PLAN DE TRABAJO NOMBRE DEL CONTRATISTA	**Johan Camilo Gomez Gomez**
NUMERO DE CONTRATO	**CO1.PCCNTR.9136763 de 2026**
NUMERO DE DOCUMENTO	**1113539572**
PERIODO	**MAYO DE 2026.**

COMPETENCIA TRANSVERSAL

Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ALCANZAR

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.

1. OBJETIVO

Realizar seguimiento al avance del proceso de Formación Profesional Integral de las fichas asignadas, verificando el cumplimiento de los resultados de aprendizaje, participación de los aprendices, ejecución de actividades pedagógicas y desarrollo de evidencias, con el propósito de garantizar el adecuado desarrollo del proceso formativo durante el período reportado.

2. ESTADO DE AVANCE DE LAS FICHAS

• **Ficha 3428398**

Programa: Aplicación de Programas de Actividad Física en Adultos Mayores

Estado: En curso

Durante el período reportado se desarrollaron actividades orientadas al reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la población adulto mayor, enfatizando en el fortalecimiento de capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Se abordaron temas relacionados con movilidad articular, ejercicios de bajo impacto, hábitos saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Los aprendices participaron activamente en talleres prácticos y actividades grupales enfocadas en la promoción de estilos de vida saludable.

Se evidenció buena participación, disposición e interés por parte del grupo durante las actividades desarrolladas.

• **Ficha 3428545**

Programa: Aplicación de Programas de Actividad Física en Adultos Mayores

Estado: evaluada

Se desarrollaron actividades enfocadas en la identificación de ejercicios adecuados para el fortalecimiento físico y funcional del adulto mayor, aplicando recomendaciones básicas relacionadas con acondicionamiento físico y hábitos saludables.

Además, se promovió el aprendizaje mediante estrategias pedagógicas participativas, fortaleciendo la apropiación de conceptos relacionados con salud física, bienestar y prevención de riesgos asociados al sedentarismo.

Los aprendices demostraron compromiso y participación constante en el desarrollo de las actividades propuestas.

• **Ficha 3432754**

Programa: Aplicación de Programas de Actividad Física en Adultos Mayores

Estado: evaluada

Durante el período se orientaron actividades relacionadas con capacidades físicas básicas, coordinación motriz y promoción de hábitos saludables en la población adulto mayor.

Se realizaron ejercicios prácticos y actividades de integración grupal que permitieron fortalecer los conocimientos relacionados con actividad física segura y adecuada para esta población.

Se evidenció una adecuada participación y disposición por parte de los aprendices.

• Ficha 3455569

Programa: Cualidades Físicas en el Entrenamiento Deportivo

Estado: evaluada

Se desarrollaron contenidos relacionados con fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, permitiendo a los aprendices comprender la importancia de las capacidades físicas dentro del entrenamiento deportivo.

Asimismo, se realizaron actividades prácticas para la identificación y aplicación de ejercicios enfocados en el mejoramiento del rendimiento físico.

El grupo presentó buena disposición, participación activa e interés durante el desarrollo de las sesiones formativas.

• Ficha 3448542

Programa: Hábitos de Vida Saludable

Estado: Evaluada

Se trabajaron temas relacionados con alimentación saludable, hidratación, actividad física y promoción de hábitos que contribuyen al bienestar integral.

Se realizaron actividades pedagógicas enfocadas en la reflexión sobre estilos de vida saludables y prevención de enfermedades asociadas a malos hábitos alimenticios y sedentarismo.

Los aprendices participaron activamente en las actividades propuestas, demostrando interés por aplicar los conocimientos en su vida diaria.

• **Ficha 3445433**

Programa: Cualidades Físicas en el Entrenamiento Deportivo

Estado: Evaluada

Durante el período reportado se desarrollaron actividades relacionadas con acondicionamiento físico, capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como fundamentos básicos del entrenamiento deportivo.

Se implementaron ejercicios prácticos y talleres grupales que permitieron fortalecer la apropiación de conceptos y el trabajo colaborativo entre los aprendices.

Se evidenció buena actitud, compromiso y participación durante las sesiones desarrolladas.

• **Ficha 3450061**

Programa: Hábitos Saludables

Estado: Evaluada

Se desarrollaron actividades orientadas a la promoción de hábitos saludables relacionados con nutrición, higiene, actividad física y autocuidado.

Asimismo, se realizaron espacios de participación y reflexión sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

El grupo mostró disposición, participación e interés constante en el proceso formativo.

3. ANÁLISIS GENERAL DEL AVANCE

Durante el período correspondiente al mes de mayo de 2026 se dio continuidad al proceso de Formación Profesional Integral en las fichas asignadas, desarrollando actividades orientadas al fortalecimiento de hábitos de vida saludable,

acondicionamiento físico y promoción de la actividad física en diferentes contextos formativos.

Se evidenció participación activa, disposición y compromiso por parte de los aprendices en el desarrollo de las actividades propuestas, favoreciendo el cumplimiento de los resultados de aprendizaje establecidos dentro de cada programa de formación.

Asimismo, se implementaron estrategias pedagógicas teórico-prácticas que facilitaron la apropiación de conocimientos relacionados con capacidades físicas, nutrición, autocuidado y bienestar integral.

4. ACCIONES PARA SEGUIR

- Continuar fortaleciendo el desarrollo de los resultados de aprendizaje pendientes en cada ficha asignada.
- Realizar seguimiento permanente al desempeño y participación de los aprendices.
- Implementar actividades pedagógicas prácticas que favorezcan la apropiación de hábitos saludables y acondicionamiento físico.
- Fortalecer estrategias de participación y trabajo colaborativo dentro de los ambientes de formación.
- Continuar promoviendo estilos de vida saludable mediante actividades orientadas al bienestar físico y mental.

5. CONCLUSIÓN

El proceso de Formación Profesional Integral desarrollado durante el período reportado se ejecutó de manera satisfactoria, evidenciándose avances positivos en el cumplimiento de los resultados de aprendizaje y participación activa por parte de los aprendices.

Las actividades desarrolladas permitieron fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con actividad física, hábitos saludables y acondicionamiento físico, contribuyendo al bienestar integral y formación de los grupos asignados.

Cordialmente,

Johan Camilo Gomez Gomez
C.C. 1.113.539.572
Instructor – SENA Centro de la Construcción

