA3 - IMPLEMENTAR PLANES DE ENTRENAMIENTO AJUSTADO LAS NECESIDADES DEL DEPORTISTA

RA4 - EVALUAR EL IMPACTO DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO BAJO CRITERIOS ESTABLECIDOS.

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 75,70

**FICHA DE APRENDIZAJE:** 3474079 - ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

RA1 - ANALIZAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS DEPORTISTAS SEGÚN ESTÁNDARES TÉCNICOS.

RA2 - ELABORAR PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CONFORME A ESTÁNDARES TÉCNICO-TÁCTICOS.

RA3 - IMPLEMENTAR  PLANES DE ENTRENAMIENTO AJUSTADO LAS NECESIDADES DEL DEPORTISTA

RA4 - EVALUAR EL IMPACTO DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO BAJO CRITERIOS ESTABLECIDOS.

**HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :** 75,70

**TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:** 151,40

## EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

| FICHA | FECHA INICIO | FECHA FINAL | EVENTO | HORAS |
|---|---|---|---|---|

**TOTAL TIEMPO EDT´s:** 0,00

## ACTIVIDADES ADICIONALES

| FECHA INICIAL | FECHA FINAL | ACTIVIDAD | HORAS |
|---|---|---|---|

**TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:** 0,00

**INSTRUCTOR:** ARNOLD ENRIQUE CUESTA SALAS

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