ACTA No. 1			
NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: FORMACIÓN TRANSVERSAL EN ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES			
CIUDAD Y FECHA:	Ibagué, 08 de mayo de 2026	**HORA INICIO:** 04:00 pm	**HORA FIN:** 10:00 pm
LUGAR Y/O ENLACE:	Centro de Industria y Construcción- Biblioteca pública – Municipio de Saldaña - Tolima	**DIRECCIÓN / REGIONAL / CENTRO:** SENA Regional Tolima, Centro de Industria y de Construcción	

AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR:

Orientar y desarrollar la formación transversal de Actividad física y Hábitos de vida saludable a la Ficha 3353532- técnico en sistemas tele informáticos.

1. Presentación y bienvenida al grupo al proceso de transversal.
2. Establecimiento de acuerdos y compromisos dentro del grupo y de la formación.
3. Presentación de los resultados de aprendizaje a trabajar durante el trimestre.
4. Socializar el plan de trabajo concertado a desarrollar durante el trimestre y el proceso de evaluación de la transversal.
5. Reglas generales para el desarrollo de la formación

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

1. Determinar los parámetros de trabajo con los aprendices.
2. Establecer los horarios de trabajo y las metodologías que se van a manejar durante el proceso de formación acorde a los parámetros institucionales y de coordinación académica.
3. Establecer el proceso de evaluación de la formación transversal en Actividad física y hábitos saludables.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Siendo el 08/05/2026, se da inicio a la transversal actividad física y hábitos saludables a la formación del técnico en sistemas tele informáticos, este proceso se llevará a cabo desde la fecha en mención y durante los meses de abril, mayo, junio y julio, correspondiente al II trimestre de la vigencia. La formación se desarrollará según planeador CIC los días viernes, en el horario comprendido entre las 04:00 pm a 10:00 pm.

1. **Presentación y bienvenida al grupo al proceso de transversal.**

El día viernes 08 de mayo, siendo las 04:00 pm se da inicio al proceso de formación transversal por parte del instructor William Alexander Peñuela. Para ello se hace la presentación formal ante la formación y socialización de la metodología de trabajo para las sesiones que se realizarán durante los días estipulados para la formación.

Como estrategia de acercamiento a los aprendices se realiza una actividad de presentación rompe- hielo.

2. Establecimiento de acuerdos y compromisos de trabajo dentro del grupo y dentro de la formación.

Después de las actividades de presentación personal, se socializa el listado de los acuerdos y compromisos para la formación por el instructor de la transversal, también se permite que los aprendices integrantes del grupo comenten aspectos como tiempos de actividades y finalización de la formación.

Por otra parte, se socializa la importancia del respeto con los miembros del equipo de trabajo durante las actividades que se desarrollen, el manejo del vocabulario y las sanciones ante el incumplimiento de los acuerdos, así como los compromisos y actividades de la formación.

Se acuerda mediante consenso el uso de las plataformas zajuna y classroom como medios tecnológicos para llevar a cabo el respectivo cargue de las evidencias solicitadas durante la ejecución de la formación.

3. Socialización guía y presentación de resultados de aprendizaje a trabajar durante el trimestre.

Competencia:
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. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
4. Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.

Conocimientos de aprendizaje:

- Fundamentos de Anatomía y Fisiología
- Conceptos, características y Estilos de Vida saludable
- Conceptos de Higiene y su aplicabilidad

- Conceptos de Nutrición, bases fundamentales y planes nutricionales según actividad laboral.
- Fundamentos de Miología y análisis del movimiento
- Definición, características, componentes y ventajas de la Actividad Física
- Definición, clases, condición, tiempos de aplicación, beneficios del Ejercicio Físico
- Conceptualización y uso de la Ficha antropométrica
- Características de la frecuencia cardiaca
- Definición, clases y características de los Test físico atléticos.
- Definición y características del Acondicionamiento Físico
- Aplicación de series, repeticiones y cargas de trabajo en el ejercicio físico
- Definición y características de la destreza motora
- Conceptualización y condicionantes de la Psicomotricidad
- Definición de Motricidad y su clasificación, beneficios.
- Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física
- Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales
- Rehabilitación y plan de trabajo
- Pausas Activas, conceptos y prácticas
- Uso adecuado del tiempo libre

4. Socializar el plan de trabajo concertado a desarrollar durante el trimestre y el proceso de evaluación de la transversal

Se socializa con los aprendices el formato plan de trabajo concertado, buscando un consenso masivo para la presentación de las respectivas y así el debido proceso de evaluación de la transversal donde se busca identificar los conocimientos adquiridos por los aprendices.

Esta evaluación se basa en aspectos como:

-Evaluación de las actividades que estarán calificadas en plataforma zajuna – classroom enlazados con el resultado de aprendizaje.

-Revisión de la carpeta de evidencias del proceso.

-Asistencia de los aprendices a la formación presencial. (Tener en cuenta que el 10% de inasistencia no aprueba la transversal).

-Se recalca la importancia de la retroalimentación de las evaluaciones y actividades como parte del proceso de evaluación formativa.

- Se dará por aprobada la transversal cumpliéndose con los citados anteriormente.

5. Reglas generales para el desarrollo de la formación

Uniformidad: Deben presentarse con el uniforme deportivo avalado por el Sena para poder desarrollar la sesión. (TENIS, PANTALÓN DEPORTIVO, CAMISETA).

No usar celular en el desarrollo de la clase a menos que sea necesario Penitencia física si dicen malas palabras o groserías

Uso de plataforma para entrega de evidencias

Trabajo extra si no entregan a tiempo las actividades indicadas

En caso de ausencia justificada con la incapacidad médica, laboral o calamidad, enviando un correo electrónico al instructor.

Recuperación de horas de ausencia a la clase con sesiones de gimnasio, o asistencia a escuela de formación justificando mínimo una ausencia en horario contrario

Hidratación personal

CONCLUSIONES

- Se realizará formación transversal de actividad física y hábitos saludables durante las sesiones en el horario ya establecido, contando con la sesión del día de hoy donde se da inicio al primer resultado de aprendizaje.

- Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando herramientas didácticas, y estrategias como juego de roles, lluvia de ideas, socialización de mapas mentales entre otros.

- Se trabajará teniendo en cuenta los lineamientos institucionales, de acuerdo con el uso de herramientas tecnológicas y estrategias didácticas.

ESTABLECIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE COMPROMISOS			
ACTIVIDAD /DECISIÓN	**FECHA**	**RESPONSABLE**	**FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL**
Se realizará formación transversal de Actividad física, hábitos saludables o cultura física durante las sesiones en el horario ya establecido, contando con la sesión del día de hoy donde se da inicio al primer conocimiento y resultado de aprendizaje.	**08/05/2026**	**Aprendices**	
Se desarrollarán actividades en diferentes resultados, evidencias de desempeño y producto utilizando herramientas didácticas, y estrategias como juego de roles, lluvia de ideas, socialización de mapas mentales entre otros.	**08/05/2026**	**Aprendices**	
Se trabajará teniendo en cuenta los lineamientos institucionales, de acuerdo con el uso de herramientas tecnológicas y estrategias didácticas.	**08/05/2026**	**Aprendices**	

SENA

DE: ASISTENTES Y APROBACIÓN DECISIONES				
NOMBRE	**DEPENDENCIA/ EMPRESA**	**APRUEBA (SI/NO)**	**OBSERVACIÓN**	**FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL**
Shanid Dayana Vanegas	CIC	SI		Shanid Vanegas
ANDREA CALDERON	CIC	SI		ANDREA, Calderon
Leidi lorena esquivel lopez	CIC	SI		Leidi lorena esquivel lopez
Daniel Antonio Torres Camacho	CIC	Si		
Claudia katherin Acosta ortela	CIC	Si		Claudia Acosta
leidy yulieth Carrillo Ariza	CIC	Si		Leidy carrillo
Mary Luz Guarnizo Gomez	CIC	Si		
Julieth Mora	CIC	Si		Julieth Mora
Susana Stefania Useche	CIC	Si		Susana Useche
Edinson Javier Lozano Cruz	CIC	Si		Edinson L
Daniel santiago Hernandez	CIC	Si		Daniel H-H
Norma Silva	CIC	Si		Norma Silva
Juan Losada	CIC	Si		Juan Losada
William Peñuela	CIC	SI		William Peñuela

Powered by CamScanner

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.

ANEXOS

Powered by CamScanner

ANEXOS

Se adjunta plan de trabajo concertado a desarrollar con la formación técnico en sistemas tele informáticos ficha 3353532.

PLAN DE TRABAJO

Programa de Formación: Tecnico sistemas teleinformaticos- Transversal actividad fisica | **Ficha No.: 3353532** | **Fecha de Elaboración: 15 de Abril de 2026**

Instructor: William Alexander Peñuela

No.	NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS APRENDICES		ACTIVIDAD 1			ACTIVIDAD 2			ACTIVIDAD 3			ACTIVIDAD 4			ACTIVIDAD 5			ACTIVIDAD 6			ACTIVIDAD 7			ACTIVIDAD 8		
			E1 - RA1 - Identificar motricidad fina - gruesa - (Producto desempeño - Video -EQUIPOS)			E2 - RA1- Aplicar habilidades motrices (Producto - desempeño Juegos tradicionales - EQUIPOS)			E1- RA2- Identicar problematica de higiene y planatear un plan de mejora (Producto - Desempeño INDIVIDUAL)			E2 - RA2- Elaborar un plato saludable (Producto - desempeño INDIVIDUAL)			E1 - RA3 - Planificar un plan clase (Producto - Desempeño EQUIPOS)			E2 - RA3- Realizacion test de condicion fisica e identica los musculos del cuerpo humano (Producto - Desempeño INDIVIDUAL)			E1 - RA4- Aplicar pausas activas (Producto - Desempeño INDIVIDUAL)			E1 - RA4- Planificar y aplicar plan ergonomico al campo laboral (Producto - Desempeño INDIVIDUAL)		
			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD			FORMA DE ENTREGA DE LA ACTIVIDAD		
			FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO	FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO	FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO	FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO	FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO	FÍSICO X	DIGITAL X	FECHA DE ENTREGA	¿ENTREGO? SI	NO
1			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
2			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
3			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
4			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
5			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
6			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
7			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
8			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
9			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
10			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
11			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
12			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
13			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
14			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
15			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
16			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
17			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
18			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
19			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
20			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
21			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
22			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
23			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		
24			22/05/2026			22/05/2026			5/06/2026			5/06/2026			19/06/2026			19/06/2026			3/07/2026			3/07/2026		