PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, Diciembre de 2020

Señor (a)
MARIA ISABEL PALOMEQUE PALACIOS
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. 1372352
Cordinadora Academica
Dependencia Titulada
Ciudad: Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Diciembre del año 2020.

Referencia: No No 1372352 del 2020.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA, identificado con la cédula de ciudadanía No.1077442285, de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, dependencia en programa de Titulada, 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 del presente contrato asciende a la suma de $32.850.133 COP incluido IVA. (De conformidad con el régimen tributario a que pertenezca el futuro contratista). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera:

a) Un primer pago correspondiente a lo días del mes de febrero de 2020, por valor de $1.867.733
b) Un segundo pago correspondiente a los meses de marzo a noviembre de 2020, por valor de $3.296.000,
c) Un último pago correspondiente a Dieciocho (12) días de diciembre de 2020, por valor de $1.318.400

Plazo: Será hasta el (12) de (Diciembre) de 2020.

OBJETO:
CONTRATAR LOS SERVICIOS PERSONALES DE CARÁCTER TEMPORAL DE UN (1) INSTRUCTOR PARA IMPARTIR FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN LA MODALIDAD DE TITULADA Y/O COMPLEMENTARIA PARA LA EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN EN LA COMPETENCIA TRANSVERSAL DE CULTURA FÍSICA EN EL CRNIB

CLÁUSULA (No. de cláusula donde se encuentren las obligaciones del contratista)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Seleccionar estrategias de enseñanza – aprendizaje – evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adaptado.	En el mes de Diciembre se continuo con la formacion en los distintos ambientes virtuales de aprendizaje durante este mes se continuo con el proceso de enseñanza - aprendizaje con las	Realización de actividades del curso y trabajos de consulta referente a temas vistos

		fichas asignadas donde se realizaron actividades de Aprendizaje de finalización donde se realizaron las siguiente Acciones: videos prácticos por los aprendices, pruebas virtuales dirigidas, folletos de la importancia de cuidar los hábitos y estilo de vida saludable. Además realice cada una de las actividades según el programa de formación teniendo en cuenta las necesidades y exigencias de cada curso con la transversal de Cultura física, también realizamos clases atreves de la plataforma Zoom y Microsoft teams para la explicación de las actividades y guías de aprendizajes. Por otra parte Duramente este mes se calificaron los resultados de aprendizaje de la transversal de cultura física en todas las fichas asignadas	en la programación y resolución de talleres.
2	Orientar los procesos de enseñanza – aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizaje y programas curriculares vigentes	Realizar actividad fisica según los estándares establecidos por la Organización Mundial de la Salud.	Realización de Guías de aprendizaje de acuerdo con los resultados de aprendizaje que se quieren lograr.
3	Programar las actividades de enseñanza – aprendizaje - evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	En El Mes De Diciembre De 2020 Se Realizaron Las Guías De Aprendizaje Correspondiente A Los Resultados De Aprendizaje. Las Fichas Atendidas Durante Este Mes Fueron Las Siguientes: 2206826-Tecnico En Asesori Comercial 2187118 - Técnico En Sistema-Quibdo 1971714 - Tecnico En Sistema Pizarro 2187146 – Tecico En Sistema Nuqui 2186873 – Tecnologo Gestión Contable	Consultas y talleres relacionados con los módulos del descriptivo técnico para el desarrollo del objeto de la competencia

4	Llevar el registro de evidencia de las actividades enseñanza – aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Registrar las evidencias tanto temáticas como fotográficas de la enseñanza aprendizaje en el portafolio personal.	Formulación de Preguntas, talleres y la A-Z
5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Elaborar los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Elaboración de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Reportar mensualmente los avances del programa.	Apoyo en las charlas informativas referentes al área de Cultura Fisica.
7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente.	Evaluar mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades institucionales asignadas	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas
9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del Director Regional.	Apoyar con los conocimientos técnicos previa designación del Director Regional	Apoyo en cuanto a conocimientos técnicos del área de cultura fisica.
10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en la transversal de cultura fisica.	Reporte de horas dedicadas a la formación en Sofía plus.
11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Me encuentro certificado en la norma de competencia “Orientar formación presencial de acuerdo con procedimiento técnico y normativo” según las normas que aplican a la función instructor.	Certificación en la norma de Competencia laboral.
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	Cumplir con las funciones asignadas en el contrato.	Cumplimiento de obligaciones contractuales.

13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplan la labor en los ambientes de formacion.		

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	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
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 enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. Planilla **9413483118** expedida por aportes en línea, correspondiente al mes de Noviembre del año 2020. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Evidencias en ( ) folios

Cordialmente,

Firma
YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Contratista
C.C. No. 1077442285

Recibí a satisfacción:

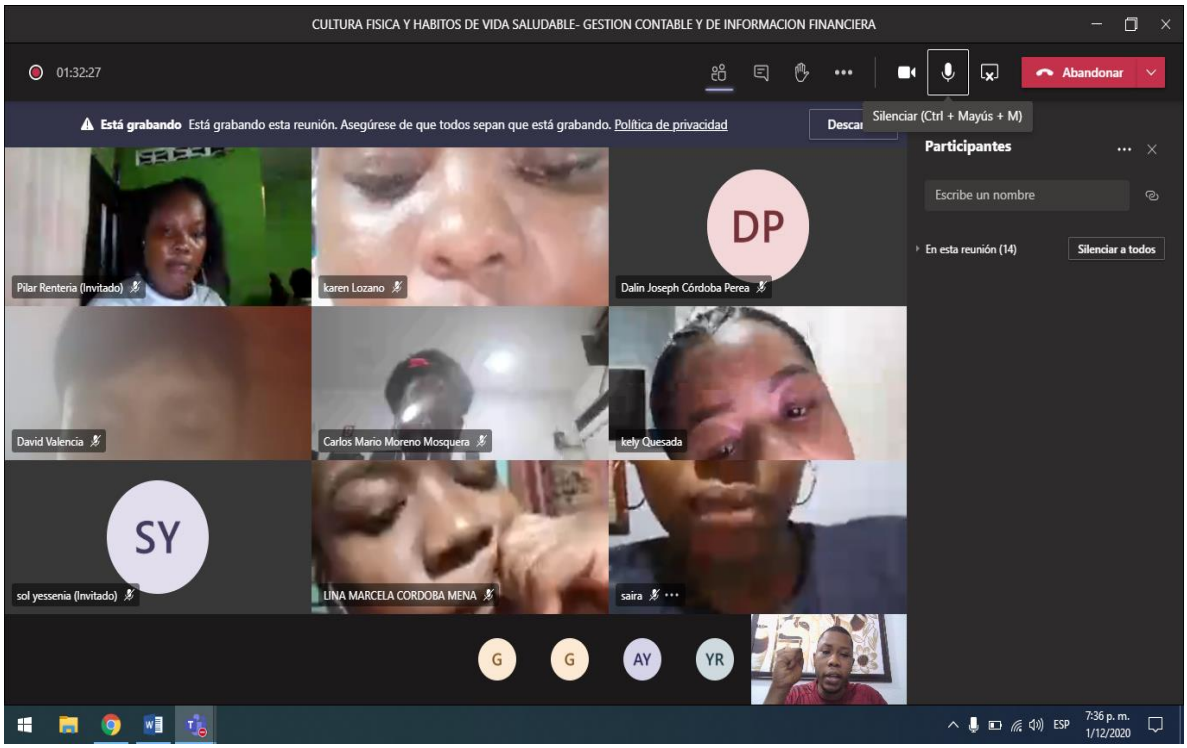
Firma
MARIA ISABEL PALOMEQUE
Supervisor(a) Contrato 1372352 de 2020
Cordinadora Academica

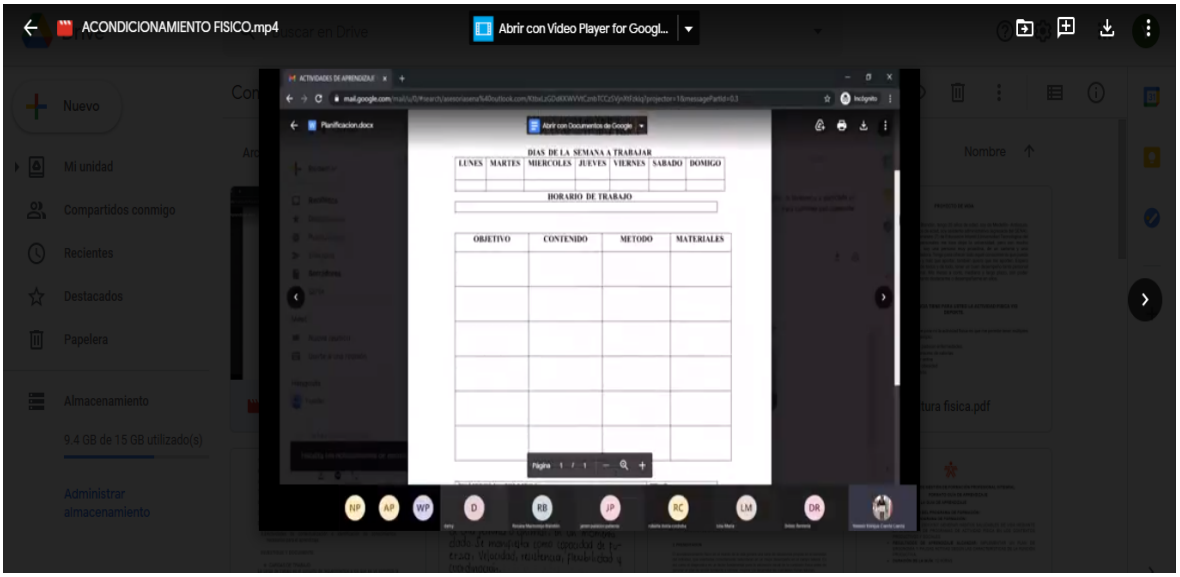
EVIDENCIAS

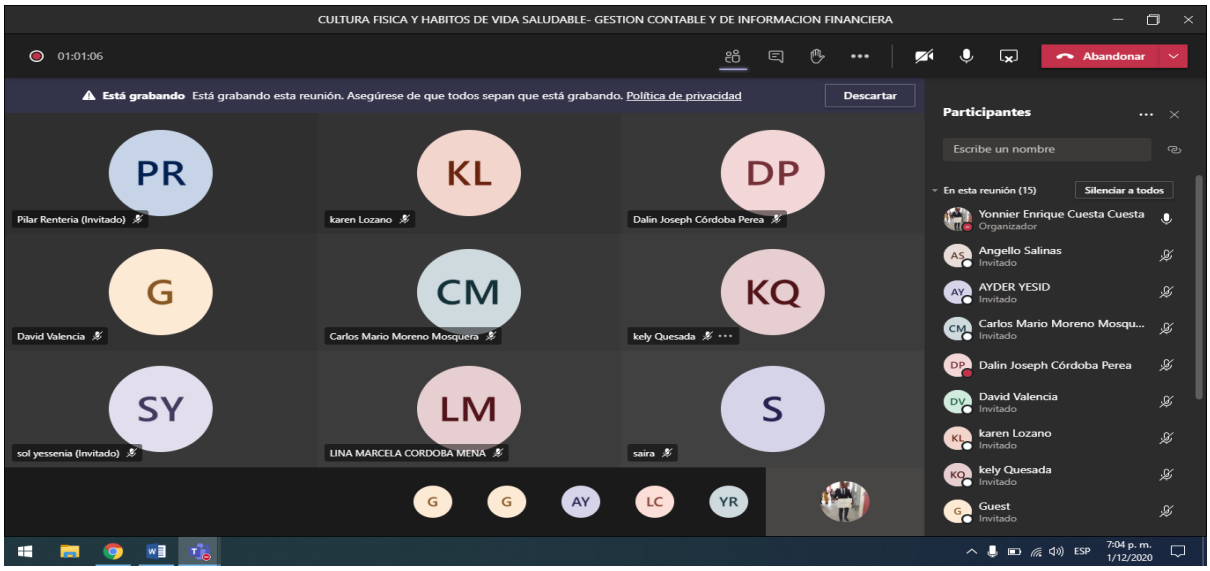
INTERACCIÓN CON APRENDICES Y INSTRUCTORES

Enviar y recibir mensajes de actividades de aprendizaje por parte de las distan fichas asignadas además de crear y orientar por grupos de whatsapp, llamadas telefónicas y clases virtuales

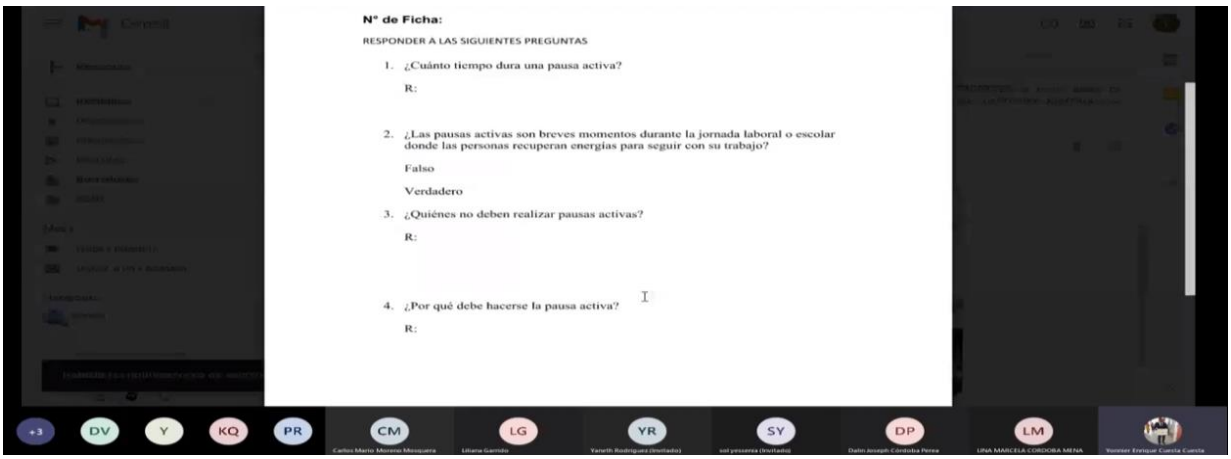
EVIDENCIAS MES DE DICIEMBRE



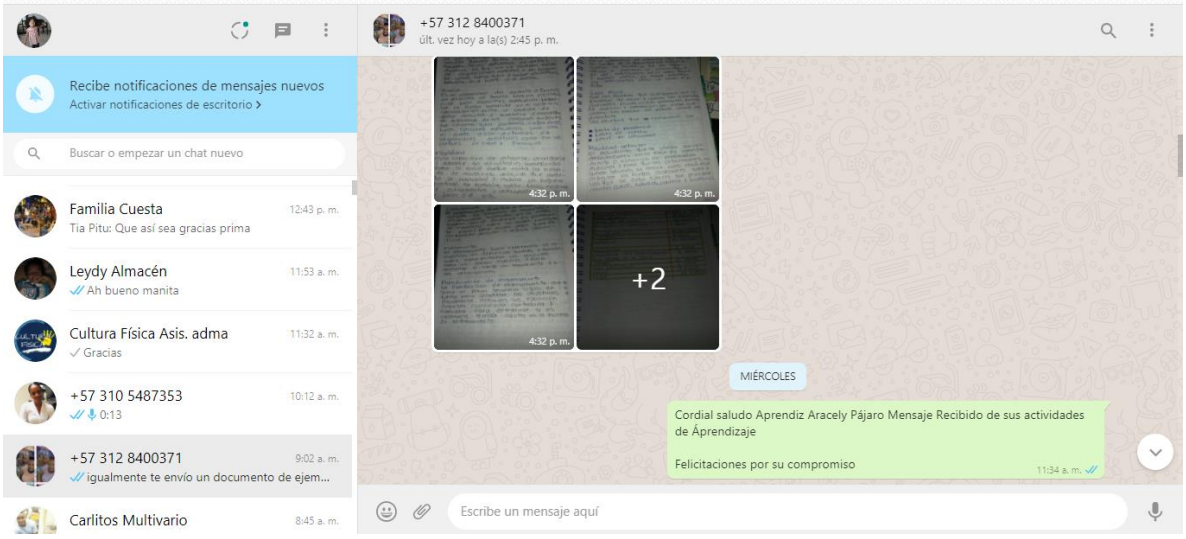



CULTURA FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE- GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA
01:01:06
Abandonar
Está grabando Está grabando esta reunión. Asegúrese de que todos sepan que está grabando. Política de privacidad
Descartar
Participantes
Escribe un nombre
En esta reunión (15)
Silenciar a todos
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Organizador
Angello Salinas
Invitado
AYDER YESID
Invitado
Carlos Mario Moreno Mosqu...
Invitado
Dalin Joseph Córdoba Perea
David Valencia
Invitado
karen Lozano
Invitado
kely Quesada
Invitado
Guest
Invitado
PR
Pilar Renteria (Invitado)
KL
karen Lozano
DP
Dalin Joseph Córdoba Perea
G
David Valencia
CM
Carlos Mario Moreno Mosquera
KQ
kely Quesada
SY
sol yessenia (Invitado)
LM
LINA MARCELA CORDOBA MENA
S
saira
ESP
7:04 p. m.
1/12/2020

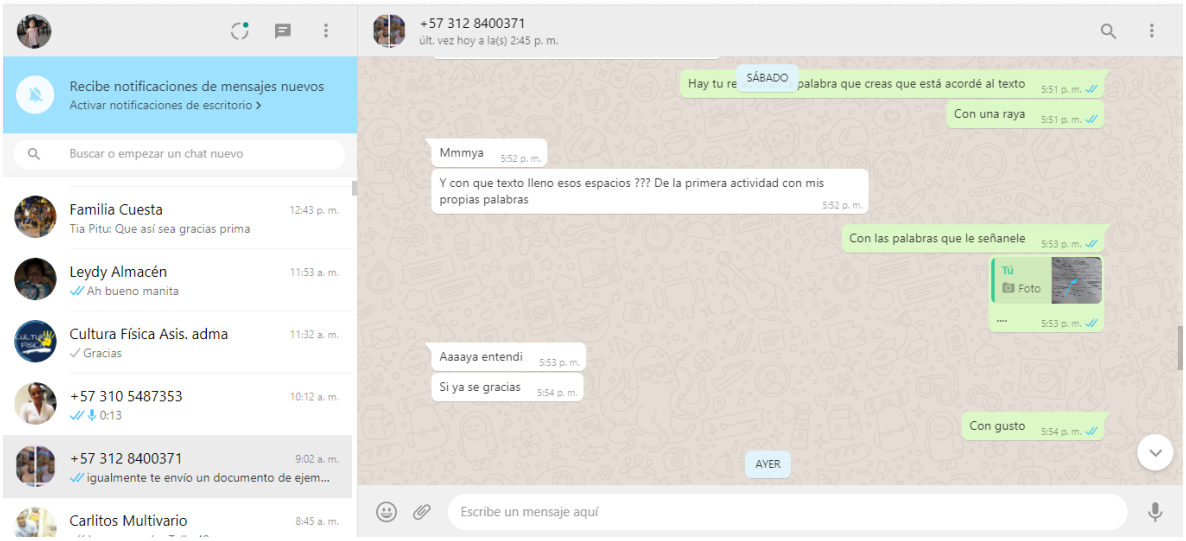

ACONDICIONAMIENTO FISICO.mp4
DR
RB
LM
NP
JP
AP
WP
D

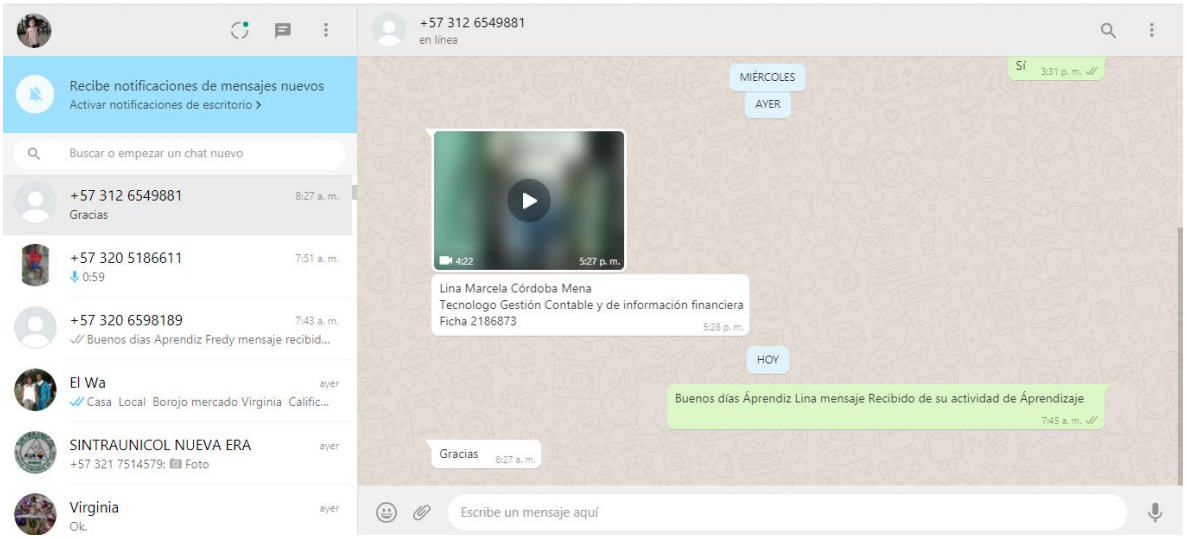

N° de Ficha:
RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS
1. ¿Cuánto tiempo dura una pausa activa?
R:
2. ¿Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral o escolar donde las personas recuperan energías para seguir con su trabajo?
Falso
Verdadero
3. ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?
R:
4. ¿Por qué debe hacerse la pausa activa?
R:

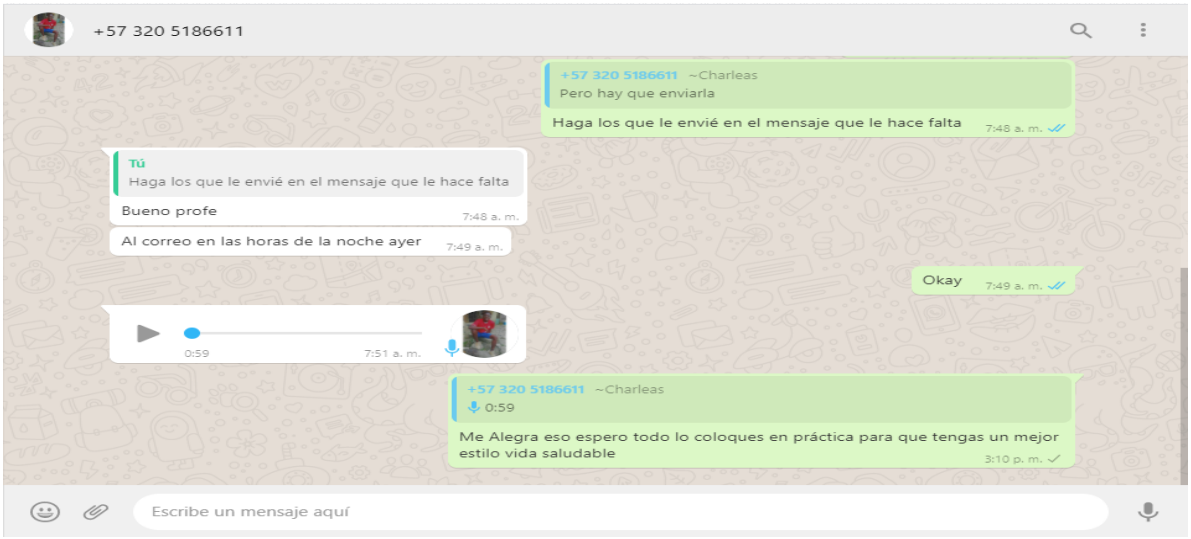
INTERACCIÓN CON LOS APRENDICES MES DE DICIEMBRE 2020



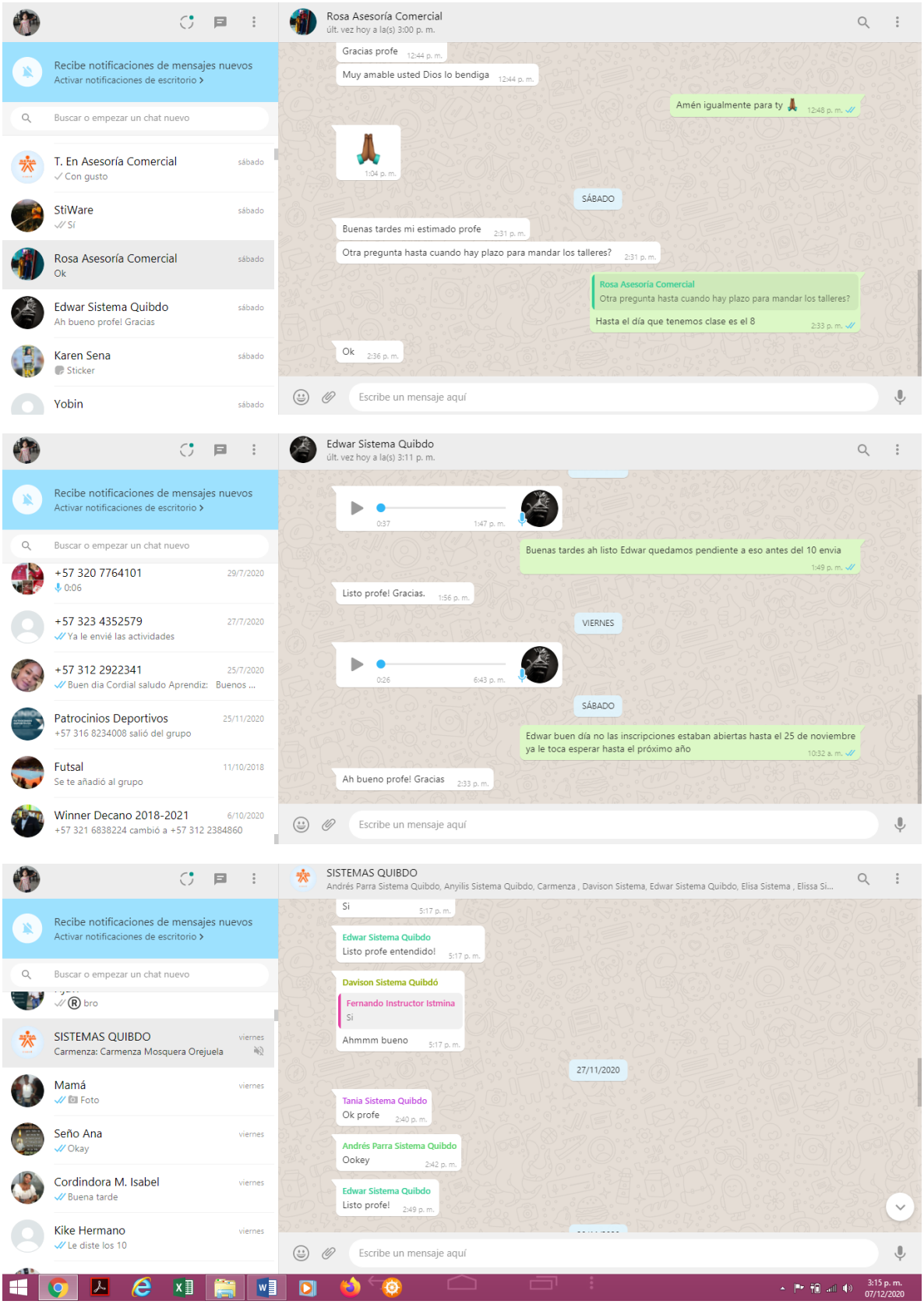


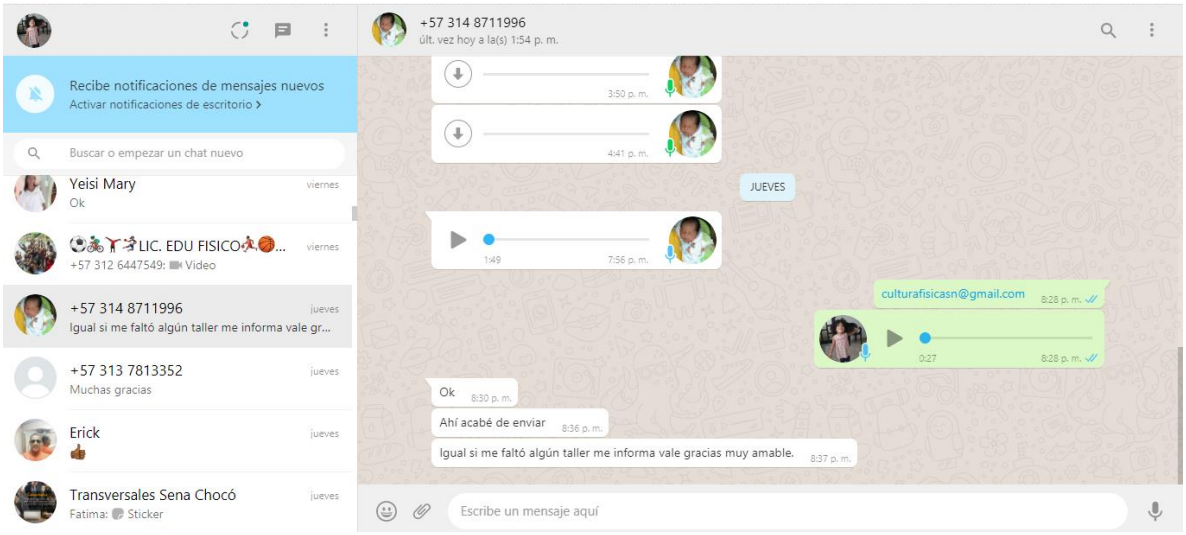



Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 312 6549881
Gracias
8:27 a. m.
+57 320 5186611
0:59
7:51 a. m.
+57 320 6598189
Buenos dias Aprendiz Fredy mensaje recibid...
7:43 a. m.
El Wa
Casa Local Borojo mercado Virginia Califc...
ayer
SINTRAUNICOL NUEVA ERA
+57 321 7514579: Foto
ayer
Virginia
Ok.
ayer
+57 312 6549881
en línea
MIÉRCOLES
AYER
Sí
3:31 p. m.
4:22
5:27 p. m.
Lina Marcela Córdoba Mena
Tecnologo Gestión Contable y de información financiera
Ficha 2186873
5:28 p. m.
HOY
Buenos días Áprendiz Lina mensaje Recibido de su actividad de Áprendizaje
7:45 a. m.
Gracias
8:27 a. m.
Escribe un mensaje aquí


+57 320 5186611
+57 320 5186611 ~Charleas
Pero hay que enviarla
Haga los que le envié en el mensaje que le hace falta
7:48 a. m.
Tú
Haga los que le envié en el mensaje que le hace falta
Bueno profe
7:48 a. m.
Al correo en las horas de la noche ayer
7:49 a. m.
Okay
7:49 a. m.
0:59
7:51 a. m.
+57 320 5186611 ~Charleas
0:59
Me Alegra eso espero todo lo coloques en práctica para que tengas un mejor estilo vida saludable
3:10 p. m.
Escribe un mensaje aquí


Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Un tipo precavido
Familia Vida Y Salud
+57 322 8779220 salió del grupo
ayer
Bamban
Marik toca seguir confiar en Dios y pensar p...
sábado
Profe Luisa Civil
Total
sábado
T. En Asesoría Comercial
Con gusto
sábado
StiWare
Sí
sábado
T. En Asesoría Comercial
Anyis Asesoría Comercial, Aracely , Concepcion, Didier Asesoría Comercial, Janier, Lina Asesoría, Lucia , Maryuri Asesoría , Medelen ...
los cuerpos
5:18 p. m.
+57 310 6037774 ~Mile
+57 312 8400371 ~Araceli
Solo es realizar la primera hoja
Si mami
5:19 p. m.
+57 312 8400371 ~Araceli
Gracias
5:19 p. m.
Buenas les corrijo esas imágenes hacen referencia a los cuerpos de ustedes hombre o mujer deben cuando se tomen las medidas corporales en la imagen que corresponda y en la parte del cuerpo anotar la medida ejemplo:
Cuando se tomen la medida de la cintura una vez se la tomen van a la imagen y en la cintura de la misma anotan la medida que les dió
5:43 p. m.
+57 312 8400371 ~Araceli
Mmmmya gracias
5:44 p. m.
Con gusto
5:45 p. m.
Escribe un mensaje aquí

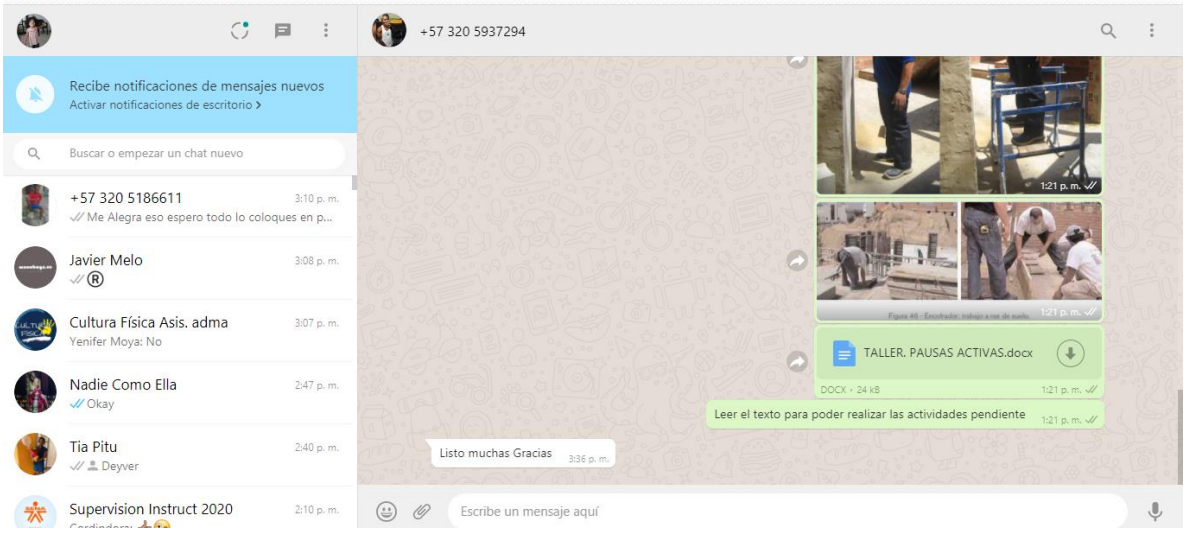

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
T. En Asesoría Comercial sábado
Con gusto
StiWare sábado
Sí
Rosa Asesoría Comercial sábado
Ok
Edwar Sistema Quibdo sábado
Ah bueno profe! Gracias
Karen Sena sábado
Sticker
Yobin sábado
Rosa Asesoría Comercial
últ. vez hoy a la(s) 3:00 p. m.
Gracias profe 12:44 p. m.
Muy amable usted Dios lo bendiga 12:44 p. m.
Amén igualmente para ty 12:48 p. m.
1:04 p. m.
SÁBADO
Buenas tardes mi estimado profe 2:31 p. m.
Otra pregunta hasta cuando hay plazo para mandar los talleres? 2:31 p. m.
Rosa Asesoría Comercial
Otra pregunta hasta cuando hay plazo para mandar los talleres?
Hasta el día que tenemos clase es el 8 2:33 p. m.
Ok 2:36 p. m.
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 320 7764101 29/7/2020
0:06
+57 323 4352579 27/7/2020
Ya le envié las actividades
+57 312 2922341 25/7/2020
Buen dia Cordial saludo Aprendiz: Buenos ...
Patrocinios Deportivos 25/11/2020
+57 316 8234008 salió del grupo
Futsal 11/10/2018
Se te añadió al grupo
Winner Decano 2018-2021 6/10/2020
+57 321 6838224 cambió a +57 312 2384860
Edwar Sistema Quibdo
últ. vez hoy a la(s) 3:11 p. m.
0:37 1:47 p. m.
Buenas tardes ah listo Edwar quedamos pendiente a eso antes del 10 envia 1:49 p. m.
Listo profe! Gracias. 1:56 p. m.
VIERNES
0:26 6:43 p. m.
SÁBADO
Edwar buen día no las inscripciones estaban abiertas hasta el 25 de noviembre ya le toca esperar hasta el próximo año 10:32 a. m.
Ah bueno profe! Gracias 2:33 p. m.
Escribe un mensaje aquí
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
bro
SISTEMAS QUIBDO viernes
Carmenza: Carmenza Mosquera Orejuela
Mamá viernes
Foto
Seño Ana viernes
Okay
Cordindora M. Isabel viernes
Buena tarde
Kike Hermano viernes
Le diste los 10
SISTEMAS QUIBDO
Andrés Parra Sistema Quibdo, Anyilis Sistema Quibdo, Carmenza , Davison Sistema, Edwar Sistema Quibdo, Elisa Sistema , Elissa Si...
Si 5:17 p. m.
Edwar Sistema Quibdo
Listo profe entendido! 5:17 p. m.
Davison Sistema Quibdó
Fernando Instructor Istmina
Si
Ahmmm bueno 5:17 p. m.
27/11/2020
Tania Sistema Quibdo
Ok profe 2:40 p. m.
Andrés Parra Sistema Quibdo
Ookey 2:42 p. m.
Edwar Sistema Quibdo
Listo profe! 2:49 p. m.
Escribe un mensaje aquí
3:15 p. m.
07/12/2020

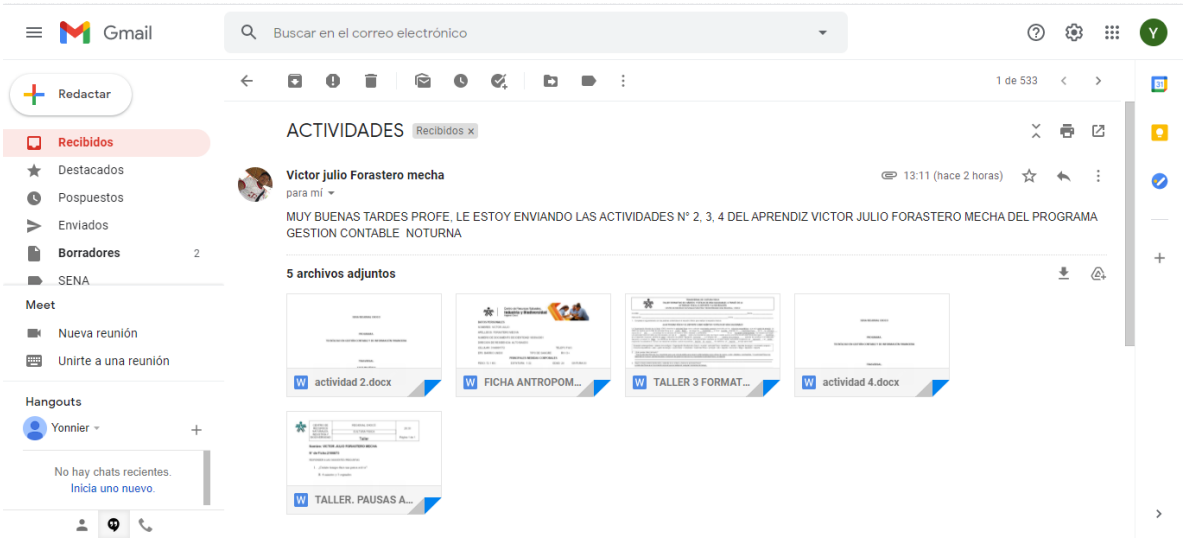

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Yeisi Mary viernes
Ok
LIC. EDU FISICO... viernes
+57 312 6447549: Video
+57 314 8711996 jueves
Igual si me faltó algún taller me informa vale gr...
+57 313 7813352 jueves
Muchas gracias
Erick jueves
Transversales Sena Chocó jueves
Fatima: Sticker
+57 314 8711996
últ. vez hoy a la(s) 1:54 p. m.
3:50 p. m.
4:41 p. m.
JUEVES
1:49
7:56 p. m.
culturafisicasn@gmail.com 8:28 p. m.
0:27 8:28 p. m.
Ok 8:30 p. m.
Ahí acabé de enviar 8:36 p. m.
Igual si me faltó algún taller me informa vale gracias muy amable. 8:37 p. m.
Escribe un mensaje aquí

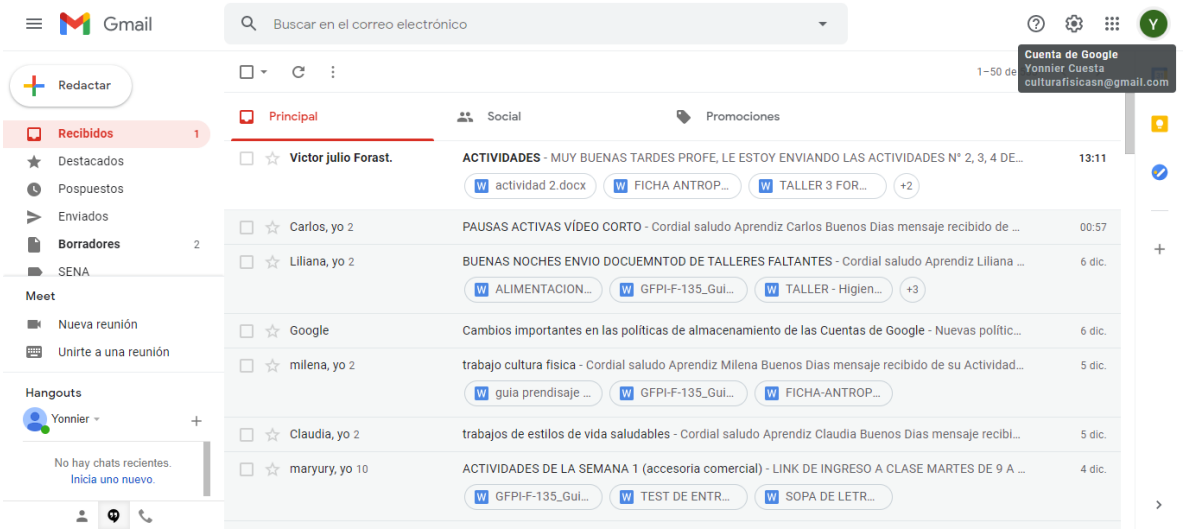

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Transversales Sena Chocó jueves
Fatima: Sticker
Especialización 2019 2 jueves
+57 315 6320983: JAJAJA ESOO
Cultura F. Gestión Cóntab jueves
+57 320 5186611: +
+57 320 5937294 jueves
Listo muchas Gracias
+57 321 5801330 jueves
Gracias profe
Cultura F. Gestión Cóntab
Concepcion, Yasernia , +57 302 2475544, +57 310 4822526, +57 310 6060822, +57 310 6672873, +57 310 7447539, +57 311 3803...
Instrucciones:
Este sondeo busca conocer su opinión con relación al desempeño del instructor y al desarrollo del programa.
Importante: este sondeo no es calificable, pero es imprescindible realizarlo.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqMCv2zruBWIL0kw43XmGknvwO1JgMvbaTmcQrdtbKMWJT7A/viewform?vc=0&c=0&w=1&gxids=7757
8:18 p. m.
Realizar esta actividad 8:18 p. m.
+57 314 8054248 ~Alejandra Sánchez
Muchas gracias profe por su tiempo y dedicación, feliz navidad 8:18 p. m.
+57 312 7451799 ~KELIXITA QUESADA
Muchísimas gracias profe 8:21 p. m.
MIÉRCOLES
+57 313 7049151 ~Sailebez
Muchas gracias y bendiciones profe 9:03 a. m.
Escribe un mensaje aquí

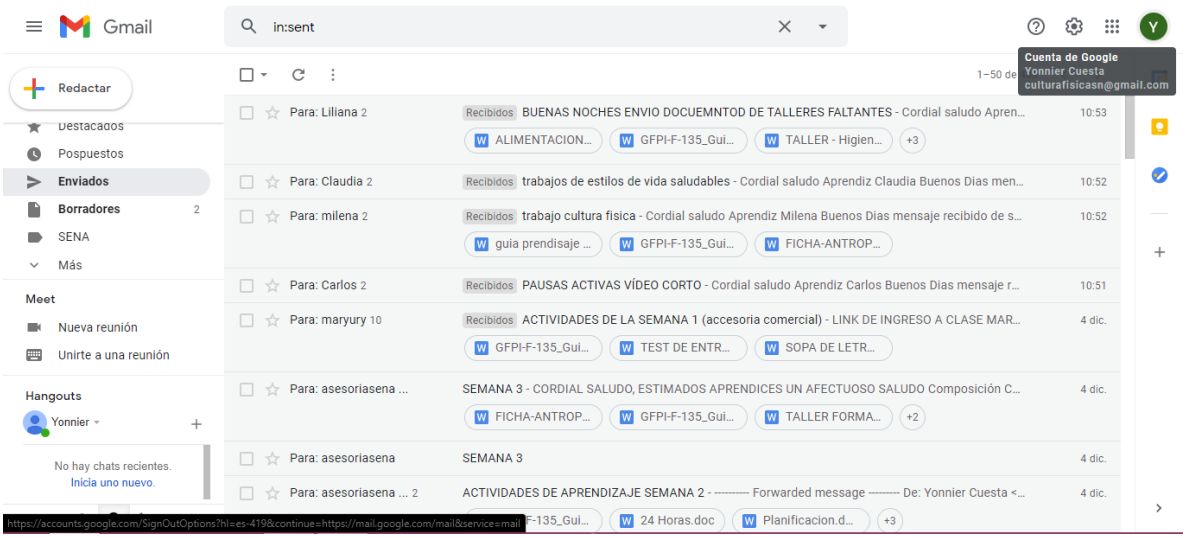

Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Muchas gracias
Erick jueves
Transversales Sena Chocó jueves
Fatima: Sticker
Especialización 2019 2 jueves
+57 315 6320983: JAJAJA ESOO
Cultura F. Gestión Cóntab jueves
+57 320 5186611: +
+57 320 5937294 jueves
Listo muchas Gracias
Cultura F. Gestión Cóntab
Concepcion, Yasernia , +57 302 2475544, +57 310 4822526, +57 310 6060822, +57 310 6672873, +57 310 7447539, +57 311 3803...
MENSAJE FINAL DE LA TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
Hemos concluido el proceso formativo, los invito a hablar siempre con la verdad,
Respetar a sus semejantes así como a valorar los éxitos obtenidos, a base de esfuerzo y trabajo responsable. Aspiro a que haya quedado una buena experiencia en este acercamiento a la Cultura Física.
Muchas Gracias les Deseo Éxitos y Muchas Bendiciones en sus Vidas
También quiero agradecerles por sus comentarios durante el curso y por confiar en nuestra institución más querida por todos los colombianos, no me queda más que agradecer a todos ustedes por su deferencia conmigo y recordarles que
"Nada es difícil si lo dividen en pequeños trabajos" Henry Ford
Espero coloquen en... Leer más
8:17 p. m.
Hoy finalizamos la Transversal de Cultura Física y hábitos de vida saludable
8:18 p. m.
Sondeo de evaluación de la Transversal
Sondeo de evaluación de la transversal de Cultura Física Instrucciones: Este sondeo busca conocer su opinión con relación al desempeño del
docs.google.com
Escribe un mensaje aquí

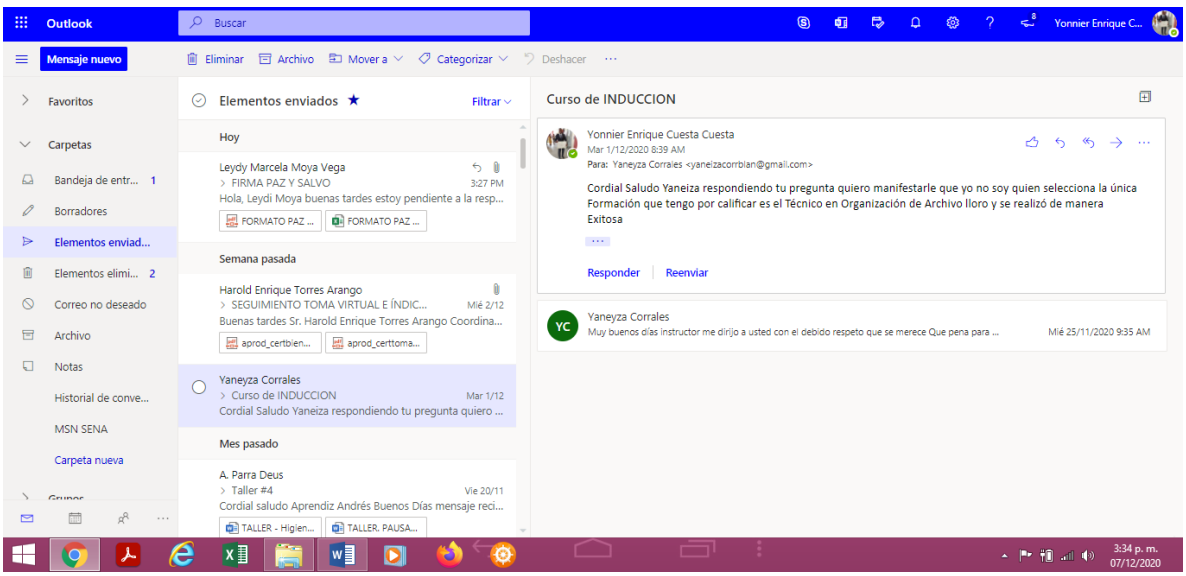

+57 320 5937294
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 320 5186611 3:10 p. m.
Me Alegra eso espero todo lo coloques en p...
Javier Melo 3:08 p. m.
Cultura Física Asis. adma 3:07 p. m.
Yenifer Moya: No
Nadie Como Ella 2:47 p. m.
Okay
Tia Pitu 2:40 p. m.
Deyver
Supervision Instruct 2020 2:10 p. m.
Cordindora:
Los mensajes están cifrados de extremo a extremo. Nadie fuera de este chat, ni siquiera WhatsApp, puede leerlos ni escucharlos. Haz clic para obtener más información.
Hola, profe buenos días
Soy Jhakson Esteban Quinto
Aprendiz del sena
Profe lo qué pasa es que aún no tengo notas con usted y me las están pidiendo, qué procedimiento debo de hacer para obtenerlas?
(Lo qué pasa es que durante la asignatura no puede tener conexión)
8:55 a. m.
Buen día De que formación es usted 8:56 a. m.
Sena
Curso técnico de construcción de edificaciones, ficha 2066746 8:57 a. m.
Listo Esteban usted no tiene calificaciones de la Transversal más tarde le envío una actividad para que la realicé para poder calificarle 11:30 a. m.
Se lo agradezco mucho 12:39 p. m.
JUEVES
Escribe un mensaje aquí


+57 320 5937294
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
+57 320 5186611 3:10 p. m.
Me Alegra eso espero todo lo coloques en p...
Javier Melo 3:08 p. m.
Cultura Física Asis. adma 3:07 p. m.
Yenifer Moya: No
Nadie Como Ella 2:47 p. m.
Okay
Tia Pitu 2:40 p. m.
Deyver
Supervision Instruct 2020 2:10 p. m.
1:21 p. m.
TALLER. PAUSAS ACTIVAS.docx
DOCX • 24 kB 1:21 p. m.
Leer el texto para poder realizar las actividades pendiente 1:21 p. m.
Listo muchas Gracias 3:36 p. m.
Escribe un mensaje aquí


Gmail
Buscar en el correo electrónico
Redactar
Recibidos
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
1 de 533
ACTIVIDADES
Recibidos
Victor julio Forastero mecha
para mí
13:11 (hace 2 horas)
MUY BUENAS TARDES PROFE, LE ESTOY ENVIANDO LAS ACTIVIDADES N° 2, 3, 4 DEL APRENDIZ VICTOR JULIO FORASTERO MECHA DEL PROGRAMA GESTION CONTABLE NOTURNA
5 archivos adjuntos
actividad 2.docx
FICHA ANTROPOM...
TALLER 3 FORMAT...
actividad 4.docx
TALLER. PAUSAS A...


Gmail
Buscar en el correo electrónico
Cuenta de Google
Yonnier Cuesta
culturafisicasn@gmail.com
Redactar
Recibidos 1
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
Principal
Social
Promociones
Victor julio Forast. ACTIVIDADES - MUY BUENAS TARDES PROFE, LE ESTOY ENVIANDO LAS ACTIVIDADES N° 2, 3, 4 DE... 13:11
actividad 2.docx
FICHA ANTROP...
TALLER 3 FOR...
+2
Carlos, yo 2 PAUSAS ACTIVAS VÍDEO CORTO - Cordial saludo Aprendiz Carlos Buenos Dias mensaje recibido de ... 00:57
Liliana, yo 2 BUENAS NOCHES ENVIO DOCUEMNTOD DE TALLERES FALTANTES - Cordial saludo Aprendiz Liliana ... 6 dic.
ALIMENTACION...
GFPI-F-135_Gui...
TALLER - Higien...
+3
Google Cambios importantes en las políticas de almacenamiento de las Cuentas de Google - Nuevas políti... 6 dic.
milena, yo 2 trabajo cultura fisica - Cordial saludo Aprendiz Milena Buenos Dias mensaje recibido de su Actividad... 5 dic.
guia prendisaje ...
GFPI-F-135_Gui...
FICHA-ANTROP...
Claudia, yo 2 trabajos de estilos de vida saludables - Cordial saludo Aprendiz Claudia Buenos Dias mensaje recibi... 5 dic.
maryury, yo 10 ACTIVIDADES DE LA SEMANA 1 (accesoria comercial) - LINK DE INGRESO A CLASE MARTES DE 9 A ... 4 dic.
GFPI-F-135_Gui...
TEST DE ENTR...
SOPA DE LETR...


Gmail
in:sent
Cuenta de Google
Yonnier Cuesta
culturafisicasn@gmail.com
Redactar
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Más
Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión
Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.
Para: Liliana 2 Recibidos BUENAS NOCHES ENVIO DOCUEMNTOD DE TALLERES FALTANTES - Cordial saludo Apren... 10:53
ALIMENTACION...
GFPI-F-135_Gui...
TALLER - Higien...
+3
Para: Claudia 2 Recibidos trabajos de estilos de vida saludables - Cordial saludo Aprendiz Claudia Buenos Dias men... 10:52
Para: milena 2 Recibidos trabajo cultura fisica - Cordial saludo Aprendiz Milena Buenos Dias mensaje recibido de s... 10:52
guia prendisaje ...
GFPI-F-135_Gui...
FICHA-ANTROP...
Para: Carlos 2 Recibidos PAUSAS ACTIVAS VÍDEO CORTO - Cordial saludo Aprendiz Carlos Buenos Dias mensaje r... 10:51
Para: maryury 10 Recibidos ACTIVIDADES DE LA SEMANA 1 (accesoria comercial) - LINK DE INGRESO A CLASE MAR... 4 dic.
TEST DE ENTR...
SOPA DE LETR...
Para: asesoriasena ... SEMANA 3 - CORDIAL SALUDO, ESTIMADOS APRENDICES UN AFECTUOSO SALUDO Composición C... 4 dic.
FICHA-ANTROP...
TALLER FORMA...
Para: asesoriasena SEMANA 3 4 dic.
Para: asesoriasena ... 2 ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SEMANA 2 - ---------- Forwarded message --------- De: Yonnier Cuesta <... 4 dic.
24 Horas.doc
Planificacion.d...
https://accounts.google.com/SignOutOptions?hl=es-419&continue=https://mail.google.com/mail&service=mail


Outlook
Buscar
Yonnier Enrique C...
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entr... 1
Borradores
Elementos enviad...
Elementos elimi... 2
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de conve...
MSN SENA
Carpeta nueva
Elementos enviados
Filtrar
Hoy
Leydy Marcela Moya Vega
FIRMA PAZ Y SALVO
3:27 PM
Hola, Leydi Moya buenas tardes estoy pendiente a la resp...
FORMATO PAZ ...
FORMATO PAZ ...
Semana pasada
Harold Enrique Torres Arango
SEGUIMIENTO TOMA VIRTUAL E ÍNDIC...
Mié 2/12
Buenas tardes Sr. Harold Enrique Torres Arango Coordina...
aprod_certbien...
aprod_certtoma...
Yaneyza Corrales
Curso de INDUCCION
Mar 1/12
Cordial Saludo Yaneiza respondiendo tu pregunta quiero ...
Mes pasado
A. Parra Deus
Taller #4
Vie 20/11
Cordial saludo Aprendiz Andrés Buenos Días mensaje reci...
TALLER - Higien...
TALLER. PAUSA...
Curso de INDUCCION
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Mar 1/12/2020 8:39 AM
Para: Yaneyza Corrales <yanelzacorrblan@gmail.com>
Cordial Saludo Yaneiza respondiendo tu pregunta quiero manifestarle que yo no soy quien selecciona la única Formación que tengo por calificar es el Técnico en Organización de Archivo lloro y se realizó de manera Exitosa
Responder
Reenviar
YC
Yaneyza Corrales
Muy buenos días instructor me dirijo a usted con el debido respeto que se merece Que pena para ...
Mié 25/11/2020 9:35 AM
3:34 p. m.
07/12/2020

Gmail in:sent

Redactar

Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Más

Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión

Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.

1 de 409

BUENAS NOCHES ENVIO DOCUEMNTOD DE TALLERES FALTANTES

Recibidos ×

Liliana Garrido Maturana dom, 6 dic. 21:31 (hace 17 horas)
CORDIAL SALUDO, envio de talleres faltantes fue un placer a ver compartido esta transversal

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> 10:53 (hace 4 horas)
para Liliana

Cordial saludo Aprendiz Liliana

Buenos Dias mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje

Observación:Le hace falta la actividad Práctica en la cual tu debes realizar una rutina de Pausas Activas y Tomar Fotos o hacer un video corto.

Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor

Libre de virus. www.avast.com

Gmail in:sent

Redactar

Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Más

Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión

Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.

5 de 409

maryury caicedo mar, 1 dic. 11:47 (hace 6 días)
buenos dias profe, tengo un inconveniente con las clases ya que no tengo los link de acceso, el celular ya no funciona, a ver si podria enviarme los link por aq

Yonnier Cuesta mié, 2 dic. 11:50 (hace 5 días)
Maryury escribe al Whatsapp para Instruirte

maryury caicedo vie, 4 dic. 08:44 (hace 3 días)
porfe no tengo tu numero ni wassp, podria llamarlo?

maryury caicedo vie, 4 dic. 08:50 (hace 3 días)
me deja su numero por favor!

Yonnier Cuesta vie, 4 dic. 10:29 (hace 3 días)
Claro 3128908626

Yonnier Cuesta vie, 4 dic. 16:56 (hace 3 días)
Instructores anderson - 3206613240 maria eugenia - 3217531991 anny reyes - 3122206801

Gmail in:sent

Redactar

Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores 2
SENA
Más

Meet
Nueva reunión
Unirte a una reunión

Hangouts
Yonnier
No hay chats recientes.
Inicia uno nuevo.

9 de 409

Yonnier Cuesta <culturafisicasn@gmail.com> jue, 3 dic. 21:38 (hace 4 días)
para Wilfran

Cordial saludo Aprendiz Wilfran

Buenas Noche mensaje recibido de su Actividad de aprendizaje – Felicitaciones por su compromiso

Le Falta el Taller de Pausas Activas

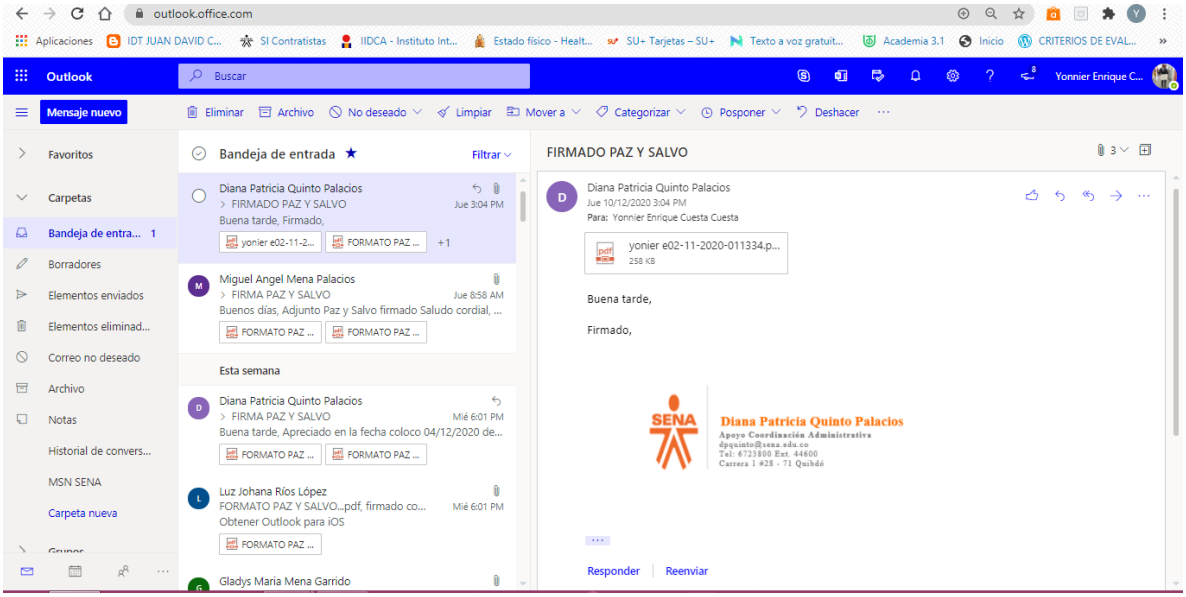
Atentamente,
Yonnier Cuesta – Instructor

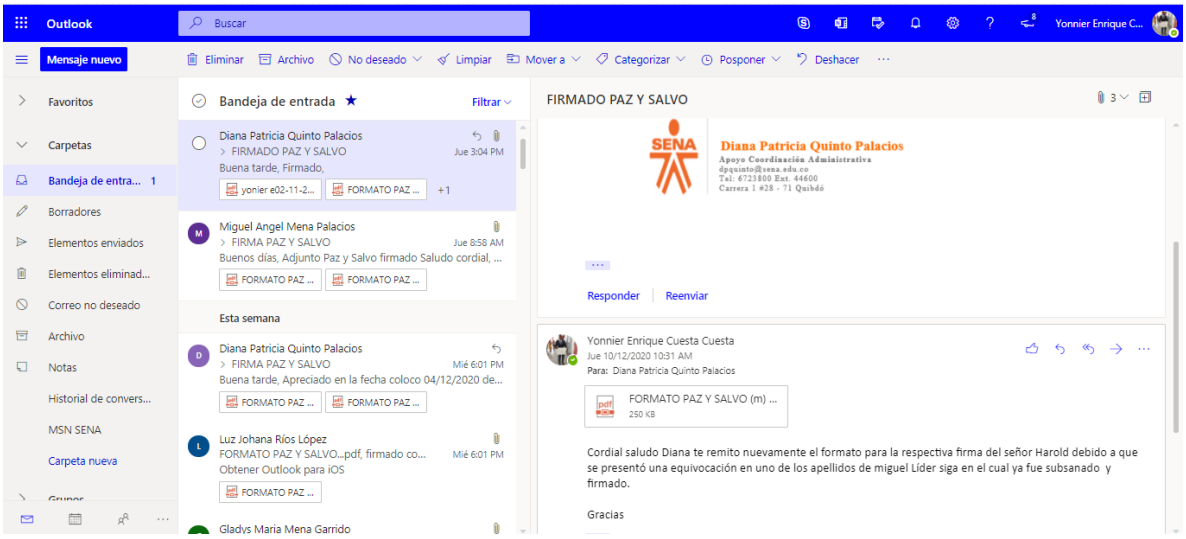
Libre de virus. www.avast.com

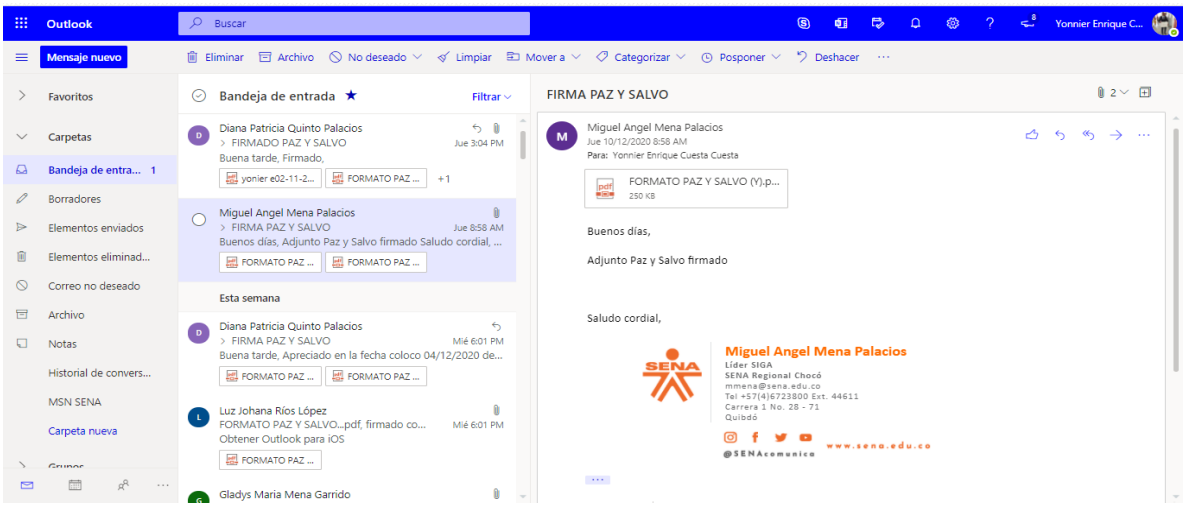
El jue, 3 de dic. de 2020 a la(s) 20:33, Wilfran Membache (membachewilfran@gmail.com) escribió:

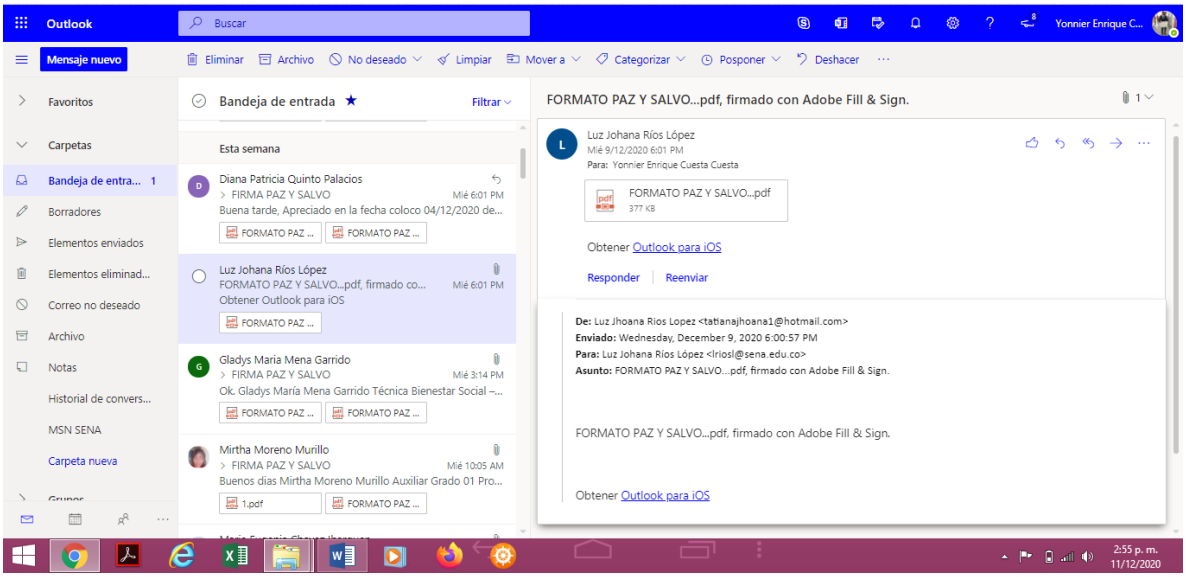
Responder Reenviar

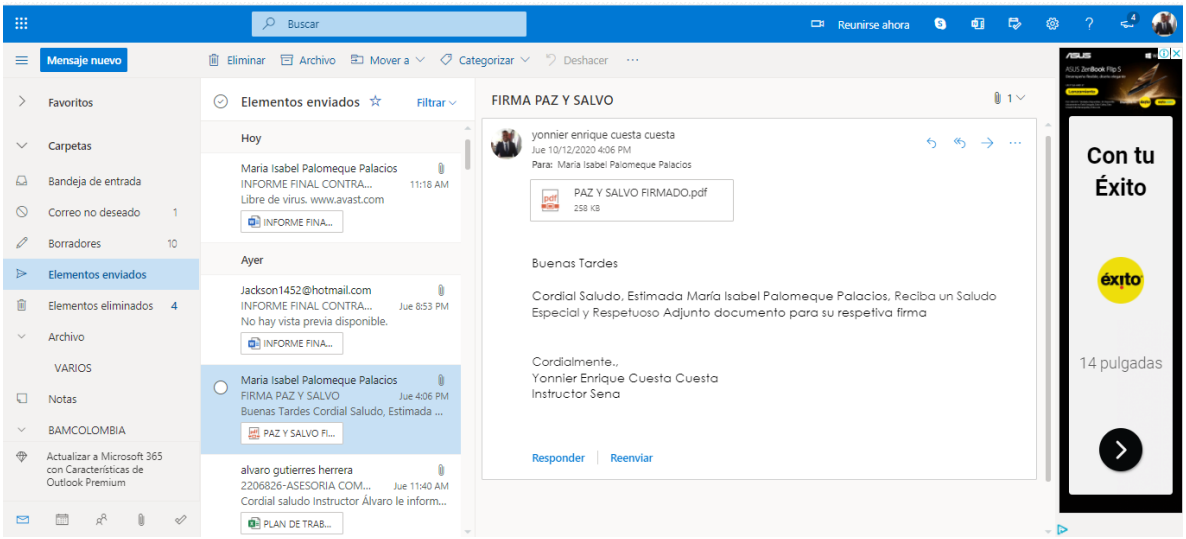
INTERACCIÓN CON INSTRUCTORES Y ADMINISTRATIVO SENA

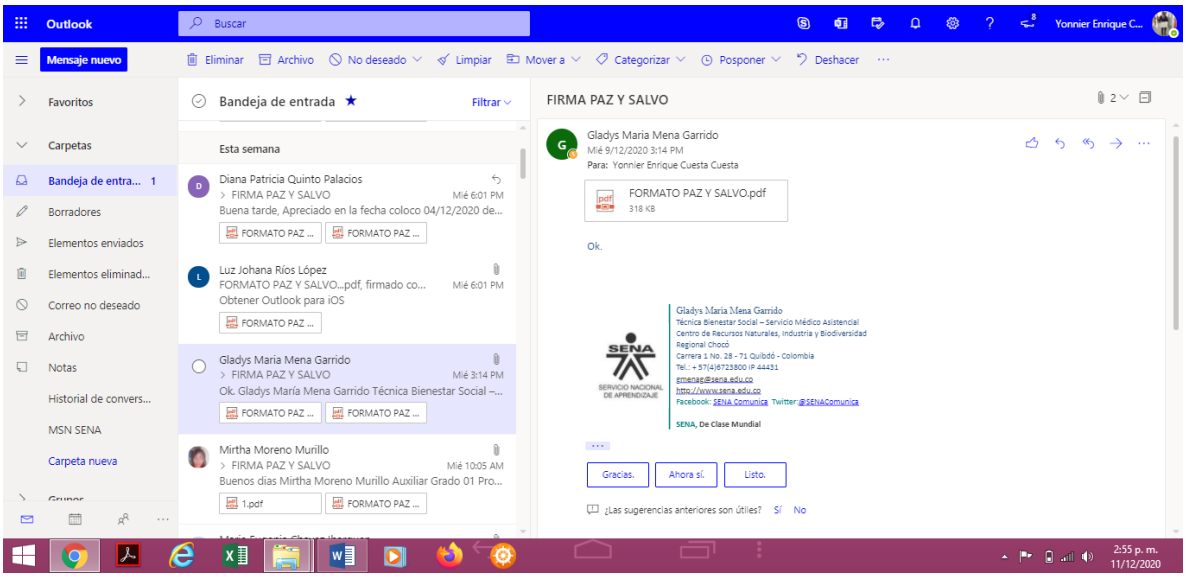







Outlook
Buscar
Yonnier Enrique C...
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
No deseado
Limpiar
Mover a
Categorizar
Posponer
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entra... 1
Borradores
Elementos enviados
Elementos eliminad...
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Bandeja de entrada
Filtrar
Esta semana
Diana Patricia Quinto Palacios
FIRMA PAZ Y SALVO
Mié 6:01 PM
Buena tarde, Apreciado en la fecha coloco 04/12/2020 de...
FORMATO PAZ ...
Luz Johana Ríos López
FORMATO PAZ Y SALVO...pdf, firmado co...
Obtener Outlook para iOS
Gladys Maria Mena Garrido
Mié 3:14 PM
Ok. Gladys María Mena Garrido Técnica Bienestar Social –...
Mirtha Moreno Murillo
Mié 10:05 AM
Buenos dias Mirtha Moreno Murillo Auxiliar Grado 01 Pro...
1.pdf
FORMATO PAZ Y SALVO...pdf, firmado con Adobe Fill & Sign.
Luz Johana Ríos López
Mié 9/12/2020 6:01 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
FORMATO PAZ Y SALVO...pdf
377 KB
Obtener Outlook para iOS
Responder
Reenviar
De: Luz Jhoana Rios Lopez <tatianajhoana1@hotmail.com>
Enviado: Wednesday, December 9, 2020 6:00:57 PM
Para: Luz Johana Ríos López <lriosl@sena.edu.co>
Asunto: FORMATO PAZ Y SALVO...pdf, firmado con Adobe Fill & Sign.
FORMATO PAZ Y SALVO...pdf, firmado con Adobe Fill & Sign.
Obtener Outlook para iOS
2:55 p. m.
11/12/2020


Buscar
Reunirse ahora
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
Mover a
Categorizar
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entrada
Correo no deseado 1
Borradores 10
Elementos enviados
Elementos eliminados 4
Archivo
VARIOS
Notas
BAMCOLOMBIA
Actualizar a Microsoft 365 con Características de Outlook Premium
Elementos enviados
Filtrar
Hoy
Maria Isabel Palomeque Palacios
INFORME FINAL CONTRA...
11:18 AM
Libre de virus. www.avast.com
INFORME FINA...
Ayer
Jackson1452@hotmail.com
Jue 8:53 PM
No hay vista previa disponible.
Maria Isabel Palomeque Palacios
FIRMA PAZ Y SALVO
Jue 4:06 PM
Buenas Tardes Cordial Saludo, Estimada ...
PAZ Y SALVO FI...
alvaro gutierres herrera
2206826-ASESORIA COM...
Jue 11:40 AM
Cordial saludo Instructor Álvaro le inform...
PLAN DE TRAB...
FIRMA PAZ Y SALVO
yonnier enrique cuesta cuesta
Jue 10/12/2020 4:06 PM
Para: Maria Isabel Palomeque Palacios
PAZ Y SALVO FIRMADO.pdf
258 KB
Buenas Tardes
Cordial Saludo, Estimada María Isabel Palomeque Palacios, Reciba un Saludo Especial y Respetuoso Adjunto documento para su respetiva firma
Cordialmente..,
Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
Instructor Sena
Responder
Reenviar
Con tu Éxito
éxito
14 pulgadas


Outlook
Buscar
Yonnier Enrique C...
Mensaje nuevo
Eliminar
Archivo
No deseado
Limpiar
Mover a
Categorizar
Posponer
Deshacer
Favoritos
Carpetas
Bandeja de entra... 1
Borradores
Elementos enviados
Elementos eliminad...
Correo no deseado
Archivo
Notas
Historial de convers...
MSN SENA
Carpeta nueva
Bandeja de entrada
Filtrar
Esta semana
Diana Patricia Quinto Palacios
FIRMA PAZ Y SALVO
Mié 6:01 PM
Buena tarde, Apreciado en la fecha coloco 04/12/2020 de...
FORMATO PAZ ...
Luz Johana Ríos López
FORMATO PAZ Y SALVO...pdf, firmado co...
Obtener Outlook para iOS
Gladys Maria Mena Garrido
Mié 3:14 PM
Ok. Gladys María Mena Garrido Técnica Bienestar Social –...
Mirtha Moreno Murillo
Mié 10:05 AM
Buenos dias Mirtha Moreno Murillo Auxiliar Grado 01 Pro...
1.pdf
FIRMA PAZ Y SALVO
Gladys Maria Mena Garrido
Mié 9/12/2020 3:14 PM
Para: Yonnier Enrique Cuesta Cuesta
FORMATO PAZ Y SALVO.pdf
318 KB
Ok.
Gladys Maria Mena Garrido
Técnica Bienestar Social – Servicio Médico Asistencial
Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó
Carrera 1 No. 28 - 71 Quibdó - Colombia
Tel.: + 57(4)6723800 IP 44451
emenag@sena.edu.co
http://www.sena.edu.co
Facebook: SENA Comunica Twitter:@SENAComunica
SENA, De Clase Mundial
Gracias.
Ahora sí.
Listo.
¿Las sugerencias anteriores son útiles? Sí No
2:55 p. m.
11/12/2020

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/12/2020 00:00:00

FECHA FINAL: 12/12/2020 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2245545 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2245539 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,90

FICHA DE APRENDIZAJE: 2245538 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ

IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN

IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.

IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,90

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 62,70

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: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

Guía de aprendizaje	Resultado de aprendizaje a alcanzar	Tipo de evidencia	Tiempos de entrega	
			Inicia	Termina
Actividades iniciales		Ingresar al grupo de ***whatsapp*** de Cultura Fisica. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Realización de la Actividad Sopa de Letras.		
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad fisica, el deporte la cultura fisica y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Ensayo. Sobre el "Beneficio de la actividad fisica y el deporte para la salud fisica y mental"	01/12/2020	05/12/2020
Actividad de Aprendizaje 2: Planificación Del Entrenamiento "Teoría Y Práctica." (Actividad Física Y Calidad De Vida)	**02:** Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	**Evidencia:** Diseñar rutina de actividad fisica que sirvan para el mejoramiento de la condición fisica y salud. **Evidencia:** Realizar Video de rutina de entrenamiento físico.	05/12/2020	08/12/2020
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	08/12/2020	12/12/2020

Composición corporal, “medias Antropométricas” Enfermedades No Transmisibles y hábitos y estilo de vida saludable.	de nutrición e higiene.	**Evidencia:** Taller Estudio de Caso hábitos de vida – IMC-%M.		
Actividad de aprendizaje 4: Higiene Postural, Ergonomía y Pausas activas. Teoría y practica	**04:** Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.	**Evidencia:** Evaluación "Higiene Postural y Ergonomía según su ocupación laboral"		
		Evidencia: Taller. Diseñar una rutina de pausa activa según su ocupación laboral.		
		Respuestas al Sondeo de evaluación final de la transversal.		

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

1. **DESARROLLAR** HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

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

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

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

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI DO CON EL APRENDIZ POR RAP

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN ASESORIA CORMERCIAL

FICHA: 2206826 - JORNADA MAÑANA - QUIBDO

IINSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
JAINER PALACIOS PALACIOS	1. Descarga, lee y Desarrolle la la guía de Aprendizaje #2 2. Descarga, lee y Desarrolle Taller de Habitos y Estilo de vida Saludable 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	12/1/2020	12/8/2020			
DERSY CORDOBA CORDOBA			X	12/1/2020	12/8/2020			
ARACELY PAJARO VILLA			X	12/1/2020	12/8/2020			
DIDIER RENTERIA CUESTA			X	12/1/2020	12/8/2020			
NORIS PALACIOS PEREA			X	12/1/2020	12/8/2020			
KELY TORRES PALACIOS			X	12/1/2020	12/8/2020			
MARYURI CAICEDO			X	12/1/2020	12/8/2020			
DUVIS RIVAS RIVAS			X	12/1/2020	12/8/2020			
MARTHA LUCIA PERLAZA			X	12/1/2020	12/8/2020			
YESIKA CORDOBA			X	12/1/2020	12/8/2020			
ROSA PAULINA CORDOBA			X	12/1/2020	12/8/2020			
RUBIELA MENA CORDOBA			X	12/1/2020	12/8/2020			
ROSANA MARMOLEJO			X	12/1/2020	12/8/2020			
NINI VANESA PALACIOS			X	12/1/2020	12/8/2020			
WENDY MENA PARRA			X	12/1/2020	12/8/2020			
QUINVERLIN ESTEFANI RUIZ								
LINA MARIA MENA			X	12/1/2020	12/8/2020			
PAULA ANDREA MARTINEZ			X	12/1/2020	12/8/2020			
LESLI SANEY MOSQUERA								
KELY RIASCO MOSQUERA			X	12/1/2020	12/8/2020			
YORLEIDY PALACIOS			X	12/1/2020	12/8/2020			
CLAUDIA MARCELA ANDRADE M.								
MADELEN RIVAS MENA			X	12/1/2020	12/8/2020			
ANYIS TATINA SEA			X	12/1/2020	12/8/2020			
LINCI LAURA CUESTA MOSQUERA								
DIANA CAROLINA PEREZ								
KELLY JHOANA RIASCO MOSQUERA								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI **DO CON EL APRENDIZ POR RAP**

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO EN SISTEMAS

FICHA: 2187118 - JORNADA TARDE - QUIBDO

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
NIXON FERNANDO ROMAÑA	1. Descarga, lee y Desarrolle la guía de Aprendizaje 2. Descarga, lee y Desarrolle la actividad de Alimentacion y Nutricion 3. Descarga, lee y estudia los DOCUMENTOS DE APOYO (PDF)		X	12/4/2020	12/11/2020			
JHONATAN DAVID ROMAÑA PEREA			X	12/4/2020	12/11/2020			
JOSE CORDOBA TORRES			X	12/4/2020	12/11/2020			
ELISA IROBO PINO			X	12/4/2020	12/11/2020			
BERLIN CHMAPURO CAIZAMO			X	12/4/2020	12/11/2020			
JUAN H. MARTINEZ CORDOBA			X	12/4/2020	12/11/2020			
CARMENZA OREJUELA			X	12/4/2020	12/11/2020			
ANDRES PARRA PALACIOS			X	12/4/2020	12/11/2020			
YEUDITH MURILLO			X	12/4/2020	12/11/2020			
YOLANNY CABRERA			X	12/4/2020	12/11/2020			
RENE MAURICIO ARRIGA VEGA			X	12/4/2020	12/11/2020			
ELISSA OCORO MARTINEZ			X	12/4/2020	12/11/2020			
TANIA MARCELA RESTREPO FLOREZ			X	12/4/2020	12/11/2020			
YORLENIS PALACIOS PALACIOS			X	12/4/2020	12/11/2020			
JHON CAMILO MOSQUERA			X	12/4/2020	12/11/2020			
DAVINSON GAMBOA			X	12/4/2020	12/11/2020			
JUAN CARLOS RENTERIA			X	12/4/2020	12/11/2020			
SUGELEN DAYANA CANTILLO CORDOBA			X	12/4/2020	12/11/2020			
LAURA CAMILA NARANJO			X	12/4/2020	12/11/2020			
ANYILIS MARTINEZ ARIAS			X	12/4/2020	12/11/2020			

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

GESTION DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL

PLAN DE TRAI DO CON EL APRENDIZ POR RAP

PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNOLOGO GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

FICHA: 2186873

INSTRUCTOR: IVONNE YANETH MENA PIEDRAHITA

NOMBRE DEL APRENDIZ	ACTIVIDADES A DESARROLLAR	FORMA DE ENTREGA		FECHA DE ENTREGA		ENTREGO		FIRMA DEL APRENDIZ
		FÍSICO	DIGITAL			SI	NO	
KAREN PANESSO MARTINEZ			X	12/3/2020	12/9/2020			
LILIANA PALMA CUESTA			X	12/3/2020	12/9/2020			
JENNIFFER MURILLO POTES			X	12/3/2020	12/9/2020			
YIBER CORDOBA			X	12/3/2020	12/9/2020			
DAVID VALENCIA			X	12/3/2020	12/9/2020			
LUZ SAIRA LEMUS			X	12/3/2020	12/9/2020			
FREDY DUNLAP			X	12/3/2020	12/9/2020			
KELY MOSQUERA			X	12/3/2020	12/9/2020			
DARLYN BEN PALACIOS			X	12/3/2020	12/9/2020			
ISABEL HERRERA			X	12/3/2020	12/9/2020			
DALIN CORDOBA PEREA			X	12/3/2020	12/9/2020			
KARINA CORDOBA PLAMA			X	12/3/2020	12/9/2020			
MARIA DEL PILAR RENTERIA			X	12/3/2020	12/9/2020			
KEYNER MOSQUERA BECERRA	**1. Descargar, leer y Desarrolle la Guía de Aprendizaje 4**		X	12/3/2020	12/9/2020			
KAREN LOZANO MURILLO			X	12/3/2020	12/9/2020			
MARIA RENTERIA MOSQUERA	**2. Realizar una rutina de Pausas activas en imágenes o video según las características de su área ocupacional**		X	12/3/2020	12/9/2020			
LINA CORDOBA MENA			X	12/3/2020	12/9/2020			
JESSICA ROMAÑA			X	12/3/2020	12/9/2020			
ANGELLO SALINA CUESTA	**3. Descargue Documentos de Apoyo**		X	12/3/2020	12/9/2020			
LUIS FERNANDO GRANADOS			X	12/3/2020	12/9/2020			
SORYESSENIA MORENO			X	12/3/2020	12/9/2020			
NATALIA GRAJALES			X	12/3/2020	12/9/2020			
YANETH RODRIGUEZ			X	12/3/2020	12/9/2020			
YARSENIA CORDOBA			X	12/3/2020	12/9/2020			
DIANA TOBON YEPES			X	12/3/2020	12/9/2020			
MARIA ALEJANDRA CORDOBA			X	12/3/2020	12/9/2020			
HILARY MACHADO SOLIS			X	12/3/2020	12/9/2020			
LILIANA GARRIDO			X	12/3/2020	12/9/2020			
CARLOS MARIO MORENO								

FIRMA DEL INSTRUCTOR

NOTA: Optimice el papel, no utilice una hoja por aprendiz

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:** N/A
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 10 HORAS

2. PRESENTACION

Motivar hacia la actividad de aprendizaje en consideración a las fortalezas que aportará en el desarrollo de habilidades y destrezas:

- El sedentarismo es uno de los grandes problemas del siglo XXI, este problema está afectando la vida social, física y psicológica de los trabajadores colombianos. No estamos teniendo un estilo de vida saludable por las exigencias extremas en tiempo que nos dan las empresas en que trabajamos, por otra parte los programas que iniciamos de acondicionamiento físico no cuentan con los profesionales idóneos para su dirección por parte de las empresas. Es el momento de hacer un alto de conciencia saludable en el camino y replantear y organizar una rutina de acondicionamiento físico de acuerdo a nuestras posibilidades físicas, reordenar nuestras minutas alimenticias de acuerdo a la necesidad calórica por nuestra actividad laboral o deportiva.

- Es mejor vivir saludablemente que estar con enfermedades y tener que depender de un sistema de salud que cada vez es más obsoleto; se deben realizar campañas que cada vez promuevan más las buenas prácticas deportivas, pausas activas, talleres sobre ergonomía, actividades lúdico recreativas, sensibilización sobre el consumo de verduras y productos que sean más saludables para nuestro organismo y que ayuden a mejorar la calidad de vida y tener bienestar y una buena salud.

Esta guía le orientara en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados. Para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

- observar el video. “Sobre peso el punto flaco de los colombianos”.

https://www.youtube.com/watch?v=GU6tpf06RaM&t=35s

De manera indivudual reflexionar frente a las preguntas que se presentan a continuación, redacte y argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

1. Tener hábitos saludables beneficia tu vida. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física y mental.

2. Ahora mencione los hábitos saludables que considera importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa su espacio labor es la institución educativa “SENA”

3. Colombia gracias a sus regiones tiene una amplia variedad de alimentos y una variedad de oferta alimentaria. A partir de los argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número 1, describa un día de su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora en que se va a dormir.

Dispuestos en mesa redonda los aprendices deben hacer lectura de las reflexiones que han elaborado en los 30 minutos asignados por el Instructor para la actividad.

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. Conceptualice Alimentación?
2 .Conceptualice Nutrición?
3. Conceptualice Proteínas y sus variedades y en que aliementos se
4. Conceptualice Carbohidratos y sus variedades
5. Conceptualice Vitaminas y sus variedades
6. Conceptualice Grasas y sus variedades
7. Conceptualice Hábitos Alimenticios?
8. Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes?
9. Conceptualice que se considera una dieta sana?
10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana?
11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana?
12. Cuales son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos?
15. Dejar de fumar engorda?

Se diseño esta actividad complementando el aprendizaje de nutrición y Alimentación, para su presentación ante el instructor deberá ser de forma individual y con sustentación oral.

Con esta guía una de las principales actividades es la de Identificar conocimientos previos, como estrategia para la activación cognitiva y con el propósito de articular significativamente la nueva información. Para esa actividad puede ser empleado el siguiente cuadro

Qué sé?	Qué quiero saber?	Qué aprendí

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

ACTIVIDAD 2: PRACTICA

Descripción de la actividad:

La siguiente actividad tiene como objeto desarrollar actividades de investigación, consulta por diferentes medios (Teóricos – Prácticos - Materiales Físicos (Cartillas, Manuales y Internet)

Tiempo sugerido para esta actividad 4 horas

Llenar datos de la ficha antropométrica asignada por el insctrutor siguiendo los protocolos de la toma de medidas corporales

Es necesaria la creación y el buen diligenciamiento de la ficha antropométrica dado que, es uno de los medios por el cual se obtendrán los datos reales de la composion corporal de cada aprendiz.

Un ejercicio práctico en este momento de formación, consiste en:

- Tomar las medidas corporales de cada aprendiz
- Diligencia de forma correcta la ficha antropométrica.

ACTIVIDAD 3: HABITOS DE VIDA

- Desarollar Taller Formativo En Habitos Y Estilos De Vida Saludables
- Desarrollar Evaluacion del IMC, %GC y M.M

ACTIVIDAD 4: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

De acuerdo con el conocimiento adquirido en la temática de Enfermedades no trasmisibles resuelva los siguientes interrogantes del siguiente Formulario:

Link: https://docs.google.com/forms/d/1woc2Vb_TsCnqUIEuu-C98xSuPBM83tOzNioCX-7NHdo/edit

¿Escrbir en el Cuadro Los Factores De Riesgo Y Los Factores Protectores de las Enfermedades No Transmisibles?

Factores de riesgo	*Factores protectores*

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación

Evidencias de Conocimiento : Aplica los conceptos de la temática evaluada **Evidencias de Desempeño** **Evidencias de Producto:** Entrega el cuestionario diligenciado. Evaluación, teórico-practica	Maneja y aplica los distintos medios de física en un entrenamiento o sesión de cultura física. Realiza las actividades de aprendizaje, utilizando eficientemente la metodología, los recursos y ambientes de aprendizaje.	Observación Aprendizaje basado en problemas, método de casos y exposiciones. Observación Demostración y práctica deportiva.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

Sedentarismo

- ✓ Persona con Falta de ejercicio y de actividad física

Antropometría

- ✓ Estudio de las medidas del cuerpo del individuo

Biomecánica

- ✓ Disciplina que estudia y analiza la fuerza y la aceleración que actúan sobre el ser humano.

Enfermedad

- ✓ Alteración leve o daño a una persona

Habito

- ✓ Conducta repetida regularmente de una persona

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

https://www.technologysport.com/tienda/es/9-preparacion-fisica
http://www.sportlife.es/entrenar/articulo/preparacion-fisica-especifica-natacion
http://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/acondicionamiento-fisico-natacion
http://www.futbolformativo.com.ar/p/preparacion-fisica.html

https://es.scribd.com/document/148683780/Capacidades-Fisicas-Coordinativas-y-Metodos-de-Entrenamiento
http://www.efdeportes.com/efd195/capacidades-fisicas-coordinativas-especiales.htm
www.paidotribo.com/ficha.aspx
www.efdeportes.com
https://www.youtube.com/watch?v=k4CvsGYFofM – TRIANGULO DE LA SALUD

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**01/12/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **CÓDIGO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:**
- **COMPETENCIA:** 230101507 GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES
- **RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR:** IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- **DURACIÓN DE LA GUÍA:** 12 HORAS

2. PRESENTACION

Bienvenido a un nuevo reto de aprendizaje:

A través de la historia en los procesos laborales, las personas han estado subsumidas ante el objetivo derivado del trabajo arduo y continuo. Con base en esta guía se desarrollará una serie de actividades qué contribuirán al desarrollo de habilidades y destrezas. se sugiere interpretar los contenidos que se brindan respecto a los conceptos acerca de las pausas activas, ergonomía, higie postural, que influyen sobre el desarrollo integral del individuo, puesto que con la experimentación de algunas de estas actividades, se intenta sensibilizar y educar a la población acerca de la necesidad de la implementación de planes ergonomicios y pausas activas durante la función productiva. que disminuya los factores de morbilidad (exposiciones a enfermedades) y mortalidad en la población en general.

Para la construcción de este módulo se recurre a la presentación corta de los elementos que en conjunto se pueden utilizar y conducir al individuo a la construcción de una vida activa, son nociones de medios y/o fines que quedan abiertos para la ampliación de los conceptos de una forma más específica y de la influencia que ellos pueden tener sobre el organismo. De tal forma, que usted estará en capacidad de desarrollar:

a) Impliementar un de programa de Ergonomia
b) Aplicación de buenas posturas.
c) Aplicar rutinas de pausa activas que potencialicen el desempeño laboral de acuerdo con su perfil ocupacional.

Adicionalmente, fortalecer el espíritu del trabajo en equipo y la construcción de conocimientos específicos sobre la Higie postural, ergonomia y pausas activas.

Muchas empresas en el mundo, han percibido la importancia del ajuste vocacional y motivacional del trabajador con su labor y procuran encontrar la mejor ubicación para cada individuo en el proceso

productivo comprendiendo qué tan importante como el salario es la realización laboral; La ergonomía apunta en este sentido.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

- CARGAS DE TRABAJO
- ERGONOMÍA
- RIESGO ERGONÓMICO
- RIESGO PSICOSOCIAL
- DESEMPEÑO LABORAL
- PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Concepto
- Características Generales del puesto de trabajo
- Valoración del puesto de trabajo.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- Seguridad Industrial
- Salud Ocupacional
- Higiene Postural
- Pausas Activas

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos de 3 personas mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su tutor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Caracteriza los requerimientos de su puesto de trabajo.
- Valora su condición física frente a los requerimientos del puesto de trabajo.
- Selecciona los ejercicios para mejorar su condición física requerida para su puesto de trabajo.
- Elabora su plan de trabajo.
- Ejecuta los ejercicios según el plan establecido.

- Ajusta y ejecuta acciones correctivas.

EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO:

- Respuestas a preguntas sobre anatomía, fisiología, ergonomía, seguridad industrial y salud ocupacional.

- Resultado de la comparación de la condición física propia, frente a la requerida para el puesto de trabajo.

EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO:

- Resultado de la valoración del puesto de trabajo y el respectivo plan de acción.

MATERIALES, ELEMENTOS Y EQUIPOS REQUERIDOS

▪ Video-Bean ▪ Televisor ▪ Computador	▪ Bafle inteligente ▪ Tablero ▪ Marcadores

2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

Apropiar los conocimientos teóricos sobre anatomía, fisiología y motricidad que le permitan identificar y aplicar las rutinas necesarias y adecuadas para el desarrollo de las actividades propias de diversos puestos de trabajo que brinden bienestar físico y emocional.

- Seleccionar diversas rutinas de pausas activas que contribuyan al desempeño adecuado de un determinado puesto de trabajo y a la correcta utilización de las funciones corporales que eviten accidentes y enfermedades de carácter laboral.

1. <u>EXPLORACIÓN DE APRENDIZAJES PREVIOS</u>

A continuación se le presenta una serie de conceptos para que analice y en una hoja independiente responda los conceptos planteados. Este ejercicio no es calificable y su realización tiene como finalidad establecer el nivel de conocimientos que posee sobre el acondicionamiento físico para el mundo del trabajo, antes de iniciar este proceso.

No.	CONCEPTOS	¿QUÉ SÉ?	¿QUÉ QUIERO SABER?	¿PARA QUÈ QUIERO SABER?
1	Ergonomía			
2	Seguridad Industrial			
3	Salud Ocupacional			
4	Anatomía			
5	Fisiología del ejercicio			
6	Puesto de Trabajo			

IMPORTANTE:

- Realice consultas a través de internet u otro medio para profundizar los temas tratados en las actividades de aprendizaje.
- Recuerde que todas las evidencias deben ser presentadas en el tiempo acordado.
- Contacte a su instructor de forma virtual o presencial en caso de necesitar ayuda personalizada.

5. GLOSARIO DE TERMINOS:

- Acondicionamiento físico
- hiege postural
- salud ocupacional
- Sedentarismo
- sistema de seguridad y salud en el trabajo
- Ergonomia

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS:

BUCHER Charles A. Tratado de Educación Física y Deportes. México: Editorial Continental S.A., 1983.

Editorial Océano – Manual de Educación Física y Deportes –Técnicas y Actividades prácticas.

Revistas Bimestral KINESIS, Armenia: Kinesis.

Schlosberg Suzanne y Neporent Liz – El Ejercicio : Mitos y verdades sobre cómo adelgazar.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**10/12/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: _____FECHA:_____

FORMACIÓN: _____FICHA: _____

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La _____ (OMS) describe la _____ como cualquier _____ producido por los _____ que exija _____. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el _____ de riesgo de _____ a nivel _____. Además, la _____ es la _____ causa de un _____ porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la _____ los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el _____ cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr _____ en el desarrollo muscular, pérdida de _____ o reducción de grasas, regulación _____, y el refuerzo del _____ además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la _____; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de _____ y el _____, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican _____. En definitiva, ¡él _____ te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué entendió del texto?

_____
_____
_____

3. Según el texto anteriormente leído y además desde su punto de vista ¿Qué es la actividad física?

_____
_____
_____

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.

_____
_____
_____

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?

_____
_____
_____

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	Ñ	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Fisica
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

NOMBRE: _____

1 **Resolver los siguientes casos**

1. La señora Catherine Córdoba desea saber cuál es su índice de masa corporal, el porcentaje de grasa y su Masa magra que tiene en su cuerpo. para ello acude a buscar a un aprendiz Sena para que le ayude con esa inquietud según lo visto en clase y las formula de IMC, %GC, MMG ayúdele a la señora Catherine.

Datos de la señora Catherine: Altura 1,76m Pesos 81 kg Edad 27 años

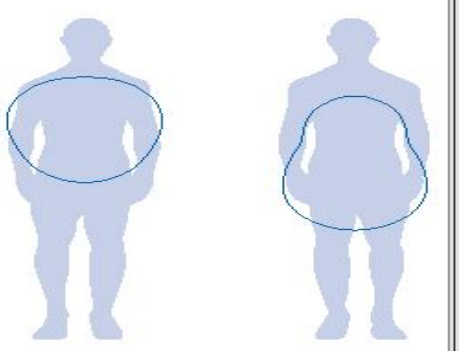
2. El señor Freddy Villa desea saber cuál es el porcentaje de grasa que tiene en su cuerpo, su índice de masa corporal y Masa magra para ello acude a buscar a un aprendiz Sena para que le ayude con esa inquietud según lo visto en clase y la formula de grasa corporal ayúdele a la señor Freddy

Datos del señor Freddy: Altura 1,82m Pesos 83 kg Edad 30 años

3. Consultar el resultado obtenido el (IMC) con la tabla presentada a continuación y describa en que rango se encuentran.

INDICE DE MASA CORPORAL VARONES	INDICE DE MASA CORPORAL MUJERES	INTERPRETACION DEL INDICE DE MASA CORPORAL
MENOR 20	MENOR 20	BAJO PESO
20-24.9	20-23.9	NORMAL
25-29.9	24-28.9	OBESIDAD LEVE
30-40	29-37	OBESIDAD SEVERA
MAYOR 40	MAYOR 37	OBESIDAD MUY SEVERA

Tabla comparación de Porcentaje de Grasa Corporal				Forma de Manzana / Forma de Pera
Categorías	Nivel de Grasa	Hombre	Mujer	
Físico Culturismo	Extremo Bajo	3 - 7 %	9 - 14 %	
Definido/Delgado	Muy Bajo	7 - 10 %	14 - 17 %	
Atlético	Bajo	10 - 13 %	17 - 20 %	
Normal	**Normal**	**13 - 17 %**	**20 - 27 %**	
Sobrepeso	Alto	17 - 25 %	27 - 31 %	
Obesidad	Muy Alto	más de 25	más de 31	



TRANSVERSAL DE CULTURA FISICA
TALLER FORMATIVO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
CENTRO DE RECURSOS NATURALES INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD SENA REGIONAL - CHOCO

NOMBRE: _**Quinverlin Estefany Ruiz córdoba** _____FECHA:__**04/12/2020**_____

FORMACIÓN: Técnico en Asesoría Comercial_____FICHA: __**2206826**_____

1. Completar el siguiente texto con las palabras contenidas en el recuadro inferior para realizar la respectiva lectura.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La __Organización Mundial de la Salud_ (OMS) describe la actividad física como cualquier ___movimiento corporal __ producido por los __músculos esqueléticos que exija gasto de energía__. La OMS nos explica que la falta de actividad física es el ___cuarto factor__ de riesgo de ___mortalidad a nivel mundial_. Además, la _inactividad física es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la sociedad contemporánea los trabajos que exigen una actividad física son cada vez más escasos, por eso el ____deporte cobra una importancia cada vez mayor; puesto que es una forma de actividad física para lograr _beneficios ____ en el desarrollo muscular, pérdida de _peso__ o reducción de grasas, regulación __hormonal __, y el refuerzo del __sistema inmunológico___ además de contribuir a un adecuado descanso y a reducir la fatiga; Los beneficios del deporte no son solo físicos, sino que también interfieren en la salud mental, reduciendo la aparición de _depresión _ y el _estrés _, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican ___actividad física ___. En definitiva, ¡él __deporte ___ te hace sentir bien!

Sociedad contemporánea – sistema inmunológico - Organización Mundial de la Salud – mundial - actividad física – beneficios – estrés – deportes de equipo - movimiento corporal – músculos esqueléticos – peso - gasto de energía – cuarto factor – mortalidad – Inactividad física – principal – alto – deporte – hormonal – fatiga – depresión - deporte

2. ¿Qué puedes inferir del texto?
   _Es de Suma importancia entender la estadística que la OMS hace sobre el alto nivel de mortalidad por la falta de actividad física a nivel mundial y el llamado es a realizar deporte
3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
   Actividad Física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos
4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
   Reducción de riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes
5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
   El Deporte me hace sentir muy bien debido a que mejora mi estado de ánimo y condición física, me ayuda a reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad

6. Encuentra las palabras en la sopa de letras:

E	V	C	C	U	E	R	P	O	L	A	N	T	U	L	M	O	P	B
I	N	G	E	S	T	A	F	R	U	T	A	S	L	P	E	L	R	A
S	R	F	G	H	J	H	E	F	E	J	Z	L	E	I	J	U	E	L
A	C	T	I	V	I	D	A	D	H	V	T	J	G	Y	O	Q	C	A
L	R	R	N	G	H	D	C	B	Y	M	E	L	U	R	R	R	R	N
U	Q	D	E	P	O	R	T	E	I	Q	I	N	M	H	A	Ñ	E	C
D	Q	P	C	Y	X	F	A	B	Z	T	P	K	I	B	M	K	A	E
A	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	N	R	I	S	C	A
B	R	A	Z	L	J	I	U	D	B	V	Ñ	J	O	Z	E	O	I	D
L	M	N	B	I	E	N	T	X	Z	I	W	F	S	C	N	T	O	A
E	O	I	W	Ñ	R	J	D	F	D	C	E	U	A	N	T	N	N	K
W	N	F	U	P	C	K	S	I	F	E	W	N	S	L	O	E	P	F
X	I	I	J	Q	I	L	R	S	E	F	S	W	E	Ñ	N	M	Y	Ñ
E	A	C	Y	F	C	M	Q	I	X	T	R	C	S	S	K	I	Ñ	D
I	Z	A	R	R	I	N	P	C	Z	R	A	F	A	X	T	L	A	U
P	W	C	H	S	O	S	O	O	D	E	T	S	W	N	I	A	X	L
Ñ	V	I	D	A	U	Ñ	I	R	C	W	A	X	A	D	S	R	R	A
B	K	O	D	T	D	E	S	C	A	N	S	A	R	N	L	O	Z	S
J	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	E	J	A	P	F	P
Z	B	X	B	E	N	E	F	I	C	I	O	S	K	C	F	W	E	T

ALIMENTACIÓN – FISICA – PLANIFICACION - DIETA SANA - EJERCICIO – SALUDABLE- HABITO - ACTIVIDAD – DESCANSO – ARMONIA – BIEN – DEPORTE – BALANCEADA – PREVENIR – ENFERMEDADES- FRUTAS – INGESTA - BIENESTAR – CUERPO – LEGUMINOSAS - BENEFICIOS- ALIMENTOS - RECREACION - MEJORAMIENTO - SALUD

7. Con las palabras encontradas elabore un texto donde promueva los buenos habitos de vida saludable, la actividad fisica y el deporte:
   Para tener buenos hábitos de vida saludable es necesario realizar actividad física para mantenernos saludable, para reducir el riesgo de padecer enfermedades, el deporte nos hace sentir bien debido a que nos ayuda a mantener nuestra condición física mejorada y un buen estado de ánimo.

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación.

Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espíritu, la mente y la salud integral, y previniendo enfermedades crónicas.

Especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

Actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Licenciado en Educación Fisica
Instructor de Deportes Centro de Recursos Naturales Industria y Biodiversidad Sena Regional - Choco

PAUSAS ACTIVAS

APRENDIZ - RENE MAURICIO ARRIAGA VEGA **– TRANVERSAL DE CULTURA FISICA-TECNICO EN SISTEMA**





3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.

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

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

CARGAS DE TRABAJO

La carga de trabajo es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. Tradicionalmente, este "esfuerzo" se identificaba casi, exclusivamente, con una actividad física o muscular. Pero hoy se sabe que cada día son más las actividades pesadas encomendadas a las máquinas, y aparecen nuevos factores de riesgo ligados a la complejidad de la tarea, la aceleración del ritmo de trabajo, la necesidad de adaptarse a tareas diferentes

ERGONOMÍA

La ergonomía es el **conjunto de conocimientos científicos destinados a mejorar el trabajo, y sus sistemas, productos y ambientes para que se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona,** según la Asociación Internacional de Ergonomía. Además, el objetivo de esta disciplina es adaptar el trabajo a las principales necesidades del empleado y facilitar el análisis de las condiciones laborales, así como las posibles lesiones que las posturas, los movimientos y las fuerzas pueden ocasionar, como apunta la Asociación Española de Ergonomía (AEE).



RIESGO ERGONÓMICO

Los riesgos ergonómicos son aquellos que pueden dan lugar a trastornos musculoesquéleticos (TME) en la persona trabajadora y se derivan de posturas forzadas, aplicación continua de fuerzas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en el puesto de trabajo. Pueden estar presentes, por ejemplo, en empresas de paquetería y reparto, empresas de mudanzas, servicios de limpieza en oficinas u operaciones de estiba en puertos marítimos comerciales.

Por otro lado, los trastornos musculoesqueléticos (TME) son alteraciones que sufren estructuras corporales como músculos, tendones, articulaciones, huesos, nervios y el sistema circulatorio, debido al trabajo o al entorno en que este se desarrolla.

RIESGO PSICOSOCIAL

los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una **deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo**. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador.

DESEMPEÑO LABORAL

Cuando hablamos de desempeño laboral nos estamos refiriendo a la calidad del servicio o del trabajo que realiza el empleado dentro de la organización. Aquí entran en juego desde sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y que **incide directamente en los resultados de la organización**.

En definitiva, se trata de **cómo se comporta y cómo hace su trabajo un empleado** –y de cómo impacta eso en el negocio, tanto de manera positiva como negativa–. Es precisamente por eso por



lo que resulta fundamental medirlo. Ya no solo porque un mal desempeño puede perjudicar a la empresa, sino porque uno bueno es capaz de aumentar la motivación y acercarnos a nuestro objetivo final.

PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES

Es la **disciplina** que busca promover la mejora de la seguridad y salud de los trabajadores en el trabajo, mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para prevenir los riesgos derivados de las condiciones del trabajo, teniendo como herramienta fundamental la evaluación de riesgos desarrollada en cada empresa por técnicos especialistas en Prevención de Riesgos Laborales.

Se entiende como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo, considerándose daños derivados del trabajo las enfermedades, patologías o lesiones sufridas consecuencia del trabajo.

ACTIVIDAD 2: CONCETOS BASICOS

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- **Concepto**

  Se puede definir como **puesto de trabajo** al conjunto de tareas que ejecuta una persona dentro de una empresa, empleando unas técnicas, métodos o medios específicos, pero que, a su vez, se mantienen determinados por dicha empresa, donde se lleva a cabo su actividad.

- **Características Generales del puesto de trabajo**



Existe una amplia tipología de puestos de trabajo en las entidades financieras: asesores, contables, administrativos, cajeros, gestores comerciales, apoderados, telefonistas, técnicos, etc. La mayoría de estos puestos de trabajo se caracterizan por:

- En muchos casos, las funciones principales de los puestos, se clasifican dentro del ámbito denominado "de oficina"; es decir: puestos formados fundamentalmente por una mesa de trabajo, donde el trabajador interactúa con un equipo informático, una terminal telefónica y con clientes.
- La diferencia fundamental entre los diferentes puestos no radica tanto en las demandas físicas o sensoriales del puesto de trabajo, sino en las funciones concretas que se realizan y en los conocimientos y especialización que se requieren para llevarlas a cabo.
- Además de las tareas de oficina, un apartado importante en muchos casos se relaciona con la atención al cliente. Esta interacción puede ser directa, mediante visitas o indirecta (telefónicamente). En algunos puestos de trabajo (directores, apoderados, comerciales) se combina tanto la atención personalizada como la indirecta. En otros casos (cajero, telefonista), la atención al cliente se ejerce mayoritariamente de forma directa o indirecta según el puesto. Además de los puestos característicos del sector financiero, existen numerosos trabajadores en las distintas entidades que realizan tareas de servicios o auxiliares: informáticos, recepcionistas, vigilantes, mantenimiento, limpieza, etc.

- **Valoración del puesto de trabajo.**



La valoración de un puesto de trabajo es el procedimiento que trata de precisar y comparar el desempeño que exige cada tarea dentro de una empresa y, establecer en consonancia, el salario justo que le corresponde. **Se trata de asociar un valor a un trabajo.**

La **evaluación de puestos de trabajo** logra precisar cuáles son las áreas, departamentos y puestos que compondrán su estructura. Esta dinámica incluye el establecimiento de las jerarquías para garantizar el funcionamiento de la compañía.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:

- **Seguridad Industrial**

  La Seguridad Industrial es el sistema de disposiciones obligatorias que tienen por objeto la prevención y limitación de riesgos, así como la protección contra accidentes capaces de producir daños a las personas, a los bienes o al medio ambiente derivados de la actividad industrial o de la utilización, funcionamiento y mantenimiento de las instalaciones o equipos y de la producción, uso o consumo, almacenamiento o rehecho de los productos industriales.

- **Salud Ocupacional**

  De acuerdo con la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los/as trabajadores/as y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo.



A la vez que busca habilitar a los/as trabajadores/as para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.

- **Higiene Postural**

  La higiene postural es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.

- **Pausas Activas**

  Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés.

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Yonnier E. Cuesta Cuesta**	**Instructor**	**Coordinación académica.**	**02/12/2020**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	**DAVID VALENCIA VALENCIA**	**APRENDIZ**			

Diana C. Martínez - Asesoría Comercial

*Condición física

La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, Velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.

*Aptitud física

Es la habilidad o capacidad que posee un ser humano para realizar diferentes actividades físicas con un buen rendimiento y minimizando los efectos de agotamiento, cansancio y debilidad como consecuencia del buen funcionamiento del organismo.

*Forma física

Es un estado del cuerpo y mente que ayuda a desarrollar una vida dinamica y positiva.

*Test físicos

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas en su diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades nos informa del estado actual del deportista.

*Movilidad articular

El movimiento que se realiza con las articulaciones en la fase de calentamiento o ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones, se conocen como movilidad articular. Los puntos corporales sobre los que se debe ejercer son principalmente cuello, tobillos, cadera y hombros.

2

*Calentamiento

El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de musculos y articulaciones ordenados de un modo Gradual

con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física

*Estiramiento

El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimientos en las articulaciones.

*Métodos de entrenamiento físico

Son procedimientos para desarrollar las capacidades motoras, técnicas y tácticas, estos métodos pueden ser continuos, de intervalos o de pruebas y competición

*Planificación del entrenamiento

Consiste en prever una secuencia lógica de tareas para alcanzar los objetivos previa-

mente definidos. Su ejecución debe ser coordinada, controlada y evaluada para determinar si es necesario realizar ajustes en el proceso de entrenamiento.

Rutina de ejercicio

- Primer paso: Calentamiento
hacemos movimiento de cabeza, hombros, brazos, antebrazos, rodillas, cadera, tobillos, torso y estiramos brazos y piernas.

- Segundo paso: Ejercitación
Sentadillas: 3 series de 10
Flexiones en el suelo: 3 serie de 10
Abdominales bicicleta: 3 series de 5
Trotes suaves con descanso cada 40 minutos
Ranitas: 3 series de 5
Ejercicio de respiración por un minuto
nuevamente estiramos

Cultura física

Hoja de trabajo - 24 horas

Aseo personal	30 minutos
Desayunar	30 minutos
Limpiar	2 horas
Estudiar	1 hora 30 minutos
Hacer almuerzo	1 hora 30 minutos
Almorzar	45 minutos
Trabajar	9 horas
Estudiar en el trabajo	2 horas
Cenar	20 minutos
Ver television	1 hora
Desarrollar talleres	1 horas
Ver netflix o youtube	2 horas
Dormir	405 horas

Nombre: LUZ SAIRA LEMUS BENITEZ
Ficha: 2186873
Transversal de Cultura Fisica
Instructor: Yonnier Cuesta

INVESTIGUE Y DOCUMENTE:

CARGAS DE TRABAJO.

La carga de trabajo es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. Tradicionalmente, este “esfuerzo” se identificaba casi, exclusivamente, con una actividad física o muscular.

ERGONOMÍA.

En la actualidad, se puede definir la ergonomía: Según la Asociación Internacional de Ergonomía, la ergonomía es el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona.

RIESGO ERGONÓMICO.

Movimientos repetitivos por manipulación de cargas de distintos pesos. Manejo de herramientas en los que la aplicación de fuerzas sea constante, tales como destornilladores manuales, martillos. Puestos de trabajo con iluminación insuficiente.

RIESGO PSICOSOCIAL.

los riesgos psicosociales en el trabajo son aquellos que están originados por una deficiente organización y gestión de las tareas y por un entorno social negativo. Los factores de riesgo psicosocial pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador.

DESEMPEÑO LABORAL.

Cuando hablamos de desempeño laboral nos estamos refiriendo a la calidad del servicio o del trabajo que realiza el empleado dentro de la organización. Aquí entran en juego desde sus competencias profesionales hasta sus habilidades interpersonales, y que incide directamente en los resultados de la organización.

PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES.

La prevención de riesgos en el trabajo es el conjunto de actividades, medidas adaptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir las

posibilidades de que los trabajadores sufran daños derivados del trabajo, ya sean estos accidentes, enfermedades, patologías o lesiones.

PUESTO DE TRABAJO.

Un puesto de trabajo es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad labor, también se le conoce como estación o lugar de trabajo. Una empresa es una combinación de componentes esenciales, cada quien en su oficio forma parte de una orquesta o un engranaje que permite que la melodía fluya o el reloj ande. El trabajador, la parte más pequeña del conglomerado pero que en suma hacen muchos más es la fuerza que mueve las bases de una organización y por lo tanto debe exigir a ésta un espacio de trabajo adecuado para el funcionamiento de su labor.

Características Generales del puesto de trabajo.

1. - Experimentar lo significativo o importante de la tareas que se realizan.
2. - Experimentar responsabilidad personal por los resultados de las tareas.
3. - Conocimiento de los resultados de la ejecución de la tarea.

Valoración del puesto de trabajo.

La valoración de puestos de trabajo es un proceso mediante el cual se establece el ¨valor¨ que un puesto de trabajo tiene respecto al conjunto de los puestos en la empresa. Se centra en el puesto en sí mismo, independientemente del titular que lo ocupe.

CONCEPTOS BÁSICOS DE:
Seguridad Industrial.

La Seguridad Industrial es el sistema de disposiciones obligatorias que tienen por objeto la prevención y limitación de riesgos, así como la protección contra accidentes capaces de producir daños a las personas, a los bienes o al medio ambiente derivados de la actividad industrial o de la utilización, funcionamiento.

Salud Ocupacional.

De acuerdo con la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, la Salud Ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud.

Higiene Postural.

Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor de nuestro organismo. No es el mantenimiento de una sola postura sino que es un concepto dinámico y más amplio".

Pausas Activas.

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

NOMBRES: LINA MARCELA CORDONBA MENA

Numero de Ficha: 2186873

Seleccione la repuesta que usted considere correcta de cada pregunta.

Higiene Postural.

1. El mejor calzado para permanecer varias horas de pie es:

□ Zapatos con tacón alto.

□ Zapatos planos.

□ Zapatos con un poco de tacón ancho. X

□ Zapatos con un poco tacón fino.

2. Para dormir en la cama la mejor posición es:

□ Boca arriba. X

□ De lado.

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

3. Para lavarme la cara la postura más correcta será:

□ Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta. X

□ Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.

□ Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada

4. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más importante para transportar 4 kilos de peso?

□ Introducir 3 kilos en una bolsa y 1 kilo en otra bolsa, y transportar la bolsa más pesada con la mano fuerte y la otra con la mano débil.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla cargada sobre un hombro.

□ Introducir los 4 kilos en una bolsa y transportarla sujetándola con una mano.

□ Introducir 2 kilos en una bolsa y los otros 2 en otra y transportar cada bolsa en una mano. X

5. Para estar sentado escribiendo con el Computador:

□ Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°) X

□ Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.

□ Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.

□ Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

6. Para levantarte de la cama, la mejor forma es:

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas. X

□ Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.

□ Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

7. Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será:

□ Con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas flexionadas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Con las rodillas estiradas y la espalda recta, flexionaré la columna hasta alcanzar el objeto.

□ Flexionaré las dos rodillas, apoyando una rodilla en el suelo y cogeré el objeto, manteniendo la espalda recta. X

8. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

□ De pie, con los pies juntos y espalda recta. X

□ De pie, con los pies separados y doblando la espalda.

□ De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.

□ Cualquiera.

9. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

□ La misma para todos.

□ Regulable para adaptarla a cada persona. X

□ Boca abajo.

□ Cualquiera.

10. Para planchar, ¿cuál de estas posturas es la más correcta?

□ Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.

□ De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés. X

□ De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.

□ Sentado, apoyando la espada en un respaldo.

11. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

□ Mantener la misma postura durante todo el tiempo.

□ Permanecer con las piernas totalmente estiradas.

□ Cambiar la postura de vez en cuando. X

□ Flexionar un poco la columna.

12. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo. X

□ Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.

□ Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

13. Para transportar una carga correctamente debo:

□ Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo. X

□ Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.

□ Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo.

□ No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

14. El peso de la mochila:

□ No importa siempre que la mochila se coloque adecuadamente.

□ Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.

□ No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo. X

□ No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿cuánto es el peso máximo recomendado que puede cargar un trabajador de carga habitual?

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es **de** 20 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg X

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 40 kg

□ El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 50 kg

16. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

□ Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza. 649
□ Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza. X

□ Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.

□ Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

17. Para estudiar debemos utilizar una silla que:

□ Nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo. X

□ Utilizar una silla baja que permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.

□ Una silla alta que permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.

□ Una silla con un asiento grande que no permita que la espalda se apoye en el respaldo.

18. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

□ Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo. X

□ Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.

Nombre: LINA MARCELA CORDOBA MENA

N° de Ficha: 2186873

RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Cuánto tiempo dura una pausa activa?

   R: Es recomendable hacer pausas activas al empezar la jornada para que los músculos tengan un estiramiento previo antes de iniciar nuestras labores, cada 2 ó 3 horas durante el día y al terminar la jornada, con una duración de 5 a 10 minutos. En este corto pero fundamental momento el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades y así disminuir los índices de enfermedades ocasionadas por el estrés o la fatiga, al igual que evitar lesiones y mejorar la productividad de los empleados.

2. ¿Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral o escolar donde las personas recuperan energías para seguir con su trabajo?

   Falso

   Verdadero x

3. ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

   R: Aquellas personas que tengan lesiones musculo-esqueléticas o que tengan las siguientes enfermedades: Malestar por fiebre producido por infecciones. Fracturas no consolidadas. Hipoglicemia. Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros). Personas que necesiten reposo y quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional.

4. ¿Por qué debe hacerse la pausa activa?

   R: En el trabajo los músculos que son llevados al extremo durante las extensas jornadas laborales y permanecen estáticos acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga, dolor en hombros y cuello, lo que conocemos comúnmente como estrés, pero no necesariamente lo es. En realidad es tensión acumulada; esta tensión también puede presentarse en las piernas al disminuir la circulación ocasionando calambres y lo que llamamos “arañitas”.

A demás por que rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía mejorando el estado de alerta, relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados, genera conciencia de la salud física y mental, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la capacidad de concentración, motiva mejores relaciones interpersonales, promueve el surgimiento de nuevos líderes, mejora el desempeño laboral.

5. ¿QUE SE BUSCA CON LAS ´PAUSAS ACTIVAS?

R: Busca desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculo esqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

También busca reducir la tensión muscular, prevenir lesiones osteomusculares, disminuir el estrés y la sensación de fatiga, mejorar la atención y la concentración, mejorar la postura.

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

Actividad 1: ALIMENTACION Y NUTRICION

Investigar los siguientes conceptos:

1. **Conceptualice Alimentación**

R//
A la hora de describir el concepto de alimentación, se puede decir que este es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo que sea de aquellos elementos que requiere para vivir.

2. **Conceptualice Nutrición**

R//
Se conoce como nutrición al proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales**,** pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud**.**

3. **Conceptualice Proteínas y sus variedades**

R//
Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Nitrógeno
-

Según su forma, existen proteínas fibrosas (alargadas, e insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua. Este es el caso de la mayoría de enzimas y anticuerpos, así como de ciertas hormonas), y mixtas, con una parte fibrilar y otra parte globular.

4. **Conceptualice Carbohidratos y sus variedades**

R//
Los carbohidratos son unas biomoléculas que también toman los nombres de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos; aunque los dos primeros nombres, los más comunes y empleados, no son del todo precisos, ya que no se tratan estrictamente de

átomos de carbono hidratados, pero los intentos por sustituir estos términos por otros más precisos no han tenido éxito.

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Oligosacáridos
- Polisacáridos

5. **Conceptualice Vitaminas y sus variedades**

R//
Se denomina vitaminas a distintas sustancias que ayudan al correcto funcionamiento del organismo de los seres vivos, pero que en general no son sintetizadas por su cuerpo, es decir, deben obtenerse del exterior a través de la alimentación.

- Hidrosolubles. Casi todas las vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12) y la vitamina C. El exceso de estas vitaminas se excreta por la orina (excepto la B12), y por ende deben consumirse en la dieta diaria.
- Liposolubles. Únicamente las vitaminas A, D, E y K. Éstas pueden almacenarse en las grasas del cuerpo y, de ese modo, no requieren de una ingesta continuada.

6. **Conceptualice Grasas y sus variedades**

R//
Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que usted consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente.

- **Grasas saturadas.** Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y es por eso que también se las conoce como "grasas sólidas".
- **Grasas trans.** Estas son grasas que han sido modificadas mediante un proceso llamado hidrogenación. ...
- **Grasas insaturadas.**
- **Grasas totales.**

7. **Conceptualice Hábitos Alimenticios**

R//
También conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego díaita que significa "modo de vida".

8. **Conceptualice Dieta y clases de dietas existentes**

R//
Una dieta es la cantidad de alimentos que un ser vivo proporciona a su organismo. La dieta, por tanto, define nuestro comportamiento nutricional, es decir, se trata de un conjunto de nutrientes que el cuerpo absorbe después del consumo habitual de alimentos.

- Dietas hipocalóricas
- Dietas hipercalóricas
- Dieta basal o equilibrada
- Dietas de proteínas
- Dietas cetogénicas
- Dieta disociada
- Dieta sin gluten
- Dieta orgánica
- Dieta vegetariana
- Dieta vegana
- Dieta macrobiótica
- Dieta de la zona

9. Conceptualice que se considera una dieta sana

R//
La dieta sana es aquella que va a aportar los nutrientes que una persona necesita para mantener las funciones de su organismo. Una dieta sana debe contener proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. La fuente principal de vitaminas y minerales son las verduras y las frutas.

10. Cuales son alimentos obligatorios en una dieta sana

R//

- Alimentos con almidón, incluidos el pan, las pastas, el arroz y las papas.
- Frutas y verduras.
- Leche y otros productos lácteos.
- Carne, pescado, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas.
- Alimentos con alto contenido de grasa o azúcar.

11. Cuales son alimentos opcionales en una dieta sana

R//

- Grasas (margarina y mantequilla)
- Dulces (bollería, caramelos y pasteles)
- Bebidas refrescantes y helados

- Carnes grasas, rojas y embutidos
- Vino y cerveza (moderado, ocasionalmente)
-

12. Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación

R//

- Embutidos
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Bebidas con azúcar
- Papas fritas
- Pizzas
- Hamburguesas
- Helados
- Jugos néctar
- Dulces

13. Mitos existentes sobre la alimentación y de ejemplos

R//

- El pan engorda
- Tomar agua en las comidas engorda
- Los alimentos light se pueden comer en forma libre
- Las vitaminas engordan
- Las grasas vegetales son más sanas
- Saltarse las comidas te hace adelgazar
- La fruta engorda
- Mezclar proteínas con hidratos de carbono engorda
- Comer carbohidratos y frutas en la noche engorda
- El vino es una excelente fuente de antioxidantes

14. ¿Dejar de fumar engorda?

R//

Muchas personas aumentan de peso cuando dejan de fumar cigarrillos. En promedio, las personas aumentan de 5 a 10 libras (2.25 a 4.5 kilogramos.) en los meses posteriores a que dejan de fumar. Usted puede posponer el dejar de fumar si está preocupado por subir algunas libras.

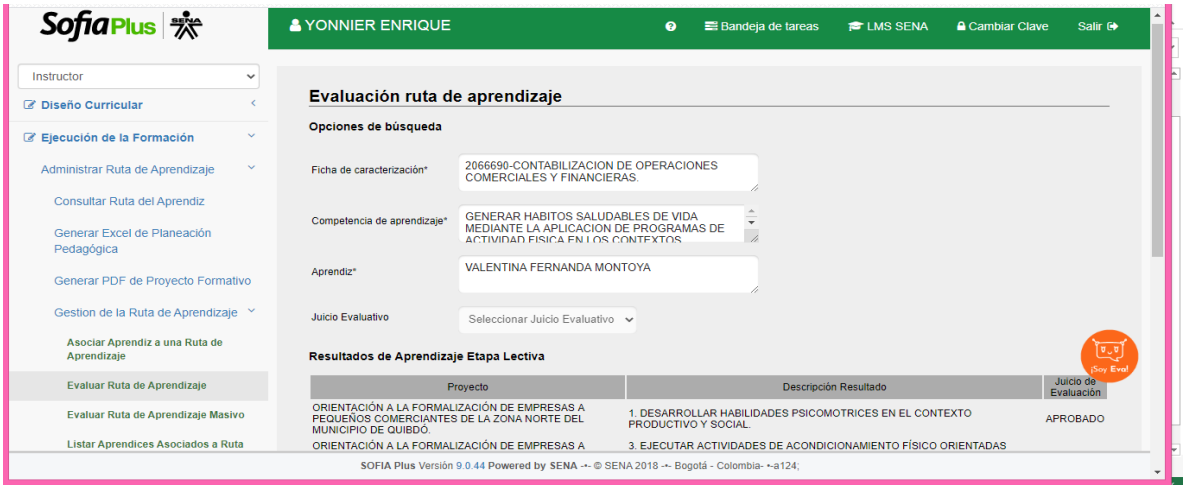
Natalia Grajales

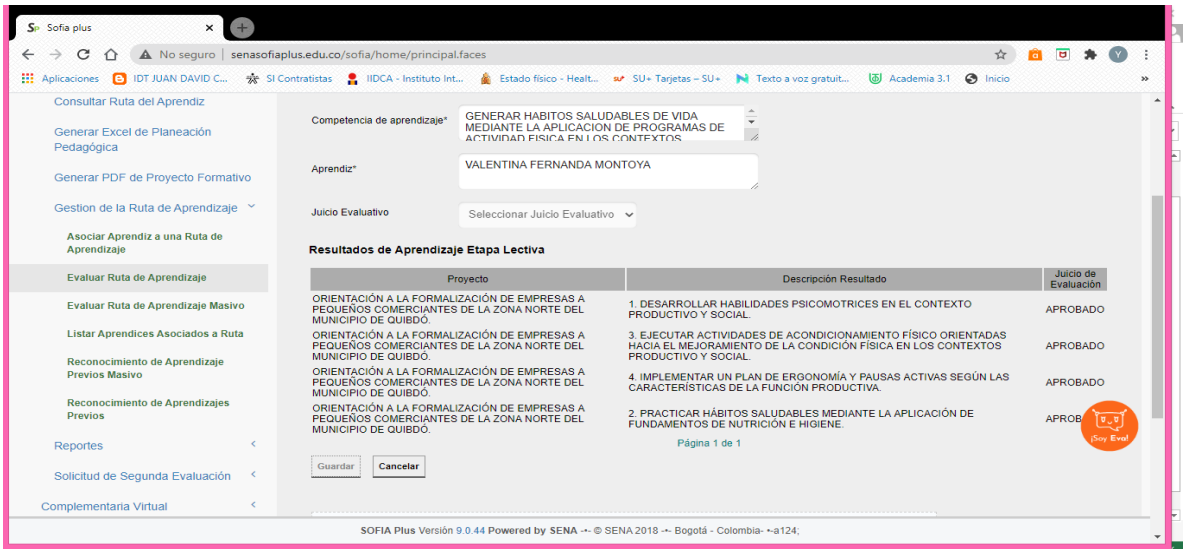
FICHA: 2186873

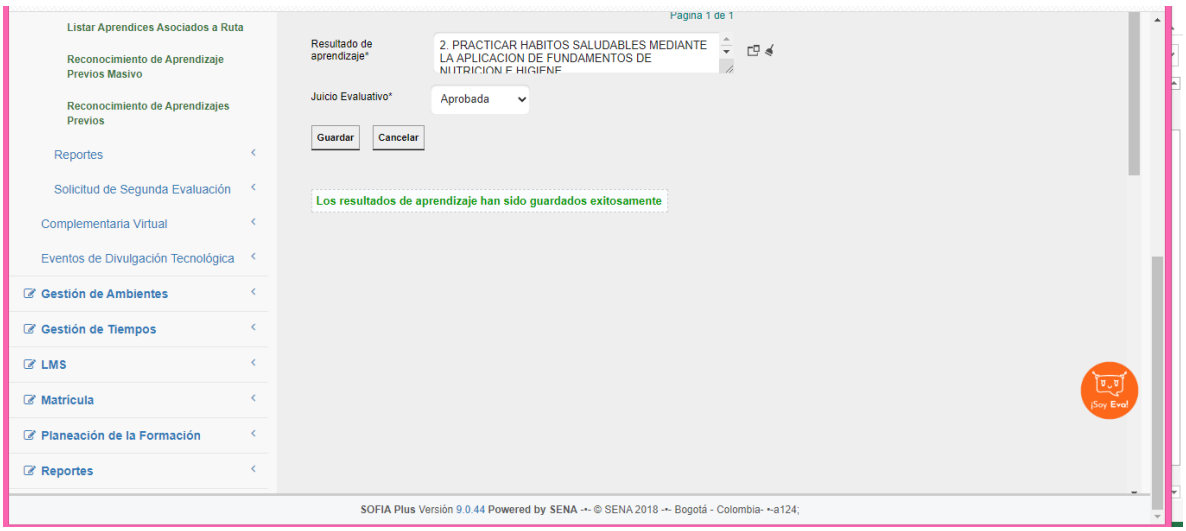
Transversal de Cultura Fisica y Hábitos de vida Saludable

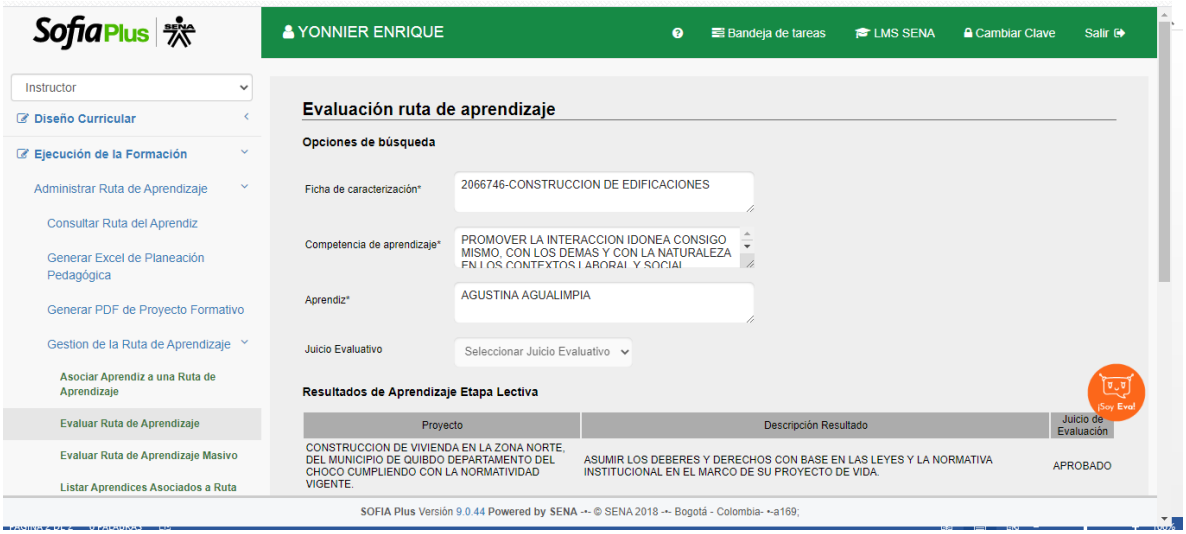
Instructor: Yonnier Cuesta Cuesta

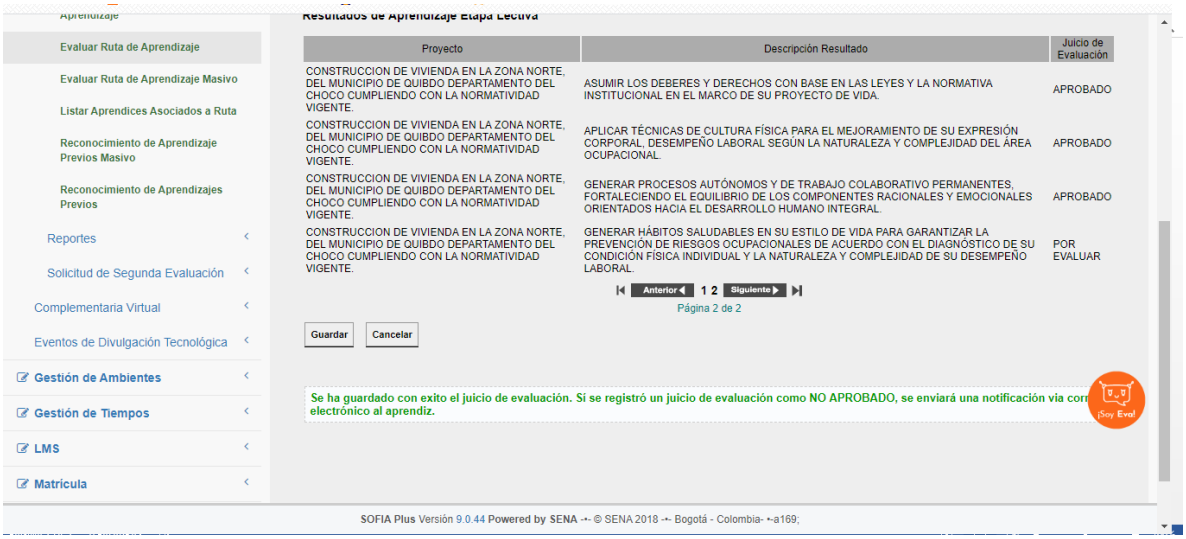
03-12-2020


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2666690-CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS.
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
VALENTINA FERNANDA MONTOYA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A PEQUEÑOS COMERCIANTES DE LA ZONA NORTE DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ.
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A
3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a124;

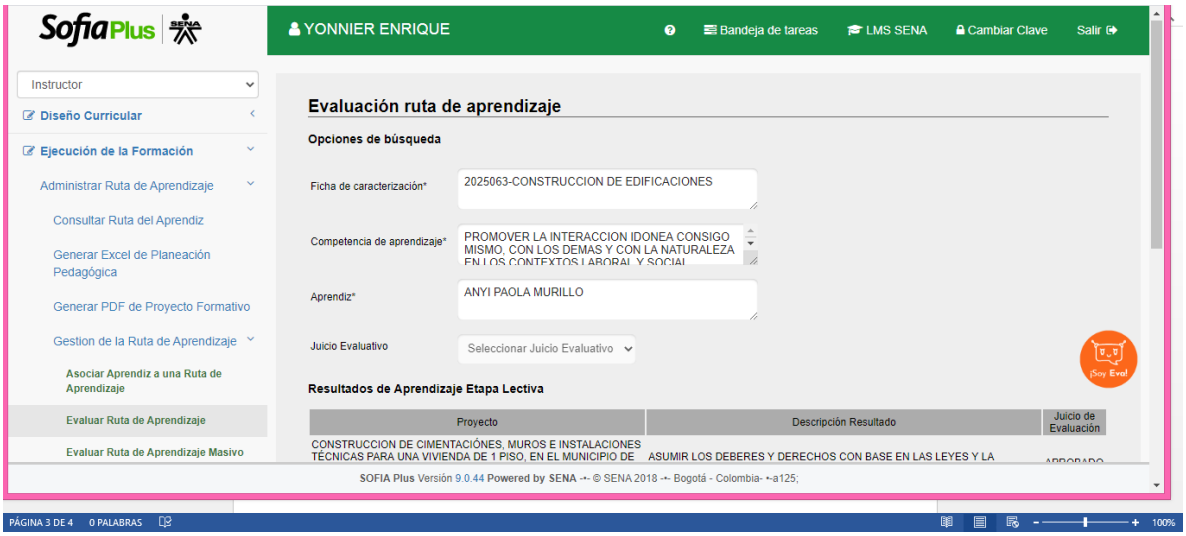

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co/sofia/home/principal.faces
Aplicaciones
IDT JUAN DAVID C...
SI Contratistas
IIDCA - Instituto Int...
Estado físico - Healt...
SU+ Tarjetas – SU+
Texto a voz gratuit...
Academia 3.1
Inicio
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
VALENTINA FERNANDA MONTOYA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A PEQUEÑOS COMERCIANTES DE LA ZONA NORTE DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ.
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A PEQUEÑOS COMERCIANTES DE LA ZONA NORTE DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ.
3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A PEQUEÑOS COMERCIANTES DE LA ZONA NORTE DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ.
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
ORIENTACIÓN A LA FORMALIZACIÓN DE EMPRESAS A PEQUEÑOS COMERCIANTES DE LA ZONA NORTE DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ.
2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
APROB
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a124;

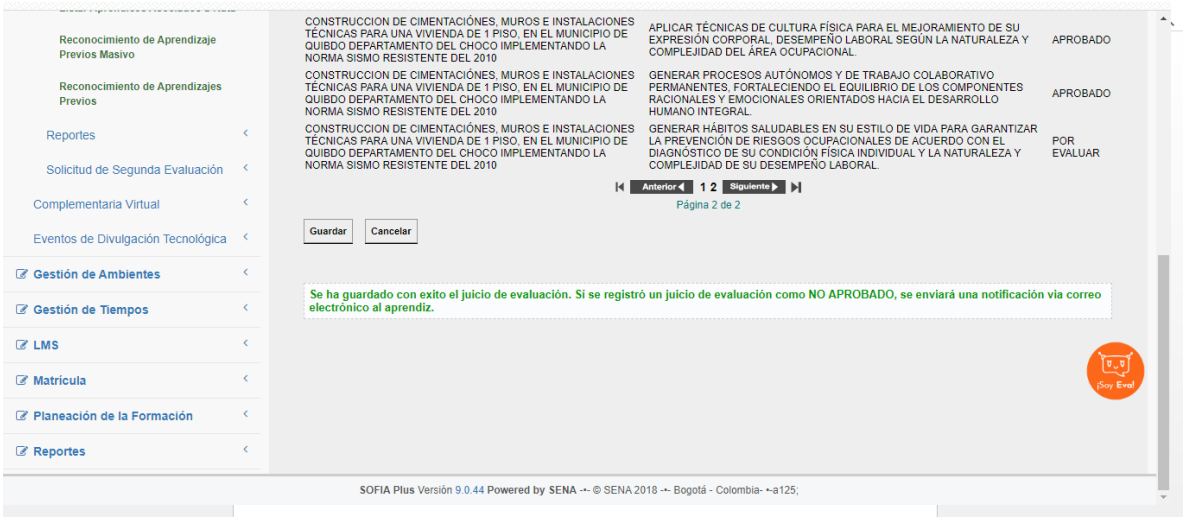

Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Matrícula
Planeación de la Formación
Reportes
Página 1 de 1
Resultado de aprendizaje*
2. PRACTICAR HABITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACION DE FUNDAMENTOS DE NUTRICION E HIGIENE
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a124;

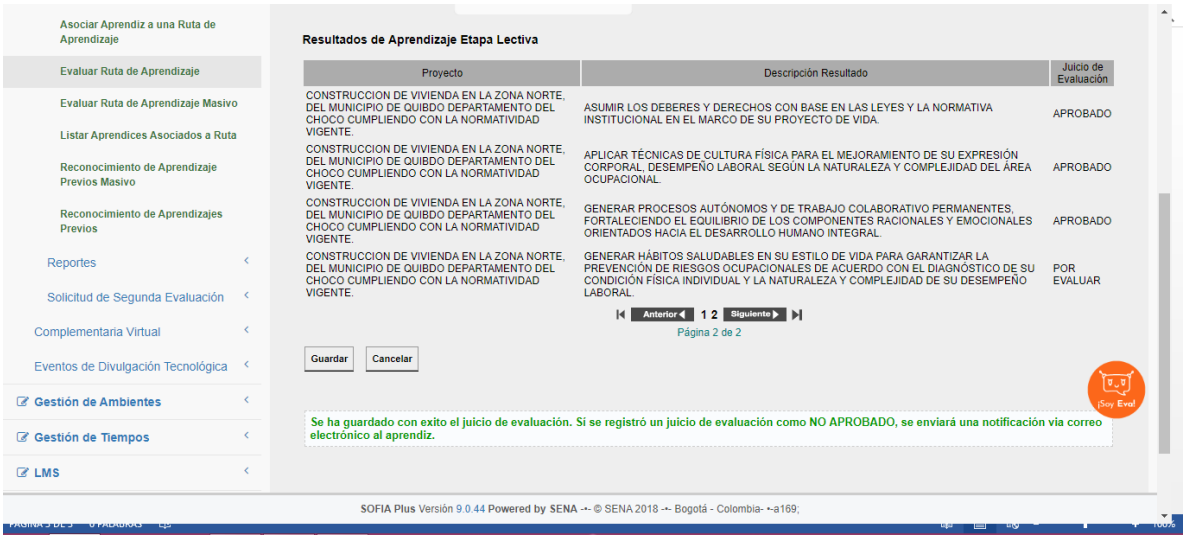

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2066746-CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
AGUSTINA AGUALIMPIA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a169;


Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Matrícula
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.
APROBADO
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
APROBADO
GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.
POR EVALUAR
Anterior
1 2
Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via cor
electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a169;

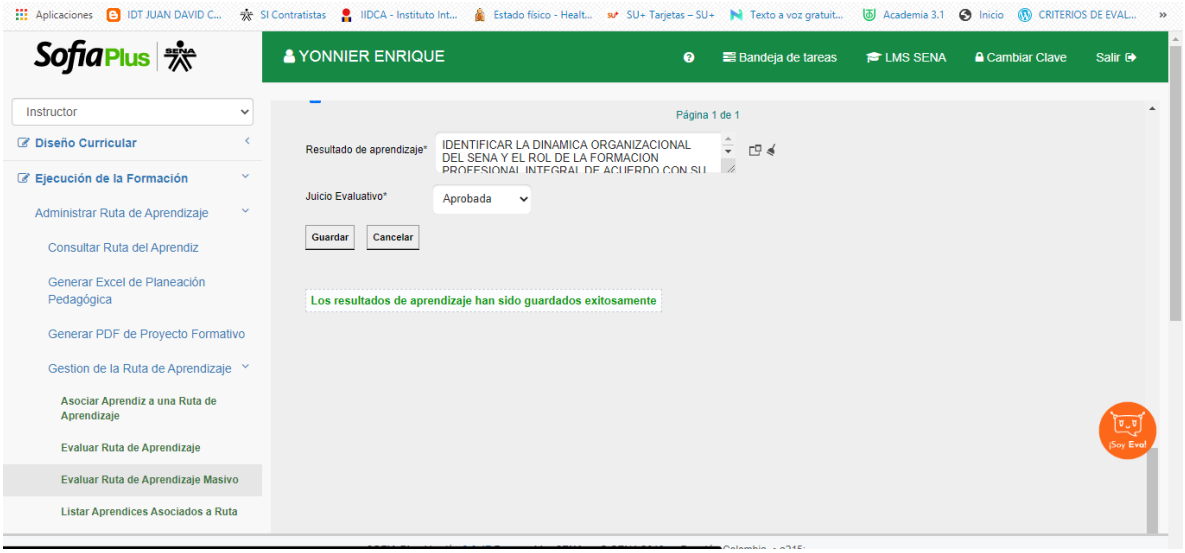

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2066746-CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
JADY SULEIDY MENA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a169;


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2025063-CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
ANYI PAOLA MURILLO
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
¡Soy Eva!
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CONSTRUCCION DE CIMENTACIÓNES, MUROS E INSTALACIONES TÉCNICAS PARA UNA VIVIENDA DE 1 PISO, EN EL MUNICIPIO DE
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a125;
PÁGINA 3 DE 4
0 PALABRAS
100%

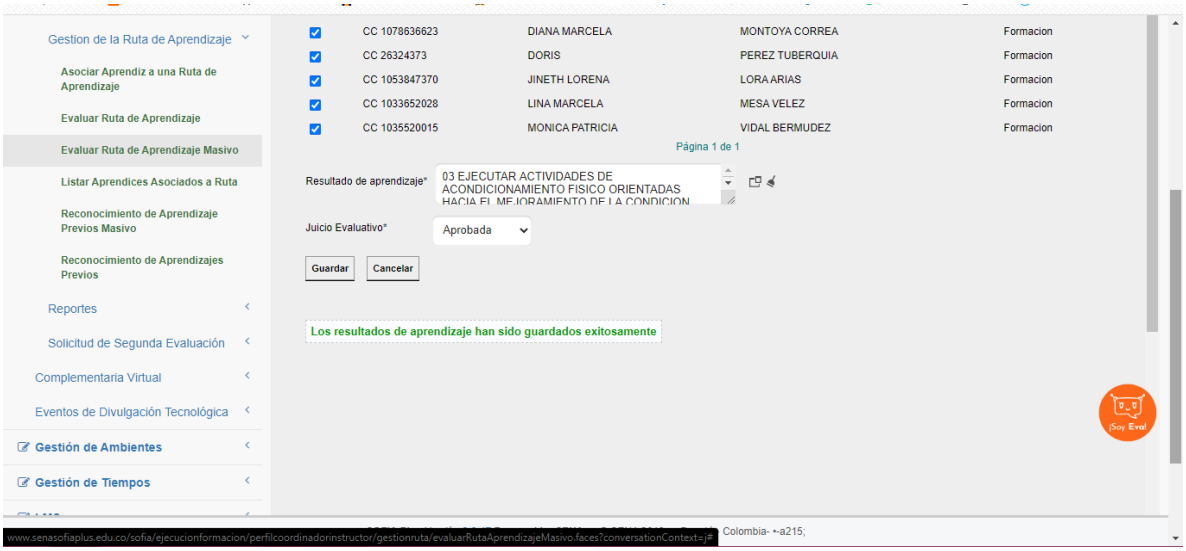

Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Matrícula
Planeación de la Formación
Reportes
CONSTRUCCION DE CIMENTACIÓNES, MUROS E INSTALACIONES TÉCNICAS PARA UNA VIVIENDA DE 1 PISO, EN EL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO IMPLEMENTANDO LA NORMA SISMO RESISTENTE DEL 2010
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
CONSTRUCCION DE CIMENTACIÓNES, MUROS E INSTALACIONES TÉCNICAS PARA UNA VIVIENDA DE 1 PISO, EN EL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO IMPLEMENTANDO LA NORMA SISMO RESISTENTE DEL 2010
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
APROBADO
CONSTRUCCION DE CIMENTACIÓNES, MUROS E INSTALACIONES TÉCNICAS PARA UNA VIVIENDA DE 1 PISO, EN EL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO IMPLEMENTANDO LA NORMA SISMO RESISTENTE DEL 2010
GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.
POR EVALUAR
Anterior
1 2
Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a125;

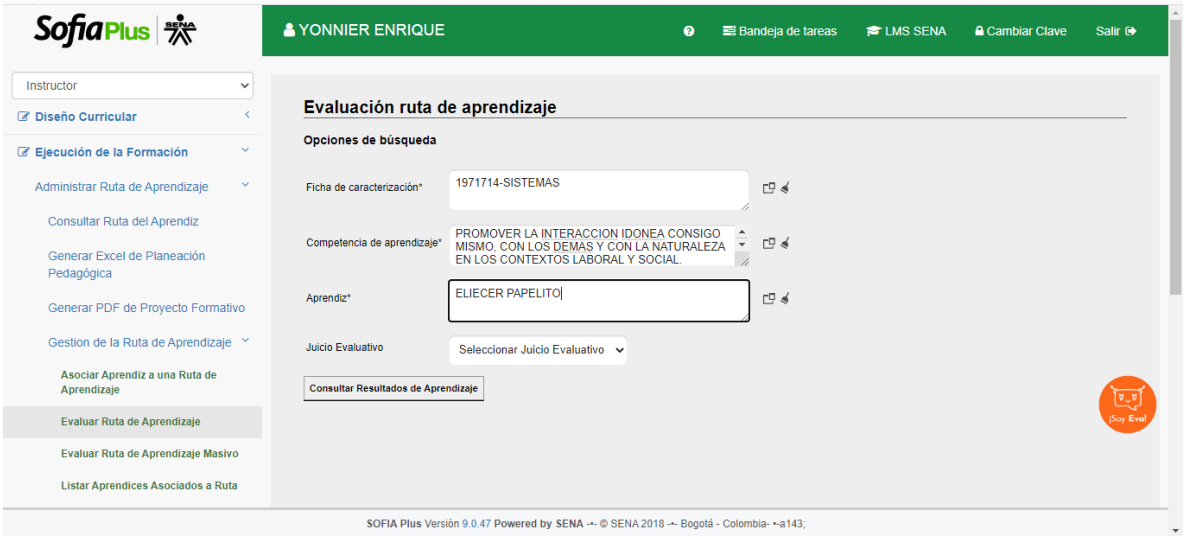

Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.
APROBADO
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
APROBADO
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.
POR EVALUAR
Anterior
1 2
Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.44 Powered by SENA -*- © SENA 2018 -*- Bogotá - Colombia- *-a169;

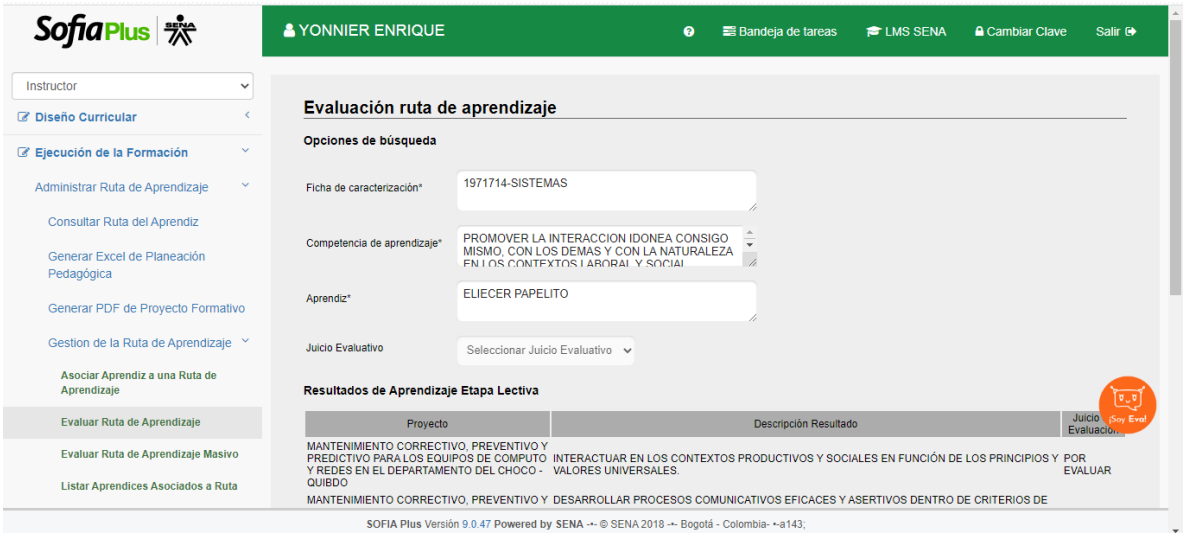

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje masivo
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2141369-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS .
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendices
Identificación
Nombres
Apellidos
Estado
CC 1078637216 DANIELA CANO HERRERA Formacion
CC 1033648983 PIEDAD CRISTINA CORREA OSSA Formacion
CC 35891518 DUFAY DE JESUS AGUIRRE MARIN Formacion
CC 22001658 NOELIA RAMIREZ Formacion
CC 1077461830 KELY YHOJANA SALDARRIAGA RAMIREZ Formacion
CC 1033655893 ISABEL CRISTINA ALVAREZ OLAYA Formacion
CC 26323836 EUCARIS RAMIREZ MONTOYA Formacion
¡Soy Eva!

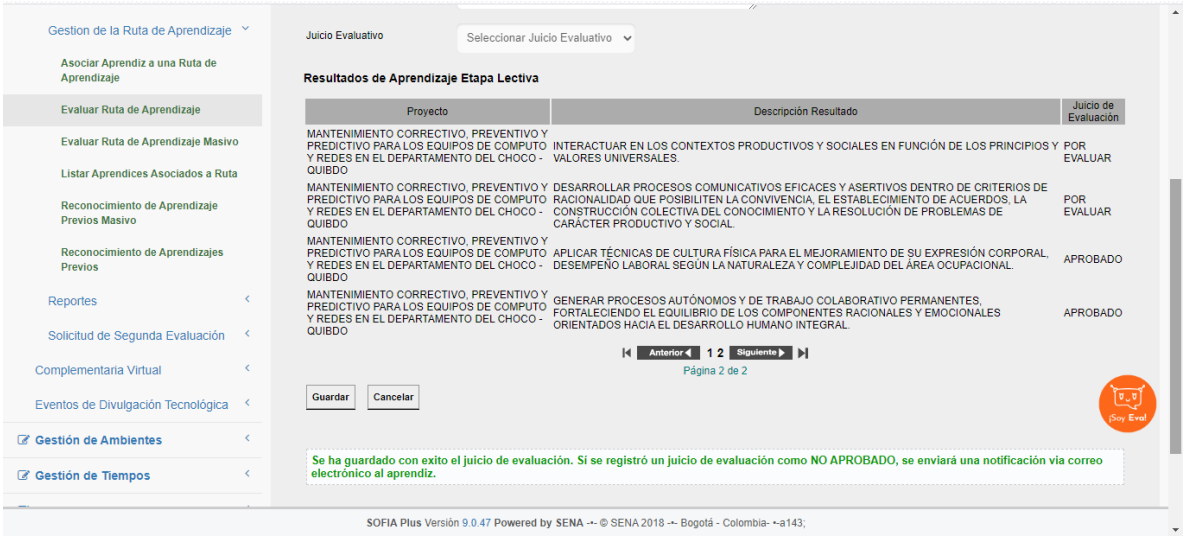

Aplicaciones
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Página 1 de 1
Resultado de aprendizaje*
IDENTIFICAR LA DINAMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACION
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
¡Soy Eva!

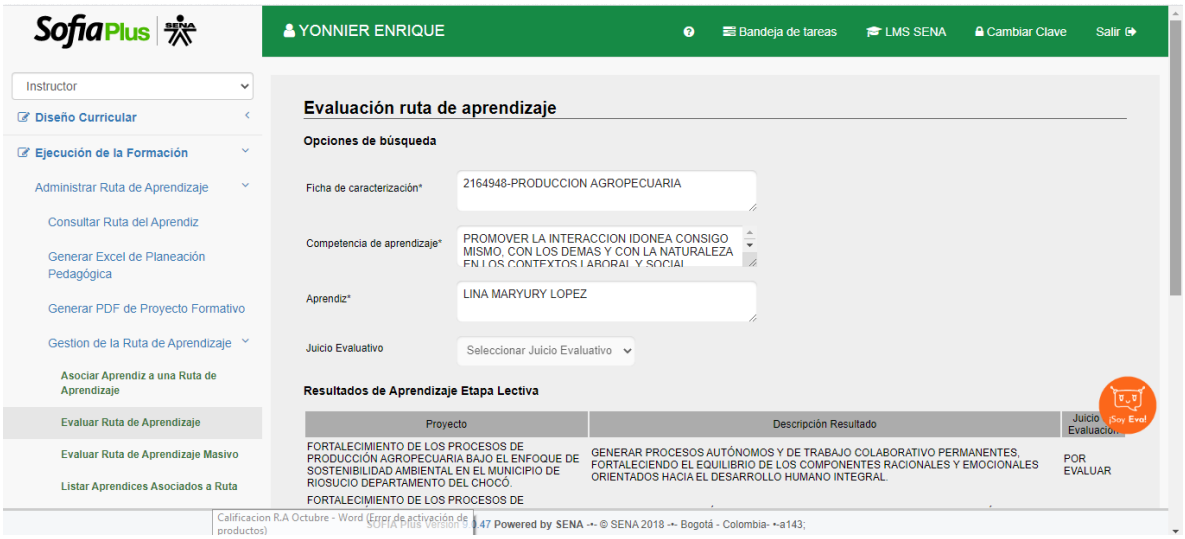

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje masivo
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2141369-ASISTENCIA EN ORGANIZACION DE ARCHIVOS .
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendices
Identificación
Nombres
Apellidos
Estado
CC 1078637216 DANIELA CANO HERRERA Formacion
CC 1033648983 PIEDAD CRISTINA CORREA OSSA Formacion
CC 1004027824 ESTEFANY USUGA MONTOYA Formacion
CC 1193151874 DAYANA TABORDA PEREZ Formacion
CC 35820302 ARELIZ TATIANA MEZA AGUDELO Formacion
CC 1193153627 VALENTINA GIL MARIN Formacion
CC 35891518 DUFAY DE JESUS AGUIRRE MARIN Formacion
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a215;

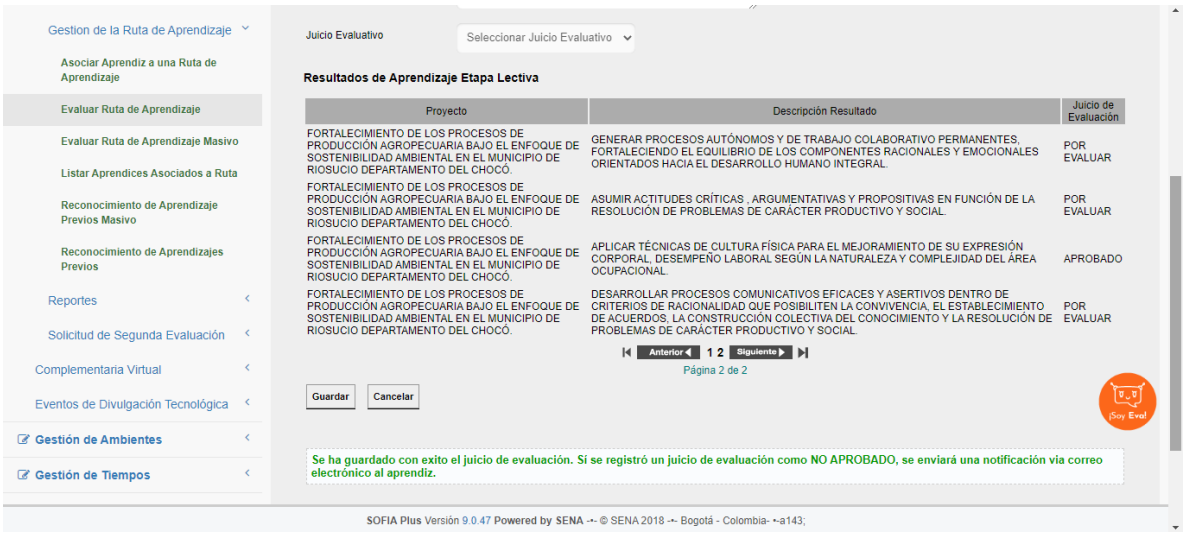

Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
CC 1078636623 DIANA MARCELA MONTOYA CORREA Formacion
CC 26324373 DORIS PEREZ TUBERQUIA Formacion
CC 1053847370 JINETH LORENA LORA ARIAS Formacion
CC 1033652028 LINA MARCELA MESA VELEZ Formacion
CC 1035520015 MONICA PATRICIA VIDAL BERMUDEZ Formacion
Página 1 de 1
Resultado de aprendizaje*
03 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICION
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
¡Soy Eva!
www.senasofiaplus.edu.co/sofia/ejecucionformacion/perfilcoordinadorinstructor/gestionruta/evaluarRutaAprendizajeMasivo.faces?conversationContext=j# Colombia- -a215;

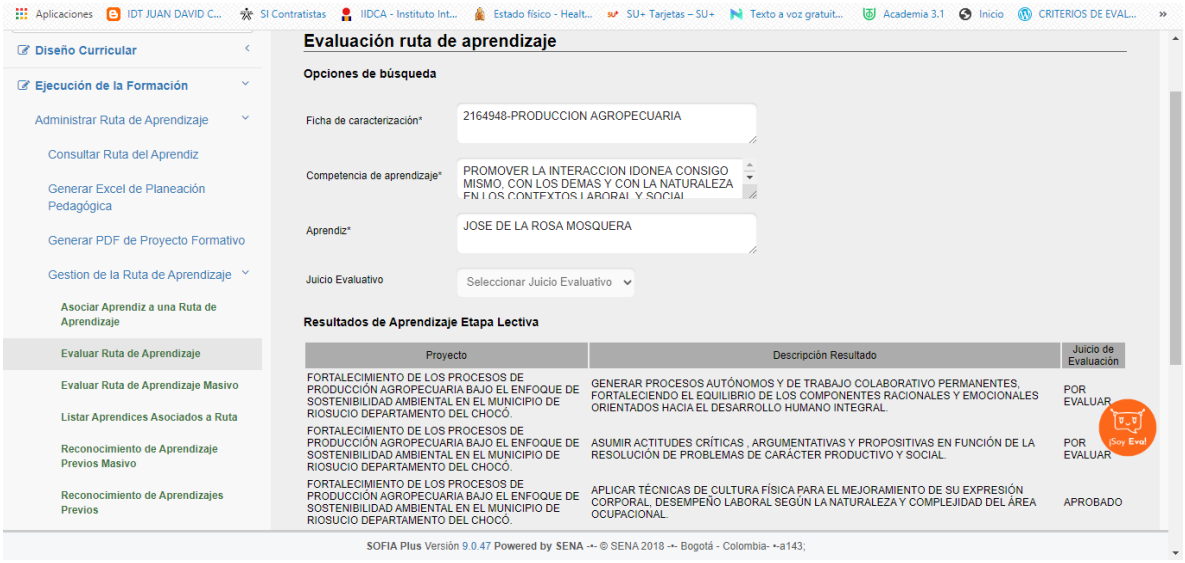

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
1971714-SISTEMAS
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.
Aprendiz*
ELIECER PAPELITO
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Consultar Resultados de Aprendizaje
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia- -a143;

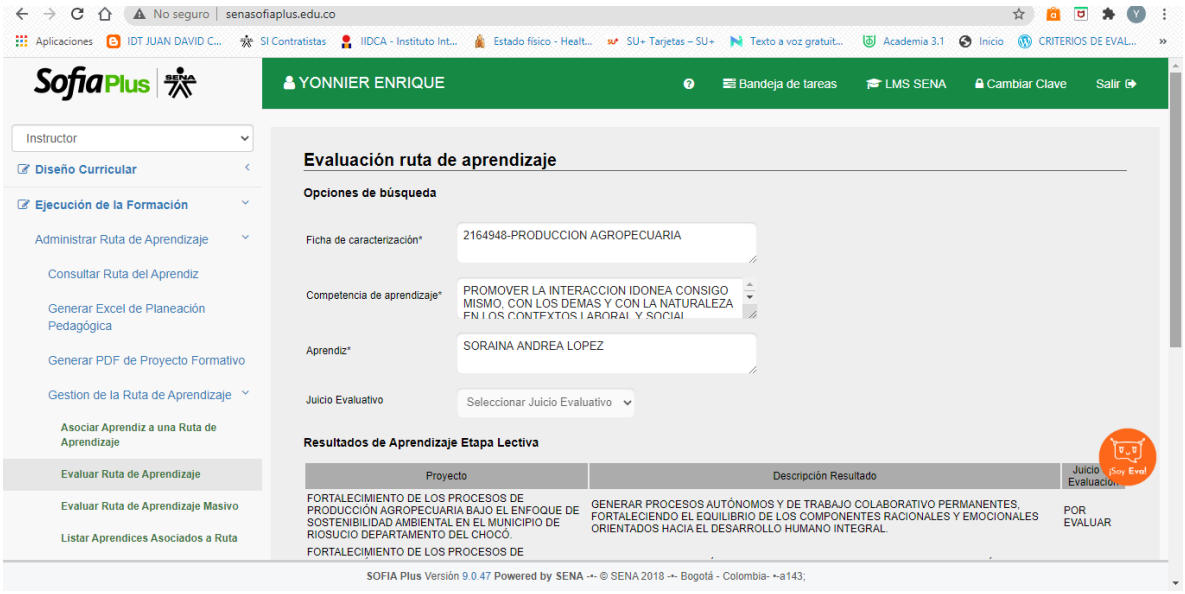

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
1971714-SISTEMAS
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
ELIECER PAPELITO
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y PREDICTIVO PARA LOS EQUIPOS DE COMPUTO Y REDES EN EL DEPARTAMENTO DEL CHOCO - QUIBDO
INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.
POR EVALUAR
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y
DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia- -a143;

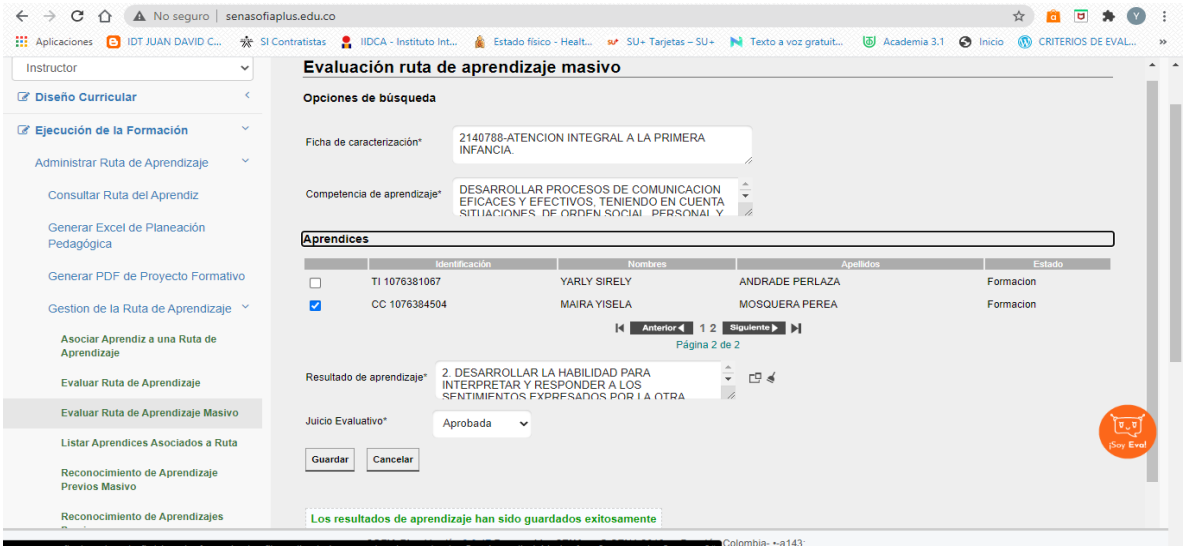

Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y PREDICTIVO PARA LOS EQUIPOS DE COMPUTO Y REDES EN EL DEPARTAMENTO DEL CHOCO - QUIBDO
INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.
POR EVALUAR
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y PREDICTIVO PARA LOS EQUIPOS DE COMPUTO Y REDES EN EL DEPARTAMENTO DEL CHOCO - QUIBDO
DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y PREDICTIVO PARA LOS EQUIPOS DE COMPUTO Y REDES EN EL DEPARTAMENTO DEL CHOCO - QUIBDO
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO CORRECTIVO, PREVENTIVO Y PREDICTIVO PARA LOS EQUIPOS DE COMPUTO Y REDES EN EL DEPARTAMENTO DEL CHOCO - QUIBDO
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
APROBADO
Anterior 1 2 Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
¡Soy Eva!
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

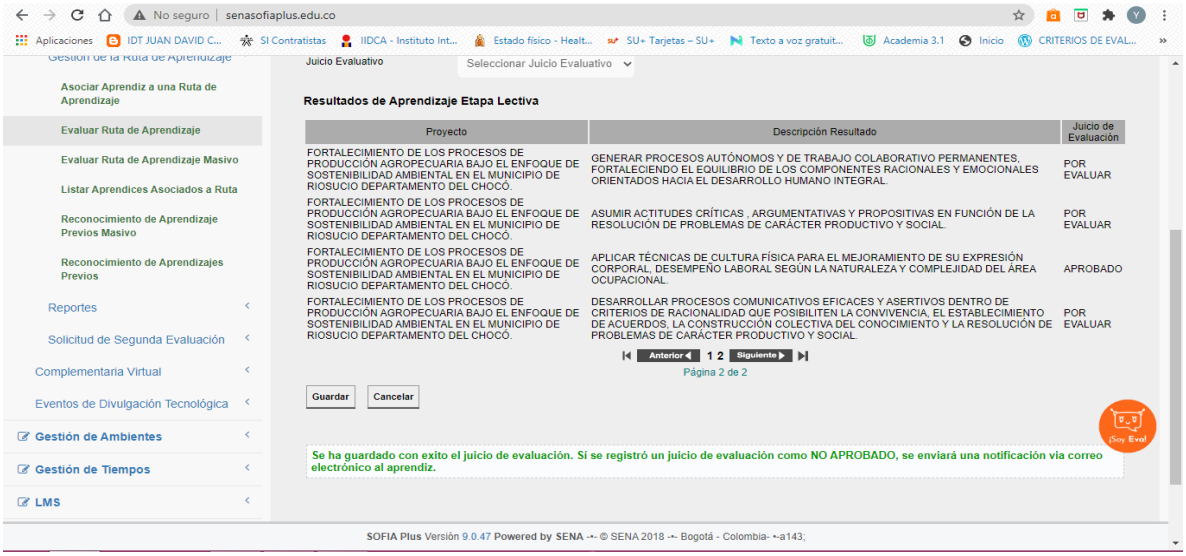

SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2164948-PRODUCCION AGROPECUARIA
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
LINA MARYURY LOPEZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE
¡Soy Eva!
Calificacion R.A Octubre - Word (Error de activación de productos)
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

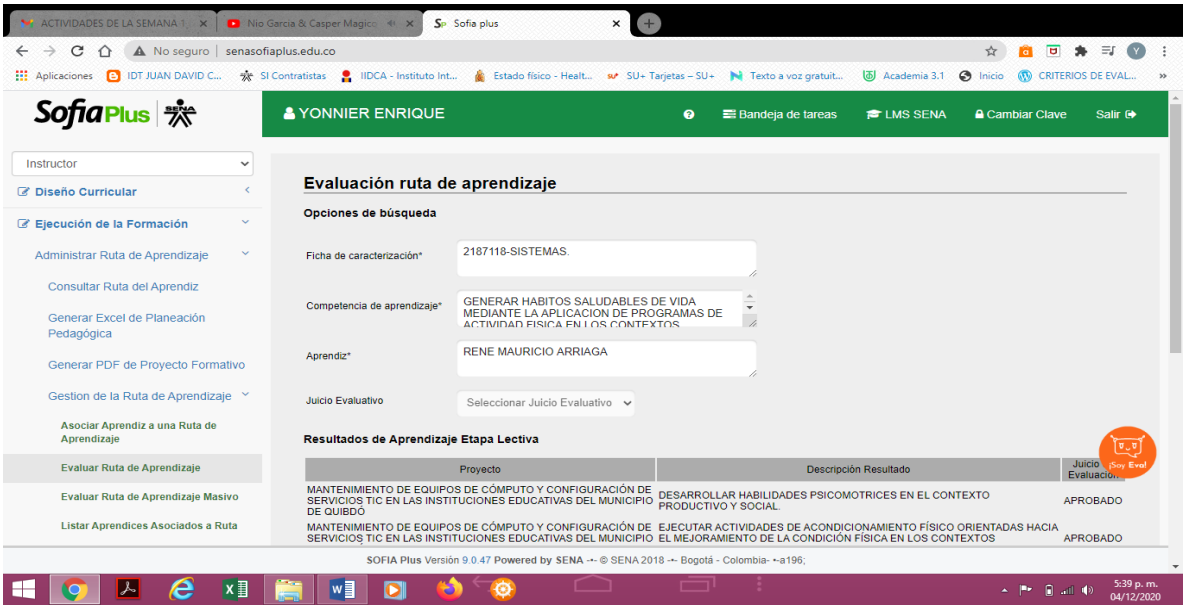

Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS , ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
Anterior 1 2 Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
¡Soy Eva!
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

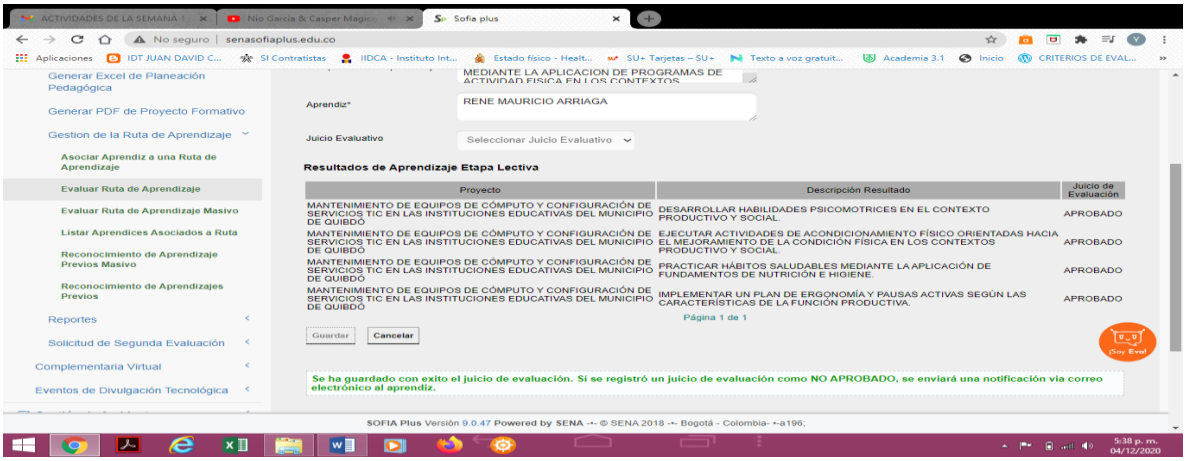

Aplicaciones
IDT JUAN DAVID C...
SI Contratistas
IIDCA - Instituto Int...
Estado físico - Healt...
SU+ Tarjetas – SU+
Texto a voz gratuit...
Academia 3.1
Inicio
CRITERIOS DE EVAL...
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2164948-PRODUCCION AGROPECUARIA
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
JOSE DE LA ROSA MOSQUERA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS , ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

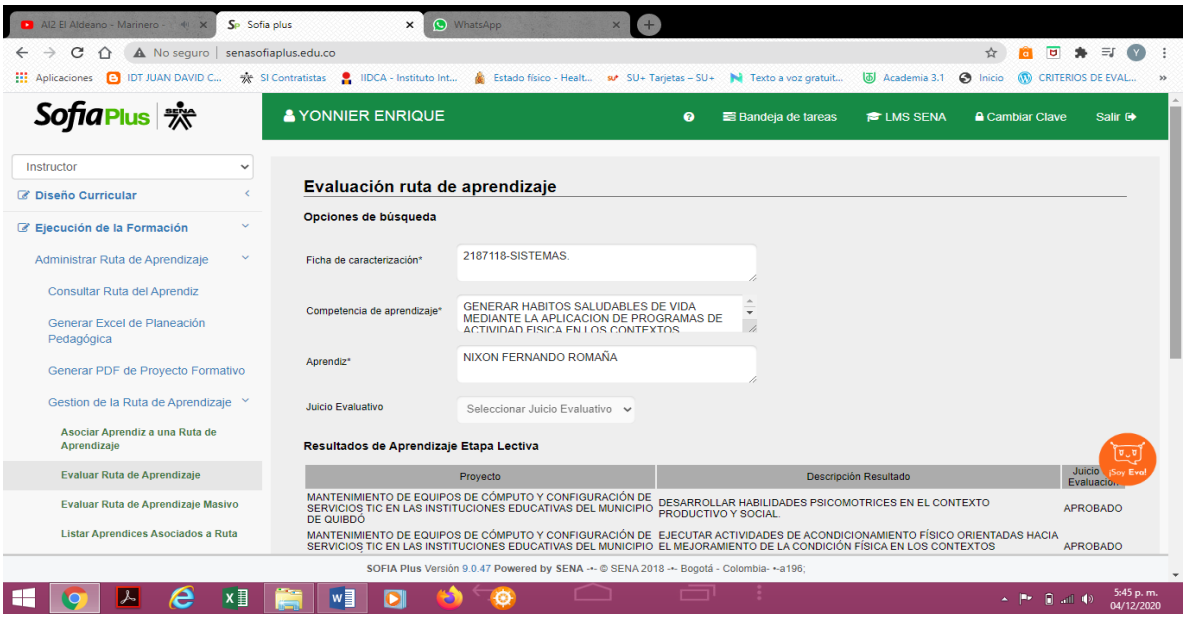

No seguro | senasofiaplus.edu.co
Aplicaciones
IDT JUAN DAVID C...
SI Contratistas
IIDCA - Instituto Int...
Estado físico - Healt...
SU+ Tarjetas – SU+
Texto a voz gratuit...
Academia 3.1
Inicio
CRITERIOS DE EVAL...
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2164948-PRODUCCION AGROPECUARIA
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
SORAINA ANDREA LOPEZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
POR EVALUAR
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

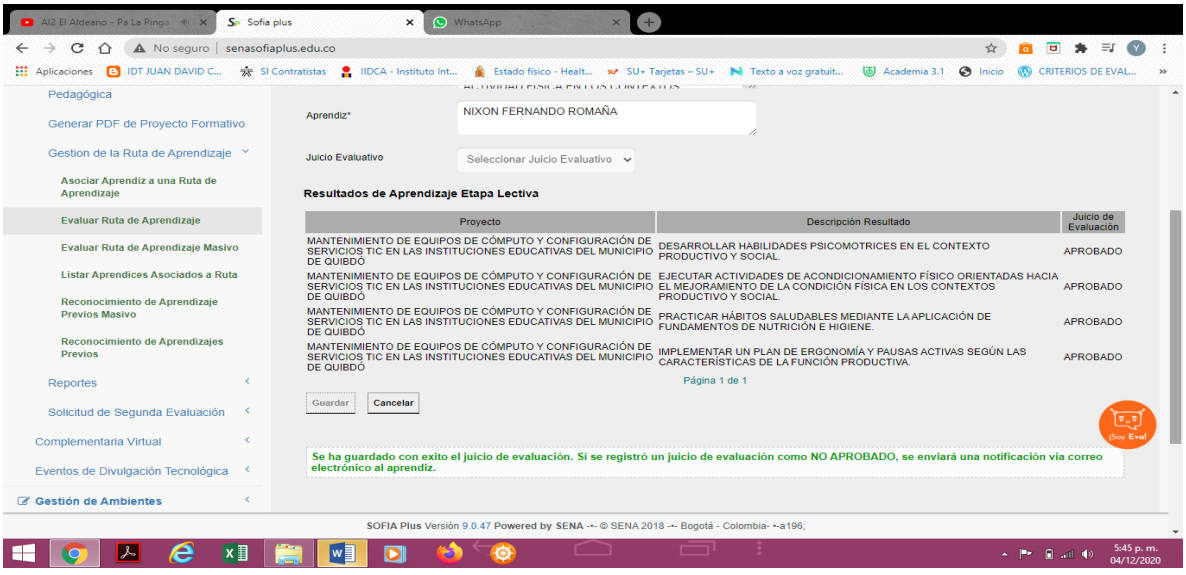

No seguro | senasofiaplus.edu.co
Aplicaciones
IDT JUAN DAVID C...
SI Contratistas
IIDCA - Instituto Int...
Estado físico - Healt...
SU+ Tarjetas – SU+
Texto a voz gratuit...
Academia 3.1
Inicio
CRITERIOS DE EVAL...
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes
Evaluación ruta de aprendizaje masivo
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2140788-ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA.
Competencia de aprendizaje*
DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACION EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y
Aprendices
Identificación
Nombres
Apellidos
Estado
TI 1076381067
YARLY SIRELY
ANDRADE PERLAZA
Formacion
CC 1076384504
MAIRA YISELA
MOSQUERA PEREA
Formacion
Anterior 1 2 Siguiente
Página 2 de 2
Resultado de aprendizaje*
2. DESARROLLAR LA HABILIDAD PARA INTERPRETAR Y RESPONDER A LOS SENTIMIENTOS EXPRESADOS POR LA OTRA
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
¡Soy Eval!
Colombia- •-a143;

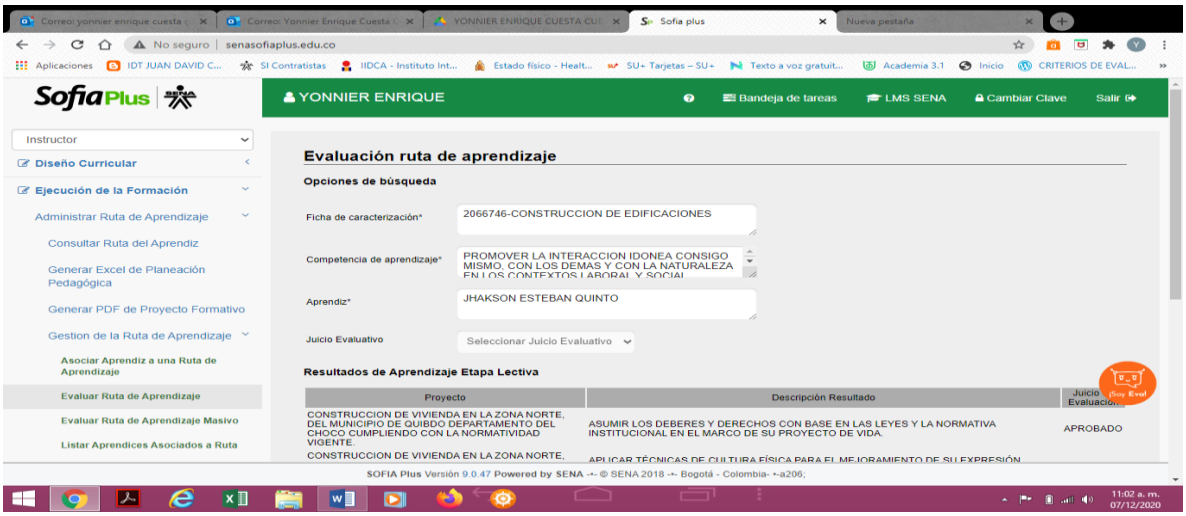

No seguro | senasofiaplus.edu.co
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
FORTALECIMIENTO DE LOS PROCESOS DE PRODUCCIÓN AGROPECUARIA BAJO EL ENFOQUE DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL EN EL MUNICIPIO DE RIOSUCIO DEPARTAMENTO DEL CHOCÓ.
GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.
POR EVALUAR
ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS , ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
APROBADO
DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.
POR EVALUAR
Anterior 1 2 Siguiente
Página 2 de 2
Guardar
Cancelar
¡Soy Eva!
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a143;

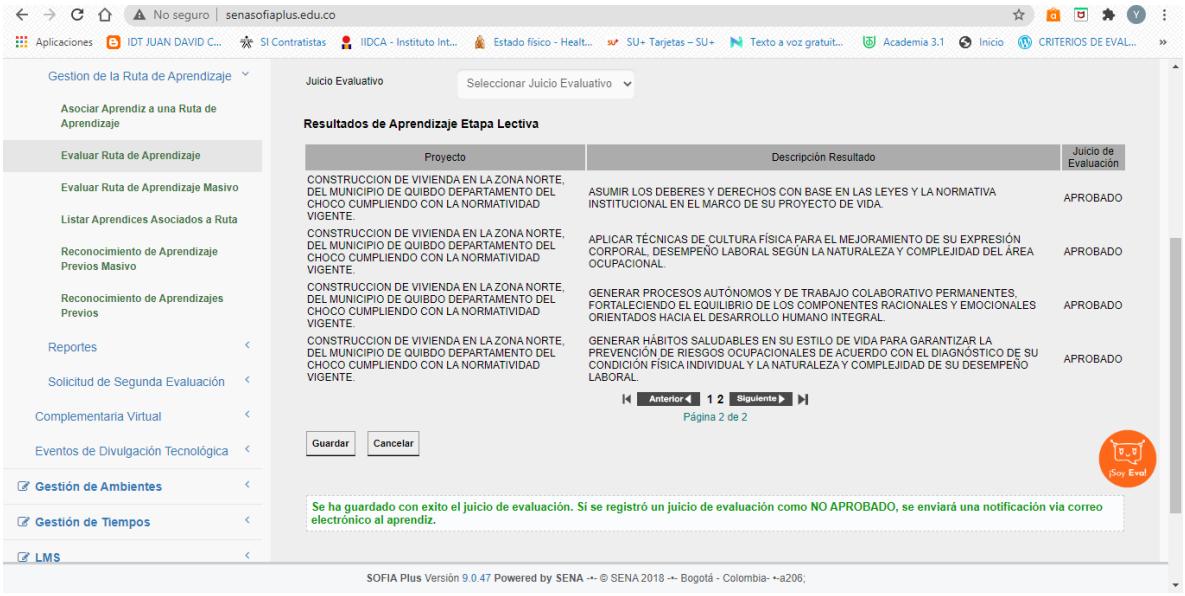

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2187118-SISTEMAS.
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
RENE MAURICIO ARRIAGA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO
EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS
APROBADO
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a196;
5:39 p. m. 04/12/2020


Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
RENE MAURICIO ARRIAGA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
¡Soy Eva!
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a196;
5:38 p. m. 04/12/2020

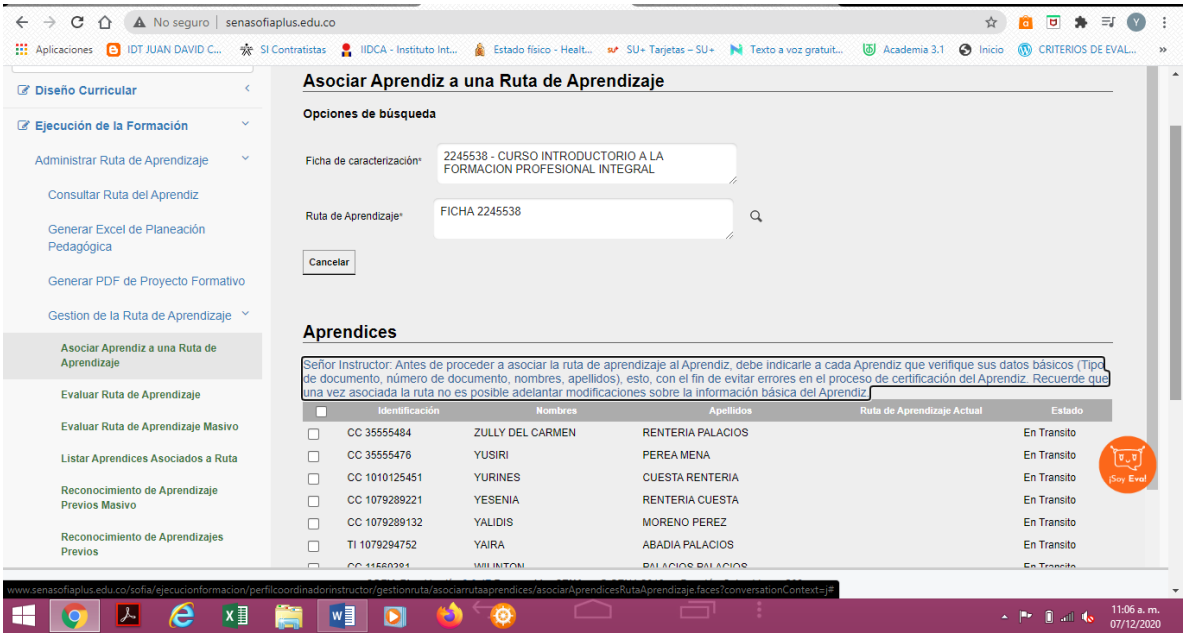

Sofia plus
WhatsApp
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2187118-SISTEMAS.
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
NIXON FERNANDO ROMAÑA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO
EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia- --a196;
5:45 p. m.
04/12/2020

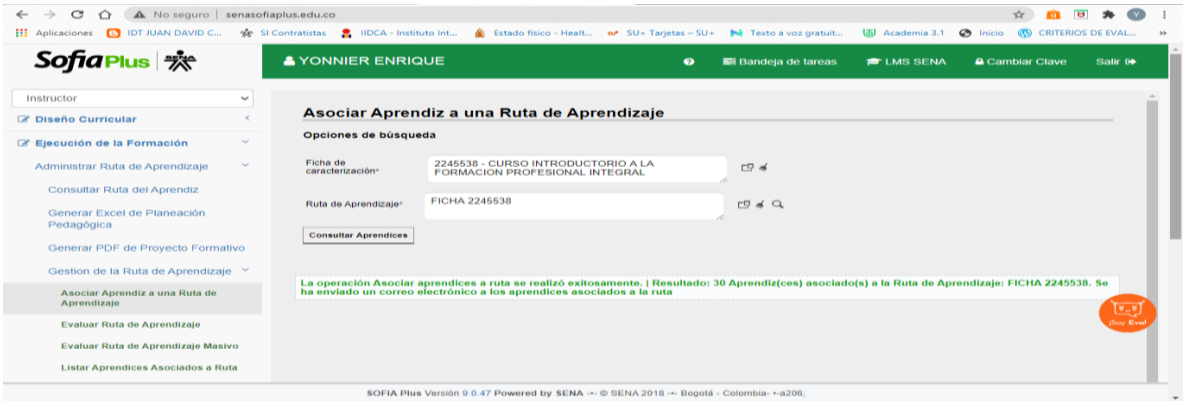

Sofia plus
WhatsApp
No seguro | senasofiaplus.edu.co
Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Aprendiz*
NIXON FERNANDO ROMAÑA
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
APROBADO
MANTENIMIENTO DE EQUIPOS DE CÓMPUTO Y CONFIGURACIÓN DE SERVICIOS TIC EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ
IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia- --a196;
5:45 p. m.
04/12/2020

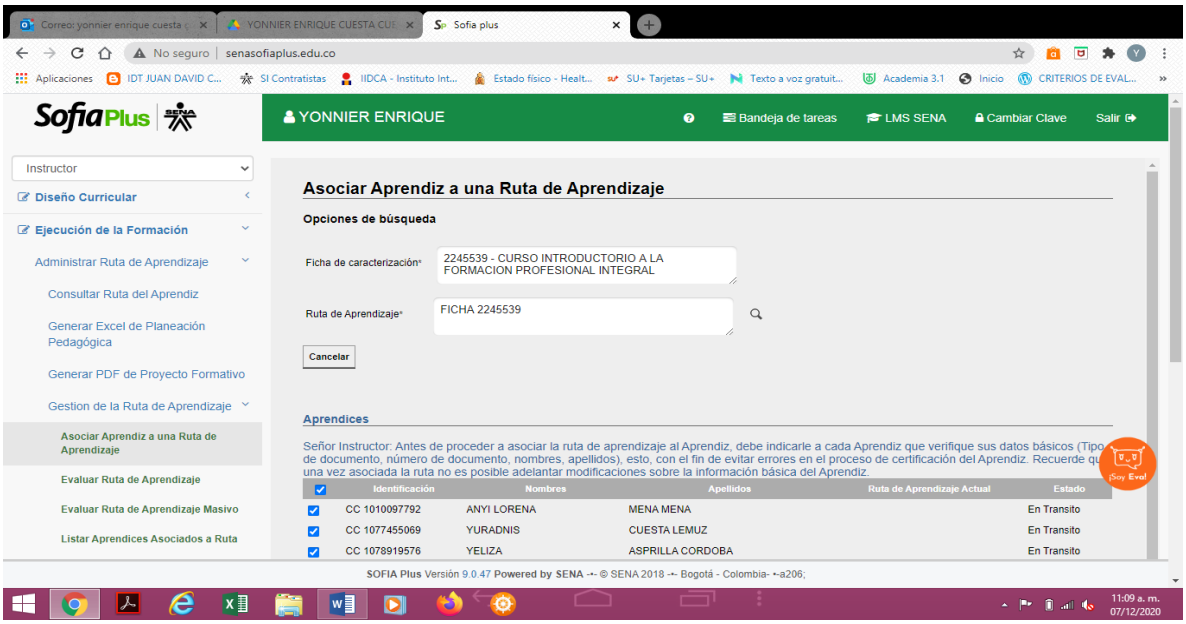

Sofia plus
Nueva pestaña
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2066746-CONSTRUCCION DE EDIFICACIONES
Competencia de aprendizaje*
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Aprendiz*
JHAKSON ESTEBAN QUINTO
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE, DEL MUNICIPIO DE QUIBDO DEPARTAMENTO DEL CHOCO CUMPLIENDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE.
ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.
APROBADO
CONSTRUCCION DE VIVIENDA EN LA ZONA NORTE,
APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia- --a206;
11:02 a. m.
07/12/2020

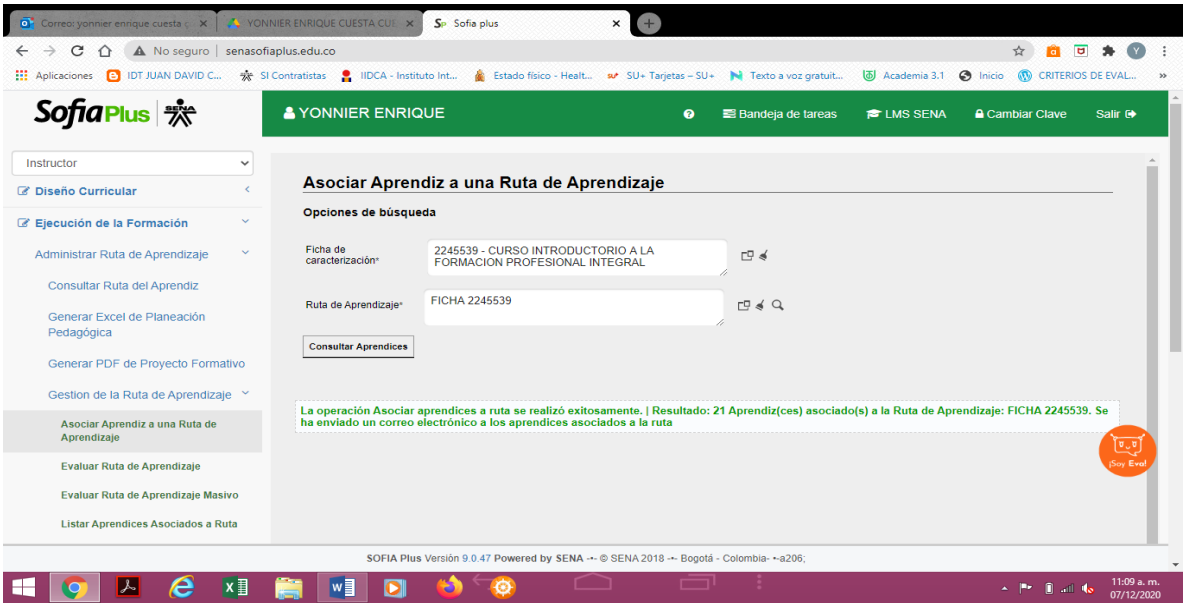


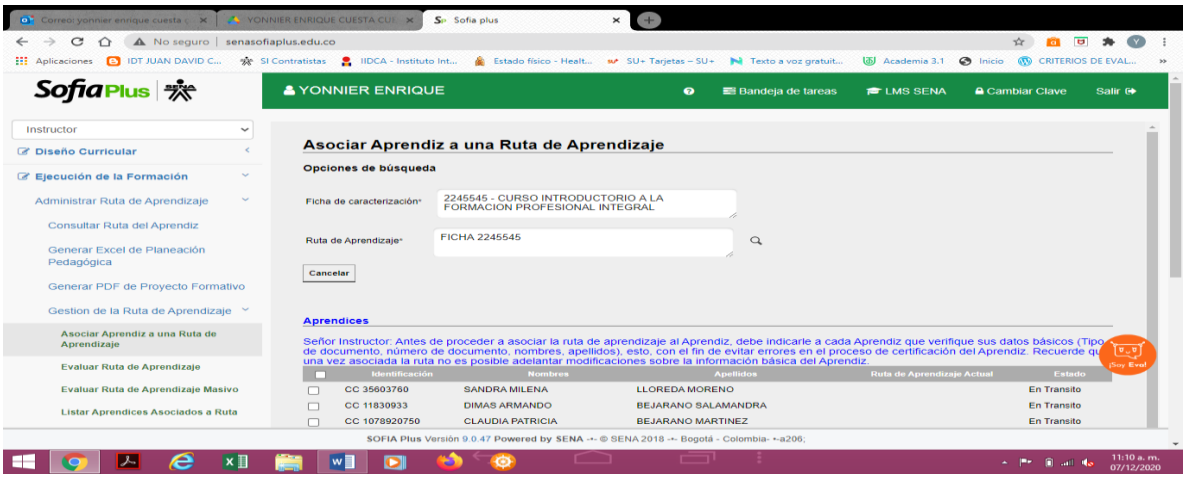
Asociar ruta Aprendiz

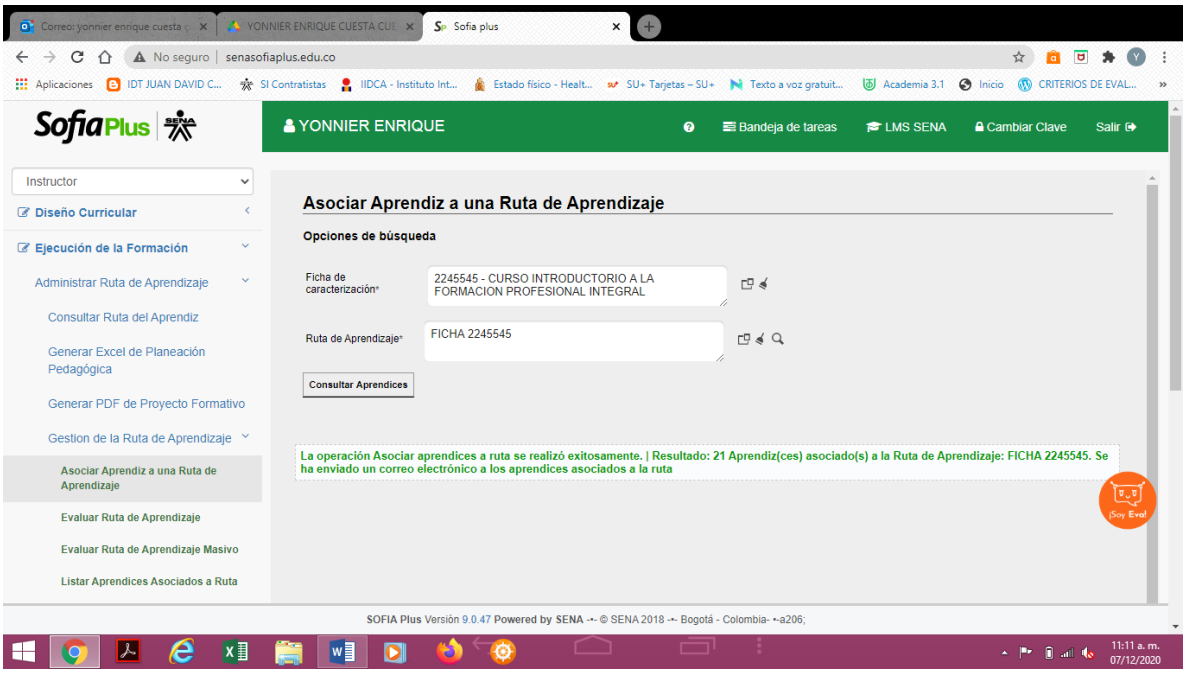


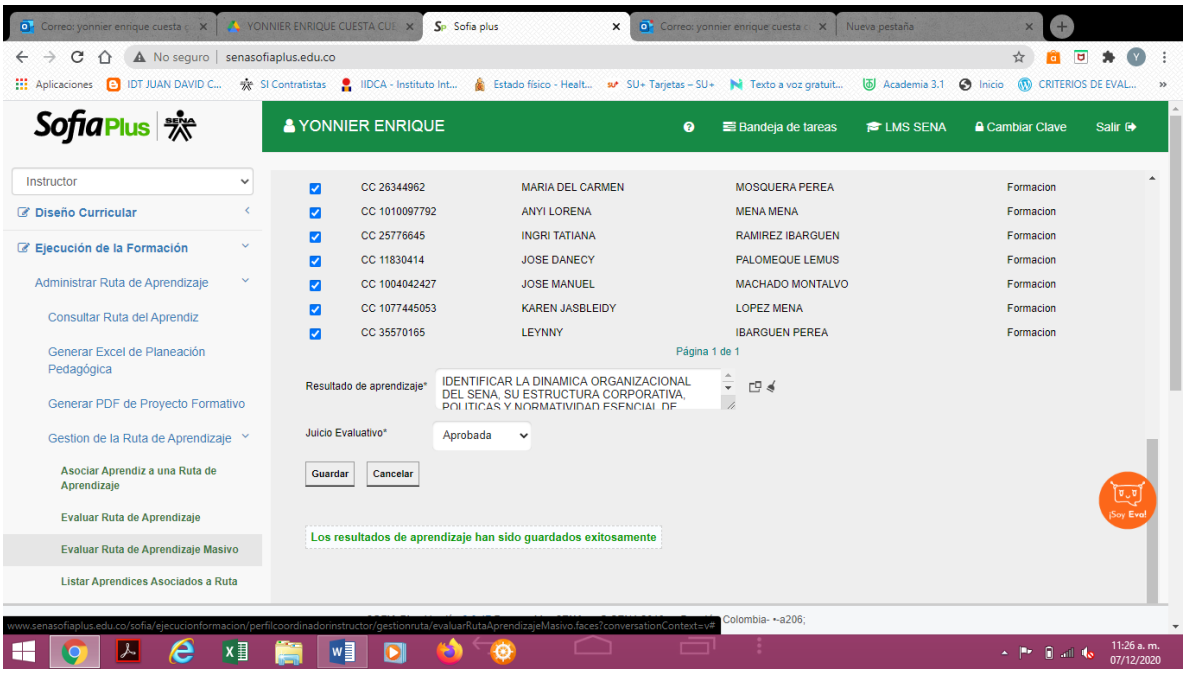


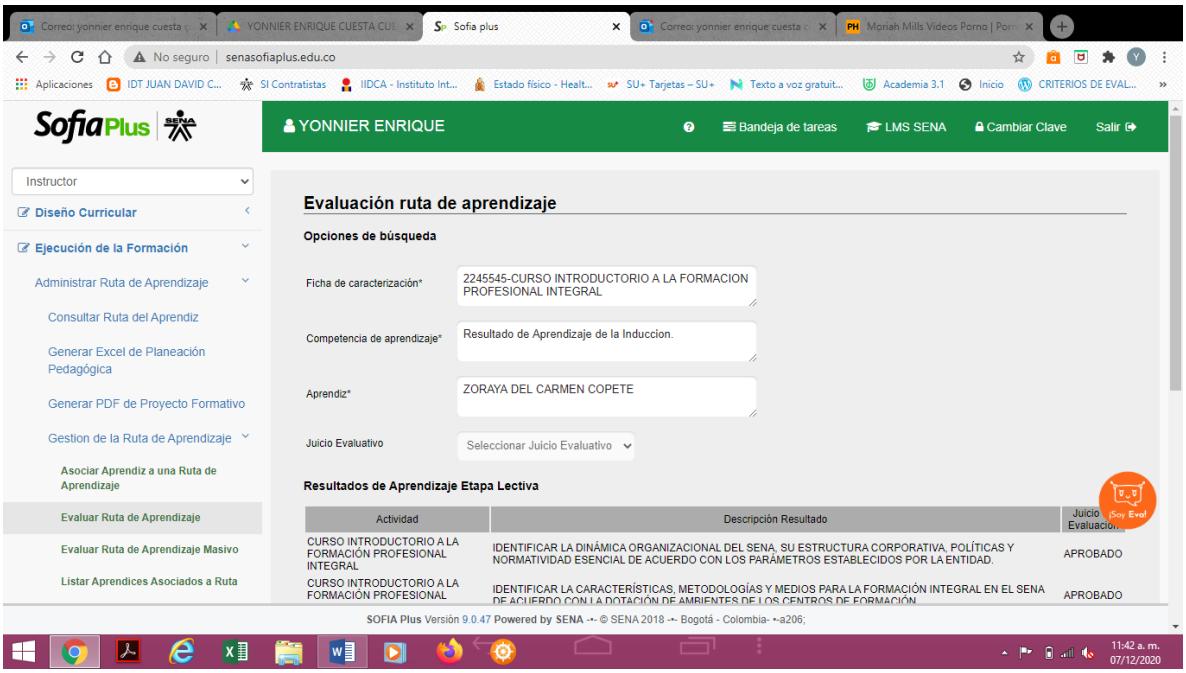

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2245539 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
Ruta de Aprendizaje*
FICHA 2245539
Cancelar
Aprendices
Señor Instructor: Antes de proceder a asociar la ruta de aprendizaje al Aprendiz, debe indicarle a cada Aprendiz que verifique sus datos básicos (Tipo de documento, número de documento, nombres, apellidos), esto, con el fin de evitar errores en el proceso de certificación del Aprendiz. Recuerde qu
una vez asociada la ruta no es posible adelantar modificaciones sobre la información básica del Aprendiz.
¡Soy Eva!
Identificación
Nombres
Apellidos
Ruta de Aprendizaje Actual
Estado
CC 1010097792
ANYI LORENA
MENA MENA
En Transito
CC 1077455069
YURADNIS
CUESTA LEMUZ
En Transito
CC 1078919576
YELIZA
ASPRILLA CORDOBA
En Transito
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a206;
11:09 a. m.
07/12/2020

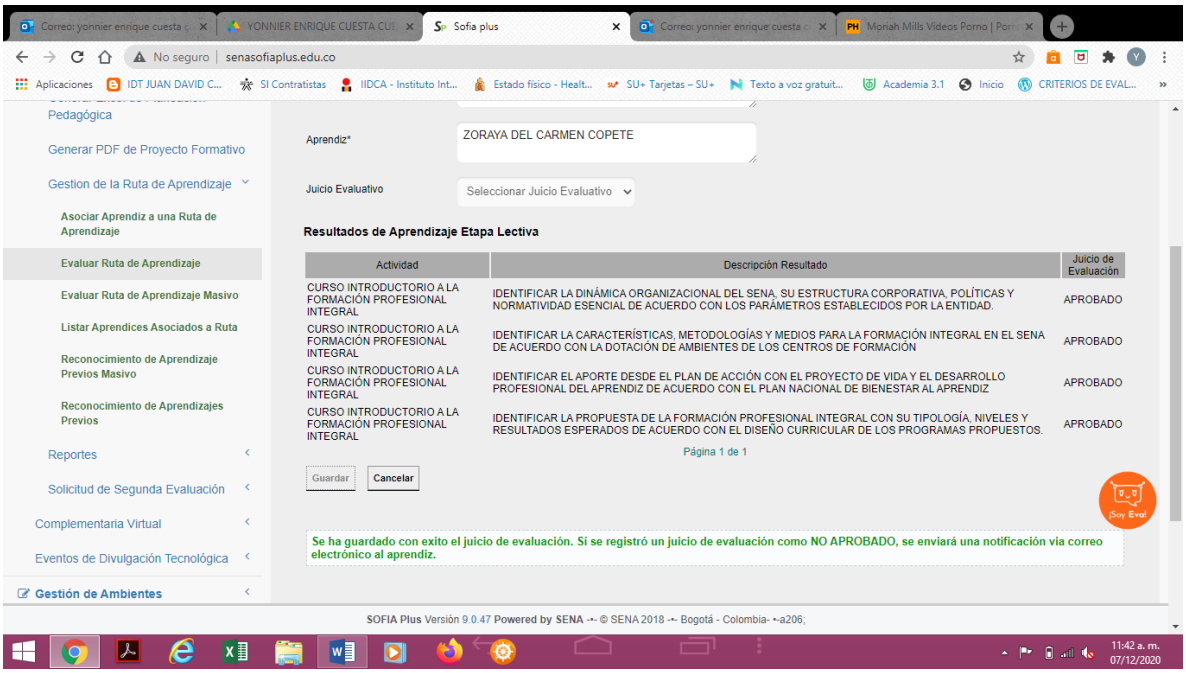

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2245539 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
Ruta de Aprendizaje*
FICHA 2245539
Consultar Aprendices
La operación Asociar aprendices a ruta se realizó exitosamente. | Resultado: 21 Aprendiz(ces) asociado(s) a la Ruta de Aprendizaje: FICHA 2245539. Se ha enviado un correo electrónico a los aprendices asociados a la ruta
¡Soy Eva!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a206;
11:09 a. m.
07/12/2020

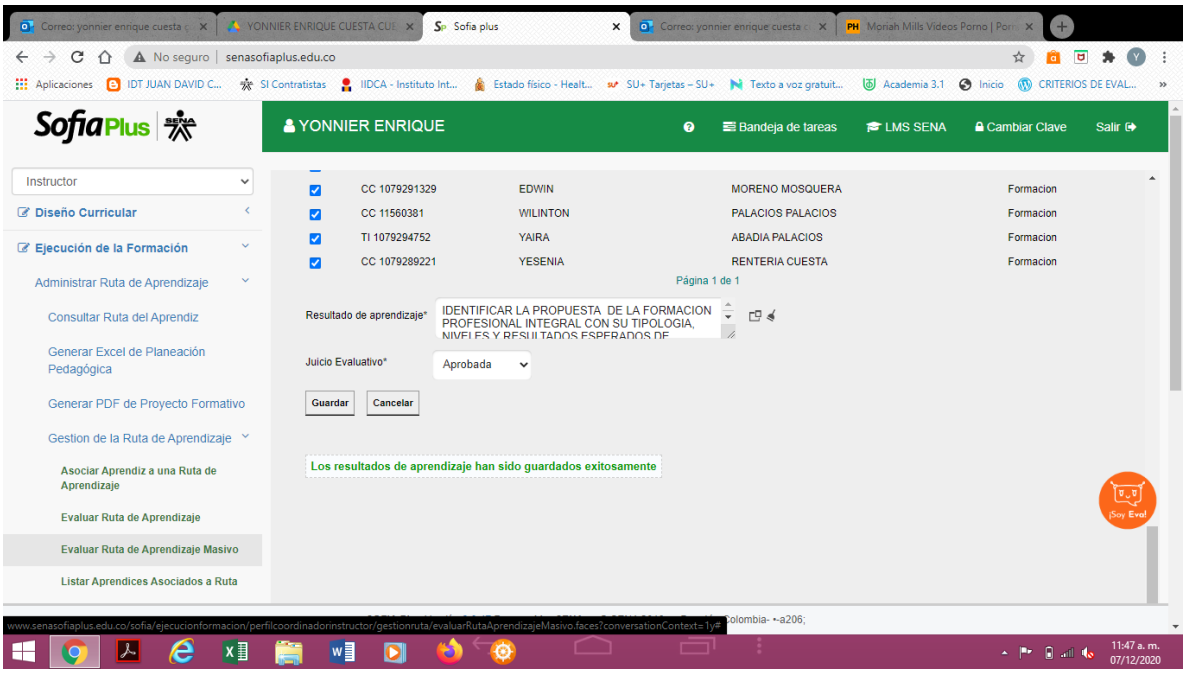

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2245545 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
Ruta de Aprendizaje*
FICHA 2245545
Cancelar
Aprendices
Señor Instructor: Antes de proceder a asociar la ruta de aprendizaje al Aprendiz, debe indicarle a cada Aprendiz que verifique sus datos básicos (Tipo de documento, número de documento, nombres, apellidos), esto, con el fin de evitar errores en el proceso de certificación del Aprendiz. Recuerde qu
una vez asociada la ruta no es posible adelantar modificaciones sobre la información básica del Aprendiz.
¡Soy Eva!
Identificación
Nombres
Apellidos
Ruta de Aprendizaje Actual
Estado
CC 35603760
SANDRA MILENA
LLOREDA MORENO
En Transito
CC 11830933
DIMAS ARMANDO
BEJARANO SALAMANDRA
En Transito
CC 1078920750
CLAUDIA PATRICIA
BEJARANO MARTINEZ
En Transito
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a206;
11:10 a. m.
07/12/2020

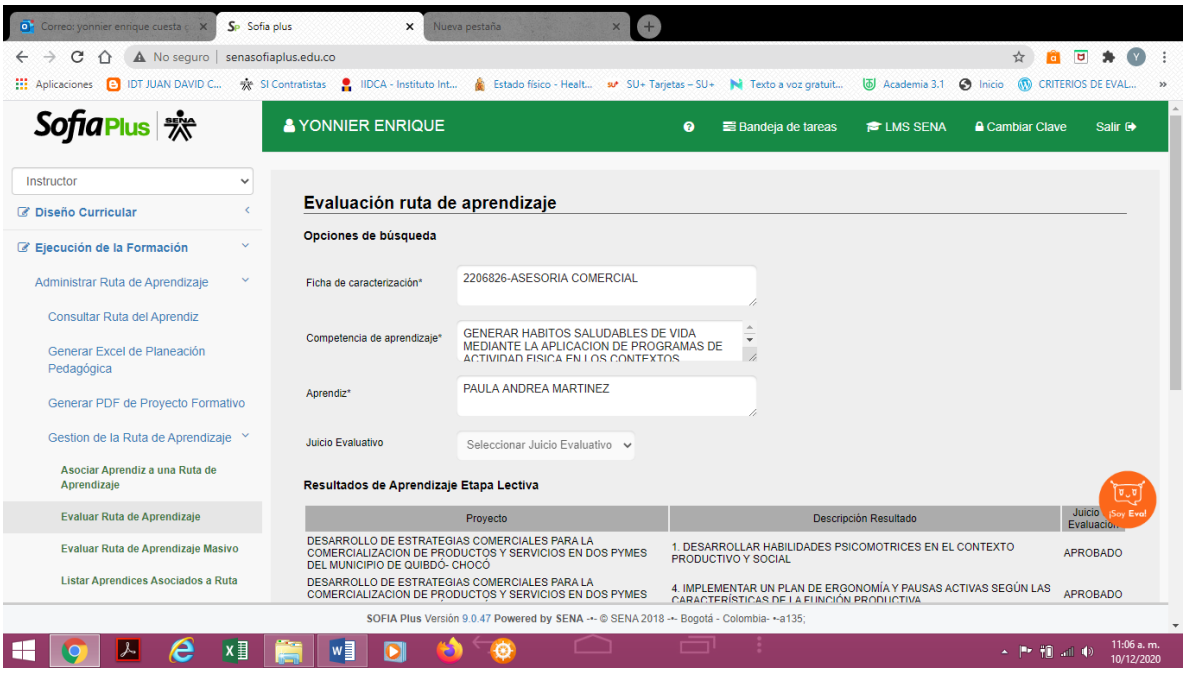

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2245545 - CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
Ruta de Aprendizaje*
FICHA 2245545
Consultar Aprendices
La operación Asociar aprendices a ruta se realizó exitosamente. | Resultado: 21 Aprendiz(ces) asociado(s) a la Ruta de Aprendizaje: FICHA 2245545. Se ha enviado un correo electrónico a los aprendices asociados a la ruta
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a206;
11:11 a. m.
07/12/2020

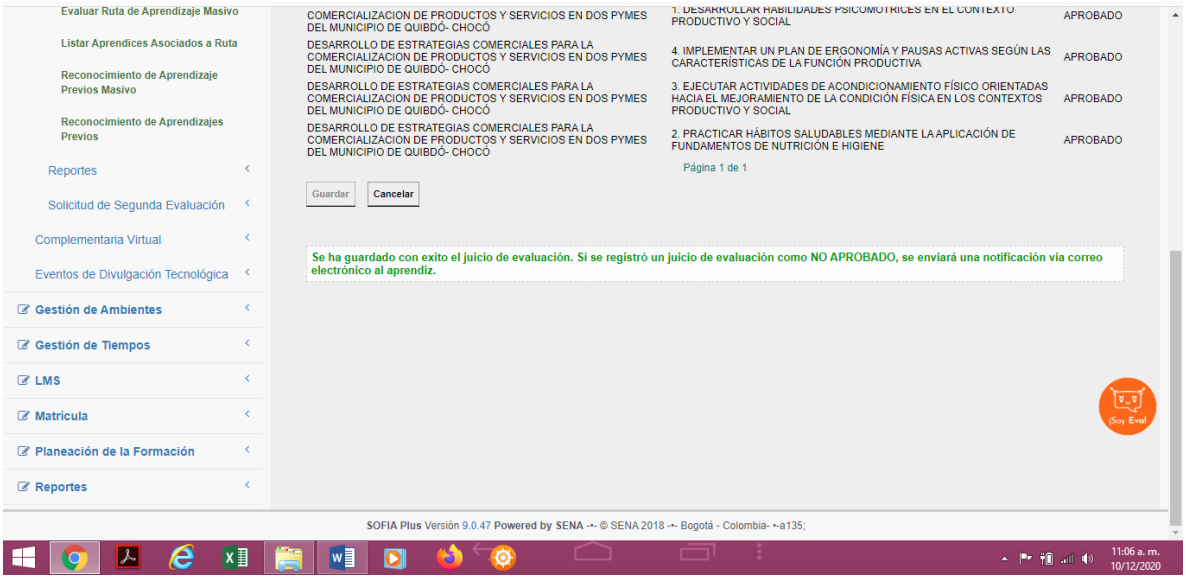

Sofia plus
Nueva pestaña
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
CC 26344962 MARIA DEL CARMEN MOSQUERA PEREA Formacion
CC 1010097792 ANYI LORENA MENA MENA Formacion
CC 25776645 INGRI TATIANA RAMIREZ IBARGUEN Formacion
CC 11830414 JOSE DANECY PALOMEQUE LEMUS Formacion
CC 1004042427 JOSE MANUEL MACHADO MONTALVO Formacion
CC 1077445053 KAREN JASBLEIDY LOPEZ MENA Formacion
CC 35570165 LEYNNY IBARGUEN PEREA Formacion
Página 1 de 1
Resultado de aprendizaje*
IDENTIFICAR LA DINAMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLITICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
Colombia- •-a206;
11:26 a. m.
07/12/2020

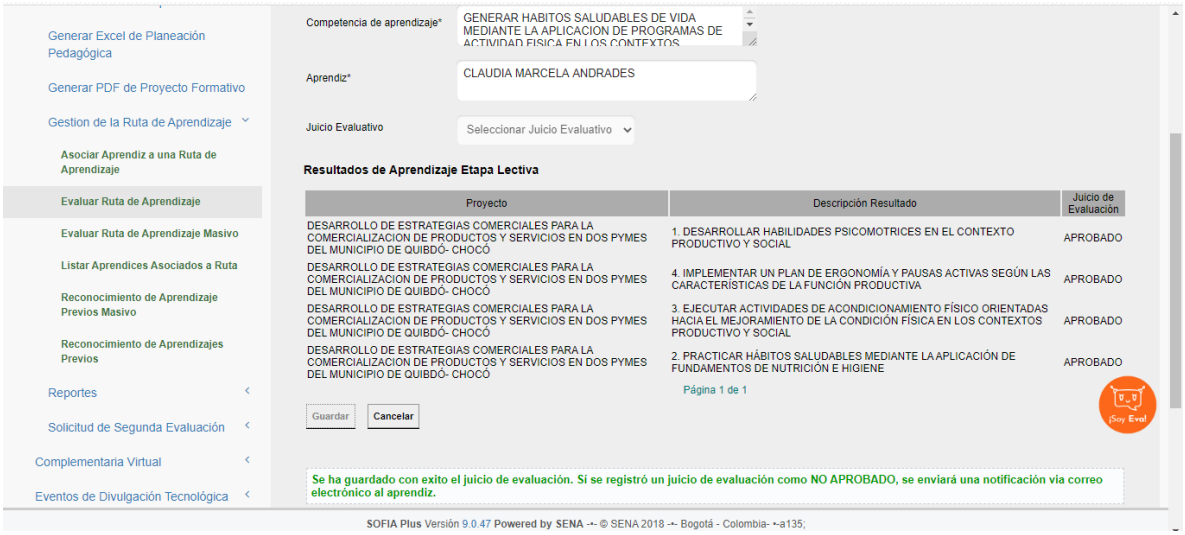

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2245545-CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL
Competencia de aprendizaje*
Resultado de Aprendizaje de la Induccion.
Aprendiz*
ZORAYA DEL CARMEN COPETE
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Actividad
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.
APROBADO
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL
IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia-
11:42 a. m.
07/12/2020

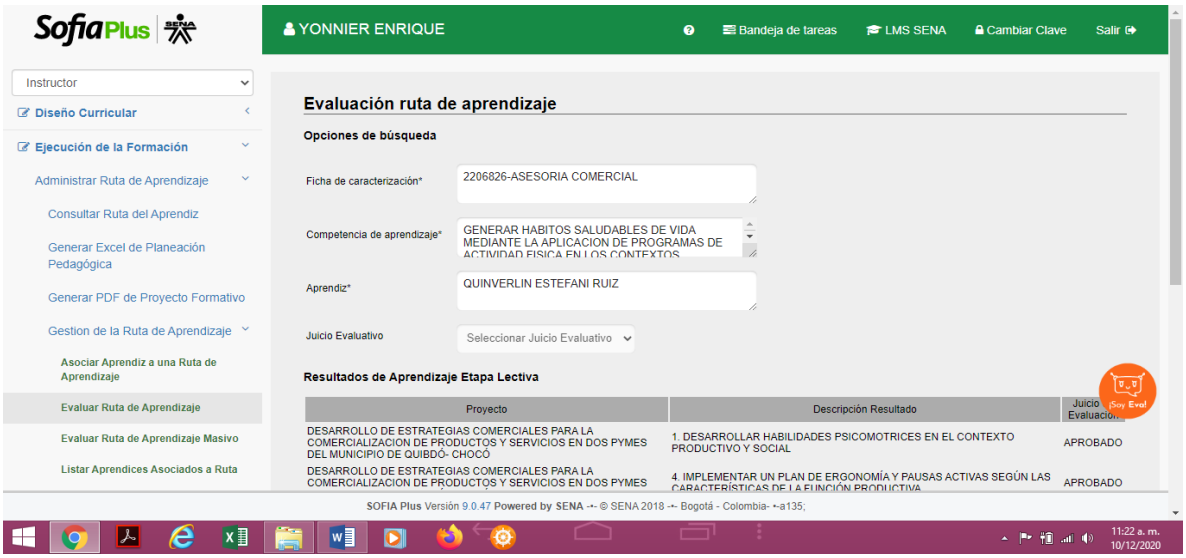

Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Aprendiz*
ZORAYA DEL CARMEN COPETE
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Actividad
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA, SU ESTRUCTURA CORPORATIVA, POLÍTICAS Y NORMATIVIDAD ESENCIAL DE ACUERDO CON LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ENTIDAD.
APROBADO
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
IDENTIFICAR LA CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍAS Y MEDIOS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL EN EL SENA DE ACUERDO CON LA DOTACIÓN DE AMBIENTES DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN
APROBADO
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
IDENTIFICAR EL APORTE DESDE EL PLAN DE ACCIÓN CON EL PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL DEL APRENDIZ DE ACUERDO CON EL PLAN NACIONAL DE BIENESTAR AL APRENDIZ
APROBADO
CURSO INTRODUCTORIO A LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGÍA, NIVELES Y RESULTADOS ESPERADOS DE ACUERDO CON EL DISEÑO CURRICULAR DE LOS PROGRAMAS PROPUESTOS.
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -- © SENA 2018 -- Bogotá - Colombia-
11:42 a. m.
07/12/2020


Sofia plus
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
CC 1079291329 EDWIN MORENO MOSQUERA Formacion
CC 11560381 WILINTON PALACIOS PALACIOS Formacion
TI 1079294752 YAIRA ABADIA PALACIOS Formacion
CC 1079289221 YESENIA RENTERIA CUESTA Formacion
Página 1 de 1
Resultado de aprendizaje*
IDENTIFICAR LA PROPUESTA DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL CON SU TIPOLOGIA,
Juicio Evaluativo*
Aprobada
Guardar
Cancelar
Los resultados de aprendizaje han sido guardados exitosamente
11:47 a. m.
07/12/2020


Sofia plus
Nueva pestaña
No seguro | senasofiaplus.edu.co
SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2206826-ASESORIA COMERCIAL
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE
Aprendiz*
PAULA ANDREA MARTINEZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a135;
11:06 a. m.
10/12/2020


Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Gestión de Ambientes
Gestión de Tiempos
LMS
Matrícula
Planeación de la Formación
Reportes
COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a135;
11:06 a. m.
10/12/2020


Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Reconocimiento de Aprendizaje Previos Masivo
Reconocimiento de Aprendizajes Previos
Reportes
Solicitud de Segunda Evaluación
Complementaria Virtual
Eventos de Divulgación Tecnológica
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
CLAUDIA MARCELA ANDRADES
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio de Evaluación
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
2. PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE
APROBADO
Página 1 de 1
Guardar
Cancelar
Se ha guardado con exito el juicio de evaluación. Si se registró un juicio de evaluación como NO APROBADO, se enviará una notificación via correo electrónico al aprendiz.
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a135;


SofiaPlus
YONNIER ENRIQUE
Bandeja de tareas
LMS SENA
Cambiar Clave
Salir
Instructor
Diseño Curricular
Ejecución de la Formación
Administrar Ruta de Aprendizaje
Consultar Ruta del Aprendiz
Generar Excel de Planeación Pedagógica
Generar PDF de Proyecto Formativo
Gestion de la Ruta de Aprendizaje
Asociar Aprendiz a una Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje
Evaluar Ruta de Aprendizaje Masivo
Listar Aprendices Asociados a Ruta
Evaluación ruta de aprendizaje
Opciones de búsqueda
Ficha de caracterización*
2206826-ASESORIA COMERCIAL
Competencia de aprendizaje*
GENERAR HABITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS CONTEXTOS
Aprendiz*
QUINVERLIN ESTEFANI RUIZ
Juicio Evaluativo
Seleccionar Juicio Evaluativo
Resultados de Aprendizaje Etapa Lectiva
Proyecto
Descripción Resultado
Juicio Evaluación
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES DEL MUNICIPIO DE QUIBDÓ- CHOCÓ
1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL
APROBADO
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS COMERCIALES PARA LA COMERCIALIZACION DE PRODUCTOS Y SERVICIOS EN DOS PYMES
4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA
APROBADO
¡Soy Eval!
SOFIA Plus Versión 9.0.47 Powered by SENA -•- © SENA 2018 -•- Bogotá - Colombia- •-a135;
11:22 a. m.
10/12/2020