BITACORA DE ACTIVIDADES

SENA CENTRO DE LA CONSTRUCCION			
NOMBRE INSTRUCTOR		JOHAN CAMILO GOMEZ GOMEZ	
FICHA No.		3448542	
SITIO		POBLADO CAMPESTRE	
CURSO		HABITOS SALUDABLES A PARTIR DE LA ALIMENTACION Y LA ACTIVIDAD FISICA.	
FECHA INICIO	10/09/2025	**FECHA TERMINACION**	10/12/2025
HORARIO		08:00 A 12:00	

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:

Identificación de conceptos básicos como alimentación, nutrición y nutriente. Se realizó una lluvia de ideas para reconocer conocimientos previos y se explicó la diferencia entre alimentación (proceso voluntario) y nutrición (proceso interno del cuerpo).

Se utilizó una explicación guiada y ejemplos cotidianos para facilitar la comprensión.



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

Actividades de aprendizaje::

Identificación de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas), sus funciones y fuentes alimenticias. Se realizó actividad práctica de clasificación de alimentos y participación grupal tipo juego.



Observaciones:

Alta participación y comprensión adecuada del tema mediante ejemplos prácticos.

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

Explicación de vitaminas y minerales, su importancia en el organismo y consecuencias de su deficiencia.

Se desarrolló un mapa conceptual para reforzar el aprendizaje.



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

Descripción de la actividad: Se abordó la importancia del agua en el organismo, explicando sus funciones principales como transporte de nutrientes, regulación de la temperatura corporal y eliminación de desechos.

Se realizó una actividad reflexiva en la cual los aprendices analizaron sus hábitos de consumo de agua, comparándolos con las recomendaciones generales.

Además, se discutieron las consecuencias de la deshidratación y su impacto en el rendimiento físico y cognitivo.



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

Descripción de la actividad: Se explicaron los diferentes grupos de alimentos y su función dentro de una dieta equilibrada. Se orientó a los aprendices en la construcción de platos saludables, teniendo en cuenta proporciones adecuadas.

Se desarrolló una actividad práctica donde los aprendices diseñaron ejemplos de alimentación diaria balanceada, aplicando los conocimientos adquiridos.

Se reforzó la importancia de la variedad y calidad de los alimentos.

