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

INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

MAYO 2026

Señor(a)
CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor(a) contrato nro. 9149680

Coordinador Académica
Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual – MAYO del 2026

Referencia: CO1.PCCNTR. (9149680) de 2026

ALBERTO MOSQUERA ASPRILLA, identificado con la cédula de ciudadanía nro. **1077440711**, en mi calidad de contratista del SENA, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato la suma de **TREINTA Y SIETE MILLONES NOVECIENTOS SIETE MIL CUATROCIENTOS OCHENTA Y NUEVE PESOS ($37.907.489) MCTE**. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) primer pago correspondiente a 27 días del mes de febrero de 2026, por valor de **CUATRO MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL CUATROCIENTOS CINCUENTA Y CINCO PESOS M/CTE ($4.944.455)**, b) Seis (6) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a agosto por valor de **CINCO MILLONES CUATROCIENTOS NOVENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y NUEVE PESOS M/CTE. ($5.493.839) MCTE** cada uno

Plazo: Será hasta el (31) de (agosto) de 2026.

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

Ejecución mensual de actividades

Nro.	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con las competencias y/o resultados de aprendizaje según el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	Las formaciones desarrolladas corresponden al código **41311282** : MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIONY LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA Competencia: **220601059:** fomentar practicas seguras y saludables en los ambientes de trabajo en el marco de los principios de auto cuidado y normatividad legal vigente. Se elaboró la planeación pedagógica y se diseñaron las guías de aprendizaje de acuerdo con las competencias y resultados de Aprendizaje del programa de formación	Ver fotografías Ver guía de aprendizaje, ver actividades realizadas
2	Orientar, asesorar y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje de acuerdo lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación “SIGA” del SENA.	Durante este periodo desarrolle las fichas **3501668** en el municipio las animas y **3232215** en peñas del olvido, Se orientó, asesoró y acompañó de manera permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades definidas en las guías de	Registros fotográficos Ver reportes de matriculas

		aprendizaje, garantizando el cumplimiento de los procedimientos institucionales y de los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación (SIGA).	
3	Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación.	Se proporcionó asistencia e información clara acerca de los requisitos y procedimientos establecidos con el objetivo de facilitar su cumplimiento	Registros fotográficos y lista de asistencias
4	Para los Instructores que imparten formación titulada presentar el Portafolio del Instructor, adjuntando los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, presentado como mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran. d. Planeación, seguimiento evaluación de etapa productiva (si aplica). f. Formato de asistencia y Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. g. Realizar el reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje.	Esta actividad solo se realiza para la formación titulada y mi formación es complementaria	Sin evidencia para el periodo informado
5	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Al inicio de la formación informe a los aprendices todo lo referente al SENA y en el transcurso de la formación he ido despejando sus preguntas.	Registros fotográfico y listas de asistencias
6	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizaje de las competencias del programa, aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas que la entidad defina, en un plazo máximo de tres (3) días después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente	Se llevó a cabo la evaluación sobre el Alcance de los aprendizajes de las habilidades del programa, utilizando los métodos y recursos tecnológicos del SENA dentro del tiempo señalado, asegurando una	Ver plata forma Sofía plus.

		valoración adecuada y en línea con los estándares de la institución.	
7	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Se elaboró y presentó de manera oportuna el informe mensual de ejecución contractual, detallando las actividades desarrolladas y el cumplimiento de las obligaciones pactadas.	Informe correspondiente al periodo de ejecución
8	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	Con total disposición para cuando sea requerida para tal fin	Sin evidencia para el periodo informado
9	Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria	Se reportan 160 horas	Ver gestión de tiempo
10	Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información.	Se participó en espacios de estructuración de guías de aprendizajes y socialización de requisitos para el primer pago según GF y elaboración de informe mensual GC, con el fin de dar cumplimiento a las orientaciones institucionales y fortalecer el desarrollo de las actividades asignadas.	Sin evidencias para este mes

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato para legalización del desplazamiento, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados. Cada informe de legalización cuenta con el visto bueno del supervisor.

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

ÍTEM	NRO. DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1	XX	XX	XX	XX

2	XX	XX	XX	XX

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: (i) Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales, (ii) los desplazamientos realizados y (iii) el pago de la planilla de seguridad social y parafiscal nro. **4649578016** y el operador **SOI** referente al mes **mayo** 2026

Cordialmente,

Alberto M A

ALBERTO MOSQUERA ASPRILLA
Contratista
CC: 1077440711

CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor del contrato CO1.PCCNTR. 9149680 de 2026

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Socialización de actividades









PROCESO FORMATIVO HABITOS SALUDABLES – PAUSAS ACTIVAS - ACTIVIDAD FISICA























SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 07 - 05 - 2026

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

Tema: Cualidades fisicas

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1		1076328[illegible]	Silvia Maria	Mosquera Mena	Acuicultura	silviamariamosquera Mena@gmail.com	3113865331	Silvia M.M
2		1078[illegible]	Maria Nilsa	Asprilla quinto	T P Acuicultura	Mariaasprilla	32[illegible]	Maria A.
3		7[illegible]	Adolfo Barrera G	T-P Acuicultura		@adolbarrera@gmail.com	3003379421	
4		1128844773	Yojanis	Murillo Palacios		murillo yohanis@gmail.com	3105174753	
5		1002100661	Angela Gutierrez	Gutierrez Centeno	T. Acuicultura	milhermosaadhara 9876@Gmail.com	3215096230	Angela
6	CC	1063771453	Gustavo Adolfo	Barrera Navarro	T.P. Acuicultura	navarro304208@gmail.com	3042083820	Gustavo B.
7	CC	26395611	Yudi Estela	Murillo Copete	T.P. Acuicultura	Yudianymurillocopete@gmail.com	3146647655	Yudi M.
8	CC	1014[illegible]	Monica Hinestroza	Meneses.	T Acuicultura	monicahinestroza meneses@gmail.com	3106575531	Monica
9	CC	1[illegible]	Jessica Palacios M	Palacios	T Acuicultura	Jessicamosquera@gmail.com	3127038094	Jesica
10	CC	3582010[illegible]	Luz Adeyda	Mosquera Hinestroza	T Produccion Acuic.	Mosquera Hinestroza 1998@gmail.com	3146258376	Luz A.M.
11	CC.	9580180	Edilma	copete Andrade	TP. Avicola,	[illegible]@hotmail.com	3116602400	Edilma copete
12	CC	1098762801	Jenny Tatiana	Medina D.	TP Acuicultura	tatidian1995@	3168695169	Jenny
13	CC	82383166	Yhen Orlando	Sanchez Hurtado	P Acuicola	josan1102@gmail.com	3117330904	
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 08 - 05 - 2026

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

Tema: Actividad fisica

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1		10763288	Silvia Maria	Mosquera Mena	Acuicultura	silviamaria.mosquera.mena@gmail.com	3113866331	Silvia M.M
2		1078	Maria Nilsa	Esprilla [illegible]	TP Acuicultura	Mariaesprilla	32	Maria E.
3		7875	Rodrigo Barrera G	T-P Acuicultura		[illegible]@gmail.com	3003379421	
4		1128844773	Yojanis	Murillo Palacios		murillo.yohanis@gmail.com	3105174153	
5		1002100661	Angela Gutierrez	Gutierrez centeno	T. Acuicultura	milbermosaadhara 9876@6mail.com	3215096230	Angela G
6	C.C	1063171453	Gustavo Adolfo	Barrera Navarro	T.P. Acuicultura	navarro304208@gmail.com	3042083820	Gustavo B.
7	cc	26395611	Yudi Estela	Murillo Copete	T.P. Acuicultura	Yudiana4@hotmail.com	3146647655	Yudi M.
8	cc	1046137716	Monica Higuita	Moreses.	T Acuicultura	[illegible]	3106575531	Yonica
9	cc	1129044469	Jesica Palacios	Palacios	T Acuicultura	Yessica.Mosquera@gmail.com	3127038078	Jesica
10	CC	35820108	Luz Adeyda	Mosquera Higuita	T Produccion Acuic.	[illegible]	3146258376	Luz A.M.
11	cc.	35801150	Edilma	copete Andrade	TP. Avicola	[illegible]	3116602900	Edilma copete
12	CC	1098762101	Jerry Tatiana	Medina D.	TP Acuicultura	tatiana1995@	3168695169	Jerry D.
13	cc	82383166	Yhen Orlando	Sanchez Hortado	P Acuicola	josan1102@gmail.com	3117330404	[illegible]
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

sigla

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIÓN: 1

CÓDIGO: GFPI-FO-035

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 14 - 05 - 2026

REGIONAL: | 27 Chocó | CENTRO DE FORMACIÓN: | 9513 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad | CIUDAD/MUNICIPIO: | Quibdó

Tema: Posturas ergonomicas

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	35ewiso	Gilma	Lopez Andrade	Complementaria	[illegible]	3164702000	Gilma
2	CC	263950	Yudi Estela	Murillo Copete		[illegible]	3146641655	Yudi
3	CC	[illegible]	Adolfo	Bonilla		[illegible]	Con	[illegible]
4	CC	[illegible]	Maria Nilda	Espinosa Quiroz		mariaespinosa	3206562424	Maria
5	CC	1128944723	Yohanis	Murillo Palacios		murilloyohanis@g	3105174153	[illegible]
6	CC	35820108	Luz Arleyda	Mosquera Hinestroza		[illegible]	3146455834	Luz A
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

VERSIÓN: 1

CÓDIGO: GFPI-FO-[illegible]

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 15-05-2026

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

Tema: estilos de vida saludable

No.	TIPO DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1078[illegible]23	Maria Nilsa	Asprilla quinto	Complementaria	mn[illegible]aasprilla	3226562621	Maria N.
2	CC	35820158	Edilma	Copete Andrade		copeteedilma@hotmail.com	3116402900	Edilma
3	CC	78759001[illegible]	Adolfo	Bolaños		Adolfoa[illegible]@gmail.com	3003371421	
4	CC	26395611	Yudi Estela	Murillo		Yudianaldiaz@gmail.com	3146427617	Yudi Murillo
5	CC	1128844723	Yofanis	Murillo Palacios		murilloyofanis@gmail.com	3105174753	
6	CC	35'820158	Luz Arleyda	Mosquera Hinestroza		Mosquerahinestroza[illegible]@gmail.com	3146[illegible]376	Luz Mosquera
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 20 - 05 - 2026

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

Tema: Recreación y Deporte

—	TIPO DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	
1					Complementaria			
2	CC	1178[illegible]73	Yojanis.	Murillo	Complementa	Murillo[illegible]	3105174753	
3	CC	35820	Edilma	Copete A	Complein	[illegible]	3116602[illegible]	
4	CC	7078801[illegible]	Adolfo	Bonilla	Complementa	[illegible]	[illegible]	
5	CC	1078[illegible]	Maria Nilsa	DSPMIIQUIN	Complemet	mariacsprilla	[illegible]	
6	CC	2635[illegible]64	Yuli Isela	Murillo Copete	" " "	[illegible]	2639[illegible]11	
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

sena

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSIÓN: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 04 - 05 - 2026

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

Tema: Habitos y estilos de vida saludable

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	TI	1076383195	ADRIANA	CHALARCA BUGAMA				
2	CC	1090150259	ARA SALENA	CHALARCA ANTIVIA				
3	CC	1133719999	ARNOVIO	DOVIGAMA ANTIVIA				
4	CC	1128845786	BEATRIZ	BOTOMA CHALARCA				
5	TI	1149434822	BENITO	CHALARCA ANTIBIA				
6	CC	1128850023	BIASNEY	CHALARCA BUGAMA				
7	CC	1076384892	CALIXTO	CHALARCA LEYBA				
8	CC	1193143879	DESNEYDA	DOMINICHA CHALARCA				
9	CC	1076383177	FRANKLIN	ANTIVIA VELAZQUEZ				
10	TI	1076384774	GENARO	BOTOMA CHALARCA				
11	CC	1078916462	JAVIER	CEREZO BUGAMA				
12	CC	1076388701	JHON JAIRO	CHALARCA ESTEVE				
13	CC							
14	TI	1128848044	JULIANA	ANTIVIA DELGADO				
15	CC	1076384672	LILIANA	ANTIVIA CHALARCA				
16	CC	1076383188	LUCRECIA	CORREA CHALARCA				
17	TI	1128848079	LUIS ERNELIO	DOMINICHA CHALARCA				
18	TI	1076388202	LUIS GILBERTO	CHALARCA SANTA				
19	CC	1092911818	LUISA FERNANDA	MORALES SIAGAMA				
20	CC	1076383181	LUZ DARY	DOVIGAMA BOTOMA				
21	TI	1128850131	MARIA ANGELICA	ANTIVIA DELGADO				
22	CC	1128848032	OMAR	CHALARCA ANTIVIA				
23	CC	1076384777	PELICIA	ANTIVIA CHALARCA				
24	CC	1076383162	ROBINSON	ANTIVIA CHARICHA				
25	CC	1076384787	SANDRA MILENA	ANTIVIA DELGADO				
26	CC							

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

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 05 - 05 - 2026

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

Tema: Pausas activas, Fuerza, velocidad.

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	TI	1076383195	ADRIANA	CHALARCA BUGAMA				
2	CC	1090150259	ARA SALENA	CHALARCA ANTIVIA				
3	CC	1133719999	ARNOVIO	DOVIGAMA ANTIVIA				
4	CC	1128845786	BEATRIZ	BOTOMA CHALARCA				
5	TI	1149434822	BENITO	CHALARCA ANTIBIA				
6	CC	1128850023	BIASNEY	CHALARCA BUGAMA				
7	CC	1076384892	CALIXTO	CHALARCA LEYBA				
8	CC	1193143879	DESNEYDA	DOMINICHA CHALARCA				
9	CC	1076383177	FRANKLIN	ANTIVIA VELAZQUEZ				
10	TI	1076384774	GENARO	BOTOMA CHALARCA				
11	CC	1078916462	JAVIER	CEREZO BUGAMA				
12	CC	1076388701	JHON JAIRO	CHALARCA ESTEVE				
13	CC							
14	TI	1128848044	JULIANA	ANTIVIA DELGADO				
15	CC	1076384672	LILIANA	ANTIVIA CHALARCA				
16	CC	1076383188	LUCRECIA	CORREA CHALARCA				
17	TI	1128848079	LUIS ERNELIO	DOMINICHA CHALARCA				
18	TI	1076388202	LUIS GILBERTO	CHALARCA SANTA				
19	CC	1092911818	LUISA FERNANDA	MORALES SIAGAMA				
20	CC	1076383181	LUZ DARY	DOVIGAMA BOTOMA				
21	TI	1128850131	MARIA ANGELICA	ANTIVIA DELGADO				
22	CC	1128848032	OMAR	CHALARCA ANTIVIA				
23	CC	1076384777	PELICIA	ANTIVIA CHALARCA				
24	CC	1076383162	ROBINSON	ANTIVIA CHARICHA				
25	CC	1076384787	SANDRA MILENA	ANTIVIA DELGADO				
26	CC							

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

Listar Aprendices a una Ruta de Aprendizaje

Opciones de Búsqueda

Ficha de Caracterización*: 3501668 - MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA

Ruta de Aprendizaje*: RUTA DE APRENDISAJE-3501668

Cancelar

Aprendices

Identificación	Nombres	Apellidos	Estado
CC 11635004	AVERCIO	MARTINEZ PALACIOS	Formacion
CC 1076388701	JHON JAIRO	CHALARCA ESTEVE	Formacion
CC 4831880	JOSE ANIBAL	BORJA MARTINEZ	Formacion
CC 1076384892	CALIXTO	CHALARCA LEYBA	Formacion
CC 1193143879	DESNEYDA	DOMINICHA CHALARCA	Formacion
CC 1076383177	FRANKLIN	ANTIVIA VELAZQUEZ	Formacion
CC 1107058521	BLEYDI TATIANA	ARENAS PEREA	Formacion
CC 1010066631	DAMARYS	MOSQUERA MOSQUERA	Formacion
CC 1193356419	MAISURI	HACHITO ACHITO	Formacion
CC 1045137314	MONICA PATRICIA	HINESTROZA MENESES	Formacion

Listar Aprendices a una Ruta de Aprendizaje

Opciones de Búsqueda

Ficha de Caracterización*: 3501668 - MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA

Ruta de Aprendizaje*: RUTA DE APRENDISAJE-3501668

Cancelar

Aprendices

Identificación	Nombres	Apellidos	Estado
CC 1038479179	ALINA ROSA	REQUENA CASTAÑEDA	Formacion
CC 78758012	ADOLFO ANTONIO	BARRERA GUZMAN	Formacion
CC 1002100661	ANGELA MARIA	GUTIERREZ CENTENO	Formacion
CC 11802861	YAIRTON	CUESTA LONDOÑO	Formacion
CC 82383166	YHEN ORLANDO	SANCHEZ HURTADO	Formacion
CC 1090150259	ARA SALENA	CHALARCA ANTIVIA	Formacion
CC 8865409	ARLEN	CERVANTES DONADO	Formacion
CC 1133719999	ARNOVIO	DOVIGAMA ANTIVIA	Formacion
CC 1128848960	JONNIER	LEDESMA PALACIOS	Formacion
CC 1078856225	MARIA NILSA	ASPRILLA QUINTO	Formacion

Anterior 1 2 3 4 5 Siguiente

Página 1 de 5

Listar Aprendices a una Ruta de Aprendizaje

Opciones de Búsqueda

Ficha de Caracterización*: 3501668 - MARCO NORMATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACION Y LA ACTIVIDAD FISICA EN COLOMBIA

Ruta de Aprendizaje*: RUTA DE APRENDISAJE-3501668

Cancelar

Aprendices

Identificación	Nombres	Apellidos	Estado
CC 1076322926	MARIA YOLANDA	OREJUELA QUIÑONEZ	Formacion
CC 1078456841	JULIANA	CASTRILLON GARRO	Formacion
CC 1076384672	LILIANA	ANTIVIA CHALARCA	Formacion
CC 1001740746	YOSIRIS	HURTADO TELLO	Formacion
CC 1030421015	TAYSON ANDRES	MOSQUERA MOSQUERA	Formacion
CC 1129044449	YESICA	PALACIOS MOSQUERA	Formacion
CC 35820150	EDILMA	COPETE ANDRADE	Formacion
CC 1078916462	JAVIER	CEREZO BUGAMA	Formacion
CC 1076383162	ROBINSON	ANTIVIA CHARICHA	Formacion
CC 1193094549	STEFANIA ALEJANDRA	TABARES MARTINEZ	Formacion

Anterior 1 2 3 4 5 Siguiente

Página 2 de 5

Ciudad y fecha

Señor:

CHRISTIAN RIVAS DEL TORO
Coordinadora Académica
SENA Regional Choco

Asunto: Certificación de permanencia

Yo, Edilma copete Andrade, identificado con cedula de ciudadanía N° 35'820.150 por medio de la presente me permito informar en mi calidad de Aprendiz, que el Instructor (a) Alberto Mosquera, identificado con cedula de ciudadanía N° 1.017.446.711 permaneció en el Municipio de Unión Panamericana impartiendo formación Titulada y/o Complementaria en el área de Actividad Física durante el mes de Mayo del 2025.

De antemano agradezco la atención prestada y cualquier notificación o consulta puede contactarme al número celular 3116402900 y correo electrónico copete81@hotmail.com

Cordialmente,

Edilma copete A.
Firma Líder

Alberto. M. A
Firma Instructor

Taller Cualidades Físicas, Pausas Activas Y Que Son Los Hábitos

Y Estilos De Vida Saludables

Edilma Copete Andrade

Jenny Tattiana Diaz

Docente - Alberto Mosquera

CampeSena

Actividad Física

¿Qué son las cualidades físicas?

Las cualidades físicas son las capacidades que tiene el cuerpo humano para realizar movimientos y actividades físicas de manera eficiente. Estas capacidades se pueden desarrollar mediante el ejercicio, la alimentación adecuada y los buenos hábitos de salud.

Las principales cualidades físicas son:

- Fuerza: Capacidad de los músculos para realizar esfuerzo o levantar peso.
- Resistencia: Capacidad para mantener una actividad física durante un tiempo prolongado sin cansarse rápidamente.
- Velocidad: Capacidad de realizar en el menor tiempo posible.
- Flexibilidad: Capacidad de mover las articulaciones y músculos con amplitud y facilidad.
- Coordinación: Habilidad para realizar movimientos ordenados y precisos.
- Equilibrio: Capacidad para mantener estable el cuerpo durante diferentes movimientos o posiciones.

Estas cualidades ayudan a mejorar la salud, el rendimiento físico y la calidad de vida.

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas son pequeños descansos que se realizan durante actividades largas como estudiar, trabajar o permanecer sentado por mucho tiempo. Durante estas pruebas se hacen ejercicios suaves de movimiento, estiramiento y respiración para relajar el cuerpo y la mente.

Beneficios de las pausas activas:

- Disminuyen el cansancio y el estrés
- Mejoren la circulación sanguínea
- Aumentan la concentración y la productividad
- Previenen dolores musculares y malas posturas
- Ayudan a mantener energía y bienestar

Ejemplos de pausas activas:

- Estirar brazos, piernas y cuellos
- Caminar durante unos minutos

- Realizar ejercicios de respiración
- Mover hombros y muñecas
- Hacer pequeños ejercicios de movilidad.

Se recomienda realizarlas cada 1 o 2 horas.

¿Qué son los hábitos y estilos de vida saludable?

Los hábitos y estilos de vida saludable son las acciones y comportamientos diarios que ayudan a mantener una buena salud física, mental y emocional.

Algunos hábitos saludables son:

- Llevar una alimentación balanceada.
- Realizar actividad física regularmente.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Tomar suficiente agua.
- Mantener buena higiene personal.
- Evitar el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas.
- Controlar el estrés y cuidar la salud mental.
- Tener relaciones sociales sanas.

Importancia de los estilos de vida saludable:

- Previenen enfermedades.
- Mejoran el estado físico y emocional.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Aumentan la energía y el bienestar.
- Mejoran la calidad y expectativa de vida.

Adoptar hábitos saludables desde temprana edad permite tener una vida más activa, equilibrada y saludable.

	Versión: 01
	Código: GFPI-F-133

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

Planeación de las Actividades Técnicas de Aprendizaje

Denominación del programa o módulo de formación: Marco Normativo del Deporte, la Recreacion y la Actividad fisica en colombia ficha 3501668 | **Fecha de elaboración: MAYO 2026**

Competencia	Resultados de aprendizaje	Conocimientos de Conceptos y principios	Conocimientos de proceso	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje (desempeño y producto)		Actividades Técnicas de Aprendizaje - ATA	Tiempo horas		Instrumentos de evaluación	Ambiente mínimo requerido	Materiales de formación	Equipos de formación	Elementos de protección personal	Material didáctico. (medios, recursos)	Recursos tecnológicos
					Evidencia de desempeño	Evidencia de producto		Horas de trabajo directo	Horas de trabajo independiente							
FOMENTAR PRACTICAS SEGURAS Y	MANEJAR UNA DIETA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN SALUDABLE (VARIACION	IDENTIFICAR LAS CARACTERIS	IMPLEMENTA ACTIVIDADE	consulta de terminos basicos	taller habitos de vida saludable	Desarrollar cuestionamiento sobre	10	2	formulario de preguntas y respuestas de	El ambiente de formación para la	lapiz, borrador, papel bank	1 computador portatil	1 chaleco dril- sena, gel antibacterial	videos formativos con tematicas	www.yotube.com http://bibliotec
		ACTIVIDAD FISICA	COMPRENDER LA IMPORTANCIA	DEFINE UNA DIETA BALANCEAD	video explicativo	cuestionario	construir glosario de conceptos	10	2	evaluar contenidos tematicos a						estructura curricular del programa de
		LA IMPORTANCIA DEL AGUA	ENTENDER EL VALOR ENERGETICO	CLASIFICA LOS ALIMENTOS	escrito		Realizar un escrito, sobre habito de vida	10	2	taller						
		NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN	DETECTAR LOS HABITOS DE RIESGOS	DETECTA LOS HABITOS DE	practica deportiva			10	2	ensayo						

Instructores que elaboran las ATA	Nombre completo : Alberto Mosquera Asprilla	Regional y Centro de Formación: Regional Chocó, Centro de Recursos Naturales Indus	Nombre del Profesional de Diseño y Desarrollo Curricular con el rol de Asesor Metodologico quien aprueba las ATA
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	Fecha de aprobación
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: N/A
- Código del Programa de Formación: N/A
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales
- Código: 230101507
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
    - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
    - Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
    - Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía: 48 horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez. Es así como las personas difícilmente podremos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor

Es por ésta razón que a través de esta GUIA pretendemos concientizarlo sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas de actividad física que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar. Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados; para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su cotidianidad y por ende en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de reflexión Inicial

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerte las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responda las siguientes preguntas a partir de la Observación del video que encuentra en el siguiente enlace y Socialice sus conclusiones con los demás compañeros.



https://web.facebook.com/watch/?v=565162020297410&extid=Rz3psC8HTsteFnAM

¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?

¿Qué le aporta la cultura física a su proceso de formación profesional integral?

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

¿Cuál es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?

¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?

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

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte

- Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido, las indicaciones de su instructor y el material de apoyo 1.
- Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor.
- Socialice los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) a través de juego de roles, donde se evidencie los hábitos y estilos de vida.
- Entregue el cuestionario debidamente diligenciado (obligatorio)
- Diligencie el cuestionario denominado El IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), de acuerdo con las orientaciones del instructor y el Material de apoyo 2

El cuestionario IPAQ se rige por el consumo de MET´s en cada actividad descrita. MET es la unidad de medida del índice o gasto metabólico de calorías en cualquier actividad de la vida cotidiana.

- Teniendo presente esta información proceda a obtener su interpretación del cuestionario mediante la siguiente explicación:

Para efectos de la cuantificación del cuestionario, asumiremos los siguientes valores:

1. Caminata: 3'3 MET* x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)

2. Actividad Física Moderada: 4 MET* X minutos x días por semana

3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET* X minutos x días por semana

Tras obtener los valores de caminata, actividad física moderada y vigorosa según sus respuestas en el cuestionario, sume los tres valores obtenidos y ubique su clasificación:

Nivel de actividad bajo	Nivel de actividad moderado	Nivel de actividad alto
<600 MET/semana	601 a 2999 MET/ semana	> 3000 MET/ semana

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento, (conceptos y teoría):

3.3.1 Identificar las valencias físicas para adquirir el acondicionamiento a través de los ejercicios generales y específicos

Buscar los conceptos de: anatomia y fisiologia, estilos de vida saludable, higiene, nutrición, plan nutricional, miología, hábitos de vida saludable, pausas activas.

Con las valencias físicas se desasorrollan actividades basadas en: fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad para potenciarlas y adquirir un buen acondicionamiento físico, a través de diferentes ejercicios generales y específicos, como se aprecia en el siguiente cuadro



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor



3.3.2 Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas en los estándares pertinentes

- Ejecutar prueba (test) de condición física según técnicas de medición, de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor.
- Registrar los resultados de acuerdo con las indicaciones dadas, en la ficha antropométrica y será una de sus evidencias
- Valorar los resultados mediante la ficha antropométrica que se encuentra en el material de apoyo 3
- Desarrollar las pruebas en:

MASA CORPORAL: Determine su índice de masa corporal (I.M.C) teniendo en cuenta la formula presentada por el instructor y entregue sus resultados para verificarla en la tabla de análisis del IMC. Consulte y compare de acuerdo a la tabla que se encuentra en material de apoyo 3.

VALORACION FISICA: Realice los diferentes test planteados con el fin de valorar su condición según las valencias físicas y de acuerdo con los resultados, programe su plan de acondicionamiento físico, para mejorar su desarrollo en el puesto de trabajo y calidad de vida de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor.

3.3.3 Seleccionar los ejercicios para establecer rutina de trabajo según la condición física

EL EJERCICIO FÍSICO: movimientos repetitivos que activan los sistemas: cardiovascular, respiratorio, neuromuscular, óseo y otros, que buscan mejorar y fortalecer la condición física.

LAS RUTINAS: son ejercicios que se hacen dependiendo de la capacidad de cada persona, se hacen basados en las valencias físicas"

Elabore su rutina, una vez realizados las pruebas físicas, de acuerdo con los resultados y con la orientación de su instructor. Esta rutina debe contener ejercicios de:

- **Calentamiento**
- **Estiramiento**
- **Fuerza**
- **Velocidad**
- **Flexibilidad**
- **Equilibiro**
- **Coordinación**
- **Dinámicas o juegos recreativos**



NOTA: En el material de apoyo encontrará un modelo de rutina

ACONDICIONAMIENTO FISICO: Desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio para obtener un estado general saludable

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: es el programa que contiene las rutinas para desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Una buena condición física y mental para lograr un desempeño laboral con total profesionalismo y entera satisfacción, requiere desarrollar un plan de acondicionamiento físico técnicamente planificado.

- De acuerdo con las orientaciones del instuctor desarrolle el plan de acondicionamiento físico ejecutando los ejercicios de: Calentamiento - estiramiento, ejericios de carácter general y ejercicios de carácter específicos, ejercicios de relajación, homeostasis o vuelta a la calma.
- Establezca con la ayuda de su instructor las pausas activas a ejecutar y su frecuencia
- Registre en el formato que aparece en el material de apoyo los ejercicios de actividad física durante cada sesión.
- Elabore un mapa mental sobre conceptos básicos de higiene y nutrición

3.3.4 Desarrollar hábitos de vida saludables, higiene y nutrición de acuerdo con el contexto social y laboral

- Lea documento anexo en el material de apoyo sobre hábitos de vida saludable higiene y nutrición (Material de apoyo 4) sugerido por el instructor (según ocupación)

- Ubiquese en su puesto de trabajo acorde con el perfil de salida de su programa de formación
- Realice un perfilamiento hacia su condición laboral y social teniendo en cuenta: las jormadas laborales

- Redacte un documento que describa su estilo de vida saludable, sus hábitos de higiene y una minuta (menú) de alimentación de una semana, aplicado a su rol profesional y personal.

3.3.5 Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

- Observe las diapositivas que encuentra en el material de apoyo 5, sugeridas por el instructor sobre las condiciones de riesgo por cargas estáticas o dinámicas.
- Elabore un plan de prevención de ergonomía, de acuerdo a las posiciones más comunes que mantiene en su ocupación.
- Socialice con sus compañeros el plan de prevención y establezca las acciones mas comunes y ajuste su plan.

3.4 Actividad de transferencia

Elabore un documento escrito, de su rutina de ejercicios y hábitos de vida saludable e incluya las observaciones de su instructor sobre el plan de ergonomía y la adopción de posturas ergonómica para su puesto de trabajo y las observaciones realizadas sobre la mejora en la ejecución de las actividades físicas.

Ambiente Requerido: Cancha Múltiple, Gimnasio con equipos de Multifuerz, Cancha de Fútbol, Coliseo Deportivo, Pista de Atletismo, Ambiente de Formación Convencional

Materiales: Cronómetros, silbatos profesionales, colchonetas, Thera band, Tube Band, Cuerdas para salto, aros, balones de: fútbol, voleibol, baloncesto Femenino No. 6, baloncesto Masculino No. 7, fútbol sala, bancos tipo Step, fitball, cintas Métricas de 50 metros de longitud, conos de entrenamiento con orificios de 50 centímetros para salto, conos tipo base (domo) 11 centímetros para poste y ula ula, escaleras de agilidad y coordinación, vallas con graduación de altura, platillos, balones medicinales de 2 Kilogramos en PVC, balones medicinales de 5 Kilogramos en PVC, ganchos tipo clic para poste flexible, postes flexibles plástico ABS con punta y resorte metálico, tulas tipo malla para diez balones, planilleros o tablas con gancho, la guía de aprendizaje se va realizar del 1 al 15 de marzo del 2024.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de Producto: • Documento escrito sobre estilos de vida saludable.y Plan Básico Preventivo de Ergonomia. • Ficha antropométrica. • Plan de Entrenamiento. • Registros de actividad física **Evidencia de Desempeño:**	Identifica las técnicas de coordinación motriz teniendo en cuenta perfiles ocupacionales. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Selecciona técnicas para potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la	**Técnica de Evaluación** Valoración de producto **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo

• Resultado de observación de la adopción de posturas ergonómica. • Resultado de observación de la ejecución de las actividades físicas.	naturaleza de su entorno laboral. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de Actividad Física para una recuperación adecuada. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Plantea rutinas de ejercicio físico según necesidades de los contextos laboral y social. Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Administra plan de Higiene Corporal teniendo en cuenta el contexto productivo. Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral. Utiliza los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.	**Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de Verificación **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Activación cardiovascular: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

Autocuidado: Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia

Baremo: Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado.

Calentamiento deportivo: Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

Condición física: Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.

Destreza motriz: Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.

Dieta: Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas

Ejercicio físico: Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa

Ergonomía: Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a las demandas del trabajo.

Estilo de vida saludable: Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

Estiramiento muscular: Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.

Frecuencia cardiaca: Es el número de veces que el corazón late por minuto.

Habilidad motora: Son los movimientos y las acciones de los músculos.

Hábito: Comportamiento de una persona, repetido regularmente.

Hábitos saludables: Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Hidratación Deportiva: Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

Hidratación: Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.

Higiene deportiva: Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".

Higiene: Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud

Lesión osteomuscular: Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.

Lesión: Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.

Motricidad fina: La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.

Motricidad gruesa: Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.

Motricidad: Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

Movilidad articular: Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

Nocivo: Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.

Nutrición: Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital

Psicomotricidad: Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo.

Salud mental: Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Salud social: Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.

Salud: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Saludable: Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.

Sedentarismo: Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares

Temperatura corporal: Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.

Test de valoración física: Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Test: En sentido amplio el test es una prueba, que intenta obtener ciertos resultados comprobatorios.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA, RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá)

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx
http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf
https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Mirian Isabel Córdoba Belalcázar	Instructora	Centro Agropecuario de Buga/Regional Valle	Noviembre 30 de 2016
	Ferley Herrera Mosquera	Instructor	Centro de Biotecnología Industrial/Regional Valle	
	Carlos Julio Moreno Ávila	Instructor	Centro de Diseño Tecnológico Industrial/Regional Valle	
	Néstor Silva Romero	Instructor	Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos Regional Distrito Capital	
	Justo Rufino Mena Rovira	Instructor	Centro de Electricidad y electrónica/Regional Distrito Capital	
	Carlos Alberto Vásquez Giraldo	Instructor	Regional Santander	
	Jorge Enrique Sánchez Mestra	Instructor	Regional Córdoba	
	Manuel Enrique Castillo Herrera	Instructor	Regional Norte de Santander	
	Carlos Alfonso Galvis Motta	Instructor	Centro Industrial Regional Boyacá	

	Gerlin Hernando Torres Sara	Instructor	/Regional Bolívar	
	Héctor Castaño V.	Profesional 03	Sena Digeneral/Bienestar al Aprendiz	
Revisión	Ana Patricia Salinas Pérez	Instructora/Asesora Metodológica	Centro de Teleinformática y Producción Industrial/Regional Cauca	Diciembre 01 de 2016
	Iliana Moreno Hernández	Gestora/ Red Actividad Física Recreación y Deporte	Centro de Teleinformática y Producción Industrial/Regional Cauca	
	Josué Norberto Perdomo Ordoñez	Asesor/ Red Actividad Física Recreación y Deporte	Dirección de Formación Profesional/Grupo de Producción Curricular	

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**

Autor (es)	Carlos Julio Moreno Ávila	Instructor	Centro de Diseño Tecnológico Industrial/Regional Valle	Septiembre 2020	Ajuste de actividades pedagógicas
	Carlos Alberto Vásquez Giraldo	Instructor	Regional Santander		Ajuste de actividades pedagógicas
	Luis Ernesto Mendoza Suárez	Profesional	Dirección de Formación Profesional		Ajuste metodológico
	Luis José Barrios de la Hoz	Metodólogo diseño curricular	Centro para el Desarrollo Agroecologico y Agroindustrial		Adaptación imágenes
	Manuel Enrique Castillo Herrera	Instructor	Centro Nacional de la Industría Gráfica y afines		Ajuste de actividades pedagógicas
	Marcela Plata Gómez.	Instructora	Regional Norte de Santander		
	Rubiela Rodríguez Hernández	Profesional	Dirección de Formación Profesional		

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES







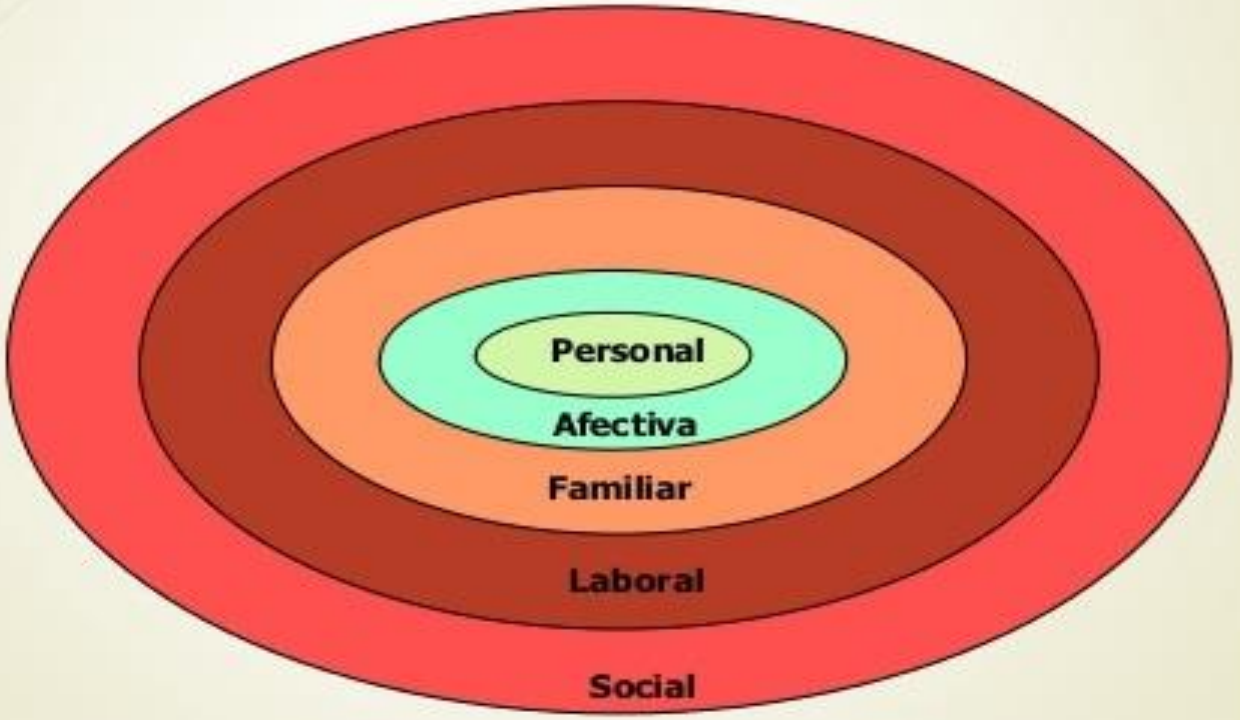
PROCESOS SOCIALES, LAS TRADICIONES, LOS HÁBITOS, CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS DE LOS INDIVIDUOS Y GRUPOS DE POBLACIÓN QUE CON LLEVAN A LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES HUMANAS PARA ALCANZAR EL BIENESTAR Y LA VIDA.



:S LA MANERA COMO LA GE TE SE COMPORTA FRENTE A LA EXPOSICION A FACTORES QUE DAÑAN LA SALUD.

"LA PERSONA ES LIBRE DE ELEGIR LA FORMA EN QUE LE GUSTE VIVIR"

ESFERAS DE VIDA



NUESTRO CUERPO



- *¿Cuántas veces al día piensas en tu cuerpo?*
- *¿Qué pensamos acerca de nuestro cuerpo?*
- *¿Qué preferimos de nuestro cuerpo?*
- *¿Qué nos desagrada?*
- *¿Qué mensaje nos transmite?*

AUTOCUIDADO

TODAS AQUELLAS DECISIONES ADOPTADAS DELIBERADAMENTE POR UN INDIVIDUO PARA PRESERVAR O MEJORAR SU SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR

"UN PROCESO VOLUNTARIO Y PERSONAL"



LEYES PARA LA SALUD



CUIDADO DE NUESTRO CUERPO



DEPORTE

- Prevenir el sedentarismo
- Prevenir Vicios

SUEÑO

- Restauración normal de la fuerza vital



TIEMPO DE OCIO

- Recreación y liberación de energía
- Contribuye en lograr la relajación, la felicidad, la auto-realización

RELACIONES HUMANAS

- Crear relaciones significativas

ALIMENTACIÓN

- Brindar fuentes de energía


El Deporte
Reducir problemas de salud
30 minutos diarios
Hábito saludable
Control del peso
Dep orte

El

- *Beneficios:*
  - *Reduce el riesgo de muerte prematura por enfermedad o ACV.*
  - *Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, dolores lumbares*
  - *Contribuye a prevenir y reducir hipertensión y osteoporosis*
  - *Brinda bienestar psicológico*
  - *Ayuda a controlar el peso y desarrollar articulaciones, huesos y músculos sanos.*


La Alimentación
balanceada
Act. Física
Fuente de energía
Alim enta ción
Obesidad
Disminuye calidad de vida

La

- *Beneficios:*
  - *Brinda la energía necesaria para realizar las actividades diarias.*
  - *Al mantener una dieta equilibrada disminuye la prevalencia enfermedades, brindándole al organismo nutrientes que ayuden a fortalecer las defensas del cuerpo.*
  - *Una buena alimentación reduce la prevalencia de Tuberculosis, diabetes, infartos, cáncer de colón, estómago o páncreas, cálculos a la vesícula, etc.*


El Sueño
Ausencia de sueño: Aumenta riesgo de enfermedad
Evitar cafeína alcohol y condimentos y líquidos
7 – 8 horas de sueño
Habitación oscura, evitar TV
Reparación física y psíquica
Sueño
Establecer rutinas

El Sueño



- *Beneficios:*
  - *El sueño resulta para cualquier persona resulta muy importante.*
  - *Durante el sueño alcanzamos una reparación física y psíquica completa.*
  - *Regeneración del organismo: multiplica las células en el organismo.*
  - *Estimulación del crecimiento: la hormona del crecimiento que se sintetiza en la hipófisis*
  - *Preservación de la salud mental*

Recomendaciones para mejorar nuestras horas de sueño

- *El ejercicio moderado como la caminata, sobre todo por la tarde, ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a obtener un sueño más profundo.*
- *Un baño con agua tibia antes de acostarse ayuda a dormirse más rápido.*
- *Es importante que la habitación esté a oscuras durante el sueño. nuestro reloj biológico funciona con la luz y la oscuridad.*
- *No vea televisión antes de acostarse, la televisión emite ondas electromagnéticas que pueden producir problemas para conciliar el sueño.*
- *Establezca una hora para irse a dormir y una hora para levantarse como rutina.*


Tiempo de Ocio
Tiempo que participa en la construcción del desarrollo personal, ya sea en el ámbito puramente recreativo, en el cultural o el lúdico
Es necesario realizar un buen uso del tiempo libre
Propicia y facilita el desarrollo integral de cada persona
Necesario para el Hombre
ocupación que se elige para los momentos de tiempo libre
TIEMPO DE OCIO
Establecer rutinas recreativas

BENEFICIOS

- *El objetivo es el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo de la persona.*
- *El tiempo libre se incluyen las actividades culturales como la literatura, la música, el teatro y el cine.*
- *Escapar a la rutina, dejar andar nuestra imaginación, pensar en ideas creativas o enriquecernos como personas.*
- *Podemos reencontrarnos con nosotros mismos y recargar energías para, al día siguiente, poder seguir rindiendo en nuestras actividades. Incluso recomiendan meditar para encarar esas instancias posteriores al cumplimiento de nuestras obligaciones.*
- *Reduce el estrés y promueve una buena salud mental.*

RELACIONES HUMANAS



- Habilidad para llevarse bien y crear relaciones significativas
- Relación personal(no virtual)
- Necesidad: Corporal, material, espiritual, cultural y moral.
- Empatía y humildad
- Conversar: Necesidad y arte del yo físico

CONSECUENCIAS ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE

- Enfermedad física
- Enfermedad Mental



Comportamientos reconocidos como factores de riesgo:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico en exceso.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta.











- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medioambiente.
- Comportamiento sexual.



