BITACORA DE ACTIVIDADES

SENA CENTRO DE LA CONSTRUCCION			
NOMBRE INSTRUCTOR		JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ	
FICHA No.		3428398	
SITIO		VIENTOS DE CAMBIO	
CURSO		APLICACION DE PROGRAMAS EN ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES	
FECHA INICIO	11/02/2026	**FECHA TERMINACION**	13/05/2026
HORARIO		14:00 A 18:00	

DESCRIPCIÓN

Esta bitácora tiene como propósito realizar un seguimiento detallado del progreso de los Aprendices en el curso de "Orientación del proyecto de vida con el uso de estrategias inspiradoras". En cada sesión formativa, se registrarán las actividades de aprendizaje de acuerdo con los conocimientos, así como las observaciones de la sesión en caso de que se presenten. Esto con el fin de asegurar que los aprendices alcancen los resultados de aprendizaje propuestos dentro del diseño curricular del curso.

REGISTRO DE SEGUIMIENTO POR SESIÓN FORMATIVA

Sesión formativa No.1

Hora: 14:00 – 18:00

Actividades de aprendizaje: identificar como el ejercicio físico impacta de manera positiva la salud mental y fisca en la población del adulto mayor según recomendaciones de la OMS.

Se utilizó un video para resaltar la importancia de la actividad física con el objetivo de crear conciencia sobre sus beneficios. Además de mejorar la funcionalidad en la vida diaria, contribuye a la liberación de endorfinas, favoreciendo el bienestar mental. Como actividad, los aprendices realizarán una lluvia de ideas.

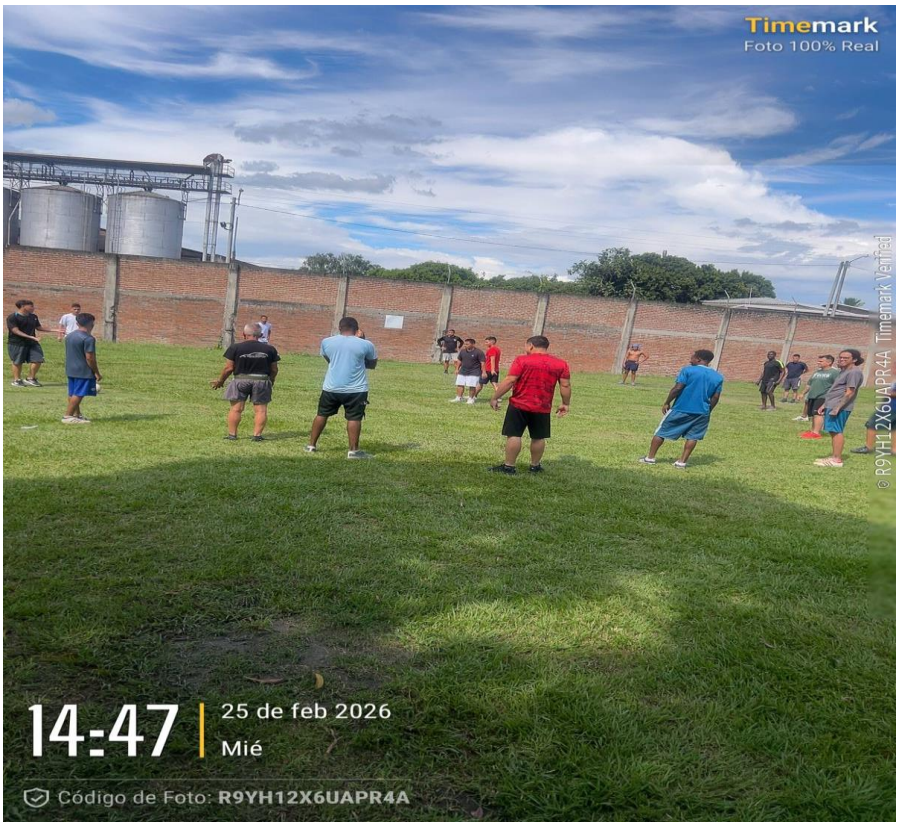


Observaciones: N/A

Sesión formativa No.2
Hora: 14:00 – 18:00

Actividades de aprendizaje: Descripción de la actividad: Identificar conceptos, características, y tipos de ejercicios que mejoran la condición física, según conceptos de la OMS.

En esta actividad se realizará de acuerdo con la respuesta de los conocimientos previos, hacer correcciones en las respuestas, después de aclarar las dudas y hacer las correcciones correspondientes realizar. Por medio del juego relacionar columnas, que consiste en relacionar la palabra clave con su significado.



Observaciones: N/A

Sesión formativa No.3
Hora: 14:00 – 18:00

apropiación y familiarización de terminología con la evaluación de la condición física, y auto evaluación de la condición física personal, con criterios evaluativos de la OMS.

Apropiación de conceptos claves por medio de la elaboración de un mapa mental, de las condiciones físicas condicionales principales del ser humano (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, coordinación) además de como medirlas por medio de test enfocados a la población dirigida.



Observaciones N/A

Sesión formativa No.4
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.



Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices.

Sesión formativa No.5
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.



Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices.

Sesión formativa No.6
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.



Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices

Sesión formativa No.7
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.

Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices.

Sesión formativa No.8
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.

Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices.

Sesión formativa No.9
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.

Observaciones: El ambiente de formación no estaba adaptado con mesas para la comodidad de los aprendices.

Sesión formativa No.10
Hora: 14:00 – 18:00

Descripción de la actividad: Diseñar técnicas de actividad física enfocada en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la población de la tercera edad, enfocada en recomendaciones de la OMS: Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un marco teórico y práctico para la comprensión de los fundamentos del acondicionamiento físico. A través de la identificación de conceptos clave, características esenciales y la clasificación de los distintos tipos de ejercicios.