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:
CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR.9133473
Coordinador Académico
Quibdó

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual, Mayo de 2026

Referencia: No. CO1.PCCNTR. 9133473 de 2026

Yonnier Enrique Cuesta Cuesta, identificada con la cédula de ciudadanía **No.1.077.442.285** de **Quibdó**, en mi calidad de Contratista del **SENA,** como instructor de **Cultura Física**, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia: **No. CO1.PCCNTR. 9133473,** a continuación, presento el informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

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

Plazo: Será hasta el (30) de septiembre de 2026.

OBJETO: Prestar servicios personales de carácter temporal 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.	Durante el mes de mayo se desarrollaron actividades de planeación, organización y ejecución de los procesos de formación correspondientes a la competencia transversal de cultura física, en el marco de las acciones de formación desarrolladas en el municipio de Quibdó y en el municipio de Riosucio. En la ciudad de Quibdó se orientó la acción de formación complementaria en Entrenamiento Físico, en la cual se realizaron actividades enfocadas en el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas y en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable. Durante el desarrollo de la formación se implementaron ejercicios prácticos, rutinas guiadas y actividades orientadas al mejoramiento de la resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad y condición física general de los aprendices. De igual manera, en el municipio de Riosucio se desarrolló la competencia de Cultura Física en los programas de Primera Infancia, realizando actividades pedagógicas y recreativas adaptadas al contexto y características de los aprendices. Estas actividades estuvieron orientadas a fomentar la actividad física, el trabajo en equipo, la motricidad y la apropiación de hábitos saludables desde edades tempranas. Durante las jornadas de formación se aplicaron metodologías participativas y estrategias pedagógicas que permitieron fortalecer la interacción, la participación activa y el aprendizaje significativo de los aprendices. Asimismo, se realizaron procesos de seguimiento y evaluación formativa, garantizando el cumplimiento de los resultados de aprendizaje	Planeación pedagógica, guías de aprendizaje.

		establecidos para cada acción de formación. Adicionalmente, se participó en las reuniones y actividades programadas por la coordinación académica durante el mes, atendiendo los lineamientos institucionales y contribuyendo al fortalecimiento de los procesos de formación profesional integral.	
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.**	Explicar claramente cada guía de aprendizaje. Resolver dudas académicas y técnicas. Realizar seguimiento individual y en equipo.	Evidencias Evaluativas, Planes de Mejoramiento.
3	Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación.	Socialización de requisitos, revisión de cumplimiento de resultados, acompañamiento en proceso.	Actas de orientación, listados de verificación, correos enviados, reportes académicos.
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	Actualización del portafolio del instructor con los formatos respectivos. Organización y actualización de documentos, registro de asistencia en SOFIA Plus, cargue de soportes en Compromiso **ISO.**	Portafolio digital. Elaborar y actualizar el Plan de Trabajo. Diseñar y archivar guías de aprendizaje. Realizar actas de planes de mejoramiento. Aplicar reconocimiento de aprendizajes previos. Reportes de asistencia, soportes en plataforma.

	SOFIA PLUS. g. Realizar el reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje. Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices 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.		
5	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Participación en la socialización de la estructura curricular, del programa de formación.	Se participó en el Proceso de Visita de Par del MEN
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.	Evaluación de evidencias, registro oportuno de resultados, retroalimentación. Aplicar instrumentos de evaluación. Registrar calificaciones en el Aplicativo Sofía Plus.	Reportes en sistema académico, instrumentos de evaluación diligenciados, capturas de registro.
7	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución	Presentar informe mensual detallando: Actividades realizadas, Horas ejecutadas, Resultados obtenidos. Entregar soportes firmados cuando se requiera.	Informe mensual firmado, correos enviados, radicados de entrega.

	del contrato.		
8	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago.	Esta obligación, no se ejecutó durante el mes objeto de pago.
9	Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria.	Entrega de programación para la creación de fichas y planeaciones pedagógicas, para el caso de las transversales.	Entrega de gestión de tiempo. Anexo Evidencia.
10	Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información	Participación activa en Reuniones Institucionales, Firmar lista de asistencia, Aplicar orientaciones dadas, Presentar informes o avances cuando se solicite.	Listas de asistencia y registros fotográficos. Anexo Evidencias.

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

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

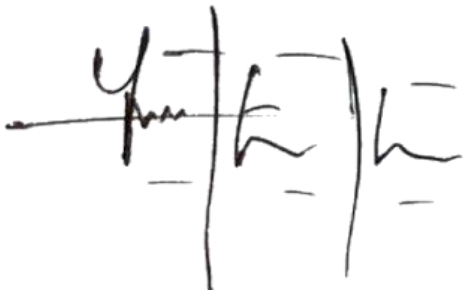
ÍTEM	NRO. DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1				
2				

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

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. de la planilla **(9504101131)** operador **APORTES EN LINEA** correspondiente al periodo de **ABRIL del año 2026.** (Decreto Ley 2106 de 2019 “Decreto Ley Anti trámites”)

Evidencias en (100) folios

Cordialmente,



YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
CONTRATISTA
C.C. No. 1077442285 de Quibdó

Recibí a satisfacción:



CHRISTIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor Contrato No. CO1.PCCNTR.9133473

EVIDENCIAS MES DE MAYO



Presentacion de la transversal de Cultura fisica







Instrucciones sobre la toma de medidas antropométricas





Actividad de Fundamento de nutrición (Actividad Plato Saludable)





Realización de jornada de actividad física





Pausas Activas en la formación





Exposiciones sobre la importación de la actividad física como habito de vida





Finalización desarrollo de la competencia de actividad física y hábitos de vida saludables Programa de Primera Infancia





Realización de rutina de entrenamiento Funcional





Finalización desarrollo de la competencia de actividad física Formación asistencia en organización de archivos





Participación de reuniones y actividades programadas por la coordinación académica



TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA

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

FECHA INICIAL: 01/05/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 31/05/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3519867 - BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PREPARAR AL DEPORTISTA FÍSICAMENTE SEGÚN LA DISCIPLINA Y/O MODALIDAD EN EL NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

PLANIFICAR LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA DE ACUERDO CON LOS MODELOS Y PARÁMETROS CONTEMPORÁNEOS

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 67,70

FICHA DE APRENDIZAJE: 3515863 - CUALIDADES FISICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS TEÓRICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN EL DESARROLLO DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

SELECCIONAR EL INSTRUMENTO DE VALORACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA.

VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA SEGÚN ESTÁNDARES Y PARÁMETROS DE LAS PRUEBAS.

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	59,70

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	127,40

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s:	0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS
01/05/2026	22/05/2026	OTROS	40,00

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	40,00

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 Actividad Física y Hábitos de vida saludable. Presentación ante el instructor. Respuestas al Test de Entrada. Sopa de letras de los Hábitos de vida	06-05-2026	09-05-2026
Actividad de aprendizaje 1: Identificarla la conceptualización e importancia de la actividad física, el deporte la cultura física y sus beneficios	**01:** Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social	**Evidencia:** Desarrollo de Guía de Aprendizaje #1 **Evidencia:** Responder Preguntas sobre la Importancia de la actividad física y hábitos de vida.	09-05-2026	13-05-2026
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 física que sirvan para el mejoramiento de la condición física y salud. **Evidencia:** Realizar rutinas de entrenamiento físico *de acuerdo con el diagnostico de su condición física.*	16-05-2026	20-05-2026
Actividad de aprendizaje 3:	**03:** Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos	**Evidencia:** Diligenciar en formato de forma correcta de Ficha Antropométrica.	23-05-2026	27-05-2026

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. ➢ Realizar plato saludable.		
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"	27-05-2026	31-05-2026
		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.

COMPETENCIA: 240201500 PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

1. **CODIGO: 24020150007 APLICAR** TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

2. **CODIGO: 24020150008 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.

3. **CODIGO: 24020150009** DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCION DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

Cronograma mensual de actividades (3 días por semana, 2 horas por sesión)

Semana 1

Día 1

- Teoría (1h): Fundamentos de Anatomía y Fisiología
- Práctica (1h): Factores de riesgos de la práctica de actividad física y análisis básico del movimiento

Día 2

- Teoría (1h): Conceptos, características y Estilos de Vida saludable
- Práctica (1h): Ejercicios para mejorar hábitos saludables (cardio leve y estiramientos)

Día 3

- Teoría (1h): Definición, características, componentes y ventajas de la Actividad Física
- Práctica (1h): Evaluación física básica y uso de ficha antropométrica

---

Semana 2

Día 1

- Teoría (1h): Conceptos de Higiene y su aplicabilidad en el entorno laboral
- Práctica (1h): Plan de higiene corporal y prácticas de cuidado personal

Día 2

- Teoría (1h): Definición, clases y beneficios del Ejercicio Físico
- Práctica (1h): Práctica de ejercicios cardiovasculares y resistencia
- Test físico atléticos y acondicionamiento físico

Día 3

- Teoría (1h): Planificación de ejercicios para el mejoramiento de la condición física.
- Práctica (1h): Aplicación práctica de test físicos y rutinas de acondicionamiento

---

Semana 3

Día 1

- Teoría (1h): Aplicación de series, repeticiones y cargas en el ejercicio físico
- Práctica (1h): Ejercicios con series, repeticiones y carga progresiva

Día 2

- Práctica (2h): Ejecución de rutina de actividad física.

Día 3

- Teoría (1h): Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física en el trabajo
- Práctica (1h): Evaluación ergonómica y ejercicios para prevención de lesiones

---

Semana 4

Día 1

- Teoría (1h): Conceptos de Nutrición, bases fundamentales
- Práctica (1h): Elaboración de planes nutricionales básicos según actividad laboral

Día 2

- Teoría (1h): Pausas activas: conceptos y beneficios
- Práctica (1h): Diseño y aplicación de pausas activas durante la jornada laboral

Día 3

- Práctica (2h): Elaboración y presentación de un plan integral de hábitos saludables y actividad física basado en lo aprendido (incluye ergonomía, nutrición, ejercicio y pausas activas)

YONNIER ENRIQUE CUESTA CUESTA
Instructor de Actividad Física y hábitos de vida Saludable
SENA – Regional Choco 2026
Cronogramas de Actividades

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 5 DEL MES DE Mayo DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S): Formalizar los procesos de legalización del auxilio de transporte que se les otorga a los Instructores Transversales y la programación de mayo.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Yonnicr Cuesta	1077442285		X		SENA	Ycuestaeh@hotmail.com	3128908826		
	Andersan Torres	1077465959		X		SENA	ath72314@gmail.com	3206613200		Andersan Torres
	Alexander Perapino	1077437184		X		Sena	alexperapino@gmail.	3103993087		
	RUBEN CALLEJO	1179911576		X		SENA	subon6520 hotmail.com	3106052641		RUBEN C.
	Miguel Real	12022042		X		SENA	mreal@hotmail.com	3013070248		
	Marlenty C.	54254084		X		SENA	marlentyortiz@hotmail.com	3127897775		
	Dario Diaz	11802740		X		"	dariodiaz@sena.edu.co	3146591		
	Yennifer Carrero	1077459060		X		SENA	Yennifercarrero@	3218059		
	Irving Lacayo	11803434		X		"	ilacayo@sena.edu	3146495788		
	Elkin Cuesta	11.807.270		X		SENA	Elkincuesta@gmail.com	3/3749885		
	Osmar Andrade	11.791.755		X		SENA	osmarandrade@sena	3134242		
	Diana Pozo	3560		X		SENA	dpozo@sena.edu.co	3104731126		
	Rosa Y. Reyes	35894094		X		SENA	royerenmail@	3123144757		
	Mirna Vivas	1077[illegible]07		X		SENA	helenbarayz@gmail	3226773586		Mirna
	Alexander Mena	11809189		X		SENA	alexmena310@gmail.com	3017918600		

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

Powered by CamScanner

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 5 DEL MES DE Mayo DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S) Formalizar los procesos de legalización del auxilio de transporte que se les otorga a los instructores transversales y la programación de mayo.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	Fatima Valencia	54251265		X		SENA	fralucia@sena.edu.co	3108218863		
2	ALVARO GUTIERREZ	17 812 081		X		SENA	alvarow19@gmail.com	3233201796		ALVARO G.
3	Paola Roa G	26345676		X		SENA	paolas@hotmail.com	3108211621		
4	Yarleidys Ch	35.895.455		X		SENA	stuartchare@yahoo.es	3137771608		
5	[illegible]	51983186		X		SENA	[illegible]@gmail.com	3185854103		
6	Clifton A. P	1800396		X		SENA	Yenix11278@hot	3174449154		
7	[illegible]	1077229018		X		SENA	[illegible]	3216891520		
8	[illegible]	54859493		X		SENA	[illegible]	3117353760		
9	Reyes Annys Martinez M.	54 259 816		X		S.E.N.A	ramartinez82 sena.edu.co	3122260001		Reyes Annys M
10	MAX [illegible]	1077421720		X		SENA	[illegible]	3137424231		
11	Maria Eufem	35545407				SENA	mary97042hot	3103843425		
12	Yajaira Moreno	35891673		X		SENA	yamomene@gmail.com	312763 5371		
13	William F Mena	1077444673		X		SENA	wifemeco1920@hotmail.com	3117467068	Si	

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

Powered by CamScanner

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdo 5 mayo 2026

OBJETIVO/ Pruebas Fisicas

CURSO : Cualidades Fisicas En el Entrenamiento Deportivo

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO,
1	Dailan Valentina R.	1077982133	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Karolt78546@gmail.com	3157103219
2	Roberth Teren Ortiz	1077448478	" "		Rapo.6amboo@6mail.com	3108953487
3	Clara ines Rentería S.	1077463391	" "	Sena - CRNIB	Clararenteria93@gmail.com	3213971067
4	Laura Perea	1128526764	" "	Sena - CRNIB	laura.sethperea@gmail.com	3148100065
5	Suly Yanza Palacios M.	1077467439	" "	SENA - CRNIB	Sulyyanza-95@hotmail.com	3122128624
6	Mayi leandra D.	1004047880	" "	Sena - CRNIB	mayileandradelavalle@gmail.com	
7	Yanilda Charrero T.	1078917411	Aprendiz	Sena CRNIB	yanildacharrero@gmail.com	3148435840
8	Carmen Ayde	1004857228	" "	SENA - CRNIB	Florezcarmen2476@gmail.com	3218148463
9	Yuleza Moreno R	1078447006	Aprendiz	Sena - CRNIB	Yuleamoreno@hotmail.com	3218148463
10	Carlos Andres Arroyo	1078757533	" "	Sena - CRNIB	car2006arroyo@gmil.com	1312660916
11	Sofia Cuesta Renteria	1131135062	" "	Sena - CRNIB	Cuestasofia3800@gmail.com	3206836142
12	Heidy Patricia M	1078001106	" "	Sena - CRNIB	Pmena5495@gmail.com	3123480394
13	Mayerly Escobar P	1077439895	" "	Sena - CRNIB	mayerlyescobarpalacios@gmail.	3148781713
14	Sharol Dayana M.	1078002395	" "	Sena - CRNIB	sharomorenablando6@gmail	3234827642
15	Karol Yuliana Cubele	1077443852	" "	Sena - CRNIB	CT007244385@gmail.com	3148854746
16	Lina Marcela Palomeque V.	1011323500	Aprendiz	Sena - CRNIB	lpalomequevelasquez@gmail.com	3107110643
17	Angie Paola Cardoba C.	1149434002	Aprendiz	Sena - CRNIB	Angiepaolacardoba44@gmail.com	3218[illegible]827
18	Liana Maria Cardoba	1077[illegible]	Aprendiz	Sena - CRNB	Lianacardoba0801@gmail.com	3147550886
19	Ahiluz Milady Casos E	1077457014	Aprendiz	SENA CRNB	ahiluzmiladycasosrueda@gmail.com	3123554134
20	Danny Vanessa Cuesta	1003932884	Aprendiz	Sena - CRMB	Dannycuestavalencia@gmail.com	3233750623
21	Yarleidy Valencia M	1077480120	Aprendiz	Sena - CRMB	Yarleidyvalenciamena@gmail.c	3233732264
22	Yurani Maluta Alborno	1027951662	Aprendiz	sena - CRMB	Yuranimaluta Alborno@gmail.c	3249807160
23	Yunni Katerine R.	1004010124	Aprendiz	SENA - CRMB	Yunnirentería24@gmail.com	3226857612
24	Ronny Alomias Tapia	1004010924	Aprendiz	Sena	ronnyalomias@gmail.com	3124992922
25	Cristian David salas G.	1077481749	Aprendiz	sena - CRNIB	cristiandogarsia9@gmail.com	3182575047

siga
Un Compromiso de Todos.

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 7-05-2026

OBJETIVO/ Entrenamiento Funcional

CURSO : Cualidades físicas en el Entrenamiento deportivo

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO,
1	Jhoao Rodriguez Useda	1003969995	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Stevejhoaba@gmail.com	3226783378
2	Andres Ramirez S.	1078458054	X		andres.kirk2204@gmail.com	3113557710
3	Andres Felipe Hurtado G.	1078458953	X		hurtadoandresfelipe2004@gmail	3122006446
4	Yeiner Stel Cassiani D.	1077999641	X			3128656186
5	Yhan camilo Maturana P.	1078459724	X		Yhanamilom@gmail.com	3217952497
6	Duvier Alexander Costa	1078459171	X		duvierm10@gmail.com	3209954080
7	Jesus Manuel Mena	1078000581	X		Jesusmmus140@gmail.com	3226489037
8	Gabriel Rubiano V.	1075086078	X		gabrielrubiano80@gmail.com	3104576974
9	Heiner Pino Chi	1078458764	X		mrstiven42299gmail.com	3108664975
10	EDUARMORENO	1193129527	X		Eduarbocha0326gmail.com	3113092142
11	ADRIÁN BANDÓN	1077460134	X		Flowmartin@hotmail.com	3135780348
12	Danny Yoseli P.P.	1014996600	X		Yoselipreteria@gmail.com	3135303221
13	Brayan Stiven Palacios	1077933490	X		Brayanstivenpin598@gmail.com	3137097658
14	Javier Pancho (Cen)	1078000366			laura.dalik@gmail.com	3117113109
15	Anderson David Murillo	1077426000	X		Murilloanderson30@gmail.com	3137206098
16	Fernando Torres R.	1077997666	X		fernando123@gmail.com	3135303221
17	Luis Miguel Quejada U	1077436022	X			3148245083
18	Javier Arango Palacios	1079289642	X		Xoroho palaciosjavier8@gmail.com	3225697498
19	Darelys Stefan Cordoba	1000913501	X		Stefancordoba0106@gmail.com	3125641822
20	Emily Tatiana M.B.	1078000646	X		emilymosquera7410@gmail.com	3235667167
21	Brayan Stiven Lopez	1029760004	X		brayanstivenlopezortiz@gmail.com	3202550282
22	Deimar Ulloa Renteria	1197970874	X		Kiluazold4cr96@gmail.com	3114392834
23	Andres David Mena	1003970566	X		—	3125474581
24	Breitner Trellez Lbar	1004053163	X		—	3226518690
25						

siga — Un Compromiso de Todos.

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Quibdó 08-05-2026

OBJETIVO/ Fundamentos de Nutricion

CURSO : Accion complementaria Cualidades Fisicas

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO,
1	Jesus Porroa Cen	1078000304	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Javierdrent@gmail.com	3217213109
2	J.Fernando Torres	1077997[illegible]	"	" "	Fernandito[illegible]@gmail.com	3[illegible]
3	Anderson David	1077426000	"	" "	murillaandersonso@gmail.com	3037206098
4	Jhon Rodriguez	1003968995	"	" "	sharithgabo@gmail.com	3226735744
5	Andres Ramirez Sanchez	458054	"	" "	andresRK1200@gmail.com	3113557444
6	Dailen Valencia	1077498188	"	" "	Karit78543@gmail.com	3157105219
7	Reiner Pino	1078458844	"	" "	mastiven1226@gmail.com	3108664175
8	Andres Felipe Rodallega	1004[illegible]	"	" "	hurtadoandresfelipe2004@gmail.com	3122006776
9	Gabriel Rubiano M	1075280078	"	" "	Gabrielrubiano8@gmail.com	3704576974
10	EDUAR MORENO	1078312527	"	" "	Eduarbacho76@gmail.com	3113092142
11	Emily T Mosquera	1078000646	"	" "	emilymosquera7470@gmail.com	3235669761
12	Brayan Stiven Lopez	1077780000	"	" "	brayanstivenlopezortiz@gmail.com	3102550482
13	Danny Yusdi P.P	1077996600	"	" "	Yusellyrentena@gmail.com	3135303271
14	Javier Moreno P.	1079289[illegible]	"	" "	Moreno Paracios Javier8@	3225697192
15	Jesus Mena L.	1078000587	"	" "	Jesusjesus140@gmail.com	3224288237
16	Javier A. Cuesta	1078459171	"	" "	duvierm10@gmail.com	3209434080
17	Darelys Cordoba V	1000913561	"	" "	Stefanicordoba0106@gmail.com	3125641822
18	Brayan Duque	1077[illegible]	"	" " "		3228656480
19	Luis Miguel Quejada	1077436022	"	" " "	miguelokky23@gmail.com	3148245083
20	Andres Mena R	1003770560	"	" "		3054774581
21	Reidner Tuellez	1004[illegible]3552	"	" "		3[illegible]
22	Deimar Quiceno S	1192[illegible]	"	" "		3114392834
23	Robert Perea O.	1078[illegible]	"	" "	Rap9.Gamboa@gmail.com	3108753487
24	Yhan Camilo M P	1078459729	"	" "	yhancamilom@gmail.com	3217152497
25						

sigla

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 12 mayo 2026

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

Tema: Ficha Antropometrica

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1045498149	Maira Fernanda Martinez	Lambraño	Atencion integral a la P.I	Martinezlambranom@gmail.com	3209028248	Maira
2	CC	1075096290	Liliana	Sierra Ramos	Atencion integral a la PI	sierraliliana0cc@gmail.com	3122721465	Liliana.
3	CC	1023786388	yusmaira Mosquera	cordoba	Atencion integral PI	yusmaira cordoba9033@gmail.com	3117432758	Yusmaira
4	CC	1130804425	Yanelis	Perez TAPIA	Atencion integral Prim	YanelysPerez1280@gm.	3217964698	Yanelis
5	CC	1075094446	ana YuCeTh	Palacio Valencia	Atencion integral Primera.	anaYuCeThPalacioValencia@gmail.com	3239523879	ana YuCeTh
6	CC	1075088401	Danelis Perea	cordoba	Atencion integral a la P.I	Pereradanelis@gmail..	3135576816	Danelis
7	CC	1005786911	Erika Renteria	Valencia	Atencion integral PI	erikarenteriaValencia92@gmail.com	3148360411	Erika
8	CC	1193049945	Maria Digna ibarguen	Ibarguen	Atencion integral	dignaibarguen01@gmail.com	3235086253	Maria Digna
9	II	1075088261	Yuveidys lemos	Quinto	Atencion integral	Yuveidslemos@gmail	3226387088	Yuveidis
10		86379143	Bertilda Mosquera	Hurtado	Atencion integral	bertila723bertie@gmail	3239007	
11	CC	1075091530	Jaira m Quejada v.	Quejada	A. I - A Primaria	jairamaria.quejada@gmail.com	3146268211	Jaira
12	CC	1114939345	Jennifer maria Q.	Quejada	A. I - A Primaria	jenniferquejada valencia@gmail.com	3225010401	Jennifer
13	CC	1003788949	Orfelina Achito Cabezas	Achito	Atencion integral	orfelinaAchitoCabezas@gmail.com	3225536054	orfelina
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

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 14-05-2026

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

Tema: Entrenamiento funcional

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1075095372	KARENTH YALLENIS	ARBOLEDA CUESTA	Primera infancia	karenarboleda1@hotmail.com	3213994165	KARENTH
2	CC	1003785875	Marilesi	Pacheco gutierrez	Primera infancia	marilesiPacheco@gmail.com	314 601 6187	Marilesi
3	CC	1070077901	ASNEY MURILLO	MURILLO CORDOBA	Primera infancia	ASNEYMURILLO8P@G	3026285751	ASNEY
4	CC	1075090[illegible]	MARIEL YINARIS	PORTIGO PALACIOS	PRIMERA INFANCIA	Yinarispalacios@gmail	3137738111	YINARIS
5		1007690	Julieth Paola	Cordoba B	Primera infancia	Jbralba834@gmail	3215232335	Yulieth
6		1075090548	dhoANI MEDINA R.	Romaña.	Primera infancia	Jhoani.medinas@gmail	3167276870	dhoAni
7			Damia Paola ME	Medina Romaña	Primera infancia			Damia.
8		1010077143	REGINO ALLIN	CORDOBA	PRIMERA INFANCIA	ELCOBISTAS@HOT	3105768673	REGINO
9		1003785[illegible]	Nellis	Cuellar Vivanco				
10		1075[illegible]	elisabeth morillo	Palacios morillo	Primera infancia	[illegible]@gmail.com	3177550[illegible]	elisa
11		1075095[illegible]	Yuleidis Gijon Sala	Yuleidis gijon sala@gmail	Primera Infancia	Yuleidsgijonsala@gmail	3127991324	Yuleidis
12		1003781350	ELodis chaverra LOZANO	ELodischaverra@gmail	Primera infancia	Elodischaverra@gmail	3126226851	ELodis
13		1[illegible]	Yamadeth Chaverra R.	Rondales	Primera infancia	Yamadethchaverra@	3126079[illegible]	Yamadeth
14		1001024[illegible]	Katerine Tapias C.	Tapias C.	primera infancia		3139510911	Katerine
15		1077[illegible]	Katerine	Martinez Martinez	Primera infancia	jacksonmartinezortiz51@gmail.com	3122112860	Katerine
16		1075095[illegible]	Luz Nereida Salas	Salas Chala	Primera infancia	luz30@hotmail.com	3247349758	Luzne
17		1085099105	Kella Andrea Martinez	Martinez costa	Primera infancia	Zenoramartinez@	3205236[illegible]	Kella
18		1075090[illegible]	Yeidis Melendez	Melendez sabas	Primera infancia	Yeidismelendezsa@gmail.	3247841[illegible]	Yeidis
19	CC	1001022901	Yurelis A. Martinez	Martinez	Primera infancia	martinezmartinez yurlis andrea@gmail	3217650860	Yurelis
20		1075089[illegible]	Damia Paola	Medina Romaña	Primera infancia	Padamedonart@gmail	3233718[illegible]	Damia

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.

LISTA DE ASISTENCIA.

CIUDAD Y FECHA: Rio Sucio 15-05-2026

OBJETIVO/ Fundamentos de Anatomia y Fisiologia

CURSO : Primera infancia

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
1	Yeidys Salas m	1075040632	APRENDIZ	SENA - CRNIB	yeidymelendez83@gmail.com	3247684946	Yeidys
2	Yurelis martines	1001026904	APRENDIZ	SENA - CRNIB	martinezyurelis andrea@gmail.com	3217750860	Yurelis
3	luz Nercida salas	1075095181	APRENDIZ	SENA - CRNIB	luz30@hotmail.com	3247944988	luz NE
4	Keila Andrea Martine	1075084905	APRENDIZ	SENA - CRNIB	zdaumartinez@gmail.com	3205236138	Keila
5	YanelYS Perez Tapia	1130804425	APRENDIZ	SENA - CRNIB	YanelYSPerez128@gmail.	3217964698	YanelS
6	Elodis chaverra	1003787388	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Elodischaverra@gmail	3126226	Elodis
7	Yuleydis Giron Sal	1075095396	APRENDIZ	SENA - CRNIB	yuleidisgironsala@g.mg	3122991804	Yuleidis
8	BERTILDA VALENCIA	26379193	APRENDIZ	SENA - CRNIB	berta123berta@gmail	3237988	BERTILDA
9	Erika Lorena V.	1003788611	APRENDIZ	SENA - CRNIB	erikaveterinaria26@gmail.com	8489607	Erika
10	Maria digna ibargue	1193099405	APRENDIZ	SENA - CRNIB	dignyibargon@gmail.com	3235086253	H. Digna -
11	Daniels Perez C.	1075088401	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Proedano630@gmail.co	3235768	Daniels P.
12	Katerine martinez	1077431020	APRENDIZ	SENA - CRNIB	jack38martinez0112 5@gmail.com	3122112860	Katerine
13	Yuveidis Lemos	1075088421	APRENDIZ	SENA - CRNIB			Yuveidis
14	Ana Yaseth P V	1075094446	APRENDIZ	SENA - CRNIB	anayaseth.palacio.velan	3239752	Ana
15	Liliana Sierra Rand	1075096290	APRENDIZ	SENA - CRNIB	sierral.ligna006@gmail.com	3122721465	Liliana S.
16	Maira Fernanda M	1045498149	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Mairamartinezfernanda@gmail.com	3207902548	Maira F.
17	Katerine Tapias C.	1002405	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Xusmairamos90@gmail.com	3117432758	Katerine. T.
18	Yosmaira mosquera	1003786308	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Felipemunoz1@gmail.com	3223536567	OFELINA
19	ofelina chito cabal	1003738	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Yomedis.plazas09@gmail.com	3226	Yomedis
20	Yomaira [illegible]	1003787596	APRENDIZ	SENA - CRNIB			
21	Saira maria [illegible]	1075091	APRENDIZ	SENA - CRNIB	Saira.maria@gmail.com	3142	Saira
22	Jennifer Agudelo	1140439345	APRENDIZ	SENA - CRNIB		3	Jennifer
23	Marcel Yinaris P	1075 090 9478	APRENDIZ	SENA - CRNIB		313773	YINARIS
24	Yoleth Paola C. B.	1007690666	APRENDIZ	SENA - CRNIB		3	Yoleth
25			APRENDIZ	SENA - CRNIB			

siga — Un Compromiso de Todos

LISTA DE ASISTENCIA

CIUDAD Y FECHA: Rioseco 22-05-2026

OBJETIVO/TEMA: Fundamentos de Nutricion & higiene

No	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	EMPRESA/DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO/IP	FIRMA
	ISARETH ARBOLEDA	1075093712	APRENDIZ		karyarboleda1@gmail.com	3239744653	ISARETH
	Katerine Tapias C.	1001024059	Aprendiz			3139510411	katerine
	Saira maria Olgado	1075094206	Aprendiz		sairamaria@gmail.com	3146268211	Saira
	Yuleidis Giron Sala	1075095398	Aprendiz		Yuleidsgironsala@gmail.com	3122991304	Yuleidis
	Luz Nereida Salas	1075093181	Aprendiz		luz30d@hotmail.com	3117344470	luz ne
	Yulieth Paola C.S	1007 [illegible]	Aprendiz			3215232555	Yulieth
	Yuvedys Lemos	1075088211					Yuvedis
	Mariel Yinaris R	1075090748	Aprendiz			3137773	YINARIS
	Marilesi Pacheco	1003785895	Aprendiz			3146861859	marilesi
	Dama Paola Medina	1075089327	Aprendiz		paolamedina1@gmail.com	3239711572	Paola
	Jhoan. medina	1075090546	Aprendiz		jhoanimedina50@gmail.com	3107276877	Jhoan.
	Yairis [illegible]	1075094301	Aprendiz		yusmaira[illegible]	3246210265	Yairis
	Elisa Palacios [illegible]	[illegible]	Aprendiz			3177[illegible]	Elisa
	Yusmaira Mosquera	1007786308	Aprendiz		yusmairamosquera[illegible]	3117652758	Yusmaira
	Liliana Sierra P	1075096290	Aprendiz		sierralilliana006@gmail.com	3122721465	Liliana
	Maira Fernanda M	1045498149	Aprendiz			3207902848	Maira
	Ashly Murillo	1010879079	Aprendiz			3026485751	Ashly
	Danelis pena	1075089441	Aprendiz			3103578826	Danelis P.
	Nellys Quejado	1005185981	Aprendiz		nellysquejadomaria@gmail.com	3235164173	Nellys
	Bertilda vivoos	26379193	Aprendiz		bertta723bertes@hotmail	3239907047	Bertilda
	Maria digna Ibargueno	1193099405	Aprendiz		dignaibargueno1@gmail.com	3235088258	M Digna

GD-F-014 V02

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 Documental en Netflix. “VIVIR 100 AÑOS LOS SECRETOS DE LAS ZONAS AZULES”.

De manera grupal reflexionar frente al documental y realizar un ensayo donde argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

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 e Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?

2 .¿Qué es Nutrición?

3. ¿Qué es Proteínas sus variedades y en qué alimentos se encuentran?

4. ¿Qué son los carbohidratos y en qué alimentos se encuentran?

5. ¿Qué son Vitaminas y en qué alimentos se encuentran?

6. ¿Qué son las grasas y en qué alimentos se encuentran?

7. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?

8. ¿Qué es una Dieta y clases de dietas existentes?

9. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?

10. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?

11. ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?

12. ¿Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?

13. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

ACTIVIDAD 3.3: HABITOS DE VIDA

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

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*

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

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)

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.**	**04/07/2025**

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

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

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2025

DATOS PERSONALES

NOMBRES:

APELLIDOS:

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD:

DIRECION DE RESIDENCIA:

CELULAR: TELEFO FIJO:

EPS: TIPO DE SANGRE: RH:

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: ESTATURA: EDAD: CINTURA:

CADERA: TORAX NORMAL: SYS: DIA: FRECUENCIA CARDIACA:

CIRCUNFERENCIA BICEPS: C. CUADRICE: C. GEMELOS:

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES:

IMC: **ESTADO:**

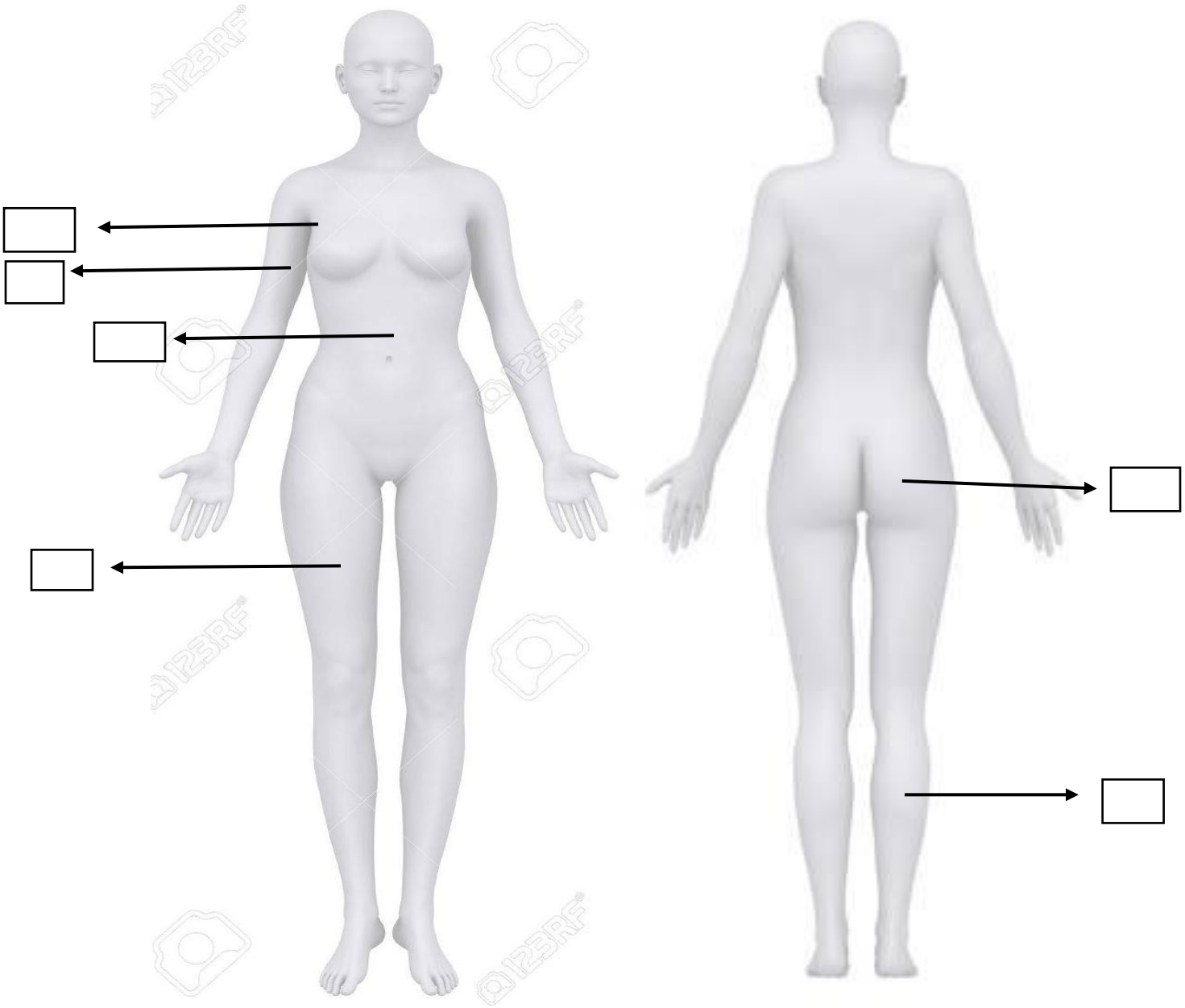
%GC: **ESTADO:**

M.G:

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2025

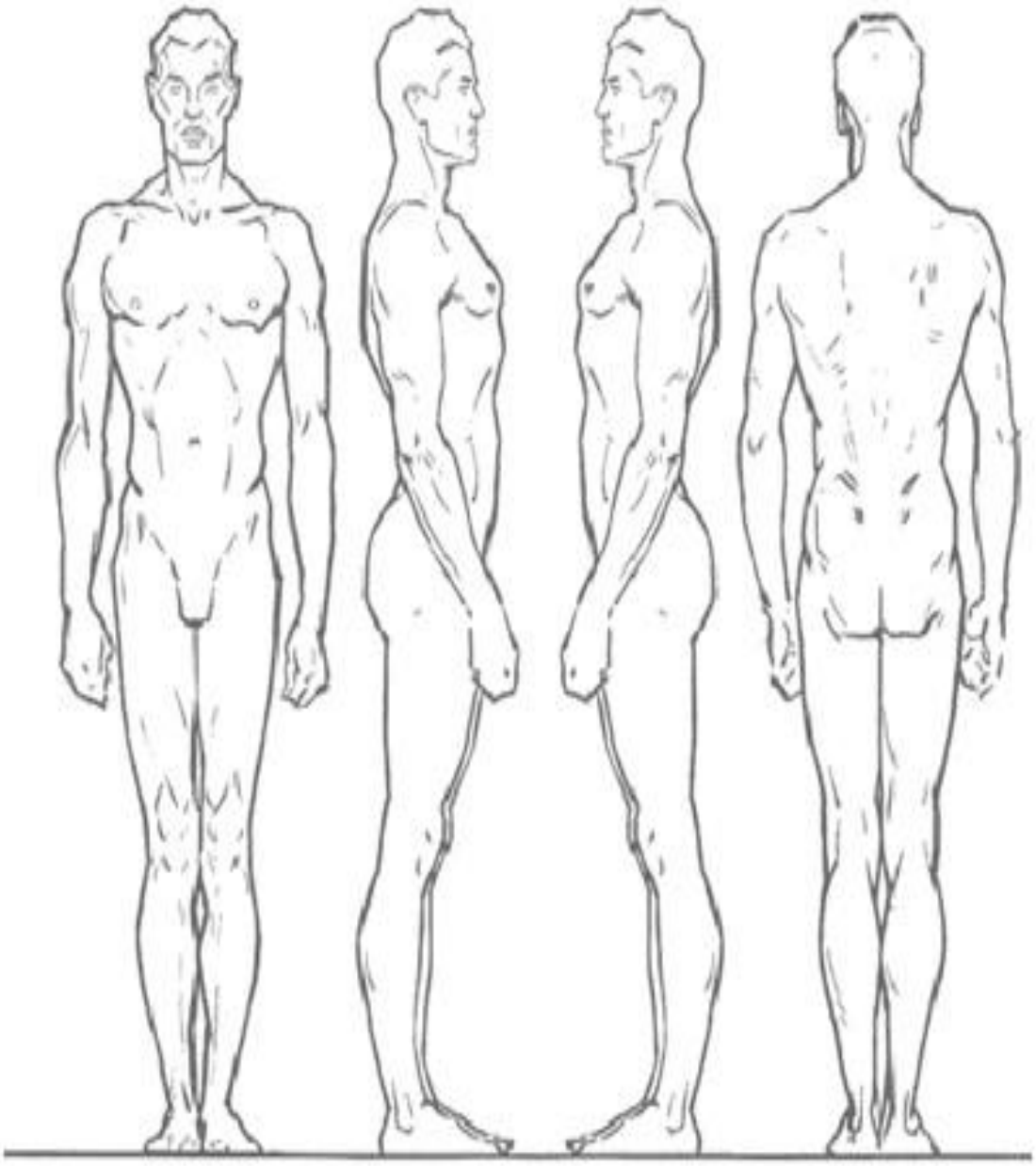


FIRMA DEL APRENDIZ

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2025



FIRMA DEL APRENDIZ

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2025

CONDICION FISICA

PRUEBA:	RESULTADO 1:	RESULTADO 2:	Estado:
Fuerza: abdominal			
Fuerza de brazos			
Fuerza de piernas			
Test de Burpee			
Test de Core			
Salto Horizontal			
Velocidad			
Resistencia aeróbica			
Resistencia anaeróbica			
Flexibilidad			
Equilibrio			

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
2025

¿Está usted en su Peso Ideal?

	Mujeres						Hombres					
	Peque¤a		Mediana		Grande		Peque¤o		Mediano		Grande	
Altura	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
1.50	45.0	47.2	46.1	50.6	47.2	52.9	45.0	50.2	48.4	55.4	50.6	56.2
1.52	46.2	48.5	47.4	52.0	48.5	54.3	46.2	51.5	49.7	56.9	52.0	57.8
1.54	47.4	49.8	48.6	53.4	49.8	55.7	47.4	52.9	51.0	58.4	53.4	59.3
1.56	48.7	51.1	49.9	54.8	51.1	57.2	48.7	54.3	52.3	59.9	54.8	60.8
1.58	49.9	52.4	51.2	56.2	52.4	58.7	49.9	55.7	53.7	61.5	56.2	62.4
1.60	51.2	53.8	52.5	57.6	53.8	60.2	51.2	57.1	55.0	63.0	57.6	64.0
1.62	52.5	55.1	53.8	59.0	55.1	61.7	52.5	58.5	56.4	64.6	59.0	65.6
1.64	53.8	56.5	55.1	60.5	56.5	63.2	53.8	60.0	57.8	66.2	60.5	67.2
1.66	55.1	57.9	56.5	62.0	57.9	64.8	55.1	61.4	59.2	67.8	62.0	68.9
1.68	56.4	59.3	57.9	63.5	59.3	66.3	56.4	62.9	60.7	69.5	63.5	70.6
1.70	57.8	60.7	59.2	65.0	60.7	67.9	57.8	64.4	62.1	71.2	65.0	72.3
1.72	59.2	62.1	60.6	66.6	62.1	69.5	59.2	66.0	63.6	72.8	66.6	74.0
1.74	60.6	63.6	62.1	68.1	63.6	71.1	60.6	67.5	65.1	74.5	68.1	75.7
1.76	62.0	65.0	63.5	69.7	65.0	72.8	62.0	69.1	66.6	76.3	69.7	77.4
1.78	63.4	66.5	65.0	71.3	66.5	74.5	63.4	70.7	68.1	78.0	71.3	79.2
1.80	64.8	68.0	66.4	72.9	68.0	76.1	64.8	72.3	69.7	79.8	72.9	81.0
1.82	66.2	69.6	67.9	74.5	69.6	77.8	66.2	73.9	71.2	81.6	74.5	82.8
1.84	67.7	71.1	69.4	76.2	71.1	79.6	67.7	75.5	72.8	83.4	76.2	84.6
1.86	69.2	72.7	70.9	77.8	72.7	81.3	69.2	77.1	74.4	85.2	77.8	86.5
1.88	70.7	74.2	72.5	79.5	74.2	83.1	70.7	78.8	76.0	87.0	79.5	88.4
1.90	72.2	75.8	74.0	81.2	75.8	84.8	72.2	80.5	77.6	88.9	81.2	90.3
1.92	73.7	77.4	75.6	82.9	77.4	86.6	73.7	82.2	79.3	90.8	82.9	92.2
1.94	75.3	79.0	77.2	84.7	79.0	88.4	75.3	83.9	80.9	92.7	84.7	94.1

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD	REGIONAL CHOCÓ	mayo de 2026
	ACTIVIDAD FISICA Y H.E.V.S	
	TALLER	Página 1 de 1

NOMBRES:

_____

Numero de Ficha:

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE, DOCUMENTE E ILUSTRE CON IMAGENES:

- Cargas De Trabajo
- Ergonomía
- Riesgo Ergonómico En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación
- Riesgo Psicosocial
- Desempeño Laboral
- Prevención De Riesgos Ocupacionales

CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA

INVESTIGAR

PUESTO DE TRABAJO

- Características Generales Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva.
- Valoración Del Puesto De Trabajo Según Su Función Productiva

2. **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva.**

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 4 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico a su Instructor.

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2026

DATOS PERSONALES

NOMBRES: REGINO

APELLIDOS: ALLIN CORDOBA

NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1010077143

DIRECION DE RESIDENCIA: EL CENTRO

CELULAR: 3105768673 TELEFO FIJO:

EPS: NUEVA EPS TIPO DE SANGRE: A RH: +

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 89.9 ESTATURA: 1.73 EDAD: CINTURA: 97

CADERA: 110 TORAX NORMAL: 102 SYS: 138 DIA: 83 FRECUENCIA CARDIACA: 77

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 37 C. CUADRICE: ~~58~~ 48 C. GEMELOS: 43

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES

IMC: 29.7 DIAGNOSTICO: SOBREPESO

%GC: 27,26 ESTADO:

MASA MAGRA: - 64.

FIRMA DEL APRENDIZ REGINO ALLIN CORDOBA

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Mi Cuerpo: La Máquina Más Importante del Taller

Objetivo Generar conciencia sobre el autocuidado y la importancia de la actividad física como herramienta para mejorar su desempeño laboral y calidad de vida.

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
CONSTRUCION	5 HORAS MA
ALMUERZO	1 HORA
CONSTRUCION	3 HORAS
DESCANSO	1 HORA
IGLESIA	2 HORA
CENA Y COMPARTIR	3 HORAS
A DORMIR	8 HORAS
CONSTRUCION	5 HORAS
CLASES	3 HORAS
DESCANSO	
TOTAL	**24 HORAS**

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

Respuestas:

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

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: REGNO ALLIN CORDOBA

FORMACIÓN: T. ATENCION ALA PRIMERA INFANCIA NUMERO DE FICHA: 3274787

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?

ACCIONES Y CONDUCTA QUE REPETIMOS

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?

HACER EJERCICIO Y COMER SANO

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

CREO QUE NO

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?

NO

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?

VOLEYBOL

¿Corres riesgo de alguna Enfermedades No Transmisibles (ENT)?

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

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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2026

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Erika
APELLIDOS: Renteria Valencia
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1003786811
DIRECION DE RESIDENCIA: B/Makent
CELULAR: 3241072111 TELEFO FIJO: 3248360741
EPS: N.E.P.S TIPO DE SANGRE: O RH: +

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 72 ESTATURA: 1.50 EDAD: 23 CINTURA: 70

CADERA: 115 TORAX NORMAL: 97 SYS: 123 DIA: 93 FRECUENCIA CARDIACA: 110

CIRCUNFERENCIA BICEPS: 32 C. CUADRICE: 55 C. GEMELOS: 40

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES

IMC: 31 DIAGNOSTICO: obesidad Grado 1

%GC: 37.9 ESTADO: Muy alto

MASA. MAGRA: 45

FIRMA DEL APRENDIZ

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Optima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

Powered by CamScanner

ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Mi Cuerpo: La Máquina Más Importante del Taller

Objetivo Generar conciencia sobre el autocuidado y la importancia de la actividad física como herramienta para mejorar su desempeño laboral y calidad de vida.

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Dormir	7 horas
Desayunar	20 minutos
OFICIOS	2 horas
Television	1 hora
Almuerzo	2 horas
OFICIOS	1 hora
Estudiar	3 horas
Cenar	1 hora
OFICIOS	1 hora
Dormir	8 horas
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas: Voy a dormir 8 horas diarias acostandome a mas tardar a las 10:30 pm evitando el celular antes de dormir para descanzar mejo

Voy a desayunar, almorzar y cenar a horas Fijas, incluyendo, Frutas Verduras y agua. Voy a reducir el consumo de gaseosas, dulces y comidas chatarras

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

Voy a dedicar 40 minutos a caminar, trotar o hacer ejersicio en casa para mantenerme activo y cuidar mi salud FISICA

Powered by CamScanner

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

NOMBRE: Erika Rentería Valencia

FORMACIÓN Técnico en Primera Infancia NUMERO DE FICHA 3273929

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

¿Qué son los hábitos de vida?

son las costumbres que tenemos

¿Qué es llevar una vida saludable?

es hacer ejercicio y tener una buena dieta balanceada

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

No llevo una vida saludable porque de nada sirve que lleve una dieta balanceada y no haga ejercicio

Marcar Con Una X La Respuesta Que Usted Considere.

¿Qué tan saludable es tu actual estilo de vida?

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

¿Corres riesgo de alguna de estas condiciones?

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

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Practica Algun Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuando Realiza Algun Tipo De Ejercicio Realiza Algun Calentamiento Previo?		X
¿Tiene alguna limitación para realizar actividad física?		X
¿Sabe Tomar Su Frecuencia Cardiaca?		X
¿Cuando Hace Actividad Fisica Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?	X	

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

Powered by CamScanner

Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad
Regional Chocó



FICHA ANTROPOMÉTRICA TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

2026

DATOS PERSONALES

NOMBRES: Maira Fernanda
APELLIDOS: Martinez Lambraño
NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD: 1045498149
DIRECION DE RESIDENCIA:
CELULAR: 3207902848 TELEFO FIJO:
EPS: Nuevo E.P.S TIPO DE SANGRE: RH: O+

PRINCIPALES MEDIDAS CORPORALES

PESO: 82.2 ESTATURA: 1.67 EDAD: 20 CINTURA: 95
CADERA: 114 TORAX NORMAL: 103 SYS: 114 DIA: 74 FRECUENCIA CARDIACA: 103.5
CIRCUNFERENCIA BICEPS: 40 C. CUADRICE: 59 C. GEMELOS: 41

ENFERMEDADES GRAVES QUE PADECE:

LESIONES O FRACTURAS QUE HA SUFRIDO:

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES

IMC: 29.6 DIAGNOSTICO: Obesidad grado 1

%GC: 49.4 ESTADO: Requiere mejor alimentancrón Actividad Fisica.

MASA. MAGRA: 41.9

FIRMA DEL APRENDIZ

Tensión arterial	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-90
Hipertensión grado 1	140-159	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	100-109
Hipertensión grado 3	>180	>110
Hipertensión sistólica aislada	>140	<90

ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE

Mi Cuerpo: La Máquina Más Importante del Taller

Objetivo Generar conciencia sobre el autocuidado y la importancia de la actividad física como herramienta para mejorar su desempeño laboral y calidad de vida.

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

ACTIVIDAD REALIZADA	TIEMPO A UTILIZAR
Dormir	8 horas
levantarme y aseo personal	1 horas
Desayunar	30 minutos
Estudiar / asistir a clases	3 horas
Almorzar	1 hora
Hacer tareas	2 hora
Aser Aseo en la casa	1 hora
Compartir con la familia	1 hora
Cenar	30 minutos
Descansar	1 hora
TOTAL	24 HORAS

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

Respuestas:

Haeer ejercicio todos las mañana
Dormir más temprano y descansar bien.
Comer más Frutas y Verduras.
Tomar más Agua y menos gaseosas.
Reducir el tiempo
organizar mejor mi tiempo para
estudiar y descansar.

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

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

NOMBRE: Maiva Fernanda Martinez Zambrano

FORMACIÓN: Atencion integral 1 **NUMERO DE FICHA:** 3273929

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?
son las costrumbres y acciones que realizamos todos los dias para cuidar nuestra salud

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
es tener buena alimentación hacer ejercicio, descansar bien y cuidar la salud Fisica y mental

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
No completamente, porque debo mejorar mi alimentación y realizar mas Actividad Física

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
Realizo actividad Física algunas veces a la semana especialmente caminar, Pero no sigo una rutina especifica.

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?
Me gusta caminar.

¿Corres riesgo de alguna Enfermedades No Transmisibles (ENT)?

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

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

NOMBRE: Yairu tatiana Surna

FORMACIÓN: Tecnico primera infancia NUMERO DE FICHA: 3274787

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida? son las cosas que hace diaria nuestras vida

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
tener mente y cuerpo equilibrado sentirce con energia

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
no porque aunque camino estudio como ol masiado comida rapida

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
no hago ejercicio

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?

futbol

¿Corres riesgo de alguna Enfermedades No Transmisibles (ENT)? NO

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

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

Scanned with CamScanner

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

NOMBRE: Yuveidys Lemos Quinto

FORMACIÓN: T. Primera infancia NUMERO DE FICHA: 3274787

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

¿Para Usted qué son los hábitos de vida?
las cosas q hago en mi diario vivir

¿Qué cree usted que es llevar una vida saludable?
Comer saludable y hacer ejercicios

¿Cree usted que lleva una vida saludable Justifique su respuesta?
NO - Porque me encanta la comida casera y no me gusta hacer ejercicio

¿Con qué frecuencia haces Actividad física y Sigues alguna rutina en específico?
NO

¿Qué tipo de deporte o actividad física te gusta practicar y En qué lugar lo realizas?
Me gustaría jugar voleibol

¿Corres riesgo de alguna Enfermedades No Transmisibles (ENT)? Si de colesterol

Preguntas Diagnosticas	SI	NO
¿Hace actividad física regularmente?		X
¿Practica Algún Deporte?		X
¿Cuándo hace alguna actividad física o deporte se hidrata?	X	
¿Cuándo Realiza Algún Tipo De Ejercicio Realiza Algún Calentamiento Previo?	X	/
¿Al Finalizar La Actividad Física O Deportiva Realiza Algún Estiramiento?		X
¿Cuándo Hace Actividad Física Ha Presentado Episodios De Respiración Acelerada?	X	
¿Conoce El Equipamiento Adecuado Para Realizar Actividad Física?		X
¿Tiene alguna limitación en la realización de actividades físicas?		X
¿Ha Realizado O Le Han Realizado Alguna Planificación Deportiva?		X

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

Scanned with CamScanner

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 Documental en Netflix. “VIVIR 100 AÑOS LOS SECRETOS DE LAS ZONAS AZULES”.

De manera grupal reflexionar frente al documental y realizar un ensayo donde argumente sus conclusiones para socializar con los compañeros.

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 e Ilustrar con Imágenes:

1. ¿Qué es Alimentación?
   La alimentación es el conjunto de acciones voluntarias y conscientes (selección, preparación e ingestión) mediante las cuales los seres vivos proporcionan alimentos a su organismo para obtener la energía y los nutrientes necesarios para sobrevivir, crecer y realizar sus funciones vitales. Abarca desde la compra hasta el consumo

2 .¿Qué es Nutrición?
R// La nutrición es el conjunto de procesos biológicos involuntarios (ingestión, digestión, absorción, transporte, metabolismo y excreción) mediante los cuales el organismo transforma los alimentos en nutrientes y energía necesarios para vivir, crecer y mantener funciones vitales. Se enfoca en la utilización de sustancias esenciales como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

2. ¿Qué es Proteínas sus variedades y en qué alimentos se encuentran?
   Las proteínas son macronutrientes esenciales formados por cadenas de aminoácidos que construyen, reparan y mantienen los tejidos (músculos, piel, órganos), producen enzimas/hormonas y fortalecen el sistema inmune. Se dividen en origen **animal** (alto valor biológico) y **vegetal** (legumbres, frutos secos), siendo cruciales para el crecimiento y la saciedad.

3. ¿Qué son los carbohidratos y en qué alimentos se encuentran?
   Los carbohidratos son macronutrientes esenciales, compuestos por azúcares, almidones y fibra, que actúan como la principal fuente de energía rápida para el cuerpo. Se clasifican en simples (azúcar, frutas, leche) y complejos (granos

integrales, tubérculos, legumbres), siendo estos últimos fundamentales por su aporte de fibra y nutrientes.

4. ¿Qué son Vitaminas y en qué alimentos se encuentran?
   Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente, crecer y mantener la salud. Se dividen en hidrosolubles (complejo B, vitamina C), que se disuelven en agua y se eliminan, y liposolubles (A, D, E, K), que se almacenan en tejidos. Se encuentran principalmente en frutas, verduras, lácteos, carnes y frutos secos

5. ¿Qué son las grasas y en qué alimentos se encuentran?
   Las grasas son macronutrientes esenciales que aportan energía (

   ), protegen órganos, forman membranas celulares y ayudan a absorber vitaminas. Se clasifican principalmente en insaturadas (saludables, líquidas) y saturadas/trans (a limitar, sólidas). Se encuentran en aceites, frutos secos, pescados azules, lácteos y carnes.

6. ¿Qué son Hábitos Alimenticios?
   Los hábitos alimenticios son comportamientos adquiridos por repetición sobre la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos patrones, arraigados desde la infancia, incluyen horarios fijos, tipos de alimentos consumidos y la forma de comer, influyendo directamente en la salud a largo plazo.

7. ¿Qué es una Dieta y clases de dietas existentes?

Una dieta es el conjunto de alimentos y platillos que una persona consume habitualmente en 24 horas, definidos por sus costumbres y necesidades. No se limita a bajar de peso; puede ser equilibrada, vegetariana, mediterránea, o terapéutica (hipocalórica, sin gluten, etc.), adaptándose a objetivos de salud, éticos o nutricionales.

8. ¿Conceptualice que se considera una dieta sana?
   Una DIETA SANA es aquella que incluye una gran variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, adaptada a las características de cada persona (edad, sexo, situación fisiológica y práctica de actividad física) y que cubra los requerimientos de energía y nutrientes del organismo para mantener un buen estado nutritivo

9. ¿Cuáles son los alimentos obligatorios en una dieta sana?
   Una dieta sana y equilibrada debe incluir obligatoriamente verduras y hortalizas (fuente de fibra y vitaminas), frutas frescas, proteínas de alta calidad (pescado, carnes blancas, huevos), legumbres, cereales integrales y grasas saludables como el aceite de oliva. Estos alimentos aseguran el aporte necesario de nutrientes, fibra y energía

10. ¿Cuáles son los alimentos opcionales en una dieta sana?
    Los alimentos opcionales o de consumo esporádico en una dieta sana son aquellos procesados, ultraprocesados, altos en azúcares libres, grasas saturadas o sodio, tales como [embutidos, repostería, snacks fritos, refrescos y alcohol. Se deben limitar estos productos para asegurar una dieta equilibrada, priorizando siempre los alimentos frescos y mínimamente procesados.

11. ¿Cuáles son alimentos perjudiciales para una buena alimentación?
    R Los alimentos perjudiciales para una buena alimentación son aquellos ultraprocesados, altos en azúcares añadidos, grasas saturadas/trans, sodio y refinados. Evitar el consumo de bebidas azucaradas, comida rápida, embutidos, bollería industrial y alimentos fritos mejora la salud cardiovascular y metabólica. La clave es priorizar alimentos frescos y limitar los procesados.

12. Mitos existentes sobre la alimentación y ejemplos?

    Los mitos alimenticios son creencias erróneas arraigadas, como que "la fruta de noche engorda" o que "los productos light se pueden comer libremente". Falsos conceptos comunes incluyen saltarse comidas para adelgazar, temer a las grasas saludables o creer que ciertos alimentos "queman grasa", según Healthline y Quirónsalud.

ACTIVIDAD 3.3: HABITOS DE VIDA

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

Factores de riesgo	*Factores protectores de la Salud*
Tabaquismo	Alimentación saludables fruta,verduras,agua
Consumo excesivo del alcohol	Realizar actividad física
Mala alimentación comida chatarra	No fumar
Sedentarismo	Evitar o moderar el consumo de alcohol
Estrés contantes	Dormir bien
Sobrepeso	Manejar el estrés

Falta de sueño	Mantener un peso adecuado
Consumo	Controles médicos periódicos

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

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)

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.**	**04/09/2025**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

NOMBRES: **Suly Yariza Palacios Mosquera**

Numero de Ficha: **3232196**

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación **(Técnico En organización de Archivos)**
- Riesgo **Psicosocia**l (Técnico En organización de Archivos)
- Desempeño **Laboral** (Técnico En organización de Archivos)
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo
- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación de Archivo

INVESTIGAR E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- **Características Generales Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva. (Técnico En organización de Archivos)

- **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva** (Técnico En organización de Archivos)

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 5 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico o Digital a su Instructor.

DESARROLLO

1. Riesgo ergonómico en el sector de archivos

Son los problemas que pueden afectar el cuerpo por malas posturas o movimientos repetitivos en el trabajo.

Ejemplos en archivo:

- Permanecer mucho tiempo sentado o de pie
- Levantar cajas pesadas con documentos
- Movimientos repetitivos al archivar
- Mala postura frente al computador

2. Riesgo psicosocial

Son factores que afectan la mente y emociones en el trabajo.

Ejemplos en archivo:

- Estrés por exceso de trabajo
- Presión por cumplir tiempos
- Mal ambiente laboral
- Falta de pausas o descanso

3. Desempeño laboral

Es la forma en que una persona cumple sus funciones en el trabajo.

En archivo incluye:

- Organización de documentos
- Cumplimiento de tareas a tiempo
- Responsabilidad
- Orden y cuidado de la información

4. Elementos de protección personal (EPP)

Son los implementos que protegen al trabajador.

Para archivo:

- Guantes (para manipular documentos antiguos o con polvo)
- Tapabocas (para evitar alergias por polvo)
- Gafas de protección (si hay mucho polvo)
- Calzado cómodo
- Faja lumbar (si se levantan cajas pesadas)

5. Cómo prevenir riesgos ocupacionales en archivo

- Mantener buena postura
- No levantar peso excesivo
- Hacer pausas activas
- Mantener el área limpia y ordenada
- Usar elementos de protección
- Ajustar la silla y el computador correctamente

6. Características del puesto de trabajo

- Espacio limpio y organizado
- Buena iluminación
- Silla ergonómica
- Escritorio adecuado
- Estanterías seguras
- Buena ventilación
- Equipos en buen estado

7. Rutina de pausas activas

Duración: 5–10 minutos

- Estiramiento de cuello:

Mover la cabeza suavemente hacia los lados

- Estiramiento de brazos:

Extender brazos hacia arriba y mantener 10 segundos

- Rotación de hombros:

Moverlos en círculos

- Estiramiento de espalda:

Inclinar el cuerpo hacia adelante

- Movimiento de muñecas:

Girar las muñecas lentamente

- Caminar un poco:

Levantarse y dar pequeños pasos



POSTURAS CORRECTAS E INCORRECTAS EN EL TRABAJO DE ARCHIVO

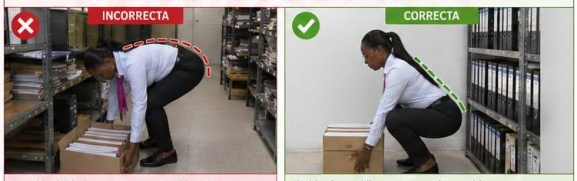
1. POSTURA AL TRABAJAR EN EL COMPUTADOR



Espalda encorvada, cuello hacia adelante, hombros caídos. Puede causar dolor de espalda y cuello.

Espalda recta, hombros relajados, pantalla a la altura de los ojos. Previene lesiones y fatiga.

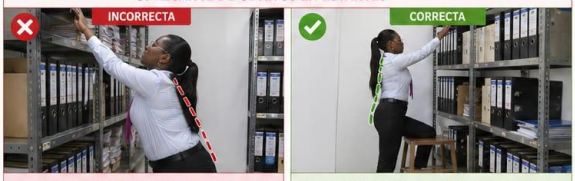
2. LEVANTAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE CAJAS O CARPETAS



Espalda doblada y piernas rectas al levantar peso. Puede causar lesiones lumbares.

Doblar las rodillas, mantener la espalda recta y cargar con la fuerza de las piernas. Previene lesiones.

3. ALCANCE DE OBJETOS EN ESTANTES



Estirarse demasiado o pararse de puntas para alcanzar objetos altos puede generar sobreesfuerzo.

Usar un apoyo estable (escalón) para alcanzar objetos altos de forma segura.

4. ORGANIZACIÓN DE DOCUMENTOS EN EL ESCRITORIO



Girar o inclinarse para alcanzar documentos puede causar tensión en la espalda y hombros.

Mantener los documentos cerca, frente a ti y dentro del área de alcance.

5. POSICIÓN DE LOS PIES AL ESTAR SENTADO



Pies sin apoyo o en mala posición puede causar molestias en piernas y espalda.

Pies apoyados completamente en el suelo o en un reposapiés. Mejora la postura y circulación.

6. POSTURA AL LEER DOCUMENTOS



Inclinar mucho la cabeza hacia abajo puede causar dolor de cuello y fatiga visual.

Mantener la cabeza alineada con la espalda y el documento a la altura de los ojos.

CENTRO DE RECURSOS NATURALES, INDUSTRIA Y BIODIVERSIDAD

REGIONAL CHOCÓ

ACTIVIDAD FÍSICA Y H.E.V.S

TALLER FINAL

APRENDICES:

SOFÍA CUESTA RENTERÍA
HEIDY PATRICIA MENA
MAYERLY ESCOBAR

INSTRUCTOR:

YONNIER CUESTA

FICHA:
3232196

ABRIL DE 2026

1. Riesgo Ergonómico en el Sector Productivo (Técnico en Organización de Archivos)

El riesgo ergonómico corresponde a las condiciones del trabajo que pueden afectar la salud física por malas posturas, movimientos repetitivos o esfuerzo físico inadecuado. En organización de archivos son frecuentes por clasificación documental, digitación y manipulación de cajas.

Principales riesgos:
• Posturas inadecuadas.
• Movimientos repetitivos.
• Levantamiento de cargas.
• Fatiga visual.
• Dolor lumbar.

Consecuencias:
• Lesiones musculares.
• Túnel carpiano.
• Fatiga física.

Riesgo Ergonómico

2. Riesgo Psicosocial

Se relaciona con factores laborales que afectan la salud mental y emocional.

Factores:
• Estrés.

• Sobrecarga laboral.
• Mala comunicación.
• Monotonía.

Consecuencias:
• Ansiedad.
• Desmotivación.
• Bajo rendimiento.

Riesgo Psicosocial

3. Desempeño Laboral

Es la eficiencia y calidad en el cumplimiento de funciones.

Funciones:
• Clasificación documental.
• Digitalización.
• Conservación.
• Organización.

Características:
• Responsabilidad.
• Orden.
• Puntualidad.

Desempeño Laboral

4. Elementos de Protección Personal

Los EPP ayudan a prevenir accidentes.

Elementos:
• Tapabocas.
• Guantes.
• Gafas.
• Bata.
• Calzado cerrado.

Elementos de Protección Personal

5. Cómo Prevenir Riesgos Ocupacionales

Medidas:
• Postura correcta.
• Pausas activas.
• Buena iluminación.
• Orden.
• Uso de EPP.

Prevención de Riesgos

6. Características Generales del Puesto de Trabajo

Debe contar con:
• Escritorio amplio.
• Silla ergonómica.
• Computador.
• Archivadores.
• Ventilación e iluminación.

Puesto de Trabajo

7. Rutina de Pausas Activas

Ejercicios:
• Estiramiento de cuello.
• Rotación de hombros.
• Movilidad de muñecas.
• Estiramiento de espalda.

Beneficios:
• Reduce fatiga.
• Previene lesiones.
• Mejora circulación.

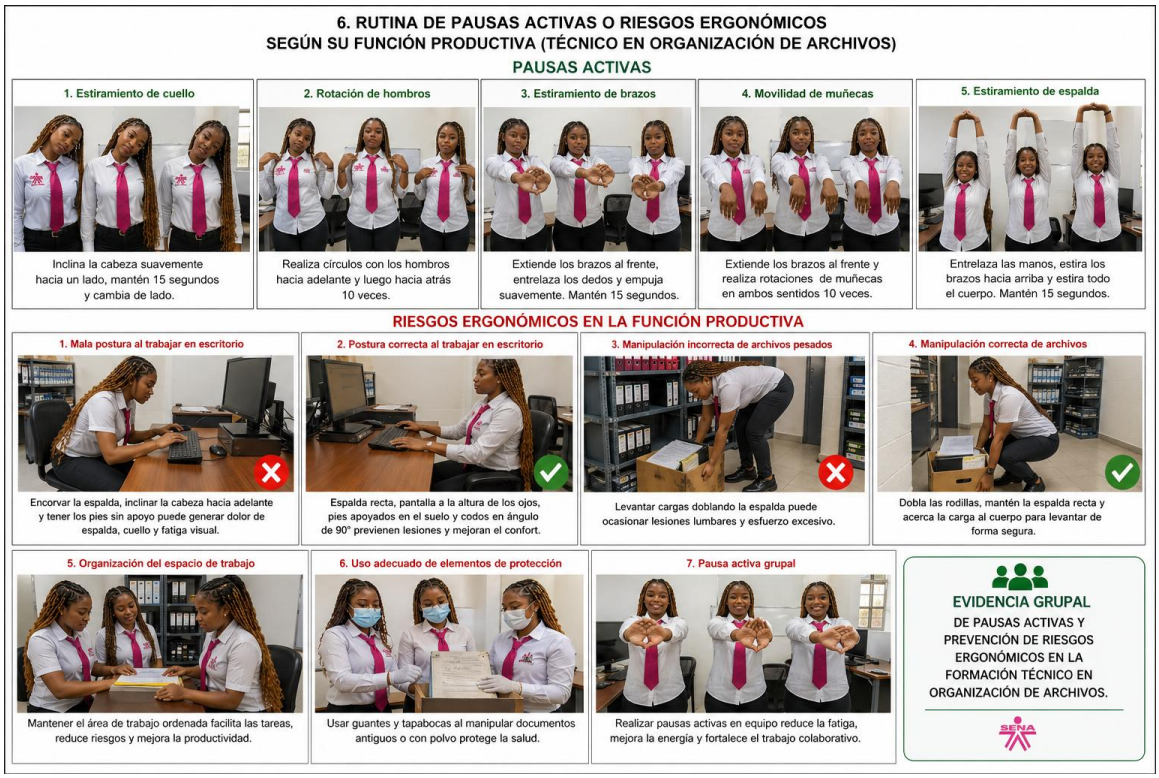
Pausas Activas

CONCLUSIÓN

El Técnico en Organización de Archivos enfrenta riesgos ergonómicos, psicosociales y ocupacionales que pueden prevenirse mediante buenas prácticas, pausas activas y uso de elementos de protección personal, favoreciendo así la salud y productividad.

6. RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS O RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA

(Evidencia grupal – Técnico en Organización de Archivos)



Evidencia grupal de pausas activas y prevención de riesgos ergonómicos en la formación Técnico en Organización de Archivos.

NOMBRE: CARLOS ANDRE ARROYO PINILLA FICHA:3232196

Riesgo Ergonómico en el Sector Productivo (Organización de Archivos)

El **riesgo ergonómico** se presenta cuando el trabajador adopta posturas inadecuadas o realiza movimientos repetitivos durante largos periodos.

En archivos ocurre cuando:

- Permanecer sentado mucho tiempo frente al computador.
- Levantar cajas o carpetas pesadas.
- Trabajar con estanterías altas o bajas.
- Movimientos repetitivos al clasificar documentos.

Consecuencias:

- Dolores musculares (espalda, cuello, hombros).
- Lesiones como tendinitis o síndrome del túnel carpiano.
- Fatiga física.









Riesgo Psicosocial (Técnico en Organización de Archivos)

El **riesgo psicosocial** está relacionado con el ambiente laboral y la carga emocional del trabajo.

En el área de archivos se presenta por:

- Sobrecarga de trabajo.
- Presión por tiempos de entrega.
- Falta de organización en los procesos.
- Mala comunicación con compañeros o jefes.

Consecuencias:

- Estrés laboral.
- Ansiedad o depresión.
- Bajo rendimiento.
- Desmotivación.









Desempeño Laboral (Técnico en Organización de Archivos)

El **desempeño laboral** es la capacidad de realizar correctamente las funciones asignadas.

En organización de archivos implica:

- Clasificar y ordenar documentos correctamente.
- Manejar sistemas de archivo físico y digital.
- Cumplir tiempos de entrega.
- Mantener la confidencialidad de la información.

Factores que mejoran el desempeño:

- Buena organización.
- Capacitación constante.
- Uso adecuado de herramientas tecnológicas.
- Trabajo en equipo.









Elementos de Protección Personal (EPP)

Aunque el trabajo en archivos no es de alto riesgo, sí requiere ciertos **Elementos de Protección Personal (EPP)**:

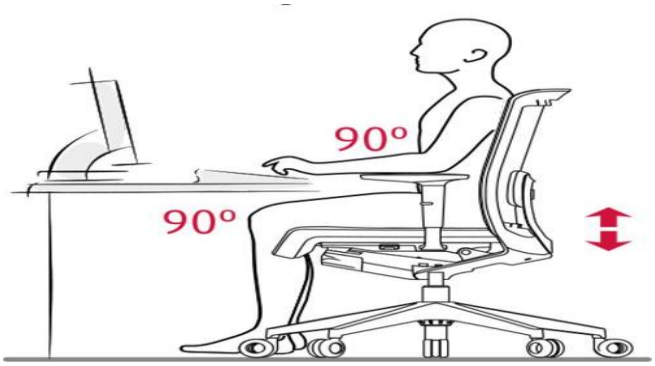
Principales EPP:

- Guantes: para manipular documentos antiguos o con polvo.
- Tapabocas: evita inhalar polvo acumulado.
- Gafas de protección: en archivos antiguos o deteriorados.
- Silla ergonómica: para evitar lesiones.
- Faja lumbar (si se levantan cargas).









Cómo Prevenir Riesgos Ocupacionales en Organización de Archivos

Medidas de prevención:

1. Ergonomía

- Mantener buena postura.
- Ajustar silla y escritorio.
- Realizar pausas activas cada 1–2 horas.

2. Organización del trabajo

- Mantener el área ordenada.
- Evitar acumulación de documentos.
- Usar herramientas adecuadas.

3. Salud mental

- Fomentar buen ambiente laboral.
- Distribuir bien las tareas.
- Evitar sobrecarga laboral.

4. Seguridad física

- No levantar cargas pesadas sin técnica adecuada.
- Usar escaleras seguras para estanterías altas.
- Mantener pasillos libres.









NOMBRES: Laura Yiseth Perea Gutiérrez,
Yurani Matute Albornoz, Clara Inés Rentería Serna

Numero de Ficha: 3232196

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación **(Técnico En organización de Archivos)**
- Riesgo **Psicosocia**l (Técnico En organización de Archivos)
- Desempeño **Laboral** (Técnico En organización de Archivos)
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo
- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación de Archivo

INVESTIGAR E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- **Características Generales Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva. (Técnico En organización de Archivos)

- **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva** (Técnico En organización de Archivos)

Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 5 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo en físico o Digital a su Instructor.

EL RIESGO ERGONÓMICO EN LA FORMACIÓN Y EL EJERCICIO DEL TÉCNICO EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVOS es alto, principalmente debido a la combinación de tareas administrativas sedentarias (frente a computador) y tareas físicas intensas de manejo de documentos físicos.
Este perfil se enfrenta a trastornos musculoesqueléticos (TME) causados por la manipulación de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL ARCHIVO

- **Manipulación Manual de Cargas:** Levantamiento, transporte y acomodo de cajas de archivo, libros y paquetes de documentos, a menudo pesados o en alturas inalcanzables.
- **Posturas Forzadas y Estáticas:** Pasar largos periodos de pie o sentado, y adoptar posturas incómodas al archivar en carpetas inferiores o superiores (agacharse, estirarse).
- **Movimientos Repetitivos:** Tareas continuas de digitación, uso del ratón, foliación, grapado, perforado y manipulación de documentos en papel (clasificación y ordenación).
- **Diseño Deficiente del Puesto de Trabajo:** Sillas no ajustables, mesas a altura incorrecta, iluminación inadecuada o falta de espacio, lo que fuerza malas posturas.

CONSECUENCIAS EN LA SALUD (TME)

El incumplimiento de normas ergonómicas puede derivar en:

- **Dolor lumbar y cervical:** Por levantar cargas sin técnica o mantener el cuello inclinado.
- **Síndrome del túnel carpiano/Tendinitis:** Por movimientos repetitivos de muñeca y dedos.
- **Fatiga muscular:** Por estatismo postural.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y FORMACIÓN (TÉCNICO EN ARCHIVOS)

La formación en este campo debe integrar la gestión de riesgos para minimizar la morbilidad:

- **Técnicas de levantamiento:** Aprender a doblar rodillas y mantener la espalda recta al cargar cajas, utilizando ayudas mecánicas (carros) cuando sea necesario.
- **Pausas Activas:** Implementar descansos breves para estiramientos y cambios de postura cada cierto tiempo.
- **Organización del espacio:** Ajustar la silla (apoyo lumbar), la pantalla del computador a la altura de los ojos y colocar los archivos de mayor uso a una altura cómoda (entre la cadera y el pecho).
- **Alternancia de tareas:** Rotar entre la organización física (almacén) y la digitalización (oficina) para evitar la fatiga repetitiva.

La correcta organización de archivos físicos, manteniendo el orden y la limpieza, reduce los obstáculos y, por tanto, el riesgo de caídas y posturas inestables.
El riesgo psicosocial en el personal técnico en organización de archivos abarca las interacciones entre el entorno laboral, la organización del trabajo, y las capacidades o necesidades personales del trabajador, lo que puede influir en su salud y rendimiento. Estas condiciones, a menudo silenciosas, se derivan de la carga física y mental exigida en la gestión documental.



FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL ESPECÍFICOS EN ARCHIVISTAS

- **Sobrecarga Laboral y Tareas Repetitivas:** La gestión de grandes volúmenes de documentos, la clasificación y la organización repetitiva pueden generar estrés, fatiga crónica y síndrome de burnout.
- **Ritmos de Trabajo Exigentes:** Plazos estrictos para entregas de inventarios o búsquedas de información, a menudo con ritmos impuestos por la tecnología o la organización, provocan estrés.
- **Factores Ergonómicos-Psicosociales:** La necesidad de manipular cajas pesadas, adoptar posturas forzadas y realizar movimientos repetitivos genera carga física, que, al sumarse a la presión de tiempo, incrementa el riesgo de estrés.
- **Falta de Reconocimiento y Apoyo:** Escaso reconocimiento profesional, conflictos con la autoridad y falta de apoyo por parte de supervisores o compañeros.
- **Condiciones Ambientales Desfavorables:** Trabajar en lugares cerrados, con alta presencia de polvo, moho y condiciones inadecuadas de iluminación o ventilación, afecta negativamente el bienestar mental.
- **Aislamiento Laboral:** En ocasiones, la labor archivística se realiza de manera solitaria en depósitos, lo que reduce la interacción social y puede generar sentimientos de aislamiento.

EFECTOS EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

La exposición prolongada a estos factores puede derivar en estrés prolongado, depresión, desgano laboral, ausentismo, acoso moral y trastornos cardiovasculares.

MEDIDAS DE INTERVENCIÓN

- **Organización del Trabajo:** Rotación de puestos para evitar la monotonía y la repetitividad.
- **Apoyo Social:** Fomentar un buen clima laboral y apoyo por parte de la dirección.
- **Capacitación:** Formar en técnicas de levantamiento de cargas y pausas activas para reducir la fatiga física y mental.
- **Evaluación Periódica:** Aplicación de instrumentos como la Batería de Riesgo Psicosocial para identificar áreas problemáticas.



DESEMPEÑO LABORAL (TÉCNICO EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVOS)

El técnico en organización de archivos desempeña un rol crucial en la gestión documental, aplicando procesos de clasificación, ordenación, descripción,

digitalización y conservación de documentos físicos y electrónicos. Su labor, regulada en Colombia por normatividad específica (Ley 1409 de 2010), se enfoca en gestionar el ciclo vital documental en archivos de gestión y centrales, facilitando el acceso a la información.

FUNCIONES PRINCIPALES Y DESEMPEÑO LABORAL

- **Organización Archivística:** Clasificar, ordenar y describir documentos de archivo bajo normatividad vigente y tablas de retención.
- **Gestión Documental:** Recibir, radicar, distribuir y controlar la producción documental.
- **Digitalización y Tecnología:** Operar herramientas tecnológicas para alimentar bases de datos, digitalizar documentos y gestionar archivos digitales.
- **Conservación:** Ejecutar labores de preservación y conservación de documentos de archivo según protocolos.
- **Servicio al Usuario:** Facilitar el acceso y búsqueda de información a usuarios internos y externos.
- **Transferencias Documentales:** Apoyar técnicamente el traslado de documentos entre archivos (gestión, central, histórico).





ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL QUE NECESITA EN SU PUESTO DE TRABAJO

Los Elementos de Protección Personal (EPP) son equipos diseñados para proteger a los trabajadores de riesgos específicos en su puesto. Los más comunes incluyen casco de seguridad, gafas o caretas, protección auditiva, guantes, calzado de seguridad, protección respiratoria y, si aplica, arnés anticaídas para trabajos en alturas, garantizando la integridad física.

EPP ESENCIALES SEGÚN EL TIPO DE RIESGO:

- **Protección de la cabeza:** Cascos de seguridad para riesgos de impacto o caída de objetos.
- **Protección visual y facial:** Gafas de seguridad, antiparras o caretas para salpicaduras, partículas o radiación.
- **Protección respiratoria:** Mascarillas, respiradores con filtros N95 o equipos autónomos contra gases, vapores o polvo.
- **Protección auditiva:** Tapones o auriculares (orejeras) cuando el ruido supera los niveles permitidos.
- **Protección de manos y brazos:** Guantes de cuero, dieléctricos, anticorte o para productos químicos.
- **Protección de pies y piernas:** Botas de seguridad con puntera, suela antideslizante o dieléctricas.
- **Trabajo en alturas:** Arnés de seguridad con línea de vida y amortiguador (obligatorio a más de 1.5m-1.8m).



COMO PREVENIR RIESGOS OCUPACIONALES EN SU FORMACIÓN DE ARCHIVO

Prevenir riesgos ocupacionales en la formación y gestión de archivos implica adoptar medidas ergonómicas, de seguridad física y de higiene ambiental, ya que las labores archivísticas combinan tareas sedentarias (búsqueda y digitalización) con tareas físicas (carga y traslado de documentos).
A continuación, se presentan las principales estrategias de prevención:

Ergonomía y Manejo de Cargas (Riesgos Biomecánicos)

- **Manipulación segura de cargas:** Evitar levantamientos de peso excesivo. Se deben utilizar carros para transportar documentos, escalerillas estables para alcanzar archivadores altos y realizar técnicas de levantamiento con las piernas, no con la espalda.
- **Posturas de trabajo:** Alternar las posturas sentadas y de pie. Utilizar sillas ergonómicas con soporte lumbar y ajustar la altura de las mesas de trabajo para evitar fatiga muscular.
- **Pausas activas:** Implementar pausas breves y periódicas para realizar estiramientos, lo que reduce la fatiga muscular y mental.

Medidas de Seguridad Física

- **Organización del espacio:** Mantener pasillos despejados y señalizados para evitar caídas y asegurar la evacuación.
- **Almacenamiento seguro:** Asegurar estanterías altas para evitar caídas de cajas y organizar la documentación racionalmente para reducir sobreesfuerzos.
- **Elementos de Protección Personal (EPP):** Uso obligatorio de tapabocas (mascarillas), guantes y, en algunos casos, batas, para proteger contra el polvo acumulado y agentes biológicos (hongos, bacterias en papel antiguo).

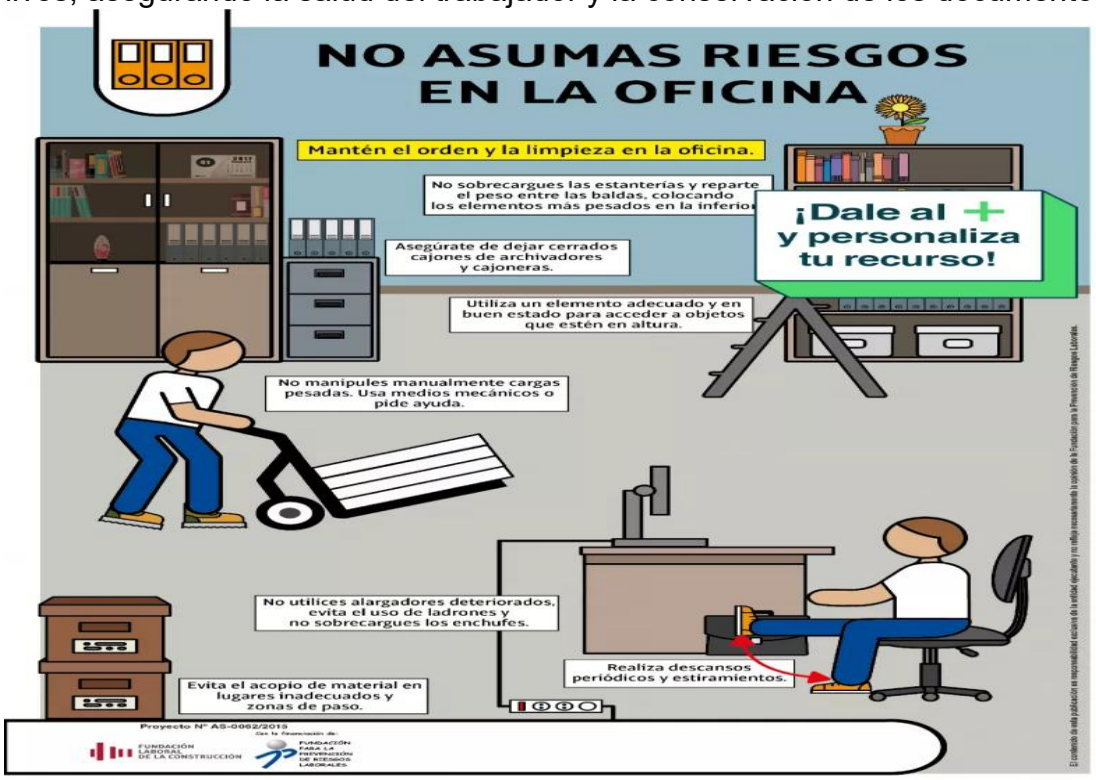
Condiciones Ambientales y de Higiene

- **Control del ambiente:** Mantener condiciones de temperatura y humedad adecuadas para evitar el deterioro de los documentos y asegurar el confort térmico del personal.
- **Mantenimiento y limpieza:** Realizar limpieza frecuente de los acervos para evitar la acumulación de polvo y plagas.
- **Gestión de riesgos biológicos:** Realizar jornadas de ventilación y manejo integrado de plagas para prevenir enfermedades respiratorias y alergias.

Capacitación y Gestión Preventiva

- **Formación continua:** Capacitar al personal en técnicas de manipulación manual de cargas, primeros auxilios y planes de emergencia.
- **Identificación de peligros:** Evaluar constantemente los factores de riesgo internos y externos para prevenirlos de manera oportuna.

La prevención de riesgos laborales debe ser una parte integral de la gestión de archivos, asegurando la salud del trabajador y la conservación de los documentos.

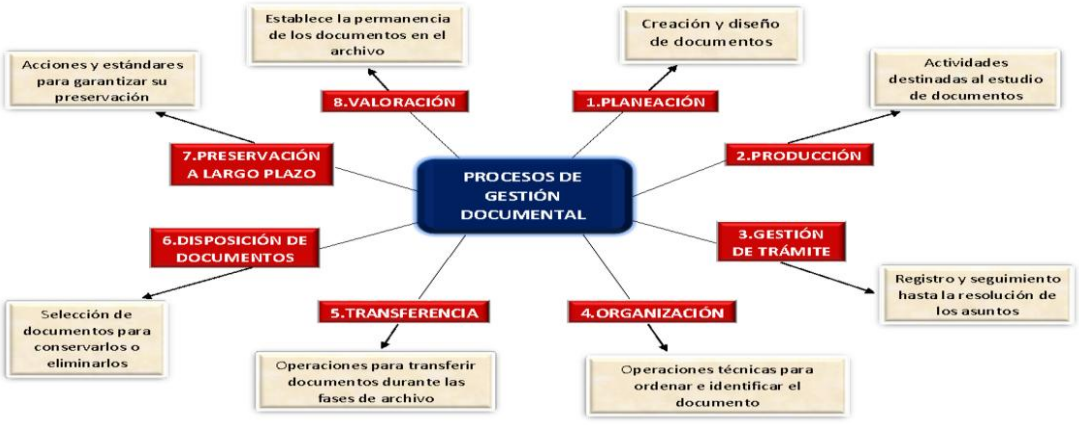


CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO DE TRABAJO SEGÚN SU FUNCIÓN PRODUCTIVA. (TÉCNICO EN ORGANIZACIÓN DE ARCHIVOS)

El Técnico en Organización de Archivos (o Técnico en Gestión Documental) es un cargo operativo y de soporte fundamental, responsable de gestionar el ciclo vital de los documentos (físicos y digitales) de una organización, asegurando su clasificación, ordenación, conservación y fácil recuperación. Su función productiva se centra en la eficiencia administrativa, la memoria institucional y el cumplimiento de la normatividad archivística.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL PUESTO:

- **Naturaleza del puesto:** Técnico/Operativo. Implica la aplicación de técnicas archivísticas para la administración de fondos documentales, transferencias documentales y atención a usuarios.
- **Función productiva principal:** Organizar, clasificar, describir y conservar documentos, utilizando herramientas tecnológicas y físicas, conforme a las Tablas de Retención Documental (TRD) y normatividad vigente.
- **Ciclo de trabajo:** Abarca desde la producción/recepción del documento, su trámite, organización en el archivo de gestión, transferencia al archivo central y, finalmente, su disposición final (conservación permanente o eliminación).



TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
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: Martin Bravo y Javier Lenes FECHA: 20/05/26

FORMACIÓN: Analisis y desarrollo de soft FICHA: 3231774

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 organizacion mundial (OMS) describe la actividad fisica como cualquier movimiento corporal producido por los musculos esqueleticos que exija gasto de energia. La OMS nos explica que la falta de actividad fisica es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, la depresión es la principal causa de un alto porcentaje de los cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. En la inactividad fisica 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 inmunologico 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 fatiga y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican . 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 entender del texto?

Rz/ Consejo importante para tener una vida más sana, consejos para prevenir enfermedades mas relevantes derivadas de la inactividad fisica

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

todo movimiento que se hace Voluntaria o involuntaria que genera un gasto energetico

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

mantenimiento al cuerpo y la mente, costumbres sanas para una larga vida, Recuperacion corporal mas rapida

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

Que por medio de este se puede lograr una vida más placentera a nivel corporal teniendo en cuenta que mejora su seguridad en la sociedad

Scanned with CamScanner

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

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

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

Nombrar una alimentacion equilibrada, dormir lo suficiente y realizar actividad fisica con regularidad ayuda a mantener el cuerpo y mente en optimas condiciones

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 fisico, 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
- Contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades, fortaleciendo el cuerpo, el espiritu, 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 fisica pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

Scanned with CamScanner

TRANSVERSAL DE ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS DE VIDA SALUDABLE
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: Jesus Manuel Mena Lemus FECHA: _____

FORMACIÓN: Analisis y desarrollo de Software 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 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 deporte en equipo. 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

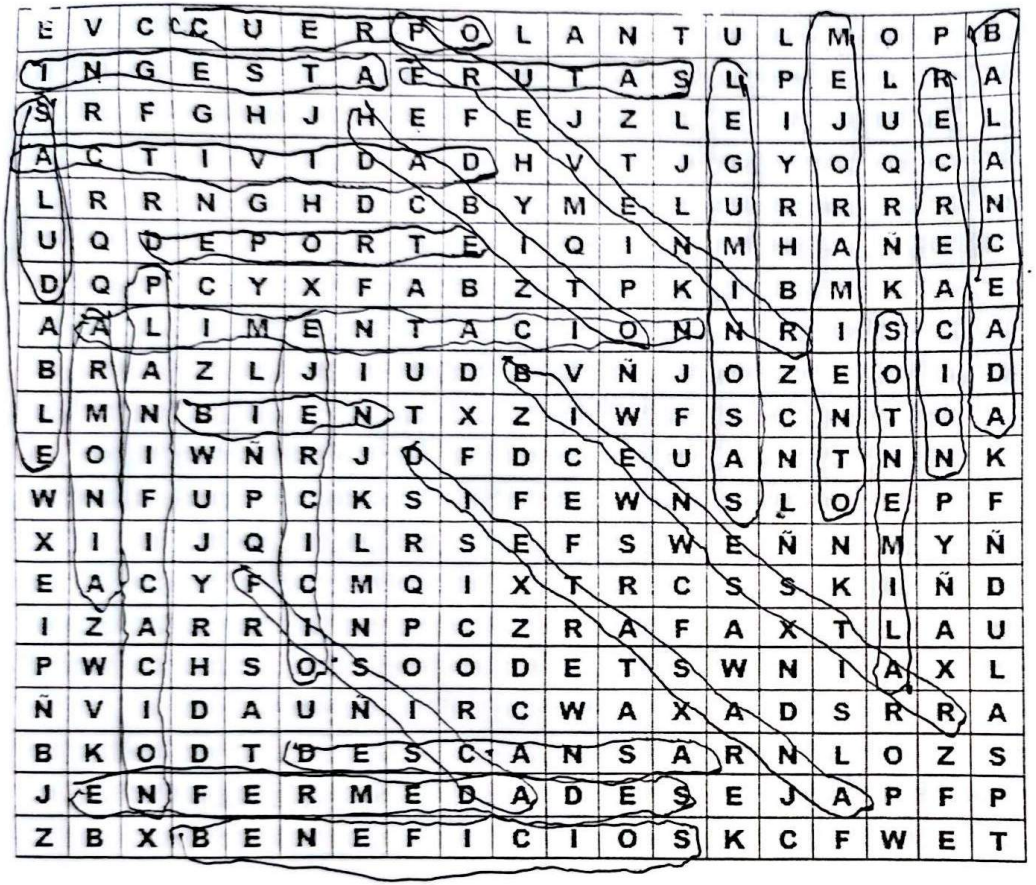
2. ¿Qué puedes entender del texto?
que la actividad física y el deporte son muy importantes para la salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades

3. Según el texto anteriormente leído y además de su criterio ¿Qué es la actividad física?
es cualquier movimiento de el cuerpo que realiza una persona y que requiere gasto de energía

4. Mencione los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación inferidos en el texto y aquellos a su consideración.
mejoran la salud, fortalecen los musculos, ayudan a bajar de peso, reducen grasa. entre muchos mas

5. En la frase: ¡él deporte te hace sentir bien!, a modo personal ¿Qué logras entender?
que hacer deporte ayuda a sentirse mejor fisica, mental, y emocionalmente

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	E	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	O	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	N	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

~~ALIMENTACION~~ – ~~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~~

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

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

tener habitos saludables mejora nuestra calidad de vida una buena alimentacion, el ejercicio, la recreacion y el descanso ayudan a prevenir enfermedades

8. Relacione:

OMS:

DEPORTE:

ACTIVIDAD FISICA:

HABITO SALUDABLE:

DIETA SANA:

Conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden practicamente en nuestro bienestar fisico, 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 esta condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o

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

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

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

NOMBRES: Kelis maría Rentería palma - Yessica Cecilia Córdoba

---

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación **(Técnico En organización de Archivos)**
- Riesgo **Psicosocia**l (Técnico En organización de Archivos)
- Desempeño **Laboral** (Técnico En organización de Archivos)
- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo
- Como **Prevenir Riesgos Ocupacionales** en su Formación de Archivo

INVESTIGAR E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- **Características Generales Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva. (Técnico En organización de Archivos)

- **Realice Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva** (Técnico En organización de Archivos)

Riesgo Ergonómico

Son condiciones del trabajo que pueden afectar la salud física del trabajador, como malas posturas, movimientos repetitivos o cargas pesadas.



Elementos de Protección Personal

Son equipos que protegen al trabajador como guantes, tapabocas, gafas de seguridad y sillas ergonómicas.



Pausas Activas

Ejercicios cortos durante la jornada laboral para evitar fatiga y mejorar la salud.



NOMBRES:
Gabriel Rubiano Nampia

Edier David Renteria

Andrés Felipe Hurtado Gamboa

Darelys Stefan Córdoba Valencia

Numero de Ficha: 3231774

FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. **Actividades De Contextualización E Identificación De Conocimientos Necesarios Para El Aprendizaje.**

INVESTIGUE CONCEPTOS BASICOS SOBRE SU FUNCION PRODUCTIVA E ILUSTRE CON IMÁGENES.

- Riesgo **Ergonómico** En El Sector Productivo El Cual Es Su Formación (**En Análisis y desarrollo de software**)

Riesgo ergonómico:

En análisis y desarrollo de software el riesgo ergonómico aparece por pasar mucho tiempo sentado frente al computador, causando dolor de espalda, cuello y cansancio visual.

Riesgo psicosocial:

Se relaciona con el estrés, la presión de trabajos y el cansancio mental por largas horas frente al computador.

Desempeño laboral:

Es la capacidad de realizar correctamente las tareas asignadas con responsabilidad, puntualidad y trabajo en equipo.

Elementos de protección personal:

Silla ergonómica, buena iluminación, protector visual y espacio de trabajo cómodo.

Prevención de riesgos ocupacionales:

Mantener buena postura, realizar pausas activas y organizar adecuadamente el espacio de trabajo.

2. Características generales del puesto de trabajo

El puesto de trabajo en análisis y desarrollo de software debe contar con computador, escritorio cómodo, silla ergonómica, buena iluminación, ventilación y un espacio ordenado que permita trabajar de manera segura y eficiente.









- Riesgo **Psicosocia**l (**En Análisis y desarrollo de software**)

En el desarrollo de software, el **riesgo psicosocial** es a menudo más crítico que el físico. Se trata de aquellos aspectos del diseño, organización y gestión del trabajo que pueden causar daño psicológico, emocional o social al desarrollador.

1. Principales Estresores Psicosociales

Carga Mental Elevada: El análisis de algoritmos complejos y la resolución de errores (*debugging*) requieren una atención sostenida muy alta, lo que agota los recursos cognitivos.

Presión por Plazos (Deadlines): Los ciclos de entrega (Sprints) suelen ser cortos y rígidos, generando ansiedad y jornadas laborales extendidas.

Ambigüedad de Rol: Falta de claridad en los requerimientos del cliente o cambios constantes en el alcance del proyecto (*scope creep*), lo que genera frustración.

Aislamiento Social: Aunque se trabaje en equipo, la naturaleza del código a veces lleva a periodos de aislamiento total frente a la pantalla, especialmente en trabajo remoto.

Tecnoestrés: La necesidad constante de aprender nuevas tecnologías, lenguajes o *frameworks* para no quedar obsoleto en el mercado laboral.

2. Consecuencias para el Profesional

Si estos riesgos no se gestionan, derivan en patologías graves:

Síndrome de Burnout: Agotamiento extremo, despersonalización y baja realización personal.

Trastornos del Sueño: Dificultad para "desconectar" el cerebro después de programar tarde en la noche.

Ansiedad y Depresión: Derivadas de la presión constante por el rendimiento y la perfección del código.

Síndrome del Impostor: Creencia de que no se es lo suficientemente competente a pesar de tener éxito, común en entornos de alta competitividad técnica.

3. Estrategias de Prevención y Mitigación

Metodologías Ágiles Bien Aplicadas: Usar marcos como *Scrum* para organizar el trabajo, pero asegurando que la velocidad sea sostenible a largo plazo.

Derecho a la Desconexión Digital: Establecer límites claros donde no se respondan mensajes o correos fuera del horario laboral.

Cultura de Revisión de Código no Punitiva: Fomentar que el *code review* sea una herramienta de aprendizaje y no un juicio personal.

Gestión de la Autonomía: Permitir que el desarrollador tenga voz en la elección de herramientas o en la estimación de tiempos de sus tareas.

Apoyo Social: Fomentar espacios de interacción técnica y social (como *pair programming*) para reducir el aislamiento.



- Desempeño **Laboral (En Análisis y desarrollo de software)**

El desempeño laboral en el **Análisis y Desarrollo de Software aplicado la salud y cultura física** se enfoca en crear herramientas tecnológicas que mejoren la

calidad de vida, optimicen el rendimiento deportivo y prevengan enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Este perfil profesional actúa como un puente entre la ingeniería de sistemas y las ciencias del deporte, permitiendo una gestión objetiva y científica de la actividad física.

Áreas de Desempeño Específicas

Un analista en este campo no solo programa, sino que diseña soluciones para contextos específicos de bienestar:

Software de Rendimiento Deportivo: Desarrollo de sistemas que recolectan biometría para identificar fortalezas y debilidades, permitiendo a entrenadores ajustar cargas de trabajo de forma personalizada.
Gestión de Salud y Rehabilitación: Creación de historias clínicas especializadas en medicina deportiva, seguimiento de lesiones y programas de terapia física adaptada.
Monitoreo de Cultura Física: Implementación de aplicaciones que fomentan hábitos saludables, como el seguimiento de nutrición y actividad física diaria (ej. MyFitnessPal, Strava).
Análisis de Datos (*Sports Analytics*): Uso de algoritmos y modelos predictivos para descubrir patrones de éxito y prevenir factores de riesgo en atletas.

- **Competencias Requeridas**

Para tener un desempeño exitoso, el profesional debe combinar habilidades de dos mundos:

1. **Tecnológicas**: Conocimiento en bases de datos médicas, estándares de interoperabilidad (como HL7/FHIR) y normativas de privacidad de datos de salud.

2. **Cultura Física**: Comprensión básica de biomecánica, teoría del entrenamiento y fisiología para que el software sea realmente útil en la toma de decisiones clínicas o deportivas.
3. **Impacto en el Entorno Laboral**
4. La integración de estas tecnologías permite pasar de registros manuales en papel a **informes profesionales inmediatos**, facilitando la comunicación entre el profesional de la salud y el usuario o atleta. Esto se traduce en una mayor eficiencia laboral y una mejora sustancial en el desarrollo de habilidades motoras y bienestar integral.

- Elementos de **Protección** personal que necesita en su puesto de Trabajo **(En Análisis y desarrollo de software)**

Para un analista o desarrollador de software, el trabajo es predominantemente sedentario y frente a pantallas. Por eso, los **Elementos de Protección Personal (EPP)** y las herramientas ergonómicas no buscan prevenir accidentes traumáticos (como en una obra), sino evitar **lesiones por estrés repetitivo** y fatiga visual.

Aquí tienes lo esencial para tu puesto:

1. Protección Visual

- **Filtros de luz azul:** Lentes con recubrimiento especial para reducir la fatiga ocular y proteger la retina de la exposición prolongada a monitores.
- **Protectores de pantalla:** Láminas antirreflejantes si trabajas en lugares con mucha iluminación natural o artificial directa.

2. Ergonomía (Protección Osteomuscular)

Aunque a veces se ven como "muebles", en oficina funcionan como tu protección principal:

- **Silla Ergonómica:** Con soporte lumbar ajustable, apoyacabezas y reposabrazos regulables para evitar problemas de columna y cuello.
- **Reposapiés:** Vital para mantener la postura correcta (ángulos de 90° en rodillas) si tus pies no tocan firmemente el suelo.
- **Pad con gel (Mousepad y Teclado):** Soporte para las muñecas que previene el **Síndrome del Túnel Carpiano**

Herramientas de Interacción

- **Mouse Vertical:** Muy recomendado para desarrolladores, ya que permite una posición más natural del antebrazo y reduce la tensión ósea.
- **Teclado Mecánico o Ergonómico:** Ayudan a reducir la fuerza de impacto en los dedos y mantienen las manos en una posición abierta.

4. Entorno y Salud Mental

- **Audífonos con Cancelación de Ruido:** Se consideran protección auditiva y mental, ya que ayudan a mantener la concentración y reducen el estrés por contaminación auditiva en oficinas abiertas.

▪ **Como Prevenir Riesgos Ocupacionales en su Formación (En Análisis y desarrollo de software)**

Prevenir riesgos ocupacionales en la formación y ejercicio del análisis y desarrollo de software implica gestionar la salud física, mental y la seguridad digital. Los principales riesgos incluyen trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual, estrés (carga mental) y riesgos eléctricos.

. Ergonomía en el Puesto de Trabajo (Prevención Física)

- **Adaptación del Puesto:** Ajuste la silla (soporte lumbar, altura), monitor (borde superior a la altura de los ojos) y mesa para mantener una postura neutral.

- **Postura Correcta:** Mantenga la espalda recta apoyada en el respaldo, pies planos en el suelo y muñecas en posición neutral al teclear.
- **Pausas Activas:** Realice breves interrupciones cada 45-60 minutos para estirar músculos, realizar ejercicios de movilidad y liberar tensión muscular.
- **Ergonomía Ambiental:** Asegure una iluminación adecuada sin deslumbramientos, mantenga una temperatura agradable y controle el ruido para mejorar la concentración.

2. Gestión de la Carga Mental y Riesgos Psicosociales

Pausas Mentales: Desconecte la mente de la pantalla para reducir la fatiga mental y prevenir el estrés.

Organización del Trabajo: Evitar largas horas ininterrumpidas de codificación. Distribuya la carga de trabajo y utilice métodologia.

- Evitar largas horas ininterrumpidas de codificación. Distribuya la carga de trabajo y utilice metodologías ágiles para gestionar los tiempos de entrega sin sobrecarga.

Cultura de Gestión de Riesgos: Participe activamente en la identificación de riesgos, no solo técnicos, sino también laborales.

2. Seguridad Visual

- **Regla 20-20-20:** Cada 20 minutos, mire un objeto a 20 pies (aprox. 6 metros) durante 20 segundos para reducir la fatiga visual.
- **Configuración de Pantalla:** Ajuste el brillo, contraste y tamaño de fuente de la pantalla para minimizar la fatiga.

4. Seguridad Eléctrica y del Entorno

- **Orden y Limpieza:** Mantenga el área de trabajo ordenada, evitando cables sueltos o cargadores dañados que puedan causar caídas o cortocircuitos.
- **Uso de Equipos:** Verifique que los equipos de cómputo estén en buen estado y no sobrecargue los tomacorrientes

5. Seguridad en el Desarrollo (Prevención de Riesgos Operativos)

- **Codificación Segura:** Capacítese en prácticas de código seguro para prevenir vulnerabilidades desde las primeras etapas (SDLC).
- **DevSecOps:** Integre la seguridad en el ciclo de vida del desarrollo de software (diseño, pruebas, despliegue) para evitar errores críticos.







INVESTIGAR E ILUSTRE CON IMÁGENES.

2. **Características Generales Del Puesto De Trabajo** Según Su Función Productiva. (**En Análisis y desarrollo de software**)

El puesto de trabajo en el área de **Análisis y Desarrollo de Software** se caracteriza por estar orientado a la creación, diseño, implementación y mantenimiento de sistemas informáticos que permitan solucionar necesidades tecnológicas de personas y organizaciones.

Características principales:

- **Uso constante de herramientas tecnológicas:**
  El trabajador utiliza computadores, software de programación, bases de datos, plataformas de desarrollo y herramientas de gestión de proyectos.
- **Trabajo analítico y lógico:**
  Se requiere capacidad para analizar problemas, interpretar requerimientos y diseñar soluciones eficientes mediante algoritmos y sistemas informáticos.
- **Desarrollo y mantenimiento de software:**
  La función productiva incluye programar aplicaciones, corregir errores, actualizar sistemas y optimizar el funcionamiento del software.
- **Trabajo en equipo:**
  Generalmente se trabaja con otros desarrolladores, analistas, diseñadores y clientes para cumplir los objetivos del proyecto.
- **Adaptación a cambios tecnológicos:**
  El área exige aprendizaje continuo debido a las constantes actualizaciones de lenguajes de programación, metodologías y tecnologías digitales.
- **Organización y cumplimiento de tiempos:**
  Es importante manejar cronogramas, entregar proyectos dentro de los plazos establecidos y seguir metodologías de desarrollo.
- **Ambiente laboral digital:**
  El trabajo suele realizarse en oficinas, empresas tecnológicas o de manera remota, utilizando conexión a internet y plataformas colaborativas.
- **Enfoque en la solución de problemas:**
  El objetivo principal es crear soluciones tecnológicas que mejoren procesos, automaticen tareas y faciliten la gestión de información.
- **Aplicación de normas de calidad y seguridad:**
  Se deben seguir estándares de calidad del software y medidas de seguridad informática para proteger la información y garantizar el buen funcionamiento de los sistemas.

3. **Realice en grupo Una Rutina En Imágenes O Video De Pausas Activas O Riesgos Ergonómico Según Su Función Productiva (En Análisis y desarrollo de software)**

   Nota: Estas evidencias deben ser elaboradas en grupos máximo de 5 Aprendices mediante trabajo colaborativo, entregar un solo archivo Digital a su Instructor.

Las imágenes del punto numero 3 de Rutina En Imágenes de Pausas Activas O Riesgos Ergonómico la deben realizar el grupo y anexarla al trabajo de investigación