CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	**X**	Pública Clasificada		Pública Reservada	

INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Pitalito Huila, julio del 2026

Señor
Sergio Armando Jaramillo Claros
Supervisor contrato nro. CO1.PCCNTR. 8959750
Coordinación Académica sede Yamboró
Formación profesional Integral
Pitalito-Huila

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Julio de 2026

Referencia: CO1.PCCNTR. 8959750 de 2026

Ana Silvia Muñoz Martinéz, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.085.688.083 de Taminango (N), en mi calidad de Contratista del SENA, en Formación profesional integral, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total del contrato la suma de CUARENTA Y DOS MILLONES SEISCIENTOS TREINTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES PESOS M/CTE ($42.637.473). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) pago por los días del mes de febrero de 2026, por valor de CUATRO MILLONES DOSCIENTOS SESENTA Y TRES MIL SETECIENTOS CUARENTA Y SIETE PESOS M/CTE ($4.263.747). b) Ocho (8) pagos mensuales correspondientes a los meses de marzo a octubre de 2026, cada uno por valor de CUATRO MILLONES SETECIENTOS TREINTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y SIETE PESOS M/CTE ($4.737.497). c) y un (1) pago por los días del mes de noviembre de 2026, por valor de CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES MIL SETECIENTOS CINCUENTA PESOS M/CTE ($473.750).

Plazo: 3 de noviembre de 2026.

Objeto: Prestar servicios profesionales de carácter temporal, en actividades de instructor del área DEPORTES, impartiendo Formación Profesional Integral, la administración educativa y el seguimiento en la etapa productiva, en las diferentes áreas del conocimiento de la formación Titulada Presencial, Titulada Virtual, Complementaria Presencial, Complementaria Virtual y A Distancia en los programas regular que imparte el Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano.

Ejecución mensual de actividades

Nro.	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Ejecutar la Formación Profesional Integral en el área objeto del contrato, de acuerdo con la asignación de grupos de los programas de formación titulada y/o complementaria, en modalidad presencial y/o virtual, del Centro de Formación, en las jornadas diurna, nocturna y de fin de semana, conforme a lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación – SIGA del SENA, definidos y documentados por la Entidad en la plataforma Compromiso.	Se registró en el programador de la presente vigencia con ID grupo, competencia, resultado, fecha de inicio, fecha de fin y ambiente de formación. Formación profesional integral a los siguientes programas: **BARISMO ID: 3312887** Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. Resultados 1: EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 2: DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 3: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE. Resultados 4: IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS	**Ver anexo1.** Pantallazo programador de instructor (Ondrive) donde se evidencia cargue completo de las horas designadas. **Ver anexo 2** Guías de aprendizaje **Ver anexo 3** Portafolios de acuerdo a resultados programados mes. **Ver anexo 4** El reporte de horas de Sofia plus mes de junio.

		CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA. F.I. 20 de abril 2026. F.F. 06 julio 2026 Ambiente: Ambiente barismo ENCC **BARISMO ID: 3408234** Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. Resultados 1: EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 2: DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 3: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE. Resultados 4: IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA. F.I. 02 de julio 2026. F.F. 27 agosto 2026 Ambiente: GYM **PROMOTORIA CAMPESIN ID: 3410411** Competencia: Competencia: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. Resultado 1: APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE	

		SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL. Resultado 2: DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE. F.I. 1 de junio 2026. F.F. 24 agosto 2026 Ambiente de formación: GYM **DIBUJO ARQUITECTONICO ID: 3454083** Competencia: Competencia: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. Resultado 1: APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL. Resultado 2: DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE. F.I. 20 de mayo 2026. F.F. 17 de agosto 2026 Ambiente de formación: GYM **PREVENCIÓN Y CONTROL AMBIENTAL ID: 3410377** Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	

		CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES. Resultados 1: EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 2: DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. Resultados 3: PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE. Resultados 4: IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA. F.I. 09 de junio 2026. F.F. 14 julio 2026 Ambiente: Gimnasio antiguo	
2	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 ocho (8) días calendario después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente.	Planeación pedagógica de las fichas: **3312887, 3408234, 3410411, 3454083, 3410377** Juicios evaluativos. ID: **3312887**	**Ver anexo 5** Planeación pedagógica de las fichas: 3312887, 3408234, 3410411, 3454083, 3410377 **Ver anexo 6** Juicios evaluativos. ID: 3312887
3	Reportar de manera oportuna las novedades académicas y disciplinarias de los aprendices, conforme a lo establecido en el Reglamento del Aprendiz, aportando las actas de equipo ejecutor y los respectivos soportes para los casos de reintegros, traslados, aplazamientos y deserciones.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
4	Realizar actividades de investigación, innovación y	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones	Para el periodo del informe no se ejecutaron

	desarrollo tecnológico dentro de los procesos formativos, en función de la formación profesional integral de los programas relacionados, aportando a la generación y apropiación del conocimiento, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el grupo de investigación.	referentes al cumplimiento de esta obligación.	acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
5	Liderar y/o apoyar el proceso de inducción institucional de los aprendices, de manera trimestral o cuando sea requerido por la coordinación académica asignada, aplicando rigurosamente el procedimiento y los formatos establecidos para este fin, asegurando la adecuada contextualización y orientación de los aprendices en su proceso formativo.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
6	Realizar, cuando sea asignado, el seguimiento y la evaluación de la etapa productiva del aprendiz de manera oportuna, de acuerdo con lo establecido en la Guía de Etapa Productiva del Proceso Formativo, implementando los formatos vigentes de planeación, seguimiento y evaluación disponibles en la plataforma COMPROMISO para las diferentes alternativas de desarrollo de la etapa productiva.	Se realizaron los seguimientos designados por coordinación académica, diligenciando el formato GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO, y entablando comunicaciones directas con el ente cooformador y el aprendiz.	**Anexo 7** Pantallazo de envió de soportes de seguimiento. GFPI-F-023 vigentes en plataforma COMPROMISO diligenciados. Seguimientos realizados.
7	Participar de las reuniones de equipo ejecutor programadas por la Coordinación Académica, y entregar los soportes derivados de las mismas: actas de inducción, control de entrega de materiales de formación, actas de seguimiento a la ejecución de la formación de las fichas asignadas, garantizando la emisión de todos los juicios evaluativos, trámite de novedades y actas de cierre de etapa lectiva.	Se atendió la convocatoria a reunión del Equipo Ejecutor del Área programada por la Coordinación Académica de manera presencial.	**Anexo 8** Se realizaron actualizaciones en las herramientas de formación que reposan en la obligación # 1 anexo 2 -Registro fotográfico de reunión de Equipo Ejecutor (Alistamiento III Trimestre). -Registro de Asistencia - Acta reunión de Equipo Ejecutor.

8	Participar activamente en las actividades de apoyo a la formación, tales como bienestar al aprendiz, competitividad, emprendimiento, divulgación de la oferta regular, ofertas especiales y de formación complementaria, así como en eventos de carácter técnico, estratégico, de socialización u otros a los que sea convocado por el Centro de Formación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
9	Participar activamente en los procesos de autoevaluación y/o de registro calificado, de acuerdo con la asignación realizada por la coordinación académica y conforme a su área de desempeño profesional, para los programas de nivel tecnológico, acatando las directrices y orientaciones impartidas desde la coordinación de formación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
10	Reportar con la debida antelación a su supervisor de contrato y/o a la coordinación académica asignada cualquier cambio en los horarios o en los ambientes de formación, con el fin de contar con la autorización previa correspondiente, en el marco del objeto contractual.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
11	Apoyar la gestión documental del Procedimiento Ejecución de la Formación Profesional Integral manteniendo actualizado el Portafolio del Instructor, incorporando los formatos vigentes del Sistema Integrado de Gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, de conformidad con la guía de los procesos formativos. Como mínimo, el portafolio deberá contener los siguientes soportes: Plan de trabajo concertado con el aprendiz, conforme a la guía de	Se cargó portafolio del instructor en el espacio designado por la coordinación académica, realizando actualizaciones permanentes acorde a cada sesión de formación.	Se da cumplimiento a esta obligación, con la evidencia entregada en la obligación 1, anexo #2. **Anexo 9** Pantallazos inasistencias de aprendices

	procesos formativos, Guía de aprendizaje, instrumentos de evaluación, material de apoyo, Actas que contengan los planes de mejoramiento académico de los aprendices que lo requieran, Planeación, seguimiento y evaluación de la etapa productiva (si aplica), Bitácora del aprendiz en etapa productiva (si aplica), registro de inasistencias debidamente diligenciado en el aplicativo SOFIA Plus.		
12	Participar activamente en las acciones de acompañamiento técnico, pedagógico, orientadas al mejoramiento continuo del rol del instructor en la Formación Profesional Integral, sin afectar la asignación y atención de los grupos a su cargo.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
13	Aplicar y participar en el proceso de certificación de la norma de competencia "Orientar formación presencial de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa", o en su actualización conforme a las directrices institucionales vigentes.	Participar en el proceso de certificación de la norma de competencia "Orientar formación presencial de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa", o en su actualización conforme a las directrices institucionales vigentes.	**Anexos Obligación 10** Certificado de la Norma: "Orientar formación presencial de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa"
14	Vigilar, custodiar y salvaguardar los bienes del SENA o de terceros entregados para la ejecución del contrato, llevando control actualizado del inventario, conforme a los procedimientos establecidos en la plataforma Compromiso, y reportar novedades cuando, cuando aplique.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
15	Participar en la formulación y ejecución de proyectos formativos y/o técnicos cuando sea requerido, de acuerdo con su área de especialidad y la programación académica establecida.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.
16	En el marco del objeto contractual, apoyar la estructuración y definición de especificaciones técnicas de las necesidades de la	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al

	Entidad; participar en la evaluación de propuestas dentro de los procesos de contratación de bienes, servicios u obras; y brindar apoyo a la supervisión de contratos cuando sea requerido por razones de idoneidad, conforme a la normatividad vigente.		cumplimiento de esta obligación.
17	Presentar informe mensual sobre la ejecución de las obligaciones contractuales donde se evidencie el avance a las metas asignadas, así como el respectivo análisis y acciones de mejora cuando dé a lugar y a la terminación del contrato presentar al supervisor de contrato informe anual de gestión de centro en los términos solicitados.	Se diligenció el formato de presentación de informe a la supervisión, usando la última versión disponible en plataforma COMPROMISO.	Informe GC (versión vigente en COMPROMISO).
18	Las demás de acuerdo con los lineamientos emitidos por la Dirección del Sistema Nacional de Formación para el Trabajo.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones referentes al cumplimiento de esta obligación.

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				

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: (i) Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales, (ii) los desplazamientos realizados y (iii) el pago de la planilla de seguridad social y parafiscal nro. **9505719591**, aportes en línea referente al mes de junio de 2026.

Cordialmente,



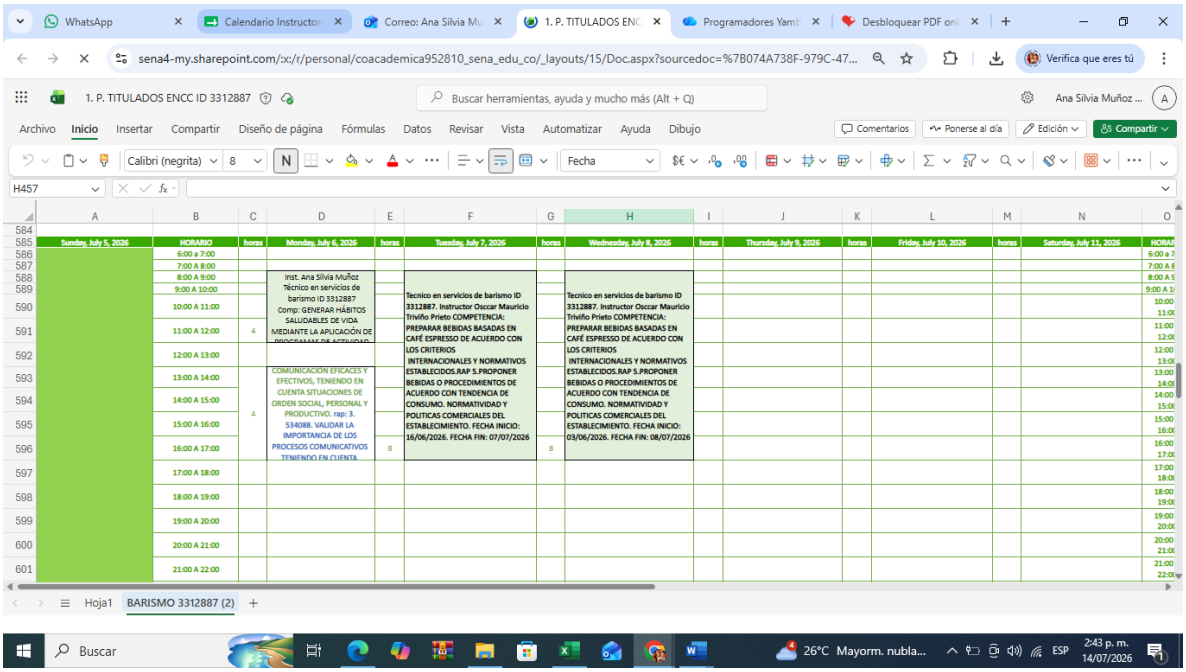
Ana Silvia Muñoz Martinéz
Contratista
C.C 1.085.688.083



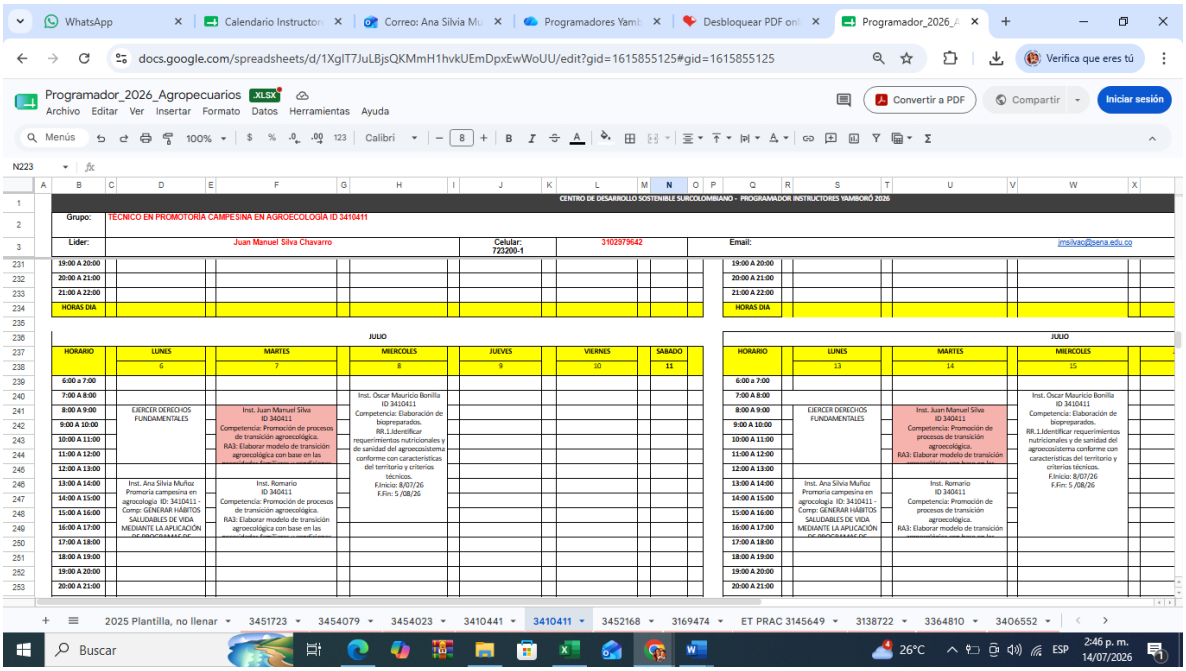
Sergio Armando Jaramillo Claros
Supervisor del contrato CO1.PCCNTR. 8959750 de 2026

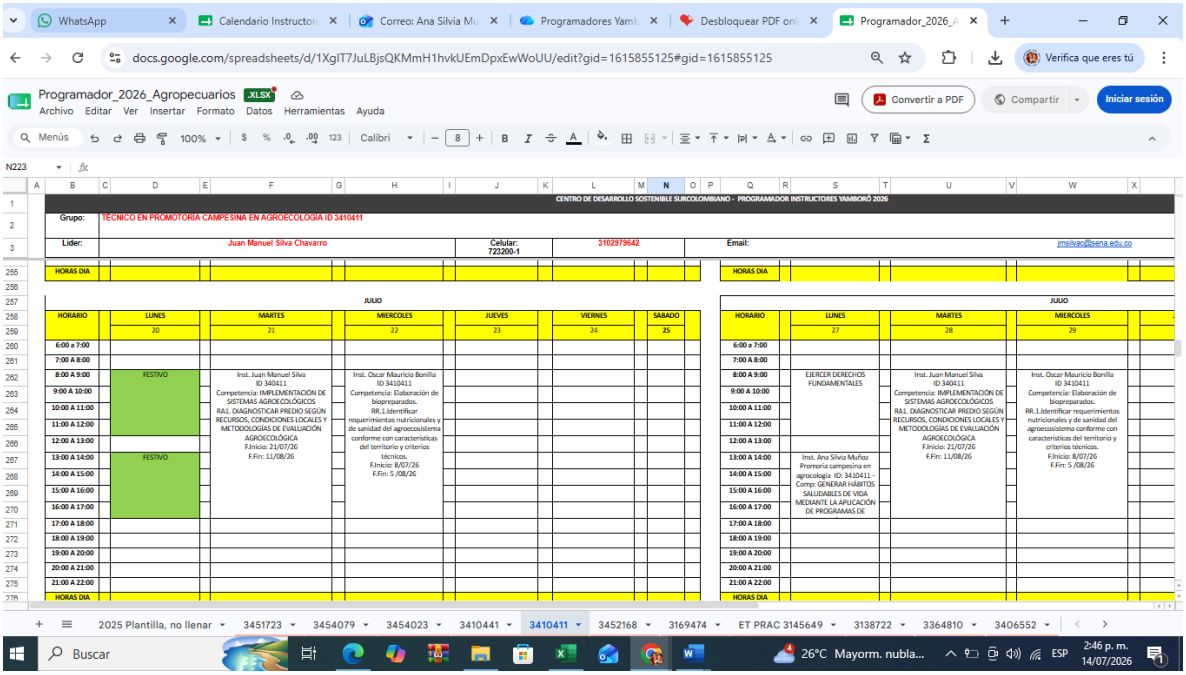
ANEXO 1

PROGRAMADOR BARISMO 3312877

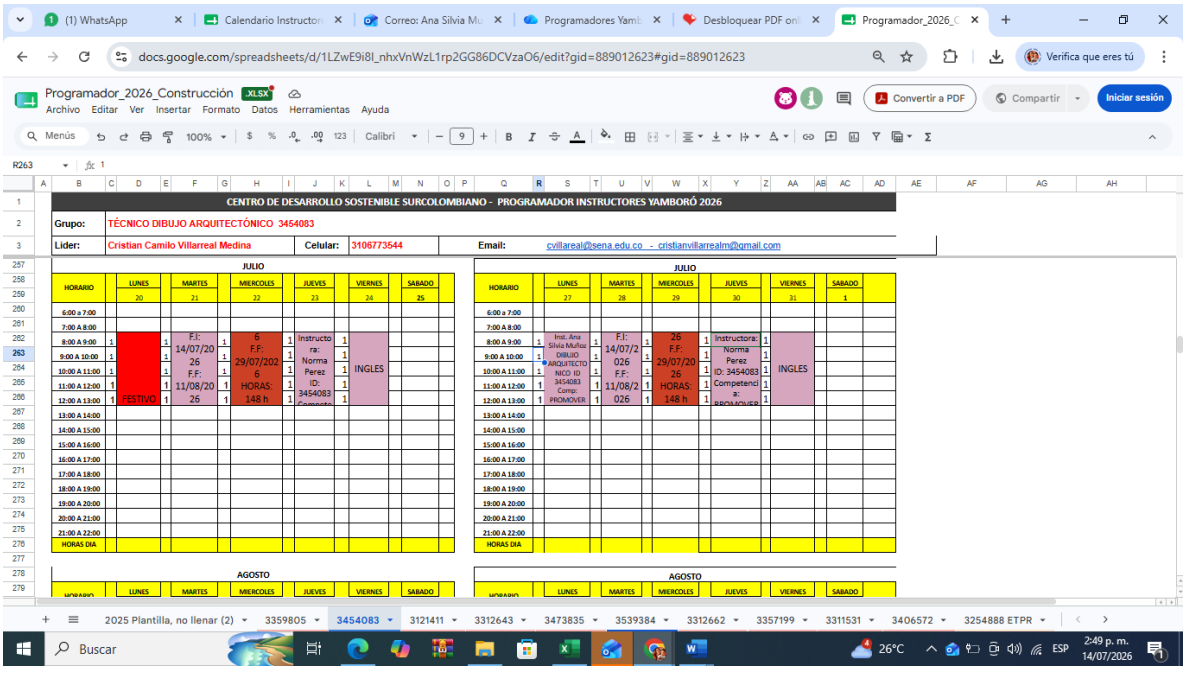


PROGRAMADOR PROMOTORIA CAMPESINA 3410411

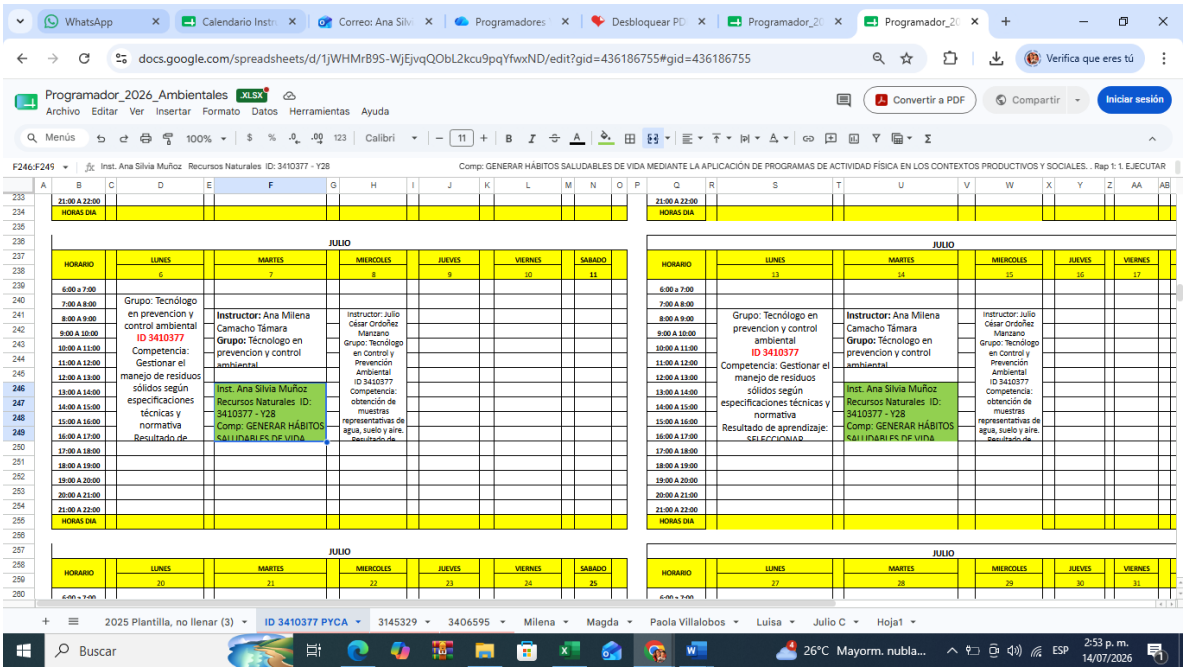


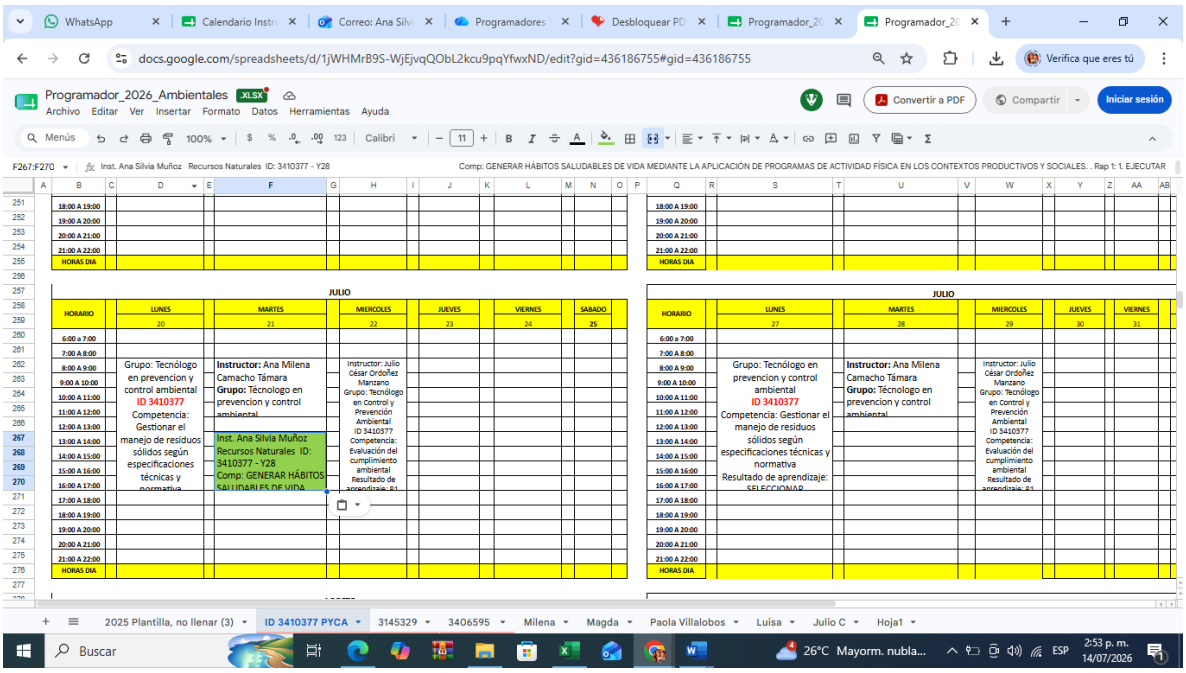


PROGRAMADOR DIBUJO ARQUITECTONICO 3454083

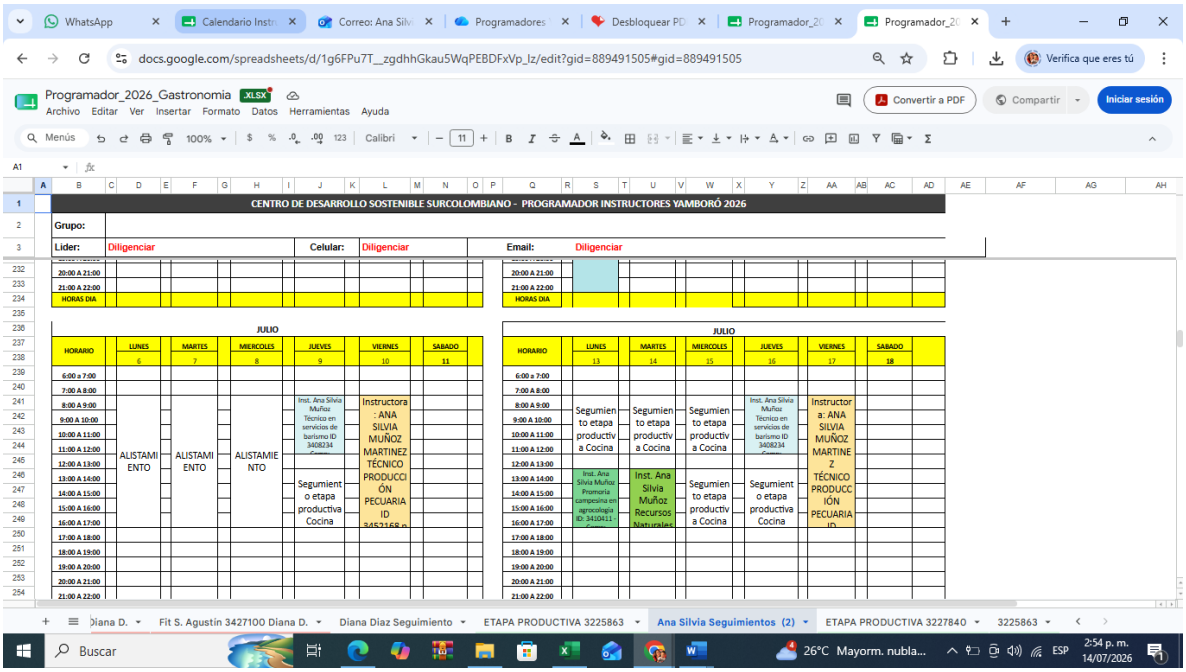


PROGRAMADOR RECURSOS NATURALES 3410377





PROGRAMADOR INSTRUCTORA ANA SILVIA MUÑOZ



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo:

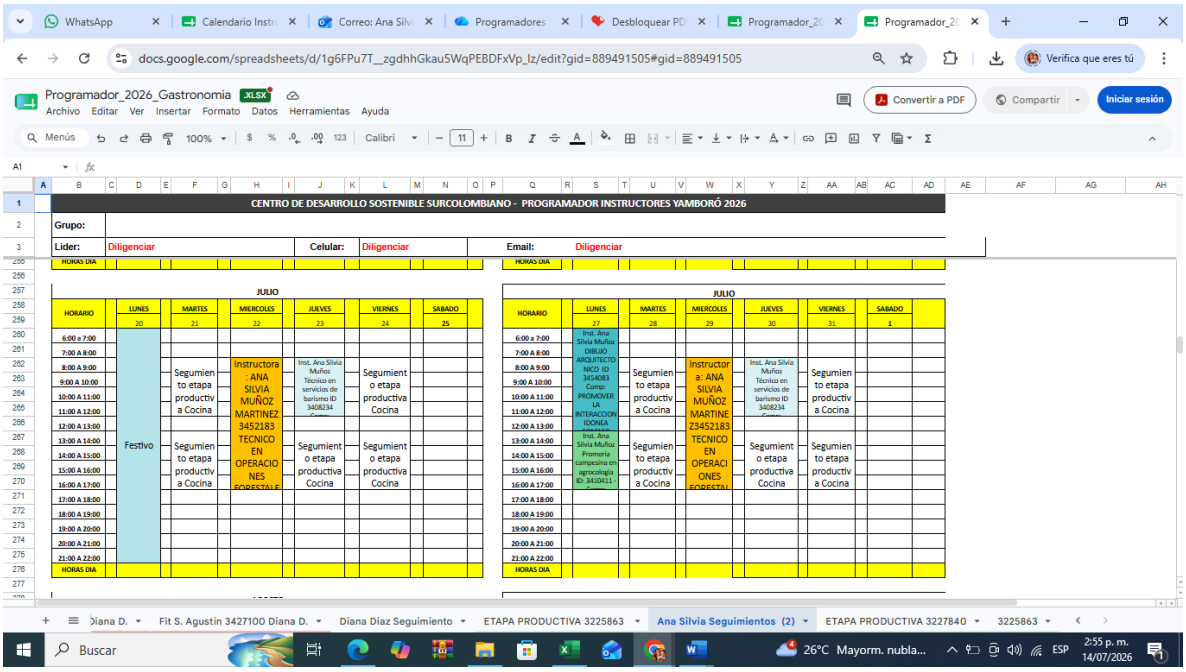
Lider: Diligenciar | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

JULIO

HORARIO	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	ALISTAMIENTO	ALISTAMIENTO	ALISTAMIENTO	Inst. Ana Silvia Muñoz Técnico en servicios de barismo ID 3408234	Instructora: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ TÉCNICO PRODUCCIÓN PECUARIA ID	
9:00 A 10:00						
10:00 A 11:00						
11:00 A 12:00						
12:00 A 13:00						
13:00 A 14:00				Seguimiento etapa productiva Cocina		
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						
18:00 A 19:00						
19:00 A 20:00						
20:00 A 21:00						
21:00 A 22:00						
HORAS DIA						

JULIO

HORARIO	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Seguimiento etapa productiva Cocina	Seguimiento etapa productiva Cocina	Seguimiento etapa productiva Cocina	Inst. Ana Silvia Muñoz Técnico en servicios de barismo ID 3408234	Instructora: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ TÉCNICO PRODUCCIÓN PECUARIA ID	
9:00 A 10:00						
10:00 A 11:00						
11:00 A 12:00						
12:00 A 13:00						
13:00 A 14:00	Inst. Ana Silvia Muñoz Promotria campesina en agrocologia ID: 3410411 -	Inst. Ana Silvia Muñoz Recursos Naturales	Seguimiento etapa productiva Cocina	Seguimiento etapa productiva Cocina		
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						
18:00 A 19:00						
19:00 A 20:00						
20:00 A 21:00						
21:00 A 22:00						



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo:

Lider: Diligenciar | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

JULIO

HORARIO	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25
6:00 a 7:00	Festivo					
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Seguimiento etapa productiva Cocina	Instructora: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ 3452183 TECNICO EN OPERACIONES FORESTALE	Inst. Ana Silvia Muñoz Técnico en servicios de barismo ID 3408234	Seguimiento etapa productiva Cocina	
9:00 A 10:00						
10:00 A 11:00						
11:00 A 12:00						
12:00 A 13:00						
13:00 A 14:00		Seguimiento etapa productiva Cocina		Seguimiento etapa productiva Cocina	Seguimiento etapa productiva Cocina	
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						
18:00 A 19:00						
19:00 A 20:00						
20:00 A 21:00						
21:00 A 22:00						
HORAS DIA						

JULIO

HORARIO	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1
6:00 a 7:00	Inst. Ana Silvia Muñoz DIBUJO ARQUITECTONICO ID 3454083 Compe PROMOVER LA INTERACCION IDONEA					
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Seguimiento etapa productiva Cocina	Instructora: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ 3452183 TECNICO EN OPERACIONES FORESTAL	Inst. Ana Silvia Muñoz Técnico en servicios de barismo ID 3408234	Seguimiento etapa productiva Cocina	
9:00 A 10:00						
10:00 A 11:00						
11:00 A 12:00						
12:00 A 13:00						
13:00 A 14:00	Inst. Ana Silvia Muñoz Promotria campesina en agrocologia ID: 3410411 -	Seguimiento etapa productiva Cocina		Seguimiento etapa productiva Cocina	Seguimiento etapa productiva Cocina	
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						
18:00 A 19:00						
19:00 A 20:00						
20:00 A 21:00						
21:00 A 22:00						
HORAS DIA						

ANEXO 2

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: SERVICIOS DE BARISMO ID:3312887
- Código del Programa de Formación: 635604
- Nombre del Proyecto Formativo: ESTRATEGÌAS DE SERVICIO INTEGRAL PARA LA OPTIMIZACIÒN DE CALIDADES Y DIRECCIONAMIENTO EN LA CADENA DE VALOR DE CAFÉ.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: IDENTIFICAR CONDICIONES DE SALUD,SEGURIDAD Y AMBIENTE DE TRABAJO APLICABLES AL ÁREA DE BARISMO.
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.
De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales

como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la práctica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Analizar los beneficios de la actividad física y el estado de salud mediante la reflexión guiada y el diligenciamiento del cuestionario PAR-Q en el contexto formativo.

Descripción de la Actividad:

El aprendiz participa en un diálogo de saberes a partir de un recurso audiovisual sobre los beneficios de la actividad física, seguido del diligenciamiento del cuestionario PAR-Q & YOU, con el fin de reconocer su estado de salud inicial y reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables en su vida personal, social y laboral.

Video "charla: beneficios de la actividad física en la salud" Charla: Beneficios de la actividad física en la salud | Clínica Alemana



- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?
- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte**.**

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de

entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU)con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y quesolamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido elconocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas ocadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en elcorazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividadfísica?		

Ambiente requerido: Ambiente Barismo

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diálogo de saberes
- Aprendizaje reflexivo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Materiales de Formación:

- Video educativo
- Cuestionario PAR-Q & YOU
- Video beam
- Cuaderno y lapicero

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en foro reflexivo
- Cuestionario PAR-Q diligenciado

Instrumentos de evaluación:

- Lista de chequeo (participación y argumentación)
- Formato PAR-Q diligenciado

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- Cuestionario PAR-Q & YOU

Duración de la Actividad: No aplica

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

3.2.1. Actividad 1: **Explicar las capacidades físicas condicionales y coordinativas mediante la elaboración y socialización de una exposición en el contexto de la actividad física**

Descripción de la actividad: El aprendiz investiga y conceptualiza las capacidades físicas condicionales y coordinativas, elaborando un recurso didáctico (diapositivas, cartelera u otro) para socializarlo en el grupo, fortaleciendo la apropiación conceptual y su relación con el desempeño laboral.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente de formación asignado, gimnasio sede Yamboró.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje colaborativo
- Exposición guiada

Materiales de formación:

- Computador
- Video beam
- Carteleras o diapositivas
- Cuaderno

Duración de la Actividad: 4 horas

Material de apoyo:



fuente: *https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html*

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

3.3.1 Actividad 1. Evaluar la condición física mediante la aplicación de test físicos estandarizados bajo protocolos establecidos.

Descripción de la Actividad: El aprendiz ejecuta pruebas físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), registra resultados en formato dado por el instructor y analiza su condición física, relacionándola con su desempeño laboral.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

    - **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
    - **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

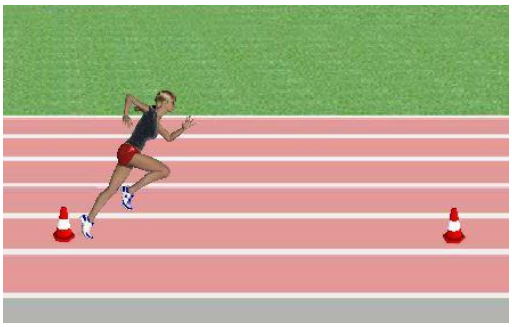
Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg

Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

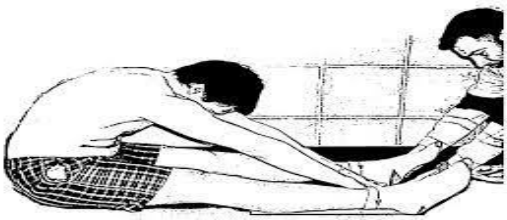
• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH										
CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias:
- Aprendizaje experiencial
- Taller práctico

Materiales:
- Cronómetro
- Conos
- Cinta métrica
- Formatos

Evidencias:

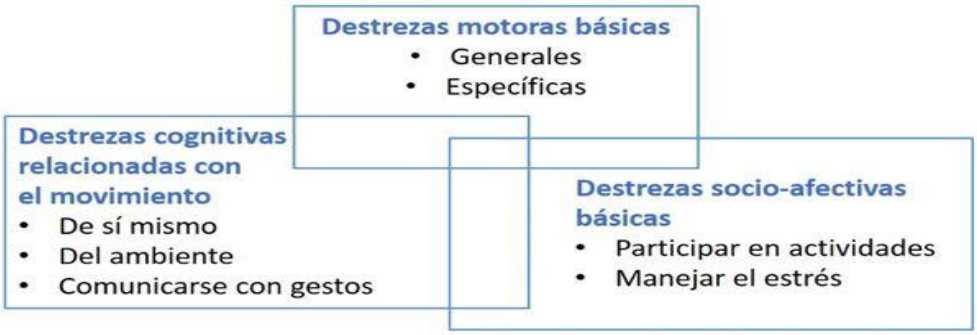
- Formato de test físicos diligenciado
- Registro de resultados

Instrumentos:

- Lista de chequeo
- Formato de evaluación física

Actividad 2. Clasificar las habilidades psicomotrices mediante el análisis conceptual y la aplicación práctica en contextos físicos y laborales

Descripción de la Actividad: El aprendiz investiga y analiza las habilidades psicomotrices, su clasificación e importancia, desarrollando actividades prácticas orientadas a reconocer su aplicación en el desempeño laboral.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a si mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Estrategias:

- Aprendizaje colaborativo
- Estudio de casos
- Aprendizaje significativo

Materiales:

- Guías
- Recursos digitales
- Cuaderno

Evidencias:

- Documento de análisis
- Participación en debate

Instrumentos:

- Lista de chequeo

Actividad 3. Medir la frecuencia cardíaca y las variables antropométricas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos en condiciones controladas

Descripción de la actividad: El aprendiz realiza la medición de la frecuencia cardíaca en reposo y en actividad, junto con la toma de medidas antropométricas (peso, talla, IMC), aplicando protocolos técnicos establecidos. Posteriormente, registra, analiza e interpreta los resultados obtenidos, relacionándolos con su condición física y su impacto en el desempeño laboral.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás

tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puedetener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

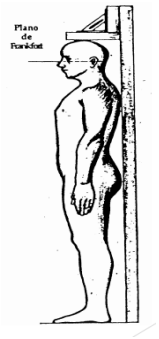
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

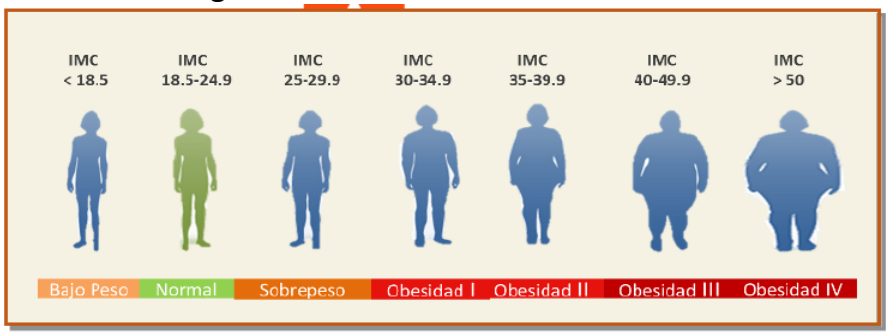
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



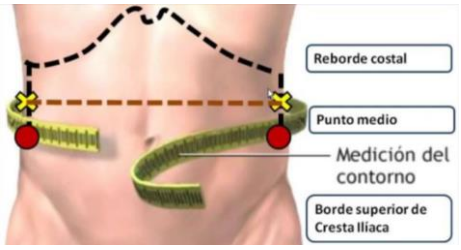
- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentraacumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso(obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso degrasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	Mujeres
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

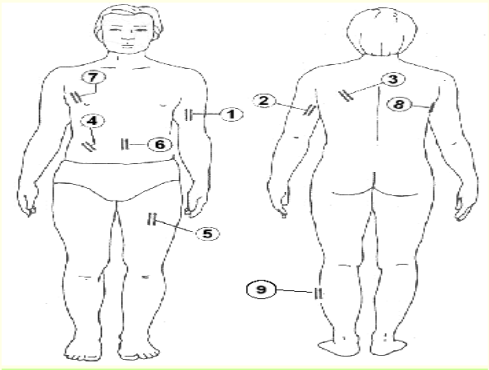
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje experiencial
- Demostración guiada
- Aprendizaje basado en la práctica

Materiales de formación:

- Cronómetro o reloj
- Báscula
- Tallímetro o cinta métrica
- Formato de registro
- Calculadora

Evidencias de aprendizaje:

✓ **Desempeño:**

- Ejecución correcta de mediciones

✓ **Producto:**

- Formato de registro diligenciado
- Cálculo de IMC

✓ **Conocimiento:**

- Interpretación básica de resultados

Instrumento de evaluación:

Lista de chequeo – Medición de frecuencia cardíaca y variables antropométricas

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

4. 1. Actividad 1: Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales

Descripción de la Actividad: El aprendiz integra los conocimientos sobre actividad física, nutrición, higiene y ergonomía para diseñar un plan aplicado a su contexto laboral (barismo), incluyendo pausas activas y prevención de riesgos.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.

Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



<u>Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.</u>

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

<u>Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos</u>.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

Ambiente requerido: ambiente asignado

Estrategias:

- Aprendizaje basado en proyectos

- Resolución de problemas reales
- Aprendizaje autónomo

Materiales:

- Guía
- Computador
- Formatos

Evidencias:

- Plan de hábitos saludables
- Plan de pausas activas
- Documento final integrado

Instrumentos:

- Lista de chequeo

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	IDENTIFICAR CONDICIONES DE SALUD,SEGURIDAD Y AMBIENTE DE TRABAJO APLICABLES AL ÁREA DE BARISMO.	Desarrollar actividades de valoración física, conceptualización y aplicación de hábitos saludables mediante la ejecución de mediciones, test físicos, exposiciones y diseño de un plan aplicado al	**Evidencias de Conocimiento:** **1.**Participación en diálogo de saberes sobre actividad física **2.**Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices **Evidencias de desempeño:** **1**.Ejecución de test físicos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) **2**.Aplicación de medición de frecuencia cardíaca.	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable,	**Técnicas:** Observación directa Taller práctico Exposición Análisis de producto **Instrumentos:** Lista de chequeo (ejecución de test físicos) Formato de valoración física

		contexto laboral	**3.**Aplicación de medidas antropométricas **Evidencias de Producto:** **1.**Cuestionario PAR-Q diligenciado **2.**Formato de valoración física y antropométrica **3.**Exposición sobre capacidades físicas **4.**Plan de hábitos saludables y ergonomía	higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil	Cuestionario PAR-Q

				ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse
- **Autocuidado:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **Condición física:** Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardandola aparición de la fatiga.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
- **Dieta:** Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.
- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física
- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.
- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientosen el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.
- **Estiramiento muscular:** Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.
- **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón late por minuto.
- **Habilidad motora:** Son los movimientos y las acciones de los músculos.
- **Hábito:** Comportamiento de una persona, repetido regularmente.
- **Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hidratación Deportiva:** Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por susporos a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

- **Hidratación:** Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierdeen los procesos biológicos diarios.
- **Higiene deportiva:** Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".
- **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control delos factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud
- **Lesión osteomuscular:** Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrioy la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso delas partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, losmovimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Nocivo:** Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona,de cualquier ser vivo y del ambiente.
- **Nutrición:** Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital
- **Salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Salud social:** Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona enrelación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buenasalud y tiene un aspecto sano.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen deproblemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares
- **Temperatura corporal:** Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.
- **Test de valoración física:** Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva

nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollode las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA,
- RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz**	**Instructor**	**FPI**	**Abril 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: SERVICIOS DE BARISMO ID:3408234
- Código del Programa de Formación: 635604
- Nombre del Proyecto Formativo: ESTRATEGÌAS DE SERVICIO INTEGRAL PARA LA OPTIMIZACIÒN DE CALIDADES Y DIRECCIONAMIENTO EN LA CADENA DE VALOR DE CAFÉ.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: IDENTIFICAR CONDICIONES DE SALUD,SEGURIDAD Y AMBIENTE DE TRABAJO APLICABLES AL ÁREA DE BARISMO.
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.
De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales

como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la práctica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Analizar los beneficios de la actividad física y el estado de salud mediante la reflexión guiada y el diligenciamiento del cuestionario PAR-Q en el contexto formativo.

Descripción de la Actividad:

El aprendiz participa en un diálogo de saberes a partir de un recurso audiovisual sobre los beneficios de la actividad física, seguido del diligenciamiento del cuestionario PAR-Q & YOU, con el fin de reconocer su estado de salud inicial y reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables en su vida personal, social y laboral.

Video "charla: beneficios de la actividad física en la salud" Charla: Beneficios de la actividad física en la salud | Clínica Alemana



- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?
- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte.

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de

entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU)con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido elconocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas ocadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en elcorazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: Ambiente Barismo

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diálogo de saberes
- Aprendizaje reflexivo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Materiales de Formación:

- Video educativo
- Cuestionario PAR-Q & YOU
- Video beam
- Cuaderno y lapicero

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en foro reflexivo
- Cuestionario PAR-Q diligenciado

Instrumentos de evaluación:

- Lista de chequeo (participación y argumentación)
- Formato PAR-Q diligenciado

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- Cuestionario PAR-Q & YOU

Duración de la Actividad: No aplica

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

3.2.1. Actividad 1: Explicar las capacidades físicas condicionales y coordinativas mediante la elaboración y socialización de una exposición en el contexto de la actividad física

Descripción de la actividad: El aprendiz investiga y conceptualiza las capacidades físicas condicionales y coordinativas, elaborando un recurso didáctico (diapositivas, cartelera u otro) para socializarlo en el grupo, fortaleciendo la apropiación conceptual y su relación con el desempeño laboral.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente de formación asignado, gimnasio sede Yamboró.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje colaborativo
- Exposición guiada

Materiales de formación:

- Computador
- Video beam
- Carteleras o diapositivas
- Cuaderno

Duración de la Actividad: 4 horas

Material de apoyo:



fuente: *https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html*

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

3.3.1 Actividad 1. Evaluar la condición física mediante la aplicación de test físicos estandarizados bajo protocolos establecidos.

Descripción de la Actividad: El aprendiz ejecuta pruebas físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), registra resultados en formato dado por el instructor y analiza su condición física, relacionándola con su desempeño laboral.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

    - **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
    - **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

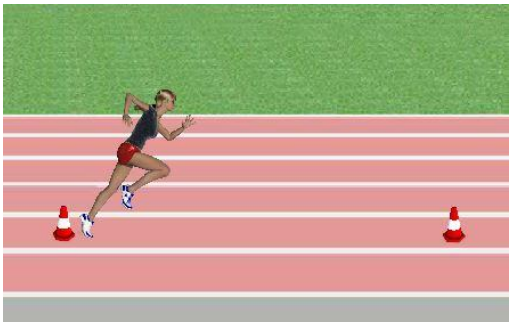
Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg

Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

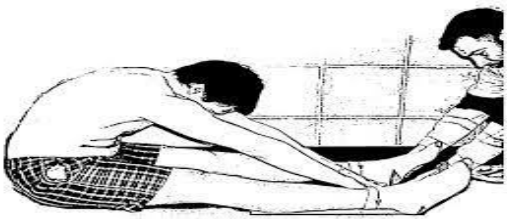
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

ur

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH										
CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias:
- Aprendizaje experiencial
- Taller práctico

Materiales:
- Cronómetro
- Conos
- Cinta métrica
- Formatos

Evidencias:

- Formato de test físicos diligenciado
- Registro de resultados

Instrumentos:

- Lista de chequeo
- Formato de evaluación física

Actividad 2. Clasificar las habilidades psicomotrices mediante el análisis conceptual y la aplicación práctica en contextos físicos y laborales

Descripción de la Actividad: El aprendiz investiga y analiza las habilidades psicomotrices, su clasificación e importancia, desarrollando actividades prácticas orientadas a reconocer su aplicación en el desempeño laboral.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a sí mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Estrategias:

- Aprendizaje colaborativo
- Estudio de casos
- Aprendizaje significativo

Materiales:

- Guías
- Recursos digitales
- Cuaderno

Evidencias:

- Documento de análisis
- Participación en debate

Instrumentos:

- Lista de chequeo

Actividad 3. Medir la frecuencia cardíaca y las variables antropométricas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos en condiciones controladas

Descripción de la actividad: El aprendiz realiza la medición de la frecuencia cardíaca en reposo y en actividad, junto con la toma de medidas antropométricas (peso, talla, IMC), aplicando protocolos técnicos establecidos. Posteriormente, registra, analiza e interpreta los resultados obtenidos, relacionándolos con su condición física y su impacto en el desempeño laboral.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás

tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

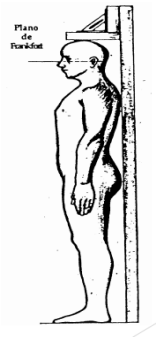
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

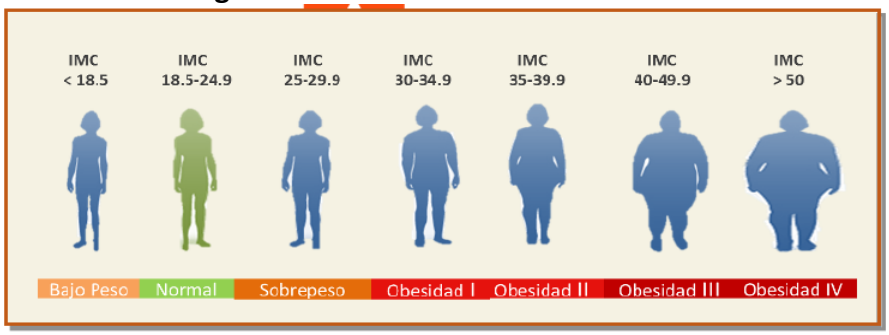
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



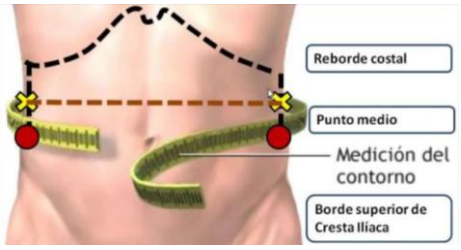
- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	Mujeres
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

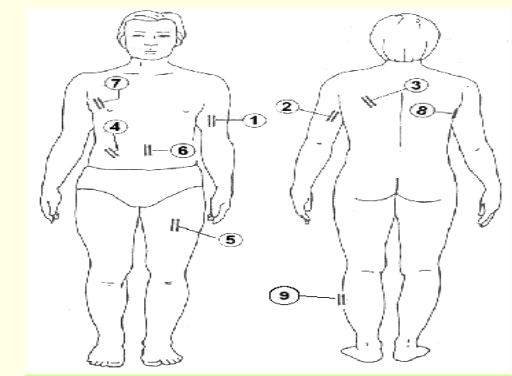
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje experiencial
- Demostración guiada
- Aprendizaje basado en la práctica

Materiales de formación:

- Cronómetro o reloj
- Báscula
- Tallímetro o cinta métrica
- Formato de registro
- Calculadora

Evidencias de aprendizaje:

✓ **Desempeño:**

- Ejecución correcta de mediciones

✓ **Producto:**

- Formato de registro diligenciado
- Cálculo de IMC

✓ **Conocimiento:**

- Interpretación básica de resultados

Instrumento de evaluación:

Lista de chequeo – Medición de frecuencia cardíaca y variables antropométricas

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

4. 1. Actividad 1: Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales

Descripción de la Actividad: El aprendiz integra los conocimientos sobre actividad física, nutrición, higiene y ergonomía para diseñar un plan aplicado a su contexto laboral (barismo), incluyendo pausas activas y prevención de riesgos.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.

Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

Ambiente requerido: ambiente asignado

Estrategias:

- Aprendizaje basado en proyectos

- Resolución de problemas reales
- Aprendizaje autónomo

Materiales:

- Guía
- Computador
- Formatos

Evidencias:

- Plan de hábitos saludables
- Plan de pausas activas
- Documento final integrado

Instrumentos:

- Lista de chequeo

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	IDENTIFICAR CONDICIONES DE SALUD,SEGURIDAD Y AMBIENTE DE TRABAJO APLICABLES AL ÁREA DE BARISMO.	Desarrollar actividades de valoración física, conceptualización y aplicación de hábitos saludables mediante la ejecución de mediciones, test físicos, exposiciones y diseño de un plan aplicado al	**Evidencias de Conocimiento:** **1.**Participación en diálogo de saberes sobre actividad física **2.**Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices **Evidencias de desempeño:** **1**.Ejecución de test físicos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) **2**.Aplicación de medición de frecuencia cardíaca.	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable,	**Técnicas:** Observación directa Taller práctico Exposición Análisis de producto **Instrumentos:** Lista de chequeo (ejecución de test físicos) Formato de valoración física

		contexto laboral	**3.**Aplicación de medidas antropométricas **Evidencias de Producto:** **1.**Cuestionario PAR-Q diligenciado **2.**Formato de valoración física y antropométrica **3.**Exposición sobre capacidades físicas **4.**Plan de hábitos saludables y ergonomía	higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil	Cuestionario PAR-Q

				ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse
- **Autocuidado:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **Condición física:** Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
- **Dieta:** Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.
- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física
- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.
- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.
- **Estiramiento muscular:** Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.
- **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón late por minuto.
- **Habilidad motora:** Son los movimientos y las acciones de los músculos.
- **Hábito:** Comportamiento de una persona, repetido regularmente.
- **Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hidratación Deportiva:** Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

- **Hidratación:** Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.
- **Higiene deportiva:** Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".
- **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud
- **Lesión osteomuscular:** Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Nocivo:** Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.
- **Nutrición:** Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital
- **Salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Salud social:** Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares
- **Temperatura corporal:** Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.
- **Test de valoración física:** Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva

nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA,
- RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz**	**Instructor**	**FPI**	**Abril 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: TÉCNICO EN PROMOTORÍA CAMPÉSINA EN AGROCOLOGIA ID:3410411
- Código del Programa de Formación: **723200**
- Nombre del Proyecto Formativo: FORTALECIMIENTO DE UN SISTEMA ALIMENTARIO AGROECOLÓGICO TERRITORIAL MEDIANTE EL DIÁLOGO DE SABERES CAMPESINOS PARA EL CUIDADO DE LOS BIENES COMUNES Y EL BIENESTAR COMUNITARIO.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: IMPLEMENTAR PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS, ENCUENTROS DE INTERCAMBIO DE SABERES Y PRODUCCIÓN DE BIOPREPARADOS PARA EL SISTEMA ALIMENTARIO, APLICANDO EL DISEÑO ESTABLECIDO, PROTOCOLO TÉCNICO.
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.

De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la práctica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Analizar los beneficios de la actividad física y el estado de salud mediante la reflexión guiada y el diligenciamiento del cuestionario PAR-Q en el contexto formativo.

Descripción de la Actividad:

El aprendiz participa en un diálogo de saberes a partir de un recurso audiovisual sobre los beneficios de la actividad física, seguido del diligenciamiento del cuestionario PAR-Q & YOU, con el fin de reconocer su estado de salud inicial y reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables en su vida personal, social y laboral.

Video "charla: beneficios de la actividad física en la salud" Charla: Beneficios de la actividad física en la salud | Clínica Alemana



- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?
- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte.

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido el conocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en el corazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: Ambiente Barismo

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diálogo de saberes

- Aprendizaje reflexivo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Materiales de Formación:

- Video educativo
- Cuestionario PAR-Q & YOU
- Video beam
- Cuaderno y lapicero

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en foro reflexivo
- Cuestionario PAR-Q diligenciado

Instrumentos de evaluación:

- Lista de chequeo (participación y argumentación)
- Formato PAR-Q diligenciado

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- Cuestionario PAR-Q & YOU

Duración de la Actividad: No aplica

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

3.2.1. Actividad 1: Explicar las capacidades físicas condicionales y coordinativas mediante la elaboración y socialización de una exposición en el contexto de la actividad física

Descripción de la actividad: El aprendiz investiga y conceptualiza las capacidades físicas condicionales y coordinativas, elaborando un recurso didáctico (diapositivas, cartelera u

otro) para socializarlo en el grupo, fortaleciendo la apropiación conceptual y su relación con el desempeño laboral.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente de formación asignado, gimnasio sede Yamboró.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje colaborativo
- Exposición guiada

Materiales de formación:

- Computador
- Video beam
- Carteleras o diapositivas
- Cuaderno

Duración de la Actividad: 4 horas

Material de apoyo:



fuente: *https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html*

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

3.3.1 Actividad 1. Evaluar la condición física mediante la aplicación de test físicos estandarizados bajo protocolos establecidos.

Descripción de la Actividad: El aprendiz ejecuta pruebas físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), registra resultados en formato dado por el instructor y analiza su condición física, relacionándola con su desempeño laboral.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

    - **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
    - **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

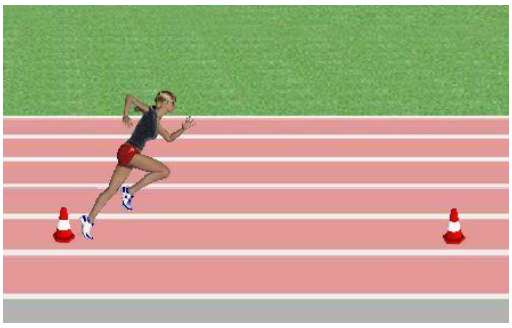
Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg

Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.

- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

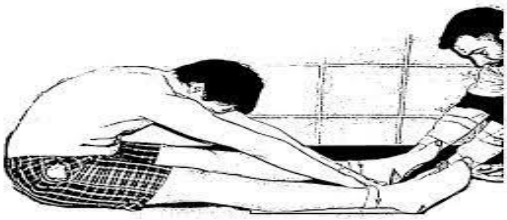
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

ur

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH										
CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias:

- Aprendizaje experiencial
- Taller práctico

Materiales:

- Cronómetro

- Conos
- Cinta métrica
- Formatos

Evidencias:

- Formato de test físicos diligenciado
- Registro de resultados

Instrumentos:

- Lista de chequeo
- Formato de evaluación física

Actividad 2. Clasificar las habilidades psicomotrices mediante el análisis conceptual y la aplicación práctica en contextos físicos y laborales

Descripción de la Actividad: El aprendiz investiga y analiza las habilidades psicomotrices, su clasificación e importancia, desarrollando actividades prácticas orientadas a reconocer su aplicación en el desempeño laboral.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a sí mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Estrategias:

- Aprendizaje colaborativo
- Estudio de casos
- Aprendizaje significativo

Materiales:

- Guías
- Recursos digitales
- Cuaderno

Evidencias:

- Documento de análisis
- Participación en debate

Instrumentos:

- Lista de chequeo

Actividad 3. Medir la frecuencia cardíaca y las variables antropométricas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos en condiciones controladas

Descripción de la actividad: El aprendiz realiza la medición de la frecuencia cardíaca en reposo y en actividad, junto con la toma de medidas antropométricas (peso, talla, IMC), aplicando protocolos técnicos establecidos. Posteriormente, registra, analiza e interpreta los resultados obtenidos, relacionándolos con su condición física y su impacto en el desempeño laboral.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

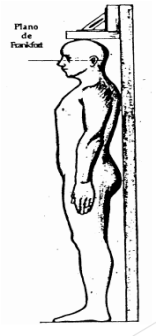
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

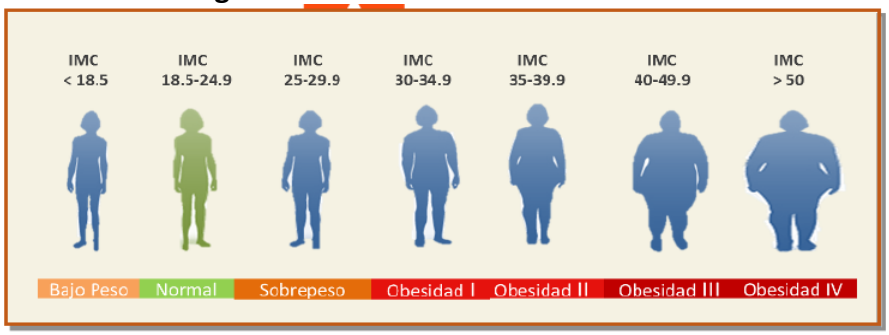
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.



Factores de riesgo asociados al IMC:



- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

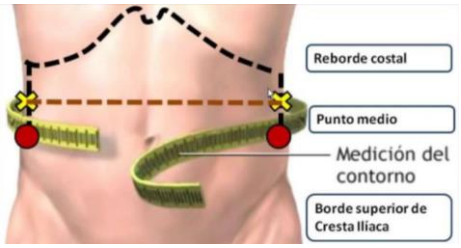
La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .

- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	**Mujeres**
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

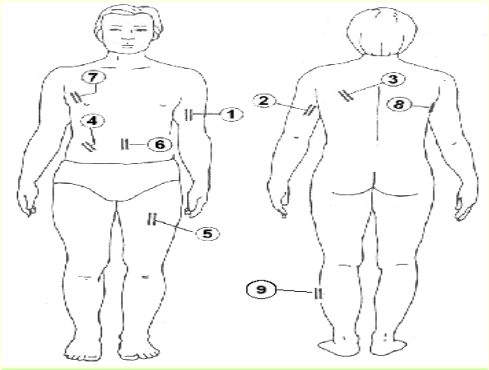
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje experiencial
- Demostración guiada
- Aprendizaje basado en la práctica

Materiales de formación:

- Cronómetro o reloj
- Báscula
- Tallímetro o cinta métrica
- Formato de registro
- Calculadora

Evidencias de aprendizaje:

✓ **Desempeño:**

- Ejecución correcta de mediciones

✓ **Producto:**

- Formato de registro diligenciado
- Cálculo de IMC

✓ **Conocimiento:**

- Interpretación básica de resultados

Instrumento de evaluación:
Lista de chequeo – Medición de frecuencia cardíaca y variables antropométricas

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

4. 1. Actividad 1: Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales

Descripción de la Actividad: El aprendiz integra los conocimientos sobre actividad física, nutrición, higiene y ergonomía para diseñar un plan aplicado a su contexto laboral (barismo), incluyendo pausas activas y prevención de riesgos.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas
Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.
Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

Ambiente requerido: ambiente asignado

Estrategias:
- Aprendizaje basado en proyectos
- Resolución de problemas reales
- Aprendizaje autónomo

Materiales:
- Guía
- Computador
- Formatos

Evidencias:
- Plan de hábitos saludables
- Plan de pausas activas
- Documento final integrado

Instrumentos:
- Lista de chequeo

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	IDENTIFICAR CONDICIONES DE SALUD,SEGURIDAD Y AMBIENTE DE TRABAJO APLICABLES AL	Desarrollar actividades de valoración física, conceptualiz	**Evidencias de Conocimiento:** **1.**Participación en diálogo de saberes sobre actividad física **2.**Conceptualización	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología.	**Técnicas:** Observación directa Taller práctico Exposición

	ÁREA DE BARISMO.	ación y aplicación de hábitos saludables mediante la ejecución de mediciones, test físicos, exposiciones y diseño de un plan aplicado al contexto laboral	de capacidades físicas y psicomotrices **Evidencias de desempeño:** **1**.Ejecución de test físicos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) **2**.Aplicación de medición de frecuencia cardíaca. **3.**Aplicación de medidas antropométricas **Evidencias de Producto:** **1.**Cuestionario PAR-Q diligenciado **2.**Formato de valoración física y antropométrica **3.**Exposición sobre capacidades físicas **4.**Plan de hábitos saludables y ergonomía	Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de	Análisis de producto **Instrumentos:** Lista de chequeo (ejecución de test físicos) Formato de valoración física Cuestionario PAR-Q

				trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina Estructura un plan de ergonomía	

				y pausas activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:
- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse
- **Autocuidado:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **Condición física:** Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
- **Dieta:** Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.
- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física
- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.
- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las

necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.

- **Estiramiento muscular:** Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.
- **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón late por minuto.
- **Habilidad motora:** Son los movimientos y las acciones de los músculos.
- **Hábito:** Comportamiento de una persona, repetido regularmente.
- **Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hidratación Deportiva:** Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.
- **Hidratación:** Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.
- **Higiene deportiva:** Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".
- **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud
- **Lesión osteomuscular:** Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Nocivo:** Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.
- **Nutrición:** Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital
- **Salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a

su comunidad.

- **Salud social:** Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares
- **Temperatura corporal:** Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.
- **Test de valoración física:** Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.
- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA,
- RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz**	**Instructor**	**FPI**	**Abril 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: DIBUJO ARQUITECTÓNICO ID: 3454083
- Código del Programa de Formación: 225208
- Nombre del Proyecto Formativo: ELABORACIÓN DE PLANOS ARQUITECTÓNICOS, INTERPRETADOS BAJO LAS TÉCNICAS DE DIBUJO MANUAL Y AUTOCAD EN LAS SEDES DEL CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN
- Actividad de Proyecto Formativo: CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO.
- Competencia: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  1. APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.
  2. DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 36 Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.
De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.
Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la práctica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Analizar los beneficios de la actividad física y el estado de salud mediante la reflexión guiada y el diligenciamiento del cuestionario PAR-Q en el contexto formativo.

Descripción de la Actividad:

El aprendiz participa en un diálogo de saberes a partir de un recurso audiovisual sobre los beneficios de la actividad física, seguido del diligenciamiento del cuestionario PAR-Q & YOU, con el fin de reconocer su estado de salud inicial y reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables en su vida personal, social y laboral.

Video "charla: beneficios de la actividad física en la salud" Charla: Beneficios de la actividad física en la salud | Clínica Alemana



- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?
- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte**.**

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas

de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido elconocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas ocadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en elcorazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: Ambiente Barismo

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diálogo de saberes
- Aprendizaje reflexivo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Materiales de Formación:

- Video educativo
- Cuestionario PAR-Q & YOU

- Video beam
- Cuaderno y lapicero

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en foro reflexivo
- Cuestionario PAR-Q diligenciado

Instrumentos de evaluación:

- Lista de chequeo (participación y argumentación)
- Formato PAR-Q diligenciado

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- Cuestionario PAR-Q & YOU

Duración de la Actividad: No aplica

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

3.2.1. Actividad 1: **Explicar las capacidades físicas condicionales y coordinativas mediante la elaboración y socialización de una exposición en el contexto de la actividad física**

Descripción de la actividad: El aprendiz investiga y conceptualiza las capacidades físicas condicionales y coordinativas, elaborando un recurso didáctico (diapositivas, cartelera u otro) para socializarlo en el grupo, fortaleciendo la apropiación conceptual y su relación con el desempeño laboral.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente de formación asignado, gimnasio sede Yamboró.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

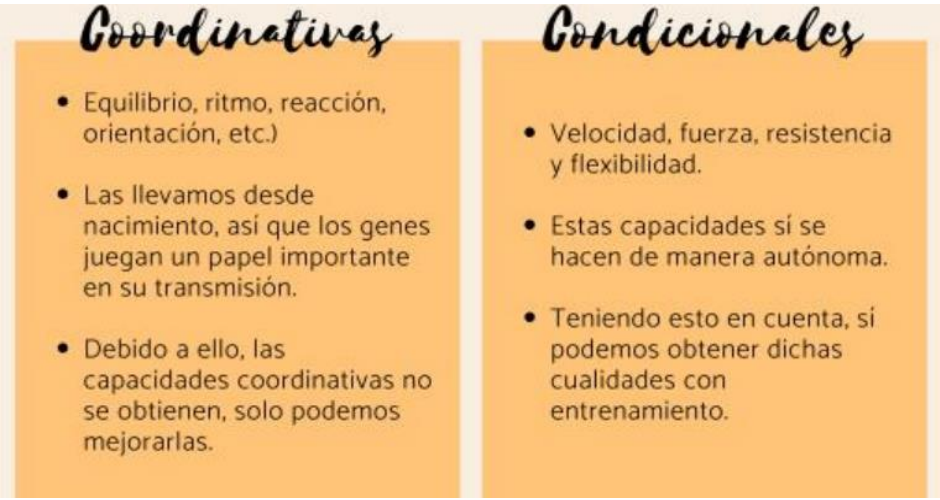
- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje colaborativo
- Exposición guiada

Materiales de formación:

- Computador
- Video beam
- Carteleras o diapositivas
- Cuaderno

Duración de la Actividad: 4 horas

Material de apoyo:



fuente: *https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html*

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

3.3.1 Actividad 1. Evaluar la condición física mediante la aplicación de test físicos estandarizados bajo protocolos establecidos.

Descripción de la Actividad: El aprendiz ejecuta pruebas físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), registra resultados en formato dado por el instructor y analiza su condición física, relacionándola con su desempeño laboral.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.

- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

- **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
- **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

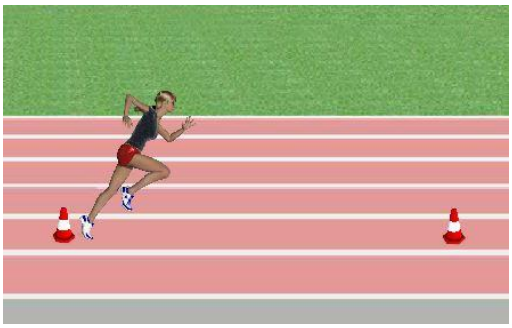
Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.

- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:
• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg
Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:
• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

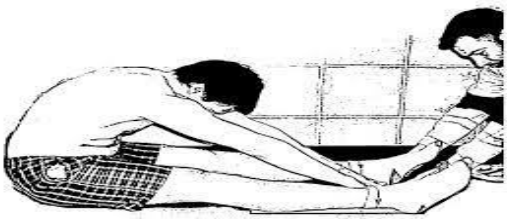
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

SIT AND REACH

OBJETIVO. Evaluar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial, extensores de cadera y espinales bajos

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH

CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias:
- Aprendizaje experiencial
- Taller práctico

Materiales:
- Cronómetro
- Conos
- Cinta métrica
- Formatos

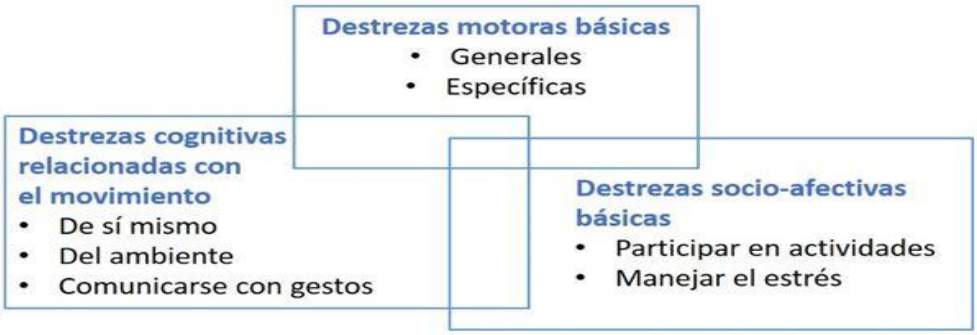
Evidencias:
- Formato de test físicos diligenciado
- Registro de resultados

Instrumentos:
- Lista de chequeo

- Formato de evaluación física

Actividad 2. Clasificar las habilidades psicomotrices mediante el análisis conceptual y la aplicación práctica en contextos físicos y laborales

Descripción de la Actividad: El aprendiz investiga y analiza las habilidades psicomotrices, su clasificación e importancia, desarrollando actividades prácticas orientadas a reconocer su aplicación en el desempeño laboral.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a sí mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Estrategias:

- Aprendizaje colaborativo
- Estudio de casos
- Aprendizaje significativo

Materiales:

- Guías
- Recursos digitales
- Cuaderno

Evidencias:

- Documento de análisis
- Participación en debate

Instrumentos:

- Lista de chequeo

Actividad 3. Medir la frecuencia cardíaca y las variables antropométricas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos en condiciones controladas

Descripción de la actividad: El aprendiz realiza la medición de la frecuencia cardíaca en reposo y en actividad, junto con la toma de medidas antropométricas (peso, talla, IMC), aplicando protocolos técnicos establecidos. Posteriormente, registra, analiza e interpreta los resultados obtenidos, relacionándolos con su condición física y su impacto en el desempeño laboral.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás

tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

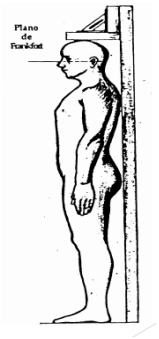
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

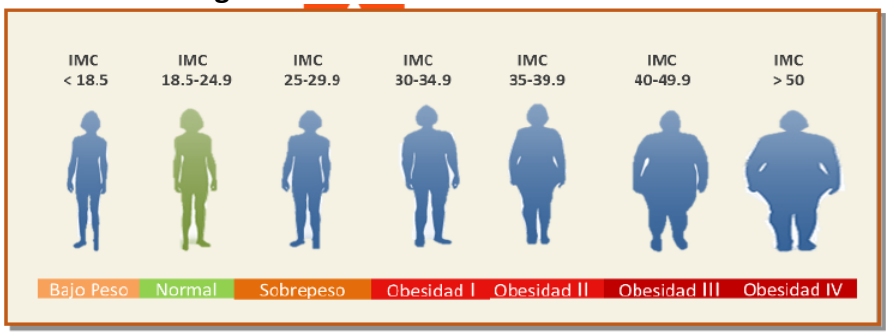
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



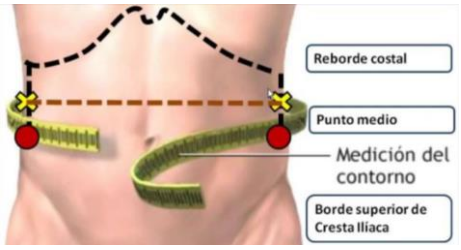
- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	Mujeres
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

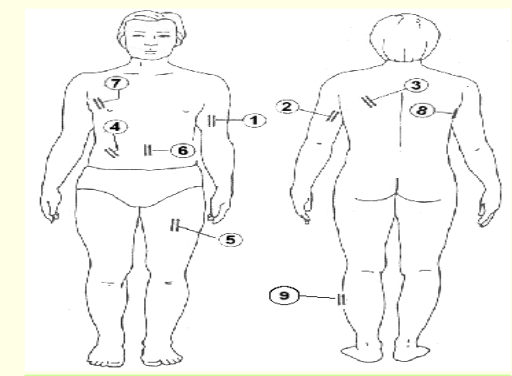
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje experiencial
- Demostración guiada
- Aprendizaje basado en la práctica

Materiales de formación:

- Cronómetro o reloj
- Báscula
- Tallímetro o cinta métrica
- Formato de registro
- Calculadora

Evidencias de aprendizaje:

✓ **Desempeño:**

- Ejecución correcta de mediciones

✓ **Producto:**

- Formato de registro diligenciado
- Cálculo de IMC

✓ **Conocimiento:**

- Interpretación básica de resultados

Instrumento de evaluación:

Lista de chequeo – Medición de frecuencia cardíaca y variables antropométricas

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

4. 1. Actividad 1: Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales

Descripción de la Actividad: El aprendiz integra los conocimientos sobre actividad física, nutrición, higiene y ergonomía para diseñar un plan aplicado a su contexto laboral (barismo), incluyendo pausas activas y prevención de riesgos.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.

Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

Ambiente requerido: ambiente asignado

Estrategias:

- Aprendizaje basado en proyectos

- Resolución de problemas reales
- Aprendizaje autónomo

Materiales:

- Guía
- Computador
- Formatos

Evidencias:

- Plan de hábitos saludables
- Plan de pausas activas
- Documento final integrado

Instrumentos:

- Lista de chequeo

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	Construir modelos a escala de acuerdo con planos y especificaciones aplicando normatividad vigente que permitan identificar los sistemas constitutivos del edificio.	Desarrollar actividades de valoración física, conceptualización y aplicación de hábitos saludables mediante la ejecución de mediciones, test físicos, exposiciones y diseño de un plan aplicado al	**Evidencias de Conocimiento:** **1.**Participación en diálogo de saberes sobre actividad física **2.**Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices **Evidencias de desempeño:** **1**.Ejecución de test físicos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) **2**.Aplicación de medición de frecuencia cardíaca.	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable,	**Técnicas:** Observación directa Taller práctico Exposición Análisis de producto **Instrumentos:** Lista de chequeo (ejecución de test físicos) Formato de valoración física

		contexto laboral	**3.**Aplicación de medidas antropométricas **Evidencias de Producto:** **1.**Cuestionario PAR-Q diligenciado **2.**Formato de valoración física y antropométrica **3.**Exposición sobre capacidades físicas **4.**Plan de hábitos saludables y ergonomía	higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil	Cuestionario PAR-Q

				ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse
- **Autocuidado:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **Condición física:** Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
- **Dieta:** Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.
- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física
- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.
- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.
- **Estiramiento muscular:** Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.
- **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón late por minuto.
- **Habilidad motora:** Son los movimientos y las acciones de los músculos.
- **Hábito:** Comportamiento de una persona, repetido regularmente.
- **Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hidratación Deportiva:** Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

- **Hidratación:** Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.
- **Higiene deportiva:** Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".
- **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud
- **Lesión osteomuscular:** Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Nocivo:** Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.
- **Nutrición:** Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital
- **Salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Salud social:** Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares
- **Temperatura corporal:** Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.
- **Test de valoración física:** Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva

nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA,
- RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz**	**Instructor**	**FPI**	**Abril 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL ID:3410377
- Código del Programa de Formación: 222319
- Nombre del Proyecto Formativo: FORMULACIÓN DE MEDIDAS DE MANEJO AMBIENTAL PARA LAS UNIDADES PRODUCTIVAS PECUARIAS Y AGRICOLAS DE LA SEDE YAMBORÓ.
- Fase del Proyecto: EJECUCIÓN.
- Actividad de Proyecto Formativo: REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.
- Competencia: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
  - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
  - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.
  - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.
- Duración de la Guía de Aprendizaje: 40Horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciados aprendices, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas que nos rodean, permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida; expresándose como una práctica humana que está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares; desde la infancia hasta la vejez.
De ahí que la actividad física es un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.

Es por ésta razón es que a través de esta GUÍA pretendemos concientizarlos sobre los beneficios que genera tener hábitos saludables en la vida diaria, estableciendo conceptos tales como capacidades físicas, entrenamiento y recreación; logrando así afianzar buenas prácticas que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar.



Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados y para ello deberá cumplir las actividades de aprendizaje expuestas.

La Cultura física, La Educación Fisca le permitirá, implementar métodos y estrategias para que en la cotidianidad ejercite y desarrolle sus cualidades físicas motoras y potencialice sus habilidades, éstos deben ser usadas en su desempeño laboral, encontrando una salida a su rutina diaria a través del ejercicio, mejorando su coordinación y tono muscular para desempeñarse laboralmente con seguridad y pertinencia a lo adquirido en su formación.

Por lo anterior es necesario que usted como aprendiz realice una valoración de su estado físico, con la finalidad de conocer conocer su estado actual de la condición en el desarrollo de actividades de la vida cotidiana y para su entorno laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de las actividades**

Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo, inicialmente, realizará ejercicios de reflexión, posteriormente, ejercicios analíticos, actividades de contextualización, profundización y transferencia del conocimiento. Concerté las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios y elementos para la práctica de las actividades deportivas. Recuerde que los ambientes requeridos para la presente guía serán el complejo deportivo, el gimnasio de la sede Yamboro y los materiales que se encuentran el estos espacios.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

3.1.1 Analizar los beneficios de la actividad física y el estado de salud mediante la reflexión guiada y el diligenciamiento del cuestionario PAR-Q en el contexto formativo.

Descripción de la Actividad:

El aprendiz participa en un diálogo de saberes a partir de un recurso audiovisual sobre los beneficios de la actividad física, seguido del diligenciamiento del cuestionario PAR-Q & YOU, con el fin de reconocer su estado de salud inicial y reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables en su vida personal, social y laboral.

Video "charla: beneficios de la actividad física en la salud" Charla: Beneficios de la actividad física en la salud | Clínica Alemana



- ¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?
- ¿Qué le aportan los hábitos saludables a su proceso de formación profesional integral?
- ¿Qué entiende por actividad física, deporte, ejercicio y recreación?
- ¿Cuál cree que es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?
- ¿Que importancia es saber el estado físico de las personas y porque es importante realizar actividad física para la salud de ellas?

Esta actividad no será evaluable, se realizar en ambiente de formación mediante un foro con todo el grupo.

3.1.2. Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo a las normas internacionales del Colegio Americano de Medicina del Deporte**.**

Diligencie el cuestionario de pre - participación en la actividad física, teniendo en cuenta las recomendaciones realizadas en su contenido y las indicaciones de su instructor. Este

cuestionario es una herramienta básica para la detección de algún posible problema físico o cardiovascular en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de entrenamiento físico de baja, mediana o ata intensidad. Marque con una X en la casilla correspondiente.

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor. Socialice las respuestas de las preguntas y los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) con su instructor y entregue el cuestionario debidamente diligenciado no es obligatorio adjuntándolo en las evidencias.

Cuestionario de pre-participación en la actividad física (PAR-Q & YOU)	SI	NO
¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular y que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
¿Sufre dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
¿En el último mes le h dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física? ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos o alguna vez ha perdido el conocimiento?		
¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse realizando actividad física?		
Al presente, le receta su médico medicamentos para le presión arterial o problemas en el corazón?		
¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?		

Ambiente requerido: Ambiente Barismo

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Diálogo de saberes
- Aprendizaje reflexivo

- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

Materiales de Formación:

- Video educativo
- Cuestionario PAR-Q & YOU
- Video beam
- Cuaderno y lapicero

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en foro reflexivo
- Cuestionario PAR-Q diligenciado

Instrumentos de evaluación:

- Lista de chequeo (participación y argumentación)
- Formato PAR-Q diligenciado

Material de apoyo: Video https://www.youtube.com/watch?v=3e1ThqeTKfM

- Cuestionario PAR-Q & YOU

Duración de la Actividad: No aplica

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

3.2.1. Actividad 1: **Explicar las capacidades físicas condicionales y coordinativas mediante la elaboración y socialización de una exposición en el contexto de la actividad física**

Descripción de la actividad: El aprendiz investiga y conceptualiza las capacidades físicas condicionales y coordinativas, elaborando un recurso didáctico (diapositivas, cartelera u otro) para socializarlo en el grupo, fortaleciendo la apropiación conceptual y su relación

con el desempeño laboral.

No olviden ingresar a: http://biblioteca.sena.edu.co/

Ambiente requerido: ambiente de formación asignado, gimnasio sede Yamboró.

Estrategias o técnicas didácticas activas:

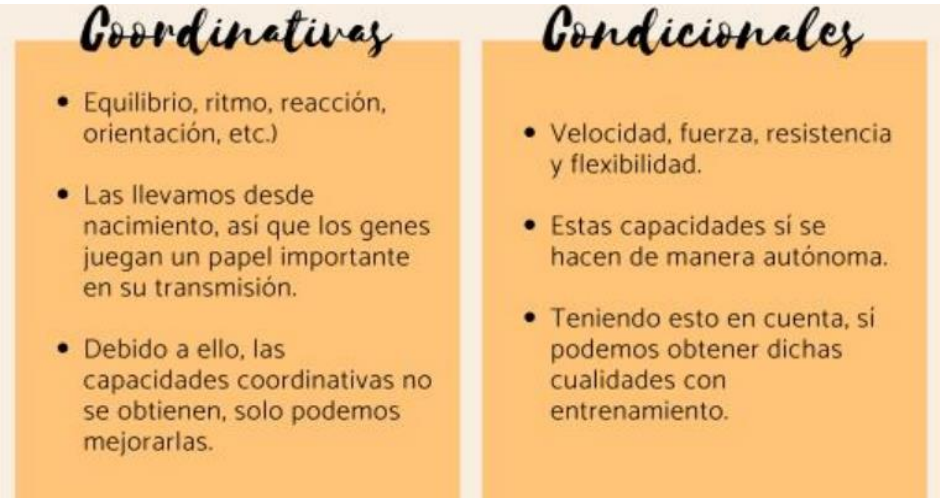
- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje colaborativo
- Exposición guiada

Materiales de formación:

- Computador
- Video beam
- Carteleras o diapositivas
- Cuaderno

Duración de la Actividad: 4 horas

Material de apoyo:



fuente: *https://deporte.uncomo.com/articulo/cuales-son- las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html*

3.3 Actividades de apropiación del conociento (Conceptualización y Teorización.)

3.3.1 Actividad 1. Evaluar la condición física mediante la aplicación de test físicos estandarizados bajo protocolos establecidos.

Descripción de la Actividad: El aprendiz ejecuta pruebas físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad), registra resultados en formato dado por el instructor y analiza su condición física, relacionándola con su desempeño laboral.

Capacidades físicas: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. Son cuatro: (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).

- **FLEXIBILIDAD** La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse.

Clasificación

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

- **FUERZA** Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

Clasificación

A. El tipo de contracción:

- **F. Isométrica**: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- **F. Isotónica**: existe movimiento venciéndose la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

B. La resistencia superada:

- **F. Máxima**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- **F. Explosiva**: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- **F. Resistencia**: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

- **VELOCIDAD** Es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Clasificación

- **V. CÍCLICA:** propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- **V. ACÍCLICA**: propia de una acción aislada (lanzar).
- **V. DE REACCIÓN**: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- **V. GESTUAL**: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- **V. DE DESPLAZAMIENTO**: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

- **RESISTENCIA** Es la capacidad de mantener un esfuerzo físico de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- **Resistencia aeróbica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O_2.
- **Resistencia anaerobica**: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

    - **Anaerobica lactica**: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azucares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O_2.
    - **Anaerobica alactica**: también se lleva a cabo en ausencia de O_2, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

Capacidades físicas coordinativas.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

- DIFERENCIACIÓN Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.
- SINCRONIZACIÓN O ACOPLAMIENTO Es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.
- ORIENTACIÓN Es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento.
- EQUILIBRIO Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.
- RITMO Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / la repetición regular o periódica de una estructura ordenada.
- RELAJACIÓN Es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura.

Test físicos: Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona. Por CONDICION FISICA entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Test Físicos a Desarrollar:

Velocidad.

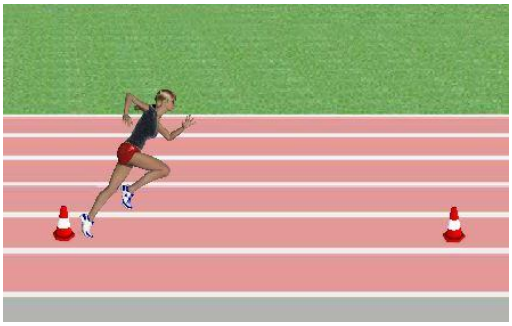
Test de 10 x 5 metros.
Objetivo: Estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales:
- Superficie plana mayor a 5 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica.
- Conos. (marcación de los puntos A y B)
- Silbato.

Indicaciones metodológicas:
- Medir la superficie plana a 5 metros y marcarla con conos el punto A y punto B
- El evaluado deberá tocar cada punto para asegurarnos que recorre la distancia correcta.
- Mantener la mayor velocidad posible.
- Se completa una repetición del ejercicio tras realizar ida y vuelta completa.

Descripción del ejercicio:
• Posición inicial: el evaluado de pie, detrás del punto de inicio o punto A en dirección hacia al punto B el cual estará situado a 5 metros.

• **Desarrollo:**
A la señal del evaluador, el evaluado correrá lo más rápido posible hacia el punto B y tocará el cono que se encuentra en dicho punto, inmediatamente realizará un cambio de sentido en su carrera para desplazarse hacia el punto A, el cual tocará al menos con un pie; se realiza el recorrido ida y vuelta un total de 5 veces teniendo en cuenta que, en el último desplazamiento, deberá atravesar el punto inicial, siendo entonces cuando se detiene el cronómetro.



Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	<= 15	<= 14
Bueno	16 – 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 – 21
Malo	>= 23	>= 22

13. Tiempo recorrido en segundos durante el ejercicio.

Link referencia: https://www.youtube.com/watch?v=k-z47miidI0

Fuerza.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.

Indicaciones metodológicas:
- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho de los mismos; para el caso de los hombres, las piernas deberán estar en completa extensión, los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres, las rodillas deben estar en contacto con el suelo.

La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.

• **Desarrollo:** Desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia atrás y sin parar regresar a la posición inicial.

Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.



Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [32].

Link Apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=BykQEFAeMFg

Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo: Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana.
- Silbato. Indicaciones metodológicas:
- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio:

• **Posición inicial:** Acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio.

• **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.



Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

Link apoyo: https://www.youtube.com/watch?v=7QjfRI7TMd0

Resistencia

Test de Cooper

OBJETIVO

El propósito de esta sesión de laboratorio es evaluar el nivel actual de la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos.

MATERIALES Y EQUIPO REQUERIDO

• Cronómetro o reloj con segundero
• Una pista de correr, cancha de baloncesto o cualquier otra área plana que indique las distancias exactas.
• Hojas para el registro de los resultados.

ÁREA DE LA PRUEBA

El lugar de la prueba puede ser cualquier pista atlética o terreno donde previamente se ha determinado sus dimensiones. Por ejemplo, puede hacerse sobre una carretera o las calles de un sector de la ciudad que sean planas, siempre que se conozca la distancia. También se puede realizar en una cancha de baloncesto, en un terreno de balompié, en el perímetro de un parque de béisbol, entre otros.

PROCEDIMIENTO

• Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros, yardas). Utilice un clinómetro para verificar la distancia a ser recorrida. Si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.

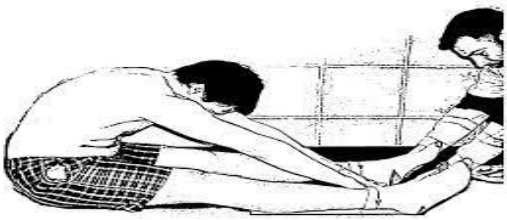
edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
13-14	H	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	D	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	H	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	D	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	H	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	D	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

ur

edad	sexo	muy buena	buena	media	mala	muy mala
20-29	H	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	D	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	H	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	D	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	H	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	D	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	H	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	D	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

POSICIÓN INICIAL. El aspirante se ubica en posición sedente (sentado) con los dedos de los pies alineados con el borde del banco de flexibilidad. Las manos se ubican una sobre la otra (en forma de flecha) realizando extensión de brazos hacia arriba, pero manteniendo la cabeza y espalda alineadas.

EJECUCIÓN.
Flexionar el tronco hacia adelante con el descenso de los brazos y manos extendidas una sobre otra (en forma de flecha), sin flexionar las rodillas.
Mantener durante 5 segundos la posición adquirida para que la calificación sea válida.
NOTA: Esta prueba contará con tres intentos.



FLEXIBILIDAD HOMBRES Y MUJERES SIT AND REACH										
CALIFICACIÓN	EDAD									
	20 – 29		30 - 39		40 -49		50 - 59		60 +	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
EXCELENTE	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
MUY BUENO	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
BUENO	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
MALO	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
MUY MALO	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Percentiles modificados para el test de sit and reach en hombres y mujeres para poblaciones aparentemente sanass ACSM, 2005

Ambiente requerido: complejo deportivo sede yamboro

Estrategias:
- Aprendizaje experiencial
- Taller práctico

Materiales:
- Cronómetro
- Conos
- Cinta métrica
- Formatos

Evidencias:

- Formato de test físicos diligenciado
- Registro de resultados

Instrumentos:

- Lista de chequeo
- Formato de evaluación física

Actividad 2. Clasificar las habilidades psicomotrices mediante el análisis conceptual y la aplicación práctica en contextos físicos y laborales

Descripción de la Actividad: El aprendiz investiga y analiza las habilidades psicomotrices, su clasificación e importancia, desarrollando actividades prácticas orientadas a reconocer su aplicación en el desempeño laboral.



Destrezas Generales			Destrezas Específicas	
Coordinación	**Equilibrio**	**Sentido rítmico**	**Locomotoras**	**Manipulativas**
Coordinar los movimientos de:	**Mantener el equilibrio en:**	**Moverse con ritmos:**	**Destrezas pares:**	**Lanzar objetos:**
• Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades	• Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos	• Pares • Impares • Con acentos	• Brincar • Correr • Saltar	• De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro
			Destrezas impares: • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse	**Recibir objetos:** • Apañar
				Mantener posesión de objetos: • Rebotar
				Golpear objetos: • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Destrezas Cognitivas		Destrezas Socio - Emocionales		
En cuanto a sí mismo	**En cuanto al ambiente**	**Participar en actividades**	**Manejar el estrés**	**Comunicarse con gestos**
Identificar y usar: • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual	Identificar y usar: • El espacio • Las relaciones espaciales	• Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados	• Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal	• Las ideas • Las emociones

Estrategias:

- Aprendizaje colaborativo
- Estudio de casos
- Aprendizaje significativo

Materiales:

- Guías
- Recursos digitales
- Cuaderno

Evidencias:

- Documento de análisis
- Participación en debate

Instrumentos:

- Lista de chequeo

Actividad 3. Medir la frecuencia cardíaca y las variables antropométricas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos en condiciones controladas

Descripción de la actividad: El aprendiz realiza la medición de la frecuencia cardíaca en reposo y en actividad, junto con la toma de medidas antropométricas (peso, talla, IMC), aplicando protocolos técnicos establecidos. Posteriormente, registra, analiza e interpreta los resultados obtenidos, relacionándolos con su condición física y su impacto en el desempeño laboral.



Cuenta tus pulsaciones (latidos) durante 15 segundos y multiplícalo por 4, así obtendrás

tu Frecuencia Cardiaca en Reposo FCR, también lo puedes hacer en 10 segundos y lo multiplicas por 6. Lo debes realizar de ambas maneras hasta que descubras cuál es la más fácil para ti. El resultado debes incluirlo en la evidencia que debes presentar.

¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo FCR?
Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíacamás eficiente y un mejor estado físico cardiovascular. Por ejemplo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca en reposo normal cercana a 40 latidos por minuto.

Ten en cuenta que muchos factores pueden influir en la frecuencia cardíaca, incluidos los siguientes:

- Edad y niveles de condición física y de actividad
- Ser fumador o tener enfermedades cardiovasculares, colesterol alto o diabetes
- Temperatura del aire o Posición del cuerpo (de pie o acostado, por ejemplo)
- Emociones, tamaño del cuerpo, Medicamentos

Aunque hay un amplio rango de normalidad, una frecuencia cardíaca inusualmente alta o baja puede ser indicador de algún problema médico

¿Cuál es tu Frecuencia cardiaca máxima FCM?
Se trata de la "Frecuencia Cardíaca Máxima"; cómo su nombre lo indica es el número más alto delatidos por minuto que puede alcanzar tu corazón, sin poner en riesgo tu salud. Aprende a calcular frecuencia cardíaca máxima. Recuerda incluirla en la evidencia que debes entregar.

Conocerla te servirá para planificar y conocer las intensidades de tu entrenamiento.

Sedentarios:

FC máx. = 220 – la edad
Fórmula de Karvonen y cols (1957)

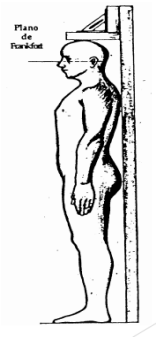
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

- Estatura
- Peso Corporal
- Circunferencia De Cintura
- Pliegue cutanéos
- IMC

Son indicadoresde riesgo para la salud

- **Talla o Estatura:**

Es la altura que tiene un individuo en posicion vertical desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones.



Material: Tallímetro

Unidad De Medicion: centimetros y milímetros

Método

- ✓ Buscar una superficie plana.
- ✓ Sujeto de pie.
- ✓ Talones, pantorrillas, gluteos y hombros pega- dos a la pared.
- ✓ Pies juntos.
- ✓ Encontrar linea imaginaria del orificio auditivo externo a la base de la orbita del ojo (pomu- lo).

- **Peso:**

Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.

Material: Bascula (de piso o de plataforma).

Unidad de medición: kilogramos y gramos.

Metodo:

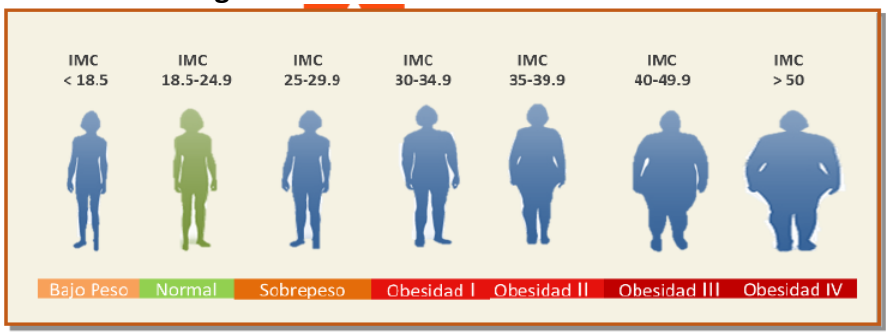
- ✓ La bascula debe colocarse en una superficie plana y dura, en caso de alfombra, debe usar soporte. •retirar zapatos cinturón, chamarra, joyas y vaciar bolsillos.
- ✓ Los pies deben estar al mismo nivel el uno del otro.
- ✓ Verificar que la báscula indique o.o (cero)

- **Indice de masa corporal**:

Es la variable antropométrica mas utilizada como indicador de composición corporal, dada por el peso y la talla.

$$\text{Fórmula IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura (m)}}$$

Factores de riesgo asociados al IMC:



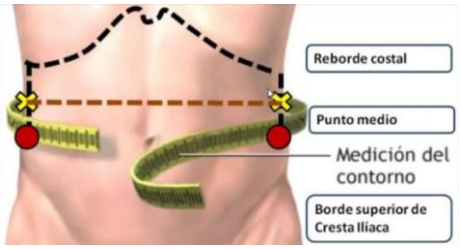
- **Circunferencia Abdominal (ICC)**:

La Fundación Española del Corazón (FEC) advierte que la zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso (obesidad o sobrepeso) y por ello recomienda medir el perímetro abdominal y no sólo calcular únicamente el índice de masa corporal (IMC).

En función de la localización del exceso de grasa, existen dos tipos de obesidad; la llamada periférica (el exceso de grasa está situado en glúteos, muslos y brazos), y la central (el exceso de grasa se concentra en el abdomen). Esta última es la que tiene peores consecuencias para el organismo, ya que diversos estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal puede multiplicar por dos el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Método:

- ✓ Se toma el punto medio entre el punto más alto de las crestas iliacas y la última costilla.
- ✓ El sujeto debe estar parado de frente .
- ✓ Tener los pies juntos.
- ✓ Respiración normal
- ✓ Tomar la médida durante la exalación



Cintura como factor de riesgo de enfermedades cronico degenerativas:

Perímetro abdominal (cm)	Hombres
< 95	Normal
95-101	Riesgo elevado
≥ 102	Riesgo muy elevado
Perímetro abdominal (cm)	Mujeres
< 82	Normal
82-87	Riesgo elevado
≥ 88	Riesgo muy elevado

- **Pliegues Cutanéos.**

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo. Para realizar esta valoración medimos en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel, es decir una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente, evitando siempre incluir el músculo. Se mide en mm.

Posición: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. Las excepciones se comentarán en sus correspondientes medidas. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

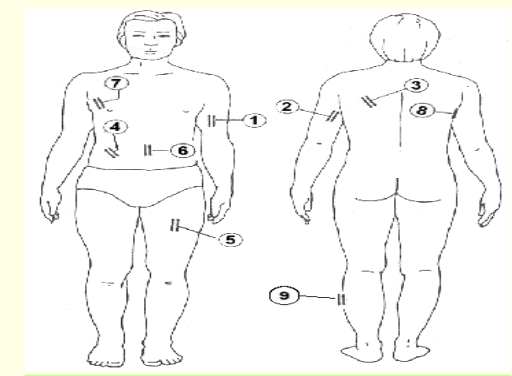
Técnica para la toma de pliegues: El antropometrista, en el sitio marcado para cada pliegue, atrapará firmemente con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda las dos capas de piel y tejido adiposo subcutáneo y mantendrá el compás con la mano derecha perpendicular al pliegue, observando el sentido del pliegue en cada punto anatómico. La cantidad de tejido elevado será suficiente para formar un pliegue de lados paralelos.

Nunca se atrapará músculo en el pliegue y una buena técnica para comprobarlo, es indicarle al estudiado que realice una contracción de los músculos de la zona cuando se ha cogido el pliegue. Se liberará el pliegue y se volverá a realizar la toma válida con la musculatura relajada.

El compás de pliegues cutáneos se aplicará a un centímetro de distancia de los dedos que toman el pliegue, el cual se mantendrá atrapado durante toda la toma y la lectura se realizará aproximadamente a los dos segundos después de la aplicación del plicómetro, cuando el descenso de la aguja del mismo se enlentece. Para obtener una medida fiable se recomienda repetir dos o tres intentos en cada medición de un pliegue y registrar la media entre los valores obtenidos, después de haber eliminado los registros claramente erróneos.

Instrumento: Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

Las técnicas para medir los pliegues son los siguientes:



1.- PC bicipital
2.- PC tricipital
3.- PC subescapular
4.- PC suprailíaco
5.- PC muslo
6.- PC abdominal
7.- PC pecho
8.- PC axilar

9.- PC pierna

Estrategias o técnicas didácticas activas:

- Aprendizaje experiencial
- Demostración guiada
- Aprendizaje basado en la práctica

Materiales de formación:

- Cronómetro o reloj
- Báscula
- Tallímetro o cinta métrica
- Formato de registro
- Calculadora

Evidencias de aprendizaje:

✓ **Desempeño:**

- Ejecución correcta de mediciones

✓ **Producto:**

- Formato de registro diligenciado
- Cálculo de IMC

✓ **Conocimiento:**

- Interpretación básica de resultados

Instrumento de evaluación:

Lista de chequeo – Medición de frecuencia cardíaca y variables antropométricas

3.4. Actividades de Transferencia del Conocimiento:

4. 1. Actividad 1: Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales

Descripción de la Actividad: El aprendiz integra los conocimientos sobre actividad física, nutrición, higiene y ergonomía para diseñar un plan aplicado a su contexto laboral (barismo), incluyendo pausas activas y prevención de riesgos.

Definiciones nutricionales

- Metabolismo
- Nutriente
- Hábitos de alimentación saludable
- Alimento
- Nutrición
- Dieta
- Balance calorico
- Higiene personal.
- Clasificación de los alimentos.
- Rotulado general y nutricional
- Importancia del agua
- La deshidratción
- Porción, frecuencia y patrón de alimentos.

Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

La ergonomía es una disciplina científica y técnica que valora la interacción en un ambiente laboral específico entre el sistema persona - máquina - ambiente buscando la armonía del mismo, complementado por el cuidado y prevención de la enfermedad, mediante estrategias establecidas como pausas activas, un tipo de ejercicio físico que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral para un mejor desempeño de trabajo.

Todo ello, están dentro del ámbito general de la prevención de riesgos laborales y que a su vez son aplicable en contextos formativos, ya que el aprendiz debe reunir conocimiento sobre estos temas, para adaptarse en general, a su entorno de manera eficiente y segura en las tareas, herramientas y espacios asignados para el desarrollo de sus actividades y a la vez logren el bienestar del mismo.

Por lo tanto, es fundamental reconocer la importancia de estos aspectos, por la compatibilidad entre capacidades y necesidades individuales de las personas, herramientas de trabajo, basado en un entorno laboral, formativo y social para favorecer la salud física, psíquica y social.
Las posturas forzadas y repetitivas, en corto plazo, provocan molestias, dolor y lesiones, el no conocer de la manipulación de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga, puede provocar riesgos dolores que limitan las actividades diarias, que como se había indicado anteriormente, no solo a nivel laboral si no también formativa.



Las pausas activas

Son ejercicios físicos que se realizan durante un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, estas actividades permiten a las personas recuperar energías para un mejor desempeño de trabajo.

Para esto se realizan movimientos corporales que compensen las tareas desempeñadas en el ambiente laboral, revertiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Actividad: Exposición de Conceptos Básicos.

- Ergonomía: Conceptos asociados, clases de ergonomía.
- Factores de riesgo y efectos.
- Higiene postural posturas prolongadas.
- Higiene postural en el manejo de cargas.
- Higiene postural en movimientos repetitivos.

Actividad: Plan de pausas activas, para mitigación y prevención de riesgos.

Por lo anterior, es necesario estructurar buenas prácticas de prevención de riesgos laboral a través de ejercicio físico (pausas activas).

Ambiente requerido: ambiente asignado

Estrategias:

- Aprendizaje basado en proyectos

- Resolución de problemas reales
- Aprendizaje autónomo

Materiales:

- Guía
- Computador
- Formatos

Evidencias:

- Plan de hábitos saludables
- Plan de pausas activas
- Documento final integrado

Instrumentos:

- Lista de chequeo

4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Ejecución	REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS	Desarrollar actividades de valoración física, conceptualización y aplicación de hábitos saludables mediante la ejecución de mediciones, test físicos, exposiciones y diseño de un plan aplicado al	**Evidencias de Conocimiento:** **1.**Participación en diálogo de saberes sobre actividad física **2.**Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices **Evidencias de desempeño:** **1**.Ejecución de test físicos (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) **2**.Aplicación de medición de frecuencia cardíaca.	Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología. Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable,	**Técnicas:** Observación directa Taller práctico Exposición Análisis de producto **Instrumentos:** Lista de chequeo (ejecución de test físicos) Formato de valoración física

	TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS	contexto laboral	**3.**Aplicación de medidas antropométricas **Evidencias de Producto:** **1.**Cuestionario PAR-Q diligenciado **2.**Formato de valoración física y antropométrica **3.**Exposición sobre capacidades físicas **4.**Plan de hábitos saludables y ergonomía	higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil	Cuestionario PAR-Q

				ocupacional. Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar o aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad Física:** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.
- **Capacidades físicas:** Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse
- **Autocuidado:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **Condición física:** Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga.
- **Destreza motriz:** Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada.
- **Dieta:** Cantidad de alimentos y bebidas que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24horas
- **Ejercicio físico:** Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, lasalud y el bienestar de la persona.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna desus partes debida a una causa interna o externa
- **Ergonomía:** Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a lasdemandas del trabajo.
- **Deporte:** Es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física
- **Ejercicio:** cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.
- **Estilo de vida saludable:** Conjunto de procesos sociales, hábitos, conductas y comportamientos en el individuo o la población que lleve a la satisfacción de las necesidades humanas para que alcance el bienestar biopsicosocial que se necesita para generar calidad de vida y desarrollo personal.
- **Estiramiento muscular:** Es el alargamiento al que sometemos los músculos, los tendones, las fascias, y las cápsulas articulares cuando ejercemos sobre ellos una fuerza o tensión desde afuera del propio músculo.
- **Frecuencia cardiaca:** Es el número de veces que el corazón late por minuto.
- **Habilidad motora:** Son los movimientos y las acciones de los músculos.
- **Hábito:** Comportamiento de una persona, repetido regularmente.
- **Hábitos saludables:** Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hidratación Deportiva:** Cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo elimina agua por sus poros a través del sudor. Está pérdida de agua va acompañada de la pérdida de electrolitos. Por tal motivo es de gran importancia mantenerse bien hidratado antes, durante y después de la actividad física.

- **Hidratación:** Consiste en proporcionar agua a nuestro organismo para recuperar la que se pierde en los procesos biológicos diarios.
- **Higiene deportiva:** Comprende todos los aspectos relacionados con el aseo del deportista y el material que utiliza, que favorecen la correcta práctica de la actividad física. Las medidas higiénicas constituyen lo que se conoce como "Entrenamiento Invisible".
- **Higiene:** Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud
- **Lesión osteomuscular:** Las lesiones osteomusculares se generan cuando se rompe el equilibrio y la relación que guardan entre sí, las diferentes partes del cuerpo.
- **Motricidad fina:** La coordinación motora fina es toda aquella acción que compromete el uso de las partes finas del cuerpo: manos, pies y dedos.
- **Motricidad gruesa:** Es aquella que tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo, los movimientos globales y la capacidad de mantener el equilibrio.
- **Motricidad:** Es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.
- **Movilidad articular:** Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.
- **Nocivo:** Designa todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de cualquier ser vivo y del ambiente.
- **Nutrición:** Consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la función vital
- **Salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- **Salud social:** Término general utilizado para referirse a dos conceptos diferentes, aunque se encuentran interrelacionados también. En cierto sentido, se refiere a la salud de una persona en relación con su capacidad de interactuar con los demás y prosperar en entornos sociales.
- **Salud:** Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- **Saludable:** Que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano.
- **Sedentarismo:** Estilo de vida más cotidiano. Incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares
- **Temperatura corporal:** Es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor.
- **Test de valoración física:** Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva

nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

- **Psicomotricidad:** Es la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas a través del cuerpo

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- OSCAR ANTONIO ZAPATA Y FRANCISCO AQUINO. PSICOPEDAGOGÍA DE LA MOTRICIDAD, Editorial TRILLAS, México 1980.
- LUIS M. RUIZ PÉREZ. COMPETENCIA MOTRIZ, Editorial GYMNOS, 1995.
- FETZ. E. KORNEXL. TESTS DEPORTIVOS MOTORES, EDITORIAL- kapelusz 1976 F.
- DUPERLY JOHN, SARMIENTO OLGA LUCIA, PARRA DIANA, ANGARITA CLAUDIA,
- RIVERA DIANA, GRANADOS CONSTANZA, DONADO CAROLINA. (2011) Hábitos y estilos de vida saludable. Imprenta Nacional.
- ASTUDILLO SALAZAR ALBERTO (2002). La alimentación inteligente. Procesos gráficos, Bogotá Colombia.
- CAMACHO ROJAS SANDRA MARCELA**.** Sé activo físicamente y siéntete bien, editado por ACEMI (Asociación Colombiana de empresas de medicina Integral. Color copias Bogotá).

Webgrafia

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/habitos-saludables.aspx

http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20%28cartillas%29/libro_fisica.pdf

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Ana Silvia Muñoz**	**Instructor**	**FPI**	**Abril 2026**

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

ANEXO 3
PORTAFOLIOS

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _CONOCIMIENTO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3312887
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:**
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Realiza la sustentación con dominio de cada uno de los temas que se estipularon en plan de trabajo concertado por el instructor en la formación.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos deportivos relacionados a la actividad física y las capacidades físicas.			
	Identifica las capacidades físicas y coordinativas y su clasificación.			
	Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y su condición física para su trabajo laboral.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos relacionadas al tema.			
	Identifica las habilidades psicomotrices y cuál es su clasificación.			
	Identifica la clasificación de los alimentos, sus funciones y la importancia que cada uno de estos genere en el funcionamiento del cuerpo.			
	Diferencia los temas y responde a las preguntas que le realizan.			
	Tiene claridad del tema que está hablando.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			
	Responde a las dudas presentadas por los aprendices e instructor.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _DESEMPEÑO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3312887
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	1. VERIFICAR LA EJECUCIÓN DE TEST FÍSICOS MEDIANTE LA OBSERVACIÓN DIRECTA BAJO PROTOCOLOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS 2. APLICACIÓN DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores a evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración de los test físicos a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza a cabalidad los test deportivos de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.			
	Tiene buena disposición para la realización de los test físicos.			
	Ejecuta cada uno de los test en el tiempo estipulado por el instructor.			
	En la ejecución de cada una de las pruebas física genera buena postura de su cuerpo como el instructor indica al iniciar.			
	Realiza las actividades prácticas con ropa adecuada a su ejecución.			
	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración antropométrica a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza todas las mediciones antropométricas correctamente: pliegues cutáneos, IMC, índice de circunferencia de cadera y cintura, peso y talla.			
	Tiene buena disposición para la realización de las medidas antropométricas.			
	Tiene claridad de cómo sacar el resultado de la de sus propias medidas antropométricas.			

	Estructura el folleto de hábitos alimenticios de acuerdo a las indicaciones del instructor r y del material de apoyo.			
	El folleto de nutrición es claro, legible y explicativo.			
	Realiza movimientos señalados por el instructor para mejorar su ergonomía corporal.			
	Genera el plan de pausas activas de acuerdo a su contexto y labor profesional.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _PRODUCTO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3312887
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:** Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales. **Actividad de aprendizaje 2** Ejecuta y entrega correctamente Ficha básica de FC y medición antropometría.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores para evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL.	Entrega y sube la evidencia a tiempo en la fecha estipulada en la plataforma indicada por el instructor.			
	Presenta portada o identificación del aprendiz			
	El trabajo está claro en cuanto a los test correspondientes a cada una de las capacidades físicas.			
	El plan está organizado (introducción, desarrollo, conclusiones).			
	El trabajo en general es claro, entendible y cumple con las condiciones pedidas por el instructor, normas apa y bibliografía.			
	Describe hábitos de alimentación saludable adecuados.			
	Presenta coherencia y lógica en la información.			

FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Estructura y entrega correctamente plan de actividades relacionadas a ergonomía y pausas activas.			
	Identifica riesgos ergonómicos en su entorno laboral			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: 1.Cuestionario PAR-Q diligenciado 2.Formato de valoración física y antropométrica 3.Trabajo sobre capacidades físicas y habilidades psicomotrices 4.Plan de hábitos saludables y ergonomía	Físico	Digital	20 DE ABRIL 2026 AL 06 DE JULIO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Participación en diálogo de saberes sobre actividad física 2.Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices	Físico	Digital	20 DE ABRIL 2026 AL 06 DE JULIO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test fisícos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos	Físico	Digital	20 DE ABRIL 2026 AL 06 DE JULIO DEL 2026	Si	No
LUZ ELENA	VELASQUEZ MORALES			x					x						x				
ANA JARIETH	HERNANDEZ HERNANDEZ			x					x						x				
JHEYSON ANDRES	ROJAS ACEVEDO			x					x						x				
DERLI YULIETH	CASTAÑO BUESAQUILLO			x					x						x				
JULIETH ALEJANDRA	SABI DELGADO			x					x						x				
JUAN DAVID	RAMIREZ ROJAS			x					x						x				
CAMILO ERNESTO	CORTES TRUJILLO			x					x						x				
KAREN DAYANA	SANCHEZ MORA			x					x						x				
JUAN DIEGO	REINA ORTEGA			x					x						x				
DAIMYNSON BRETNER	CASSO MEDINA			x					x						x				
YENSY MILENA	GALINDEZ BURBANO			x					x						x				
YURANI ANDREA	GAVIRIA ALVAREZ			x					x						x				
MARLY ANDREA	LARA TRIVIÑO			x					x						x				
JULIAN DAVID	ROJAS VARGAS			x					x						x				
CRISTIAN ANDRES	SANCHEZ CLAROS			x					x						x				
HAIDER JULIAN	CORTES MENDEZ			x					x						x				
JOSE EDGAR	BEJARANO VARGAS			x					x						x				
LUZ DARY	CLAROS CORDOBA			x					x						x				
BEIBI CLARENA	YARA LOZANO			x					x						x				
CRISLEY ANDREINA	SUAREZ SUAREZ			x					x						x				

Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta.* Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

	Regional Huila Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano Instrumento de evaluación	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _CONOCIMIENTO

Programa de Formación:	TÉCNICO EN PROMOTORÍA CAMPESINA EN AGROCOLOGIA
ID ficha:	3410411
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:**
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Realiza la sustentación con dominio de cada uno de los temas que se estipularon en plan de trabajo concertado por el instructor en la formación.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos deportivos relacionados a la actividad física y las capacidades físicas.			
	Identifica las capacidades físicas y coordinativas y su clasificación.			
	Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y su condición física para su trabajo laboral.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos relacionadas al tema.			
	Identifica las habilidades psicomotrices y cuál es su clasificación.			
	Identifica la clasificación de los alimentos, sus funciones y la importancia que cada uno de estos genere en el funcionamiento del cuerpo.			
	Diferencia los temas y responde a las preguntas que le realizan.			
	Tiene claridad del tema que está hablando.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			

	Responde a las dudas presentadas por los aprendices e instructor.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

SENA	Regional Huila Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano Instrumento de evaluación	SENA

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _DESEMPEÑO

Programa de Formación:	TÉCNICO EN PROMOTORÍA CAMPESINA EN AGROCOLOGIA
ID ficha:	3410411
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	1. VERIFICAR LA EJECUCIÓN DE TEST FÍSICOS MEDIANTE LA OBSERVACIÓN DIRECTA BAJO PROTOCOLOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS 2. APLICACIÓN DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores a evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración de los test físicos a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza a cabalidad los test deportivos de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.			
	Tiene buena disposición para la realización de los test físicos.			
	Ejecuta cada uno de los test en el tiempo estipulado por el instructor.			
	En la ejecución de cada una de las pruebas física genera buena postura de su cuerpo como el instructor indica al iniciar.			
	Realiza las actividades prácticas con ropa adecuada a su ejecución.			
	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración antropométrica a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza todas las mediciones antropométricas correctamente: pliegues cutáneos, IMC, índice de circunferencia de cadera y cintura, peso y talla.			
	Tiene buena disposición para la realización de las medidas antropométricas.			

	Tiene claridad de cómo sacar el resultado de la de sus propias medidas antropométricas.			
	Estructura el folleto de hábitos alimenticios de acuerdo a las indicaciones del instructor r y del material de apoyo.			
	El folleto de nutrición es claro, legible y explicativo.			
	Realiza movimientos señalados por el instructor para mejorar su ergonomía corporal.			
	Genera el plan de pausas activas de acuerdo a su contexto y labor profesional.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

	Regional Huila Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano Instrumento de evaluación	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _PRODUCTO

Programa de Formación:	TÉCNICO EN PROMOTORÍA CAMPESINA EN AGROCOLOGIA
ID ficha:	3410411
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:** Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales. **Actividad de aprendizaje 2** Ejecuta y entrega correctamente Ficha básica de FC y medición antropometría.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL.	Entrega y sube la evidencia a tiempo en la fecha estipulada en la plataforma indicada por el instructor.			
	Presenta portada o identificación del aprendiz			
	El trabajo está claro en cuanto a los test correspondientes a cada una de las capacidades físicas.			
	El plan está organizado (introducción, desarrollo, conclusiones).			
	El trabajo en general es claro, entendible y cumple con las condiciones pedidas por el instructor, normas apa y bibliografía.			
	Describe hábitos de alimentación saludable adecuados.			
	Presenta coherencia y lógica en la información.			

FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Estructura y entrega correctamente plan de actividades relacionadas a ergonomía y pausas activas.			
	Identifica riesgos ergonómicos en su entorno laboral			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: 1.Cuestionario PAR-Q diligenciado 2.Formato de valoración física y antropométrica 3.Trabajo sobre capacidades físicas y habilidades psicomotrices 4.Plan de hábitos saludables y ergonomía	Físico	Digital	01 DE JUNIO 2026 AL 24 DE AGOSTO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Participación en diálogo de saberes sobre actividad física 2.Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices	Físico	Digital	01 DE JUNIO 2026 AL 24 DE AGOSTO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test fisícos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos nutricionales e higiene	Físico	Digital	01 DE JUNIO 2026 AL 24 DE AGOSTO DEL 2026	Si	No
EDISABEL	OSA FLORES			X					X						X				
MAGDA CAROLINA	CERON SALAMANCA			X					X						X				
ANGELA MELISA	BOTINA CERON			X					X						X				
DANIEL	ROJAS PALADINEZ			X					X						X				
GERSON DUVAN	CARRILLO VANEGAS			X					X						X				
YENY FERNANDA	MOYA TRUJILLO			X					X						X				
KAREN DAYANA	PEDRAZA QUINTERO			X					X						X				
LAURA CRISTINA	BASTIDAS FULI			X					X						X				
MICHELL XIOMARA	ROJAS SALAMANCA			X					X						X				
MARLON	OSORIO POLO			X					X						X				

Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta. * Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

	Regional Huila **Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano** **Instrumento de evaluación**	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _CONOCIMIENTO

Programa de Formación:	DIBUJO ARQUITECTÓNICO
ID ficha:	3454083
Competencia:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Resultado de aprendizaje:	1. APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL. 2. DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE. 3. 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.
Actividad de aprendizaje:	• DISEÑAR Y EJECUTAR PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS. • RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores para evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
Aplica los test de condición física según técnicas de medición. Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico. Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina	Realiza la sustentación con dominio de cada uno de los temas que se estipularon en plan de trabajo concertado por el instructor en la formación.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos deportivos relacionados a la actividad física y las capacidades físicas.			
	Identifica las capacidades físicas y coordinativas y su clasificación.			
	Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y su condición física para su trabajo laboral.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos relacionadas al tema.			

y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral.	Identifica las habilidades psicomotrices y cuál es su clasificación.			
	Identifica la clasificación de los alimentos, sus funciones y la importancia que cada uno de estos genere en el funcionamiento del cuerpo.			
	Diferencia los temas y responde a las preguntas que le realizan.			
	Tiene claridad del tema que está hablando.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			
	Responde a las dudas presentadas por los aprendices e instructor.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

	Regional Huila **Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano** **Instrumento de evaluación**	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _DESEMPEÑO

Programa de Formación:	DIBUJO ARQUITECTÓNICO
ID ficha:	3454083
Competencia:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Resultado de aprendizaje:	**1.** APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL. **2.** DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE. **3.** 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.
Actividad de aprendizaje:	• DISEÑAR Y EJECUTAR PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS. • RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores a evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración de los test físicos a tiempo en la fecha estipulada en la plataforma.			
	Realiza a cabalidad los test deportivos de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.			
	Tiene buena disposición para la realización de los test físicos.			
	Ejecuta cada uno de los test en el tiempo estipulado por el instructor.			
	En la ejecución de cada una de las pruebas física genera buena postura de su cuerpo como el instructor indica al iniciar.			
	Realiza las actividades prácticas con ropa adecuada a su ejecución.			

	Regional Huila **Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano** **Instrumento de evaluación**	

RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración antropométrica a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza todas las mediciones antropométricas correctamente: pliegues cutáneos, IMC, índice de circunferencia de cadera y cintura, peso y talla.			
	Tiene buena disposición para la realización de las medidas antropométricas.			
	Tiene claridad de cómo sacar el resultado de la de sus propias medidas antropométricas.			
	Estructura el folleto de hábitos alimenticios de acuerdo a las indicaciones del instructor r y del material de apoyo.			
	El folleto de nutrición es claro, legible y explicativo.			
	Realiza movimientos señalados por el instructor para mejorar su ergonomía corporal.			
	Genera el plan de pausas activas de acuerdo a su contexto y labor profesional.			
	Realiza un plato con alimentos saludables donde sabe distinguir cada una de la clasificación de estos y su funcionalidad.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

	Regional Huila **Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano** **Instrumento de evaluación**	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _PRODUCTO

Programa de Formación:	DIBUJO ARQUITECTÓNICO
ID ficha:	3454083
Competencia:	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
Resultado de aprendizaje:	1. APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL. 2. DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE. 3. 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.
Actividad de aprendizaje:	• DISEÑAR Y EJECUTAR PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS. • RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores para evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS	Entrega y sube la evidencia a tiempo en la fecha estipulada.			
	En el trabajo se evidencia la diferencia de cada uno de los temas trabajados, clasificación de las capacidades físicas, y coordinativas, habilidades psicomotrices, hábitos saludables, nutrición y ergonomía.			
	El trabajo está claro en cuanto a los test correspondientes a cada una de las capacidades físicas.			
	Identifica las características teóricas de habilidades psicomotrices, su importancia y clasificación.			
	El trabajo en general es claro, entendible y cumple con las condiciones pedidas por el instructor, normas apa y bibliografía.			

SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Ejecuta y entrega correctamente Ficha de resultados de test físicos.			
	Ejecuta y entrega correctamente Ficha básica de FC y medición antropometría.			
	Estructura y entrega correctamente plan de actividades relacionadas a ergonomía y pausas activas.			
	Tiene buena presentación y orden de ideas.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: 1.Cuestionario PAR-Q diligenciado 2.Formato de valoración física y antropométrica 3.Trabajo sobre capacidades físicas y habilidades psicomotrices 4.Plan de hábitos saludables y ergonomía	Físico	Digital	22 DE MAYO 2026 AL 17 DE JAGOSTO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Participación en diálogo de saberes sobre actividad física 2.Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices	Físico	Digital	22 DE MAYO 2026 AL 17 DE JAGOSTO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test fisícos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos	Físico	Digital	22 DE MAYO 2026 AL 17 DE JAGOSTO DEL 2026	Si	No
DANIEL FELIPE	ARISTIZABAL GOMEZ			x					x						x				
CRISTIAN NICOLAS	GUARNIZO GOMEZ			x					x						x				
JHOSWAR MAURICIO	CALDERON DE LA CRUZ			x					x						x				
YULIETH	VIQUE GOMEZ			x					x						x				
ARGEMIRO	IMBACHI GARCIA			x					x						x				
OSCAR HERNAN	OMEN QUINAYAS			x					x						x				
MABEL JULIANA	ARTUNDUAGA STERLING			x					x						x				
JHON ALEXANDER	JOVEN PERDOMO			x					x						x				
MARIANA	BECERRA PUERTO			x					x						x				
JESUS DAVID	OVIEDO UNI			x					x						x				
ANDRES FELIPE	TRUJILLO SUAZA			x					x						x				
LINA SOFIA	SALAZAR PASCUAS			x					x						x				
LUIS CARLOS	CANO SALAMANCA			x					x						x				
JUAN MANUEL	MOLINA PEREZ			x					x						x				
EIMMY ANGELINA	SUAREZ CAYCEDO			x					x						x				
JAIDER MAURICIO	MUÑOZ LUNA			x					x						x				
JULIANA	MOSQUERA TRIANA			x					x						x				
EDWIN SANTIAGO	ROSERO RODRIGUEZ			x					x						x				
YULIANA	ANDRADE MOSQUERA			x					x						x				
JULIAN ALBERTO	ARTUNDUAGA PEREZ			x					x						x				
ORLANDO	MUNAR ESCOBAR			x					x						x				
TANIA LISETH	MAMAYATE SANJUAN			x					x						x				
FABIAN ESTIVEN	ALVARADO CHAUX			x					x						x				

Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta.* Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _CONOCIMIENTO

Programa de Formación:	PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL
ID ficha:	3410377
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:**
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Realiza la sustentación con dominio de cada uno de los temas que se estipularon en plan de trabajo concertado por el instructor en la formación.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos deportivos relacionados a la actividad física y las capacidades físicas.			
	Identifica las capacidades físicas y coordinativas y su clasificación.			
	Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y su condición física para su trabajo laboral.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos relacionadas al tema.			
	Identifica las habilidades psicomotrices y cuál es su clasificación.			
	Identifica la clasificación de los alimentos, sus funciones y la importancia que cada uno de estos genere en el funcionamiento del cuerpo.			
	Diferencia los temas y responde a las preguntas que le realizan.			
	Tiene claridad del tema que está hablando.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			
	Responde a las dudas presentadas por los aprendices e instructor.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _DESEMPEÑO

Programa de Formación:	PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL
ID ficha:	3410377
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	1. VERIFICAR LA EJECUCIÓN DE TEST FÍSICOS MEDIANTE LA OBSERVACIÓN DIRECTA BAJO PROTOCOLOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS 2. APLICACIÓN DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores a evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración de los test físicos a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza a cabalidad los test deportivos de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.			
	Tiene buena disposición para la realización de los test físicos.			
	Ejecuta cada uno de los test en el tiempo estipulado por el instructor.			
	En la ejecución de cada una de las pruebas física genera buena postura de su cuerpo como el instructor indica al iniciar.			
	Realiza las actividades prácticas con ropa adecuada a su ejecución.			
	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración antropométrica a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza todas las mediciones antropométricas correctamente: pliegues cutáneos, IMC, índice de circunferencia de cadera y cintura, peso y talla.			
	Tiene buena disposición para la realización de las medidas antropométricas.			
	Tiene claridad de cómo sacar el resultado de la de sus propias medidas antropométricas.			

	Estructura el folleto de hábitos alimenticios de acuerdo a las indicaciones del instructor r y del material de apoyo.			
	El folleto de nutrición es claro, legible y explicativo.			
	Realiza movimientos señalados por el instructor para mejorar su ergonomía corporal.			
	Genera el plan de pausas activas de acuerdo a su contexto y labor profesional.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

	Regional Huila Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano Instrumento de evaluación	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _PRODUCTO

Programa de Formación:	PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL
ID ficha:	3410377
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:** Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales. **Actividad de aprendizaje 2** Ejecuta y entrega correctamente Ficha básica de FC y medición antropometría.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL.	Entrega y sube la evidencia a tiempo en la fecha estipulada en la plataforma indicada por el instructor.			
	Presenta portada o identificación del aprendiz			
	El trabajo está claro en cuanto a los test correspondientes a cada una de las capacidades físicas.			
	El plan está organizado (introducción, desarrollo, conclusiones).			
	El trabajo en general es claro, entendible y cumple con las condiciones pedidas por el instructor, normas apa y bibliografía.			
	Describe hábitos de alimentación saludable adecuados.			
	Presenta coherencia y lógica en la información.			

FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Estructura y entrega correctamente plan de actividades relacionadas a ergonomía y pausas activas.			
	Identifica riesgos ergonómicos en su entorno laboral			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

Descriptores del Desarrollo de la Ruta de Aprendizaje

PLAN DE TRABAJO CONCERTADO

Nombre del Aprendiz		Actividad a desarrollar 1	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 2	Forma de entrega de la actividad 2		Fecha de entrega	Entregó		Actividad a desarrollar 3	Forma de entrega de la actividad		Fecha de entrega	Entregó	
		Evidencias de Producto: 1.Cuestionario PAR-Q diligenciado 2.Formato de valoración física y antropométrica 3.Trabajo sobre capacidades físicas y habilidades psicomotrices 4.Plan de hábitos saludables y ergonomía	Físico	Digital	09 DE JUNIO 2026 AL 14 DE JULIO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Participación en diálogo de saberes sobre actividad física 2.Conceptualización de capacidades físicas y psicomotrices	Físico	Digital	09 DE JUNIO 2026 AL 14 DE JULIO DEL 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: Práctica sobre la caracterización de un deportista, realización de los test físicos incluyendo la hoja de valoración de la condición física (Anexo 01 test físicos). Práctica sobre las mediciones del cuerpo humano para la valoración del el, aboradando todo el tema relacionado a la Antropometría y puso. Participación mesa redonda sobre el video visto en la sesión de clase. Exposición sobre el tema asignado, conceptos nuetricionales, e higiene	Físico	Digital	09 DE JUNIO 2026 AL 14 DE JULIO DEL 2026	Si	No
SOLANYI NATALIA	VEGA LLANOS			x					x						x				
LAURA VICTORIA	ROJAS ARTUNDUAGA			x					x						x				
JUAN GABRIEL	BARRIOS LOPEZ			x					x						x				
LINA SOFIA	MERCHAN PAYANENE			x					x						x				
VALERIA ALEJANDRA	CHIMONJA ZULETA			x					x						x				
LUISA FERNANDA	VILLALOBOS PALOMARES			x					x						x				
JHONNY STEVENSON	MUÑOZ SALAMANCA			x					x						x				
GLORIA ESPERANZA	MUÑOZ QUINAYAS			x					x						x				
JUAN JOSE	ROJAS ARTUNDUAGA			x					x						x				
ANGIE SOFIA	MEÑACA CABRERA			x					x						x				
JHONATAN STIVEN	ACHURY FLOREZ			x					x						x				
CAMILA	GUTIERREZ CORTES			x					x						x				
YEIMY ANDREA	PALOMARES CALDERON			x					x						x				
KEYLA NATALIE	CERON MUÑOZ			x					x						x				
STEFANNY NATALIA	OBANDO GIRON			x					x						x				
DIANA ESTEFANIA	GUACA PAPAMIJA			x					x						x				
LUZ MARLY	JOAQUI SAMBONI			x					x						x				
ANDRY KATHERINE	COLLAZOS FONSECA			x					x						x				
SANDRA MILENA	MENESES GONZALES			x					x						x				
KAREN YULIETH	CRUZ CERON			x					x						x				
NATALIA	SILVA CALDERON			x					x						x				
DORIS NORBENY	ORDOÑEZ ESPINOSA			x					x						x				

Para realizar el seguieminto del proceso formativo se pueden incluir diferentes actividades adicionales, tales como, controles de lectura, vigilancia tecnológica, talleres, exposiciones y/o cuestionarios. Aunque no tienen un caracter evaluativo se tendrán en cuenta como parte del proceso de la evidencia concreta.* Realizó retiro voluntario y ya no se encuentra en el proceso formativo

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _CONOCIMIENTO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3408234
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:**
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Realiza la sustentación con dominio de cada uno de los temas que se estipularon en plan de trabajo concertado por el instructor en la formación.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos deportivos relacionados a la actividad física y las capacidades físicas.			
	Identifica las capacidades físicas y coordinativas y su clasificación.			
	Identifica la importancia de realizar actividad física para mejorar su calidad de vida y su condición física para su trabajo laboral.			
	Identifica las características teóricas de los diferentes conceptos relacionadas al tema.			
	Identifica las habilidades psicomotrices y cuál es su clasificación.			
	Identifica la clasificación de los alimentos, sus funciones y la importancia que cada uno de estos genere en el funcionamiento del cuerpo.			
	Diferencia los temas y responde a las preguntas que le realizan.			
	Tiene claridad del tema que está hablando.			
	Realiza la exposición con seguridad y coherencia al tema asignado.			
	Responde a las dudas presentadas por los aprendices e instructor.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _DESEMPEÑO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3408234
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.2. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	1. VERIFICAR LA EJECUCIÓN DE TEST FÍSICOS MEDIANTE LA OBSERVACIÓN DIRECTA BAJO PROTOCOLOS TÉCNICOS ESTABLECIDOS 2. APLICACIÓN DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores a evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL. FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración de los test físicos a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza a cabalidad los test deportivos de cada una de las capacidades físicas y coordinativas.			
	Tiene buena disposición para la realización de los test físicos.			
	Ejecuta cada uno de los test en el tiempo estipulado por el instructor.			
	En la ejecución de cada una de las pruebas física genera buena postura de su cuerpo como el instructor indica al iniciar.			
	Realiza las actividades prácticas con ropa adecuada a su ejecución.			
	Entrega y sube la evidencia de hoja de valoración antropométrica a tiempo en la fecha estipulada.			
	Realiza todas las mediciones antropométricas correctamente: pliegues cutáneos, IMC, índice de circunferencia de cadera y cintura, peso y talla.			
	Tiene buena disposición para la realización de las medidas antropométricas.			
	Tiene claridad de cómo sacar el resultado de la de sus propias medidas antropométricas.			

	Estructura el folleto de hábitos alimenticios de acuerdo a las indicaciones del instructor r y del material de apoyo.			
	El folleto de nutrición es claro, legible y explicativo.			
	Realiza movimientos señalados por el instructor para mejorar su ergonomía corporal.			
	Genera el plan de pausas activas de acuerdo a su contexto y labor profesional.			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

	Regional Huila Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano Instrumento de evaluación	

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE _PRODUCTO

Programa de Formación:	TECNICO EN SERVICIOS DE BARISMO
ID ficha:	3408234
Competencia:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.
Resultado de aprendizaje:	**1.** EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. **2.** DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO 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.
Actividad de aprendizaje:	**Actividad de aprendizaje 1:** Diseñar un plan de hábitos saludables y ergonomía mediante la aplicación de conocimientos adquiridos en contextos laborales y sociales. **Actividad de aprendizaje 2** Ejecuta y entrega correctamente Ficha básica de FC y medición antropometría.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ENTORNO LABORAL.	Entrega y sube la evidencia a tiempo en la fecha estipulada en la plataforma indicada por el instructor.			
	Presenta portada o identificación del aprendiz			
	El trabajo está claro en cuanto a los test correspondientes a cada una de las capacidades físicas.			
	El plan está organizado (introducción, desarrollo, conclusiones).			
	El trabajo en general es claro, entendible y cumple con las condiciones pedidas por el instructor, normas apa y bibliografía.			
	Describe hábitos de alimentación saludable adecuados.			
	Presenta coherencia y lógica en la información.			

FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	Estructura y entrega correctamente plan de actividades relacionadas a ergonomía y pausas activas.			
	Identifica riesgos ergonómicos en su entorno laboral			

Cumple ☐ **No cumple** ☐

Si el concepto es **No cumple**, se debe realizar un acta en el formato GD-F-007 V02 estableciendo las estrategias complementarias para el cumplimiento de los indicadores que no efectuó el aprendiz con las condiciones solicitadas en la evidencia.

Observaciones de los indicadores no alcanzados:
Recomendaciones:
Estrategia complementaria / Plan de mejoramiento.

_____ _____

Firma del Aprendiz **Firma del Instructor**

ANEXO 4

HORAS PROGRAMADAS EN SOFIA PLUS

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

FECHA INICIAL: 01/06/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 30/06/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3410377 - PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar las emisiones atmosféricas resultantes de procesos y operaciones productivas de acuerdo con la normativa ambiental establecida
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Controlar los vertimientos resultantes de procesos y operaciones productivas de acuerdo con la normativa ambiental establecida
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Coordinar campaña ambiental según estrategias de promotoría y normativa

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Evaluar el cumplimiento ambiental de acuerdo con la normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GESTIONAR EL MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y NORMATIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Orientar investigación formativa según referentes técnicos
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	VALORAR MUESTRAS SEGÚN TÉCNICAS DE ANÁLISIS QUÍMICO

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 16,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3225863 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	40,00

FICHA DE APRENDIZAJE:	3312662 - INSTALACION DE SISTEMAS ELECTRICOS RESIDENCIALES Y COMERCIALES

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	IMPLEMENTAR REQUISITOS NORMATIVOS DE ACUERDO CON PARÁMETROS TÉCNICOS
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INSTALAR ACOMETIDAS ELÉCTRICAS DE ACUERDO CON REGLAMENTO TÉCNICO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Montar componentes eléctricos de acuerdo con procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Montar instalaciones eléctricas internas de acuerdo con normativa
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MONTAR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3410411 - PROMOTORIA CAMPESINA EN AGROECOLOGIA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Disponer sistema agroecológico de acuerdo con métodos técnicos y características del territorio

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Fortalecer saberes y técnicas de biopreparados de acuerdo con principios de agroecología y estrategia de promotoría
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Promover procesos de transición agroecológica de acuerdo con estrategia de promotoría y condiciones de la unidad productiva

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Promover propuesta de encuentros de saberes agroecológicos de acuerdo con técnicas de identificación de necesidades y estrategias de participación
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	8,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3454083 - DIBUJO ARQUITECTÓNICO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3227840 - COCINA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	CONTROLAR EL MANEJO DE LAS MATERIAS PRIMAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	56,00

FICHA DE APRENDIZAJE:	3312887 - SERVICIOS DE BARISMO
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Atender servicio de alimentos y bebidas según protocolos y estándares de servicio
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.

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.

4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	MANIPULAR CAFÉ TOSTADO Y MOLIDO DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES Y NORMAS ESTABLECIDAS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PREPARAR BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS INTERNACIONALES Y NORMATIVOS ESTABLECIDOS.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	8,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS:	152,00

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

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES:	0,00

INSTRUCTOR: ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

ANEXO 5

PLANEACIONES PEDAGOGICA DEL PROGRAMA FORMACIÓN ASISTIDO.

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Copia no controlada

Fecha de Elaboración	**09 DE OCTUBRE 2025**
Denominación del Programa de Formación	**TÉCNICO EN SERVICIOS DE BARISMO**
Modalidad de Formación	**PRESENCIAL**
Código y versión del Programa de Formación	**635604-1**
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**IMPLEMENTACIÓN DE TIENDA DE CAFÉ DE ESPECIALIDAD QUE RESPONDA A LAS NECESIDADES DEL MERCADO EN EL CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO**
Código del Proyecto (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**3312887**
Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	**YAMID ANDRES VIUCHE ÑUSTES** — **Regional y Centro de formación** **Regional y Centro de formación** **Nombres y Apellidos** — **Regional y Centro de formación** **Nombres y Apellidos YAMID ANDRES VIUCHE ÑUSTES** — **Regional y Centro de formación HUILA / CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SUR COLOMBIANO**

FASE DE PROYECTO FORMATIVO (Si el programa es de titulada)	ACTIVIDAD DE PROYECTO FORMATIVO (si el programa es titulada)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SABERES DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	SABERES DE PROCESO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS			OBSERVACIONES
								HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
ANALISIS	PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LA ETAPA DE INDUCCION	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.	IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONA	IDENTIFICARELDESARROLLOHISTÓRICODELSENA IDENTIFICARLAIDENTIDADCORPORATIVADELSENA DESCRIBIRLOSELEMENTOSQUECONFORMANLAIMAGENCORPORATIVADELSENA IDENTIFICARLAESTRUCTURAORGANIZACIONALDELAENTIDAD DESCRIBIRLASNORMASDECONVIVENCIAQUEREGULANELCOMPORTAMIENTODELAPRENDIZ,DURANTEEL PROCESODEFORMACIÓN DESCRIBIRLASCARACTERÍSTICASDELAFORMACIÓNPROFESIONALINTEGRALDELSENA DIFERENCIARLASCARACTERÍSTICASDELAOFERTADEPROGRAMASDEFORMACIÓNPROFESIONALINTEGRAL VIVENCIARSUPROYECTODEVIDAENELMARCODELDESARROLLOHUMANOINTEGRAL	MISIÓN, VISIÓN, HISTORIA INSTITUCIONAL OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL, PRINCIPIOS ÉTICOS,VALORESÉTICOSYPROCEDERESÉTICOS. ELEMENTOSDELAIMAGENINSTITUCIONAL:ESCUDO,BANDERA,LOGOSÍMBOLO,HIMNO, ESCARAPELAS. ESTRUCTURAORGANIZACIONALDELSERVICIONACIONALDEAPRENDIZAJESENA, POLÍTICASDEBIENESTARAAPRENDICESYNORMASDECONVIVENCIAINTERNA:ALTERNATIVASPARAEL DESARROLLO DE LA ETAPA PRODUCTIVA ETAPAS DE LA FORMACIÓN: TIPOLOGÍA, CARACTERÍSTICAS, PROCEDIMIENTO.MANUALDECONVIVENCIA,NORMAESPECÍFICASDELOSCENTROS. FORMACIÓNPROFESIONALINTEGRAL:CONCEPTO,PRINCIPIOSYCARACTERÍSTICAS. TIPOSDEOFERTADEPROGRAMASDEFORMACIÓNPROFESIONALYSUS CARACTERÍSTICAS. TIPOS DE CERTIFICADO DE ACUERDO CON LA FORMACIÓN Y DURACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN. DESARROLLO DE COMPETENCIAS EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL, CONCEPTO, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS PROYECTOFORMATIVO:CONCEPTO,FASESACTIVIDADES,DENOMINACIÓN,OBJETIVOS. PORTAFOLIODEEVIDENCIAS:ESTRUCTURA,TIPOSDEEVIDENCIA,FORMATO,CONTENIDOS. PLATAFORMAS TECNOLÓGICAS SENA: TUTORIALES SENA: LMS, SOFIA PLUS, SISTEMA VIRTUAL DE APRENDICES(SVA),GESTIÓNCONTRATODEAPRENDIZAJE.CORREOMISENA.PORTALES,REDESSOCIALES DELAENTIDAD, RUTADE FORMACIÓN:ETAPALECTIVA,ETAPAPRÁCTICA (ALTERNATIVAS). DURACIÓN, CARACTERÍSTICAS, REQUISITOS,FORMATOS,COMPROMISOS,EVALUACIÓNYSEGUIMIE	RECONOCELAIDENTIDADINSTITUCIONAL YLOSPROCEDIMIENTOSADMINISTRATIVOSYFORMATIVOS. IDENTIFICALOSCOMPONENTESYESTRUCTURADELAFORMACIONPROFESIONALINTEGRALSEGÚNEL PROGRAMADEFORMACIÓNY SUPERFILCOMOAPRENDIZDELSENA INCORPORA ASUPROYECTODEVIDALASOPROTUNIDADESOFRECIDASPOR ELSENA	Conocer los fundamentos, historia y la estructura organizacional del SENA	40 HORAS	8 HORAS	Formato estilos de aprendizaje Formato de reconocimiento de aprendizajes previos	Presentaciones. Talleres prácticos	Ambiente polivalente Bioauditorio	Materiales de papelería Computador o celular	INSTRUCTOR YAMID ANDRES VIUCHE BIENESTAR DEL APRENDIZ	09 de octubre de 2025 16 de octubre de 2025

EJECUCION		PREPARAR BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS INTERNACIONALES Y NORMATIVOS ESTABLECIDOS	2. DISPONER EQUIPOS PARA LA PREPARACIÓN DE BEBIDAS DE CAFÉ SEGÚN REQUERIMIENTOS TÉCNICOS, HIGIÉNICOS Y DE SEGURIDAD ESTABLECIDOS.	RA2 IDENTIFICAR LOS MÉTODOS DE EXTRACCIÓN PARA EL SERVICIO DE CAFÉ. ALISTAR LOS ACCESORIOS, EQUIPOS, MATERIAS PRIMAS E INSUMOS PARA EL SERVICIO. REVISAR EL ESTADO DE LOS EQUIPOS Y MÉTODOS DE PREPARACIÓN. LIMPIAR LOS EQUIPOS Y/O MÉTODOS DE PREPARACIÓN A UTILIZAR. CONECTAR LA FUENTE DE ENERGÍA Y ABASTECIMIENTO DE AGUA EN LOS EQUIPOS. ORDENAR EL ESPACIO PARA EL SERVICIO. INSPECCIONAR ORGANOLÉPTICAMENTE EL AGUA. MEDIR CLORO LIBRE, PH Y LOS SÓLIDOS SOLUBLES DEL AGUA. REGISTRAR INFORMACIÓN DE MEDICIÓN DE VARIABLES DEL AGUA. IDENTIFICAR CARACTERÍSTICAS DEL CAFÉ PARA ESPRESSO Y BEBIDAS DE CAFÉ FILTRADAS. SELECCIONAR EL CAFÉ. ACONDICIONAR MÉTODO DE PREPARACIÓN. ESTABLECER LA RELACIÓN AGUA - CAFÉ ESTABLECER LA GRANULOMETRÍA. DOSIFICAR LA CANTIDAD DE CAFÉ. OPERAR EL MOLINO DE CAFÉ. ALIMENTAR EL MÉTODO DE PREPARACIÓN. EVALUAR LOS RESULTADOS ESPERADOS EN LA BEBIDA DE CAFÉ PREVIO AL SERVICIO. AJUSTAR VARIABLES DE EXTRACCIÓN. UTILIZAR TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN. MANEJAR ESTÁNDARES DE PREPARACIÓN. REGISTRAR LA TRAZABILIDAD Y CARACTERÍSTICAS DEL CAFÉ A UTILIZAR.	RA2 TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS: TIENDA DE CAFÉ, TIENDA EXPERIENCIAL, BARRA DE CAFÉ, CAFÉ BAR, CAFETERÍA, RESTAURANTE, HOTEL URBANO, HOTEL RURAL, FINCA DE CAFÉ CON SERVICIOS TURÍSTICOS, AMBIENTES CON SERVICIOS TURÍSTICOS EXPERIENCIALES CAFETEROS. ÁREA DE PREPARACIÓN: CONCEPTO, UBICACIÓN, TÉCNICAS DE ORDEN Y DISTRIBUCIÓN DE ACCESORIOS. MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE CAFÉ: EVOLUCIÓN HISTÓRICA, TIPOS (OLLETA, CHEMEX, PRENSA FRANCESA, AEROPRESS, SHYPHON, EVA SOLO, DRIPPER V60, COLDBREW, IBRIX, TRINITI, GABY, SYPHON DE BALANCÍN, NAPOLITANA, VIETNAMITA, OTROS), CARACTERÍSTICAS, PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO, CRITERIOS Y RESTRICCIONES DE USO, ACCESORIOS. EQUIPOS PARA LA PREPARACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE CAFÉ: ORIGEN, EVOLUCIÓN HISTÓRICA, TIPOS (ESPRESSO, GRECA, CAFETERA DE GOTEO, CAFETERAS INSTITUCIONALES, EQUIPOS PARA VENDING, TRIFECTA, AUTOMÁTICOS, SEMIAUTOMÁTICOS, MANUALES, MOLINOS, EQUIPOS DE APOYO), CARACTERÍSTICAS, PRINCIPIOS Y MANUALES DE FUNCIONAMIENTO Y OPERACIÓN, CRITERIOS DE USO, VARIABLES DE CONTROL, ACCESORIOS, CONDICIONES DE SEGURIDAD PARA LA OPERACIÓN, TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y CUIDADO DEL EQUIPO	RA2 DESCRIBE LOS TIPOS DE ESTABLECIMIENTO PARA EL SERVICIO DE CAFÉ. EXPLICA LOS MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE CAFÉ SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS, EQUIPO A UTILIZAR Y PRINCIPIO DE FUNCIONAMIENTO. ORGANIZA EL ÁREA DE PREPARACIONES DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL TIPO DE ESTABLECIMIENTO Y LOS ACCESORIOS DISPONIBLES. REALIZA LA MISE EN PLACE PARA EL SERVICIO DE PREPARACIÓN DE BEBIDAS SEGÚN EL TIPO DE ESTABLECIMIENTO. SELECCIONA EL MÉTODO DE EXTRACCIÓN Y PREPARACIÓN DE BEBIDAS DE CAFÉ Y A BASE DE CAFÉ SEGÚN TIPO DE ESTABLECIMIENTO. DESCRIBE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS UTILIZADOS PARA LA PREPARACIÓN DE BEBIDAS DE CAFÉ FILTRADOS Y A BASE DE CAFÉ ESPRESSO TENIENDO EN CUENTA SU PRINCIPIO DE FUNCIONAMIENTO.	Elaborar bebidas a base de café espresso practicando ejercicios de calibracion cumpliendo estandares de calidad.	48HORAS	8 HORAS	Presentación de bebeidas de café espresso que cumpla los estandares de calidad y demanda del mercado		Ambiente de extraccion y preparacion de la E.N.C.C.	Café tostado cafiza	INSTRUCTOR YAMID ANDRES VILICHE BARISTA	FECHA INICIO OCTUBRE 18 2025 FIN 21 NOVIEMBRE 2025
Ejecución	Promover el trabajo en equipo, la cultura de paz y la convivencia laboral.	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.	_ Diálogo: Concepto _Concertación: Concepto _ Justicia: Concepto, clases _Equidad: Concepto, aplicaciones _ Gobierno: Concepto, Formas _Sociedad: Concepto _ Estado: Concepto _ País: Concepto _ Constitución: Concepto _ Gobernabilidad: Concepto _Democracia: Concepto, Clases. _Paz: Concepto _Violencia: Concepto. _Libertad: Concepto. _Negociación frente al conflicto _ Reparación: Concepto _Reintegración: concepto, ruta _ Derechos humanos: Concepto, Normativa Vigente _Derecho internacional humanitario: Concepto, Normativa Vigente. _ Comunicación: Acción Instrumental, Acción Estratégica y Acción Comunicativa. _ Reconciliación: concepto, condiciones. _Contexto del Conflicto: Concepto, contexto social y político, conflicto armado. _Dignidad humana: Concepto _Resolución de Conflictos: contextualización, destrezas, técnicas y teorías. _Conflicto: Concepto, hitos de la historia	_Reclamar derechos de dignidad. _Identificar los hechos de violencia en mi historia de vida. _Mantener el valor de mi dignidad _Mantener el valor de la dignidad del otro. _Establecer procesos de comunicación constructiva. _ Reconocer la importancia del desarrollo de una cultura de paz _Identificar estrategias de reconciliación _ Aplicar estrategias de reconciliación. _Aportar en el desarrollo de una cultura de paz. _Establecer gestos de solidarios _Generar procesos de construcción de paz en el núcleo familiar _ Establecer relaciones de tolerancia _ Establecer relaciones de solidaridad _ Aplicar normativa vigente en relación con derechos humanos y derecho internacional humanitario	_Reconoce hitos históricos de violencia y paz como aporte a la construcción de una cultura de paz. _Modifica actitudes comportamentales a partir de la resolución pacífica de conflictos _Aplica acciones de prevención de acciones violentas con base en estrategias de comunicación asertiva. _Utiliza herramientas que permiten la comunicación asertiva en diferentes entornos teniendo en cuenta la pedagogía para la paz.	Sensibilizar en principios y valores que contribuyan en toma de decisiones asertivas y la resolución de conflictos en los diferentes entornos del individuo.	10	2	Evidencia de Desempeño _Estudio de casos sobre la dignidad.	Trabajo colaborativo - Estudio de caso - Debate.	Asignado E.N.C.C.	Portatil, mesa, silla, internet, formato digital de la actividad a entregar, lapicero, hojas, televisor.	Yalely L Conde C	27 Noviembre - 18 Diciembre
			Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social	_ Ley Natural: Concepto. _Trabajo: Concepto, sistema de relaciones. _Relaciones sociales: Concepto, clases. _Comunicación Asertiva: contextualización, estrategias, fundamentos, tipos y técnicas. _Relaciones Interpersonales: Concepto y alcance. _ Convivencia: Concepto. _ Participación Ciudadana: Concepto, mecanismos e instancias de participación ciudadana, bien común, alteridad y género, proceso de sociabilidad humana, representaciones sociales o imaginarios culturales, culturas emergentes, roles sociales.	_Establecer relaciones interpersonales a partir de una comunicación asertiva. _ Establecer comunicación constructiva. _Aplicar la capacidad de escucha _ Respetar la opinión del otro _ Considerar las ideas del otro _ Identificar estilos de comunicación _ Aplicar estilos de comunicación _ Practicar con hechos el respeto a los demás. _Respetar la privacidad del otro _ Respetar las creencias _Respetar lugares de encuentro comunitario _Cuidar lugares de encuentro comunitario. _ Respetar las normas sociales _ Convivir en comunidad _Asumir comportamiento de cultura ciudadana. _ Ejercer rol protagónico en el desarrollo social _ Establecer procesos de comunicación constructiva. _ Establecer relaciones interpersonales	_Construye relaciones interpersonales a partir del enfoque diferencial y la promoción de una cultura de paz. _Evidencia respeto por el bien común, la alteridad y el diálogo con el otro con base en principios axiológicos. _ Define su proyecto de vida con base en criterios axiológicos y culturales y hábitos de convivencia.	Concientizar en la importancia de la comunicación asertiva y comportamientos eticos para el avance en el proyecto de vida.	10	2	Estudio de casos prácticos sobre la comunicación asertiva	Trabajo colaborativo - Estudio de caso. - Mesa redonda.				
	Aplicar la resolución de problemas reales del servicio de barismo, utilizando estrategias de autogestión y análisis técnico.		Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad y sustentabilidad ética y normativa vigente.	_Ley Positiva: Concepto, aplicaciones. _Responsabilidad Social: Concepto, estrategias para generar una cultura de responsabilidad social. _Trabajo en Equipo: contextualización, alcance, técnicas, fundamentos y ventajas. _ Liderazgo: Concepto, tendencias y generalidades.	_Desarrollar el sentido de pertenencia. _Incentivar el aprovechamiento de los recursos naturales. _Preservar los recursos naturales. _ Desarrollar proyectos sociales. _Proponer temas para proyectos sociales. _Interpretar las tendencias mundiales en ciencia, tecnología y sociedad. _Fortalecer competencias de liderazgo. _ Incentivar el aprovechamiento de los recursos naturales. _Preservar los recursos naturales	_Define su proyecto de vida de acuerdo a los criterios de Dignidad, de Respeto, Creencias, Ecología y Cultura.	Fortalecer principios y valores éticos que promuevan la conciencia ambiental y el desarrollo social para la conservación del medio ambiente y la biodiversidad del planeta.	8	2	Taller sobre Impacto Ambiental	Estrategia Didáctica: Aprendizaje colaborativo. Técnica Didactica: Mesa redonda.				
				_Hombre: concepto, sujeto moral, sujeto ético.											

Evaluación	Desarrollar prácticas éticas sostenibles y de convivencia laboral durante la experiencia práctica.		Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.	_Naturaleza humana: Concepto. _ Autoestima, autonomía, autocontrol, autocuidado. _Acciones Humanas: Concepto. _Moral: Concepto Axiología: Concepto, Jerarquía de Valores _ Ética: Concepto. _Ética Aplicada: concepto, características. _Hombre: Concepto, ser relacional. _Inteligencia Emocional: Concepto, alcance y técnicas. _Actos humanos: Concepto _Acciones Humanas: Concepto. _Coaching: Concepto, alcance y técnicas básicas. _ Programación Neurolingüística: Concepto, alcance, técnicas básicas. _Toma de Decisiones: Concepto, modelos, estratégicas y análisis estratégico y alcance _ Familia: Concepto. _Criticidad: Concepto. _Habilidades para la vida y para la convivencia: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales, Toma de decisiones, Solución de problemas y de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés. _Respeto: Concepto .	_Reconocer la autonomía personal. _Practicar con hechos el respeto conmigo mismo y con los demás. _Fijar el proyecto de vida. _Usar la ciencia y la tecnología para mejorar mi calidad de vida. __Reconocer el valor intrínseco de cada persona. _Reconocer la autonomía personal. _ Reconocer la autonomía del otro. _Reconocer mis diferencias e igualdades con el otro. _ Asumir actitudes críticas constructivas _ Asumir actitudes críticas argumentativas	_Reconoce su valor y el valor del otro de acuerdo a los principios de dignidad y construcción cultural y autonomía. __Cambia actitudes frente a su comportamiento con base en la dignidad, aportan a la cultura de paz.	Formentar los principios y valores éticos que contribuyan al conocimiento de si mismo y del otro para la construcción de una cultura de paz.	12	2	_Definición de conceptos básicos sobre elementos intervinientes en proyecto de vida, comunicación asertiva, liderazgo, trabajo en equipo y en la toma de decisiones.	Estrategia Didáctica: Aprendizaje colaborativo. Técnica Didactica: Diálogo simultaneos – exposición – cuestionario de preguntas.				
Diagnóstico	Participar activamente en la inducción institucional, identificando la misión del sena, normas de convivencia y compromisos del aprendiz.	Ejercer Derechos Fundamentales del trabajo en el Marco de la Constitución Política y los Convenios Internacionales	1. Reconocer el trabajo como factor de movilidad social y transformación vital con referencia a la fenomenología y a los derechos fundamentales en el trabajo.	Dignidad humana, democracia, el trabajo, Justicia y paz. _Desarrollo humano integral. _Diversidad cultural. _Fenomenología del mundo del trabajo.	_Analizar la relación entre el trabajo y el desarrollo humano. _Identificar la naturaleza de los derechos humanos y fundamentales del trabajo.	_Compara las condiciones del trabajo, en el devenir histórico de la humanidad, de acuerdo con los derechos humanos y fundamentales en el trabajo. _Argumenta los momentos relevantes del devenir histórico de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo en la línea del tiempo.	Analizar e identificar la naturaleza de los Derechos Humanos para la construcción de una sociedad digna y un desarrollo integral de la persona.	4	2	(Evidencia: Conocimiento-Producto) Investigación e informe de Conocimiento de saberes.	_Trabajo Colaborativo. _Investigación e informe escrito.	Asignado E.N.C.C.	Equipo portatil, mesa, silla, internet, hojas, lapicero, televisor, video beam, formato digital de la actividad de aprendizaje, USB, celular, guía de aprendizaje.	Yalely L Conde C	27 Noviembre - 18 Diciembre
			2. Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo.	Política. Derechos humanos y Constitución Política de Colombia. Principios y derechos de la OIT: Declaración de la O.I.T. Derecho a la vida. Derechos políticos y civiles. - Trabajo digno y decente: Definición, análisis del trabajo forzoso u obligatorio.	_Relacionar, en el marco de los derechos humanos, el desarrollo social, la autonomía y la dignidad (2) _Desarrollar documentos relacionados con los derechos y las obligaciones políticas, prestacionales sociales, y de bienestar derivadas de las acciones laborales. (2).	Selecciona los mecanismos de protección para el ejercicio de la ciudadanía laboral aplicando la normativa.	Realizar Informe escrito sobre análisis de la Declaración Universal de Derechos Humanos.	16	2	(Evidencia Conocimiento) Mapa conceptual: Declaración Universal de Derechos Humanos.- Mecanismos protección. - Declaracion de la O.I.T.	_Trabajo Colaborativo. Mesa redonda. Informe escrito.				
			3. Práctiicar los derechos fundamentales en el trabajo de acuerdo con la Constitución Política y los Convenios Internacionales.	- Derechos del trabajo y su impacto en el desarrollo de la sociedad. Dialogo social - Persona sujeta de derechos y deberes en el contexto de los derechos humanos. -Derechos individuales y colectivos del trabajo: Características y campos para el desarrollo del derecho individual y colectivo en el mundo del trabajo. Mecanismos de protección de los derechos en el trabajo. Trabajo Decente: Integración de políticas - Igualdad de género: equidad y balance de género. Trabajo forzado y Trabajo Infantil. - Enfoque diferencial, valor ciudadano para la inclusión social. - Discriminación laboral en casos de enfermedades terminales. - Resolución pacifica de los conflictos; negociación colectiva y huelga. - Derechos para la sostenibilidad empresarial: Eficiencia, Eficacia, Efectividad.D33	_Argumentar el ejercicio de los derechos del trabajo como defensa de los mismos y expresión de la ciudadanía laboral. (3). _ Dimensionar el ejercicio del derecho a la huelga. (3).	-Analiza situaciones que repercuten en ejercicio de los derechos fundamentales en el trabajo, desarrollando habilidades de comunicación según técnicas y protocolos. - Elabora documentos relacionados con las obligaciones económicas, sociales y de bienestar derivadas de las acciones laborales de acuerdo con la normativa. -Evalúa los resultados de la aplicación de los mecanismos de protección para el ejercicio de la ciudadanía laboral acorde con la normativa. - Propone estrategias de solución de conflictos y negociación de acuerdo con la normativa.	_Promover a través del estudio de caso la aplicabilidad de los Derechos Fundamentales en el Trabajo declarados por la OIT y los Mecanismos de protección colombianos. _Conocer la Caja de herramientas laborales como salario, prestaciones sociales, seguridad social y contratación que prevalecen en Colombia, para protección y el ejercicio de la ciudadanía laboral acorde con la normativa.	10	2	Evidencia de Desempeño : _Estudio de caso sobre aplicabilidad de los Derechos Fundamentales en el trabajo declarados por la OIT y Mecanismos de protección.	Trabajo colaborativo. Mesa redonda.				
			4. Participar en acciones solidarias teniendo en cuenta el ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza.	_Aplicación de los mecanismos de protección de los derechos en el trabajo. _Caja de herramientas laborales: salario, prestaciones sociales, seguridad social y contratación. _Sociedad del Ocio: recreación, deporte, arte cultura, vida familiar. - Derechos y libertades ciudadanas.	_Integrar acciones de solidaridad para la defensa del ser humano, la naturaleza y los valores de la convivencia social y ciudadanía (4)	-Justifica la importancia de los derechos de los pueblos y de la solidaridad en el ejercicio de la ciudadanía laboral de acuerdo con la normativa. - Relaciona, de los derechos de los pueblos y de la solidaridad, la autodeterminación de los pueblos, el desarrollo sostenible, la seguridad alimentaria, el derecho al uso de la ciencia y la tecnología y la paz en función de los indicadores de desarrollo humano. - Propone acciones de defensa relacionadas con la autodeterminación de los pueblos, el desarrollo sostenible, la seguridad alimentaria, el derecho al uso de la ciencia y la tecnología y la paz en función de los indicadores del desarrollo humano.	Participar en acciones solidarias teniendo en cuenta el ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza.	10	2	Evidencia de Desempeño - Producto: _Estudio de caso sobre aplicabilidad caja de herramienta laborales.	Trabajo colaborativo. Mesa redonda.				
			1. CARACTERIZAR EL CAFÉ DE ACUERDO CON FACTORES DE CALIDAD FÍSICA, CRITERIOS DE USO Y NECESIDADES COMERCIALES.	RA1 NARRAR LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CAFÉ. EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL CAFÉ EN EL DESARROLLO DEL PAÍS. INFORMAR SOBRE EL ROL DE LOS ACTORES DE LA INSTITUCIONALIDAD CAFETERA EN LA OFERTA DE VALOR DEL PRODUCTO. DESCRIBIR LAS CARACTERÍSTICAS BOTÁNICAS. IDENTIFICAR LOS DIFERENTES SISTEMAS DE PRODUCCIÓN. DESCRIBIR EL PROCESO DE BENEFICIO. DIFERENCIAR LAS CATEGORÍAS DE CALIDAD. EXPLICAR LAS CARACTERÍSTICAS Y TENDENCIAS DE LOS MERCADOS. IDENTIFICAR LOS SELLOS DE CALIDAD. OPERAR TRILLADORA DE MUESTRAS. SELECCIONAR GRANOS DEFECTUOSOS EN LA MUESTRA DE CAFÉ. APLICAR PROCEDIMIENTO PARA MEDICIÓN DE HUMEDAD Y DENSIDAD DE LA MUESTRA DE CAFÉ VERDE. CALCULAR FACTOR DE RENDIMIENTO Y PORCENTAJE DE ALMENDRA SANA.	RA1 CAFÉ: HISTORIA, BOTÁNICA (ESPECIES Y VARIEDADES), CARACTERÍSTICAS INTRÍNSECAS Y EXTRÍNSECAS, SISTEMAS DE PRODUCCIÓN, CONDICIONES AGROECOLÓGICAS, PERFILES POR ORIGEN, VOLÚMENES, DATOS ESTADÍSTICOS, CONSUMO PER CÁPITA, CONTRATO C, BROKERS, TENDENCIAS Y CARACTERÍSTICAS DEL MERCADO EN EL ÁMBITO LOCAL, NACIONAL Y MUNDIAL. BENEFICIO: TIPOS (LAVADO, SEMI LAVADO, SECO) MÉTODOS DE RECOLECCIÓN, TECNOLOGÍAS DE DESPULPADO, MÉTODOS DE FERMENTACIÓN, TECNOLOGÍAS DE SECADO, DEFECTOS CAUSADOS EN EL BENEFICIO. INSTITUCIONALIDAD CAFETERA: FEDERACIÓN NACIONAL DE CAFETEROS, ESTRUCTURA, RESPONSABILIDADES, ROLES, IMPACTO SOCIAL, MODELO ECONÓMICO Y SOCIAL DE LA INSTITUCIÓN, SUAVE LAVADO COLOMBIANO, IMPORTANCIA DEL CAFÉ EN COLOMBIA, CULTURA CAFETERA, APORTE AL DESARROLLO NACIONAL, FAMILIA CAFETERA, PAISAJE CULTURAL CAFETERO, COOPERATIVAS DE CAFICULTORES. CERTIFICACIONES Y SELLOS DE CALIDAD: CONCEPTO, TIPOS (ORGÁNICO, AMBIENTALES, DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DE FAUNA Y FLORA), DENOMINACIONES ESPECIALES (ORIGEN, INDICACIÓN DE PROCEDENCIA, IDENTIFICACIÓN GEOGRÁFICA) CONDICIONES REQUERIDAS PARA LA PROTECCIÓN, ENTE REGULADOR, NORMATIVIDAD. ANÁLISIS FÍSICO: MAQUINARIA Y EQUIPO PARA EL ALISTAMIENTO DE MUESTRAS, CARACTERÍSTICAS, NORMATIVIDAD NACIONAL E INTERNACIONAL, NORMATIVIDAD COMERCIAL, PARÁMETROS DE CALIDAD FÍSICA DEL GRANO (HUMEDAD, DENSIDAD, TAMAÑO, DEFECTOS FÍSICOS, CLASIFICACIÓN DE TAMAÑOS, FALTAS, CATEGORÍAS, VIABILIDAD DEL EMBRIÓN, DAÑO MECÁNICO). RENDIMIENTO EN TRILLA: FACTOR DE RENDIMIENTO, PORCENTAJE DE ALMENDRA SANA, PRODUCTOS Y SUBPRODUCTOS. TÉRMINOS COMERCIALES DEL CAFÉ VERDE. DISPOSICIONES SOBRE CUANTIFICAR, DISEÑO	RA1 RECONOCE LOS ORGANISMOS DE LA INSTITUCIONALIDAD CAFETERA Y SU ROL EN LA CADENA PRODUCTIVA. CLASIFICA EL CAFÉ DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE ORIGEN, PROCESO DE BENEFICIO, SELLOS Y CALIDAD FÍSICA. RELACIONA LA CALIDAD DEL CAFÉ CON LAS CARACTERÍSTICAS Y TENDENCIAS DE LOS MERCADOS. EXPONE LA IMPORTANCIA DEL CAFÉ EN EL DESARROLLO DEL PAÍS SEGÚN HECHOS HISTÓRICOS Y CULTURALES.	Evaluar y caracterizar físicamente el café de acuerdo a las condiciones técnicas y normatividad establecida para el aseguramiento de cosecha	40 HORAS	8 HORAS	Muestra de café verde en optimas condiciones de análisis aplicadas, acompañado de formatos establecidos y vigentes para la evaluación física del café	Estudio de casos, Aprendizaje experiencial	AMBIENTE ANALISIS FISICVO	CAFÉ PERGAMINO EN PARAMTROS DE LABORATORIO, FORMATOS SCA, LAPIZ ,BORRADOR	ALVARO MURCIA	15 de octubre- hasta el 10 de dicimbre

Copia no controlada

EJECUCION	USAR PROTOCOLOS DE SERVICIO Y ELABORACIÓN DE BEBIDAS CON ACTOS COMUNICATIVOS ESCRITOS Y ORALES CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS EN INGLÉS	MANIPULAR CAFÉ TOSTADO Y MOLIDO DE ACUERDO CON LAS RECOMENDACIONES Y NORMAS ESTABLECIDAS	2. MANEJAR EL CAFÉ EN GRANO Y/O MOLIDO SEGÚN PROCEDIMIENTOS DE TOSTIÓN, EMPAQUE, USOS POTENCIALES DEL PRODUCTO, REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y NORMATIVIDAD.	RA2 EFECTUAR PROCEDIMIENTOS DE RECEPCIÓN DEL CAFÉ. SELECCIONAR EL CAFÉ PARA EL TOSTADO. ESTABLECER PERFILES Y NIVELES DE TOSTIÓN DE CAFÉ. OPERAR EQUIPO PARA LA TOSTIÓN. REGISTRAR INFORMACIÓN PARA EL CONTROL DE PARÁMETROS EN TUESTE. VERIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS DEL TUESTE OBTENIDO. APLICAR PROCEDIMIENTO PARA MEDIR EL NIVEL DE TUESTE. EMPACAR EL CAFÉ TOSTADO. ALMACENAR EL PRODUCTO FINAL.	RA2 TOSTIÓN: HISTORIA Y EVOLUCIÓN TECNOLÓGICA, MÉTODOS, MECANISMOS DE TRANSMISIÓN DE CALOR, VARIABLES PARA EL CONTROL DE LA OPERACIÓN, PARÁMETROS DE CALIDAD, PRINCIPIOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y CORRECTIVO, INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DEL COLOR, SISTEMAS Y APLICACIONES PARA REGISTRO, CONTROL DE PROCESO DE TUESTE. CAFÉ TOSTADO: TIPOS, CRITERIOS DE CALIDAD, CARACTERÍSTICAS, NIVELES, PERFILES DE TUESTE, TECNOLOGÍAS DISPONIBLES. EMPAQUE: TIPOS, MATERIALES, CARACTERÍSTICAS, PRESENTACIONES, CRITERIOS DE USO, ROTULADO, NORMATIVIDAD. RECIBO: CONDICIONES DE TRANSPORTES, TÉCNICAS DE INSPECCIÓN, CRITERIOS DE ACEPTACIÓN, MANUALES DE PROCEDIMIENTO.	RA2 ESTABLECE EL PROCESO DE TOSTADO DE ACUERDO CON LA PREPARACIÓN Y PARÁMETROS DE CAUDAD. CONTROLA PARÁMETROS DE TUESTE SEGÚN PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y CRITERIOS COMERCIALES. CLASIFICA LA CALIDAD DE LA TOSTIÓN SEGÚN NORMAS TÉCNICAS, VOLUNTARIAS Y COMERCIALES. EMPACA EL CAFÉ TOSTADO CUMPLIENDO LA NORMATIVIDAD DE ROTULADO Y ETIQUETADO. INSPECCIONA LAS CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE DEL CAFÉ VERDE Y/O TOSTADO DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD SANITARIA Y CRITERIOS CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO.	Realizar la tostión y molienda del café según protocolos establecidos.	72 HORAS	8 HORAS	Muestra de café tostado y molido en optimas condiciones físicas y sensoriales que respondan a las necesidades del mercado	Presentaciones. Talleres prácticos	LABORATORIO TALLER DE TOSTION	café pergamino y bandejas para muestras de café	DARIO LOMBANA SABOGAL	21 de OCTUBRE 2025 - 16 de DICIEMBRE del 2025
			RA3 CUMPLIR LA NORMATIVIDAD EN USO DE LABORATORIOS DE ANÁLISIS SENSORIAL. ALISTAR MUESTRAS PARA LA EVALUACIÓN SENSORIAL. APLICAR EL PROTOCOLO DE EVALUACIÓN SENSORIAL. ESTABLECER CARACTERÍSTICAS SENSORIALES. MANEJAR VOCABULARIO SENSORIAL BÁSICO. RECONOCER DIFERENCIAS EN MUESTRAS. DESCRIBIR SENSORIALMENTE EL CAFÉ. USAR ESCALA DE CALIFICACIÓN EN PRUEBAS DESCRIPTIVAS. ASOCIAR RESULTADO SENSORIAL CON USO DEL MERCADO.	RA3 ATRIBUTOS SENSORIALES: FRAGANCIA, AROMA, SABOR, SABOR RESIDUAL, ACIDEZ, CUERPO, BALANCE, UNIFORMIDAD, DULZURA, TAZA LIMPIA, IMPRESIÓN TOTAL. LABORATORIO SENSORIAL DE CAFÉ: CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES, NORMATIVIDAD. EVALUACIÓN SENSORIAL: CONCEPTO, TIPOS (PRUEBAS DE ACEPTACIÓN Y/O RECHAZO, DISCRIMINATIVAS Y DESCRIPTIVAS), PROTOCOLO. PERFILES SENSORIALES: SEGÚN ORIGEN, SEGÚN PROCESO, SEGÚN USO COMERCIAL, SEGÚN CALIDAD. DEFECTOS SENSORIALES: TIPOS, CAUSAS, RELACIÓN CON LA PRODUCCIÓN O BENEFICIO, LENGUAJE DE IDENTIFICACIÓN SENSORIAL. ALISTAMIENTO DE MUESTRAS: PROTOCOLO SEGÚN NORMAS NACIONALES E INTERNACIONALES (TIEMPOS Y TEMPERATURAS DE TOSTIÓN, NÚMERO DE TAZAS, FORMATOS, CANTIDADES, RELACIÓN AGUA CAFÉ, COLOR DEL GRANO TOSTADO, MOLIENDA DE CAFÉ PARA ANÁLISIS SENSORIAL). INSUMOS: CONCEPTO, TIPOS, CLASIFICACIÓN, USOS, MANEJO, ALMACENAMIENTO. REGISTROS: CONCEPTO, TIPOS, ESCALAS, FORMATOS.	EVALÚA SENSORIALMENTE CAFÉS SIGUIENDO LOS PROTOCOLOS, PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVIDAD. IDENTIFICA CARACTERÍSTICAS SENSORIALES DEL CAFÉ APLICANDO PRUEBAS DISCRIMINATIVAS Y DESCRIPTIVAS.	RA3 EVALÚA SENSORIALMENTE CAFÉS SIGUIENDO LOS PROTOCOLOS, PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVIDAD. IDENTIFICA CARACTERÍSTICAS SENSORIALES DEL CAFÉ APLICANDO PRUEBAS DISCRIMINATIVAS Y DESCRIPTIVAS.	CONOCER LA HISTORIA Y CONCEPTOS TEÓRICOS DE CATACIÓN DE CAFÉ. • RECONOCER, IDENTIFICAR Y OPERAR EQUIPOS DE LABORATORIO DE ANÁLISIS FÍSICO Y SENSORIAL. • REALIZAR EJERCICIOS DE MEMORIA SENSORIAL (RUEDA DE SABORES). • IDENTIFICAR DEFECTOS DE TUESTE Y REALIZAR CURVA PARA CATACIÓN. • PROTOCOLOS DE MANIPULACIÓN DEL CAFÉ PARA CATACIÓN HACIENDO USO DE LOS EPP CUMPLIENDO CON NORMAS ESTABLECIDAS. • CONOCER, IDENTIFICAR Y DESARROLLAR EL FORMATO DE CATACIÓN SCA	80 horas	26 horas	Muestra de café tostado y molido en optimas condiciones físicas y sensoriales, acompañada de formatos establecidos y vigentes para la evaluación sensorial del café.	Aprendizaje experiencial	LABORATORIO DE ANALISIS SENSORIAL	CAFÉ VERDE EN PARAMTROS DE LABORATORIO, FORMATOS SCA, LAPIZ ,BORRADOR	SILVIA ANDREA FORERO	FECHA INICIO: 11/02/2026. 106 horas FECHA FIN: 8/04/2026
	BRINDAR SERVICIO AL CLIENTE Y PROMOVER EL PORTAFOLIO DE PRODUCTOS, APLICANDO TECNICAS DE ATENCION, COMUNICACIÓN Y MANEJO DE INFORMACION EN INGLÉS	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR EL MARCO COMÚN EUROPEO DE REFERENCIA PARA LAS LENGUAS	01 COMPRENDER INFORMACIÓN BÁSICA ORAL Y ESCRITA EN INGLÉS ACERCA DE SÍ MISMO, DE LAS PERSONAS Y DE SU CONTEXTO INMEDIATO EN REALIDADES PRESENTES E HISTORIAS DE VIDA.	**Gramática:** Pronombres personales, presente simple de be (am, is, are) y estructuración sintáctica (sujeto / verbo / complemento), interrogación (yes/no wh estructura), **Vocabulario:** trabajos y ocupaciones, saludos, el alfabeto, números, paises, miembros de la familia, fórmulas de cortesias, información personal (datos), paises, nacionalidades, idiomas, horas del dia, meses y estaciones, **Pronunciación:** Vocales A, E, I, uso de diccionarios en inglés	Intercambiar números de teléfono y direcciones de correo electrónico. Saludar en situaciones formales o informales, en diferentes momentos del día. Utilizar fórmulas de saludo al comienzo de una llamada a alguien familiar. Contestar una llamada o e-mail usando fórmulas de cortesía en el contexto laboral. Diligenciar formularios con datos personales en la cotidianidad o en contextos laborales. Presentarse a un grupo o a un visitante en contextos sociales y laborales. Intercambiar información personal básica relacionada con el nombre, edad, nacionalidad, la procedencia y lugar de residencia propio y de otras personas, estado civil, hijos, ocupación, etc).	Comprende vocabulario y expresiones en inglés en contextos personales acorde con nivel principiante. Comprende información básica en textos en inglés acorde con nivel principiante. Completa formularios con información personal utilizando vocabulario y gramática acorde con nivel principiante. Participa en juegos de rol guiados o situaciones simuladas relacionadas con el intercambio de información personal, expresiones de saludo y demás utilizando vocabulario y gramática básica junto con el uso de fórmulas de cortesia	"Conociéndonos en el café" (Getting to Know Us at the Café) Desarrollar comprensión auditiva y lectora básica relacionada con presentaciones personales y contexto inmediato	24	8	El aprendiz completa una ficha personal en inglés (nombre, edad, ocupación, lugar de trabajo, hobbies) y escuchan audios cortos de otros baristas presentándose. Luego, responde preguntas simples sobre la información escuchada o leída.	Comprensión guiada y andamiaje lingüístico Escuchar audios con apoyo visual (imágenes y tarjetas de vocabulario). Lectura de fichas modelo con estructuras básicas (ej. "My name is…", "I am a barista."). Uso de organizadores gráficos para relacionar información con palabras clave.	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 5 de febrero fecha final: 5 de marzo
			02. DESCRIBIR A NIVEL BÁSICO, DE FORMA ORAL Y ESCRITA EN INGLÉS PERSONAS, SITUACIONES Y LUGARES DE ACUERDO CON SUS COSTUMBRES Y EXPERIENCIAS DE VIDA.	**Gramática:** There is, there are, adverbios de cantidad (many, much, a lot of)adjetivos posesivos, artículos demostrativos (como pronombres y adjetivos), sustantivos plurales, sustantivos contables y no contables. **Vocabulario:** colores, formas y texturas **Pronunciación:** entonación en las oraciones, terminación de las palabras con "s" (plural), posesivos, tercera persona del singular) acentuación de palabras	Familiarizarse con distintos aspectos de la lengua hablada, como los fonemas, el acento y los patrones básicos de la entonación. Emplear la estructura básica de una frase en inglés (sujeto+verbo+complemento). Deletrear nombres, direcciones y otras palabras. preguntar por la ortografía de las palabras de nombres y objetos. Preguntar por los nombres de las cosas. Señalar la ubicación de un objeto	comprende recomendaciones sobre conductas seguras en el lugar de trabajo, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. Expresa gustos, preferencias y actividades en el tiempo libre utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante. Comprende narraciones cortas orales y escritas acerca de situaciones que ocurren en el momento de la expresión, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante.	(My Workplace and My Routines) Usar estructuras básicas para describir experiencias cotidianas en el contexto de Barismo	24	8	El aprendiz elabora una breve descripción oral y escrita de su lugar de trabajo (el café), sus funciones diarias y costumbres en el servicio (ej. "I prepare coffee in the morning. I clean the counter after each shift.").	Descripciones modeladas y escritura estructurada Presentar descripciones modelo en primera persona. Uso de preguntas guías (What do you do? Where do you work?). Actividades de "completar y adaptar" (fill-in-the-blank con frases del contexto del café). Uso de imágenes del entorno	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 12 de marzo fecha final : 2 de abril
			03. PARTICIPAR EN INTERCAMBIOS CONVERSACIONALES BÁSICOS EN FORMA ORAL Y ESCRITA EN INGLÉS EN DIFERENTES SITUACIONES SOCIALES TANTO EN LA COTIDIANIDAD COMO EN EXPERIENCIAS	**Gramática:** Adjetivos después del verbo be, y antes de los sustantivos, acciones presentes y estructuración sintáctica (sujeto / verbo / complemento) presente simple (verbos más usados) y estructuración sintáctica (sujeto / verbo / complemento), adverbios de frecuencia preposiciones de tiempo **Vocabulario:** Objetos del ambiente de aprendizaje, elementos personales, posesiones, elementos de su entorno laboral, adjetivos para describir personas, cosas y lugares, adjetivos para definir la personalidad de alguien, sentimientos, sensaciones, actividades cotidianas. **Pronunciación:** palabras sin acento (débiles) (auxiliares, pronombres, posesivos, artículos, preposiciones, conjunciones, forma del infinitivo to) acento sin marcar y la entonación en las preguntas (elevada / en descenso	Pedir prestado algo a alguien de manera formal e informal. Solicitar ayuda de manera formal e informal. ofrecer ayuda a alguien a través del uso de fórmulas de cortesía. Responder a propuestas de ayuda. Indicar sus gustos y preferencias en una conversación simple de carácter social. Sugerir a alguien un sitio o un lugar para visitar. Responder a buenas y malas noticias	Emplea la estructura básica del inglés (sujeto+verbo+complemento) en la elaboración de textos cortos orales y escritos que contienen descripción u opinión acerca de un sitio turístico de interés de su región utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante.	(Customer Interaction Role-Play) Practicar interacciones comunes en situaciones sociales dentro del servicio.	24	8	En parejas, los aprendices escenifican diálogos sencillos en inglés como barista y cliente. Por ejemplo: ordenar café, saludar, preguntar por preferencias, hablar del clima o del día.	Aprendizaje basado en roles (role-playing) Dramatización de situaciones reales de atención (ej. "Hello, what would you like?"). Ensayo con tarjetas de diálogo y rutinas de interacción. Feedback inmediato con corrección positiva. Grabación de diálogos para autoevaluación o	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 9 de abril fecha final: 7 de mayo
			04. LLEVAR A CABO ACCIONES DE MEJORA RELACIONADAS CON EL INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN BÁSICA EN INGLÉS, SOBRE SÍ MISMO, OTRAS PERSONAS, SU CONTEXTO INMEDIATO ASÍ COMO DE EXPERIENCIAS PASADAS	**Gramática:** Presente continuo: conectores simples: and, or, but verbo can (permiso, posibilidad, habilidad) verbo would (invitaciones), **Vocabulario:** **Pronunciación:** palabras sin acento (débiles) (auxiliares, pronombres, posesivos, artículos, preposiciones, conjunciones, forma del infinitivo to) acento sin marcar y la entonación en las preguntas (elevada / en descenso	Disculparse a través del uso de expresiones y fórmulas de cortesía. Responder a disculpas presentadas a través del uso de expresiones y fórmulas de cortesía. Hablar de lo que está ocurriendo en el momento. expresar lo que ocurrió o no en un punto específico del pasado. Contar acontecimientos en el pasado indicando fechas	Comprende narraciones cortas orales y escritas acerca de situaciones que ocurren en el momento de la expresión, utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante	(Improving Our Barista Dialogues) Reflexionar y mejorar habilidades de escritura e intercambio de información en inglés.	24	8	El aprendiz escribe pequeños diálogos en inglés (por ejemplo, presentación con un cliente o colega). Luego, los revisan en grupos y corrigen errores con ayuda de guías de vocabulario y estructura.	Escritura colaborativa y retroalimentación entre pares Trabajo en parejas o grupos para revisar errores comunes. Uso de rúbricas sencillas con criterios básicos (gramática, coherencia, vocabulario). Dinámica de "mi diálogo, tu revisión". Actividad de reescritura y	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 14 de mayo fecha final: 11 de junio

Controlado

			05. COMUNICARSE DE MANERA SENCILLA EN INGLÉS EN FORMA ORAL Y ESCRITA CON UN VISITANTE O COLEGA EN UN CONTEXTO LABORAL COTIDIANO.	**Gramática:** Pasado simple (regular e irregular) y estructuración sintáctica (sujeto / verbo / complemento), used to **Vocabulario:** el comer y las horas de comida horas del día, días, meses, estaciones actividades para el tiempo libre deportes y ejercicio programas de televisión, películas, libro, adverbios de tiempo pasado **Pronunciación:** fonemas, pares mínimos (ship/sheep, vet/bet, pull/pool, yet/jet) reducción de pronunciación auxiliares como en: do you / did you / would you) acento en una frase (palabras de contenido y funcionales)	Intercambiar información relacionada con la rutina laboral y de los puestos de trabajo. decir la hora. brindar información acerca de la ubicación de ciertos lugares en un país, ciudad, pueblo o espacios como un edificio. preguntar por artículos en un almacén de compras o supermercado. preguntar por el precio, tallas y colores de artículos en un almacén. interactuar con clientes a través del saludo y la presentación persona	Emplea la estructura básica del inglés (sujeto+verbo+complemento) en la elaboración de textos cortos orales y escritos en pasado simple que contienen información personal de su historia de vida y de otros. Comprende conversaciones cortas acerca de experiencias pasadas utilizando vocabulario y gramática básica acorde con nivel principiante.	(Workplace Mini-Conversations)	24	8	Se les entrega al aprendiz una lista de situaciones laborales (ej. pedir ayuda, informar que algo está listo, coordinar tareas). Debe construir frases cortas y practicar oralmente con un compañero. Ej.: "Can you help me with the milk?"	Simulación de interacciones reales en el lugar de trabajo Reproducción de tareas del café (ej. limpieza, preparación, entrega). Uso de tarjetas de situación (ej. "You are asking your partner to clean the table."). Actividades de "pregunta-respuesta rápida" para agilizar la comunicación. Técnica de repetición y	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 18 de junio fecha final: 2 de julio
			06. PONER EN PRÁCTICA VOCABULARIO BÁSICO Y EXPRESIONES COMUNES DE SU ÁREA OCUPACIONAL EN CONTEXTOS ESPECÍFICOS DE SU TRABAJO POR MEDIO DEL USO DE FRASES SENCILLAS EN FORMA ORAL Y ESCRITA	**Gramática:** Verbo should (hacer una recomendación sencilla de seguridad y salud en el trabajo) verbos que implican el infinitivo: have to, need to, (would) like to, want to sujeto + contracciones auxiliares (id) auxiliares + sin contracciones (would) posesivos con 's' pronombres sujeto y objeto pronombres indefinidos **Vocabulario:** programas de televisión, películas, libros gustos y preferencias (aficiones, intereses, deportes, música, películas, televisión, libros) expresiones para responder a buenas y malas noticias (awesome, no kidding! really?) lugares, atracciones en un pueblo o ciudad (festivos, actividades turísticas, comidas y bebidas) el clima almacenes y plan de compras vestuario y accesorios. **Pronunciación:** uso de recursos educativos digitales y recursos en la web estilos de aprendizaje acento sin marcar y la entonación en las preguntas (elevada / en descenso) enlace consonante-vocal terminación en ed (tres formas)	Realizar un proceso de autoevaluación, que permita revisar su saber, hacer y ser dentro del programa de formación. Identificar los aciertos y dificultades presentados en cada punto del proceso de aprendizaje. Evaluar de manera reflexiva y crítica las evidencias de aprendizaje presentadas a lo largo de la formación. Poner en práctica técnicas de aprendizaje o acciones que le permitan mejorar o	Establece acciones de mejora continua para el alcance progresivo de logros comunicativos en inglés acorde con nivel principiante. Participa en juegos de rol guiados o situaciones simuladas relacionadas con el intercambio de información personal, expresiones de saludo y demás utilizando vocabulario y gramática básica junto con el uso de fórmulas de cortesía en un ambiente laboral. Contesta una llamada o e-mail usando fórmulas de cortesía en el contexto laboral. Comprende palabras y frases muy sencillas en letreros, catálogos o similares de uso laboral cotidiano. da consejos simples de salud y seguridad..	(Interactive Menu Practice).	24	8	EL aprendiz crea un menú en inglés con bebidas y alimentos del café. Luego, practica y explica los productos y sus ingredientes a un "cliente extranjero" (el interpretado por otro estudiante).	(task-based learning) Creación de materiales auténticos (menú, cartel de bebidas). Juegos de roles centrados en el menú: cliente extranjero – barista. Memorización activa de vocabulario con flashcards y juegos (bingo, memory). Técnica "show and tell": mostrar un producto e invitar a describirlo.	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Lapices, marcadores, tablero, ayuda audiovisuales, hoajs de papel	Licenciado en inglés esp. Pedagogia Jhony Mesa	fecha inicial: 18 de junio fecha final: 2 de julio
		240201529 - Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.	543633 - 1. INTEGRAR ELEMENTOS DE LA CULTURA EMPRENDEDORA TENIENDO EN CUENTA EL PERFIL PERSONAL Y EL CONTEXTO DE DESARROLLO SOCIAL	Emprendimiento, Concepto, características, habilidades, tipos, perfil emprendedor, Responsabilidad, comunicación asertiva, autogestión, autonomía, principios y valores éticos. • Ideación, Concepto, metodologías, técnicas y herramientas. • Problema, Conceptos, estructura de problema, alternativas creativas de solución.	Identificar los elementos de la cultura emprendedora • Reconocer casos de éxito empresarial • Determinar elementos personales en la cultura emprendedora • Analizar el sector productivo de influencia • Consultar fuentes de información: primarias y secundarias	Aplica acciones de emprendimiento de acuerdo con los elementos de desarrollo social y personal	Reconocer sus fortalezas, capacidades por desarrollar, considerando el contexto social y cultural al cual pertenece. Identificar las características personales de un emprendedor y vincularlas con las propias.	10		Evidencias de Conocimiento: Formulación de preguntas Técnicas e Instrumentos de Evaluación CUESTIONARIO Evidencias de Desempeño: OBSERVACION Técnicas e Instrumentos de Evaluación LISTA DE CHEQUEO Evidencias de Producto: VALORACION DE PRODUCTOS Técnicas e Instrumentos de Evaluación LISTA DE CHEQUEO	Cuestionario, juego de roles, exposición, historietas, debates, mesa redonda				
			543634 - 3.ESTRUCTURAR EL PLAN DE NEGOCIO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS EMPRESARIALES Y TENDENCIAS DE MERCADO	• Ideas y oportunidades de negocio, modelaje de ideas, • Validación temprana de mercados, innovación, creatividad, proceso creativo. • Empresa, Concepto, características, estructura, tipología, áreas funcionales, formalización	Recolectar información de forma estadística • Establecer oportunidades de negocio • Establecer soluciones a problemas o necesidades planteadas • Identificar necesidades empresariales del sector productivo de influencia • Reconocer las características del perfil emprendedor	Plantea ideas de negocio a partir de oportunidades y necesidades del mercado conforme con el análisis sectorial • Estructura un perfil de emprendedor teniendo en cuenta las habilidades y principios de la gestión empresarial	Vincular sus intereses con posibilidades de desarrollo personal y laboral. Adquirir la capacidad para poder detectar con mayor profundidad cambios ocurridos en general y en sí mismos dentificar cambios en el entorno.	10		Evidencias de Conocimiento: Formulación de preguntas Técnicas e Instrumentos de Evaluación CUESTIONARIO Evidencias de Desempeño: OBSERVACION Técnicas e Instrumentos de Evaluación LISTA DE CHEQUEO Evidencias de Producto: VALORACION DE PRODUCTOS	Cuestionario, juego de roles, exposición, historietas, debates, mesa redonda	AMBIENTE COMPLEJO DEPORTIVO Y 28	INSTRUCTORA PAOLA GARCIA	INICIO 02 DE FEBRERO FIN 13 DE ABRIL 2026
			543635 - 4.VALORAR LA PROPUESTA DE NEGOCIO CONFORME CON SUESTRUCTURA Y NECESIDADES DEL SECTOR PRODUCTIVO SOCIAL	Mercados, Concepto, tipos, estructura, características productividad, competitividad. • Estructura operacional, Concepto, producto, proceso, infraestructura física, requerimientos técnicos, tecnológicos y humanos. • Estructura organizacional, Concepto, tipología, estructura orgánica.	Analizar el mercado potencial • Emplear técnicas de mercadeo • Identificar estructuras organizacionales • Definir la naturaleza de las organizaciones empresariales • Reconocer estructuras operacionales • Construir propuestas empresariales • Establecer principios de gestión empresarial	Integra elementos básicos de investigación de acuerdo con las necesidades descriptivas del plan de negocio • Determina grupos focales de mercado de acuerdo con la idea de negocio	Redefinir colectivamente, las necesidades, cambios y obstáculos del entorno como oportunidades de emprendimiento. Identificar cambios en el entorno, necesidades y obstáculos como oportunidades de emprendimiento.	10		DE CONOCIMIENTO Cuestionario sobre el uso correcto de las EPPs y de las señales de seguridad. DE PRODUCTO Flujograma de procedimiento relacionado a su área ocupacional.	Cuestionario, juego de roles, exposición, historietas, debates, mesa redonda	AMBIENTE COMPLEJO DEPORTIVO Y 28	INSTRUCTORA PAOLA GARCIA	INICIO -02 DE FEBRERO FIN- 13 DE ABRIL 2026
			543636 - 2.CARACTERIZAR LA IDEA DE NEGOCIOTENIENDO EN CUENTA LAS OPORTUNIDADES Y NECESIDADES DEL SECTOR PRODUCTIVO Y SOCIAL	Planeación estratégica. • Finanzas, Concepto, tipos, estructura básica, tendencia y prospectiva. • Gestión empresarial, Concepto, habilidades, destrezas, niveles, estructura, control y evaluación.	Desarrollar habilidades de gestión empresarial • Determinar estrategias de mercadeo • Construir ideas de negocio • Emplear elementos de la planeación estratégica • Abordar los contextos de influencia de la idea de negocio 4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Integra elementos básicos de investigación de acuerdo con las necesidades descriptivas del plan de negocio • Determina grupos focales de mercado de acuerdo con la idea de negocio. Determina el impacto del plan de negocio conforme con las atribuciones y dinámicas del sector productivo • Argumenta la idea de negocio conforme con la propuesta y necesidades del sector productivo	Analizar una situación desde distintos puntos de vista. Generar diversas ideas y soluciones para satisfacer una necesidad.	10		DE DESEMPEÑO La observación del aprendiz presentando exposiciones o informes o reportes relacionados a su área de trabajo.	Cuestionario, juego de roles, exposición, historietas, debates, mesa redonda	AMBIENTE COMPLEJO DEPORTIVO Y 28	ISNTRUCTORA PAOLA GARCIA	INICIO -02 DE FEBRERO FIN- 13 DE ABRIL 2026
		PREPARAR BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS INTERNACIONALES Y NORMATIVOS ESTABLECIDOS	OBTENER CAFÉ FILTRADO SEGÚN MÉTODO PREPARACIÓN, TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN, NORMATIVIDAD Y SOLICITUD DEL CLIENTE.	RA3 IDENTIFICAR LOS MÉTODOS DE EXTRACCIÓN PARA EL SERVICIO DE CAFÉ. ALISTAR LOS ACCESORIOS, EQUIPOS, MATERIAS PRIMAS E INSUMOS PARA EL SERVICIO. REVISAR EL ESTADO DE LOS EQUIPOS Y MÉTODOS DE PREPARACIÓN. LIMPIAR LOS EQUIPOS Y/O MÉTODOS DE PREPARACIÓN A UTILIZAR. CONECTAR LA FUENTE DE ENERGÍA Y ABASTECIMIENTO DE AGUA EN LOS EQUIPOS. ORDENAR EL ESPACIO PARA EL SERVICIO. INSPECCIONAR ORGANOLÉPTICAMENTE EL AGUA. MEDIR CLORO LIBRE, PH Y LOS SÓLIDOS SOLUBLES DEL AGUA. REGISTRAR INFORMACIÓN DE MEDICIÓN DE VARIABLES DEL AGUA. IDENTIFICAR CARACTERÍSTICAS DEL CAFÉ PARA ESPRESSO Y BEBIDAS DE CAFÉ FILTRADAS. SELECCIONAR EL CAFÉ. ACONDICIONAR MÉTODO DE PREPARACIÓN. ESTABLECER LA RELACIÓN AGUA - CAFÉ ESTABLECER LA GRANULOMETRÍA. DOSIFICAR LA CANTIDAD DE CAFÉ. OPERAR EL MOLINO DE CAFÉ. ALIMENTAR EL MÉTODO DE PREPARACIÓN. EVALUAR LOS RESULTADOS ESPERADOS EN LA BEBIDA DE CAFÉ PREVIO AL SERVICIO. AJUSTAR VARIABLES DE EXTRACCIÓN. UTILIZAR TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN. MANEJAR ESTÁNDARES DE PREPARACIÓN. REGISTRAR LA TRAZABILIDAD Y CARACTERÍSTICAS DEL CAFÉ A UTILIZAR.	RA3 TÉCNICAS PARA VERIFICACIÓN DE LA CALIDAD DEL AGUA: CONCEPTO, VARIABLES DE CALIDAD, PROCEDIMIENTO DE INSPECCIÓN ORGANOLÉPTICA, HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN DE VARIABLES Y CRITERIOS DE USO, TÉCNICAS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, PROCEDIMIENTO DE REGISTRO DE RESULTADOS.	PROPONE Y PREPARA LAS BEBIDAS DE INNOVACION DE ACUERDO A NORMAS DE BPM MANTENIENDO SINERGIA CON EL CAFE	PROPONE Y PREPARA LAS BEBIDAS DE INNOVACION DE ACUERDO A NORMAS DE BPM MANTENIENDO SINERGIA CON EL CAFE	48 HORAS	8 HORAS	Presentación de bebeidas de café que cumpla los estandares de calidad y demanda del mercado	PROPONE Y PREPARA LAS BEBIDAS DE INNOVACION DE ACUERDO A NORMAS DE BPM MANTENIENDO SINERGIA CON EL CAFE	Ambiente de Brewing ENCC, Yamboró	Café tostado, filtros chemex,v60,delter,aeropress,sifon	ISNTRUCTOR Andres Viuche	fecha inicio febrero5-2026 fin 12 de marzo 2026

	RECOLECTAR INFORMACIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROTOCOLOS DE SERVICIO DE ACUERDO A ESTANDARES	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	3. verificar las condiciones ambientales y de sst acorde con los lineamientos establecidos para el área de desempeño laboral. 4. reportar las condiciones y actos que afecten la protección del medio ambiente y la sst, de acuerdo con los lineamientos establecidos en el contexto organizacional y social. 1. Interpretar los problemas ambientales y de sst teniendo en cuenta los planes y programas establecidos por la organización y el entorno social. 2 Efectuar las acciones para la prevención y control de la problemática ambiental y de sst, teniendo en cuenta los procedimientos establecidos por la organización.	CONTEXTUALIZACIÓN EN MEDIO AMBIENTE: CONCEPTO, COMPONENTES AMBIENTALES, AIRE, AGUA, SUELO, FLORA Y FAUNA, CARACTERÍSTICAS Y DEFINICIONES. RESIDUOS, VERTIMIENTOS, EMISIONES, VIBRACIONES, OLORES Y TEMPERATURA: CONCEPTOS, CAUSAS Y EFECTOS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE, PROBLEMÁTICA AMBIENTAL, MANEJO AMBIENTAL. CONTAMINACIÓN AMBIENTAL: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, CASOS. CONTEXTUALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: SEGURIDAD, SALUD, ENFERMEDAD COMÚN, ENFERMEDAD LABORAL ACCIDENTE DE TRABAJO, LUGAR DE TRABAJO. PELIGROS Y RIESGOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, CLASES EFECTOS. PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST: CONCEPTO, OBJETIVO Y ESTRUCTURA. MANEJO AMBIENTAL: PREVENCIÓN, CONTROL Y MITIGACIÓN. PROCEDIMIENTOS PARA EL MANEJO AMBIENTAL: CARACTERÍSTICAS Y CLASES. CONTROL DE RIESGOS DE SST: FUENTE, MEDIO E INDIVIDUO. PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y CLASES. PLANES DE EMERGENCIA: CONCEPTO, ALCANCE, ROLES DE LAS BRIGADAS DE EMERGENCIA. MECANISMOS DE CONTROL EN LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO: ELEMENTOS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, PROCEDIMIENTOS, SEÑALIZACIÓN, HIGIENE POSTURAL, DEMARCACIÓN, ORDEN Y ASEO. PROCEDIMIENTOS DE SEGUIMIENTO A LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST: CONCEPTO, ALCANCE Y RESPONSABILIDADES. LISTAS DE CHEQUEO: CONCEPTO, OBJETIVO Y ESTRUCTURA.	PROCEDIMIENTOSDE TRABAJOSEGURO: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICASYCLASES. PLANESDEEMERGENCIA: CONCEPTO, ALCANCE, ROLESDE LASBRIGADASDEEMERGENCIA. MECANISMOSDE CONTROL EN LASEGURIDADYSALUDEN EL TRABAJO: ELEMENTOSYEQUIPOSDEPROTECCIÓN PERSONAL, PROCEDIMIENTOS, SEÑALIZACIÓN, HIGIENEPOSTURAL, DEMARCACIÓN, ORDENYASEO. PROCEDIMIENTOSDESEGUIMIENTOA LASCONDICIONESAMBIENTALESYDESST: CONCEPTO, ALCANCEY RESPONSABILIDADES. LISTASDECHEQUEO: CONCEPTO, OBJETIVOYESTRUCTURA.	3 SEGÚN MARCO NORMATIVO INTERPRETA LOS PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST SEGÚN LAS CONDICIONES DE SU AMBIENTE LABORAL. IDENTIFICA LOS PROCEDIMIENTOS DE CONTROL OPERACIONAL, AMBIENTAL Y DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LA POLITICA DE LA ORGANIZACIÓN APLICA TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE CONTROL PARA EL MANEJO AMBIENTAL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES LABORALES Y ACCIDENTES DE TRABAJO TENIENDO EN CUENTA LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. ACTÚA FRENTE A LOS INCIDENTES AMBIENTALES LÍNEA TECNOLÓGICA: CLIENTE RED TECNOLÓGICA: TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS TURÍSTICOS RED DE CONOCIMIENTO: RED DE CONOCIMIENTO EN HOTELERÍA Y TURISMO Y DE SEGURIDAD Y SALUD	Actividad de Aprendizaje 1: REALIZA INVESTIGACIÓN SOBRE LOS CONCEPTOS RELEVANTES DE MEDIO AMBIENTE Y SEGURIDAD Y SALUD EN ELTRABAJO, INTERPRETA LOS PRINCIPALES TERMINOS Y LOS CONTEXTUALIZA MEDIANTE ESTUDIOS DE CASO Actividad de Aprendizaje: Indetificar y elaborar por trasferencia de conocimiento el marco legal sobre manipulación de alimentos en su actividad laboral Actividad 1: Participar en convesartorio grupal sobre la normativa ambiental aplicada para la actividad de producción de café Actividad2: Realizar exposición en grupo con temas definidos por su instructor siguiendo lineimientos técnicos. Actividad3: Realizar diagnostico de los impactos ambientales generados en la producción de café Actividad 1: Reealizar diagnostico de puntos ecologicos para la recolección de residuos sólidos en la sede Yamboró y presentar informe con normas APA.	16 16 16 HORAS 16 HORAS		Se debe investigar y observar la terminologia aplicable a los terminos legales que habilitan los factores determinantes para las consecuencias de los accidentes y enfermedades laborales generadas durante la actividad laboral y aplicarlos en los estudios de casos señalados por el instructor Por medio de trasferencia de conocimientos se debe estructurar información mediante medio visual auditivo de La Resolución 2674 de 2013 establece los requisitos sanitarios que deben cumplirse para las actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos en Colombia. Evidencia de conocimiento: Cuestionario Instrumento de evaluación: lista de verificación Evidencias de Desempeño: Observación directa Técnicas e Instrumentos de Evaluación : Lista de chequeo	estudios de casos exposición Juego de roles, exposicipon grupal, analisis de casos, mesa redenda Juego de roles, exposicipon grupal, analisis de casos	ambientes de cafe ENCC ambientes de cafe ENCC Ambiente de Encc Ambiente ENCC		Instrctora Paola villalobos saul molano	inicio 20 de octubre fecha fin 15 de diciembre 2025 inicio 20 de octubre fecha fin 15 de diciembre 2025
Evaluación	EVALUAR LA CALIDAD DEL PRODUCTO Y SERVICIO PRESTADO, PROPONIENDO ACCIONES DE MEJORA APLICAR LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SERVICIO DE BARISMO, UTILIZANDO ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN Y ANÁLISIS TÉCNICO APLICAR LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SERVICIO DE BARISMO, UTILIZANDO ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN Y ANÁLISIS TÉCNICO EVALUAR LA CALIDAD DEL PRODUCTO Y SERVICIO PRESTADO, PROPONIENDO ACCIONES DE MEJORA	240201528 - Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.	S50522 - 01IDENTIFICAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS ASOCIADAS A SUS NECESIDADES DE CONTEXTO APLICANDO PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS. S50523 - 02 PLANTEAR PROBLEMAS ARITMÉTICOS, GEOMÉTRICOS Y MÉTRICOS DE ACUERDO CON LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. S50524 - 03 SOLUCIONAR PROBLEMAS DEL ENTORNO PRODUCTIVO Y SOCIAL APLICANDO PRINCIPIOS MATEMÁTICOS S50521 - 04 VERIFICAR LOS RESULTADOS DE LOS PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS CONFORME CON LOS REQUERIMIENTOS DE LOS DIFERENTES CONTEXTOS.	NÚMEROS RACIONALES: CONCEPTO, REPRESENTACIONES Y PROPIEDADES OPERACIONES ARITMÉTICAS: CONCEPTO, PROCESOS, ORDEN DE LAS OPERACIONES Y PROPIEDADES PROPORCIONALIDAD DIRECTA: CONCEPTO Y REGLA DE TRES SIMPLE DIRECTA GEOMETRÍA: CONCEPTOS BÁSICOS, ELEMENTOS :PUNTO, SEGMENTO, RECTA, ÁNGULO Y FIGURAS UNIDADES DE MEDIDA: CONCEPTO, EQUIVALENCIAS Y SISTEMA DE MEDIDAS ECUACIONES DE PRIMER GRADO: CONCEPTOS Y MÉTODOS DE SOLUCIÓN VARIABLES ESTADÍSTICAS: CONCEPTO Y TIPOS DE VARIABLES GRÁFICOS ESTADÍSTICOS: DIAGRAMAS DE BARRAS Y CIRCULAR CONVERSIÓN DE UNIDADES: CONCEPTO Y MÉTODOS PERÍMETRO: CONCEPTO Y CÁLCULOS ÁREAS: CONCEPTO Y CÁLCULOS VOLUMEN: CONCEPTO Y CÁLCULOS CALCULADORA: CONCEPTO, COMPONENTES Y FUNCIONES	RECONOCER INFORMACIÓN CUANTITATIVA ESTABLECER RELACIONES ENTRE VARIABLES IDENTIFICAR EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDAS DEFINIR ELEMENTOS DE FIGURAS GEOMÉTRICAS REALIZAR ECUACIONES DE PRIMER GRADO INTERPRETAR UN CONJUNTO DE DATOS PLANTEAR PROPORCIONES PLANTEAR ECUACIONES DE PRIMER GRADO REPRESENTAR FIGURAS GEOMÉTRICAS REPRESENTAR UN CONJUNTO DE DATOS REALIZAR OPERACIONES Y PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS ENTRE CANTIDADES RACIONALES SOLUCIONAR REGLAS DE TRES SIMPLE DIRECTA CALCULAR PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES REALIZAR CONVERSIÓN DE UNIDADES DE MEDIDA RESOLVER ECUACIONES DE PRIMER GRADO COMPROBAR LOS PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS VERIFICAR LA SOLUCIÓN DE UNA ECUACIÓN	DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE SU ENTORNO DEFINE PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS SEGÚN LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA PLANTEA ECUACIONES DE PRIMER GRADO DE ACUERDO CON LOS EJERCICIOS PLANTEADOS PLANTEA REGLAS DE TRES DE ACUERDO A LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESENTA SOLUCIÓN A PROBLEMAS MEDIANTE FIGURAS GEOMÉTRICAS RESUELVE ECUACIONES DE ACUERDO CON PRINCIPIOS MATEMÁTICOS CALCULA PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES DE ACUERDO CON LOS ELEMENTOS DE LA FIGURA GEOMÉTRICA REALIZA CONVERSIONES SEGÚN LAS EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDA REPRESENTA UN CONJUNTO DE DATOS DE ACUERDO CON LA VARIABLE ESTADÍSTICA REALIZA PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS MEDIANTE EL USO DE CALCULADORA	Desarrollar de forma gráfica resumen de conceptos matemáticos" "Desarrollar, Resolver y demostrar cuestionario de Razonamiento Cuantitativo". "Preparar bebida a base de café y demostrar covesiones de unidades de medida".	3 3 3 3	1 1 1 1	Evidencias de Conocimiento : "Infograma y Mapa Mental" Evidencias de Desempeño Desarrollo de ejercicios Evidencias de Producto: Demostración ejercicios	Valoración de producto. Observación y Valoración de desempeño y Producto	Ambiente convencional: Con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para mínimo 15 aprendices).	Computadores, VideoBeam o TV, tablero, marcadores, internet, sillas, escritorios	EDUARDO TRIANA TRUJILLO	Fecha de Inicio: 02/02/2026 Fecha Fin: 13/04/2026
EJECUCIÓN	VERIFICAR Y CONTROLAR LA CALIDAD SENSORIAL DEL CAFÉ Y SUS PREPARACIONES, GARANTIZANDO ATRIBUTOS	PREPARAR BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS INTERNACIONALES Y	4. ELABORAR BEBIDAS CON BASE EN CAFÉ ESPRESSO APLICANDO PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS, MANTENIENDO LOS ATRIBUTOS SENSORIALES DEL CAFÉ.	RA4 RECONOCER LOS TIPOS DE CAFÉ ESPRESSO. UTILIZAR EL VOCABULARIO TÉCNICO. SELECCIONAR EL CAFÉ PARA LA OBTENCIÓN DE CAFÉ ESPRESSO BALANCEADO EFECTUAR PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS PARA LA PREPARACIÓN DE CAFÉ ESPRESSO. OBTENER DIFERENTES TIPOS DE PERFILES SENSORIALES EN LA BEBIDA DE CAFÉ ESPRESSO. RELACIONAR EL PERFIL SENSORIAL DEL ESPRESSO CON LA CALIDAD DE LA MATERIA PRIMA UTILIZADA. VERIFICAR RESULTADO DE LA EXTRACCIÓN DEL ESPRESSO. APLICAR CRITERIOS RECHAZO DE CAFÉ U OTROS INGREDIENTES. IDENTIFICAR TIPOS Y CALIDADES DE LECHE.	CAFÉ ESPRESSO: CONCEPTO, CLASES, ESTÁNDARES DE EXTRACCIÓN. UNIDADES DE MEDIDA: MASA, VOLUMEN, SISTEMA INTERNACIONAL, SISTEMA INGLÉS, EQUIVALENCIA, PROPORCIONES. MOLINOS DE CAFÉ: TECNOLOGÍAS, TÉCNICAS DE OPERACIÓN. MOLIENDA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, GRANULOMETRÍA, PARÁMETROS DE CONTROL, CRITERIOS DE USO SEGÚN TIPO DE PREPARACIÓN, TRAZABILIDAD, REGISTROS, PROCEDIMIENTOS DE OBTENCIÓN VARIABLES DE EXTRACCIÓN DE CAFÉ: PRESIÓN, TEMPERATURA, PARÁMETROS FÍSICO QUÍMICOS DEL AGUA, NIVEL DE TUESTE, PERFIL DE TUESTE, MOLIENDA, CÁLCULO DE LA RELACIÓN AGUA CAFÉ, TÉCNICA DE VERTIDO DEL AGUA, TIEMPO DE FILTRADO, NIVEL TURBULENCIA, NIVEL DE SOLIDOS SOLUBLES DISUELTOS, PRE INFUSIÓN, FILTROS, OTRAS: RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE PREPARACIÓN CON LAS VARIABLES DE EXTRACCIÓN.	RAP 4 VERIFICA LAS CONDICIONES Y RESTRICCIONES REQUERIDAS EN OBTENCIÓN DE CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON PROTOCOLOS Y NORMATIVIDAD. OBTENER BEBIDA DE CAFÉ ESPRESSO TENIENDO EN CUENTA PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y NORMATIVIDAD. REALIZA PREPARACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE CAFÉ ESPRESSO CON LECHE	Elaborar bebidas a base de café espresso practicando ejercicios de calibracion cumpliendo estandares de calidad.	56 HORAS	8 HORAS	Taller practico donde el aprendiz sirva una bebida espresso cumpliendo las normas de calibracion y calidad establecidas.	3.1 Aprendizaje basado en problemas. 3.2 Juegos de role.	Ambiente de extraccion y preparacion de la E.N.C.C.	Café tostado, menaje, cristaleria y demas asignados por el instructor.	YAMID ANDRES VILCHE	FEBRERO 03-2 2026 al 17-3-2026

Copia no controlada

	ORGANOLEPTICOS Y SATISFACCIÓN DEL CLIENTE.	NORMATIVOS ESTABLECIDOS.	534087 - 1. INTERPRETAR EL SENTIDO DE LA COMUNICACIÓN COMO MEDIO EXPRESIÓN SOCIAL, CULTURAL, LABORAL Y ARTÍSTICA.	APLICAR TECNICAS DE TEXTURIZACION DE LECHE. VERIFICAR PARÁMETROS DE CALIDAD EN LA TEXTURIZACIÓN DE LECHE. USAR TÉCNICAS DE VERTIDO DE LECHES TEXTURIZADAS EN EL ESPRESSO. VERIFICAR RESULTADO DE LA ELABORACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE ESPRESSO CON LECHE. APLICAR CONDICIONES Y NORMAS DE SEGURIDAD INDUSTRIAL EN LA PREPARACIÓN DE BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO. DESCRIBIR LOS ATRIBUTOS SENSORIALES DE LA BEBIDA A BASE DE ESPRESSO.	*Reconocer la importancia, naturaleza y características de la comunicación humana. *Mantener la atención y escucha en los procesos de comunicación. *Interpretar mensajes y reconstrucción el discurso con sus propias palabras manteniendo el sentido. *Aplicar técnicas para la comunicación oral, escrita, verbal y no verbal. *Interpretar señales, signos, símbolos e iconos propios de su	MANTENIENDO LA SIMETRIA, TEXTURA, BALANCE Y SABOR EXIGIDO POR LA NORMATIVIDAD. PRESENTA BEBIDA A BASE DE CAFÉ ESPRESSO CON LECHE DE ACUERDO CON TÉCNICAS DE ARTE LATTE, CRITERIOS TÉCNICOS DE VALORACIÓN VISUAL Y NORMATIVIDAD.	AA1: RECONOCER LA COMUNICACIÓN COMO UNA EXPRESIÓN DE SU ENTORNO.			**Evidencias de Producto:** "Elaboración de ficha técnica de 3 bebidas a base de café" **Evidencia de Desempeño:** "Juego de roles de Atención al Cliente en una Tienda de Café, grabado en video"	Fichas de trabajo Juego de Roles	Ambiente convencional: Con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para mínimo 15 aprendices).			
			534085 - 4. APLICAR ACCIONES DE MEJORAMIENTO EN EL DESARROLLO DE PROCESOS COMUNICATIVOS SEGÚN REQUERIMIENTOS DEL CONTEXTO.		*Emplear estructuras textuales básicas en la elaboración de textos. *Redactar diferentes tipos de textos aplicando reglas gramaticales, ortográficos y de puntuación. *Aplicar normatividad vigente en la producción de textos, seleccionar los textos según sus intereses y necesidades de conocimiento		AA4: USAR E IDENTIFICAR ESTRUCTURAS TEXTUALES PARA LA APLICACIÓN DE SU ENTORNO SOCIAL.								
EVALUACIÓN	EVALUAR LA CALIDAD DEL PRODUCTO Y SERVICIO PRESTADO, PROPONIENDO ACCIONES DE MEJORA O INNOVACIÓN.	240201524 -DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	534086 - 2. DECODIFICAR MENSAJES COMUNICATIVOS EN SITUACIONES EN SITUACIONES DE LA VIDA SOCIAL Y LABORAL, TENIENDO EN CUENTA EL CONTEXTO DE LA COMUNICACIÓN.	COMUNICACIÓN: CONCEPTO, TIPOS, USOS, MEDIOS, CANALES, TÉCNICAS, PROCESOS, CARACTERÍSTICAS, ESCENARIOS, COMPONENTES, FUNCIONES, BARRERAS, NIVELES. EXPRESIÓN CORPORAL: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, GESTOS, POSTURAS, EMOCIONES, SENTIMIENTOS. ACTOS DE HABLA: CONCEPTO, PERCEPCIÓN, OBSERVACIÓN, ESCUCHA ACTIVA, COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.	*Usar el léxico con precisión y propiedad en los procesos de comunicación y organización de la información. *Utilizar la información según el propósito establecido. *Codificar y decodificar mensajes	RECONOCE LA IMPORTANCIA, NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA, SEGÚN EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA. ESCUCHA CON ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, ASIENTE Y PREGUNTA AL HABLANTE Y/O OYENTE PARA RETROALIMENTAR EL PROCESO. ESTABLECE ACUERDOS A PARTIR DE LA DIVERSIDAD DE CONCEPTOS Y OPINIONES. INTERPRETA MENSAJES Y RECONSTRUYE EL DISCURSO CON SUS PROPIAS PALABRAS MANTENIENDO EL SENTIDO. INTERPRETA SEÑALES, SIGNOS, SÍMBOLOS E ÍCONOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL. CODIFICA Y DECODIFICA MENSAJES UTILIZANDO PROCESOS COMUNICATIVOS ORALES Y ESCRITOS. UTILIZA ÍCONOS, SÍMBOLOS, SEÑALES, PLANOS, ESQUEMAS Y FLUJOGRAMAS SEGÚN REQUERIMIENTO. GRÁFICA LA INFORMACIÓN CON CONTENIDOS SEMÁNTICOS. UTILIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN EL PROPÓSITO ESTABLECIDO. APROPIA UN MÉTODO PARA LEER COMPRENSIVA E INTERPRETATIVAMENTE. UTILIZA EL LENGUAJE SEGÚN EL DESTINATARIO, EL PROPÓSITO, EL CONTEXTO Y EL CONTENIDO.	AA2: IMPLEMENTAR HERRAMIENTAS COMUNICATIVAS EN SITUACIONES DE SU ENTORNO SOCIAL O LABORAL.	32	16	**Evidencia de desempeño:** "Foro de discusión sobre comunicación, ética y servicio"	Estudio de caso.		Computadores, Videobeam o TV, tablero, marcadores, internet, sillas, escritorios	YEINNY PAOLA HURTADO MUÑOZ	Fecha de Inicio: 20/04/2026 Fecha Fin: 06/07/2026
			534088 - 3. VALIDAR LA IMPORTANCIA DE LOS PROCESOS COMUNICATIVOS TENIENDO EN CUENTA CRITERIOS DE LÓGICA Y RACIONALIDAD.	CARÁCTER CONVENCIONAL Y FUNCIÓN SOCIAL DE LOS SIGNOS: CONCEPTO, TIPOS, RELACIONES, USOS, CARÁCTER, INTERPRETACIÓN, CARACTERÍSTICAS, CONTEXTO. PROCESOS DE PENSAMIENTO: CONCEPTO, ANÁLISIS, SÍNTESIS, PROPOSICIÓN. CONSULTA Y LECTURA: MÉTODOS, TÉCNICAS SELECCIÓN, ORGANIZACIÓN Y ARCHIVO DE INFORMACIÓN EN DIVERSAS FUENTES, NIVELES, ESTRATEGIAS	*Apropiar un método para leer comprensiva e interpretativamente *Establecer a cuerdos a partir de la diversidad de conceptos y opiniones. *Utilizar la información según el propósito establecido.		AA3:ARGUMENTAR EN FORMA ORAL Y ESCRITA ATENDIENDO LAS EXIGENCIAS Y PARTICULARIDADES DE LAS DIVERSAS SITUACIONES COMUNICATIVAS DE SU ENTORNO LABORAL.								
FASE		GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA DESTREZA MOTORA. CONCEPTUALIZACIÓN Y CONDICIONANTES DE LA PSICOMOTRICIDAD. DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD Y SU CLASIFICACIÓN, BENEFICIOS.	IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL.	IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR SUS DESTREZAS MOTORAS SEGÚN LA NATURALEZA DE SU ENTORNO LABORAL.	RECONOCER LAS HABILIDADES PSIMOTRICES, QUE PERMITEN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DURANTE LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS JUNTO CON ELLO VERIFICAR EL ESTADO DE SALUD DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS MEDICIONES ANTROPOMETRICAS Y LA TOMA DE PULSO PARA TENER EN CUENTA EN SUS ACTIVIDADES DIARIAS.			Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal. Desempeño: Evidencia:Hoja de valoración Antropometricas.	LAS ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR EN EL PROCESO FORMATIVO SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN: TALLERES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS, EXPOSICIONES, TRABAJO COLABORATIVO, INFORMES TÉCNICOS DE TRABAJO PRACTICO.	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	balones de fútbol, baloncesto, voleibol, microfútbol, raquetas detenis de mesa, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio para trabajo trensuperior e inferior, mancuernas, aros, conos, platos,	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	Fecha de Inicio: 20/04/2026 Fecha Fin: 06/07/2026
			PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. CONCEPTOS DE HIGIENE Y SU APLICABILIDAD CONCEPTOS DE NUTRICIÓN, BASES FUNDAMENTALES Y PLANES NUTRICIONALES SEGÚN ACTIVIDAD LABORAL.	INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO.	INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO.	ADQUIRIR EL CONOCIMIENTO NECESARIO SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS E HIGIENE CORPORAL PARA SER APLICADOS EN EL MUNDO LABORAL Y PERSONAL.			Técnica: exposición Instrumento: Lista de chequeo Técnica: Observación directa Instrumento: Lista de chequeo desempeño. Técnica: taller teórico practico. Instrumento: Lista de chequeo de desempeño	LAS ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR EN EL PROCESO FORMATIVO SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN: TALLERES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS, EXPOSICIONES, TRABAJO COLABORATIVO, INFORMES TÉCNICOS DE TRABAJO PRACTICO.	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	balones de fútbol, baloncesto, voleibol, microfútbol, raquetas detenis de mesa, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio para trabajo trensuperior e inferior, mancuernas, aros, conos, platos,	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	Fecha de Inicio: 20/04/2026 Fecha Fin: 06/07/2026
			EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	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	EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA.	EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA.	DISEÑAR Y EJECUTAR UN PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL REQUERIDO COMO ACTIVIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, A TRAVÉS DE LOS TEST FISCOS CONOCIENDO CUALES SON PERTINENTES PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LAS PERSONAS.			Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal. Desempeño: Evidencia:Hoja de valoración física.	LAS ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR EN EL PROCESO FORMATIVO SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN: TALLERES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS, EXPOSICIONES, TRABAJO COLABORATIVO, INFORMES TÉCNICOS DE TRABAJO PRACTICO.	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	balones de fútbol, baloncesto, voleibol, microfútbol, raquetas detenis de mesa, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio para trabajo trensuperior e inferior, mancuernas, aros, conos, platos,	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	Fecha de Inicio: 20/04/2026 Fecha Fin: 06/07/2026
			IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	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	APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA. DISCRIMINA EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.	ON PRODUCTIVA. DISCR	APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA, ESTRUCTURANDO UN PLAN DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE ESTOS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS SEGÚN SU ACTIVIDAD LABORAL.			Técnica: Cuestionario de preguntas. Instrumento: Cuestionario Técnica: Explicación Magistral - Observación directa Instrumento: Lista de chequeo de desempeño Instrumento: lista de chequeo de producto Técnica: Revisión de Documento	LAS ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR EN EL PROCESO FORMATIVO SE PRESENTAN A CONTINUACIÓN: TALLERES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS, EXPOSICIONES, TRABAJO COLABORATIVO, INFORMES TÉCNICOS DE TRABAJO PRACTICO.	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	balones de fútbol, baloncesto, voleibol, microfútbol, raquetas detenis de mesa, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio para trabajo trensuperior e inferior, mancuernas, aros, conos, platos,	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	Fecha de Inicio: 20/04/2026 Fecha Fin: 06/07/2026

Copia no controlada

EJECUCION	"RECOLECTAR INFORMACIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROTOCOLOS DE SERVICIO DE ACUERDO A ESTANDARES"	ATENDER SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SEGÚN PROTOCOLOS Y ESTÁNDARES DE SERVICIO	1. PROMOVER EL PORTAFOLIO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS DE ACUERDO CON TÉCNICAS DE VENTA, PERFIL DE CLIENTE, POLÍTICAS Y METAS DEL ESTABLECIMIENTO.	" RA1 CLASIFICA AL CLIENTE. DESCRIBIR CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO DEL CLIENTE. USAR TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA. INFORMAR AL CLIENTE SOBRE ATRACTIVOS, PRODUCTOS, SERVICIOS Y FACILIDADES TURÍSTICAS. RESALTAR LAS CARACTERÍSTICAS CULTURALES DE LA POBLACIÓN POR REGIÓN ORIENTAR AL CLIENTE EN LA ELECCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO SEGÚN EL SEGMENTO OBJETIVO APLICAR TÉCNICAS DE VENTAS. IMPULSAR PRODUCTOS DE BAJA ROTACIÓN. PROPONER ESTRATEGIAS DE VENTA PARA TIEMPOS MUERTOS O BAJA PRODUCTIVIDAD"	" RA1 CLIENTE Y CONSUMIDOR: CONCEPTO, TIPOLOGÍA, CARACTERÍSTICAS, HÁBITOS Y TENDENCIAS DE CONSUMO, CONCEPTO DE EVANGELIZACIÓN DEL CLIENTE, FIDELIZACIÓN. COMUNICACIÓN: TÉCNICAS, VERBAL Y NO VERBAL, PROPÓSITO, COMUNICACIÓN ASERTIVA. MOMENTOS DE VERDAD: CONCEPTO, TIPOS Y APLICABILIDAD. INFORMACIÓN TURÍSTICA: ATRACTIVOS DE LA REGIÓN, PRODUCTOS TURÍSTICOS, SERVICIOS Y FACILIDADES TURÍSTICAS. CULTURA DEL CAFÉ: CONTEXTO NACIONAL, CARACTERÍSTICAS CULTURALES DE LA POBLACIÓN POR REGIÓN (CULTURA DE CONSUMO, GUSTOS, HÁBITOS, COSTUMBRES). VENTAS: TÉCNICAS, CONCEPTO, ESTRUCTURA Y APLICABILIDAD, INDICADORES, VERIFICACIÓN POSVENTA. INVENTARIOS: CONCEPTO, MANEJO, FORMATOS, MECANISMOS	" RA1 ESTABLECE EL PERFIL DEL CLIENTE A PARTIR DE SU TIPOLOGÍA, NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS DE CONSUMO. PROPORCIONA INFORMACIÓN TURÍSTICA SEGÚN PROTOCOLOS ESTABLECIDOS Y TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA RESALTANDO LA IMPORTANCIA DEL CAFÉ EN LA CULTURA. PROMOCIONA PRODUCTOS Y SERVICIOS DE LA EMPRESA TENIENDO EN CUENTA METAS DE LA EMPRESA, TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA Y DE VENTA."	Aplicar técnicas de comunicación asertiva para identificar el perfil del cliente, brindando información turística relacionada con el café y promoción de productos o servicios	40 HORAS	8 HORAS	"Actividad de aprendizaje 1 Identificar el perfil del cliente según su comportamiento de consumo. Actividad de aprendizaje 2 Ofrecer información cultural sobre el café, utilizando protocolos establecidos y comunicación asertiva. Actividad de aprendizaje 3 Desarrollar una estrategia creativa y realista para promocionar el portafolio de productos y servicios de la tienda de café simulada, enfocándose en atraer clientes y comunicar el valor del café de especial"	taller prácticos, juego de roles , estudios de caso	Ambiente agroecologia	Cartulina, marcadores, blog	Instructora Marisol Carvajal	INICIO -6 DE FEBRERO FIN- 27 DE MARZO 2026
EJECUCIÓN	RECOLECTAR INFORMACIÓN MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROTOCOLOS DE SERVICIO DE ACUERDO A ESTANDARES	ATENDER SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SEGÚN PROTOCOLOS Y ESTÁNDARES DE SERVICIO	2. PROPORCIONAR EL SERVICIO DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE, PROTOCOLOS, TÉCNICAS Y POLÍTICAS DEL ESTABLECIMIENTO.	RA2 CLASIFICAR EL MATERIAL PROFESIONAL DE SERVICIO. ALISTAR ÁREAS PARA LA PRODUCCIÓN Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SEGÚN PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS. APLICAR LAS TÉCNICAS DE TRASPORTE Y MANIPULACIÓN DE MATERIAL PROFESIONAL DE SERVICIO. APLICAR NORMAS DE ETIQUETA Y PROTOCOLO EN EL SERVICIO Y POST SERVICIO. MANEJAR INVENTARIOS DE PRODUCTOS SEGÚN CLASIFICACIÓN. APLICAR EL PROTOCOLO DE SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS. EFECTUAR PROCEDIMIENTOS DE COBRO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS. MOSTRAR ACTITUD EN EL SERVICIO. USAR TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: ICOMANDA ELECTRÓNICA. POST.	RA2 SERVICIO: CONCEPTO, VOCABULARIO TÉCNICO, TIPOS, TÉCNICAS DE MONTAJE DE MESA Y SALÓN, PROTOCOLOS Y PROCEDIMIENTOS. ACTITUD DE SERVICIO: PRESENTACIÓN PERSONAL, EMPATÍA. ETIQUETA Y PROTOCOLO: PRECEDENCIAS, SALUDO, TRATAMIENTOS DE TÍTULOS. SISTEMAS DE MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS: ONZAS, MILILITROS, CENTÍMETROS CÚBICOS, GRAMOS, MÉTODOS DE CONVERSIÓN. MATERIAL PROFESIONAL DE SERVICIO Y BAR:	RA2 EMPLEA TÉCNICAS DE MISE EN PLACE DE ACUERDO A LA OPERACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN. EMPLEA TÉCNICAS DE ETIQUETA Y PROTOCOLO EN EL SERVICIO DE CAFÉ SEGÚN PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA EMPRESA. MANEJA REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE SEGÚN PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y NECESIDADES DE SERVICIO. SIRVE ALIMENTOS Y BEBIDAS DE ACUERDO CON CRITERIOS Y PROTOCOLOS TÉCNICOS. MANEJA EL SISTEMA DE INFORMACIÓN SEGÚN RECURSO DISPONIBLE	Elaborar el listado del material profesional de servicio que requerimos para una tienda de café, teniendo en cuenta todas las áreas que influyen en el servicio; los equipos, menaje, mobiliario y suministros, según la carta y el tipo de servicio que quiera ofrecer en barra y servicio a la mesa, teniendo en cuenta los grupos de inventarios Consulta de los temas relacionados en el punto de conocimientos y principios. Desarrollar ejercicios prácticos de alistamiento de áreas para la producción con base en un procedimiento guia,	48 HORAS	8 HORAS		taller prácticos, juego de roles , estudios de caso	AMBIENTE DE FILTRADOS	Cartulina, marcadores, blog	ANDRES VIUCHE	Fecha inicio: 20-3-2026 Fecha fin: 15-5-2026
EJECUCIÓN	ANALIZAR INFORMACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE PROCEDIMIENTOS, PROCESOS Y TECNICAS RELACIONADAS CON LA PREPARACIÓN DESEMPEÑO DEL ENTORNO LABORAL.	PREPARAR BEBIDAS BASADAS EN CAFÉ ESPRESSO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS INTERNACIONALES Y NORMATIVOS ESTABLECIDOS.	5. PROPONER BEBIDAS O PROCEDIMIENTOS DE ACUERDO CON TENDENCIAS DE CONSUMO, NORMATIVIDAD Y POLÍTICAS COMERCIALES DEL ESTABLECIMIENTO.	RA5 IDENTIFICAR INGREDIENTES SINÉRGICOS PARA REALIZAR MEZCLAS CON CAFÉ. SELECCIONAR EL RECIPIENTE PARA EL SERVIDO DE LA BEBIDA DISEÑADA. ELEGIR LA PRESENTACIÓN PARA BEBIDAS DISEÑADAS A BASE DE CAFÉ. DESARROLLAR NUEVAS BEBIDAS A BASE DE CAFÉ. APLICAR TÉCNICAS DE MEZCLAS PARA LA OBTENCIÓN DE BEBIDAS A BASE DE CAFÉ ESPRESSO. CONTROLAR PARÁMETROS EN LA ELABORACIÓN DE LA BEBIDA DISEÑADA. APLICAR CRITERIOS DE CREATIVIDAD Y FUNCIONALIDAD EN ELABORACIÓN DE BEBIDAS DISEÑADAS. DESCRIBIR LOS CRITERIOS CONCEPTUALES DE ELABORACIÓN DE LA BEBIDA DISEÑADA. VERIFICAR RESULTADO DE LA ELABORACIÓN DE BEBIDAS DISEÑADAS A BASE DE CAFÉ. DESCRIBIR LOS ATRIBUTOS SENSORIALES DE LA BEBIDA OBTENIDA. ORGANIZAR ESTACIÓN DE TRABAJO.	OBTENCIÓN DE LA BEBIDA DE CAFÉ: PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN, PARÁMETROS DE SERVICIO. NORMATIVIDAD: REGLAMENTO DE CAMPEONATOS DE LA WORLD COFFEE EVENTS, REGLAMENTOS WORLDSKILLS, ESTÁNDARES INSTITUCIONALES. (VÉLEZ, 2011), TÉCNICAS DE RECONOCIMIENTO DE CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS, BEBIDAS INNOVADORAS	RA5 DESCRIBE PARÁMETROS EXIGIDOS EN LA NORMATIVIDAD (WORLDSKILLS, WORLD COFFEE EVENTS) PARA EL DISEÑO DE BEBIDAS DE CAFÉ. IDENTIFICA LOS INGREDIENTES UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE BEBIDAS A BASE DE CAFÉ. ELABORA UNA CARTA DE BEBIDAS DE CAFÉ TENIENDO EN CUENTA TIPOS DE BEBIDAS (FRÍAS, CALIENTES Y TIBIAS, TAMAÑOS, PRESENTACIONES COMERCIALES). ELABORA BEBIDA DISEÑADA A BASE DE ESPRESSO, TENIENDO EN CUENTA PRINCIPIOS DE CREATIVIDAD, FUNCIONALIDAD, RENTABILIDAD Y EXPERIENCIA SENSORIAL, SEGÚN NORMATIVIDAD INTERNACIONAL Y POLÍTICAS DE LA EMPRESA. CALCULA PROPORCIONES DE PESOS Y MEDIDAS UTILIZANDO ELEMENTOS BÁSICOS DE MATEMÁTICAS. SELECCIONA INGREDIENTES PARA BEBIDA DISEÑADA CUMPLIENDO CON LOS CRITERIOS DE SINERGIA Y COHERENCIA CONCEPTUAL, RESALTANDO EL PERFIL DEL CAFÉ Y SU ORIGEN. EVALÚA EL RESULTADO DE LA BEBIDA DISEÑADA USANDO CRITERIOS DE EVALUACIÓN SENSORIAL Y COMERCIAL. ORGANIZA LA ESTACIÓN DE TRABAJO AL FINALIZAR EL TURNO. ELABORA PROPUESTA DE SERVICIO CON CRITERIOS DE INNOVACIÓN, PERTINENCIA TURÍSTICA, Y	IDENTIFICAR Y PREPARAR DIFERENTES BEBIDAS CON INGREDIENTES QUE POTENCIALICEN LOS SABORES DEL CAFÉ TENIENDO UNA SINERGIA QUE NO ALTERE LOS SABORES NATURALES DEL MISMO MANTENIENDO ATRIBUTOS SENSORIALES HASTA LA TAZA	40 HORAS	8 HORAS	Taller practico donde el aprendiz sirva una bebida a base de espresso y además tenga otros ingredientes generando una bebida de autor cumpliendo las normas de calibracion y calidad establecidas.	3.1 Aprendizaje basado en problemas. 3.2 Juegos de role.	Ambiente de extraccion y preparacion de la E.N.C.C.	Whisky. Crema de whisky. Amaretto. Crema de leche. Galletas de soda. Panela molida. Especias. Brandy. Limones. Café tostado en grano. Leche UTH. Salsa de chocolate. Leche condensada. Saborizantes. Cocoa. Licores. Kit estación de café completo. Termos. Termas de café. Copas y vasos. Gramera. Televisor. Tablero. Computador	Oscar triviño	Junio 3 2026 a Julio 8 2026

Copia no Controlada

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Fecha de Elaboración	**12/03/2026**
Denominación del Programa de Formación	**Técnico en Promotoría Campesina en Agroecología**
Modalidad de Formación	**Presencial**
Código y versión del Programa de Formación	**723200 V1**
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación	**Fortalecimiento de un sistema alimentario agroecológico territorial mediante el diálogo de saberes campesinos para el cuidado de los bienes comunes y el bienestar comunitario.**
Código del Proyecto (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	
Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	**Juan Manuel Silva Chavarro — Regional y Centro de formación** **Karen Martinez — Regional y Centro de formación** **Norma Constanza Perez — Regional y Centro de formación** **Yalely Conde — Regional y Centro de formación**

FASE DE PROYECTO FORMATIVO (Si el programa es de	ACTIVIDAD DE PROYECTO FORMATIVO (si el	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	SABERES DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS	SABERES DE PROCESO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)		DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS	AMBIENTES DE			OBSERVACIONES
								HORAS TRABAJO DIRECTO	HORAS TRABAJO INDEPENDIENTE			AMBIENTE	MATERIALES DE FORMACIÓN	INSTRUCTORES RESPONSABLES	
FASE DE ANÁLISIS	Caracterizar sistema alimentario territorial mediante diálogo de saberes, la aplicación de herramientas de diagnóstico agroecológico y la identificación de necesidades de intercambio de conocimientos, conforme a los principios de la agroecología y las dinámicas socioculturales de la comunidad.	Desarrollo de encuentros de intercambios de saberes agroecológicos.	Identificar necesidades de intercambio de saberes y prácticas agroecológicas de acuerdo con técnicas de promotoría y características del territorio.	PROCESOS COMUNITARIOS: TIPOS DE FAMILIAS, CARACTERÍSTICAS POBLACIONALES, TIPOS DE REDES COMUNITARIAS, VARIABLES SOCIOECONÓMICAS, TÉCNICAS DE CARACTERIZACIÓN, ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN. PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, TIPOS DE REQUERIMIENTOS, TÉCNICAS DE IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES. AGROECOSISTEMA: CONCEPTO, TIPOS DE COMPONENTES, CARACTERÍSTICAS Y RECURSOS DEL TERRITORIO. DIÁLOGO DE SABERES: CONCEPTO, PRINCIPIOS, APREHENSIÓN DE SABERES. PRODUCCIÓN AGROPECUARIA AGROECOLÓGICA: TIPOS, CONCEPTO, PRINCIPIOS DE AGROECOLOGÍA, PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS.	DETERMINAR POBLACIÓN. DESCRIBIR CARACTERÍSTICAS DEL TERRITORIO. SELECCIONAR METODOLOGÍAS Y TÉCNICAS DE PROMOTORÍA. APLICAR TÉCNICAS DE PROMOTORÍA. RECOPILAR NECESIDADES DE INTERCAMBIO DE SABERES. RESEÑAR PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS. PRIORIZAR NECESIDADES DE INTERCAMBIO DE SABERES CON LA COMUNIDAD.	DIAGRAMA DEFINICIÓN DE LA AGROECOLOGÍA, SEGÚN DIMENSIONES. DIÁLOGO DE SABERES Y TÉCNICAS DE PROMOTORÍA. REALIZA DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES DE APRENDIZAJE DE PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS DE ACUERDO CON LAS TÉCNICAS DE PROMOTORÍA, SABERES Y CARACTERÍSTICAS DEL TERRITORIO.	Representar principios y dimensiones de la agroecología a partir de saberes y experiencias locales. Relacionar componentes del agroecosistema con principios y dimensiones agroecológicas considerando características territoriales y aspectos socioculturales Identificar principios de las metodologías participativas acorde con las características y prácticas agroecológicas de la población Aplicar técnicas participativas y de promotoría para el diagnóstico de prácticas	40	40	Representación saberes y experiencias agroecológica locales Diagrama de relación de componentes del agroecosistemas con principios y dimensiones agroecológicas Elaboración participativa de un diagnóstico de necesidades sobre prácticas y saberes agroecológicos	Estrategia didáctica: Aprendizaje Colaborativo (AC) - Técnicas: Discusión grupal, escenarios de diálogo, círculos grupales de representación gráfica , carteles (con tetralemas), mapeos. Estrategia didáctica: Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) - Técnicas: Storyboard colaborativo, infografía grupal, video, podcast.	Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martinez	
		PROMOCIÓN DE PROCESOS DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA	R.A 1 DETERMINAR COMPONENTES DEL SISTEMA PRODUCTIVO CONSIDERANDO DIMENSIONES Y PRINCIPIOS AGROECOLÓGICOS.	AGROECOSISTEMA: CONCEPTOS, DIMENSIONES, TIPOS DE COMPONENTES, ÁREAS PREDIALES, TIPOS DE PAISAJE, ZONAS DE BOSQUE Y VEGETACIÓN, GRADO DE INTEGRACIÓN, SISTEMA DE PRODUCCIÓN. PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, TÉCNICAS. TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO PREDIAL: TIPOS, TÉCNICAS DE MAPEO PARTICIPATIVO. SUELOS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS DE COMPOSICIÓN. SEMILLAS CRIOLLAS Y NATIVAS: TIPOS DE VARIEDADES, CARACTERÍSTICAS. ECOSISTEMA ANIMAL: CARACTERÍSTICAS, TIPOS DE ESPECIES. PROCESOS COMUNITARIOS: TIPOS DE FAMILIAS, ROLES DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA, TIPOS DE CONEXIONES COMUNITARIAS	DISTINGUIR DIMENSIONES AGROECOLÓGICAS. MAPEAR COMPONENTES DEL SISTEMA PRODUCTIVO. DEFINIR INTERACCIONES DEL AGROECOSISTEMA. CLASIFICAR ESPECIES PECUARIAS Y VARIEDADES DE SEMILLAS. IDENTIFICAR VÍNCULOS COMUNITARIOS	DESCRIBE VÍNCULOS COMUNITARIOS CON BASE EN HERRAMIENTAS PARTICIPATIVAS Y DIMENSIONES AGROECOLÓGICAS. REALIZA INVENTARIO DE VARIEDADES DE SEMILLAS Y ESPECIES PECUARIAS DE ACUERDO CON PRINCIPIOS AGROECOLÓGICOS. RELACIONA COMPONENTES DEL AGROECOSISTEMA E INTERACCIONES SEGÚN DIMENSIONES Y PRINCIPIOS AGROECOLÓGICOS.	Identificar actores clave y vínculos comunitarios del agroecosistema a partir de herramientas participativas. Clasificar variedades de semillas nativas o criollas y especies animales presentes en la unidad productiva, en función de criterios agroecológicos. Presentar componentes del agroecosistema e interacciones desde un enfoque sistémico y agroecológico.	48	48	Diagrama del sistema productivo, actores y vínculos comunitarios. Libreta de inventario de semillas y razas locales. Construcción colectiva de un diagrama del agroecosistema: flujos, entradas, salidas, retroalimentaciones.	Diagrama del sistema productivo, actores y vínculos comunitarios. Conversatorio comunitario - Trabajo en el contexto real - Inventario participativo. Aprendizaje basado en problemas (ABP) - Cartografía social agroecológica.	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE) , norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, papel Kraft, cartulina, marcadores de colores, hilos, iconos, dibujos, hojas naturales, semillas, celular, cámara, herramientas digitales, fotografías, colbón, tachuelas plásticas, plastilina, arcilla, pinturas de colores, pinceles.	Inst. Juan M. Silva	RA 1. F.I. 17/03/26 F.F. 28/04/26
		PROMOCIÓN DE PROCESOS DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA	RA 2. DIAGNOSTICAR INDICADORES DEL AGROECOSISTEMA A PARTIR DE HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS Y COMUNITARIAS.	TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO PREDIAL: TÉCNICAS DE VALORACIÓN. SUELOS: MÉTODOS DE ANÁLISIS. FUENTES HÍDRICAS DEL AGROECOSISTEMA: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CALIDAD DEL AGUA, TÉCNICAS DE VALORACIÓN, TÉCNICAS DE MEDICIÓN. CULTIVOS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS DE CULTIVOS, TIPOS DE AGRICULTURA, TIPOS DE INGRESOS POR PRODUCCIÓN. ECOSISTEMA ANIMAL: PRINCIPIOS DE BIENESTAR ANIMAL, TIPOS DE INGRESOS POR PRODUCCIÓN. TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA: TIPOS DE NECESIDADES AGROECOLÓGICAS, TÉCNICAS DE VALORACIÓN, AUTOSUFICIENCIA ALIMENTARIA.	APLICAR HERRAMIENTAS DE DIAGNÓSTICO. DEFINIR ESTADO DE LOS COMPONENTES DEL AGROECOSISTEMA. ANALIZAR INDICADORES AGROECOLÓGICOS. EMPLEAR TÉCNICAS DE VALORACIÓN. VALORAR AUTOSUFICIENCIA ALIMENTARIA	APLICA INSTRUMENTO DE CALIFICACIÓN INDICADORES AGROECOLÓGICOS DEL AGROECOSISTEMA A PARTIR DE HERRAMIENTAS Y METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS Y COMUNITARIAS. DIAGRAMA CALENDARIOS DE OFERTA ALIMENTARIA CONSIDERANDO EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y LAS METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS.	Implementar instrumento de diagnóstico agroecológico en mediante jornada de trabajo colectivo con participación de familias campesinas en sus unidades productivas. Representar calendario de oferta alimentaria local a través de un ejercicio de reconstrucción colectiva de prácticas alimentarias en diálogo con la comunidad.	40	56	Informe sistematizado del diagnóstico agroecológico participativo, con indicadores aplicados, resultados, análisis y acuerdos comunitario. Calendario de oferta alimentaria local.	Aprendizaje basado en problemas (ABP)- Taller colaborativo. Taller de reflexión campesina - Cartografía participativa. Foro de retroalimentación colectiva - Asamblea comunitaria. Aprendizaje basado en proyectos (ABP) - Cartografía participativa de alimentos, Foro de análisis agroecológico - Asamblea comunitaria reflexiva.	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Instrumento de evaluación del desempeño agroecológico o el instrumento de planificación predial para la transición agroecológica (papel o digital), Papelógrafos, marcadores, mapas base, lápices, cámaras o celulares, grabadoras de voz (para testimonios), brújula, cronómetro, computador portátil con Excel/Google Sheets para sistematización, Kit de diagnóstico básico del suelo (pH del suelo, humedad, compactación, conductividad, etc.), Kit de muestras de suelo (densidad aparente), anillos de infiltración, balanza digital, barreno holandés, equipo meteorológico de bolsillo, medidor de turbidez portátil, pHmetro, soluciones buffer (4.01, 7.00, 10.01 y KCl) agua destilada, tiras de papel indicador pH, GPS, cinta métrica 50 m, lupa para identificación de insectos (20x; 40x), binoculares, trampas de insectos, probetas plásticas, vasos de precipitado, juego de tamices, valdés, bolsas ziploc, frascos plásticos con tapa de 1 lt, canecas plásticas de 5, 12 y 20 l, azadón, palas, palines, paladraga, machetes, navaja, espátula, Kit de disección 17 piesas.	Inst. Juan M. Silva	RA 2. F.I. 05/05/26 F.F. 02/06/26

		IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS AGROECOLÓGICOS	RA1. DIAGNOSTICAR PREDIO SEGÚN RECURSOS, CONDICIONES LOCALES Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN AGROECOLÓGICA	1.1 AGROECOSISTEMA: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERISTICAS, COMPONENTES, CONDICIONES DEL PREDIO, ÁREAS SENSIBLES, TÉCNICAS DE MAPEO, TÉCNICAS DE DISEÑOS HÍDRICOS Y CURVA DE NIVEL, TÉCNICAS DE VALORIACIÓN, TÉCNICAS DE COSTEO. 1.2 CARTOGRAFÍA SOCIAL: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, TÉCNICAS, TÉCNICAS DE MAPEO PARTICIPATIVO, MÉTODOS DE PARTICIPACIÓN, TÉCNICAS DE IDENTIFICACIÓN DE ÁREAS ECOLÓGICAMENTE SENSIBLES, TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN, TÉCNICAS DE PROYECCIÓN. 1.3 TERRITORIO: CONCEPTO, ASPECTOS SOCIOCULTURALES, ECONÓMICOS, PRODUCTIVOS Y AMBIENTALES. 1.4 IDENTIDAD: CONCEPTO, ELEMENTOS. 1.5 ENTORNO GEOGRÁFICO: CONCEPTO, REGIÓN, ZONA DE VIDA, DIVISIÓN POLÍTICO-ADMINISTRATIVA, GEORREFERENCIACIÓN. 1.6 DIVERSIDAD BIOCULTURAL. 1.7 ENTIDADES TERRITORIALES ESPECIALES. 1.8 CONCEPTOS BÁSICOS CONTABLES: INGRESOS, EGRESOS, ACTIVOS, PASIVOS, PATRIMONIO. 1.9 COMERCIALIZACIÓN: CANALES, REDES, COOPERATIVISMO, INTERMEDIACIÓN, COMERCIO JUSTO. 1.10 ECONOMÍA CAMPESINA. 1.11 AUTOSUFICIENCIA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA. 1.12 EQUIDAD: CONCEPTO. 1.13 PROCESOS COMUNITARIOS: TIPOS DE FAMILIAS, CARACTERÍSTICAS POBLACIONALES, TIPOS DE REDES COMUNITARIAS, REDES DE COMERCIALIZACIÓN, VARIABLES SOCIOECONÓMICAS, TÉCNICAS DE VALORACIÓN E IDENTIFICACIÓN, MÉTODOS DE PARTICIPACIÓN, TÉCNICAS DE CARACTERIZACIÓN, MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN. 1.14 SISTEMA PRODUCTIVO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, AUTOSUFICIENCIA ALIMENTARIA, METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN DE SOSTENIBILIDAD, BUENAS PRÁCTICAS DE COSECHA Y POSTCOSECHA	1.1 IDENTIFICAR CONTEXTO LOCAL. 1.2- 1.3 DETALLAR COMPONENTES SOCIOECONÓMICOS DEL PREDIO. 1.4 DETERMINAR ASPECTOS AMBIENTALES DEL PREDIO. 1.5- 1.8 CARACTERIZAR LAS CONDICIONES PRODUCTIVAS DEL PREDIO. 1.9- 1.14 COTEJAR ANTECEDENTES AGROPECUARIOS.	DIAGRAMA LOS COMPONENTES SOCIOECONÓMICOS, AMBIENTALES Y PRODUCTIVOS DEL PREDIO DE ACUERDO CON METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN AGROECOLÓGICA. COMPARA ANTECEDENTES AGROPECUARIOS CONFORME A TÉCNICAS DE VALORACIÓN Y PRINCIPIOS DE AGROECOLOGÍA.	Establecer diferencias en el tiempo de los sistemas productivos a través de los antecedentes, de acuerdo a los principios agroecológicos "Reconociendo el territorio: saberes, recursos y realidades del predio	32	36	Gráfico comparativo con los Enfoques Agroecológicos	Aprendizaje basado en proyectos (ABP) Aprendizaje colaborativo	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Cartulinas de colores, marcadores, celulares, grabadoras de voz, cámara fotográfica, pliegos de papel bond.	Inst. Juan M. Silva	RA 1. F.I. 21/05/26 F.F. 11/08/26
		Elaboración de biopreparados.	R.1.Identificar requerimientos nutricionales y de sanidad del agroecosistema conforme con características del territorio y criterios técnicos.	1.1 MORFOLOGÍA VEGETAL: CONCEPTO, CARACTERIZACIÓN, IDENTIFICACIÓN DE ALTERACIONES. 1.2 FISIOLOGÍA VEGETAL: CONCEPTO, APLICACIÓN PRÁCTICA, CARACTERIZACIÓN DE ALTERACIONES 1.3 POBLACIONES BIOLÓGICAS: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CICLOS DE VIDA, INTERACCIOES ECOLÓGICAS Y REDES TRÓFICAS PREVENCIÓN, MANEJO Y CONTROL. 1.4 MUESTREO: CONCEPTO, TIPOS, METODOLOGÍA, TÉCNICAS PARTICIPATIVAS Y REGISTROS. 1.5 MEDICIONES SANITARIAS Y NUTRICIONALES: PROCEDIMIENTO, UNIDADES, INSTRUMENTOS, REGISTROS, CÁLCULOS. 1.6 NUTRICIÓN DE LAS PLANTAS Y FERTILIDAD DE SUELOS: CONCEPTO, FUENTES NUTRITIVAS, CICLOS, RECICLAJE DE NUTRIENTES. 1.7 FOCOS FITOSANITARIOS Y NUTRICIONALES: DEFINICIÓN, DISTRIBUCIÓN ESPACIAL, CARACTERÍSTICAS, DINÁMICAS POBLACIONALES.	1.1- 1.2- DIFERENCIAR ALTERACIONES MORFOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS DE LAS PLANTAS. 1.3 RELACIONAR POBLACIONES BIOLÓGICAS DEL AGROECOSISTEMA. 1.4 APLICAR TÉCNICAS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y DE MUESTREO EN AGROECOSISTEMAS. 1.5 CUANTIFICAR AFECTACIONES SANITARIAS Y NUTRICIONALES EN CULTIVOS AGRÍCOLAS. 1.6-1.7 ESPACIALIZAR CONDICIONES FITOSANITARIAS Y NUTRICIONALES EN ÁREAS DE CULTIVO.	DESCRIBE EL ESTADO DE SALUD Y DE NUTRICIÓN DEL AGROECOSISTEMA DE ACUERDO CON TÉCNICAS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA Y CRITERIOS TÉCNICOS. ZONIFICA SISTEMAS PRODUCTIVOS ACORDE CON AFECTACIONES NUTRICIONALES Y DE SANIDAD.		36	36			Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martínez	
		Desarrollo de encuentros de intercambios de saberes agroecológicos.	Planificar encuentros de intercambio de saberes agroecológicos según metodologías participativas y características y necesidades de la población.	MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN: TIPOS DE REDES, CONCEPTO, CANALES DE COMUNICACIÓN, TÉCNICAS DE ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES, TÉCNICAS DE ESTIMACIÓN DE CONDICIONES DE SEGURIDAD. AGROECOSISTEMA: PRÁCTICAS AMBIENTALES, ÁREAS PREDIALES, TÉCNICAS DE IDENTIFICACIÓN DE VÍAS DE ACCESO. DIÁLOGO DE SABERES: TÉCNICAS DE PLANEACIÓN Y CONCERTACIÓN, METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN. PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: TIPOS Y USOS DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	DEFINIR ESCENARIOS Y MOBILIARIO. ELEGIR HERRAMIENTAS Y MEDIOS TECNOLÓGICOS. DETERMINAR RECURSOS HUMANOS. ESTABLECER PRESUPUESTO. DISPONER RECURSOS LOGÍSTICOS. PREPARAR RECURSOS Y MATERIAL DIDÁCTICO. CONVOCAR ACTORES.	COMPARA METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS SEGÚN OBJETIVOS, TIPO DE POBLACIÓN Y NECESIDADES DE APRENDIZAJE. ELABORA PLAN DE DIÁLOGOS DE SABERES AGROECOLÓGICOS DE ACUERDO CON METODOLOGÍA Y NECESIDADES DE LA POBLACIÓN.	Mapear actores, redes comunitarias y faros agroecológicos considerando condiciones socioculturales de la población y características del territorio. Organizar encuentros para el intercambio de saberes agroecológicos acorde con las necesidades de la población y las metodologías de participación.	40	40	Elaboración de un plan de estrategias metodológicas para encuentros de intercambio de saberes y prácticas agroecológicas.	Estrategias didácticas: Aprendizaje Colaborativo (AC), Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), Pedagogía por Proyectos (PPP)- Técnicas: mapeos, café del mundo, congresito, círculos de discusión, grupos focales, taller, diálogo de saberes, rueda de sabedores (expertos), simulación de escenarios, narración, narrativas gráficas, videos, story telling, storyboard, comunicación comunitaria: noticiero, radio y entrevistas.	Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martínez	
		PROMOCIÓN DE PROCESOS DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA	RA 3. ELABORAR MODELO DE TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA CON BASE EN LAS NECESIDADES FAMILIARES Y CONDICIONES SOCIO ECONÓMICAS, CULTURALES Y AMBIENTALES DE LA UNIDAD PRODUCTIVA.	PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: TIPOS DE PRÁCTICAS, ELEMENTOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL. SEMILLAS: MÉTODOS DE CONSERVACIÓN Y PROTECCIÓN, TIPOS DE USO. FUENTES HÍDRICAS DEL AGROECOSISTEMA: TÉCNICAS DE PROTECCIÓN Y CONSERVACIÓN, TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN, USO Y AHORRO. TRANSICIÓN AGROECOLÓGICA: PRINCIPIOS DE AGROECOLOGÍA, PASOS DEL PROCESO DE TRANSICIÓN, BENEFICIOS DE PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS, TIPOS DE ACTIVIDADES AGROECOLÓGICAS, BIOPREPARADOS, BIOINSUMOS Y BIOFÁBRICAS, TÉCNICAS DE PLANEACIÓN. GESTIÓN DE RESIDUOS: TIPOS DE RESIDUOS, TÉCNICAS DE MANEJO Y APROVECHAMIENTO DE RESIDUOS. INSUMOS EXTERNOS: TIPOS DE MATERIALES, TIPOS DE HERRAMIENTAS.	CONCERTAR ACCIONES. DEFINIR METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS. APLICAR TÉCNICAS DE PLANEACIÓN. UTILIZAR TÉCNICAS DE PROMOTORÍA.	FACILITA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA SEGÚN TÉCNICAS DE PLANEACIÓN Y DE PROMOTORÍA. CONSTRUYE MODELO DE TRANSICIÓN CON BASE EN NECESIDADES FAMILIARES, CONDICIONES SOCIO ECONÓMICAS, CULTURALES Y AMBIENTALES DE LA UNIDAD PRODUCTIVA.	Promover espacios de planeación participativa en jornada comunitaria aplicando técnicas de promotoría campesina y enfoque territorial. Elaborar modelo de transición agroecológica comunitario según metodologías participativas y diagnóstico de la unidad productiva con enfoque sistémico y familiar. Sintetizar saberes y prácticas agroecológicas desarrolladas en las unidades productivas familiares a través de mesas de diálogo comunitario, recorridos de finca y relatorías colectivas con enfoque de promotoría campesina.	48	48	Plan construido para la jornada comunitaria. Modelo gráfico del sistema agroecológico comunitario o informe sistematizado de la jornada de planeación participativa. Informe de visita a las unidades productivas.	Aprendizaje dialógico y en comunidad - Taller comunitario con herramientas participativas. Aprendizaje basado en proyectos (ABP)- Taller con herramientas participativas, Aprendizaje dialógico y comunitario - Cartografía participativa y Diseño colaborativo de modelo. Aprendizaje basado en proyectos - Recorrido de finca o caminata agroecológica - Promotoría campesina participativa - Relatoría campesina colectiva - Cartografía de saberes y prácticas.	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Cartillas ilustradas para relatoría (tipo libreta de campo), grabadoras de audio o celulares para registro oral, papelógrafos, marcadores y materiales de cartografía comunitaria, fichas para síntesis de buenas prácticas, Cámara o celular para fotos testimoniales.	Inst. Juan M. Silva	RA 3. F.I. 9/05/26 F.F. 14/07/26
		Elaboración de biopreparados.	R.2.Determinar recursos y procedimientos de elaboración de biopreparados de acuerdo con normativa, criterios técnicos y principios de la agroecología.	2.1 BIOFÁBRICA: CONCEPTO, TIPOS, ALCANCE, INFRAESTRUCTURA Y CARACTERÍSTICAS DE DISEÑO. 2.2 BIOPREPARADOS: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, TIPOS, NORMATIVA, MÉTODOS Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN, NECESIDADES, CANTIDADES, APLICACIÓN. 2.3 RESIDUALIDAD, PERMANENCIA Y PERÍODOS DE CARENCIA. 2.4 CICLOS BIOGEOQUÍMICOS. 2.5 MATEMÁTICAS: OPERACIONES BÁSICAS, UNIDADES DE MEDIDA. 2.6 MATERIALES E INSUMOS: CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS, PROPIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS Y BIOLÓGICAS, TIPOS, INVENTARIO, PROCEDENCIA, DISPONIBILIDAD, REGISTROS. COSTOS DE PRODUCCIÓN 2.7 FERMENTACIÓN: TIPOS, DESCOMPOSICIÓN, MINERALIZACIÓN DE MATERIA ORGÁNICA Y RECICLAJE DE NUTRIENTES, CONCEPTO DE EUTROFIZACIÓN. 2.8 EQUIPOS, HERRAMIENTAS Y UTENSILIOS: CARACTERÍSTICAS, TIPOS, ESPECIFICACIONES TÉCNICAS, USOS, MEDICIONES, UNIDADES. 2.9 ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL: CONCEPTOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES TÉCNICAS, FICHAS TÉCNICAS, HOJAS DE SEGURIDAD, USO, NORMATIVA	2.1 IDENTIFICAR LA INFRAESTRUCTURA DE LA BIOFÁBRICA. 2.2-2.3-2.4 APROPIAR NORMATIVA SOBRE BIOPREPARADOS, BIOINSUMOS Y ACONDICIONADORES. 2.5 SELECCIONAR PROCEDIMIENTO DE ELABORACIÓN DEL BIOPREPARADO. 2.6-2.7-2.8-2.9 SELECCIONAR MATERIALES E INSUMOS. 2.10 IDENTIFICAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.	CLASIFICA MATERIALES SEGÚN NATURALEZA, DISPONIBILIDAD Y PROTOCOLO. ESTABLECE PROCEDIMIENTO DE ELABORACIÓN DE BIOPREPARADOS, BIOINSUMOS Y ACONDICIONADORES DE ACUERDO CON NORMATIVA Y PRINCIPIOS DE LA AGROECOLOGÍA.		36	36			Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martínez	

FASE DE PLANEACIÓN	Diseñar modelo de transición agroecológica y la estrategia de encuentros de saberes para el sistema alimentario territorial, integrando principios agroecológicos, saberes campesinos y recursos disponibles.	IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS AGROECOLÓGICOS	RAJ. DISEÑAR SISTEMA AGROECOLÓGICO DEL PREDIO CONFORME A DIMENSIONES AMBIENTALES, SOCIOECONÓMICAS Y PRODUCTIVAS.	2.1 AGROECOLOGÍA: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, COMPONENTES, VARIABLES, PRINCIPIOS, INDICADORES, TÉCNICAS DE VALORACIÓN, PRÁCTICAS CULTURALES 2.2 PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS: CONCEPTO, TÉCNICAS DE IMPLEMENTACIÓN, TÉCNICAS DE PLANEACIÓN, PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN Y PROTECCIÓN AMBIENTAL, TÉCNICAS DE RESTAURACIÓN ECOLÓGICA, TÉCNICAS DE APROVECHAMIENTO, PRINCIPIOS DE BIENESTAR ANIMAL, PROCEDIMIENTO DE PRODUCCIÓN DE INSUMOS, BIOPREPARADOS, BIOFÁBRICAS. 2.3 PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, TIPOS DE REQUERIMIENTOS, TÉCNICAS, TÉCNICAS PARTICIPATIVAS, TIPOS DE PRÁCTICAS, TÉCNICAS DE IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES, TIPOS Y USOS DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, TIPOS DE INFORME, TÉCNICAS DE MANEJO Y APROVECHAMIENTO DE RESIDUOS.	2.1 FORMULAR OBJETIVOS DEL AGROECOSISTEMA. DEFINIR METAS DEL AGROECOSISTEMA. 2.2 SELECCIONAR PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS. 2.3 ELABORAR PLAN DE TRABAJO.	ESQUEMATIZA LAS INTERACCIONES DEL SISTEMA AGROECOLÓGICO DE ACUERDO CON CRITERIOS TÉCNICOS. PROYECTA EL SISTEMA AGROECOLÓGICO EN CORRESPONDENCIA CON TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y PRINCIPIOS DE LA AGROECOLOGÍA.	Interpretar los flujos ecológicos del predio (energía, materia, agua, biodiversidad y nutrientes) según principios agroecológicos. "Construyamos el sistema: imaginando el agroecosistema ideal"	32	36	Propuesta de diseño agroecológico completa (mapa, descripción técnica) Socialización del diseño ante el grupo	Aprendizaje basado en proyectos (ABP) Trabajo colaborativo, Diseño predial agroecológico con mapas y diagramas.	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Cartulinas de colores, marcadores, celulares, grabadoras de voz, cámara fotográfica, pliegos de papel bond.	Inst. Juan M. Silva	RA 2. F.I. 18/08/26 F.F. 08/09/26
		Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	Promover mi dignidad y la del otro a partir de los principios y valores éticos como aporte en la instauración de una cultura de paz.	_Hombre: concepto, sujeto moral, sujeto ético. _Naturaleza humana: Concepto. _Autoestima, autonomía, autocontrol, autocuidado. _Acciones Humanas: Concepto. _Moral: Concepto Axiología: Concepto, Jerarquía de Valores _Ética: Concepto. _Ética Aplicada: concepto, características. _Hombre: Concepto, ser relacional. _Inteligencia Emocional: Concepto, alcance y técnicas. _Actos humanos: Concepto _Acciones Humanas: Concepto. _Coaching: Concepto, alcance y técnicas básicas. _Programación Neurolingüística: Concepto, alcance, técnicas básicas. _Toma de Decisiones: Concepto, modelos, estratégicas y análisis estratégico y alcance _Familia: Concepto. _Criticidad: Concepto. _Habilidades para la vida y para la convivencia: Autoconocimiento, Empatía, Comunicación asertiva, Relaciones interpersonales, Toma de decisiones, Solución de problemas y de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de	_Reconocer la autonomía personal. _Practicar con hechos el respeto conmigo mismo y con los demás. _Fijar el proyecto de vida. _Usar la ciencia y la tecnología para mejorar mi calidad de vida. _Reconocer el valor intrínseco de cada persona. _Reconocer la autonomía personal. _ Reconocer la autonomía del otro. _Reconocer mis diferencias e igualdades con el otro. _Asumir actitudes críticas constructivas _Asumir actitudes críticas argumentativas	Evidencia respeto por el bien común, la alteridad y el diálogo con el otro con base en Principios axiológicos. Reconoce su valor y el valor del otro de acuerdo a los principios de dignidad y construcción cultural y autonomía	Reflexionar sobre el concepto de dignidad humana mediante el reconociendo el valor inherente de todas las personas, sin importar sus diferencias.	8	4	Elaboración de mapa conceptual ¿Qué es el ser humano?	Estrategia didáctica-Aprendizaje colaborativo,Tecnica trabajos en equipo.	Escenarios rurales con comunidades organizadas que cuenten con condiciones ambientales adecuadas, de seguridad y salud en el trabajo (predio para la actividad agropecuaria: finca, parcela, lote	: Tablero y marcadores para tablero,) Documento impreso que es el ser humano	Inst. Yalely conde	
			Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.	_Concertación: Concepto _ Justicia: Concepto, clases _Equidad: Concepto, aplicaciones _Gobierno: Concepto, Formas _Sociedad: Concepto _ Estado: Concepto _ País: Concepto _ Constitución: Concepto _ Gobernabilidad: Concepto _Democracia: Concepto, Clases. _Paz: Concepto _Violencia: Concepto. _Libertad: Concepto. _Negociación frente al conflicto _ Reparación: Concepto _Reintegración: concepto, ruta _ Derechos humanos: Concepto, Normativa Vigente _Derecho internacional humanitario: Concepto, Normativa Vigente. _ Comunicación: Acción Instrumental, Acción Estratégica y Acción Comunicativa. _ Reconciliación: concepto, condiciones. _Contexto del Conflicto: Concepto, contexto social y político, conflicto armado. _Dignidad humana: Concepto._Resolución de Conflictos: contextualización, destrezas, técnicas y teorías. _Conflicto: Concepto. hitos de la historia	_Reclamar derechos de dignidad. _Identificar los hechos de violencia en mi historia de vida. _Mantener el valor de mi dignidad _Mantener el valor de la dignidad del otro. _Establecer procesos de comunicación constructiva. _ Reconocer la importancia del desarrollo de una cultura de paz _Identificar estrategias de reconciliación _ Aplicar estrategias de reconciliación. _Aportar en el desarrollo de una cultura de paz. _Establecer gestos de solidarios _Generar procesos de construcción de paz en el núcleo familiar _ Establecer relaciones de tolerancia _ Establecer relaciones de solidaridad _ Aplicar normativa vigente en relación con derechos humanos y derecho internacional humanitario	_Reconoce hitos históricos de violencia y paz como aporte a la construcción de una cultura de paz. _Modifica actitudes comportamentales a partir de la resolución pacífica de conflictos _Aplica acciones de prevención de acciones violentas con base en estrategias de comunicación asertiva. _Utiliza herramientas que permiten la comunicación asertiva en diferentes entornos teniendo en cuenta la pedagogía para la paz.	Analizar situaciones del entorno social y productivo mediante Identificación de casos reales.	8	4	Elaboración de historieta análisis de caso GLORIA, LACTALIS, HACIENDA SAN MATEO y SABANALAC.	Estrategia didáctica-Aprendizaje colaborativo,Tecnica trabajos en equipo.	Escenarios rurales con comunidades organizadas que cuenten con condiciones ambientales adecuadas, de seguridad y salud en el trabajo (predio para la actividad agropecuaria: finca, parcela, lote	Tablero y marcadores para tablero,recortes, marcadores convencionales y colores y cartulina,) caso GLORIA, LACTALIS, HACIENDA SAN MATEO y SABANALAC.	Inst. Yalely conde	
			Establecer relaciones de crecimiento personal y comunitario a partir del bien común como aporte para el desarrollo social.	_ Ley Natural: Concepto. _Trabajo: Concepto, sistema de relaciones. _Relaciones sociales: Concepto, clases. _Comunicación Asertiva: contextualización, estrategias, fundamentos, tipos y técnicas. _Relaciones Interpersonales: Concepto y alcance. _ Convivencia: Concepto. _ Participación Ciudadana: Concepto, mecanismos e instancias de participación ciudadana, bien común, alteridad y género, proceso de sociabilidad humana, representaciones sociales o imaginarios culturales, culturas emergentes, roles sociales.	_Establecer relaciones interpersonales a partir de una comunicación asertiva. _Establecer comunicación constructiva. _Aplicar la capacidad de escucha _Respetar la opinión del otro _ Considerar las ideas del otro _Identificar estilos de comunicación _ Aplicar estilos de comunicación _ Practicar con hechos el respeto a los demás. _Respetar la privacidad del otro _Respetar las creencias _Respetar lugares de encuentro comunitario _Cuidar lugares de encuentro comunitario. _ Respetar las normas sociales _ Convivir en comunidad _Asumir comportamiento de cultura ciudadana. _ Ejercer rol protagónico en el desarrollo social _ Establecer procesos de comunicación constructiva	_Construye relaciones interpersonales a partir del enfoque diferencial y la promoción de una cultura de paz. _Evidencia respeto por el bien común, la alteridad y el diálogo con el otro con base en principios axiológicos. _ Define su proyecto de vida con base en criterios axiológicos y culturales y hábitos de convivencia.	Validar la importancia del crecimiento personal como aporte al desarrollo social y comunitario según objetivos de vida.	8	4	Elaboración del mapa de los sueños	: Estrategia didáctica-Autoaprendizaje, Estrategia técnica- Tareas individuales.	Escenarios rurales con comunidades organizadas que cuenten con condiciones ambientales adecuadas, de seguridad y salud en el trabajo (predio para la actividad agropecuaria: finca, parcela, lote	Tablero y marcadores para tablero,recortes, marcadores convencionales y colores y cartulina. Material apoyo paso a paso para realizar un mapa de sueños.	Inst. Yalely conde	
			Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad y sustentabilidad ética y normativa vigente.	_Ley Positiva: Concepto, aplicaciones. _Responsabilidad Social: Concepto, estrategias para generar una cultura de responsabilidad social. _Trabajo en Equipo: contextualización, alcance, técnicas, fundamentos y ventajas. _ Liderazgo: Concepto, tendencias y generalidades.	_Desarrollar el sentido de pertenencia. _Incentivar el aprovechamiento de los recursos naturales. _Preservar los recursos naturales. _ Desarrollar proyectos sociales. _Proponer temas para proyectos sociales. _Interpretar las tendencias mundiales en ciencia, tecnología y sociedad. _Fortalecer competencias de liderazgo. _ Incentivar el aprovechamiento de los recursos naturales. _Preservar los recursos naturales	_ Define su proyecto de vida de acuerdo a los criterios de Dignidad, de Respeto, Creencias, Ecología y Cultura.	Validar la importancia del uso responsable de los recursos naturales y su relación con el crecimiento personal mediante la conciencia ambiental.	8	4	Propuesta de proyecto sostenible. "Mi recurso mi legado"	Estrategia didáctica-Aprendizaje colaborativo,Tecnica trabajos en equipo.	Escenarios rurales con comunidades organizadas que cuenten con condiciones ambientales adecuadas, de seguridad y salud en el trabajo (predio para la actividad agropecuaria: finca, parcela, lote	Tablero y marcadores para tablero,lápiz ,lapicero, material de apoyo que son los recursos naturales.	Inst. Yalely conde	
		Desarrollo de encuentros de intercambios de saberes agroecológicos.	Ejecutar encuentros de saberes y prácticas agroecológicas aplicando metodologías y técnicas de promotoría.	MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN, TÉCNICAS DE MONITOREO Y DE ESTIMACIÓN DE CONDICIONES DE SEGURIDAD, GESTIÓN DEL TIEMPO. PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: PLANEACIÓN DE ESCENARIOS, TÉCNICAS DE ORGANIZACIÓN	PREPARAR ESCENARIO DE ENCUENTRO. INSTALAR ENCUENTRO. SOCIALIZAR METODOLOGÍA DEL ENCUENTRO. DESARROLLAR METODOLOGÍA. RECOPILAR INFORMACIÓN DEL ENCUENTRO. SELECCIONAR METODOLOGÍAS.	COMPILA MEMORIAS DE LOS ENCUENTROS DE SABERES AGROECOLÓGICOS APLICANDO METODOLOGÍAS Y TÉCNICAS DE PROMOTORÍA Y DE COMUNICACIÓN. EXPONE SISTEMAS AGROECOLÓGICOS DEL TERRITORIO DE ACUERDO CON DIMENSIONES Y CONOCIMIENTOS DE LAS Y LOS SABEDORES.	Realizar intercambios de saberes agroecológicos teniendo en cuenta población, metodologías participativas, experiencias y prácticas territoriales. Narrar experiencias sobre los intercambios de saberes y prácticas agroecológicas a partir de las características culturales de la población y el territorio. Construir reflexiones colectivas sobre intercambio de saberes a partir de metodologías participativas, dimensiones y principios de la	40	40	Compila las memorias de encuentros de saberes agroecológicos comunitarios. Elabora el esquema de valoración de los intercambios de saberes agroecológicos.	Estrategias didácticas: Aprendizaje Colaborativo (AC),Pedagogía por Proyectos (PPP)-Técnicas: grupos de discusión, círculos de reflexión, analogramas, dianas de valoración, murales grupales, museos colaborativos, diagramas de trabajo colaborativo.	Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martinez	

		Elaboración de biopreparados.	R.3..Producir biopreparados según requerimientos del agroecosistema y diálogo de saberes.	3.1 BIOPREPARADOS: PROCEDIMIENTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN Y TÉCNICAS DE VALORACIÓN. 3.2 INSTALACIONES, INSUMOS Y MATERIALES: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ADECUACIONES, BUENAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO, TIPO DE ADAPTACIONES. 3.3 PROMOTORÍA AGROECOLÓGICA: TIPOS DE INFORME, CLASES DE INGRESOS A PRODUCCIÓN. 3.4 TÉCNICAS PARTICIPATIVAS Y DE IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES.	3.1 APLICAR PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS PARA LA ELABORACIÓN DE BIOPREPARADOS, DESDE LA SELECCIÓN DE INGREDIENTES HASTA SU FERMENTACIÓN, MADURACIÓN Y USO. 3.2 ADECUAR ESPACIOS FÍSICOS Y ESTABLECER INSTALACIONES BÁSICAS PARA LA PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE BIOPREPARADOS, ASEGURANDO CONDICIONES HIGIÉNICAS Y DE SEGURIDAD. 3.3 COMUNICAR DE MANERA CLARA Y RESPETUOSA LOS AVANCES, NECESIDADES Y PROPUESTAS ANTE COMUNIDADES, PRODUCTORES Y EQUIPOS TÉCNICOS, CUMPLIENDO EL ROL DE PROMOTOR AGROECOLÓGICO. 3.4 FACILITAR ESPACIOS DE DIÁLOGO Y REFLEXIÓN ENTRE ACTORES DEL TERRITORIO (FAMILIAS, ASOCIACIONES, JÓVENES, MUJERES RURALES), RESPETANDO SUS SABERES Y VISIONES.	REALIZA ENCUENTROS DE INTERCAMBIO DE SABERES SOBRE BIOPREPARADOS DE ACUERDO CON METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS Y DE APRENDIZAJE. ACONDICIONA INSTALACIONES PARA LA PRODUCCIÓN DE BIOPREPARADOS SEGÚN PARÁMETROS TÉCNICOS. ELABORA BIOPREPARADOS CONSIDERANDO CRITERIOS TÉCNICOS Y CONCERTACIÓN COMUNITARIA.		36	36			Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martinez	
		IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS AGROECOLÓGICOS	RA3. IMPLEMENTAR PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS EN EL PREDIO A PARTIR DEL DISEÑO DEL SISTEMA.	3.1 TRAZO: TIPO, HERRAMIENTAS, MÉTODOS, DENSIDADES Y DISTANCIAS DE SIEMBRA. 3.2 SUELO: CONCEPTO, CRITERIOS LOCALES DE USO Y TIPOLOGÍAS PROPIAS, PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN. 3.3 LABRANZA: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, MÉTODOS Y TÉCNICAS AGROECOLÓGICAS. 3.4 ENMIENDA: TIPOS, DOSIFICACIÓN, TÉCNICAS Y CONDICIONES DE APLICACIÓN. 3.5 MATERIAL DE SIEMBRA: NORMATIVA, CLASIFICACIÓN DE SEMILLAS, PROCEDENCIA, VARIEDADES, CARACTERÍSTICAS, MÉTODOS DE CONSERVACIÓN Y PROTECCIÓN, TIPOS DE USO, CALIDAD FITOSANITARIA, BANCOS LOCALES DE SEMILLAS, CONSERVACIÓN N SITU, SELECCIÓN MASAL. 3.6 PROPAGACIÓN VEGETAL: NORMATIVA, TÉCNICAS, SUSTRATOS, ÁREAS, CONTENEDORES, FITO SANIDAD, MANEJO. 3.7 ARREGLOS PRODUCTIVOS DIVERSOS: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CRITERIOS DE DISEÑO, RENDIMIENTOS VS ÍNDICE DE EQUIVALENCIA DE LA TIERRA (LAND EQUIVALENT RATIO, EN INGLÉS). 3.8 SIEMBRA: MÉTODOS, (TRASPLANTE Y SIEMBRA DIRECTA), DENSIDAD, ÉPOCA. 3.9 RIEGO: TIPOS, FRECUENCIA, NECESIDADES HÍDRICAS. 3.10 FERTILIZACIÓN: TIPOS DE FERTILIZANTES, DOSIS, MOMENTO DE APLICACIÓN. 3.11 ARVENSES: TIPOS, MÉTODOS DE CONTROL, MANEJO INTEGRADO. 3.12 PLAGAS Y ENFERMEDADES: TIPOS, MÉTODOS DE PREVENCIÓN, MÉTODOS DE MONITOREO, ALELOPATÍA, MANEJO INTEGRADO, SANITIZACIÓN. 3.13 LABORES CULTURALES: PODAS, TUTORADO, APORQUE, ESCARDADO, USO Y DESINFECCIÓN DE HERRAMIENTAS. 3.14 COSECHA Y POST COSECHA: CONCEPTOS, LABORES, INOCUIDAD, PRESENTACIÓN Y DIFERENCIACIÓN DE PRODUCTOS.	3.2-3.3-3.4 ADECUAR ÁREAS DE SIEMBRA. 3.5-3.6 OBTENER MATERIAL DE SIEMBRA. 3.7 ESTABLECER ARREGLOS DE CULTIVOS. 3.8 SELECCIONAR MÉTODO DE SIEMBRA. 3.9 DETERMINAR TIPO DE RIEGO. 3.10 SELECCIONAR TIPO DE FERTILIZANTE. 3.11 IMPLEMENTAR PLAN DE MANEJO INTEGRADO DE ARVENSES. 3.12 APLICAR MÉTODOS FITOSANITARIOS PREVENTIVOS. 3.13 EFECTUAR LABORES AGRO-CULTURALES EN CULTIVOS. 3.14 APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE COSECHA, Y POST COSECHA. 3.15 IDENTIFICAR RAZAS Y ESTIRPES CRIOLLAS. 3.16-3.17-3.18 ESTABLECER BANCOS DE FORRAJES. 3.19-3.20 ESTABLECER INSTALACIONES PARA LA PRODUCCIÓN Y EL BIENESTAR ANIMAL. 3.21-3.22 APLICAR PRÁCTICAS DE MANEJO PRODUCTIVO DE LOS ANIMALES. 3.23-3.24 IDENTIFICAR ESTADOS PRODUCTIVOS, SANITARIOS Y DE BIENESTAR DE LOS ANIMALES. 3.25-3.26-3.27 IMPLEMENTAR PRÁCTICAS DE MANEJO Y PREVENCIÓN SANITARIA. 3.28 MANEJAR LOS RESIDUOS GENERADOS POR LA ACTIVIDAD PECUARIA. 3.29-3.30-3.31 APLICAR TÉCNICAS DE BENEFICIO DE LAS ESPECIES PECUARIAS.	PREPARA EL SUELO TENIENDO EN CUENTA LOS REQUERIMIENTOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS DEL CULTIVO Y LOS PRINCIPIOS AGROECOLÓGICOS QUE FAVORECEN LA SOSTENIBILIDAD DEL SISTEMA PRODUCTIVO. ESTABLECE MATERIAL DE PROPAGACIÓN DE ACUERDO CON CRITERIOS TÉCNICOS Y FUNDAMENTOSDETERMINA LOS ARREGLOS PRODUCTIVOS DE ACUERDO CON LOS TIPOS DE CULTIVOS AGROECOLÓGICOS. CONSIDERANDO LAS INTERACCIONES ENTRE ESPECIES, EL MANEJO SOSTENIBLE DEL SUELO Y LAS CONDICIONES AGROCLIMÁTICAS LOCALES COSECHA DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS CONFORME AL ÍNDICE DE MADUREZ, LOS ESTÁNDARES DE CALIDAD Y LOS REQUERIMIENTOS DEL MERCADO." RECONOCE LAS RAZAS DE ESTIRPE CRIOLLA CONSIDERANDO LOS CONTEXTOS SOCIOCULTURALES, LAS CONDICIONES AGROECOLÓGICAS LOCALES Y SU IMPORTANCIA EN LA SOBERANÍA ALIMENTARIA PRODUCE FORRAJES SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS, RECURSOS LOCALES Y CONDICIONES AGROCLIMÁTICAS. ADECUA ALOJAMIENTOS E INFRAESTRUCTURA ANIMAL SEGÚN BIENESTAR ANIMAL Y PRINCIPIOS AGROECOLÓGICOS. REALIZA LABORES DE MANEJO PRODUCTIVO CON BASE EN PARÁMETROS ZOOTÉCNICOS. LISTA CONDICIONES PRODUCTIVAS, SANITARAS Y DE BIENESTAR ANIMAL SEGÚN CRITERIOS TÉCNICOS Y NORMATIVA. EMPLEA PRÁCTICAS SANITARIAS PECUARIAS SEGÚN NORMATIVA. DISPONE RESIDUOS PECUARIOS CONFORME A NORMATIVA AMBIENTAL. UTILIZA TÉCNICAS DE BENEFICIO DE ESPECIES PECUARIAS CONFORME A PROTOCOLOS TÉCNICOS Y NORMATIVA.	Analizar casos sobre diseño de sistemas agroecológicos. "Manos a la tierra: del diseño a la práctica agroecológica	32	36	Informe grafico grupal con análisis del caso y plan de implementación de prácticas agroecológicas.	Aprendizaje basado en proyectos (ABP) Estudio de caso	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Cartulinas de colores, marcadores, celulares, grabadoras de voz, cámara fotográfica, pliegos de papel bond.	Inst. Juan M. Silva	RA 3. F. I. 15/09/26 F.F. 06/10/26
		Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.	Reconocer el trabajo como factor de movilidad social y transformación vital con referencia a la fenomenología y a los derechos fundamentales en el trabajo.					8	4					Inst. Yalely conde	
			Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo.					8	4					Inst. Yalely conde	
			Practicar los derechos fundamentales en el trabajo de acuerdo con la constitución política y los convenios internacionales.					8	4					Inst. Yalely conde	
			Participar en acciones solidarias teniendo en cuenta el ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza					8	4					Inst. Yalely conde	
FASE DE EJECUCIÓN	Implementar prácticas agroecológicas, encuentros de intercambio de saberes y producción de biopreparados para el sistema alimentario, aplicando el diseño establecido, protocolo técnico y metodologías participativas.	Desarrollar procesos de comunicación eficaces y efectivos, teniendo en cuenta situaciones de orden social, personal y productivo.	RAP1 Interpretar el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.	Comunicación: concepto, tipos, usos, medios, canales, técnicas, procesos características, escenarios, componentes, funciones, barreras, niveles. Consulta y lectura: métodos, Técnicas selección, organización y archivo de información en diversas fuentes, niveles, estrategias.	Interpretar mensajes y reconstruir el discurso con sus propias palabras manteniendo el sentido. Interpretar señales, signos, símbolos e íconos propios de Su actividad laboral.	Interpreta mensajes y reconstruye el discurso con sus propias palabras manteniendo el sentido. Reconoce la importancia, Naturaleza y características de la comunicación humana, según el contexto en el que se identifica los diferentes tipos de textos teniendo en cuenta su intencionalidad.	**Evidencias de Conocimiento :** 1 Desarrollar conceptos comunicacionales argumentados desde el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística empleados dentro del contexto laboral y social. 2 Realizar conversatorio referente a conceptos comunicacionales argumentados desde el sentido de la comunicación como medio de expresión social, cultural, laboral y artística.	8	4	1 Resolver de manera individual test de preguntas referentes a conceptos comunicacionales argumentados por el instructor. (instrumento de evaluación cuestionario). 2 Elaborar en físico mapa conceptual sobre conceptos comunicacionales - socializado en la actividad - conversatorio, liderado por el instructor de la competencia. (instrumento de evaluación - lista de chequeo).	Técnicas didácticas activas: 1: Cuestionario 2: Socializaciones 3. Reflexiones argumentativas 4: Mapa conceptual	Y- 10 Yamboró: Ambiente convencional o escenarios urbanos y /o rurales, (descritos dentro del proyecto formativo)	Materiales didácticos: ((libros, cuadernos, regla, pizarras, lápiz, borrador, marcadores, colores sacapuntas, lapiceros).	Profesional en Comunicación Social y Periodismo: Norma Páez	**Fecha de inicio:** 16 de marzo del 2026 **Fecha fin:** 25 de
			RAP2 Decodificar mensajes comunicativos en situaciones de la vida social y laboral, teniendo en cuenta el contexto de la comunicación.	Comprensión de textos: concepto, técnicas, procesos, niveles, características, interpretación, elementos.	Reconocer la importancia, naturaleza y características de la comunicación humana. Apropiar un método para leer Comprensiva e interpretativamente. Codificar y decodificar mensajes. Seleccionar el tipo de texto con Sus intereses y necesidades De conocimiento	Codifica y decodifica mensajes utilizando procesos comunicativos orales y escritos. Interpreta señales, signos, símbolos e íconos propios de su actividad laboral.	**Evidencias desempeño :** 1 Resolver en equipo de manera digital o manual, las diferentes situaciones de resolución de conflictos comunicacionales que se presentan en el mundo laboral de la cadena de valor de Promotoría Campesina en Agroecología. 2 Exponer en equipo diapositivas, en la cual se exponga las diferentes situaciones de resolución de conflictos comunicacionales que se presentan en el mundo laboral de la cadena de valor del Promotoría Campesina en Agroecología 3 Realizar juego convencional	8	4	1 Resolver estudio de casos en la cual encontrará situaciones de resolución de conflictos comunicacionales que se presentan en el mundo laboral de la cadena de valor de Promotoría Campesina en Agroecología. (Instrumento de evaluación lista de chequeo) . 2 Exponer en diapositivas digital, diferentes situaciones comunicacionales que se presentan en el mundo laboral de la cadena de valor de Promotoría Campesina en Agroecología (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 3 Realizar en equipo, juego convencional con el cual logre recordar la importancia y las funciones que tiene y cumple la comunicación asertiva en el contexto tanto productivo como social. (Instrumento de evaluación lista de chequeo).	Técnicas didácticas activas: 1.Estudio de caso 2. Diapositivas 3. Exposición oral 4. Juego de roles	Y- 10 Yamboró: Ambiente convencional o escenarios urbanos y /o rurales, (descritos dentro del proyecto formativo)	Materiales didácticos: (cuadernos, regla, pizarras, lápiz, borrador, marcadores, sacapuntas, lapiceros).		

			RAP3 Validar la importancia de los procesos comunicativos teniendo en cuenta criterios de lógica y racionalidad.	Expresión corporal: concepto, características, gestos, posturas, emociones, sentimientos actos de habla: concepto, percepción, observación, escucha activa, comunicación verbal y no verbal.	Usar el léxico con precisión Y propiedad en los procesos de Comunicación. Mantener la atención y escucha en los procesos de comunicación. Establecer acuerdos a partir de la diversidad de conceptos y opiniones.	Establece acuerdos a partir de la diversidad De conceptos y opiniones. Apropia un método para leer Comprensiva e interpretativamente.	**Evidencias producto** 1 Demostrar el conocimiento y manejo de la comunicación verbal escrita aplicando normas GTC 185 desde la lógica y la racionalidad que se requiere para escribir en el contexto laboral y social de Promotoría Campesina en Agroecología.	8	4	1 Presentar quiz de redacción y ortografía con el cual logre demostrar manejo y dominio de los procesos de la comunicación escrita teniendo en cuenta criterios de lógica y racionalidad que se requiere para escribir documentos generales que se emplean en el mundo productivo de Promotoría Campesina en Agroecología. (Instrumento de evaluación - Lista de chequeo) .	Técnicas didácticas activas: 1. Dictado.	Y- 10 Yamboró: Ambiente convencional o escenarios urbanos y /o rurales, (descritos dentro del proyecto formativo)	Materiales didácticos: (cuadernos, regla, pizarras, lápiz, borrador, marcadores, sacapuntas, lapiceros, hojas blancas blok).	**Norma Perez**	mayo del 2026.
			RAP4 Aplicar acciones de mejoramiento en el desarrollo de procesos comunicativos según requerimientos del contexto.	Redacción de textos: tipos, usos, clases, partes, forma, contenido, intencionalidad, técnicas, métodos, cohesión, coherencia, normas básicas de sintaxis, ortografía, puntuación, principios y cualidades. Carácter convencional Y función social De los signos: concepto, tipos, relaciones, usos, carácter, interpretación, características, contexto. Procesos de pensamiento: concepto, análisis, síntesis, proposición. Normatividad: normas Icontec para la elaboración De textos escritos.	Aplicar técnicas para la comunicación oral, escrita, verbal y no verbal. Organizar la información. Utilizar la información según el propósito establecido. Emplear estructuras textuales básicas en la elaboración De textos. Redactar diferentes tipos de textos aplicando reglas gramaticales, ortográficas y de puntuación. Aplicar normatividad vigente en la producción de textos.	Utiliza íconos, símbolos, señales, planos, esquemas y flujogramas según requerimiento. Gráfica la información con contenidos semánticos. Utiliza la información según el propósito establecido. Utiliza el lenguaje según el destinatario, el propósito, el contexto y el contenido. Usa el léxico con precisión Y propiedad en los procesos de comunicación relacionados con el área de desempeño laboral. Aplica las técnicas para la Comunicación verbal y no verbal según requerimientos establecidos. Redacta textos con cohesión y coherencia siguiendo pautas de progresión temática. Emplea en la elaboración de textos estructuras textuales básicas. Produce textos explicativos, instructivos, descriptivos según especificaciones. Selecciona el tipo de texto de Acuerdo con sus intereses y necesidades de conocimiento. Emplea para la producción de textos normatividad vigente.	**Evidencias: Desempeño y producto** 1 Redactar y sustentar documento administrativo con normatividad GTC 185 vigente, teniendo en cuenta los conceptos gramaticales y ortográficos. 2 Preparar y presentar simulacro evento de etiqueta y protocolo teniendo en cuenta los conceptos comunicacionales (escrito, oral y no verbal) que se utilizan en el entorno laboral empresarial o asociativa de la cadena de valor de Promotoria Campesina en Agroecologia	8	4	1 Elaborar a mano alzada o digital carta administrativa - comercial utilizando norma vigente GTC 185 para documentos empresariales y / o asociativas que se requieren en el mundo laboral productivo de Promotoría Campesina en Agroecología. (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 2 Preparar y presentar de manera individual simulación evento de etiqueta y procolo, con el cual logré demostrar conocimientos comunicacionales en cuanto a expresión oral, escrito y no verbal, que se emplean en el entorno laboral de la cadena de valor de Promotoria Campesina en Agroecología, enfocado tanto en público externo (clientes y proveedores) como en clientes internos (equipo de trabajo). (Instrumento de evaluación lista de chequeo).	Técnicas didácticas activas: 1. Documento escrito. 2.Simulaciones. 3. Exposiciones.	Y- 10 Yamboró: Ambiente convencional o escenarios urbanos y /o rurales, (descritos dentro del proyecto formativo)	Materiales didácticos: (cuadernos, regla, pizarras, lápiz, borrador, marcadores, sacapuntas, lapiceros, hojas blancas blok). Material de equipo opcional: (Micrófono, sonido, videobam).		
		Generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.	Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.					8	4					Inst. Deporte	
			Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.					8	4					Inst. Deporte	
			Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.					8	4					Inst. Deporte	
			Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.					8	4					Inst. Deporte	
FASE DE EVALUACIÓN	Evaluar participativamente los avances del sistema alimentario agroecológico territorial mediante monitoreo de indicadores, validación comunitaria de bioprerados, sistematización de experiencias y reflexión colectiva sobre el proceso de transición, el cuidado de los bienes comunes y el bienestar comunitario, generando recomendaciones para la sostenibilidad del proceso.	Elaboración de biopreparados.	R.4.Validar calidad de biopreparados de acuerdo con principios de agroecología y técnicas de valoración comunitaria.	4.1 INSTALACIONES, INSUMOS Y MATERIALES: TIPOS DE REQUERIMIENTOS, TÉCNICAS DE IDENTIFICACIÓN. 4.2 AGROECOLOGÍA Y AGROECOSITEMA: TÉCNICAS DE VALORACIÓN. MÉTODO DE SEGUIMIENTO DE BIPROEPARADOS, TÉCNICA DE MANEJO DE INSUMOS Y REACTIVOS QUÍMICOS, TÉCNICAS DE APROVECHAMIENTO DE INSUMOS, BIOFÁBRICAS.	4.1 VERIFICA EL ESTADO, DISPONIBILIDAD Y FUNCIONALIDAD DE INSTALACIONES COMO, COMPOSTERAS Y BIOFÁBRICAS. 4.2 IMPLEMENTA TÉCNICAS DE VALORACIÓN DE LOS COMPONENTES AGROECOLÓGICOS Y DEL AGROECOSISTEMA DE LOS BIOPREPARADOS EN RELACIÓN CON (SUELO, AGUA, FLORA, FAUNA	GRAFICA PROCESO DE ELABORACIÓN DE BIOPREPARADOS, BIOINSUMOS Y ACONDICIONADORES, SEGÚN PROCEDIMIENTO ESTABLECIDO. IMPLEMENTA PRUEBAS DE CAMPO DE ACUERDO CON CRITERIOS TÉCNICOS.		36	36			Ambientes convencionales. Escenarios urbanos y rurales		Inst. Karen Martinez	
		IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS AGROECOLÓGICOS	RA4. MONITOREAR PROGRESO DEL SISTEMA AGROECOLÓGICO DE ACUERDO CON METODOLOGÍAS DE MEDICIÓN DE AGROECOSISTEMAS, Y PRINCIPIOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	NO SE ENCUENTRAN EN LA DISEÑO CURRICULAR PDF	4.1. MEDIR AUTOCONSUMO DE ALIMENTOS EN LA UNIDAD FAMILIAR. 4.2 DETERMINAR NIVELES DE INVOLUCRAMIENTO FAMILIAR EN EL PROCESO AGROECOLÓGICO. 4.3 APLICAR METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN DE INDICADORES SOCIOECONÓMICOS, AMBIENTALES Y PRODUCTIVOS. 4.4 VERIFICAR CALIDAD DE LOS PRODUCTOS DEL SISTEMA AGROECOLÓGICO. 4.5 CONSTATAR LAS CONDICIONES DE BIENESTAR ANIMAL. 4.6 REALIZAR SEGUIMIENTO AL DESARROLLO DE LOS CULTIVOS AGROECOLÓGICOS Y DE LAS ESPECIES PECUARIAS.	CUANTIFICA ALIMENTOS PRODUCIDOS Y CONSUMIDOS POR LA FAMILIA CONFORME A CRITERIOS DE	Evaluar la seguridad alimentaria familiar en el agroecosistema a partir de los indicadores propuestos por la FAO. "Mi dieta, mi agroecosistema	40	44	Informe con tabla cuantitativa de alimentos producidos y consumidos.	Aprendizaje basado en proyectos (ABP) Estudio de caso	Ambiente convencional con iluminación natural o artificial de acuerdo con normas técnicas colombianas NTC de diseño y construcción sismo resistentes, cumplimiento del reglamento técnico de instalaciones eléctrico (RETIE), norma técnica colombiana sobre colores y señalización de seguridad, conexión a internet, dotado de sillas y mesas de trabajo, equipo de cómputo, tablero, equipo de audio, televisor (o video beam) y demás recursos que apoyen la formación (capacidad para 30 aprendices). Escenario rural con unidades productivas.	Tablero en acrílico borrable, Cartulinas de colores, marcadores, celulares, grabadoras de voz, cámara fotográfica, pliegos de papel bond.	Inst. Juan M. Silva	RA 4. F.I. 13/10/26 F.F. 27/10/26
		Resultados de aprendizaje etapa práctica	Aplicar en la resolución de problemas reales del sector productivo, los conocimientos, habilidades y destrezas pertinentes a las competencias del programa de formación asumiendo estrategias y metodologías de												

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol
Procedimiento Ejecución de la Formación profesional

PLANEACIÓN PEDAGÓGICA DEL PROYECTO FORMATIVO

CENTRO DE FORMACIÓN:	CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO
NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:	DIBUJO ARQUITECTÓNICO
NOMBRE DEL PROYECTO:	ELABORACIÓN DE PLANOS ARQUITECTÓNICOS, INTERPRETADOS BAJO LAS TÉCNICAS DE DIBUJO MANUAL Y AUTOCAD EN LAS SEDES DEL CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO
FASE DEL PROYECTO:	EJECUCIÓN
No. ID FICHA:	3454083

CIUDAD Y FECHA:	PITALITO, JUNIO 14 DE 2026
CÓDIGO DEL PROGRAMA:	225208
CÓDIGO DEL PROYECTO:	2569674
EQUIPO EJECUTOR:	CRISTIAN CAMILO VILLARREAL JUAN PABLO CARVAJAL JOHN EDWIN MONTILLA RAUL EDUARDO CERON CARLOS GUILLERMO RODRIGUEZ
FECHA DE INICIO:	
FECHA DE TERMINACIÓN:	

							AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS					
ACTIVIDAD DEL PROYECTO	**DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (MESES)**	**COMPETENCIA**	**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**	**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**	**DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)**	**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS**	**ESCENARIO**	**RECURSOS DIDÁCTICOS**	**PERFIL DE LOS INSTRUCTORES**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE**	**OBSERVACIONES**
COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		
COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	ELABORAR PLANOS DE PROYECTOS ARQUITECTÓNICOS A PARTIR DE TÉCNICAS DE DIBUJO MANUAL Y SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS. DIBUJA EN SISTEMA VECTORIAL Y		

COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	INTERPRETAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, URBANOS Y TOPOGRÁFICOS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS. DIBUJA EN SISTEMA VECTORIAL Y		
COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS , ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		

COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
COMPRENDER Y DIBUJAR PLANOS ARQUITECTÓNICOS, ESTRUCTURALES, DE INSTALACIONES TÉCNICAS, SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES.	0,75	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		
CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		

CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		
CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS.		
CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO DE ACUERDO CON LA FUNCIÓN DE LOS ELEMENTOS QUE LE INTEGRAN.							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS.		

CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
CONSTRUIR MODELOS A ESCALA DE ACUERDO CON PLANOS Y ESPECIFICACIONES APLICANDO NORMATIVIDAD VIGENTE QUE PERMITAN IDENTIFICAR LOS SISTEMAS CONSTITUTIVOS DEL EDIFICIO	1,45	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
DETERMINAR CORRECTIVOS RESPECTO A DESVIACIONES O HALLAZGOS ENCONTRADOS EN LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD.	0,15	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		

DETERMINAR CORRECTIVOS RESPECTO A DESVIACIONES O HALLAZGOS ENCONTRADOS EN LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD.	0,15	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	ESTABLECER CORRECTIVOS RESPECTO A DESVIACIONES O HALLAZGOS ENCONTRADOS EN LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD.							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS. DIBUJA EN SISTEMA HEXTORIAL Y		
DETERMINAR CORRECTIVOS RESPECTO A DESVIACIONES O HALLAZGOS ENCONTRADOS EN LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD.	0,15	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		
REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		
REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA	REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS							-Interpreta un texto sencillo y puede construir un mapa conceptual basado en el mismo. -Pronuncia adecuadamente el vocabulario y modismos básicos del idioma -Sostiene conversaciones con vocabulario básico y técnico aprendido. -Estructura adecuadamente una opinión sobre un tema conocido de su especialidad. -Elabora resúmenes cortos sobre textos sencillos, y con contenido técnico. -Escribe o presenta descripciones de sí mismo, su profesión y su entorno. -Plantea y responde preguntas sobre sí mismo.		

REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	DISPONER MATERIALES, HERRAMIENTAS, EQUIPOS Y ÁREA DE TRABAJO DE ACUERDO CON LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR Y TIEMPO PROGRAMADO							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS. REALIZA SISTEMA VECTORIAL Y		
REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	EXPRESAR INFORMACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN DE CONFORMIDAD CON NORMAS Y TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA, NUMÉRICA Y CONCEPTUAL	ELABORAR PLANOS DE PROYECTOS ARQUITECTÓNICOS A PARTIR DE TÉCNICAS DE DIBUJO ASISTIDO POR COMPUTADOR Y SEGÚN NORMAS Y ESPECIFICACIONES							IDENTIFICA UNA EDIFICACIÓN COMO UN CONJUNTO DE SISTEMAS PARA SU INTERPRETACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA. IDENTIFICA LOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EDIFICACIÓN EN LAS DIFERENTES VISTAS, CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE PROYECCIONES CILÍNDRICAS ORTOGONALES. IDENTIFICA TIPOLOGÍA DE LÍNEAS, SÍMBOLOS Y CONVENCIONES QUE COMPONEN EL PLANO, DE ACUERDO A NORMAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ELEMENTOS. CONTEXTUALIZA LA ESCALA DE ACUERDO AL TIPO DE PLANO. DIBUJA PLANOS APLICANDO SIMBOLOGÍA, CONVENCIONES, ESCALAS Y ESPECIFICACIONES DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS DE REPRESENTACIÓN GRÁFICA VIGENTES. UTILIZA INTENSIDADES DE LÍNEA PARA DAR EXPRESIÓN A LOS ELEMENTOS REPRESENTADOS SEGÚN TIPO DE PLANO Y POSICIÓN ESPACIAL. ELABORA DIBUJOS A MANO ALZADA TENIENDO EN CUENTA PROPORCIONES, EXPRESIÓN Y REPRESENTACIÓN DE ELEMENTOS. REALIZA SISTEMA VECTORIAL Y		
REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo		

REALIZAR EL PROCESO DE ALISTAMIENTO Y PLANIFICACIÓN QUE IDENTIFIQUE PROCESOS CONSTRUCTIVOS Y PERMITAN LISTAR MATERIALES Y HERRAMIENTAS DEL PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN	1,67	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	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.							Establece relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad según principios y valores universales. Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. Argumenta y acoge objetivamente los criterios que contribuyen a la resolución de problemas según requerimientos del proceso formativo en función de las demandas concretas de los contextos productivos y sociales. Propone alternativas creativas, lógicas y coherentes que posibiliten la resolución de problemas según la demanda del contexto social y productivo. Desarrolla actividades de autogestión orientadas hacia el mejoramiento personal según los requerimientos del proceso formativo. Aborda procesos de trabajo colaborativo orientados hacia la construcción colectiva según los requerimientos de los contextos sociales y productivos. Armoniza los componentes racionales y emocionales en el desarrollo de los procesos de trabajo colectivo según normas de		

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Sistema Integrado de Gestión y Autocontrol
Procedimiento Ejecución de la Formación profesional

PLANEACIÓN PEDAGÓGICA DEL PROYECTO FORMATIVO

CENTRO DE FORMACIÓN:	CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO
NOMBRE DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN:	PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL
NOMBRE DEL PROYECTO:	FORMULACIÓN DE MEDIDAS DE MANEJO AMBIENTAL PARA LAS UNIDADES PRODUCTIVAS PECUARIAS Y AGRICOLAS DE LA SEDE YAMBORÓ.
FASE DEL PROYECTO:	1. ANÁLISIS
No. ID FICHA:	3410377

CIUDAD Y FECHA:	PITALITO, JUNIO 14 DE 2026
CÓDIGO DEL PROGRAMA:	222319
CÓDIGO DEL PROYECTO:	3495843
EQUIPO EJECUTOR:	JULIO CESAR ORDOÑEZ SERGIO ARMANDO JARAMILLO PAOLA ANDREA VILLALOBOS LUISA FERNANDA SARMIENTO ANYI PAOLA BOLAÑOS MAGDA LORENA ROJAS YONY ARLEY CHAVEZ
FECHA DE INICIO:	
FECHA DE TERMINACIÓN:	

							AMBIENTES DE APRENDIZAJE TIPIFICADOS					
ACTIVIDAD DEL PROYECTO	**DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (MESES)**	**COMPETENCIA**	**RESULTADOS DE APRENDIZAJE**	**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**	**DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)**	**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ACTIVAS**	**ESCENARIO**	**RECURSOS DIDÁCTICOS**	**PERFIL DE LOS INSTRUCTORES**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**DESCRIPCIÓN DE LA EVIDENCIA DE APRENDIZAJE**	**OBSERVACIONES**
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Controlar las emisiones atmosféricas resultantes de procesos y operaciones productivas de acuerdo con la normativa ambiental establecida	R1. DIAGNOSTICAR LA PROBLEMÁTICA ATMOSFÉRICA SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR.							R1 - IDENTIFICA LOS TIPOS DE CONTAMINANTES DE UN PROCESO O SECTOR SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO A EVALUAR Y NORMATIVO. - IDENTIFICA LA FUENTE CONTAMINANTE GENERADORA DE CONTAMINACIÓN CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL ENTORNO. - DESCRIBE LAS CAUSAS DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA, DE ACUERDO CON LAS FUENTES DE GENERACIÓN. R2 - COMPARA RESULTADOS DE CONCENTRACIÓN Y VALORACIÓN DE EMISIONES TENIENDO EN CUENTA LA NORMATIVA. - CALCULA VALORES DE EMISIÓN, DE ACUERDO CON EL TIPO DE PROCESO Y NORMATIVA. R3 - PRESENTA INFORMES DE LOS RESULTADOS DE LAS MEDICIONES DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA, SEGÚN PROTOCOLO Y CRITERIOS DE CONFIABILIDAD. - PROPONE ACCIONES DE MEJORA DE REDUCCIÓN DE EMISIONES A PARTIR DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Controlar las emisiones atmosféricas resultantes de procesos y operaciones productivas de acuerdo con la normativa ambiental establecida	R2. INTERPRETAR LOS RESULTADOS DE LAS MEDICIONES DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA, CON BASE EN LA NORMATIVA AMBIENTAL EN CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA.							R1 - IDENTIFICA LOS TIPOS DE CONTAMINANTES DE UN PROCESO O SECTOR SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL PROCESO A EVALUAR Y NORMATIVO. - IDENTIFICA LA FUENTE CONTAMINANTE GENERADORA DE CONTAMINACIÓN CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL ENTORNO. - DESCRIBE LAS CAUSAS DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA, DE ACUERDO CON LAS FUENTES DE GENERACIÓN. R2 - COMPARA RESULTADOS DE CONCENTRACIÓN Y VALORACIÓN DE EMISIONES TENIENDO EN CUENTA LA NORMATIVA. - CALCULA VALORES DE EMISIÓN, DE ACUERDO CON EL TIPO DE PROCESO Y NORMATIVA. R3 - PRESENTA INFORMES DE LOS RESULTADOS DE LAS MEDICIONES DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA, SEGÚN PROTOCOLO Y CRITERIOS DE CONFIABILIDAD. - PROPONE ACCIONES DE MEJORA DE REDUCCIÓN DE EMISIONES A PARTIR DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Controlar los vertimientos resultantes de procesos y operaciones productivas de acuerdo con la normativa ambiental establecida	R1. DIAGNOSTICAR LOS VERTIMIENTOS GENERADOS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA ACTIVIDAD PRODUCTIVA.							R1 - DIFERENCIA EL TIPO DE VERTIMIENTO DE ACUERDO CON LA ACTIVIDAD PRODUCTIVA DESARROLLADA - DIAGRAMA EL PROCESO PRODUCTIVO CON BASE EN LOS VERTIMIENTOS GENERADOS. - IDENTIFICA EL TIPO DE INFRAESTRUCTURA HIDRÁULICA PARA EL TRANSPORTE Y DESCARGA DE AGUAS RESIDUALES DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA DE ESTUDIO. - CARACTERIZA LOS VERTIMIENTOS GENERADOS DE ACUERDO CON LAS ACTIVIDADES DE LA ORGANIZACIÓN Y LA NORMATIVA AMBIENTAL - CALCULA LOS ÍNDICES DE CONTAMINACIÓN DE CARGA CONTAMINANTE DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y NORMATIVA - CUANTIFICA EL VERTIMIENTO GENERADO DE ACUERDO CON LA NORMATIVA AMBIENTAL. - USA ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL DE ACUERDO CON NORMATIVA. R2 - VERIFICA LAS CONDICIONES DE CALIDAD DEL VERTIMIENTO		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	R.1. PROMOVER MI DIGNIDAD Y LA DEL OTRO A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS COMO APORTE EN LA INSTAURACIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ							DEFINE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO A LOS CRITERIOS DE DIGNIDAD, DE RESPETO, CREENCIAS, ECOLOGÍA Y CULTURA RECONOCE SU VALOR Y EL VALOR DEL OTRO DE ACUERDO A LOS PRINCIPIOS DE DIGNIDAD Y CONSTRUCCIÓN CULTURAL Y AUTONOMÍA DEFINE SU PROYECTO DE VIDA CON BASE EN CRITERIOS AXIOLÓGICOS Y CULTURALES Y HÁBITOS DE CONVIVENCIA UTILIZA HERRAMIENTAS QUE PERMITEN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN DIFERENTES ENTORNOS TENIENDO EN CUENTA LA PEDAGOGÍA PARA LA PAZ CONSTRUYE RELACIONES INTERPERSONALES A PARTIR DEL ENFOQUE DIFERENCIAL Y LA PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ CAMBIA ACTITUDES FRENTE A SU COMPORTAMIENTO CON BASE EN LA DIGNIDAD, APORTANDO A LA CULTURA DE PAZ RECONOCE HITOS HISTÓRICOS DE VIOLENCIA Y PAZ COMO APORTE A LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ MODIFICA ACTITUDES COMPORTAMENTALES A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	R.2. ESTABLECER RELACIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL Y COMUNITARIO A PARTIR DEL BIEN COMÚN COMO APORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL.							DEFINE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO A LOS CRITERIOS DE DIGNIDAD, DE RESPETO, CREENCIAS, ECOLOGÍA Y CULTURA. RECONOCE SU VALOR Y EL VALOR DEL OTRO DE ACUERDO A LOS PRINCIPIOS DE DIGNIDAD Y CONSTRUCCIÓN CULTURAL Y AUTONOMÍA DEFINE SU PROYECTO DE VIDA CON BASE EN CRITERIOS AXIOLÓGICOS Y CULTURALES Y HÁBITOS DE CONVIVENCIA UTILIZA HERRAMIENTAS QUE PERMITEN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN DIFERENTES ENTORNOS TENIENDO EN CUENTA LA PEDAGOGÍA PARA LA PAZ CONSTRUYE RELACIONES INTERPERSONALES A PARTIR DEL ENFOQUE DIFERENCIAL Y LA PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ CAMBIA ACTITUDES FRENTE A SU COMPORTAMIENTO CON BASE EN LA DIGNIDAD, APORTANDO A LA CULTURA DE PAZ RECONOCE HITOS HISTÓRICOS DE VIOLENCIA Y PAZ COMO APORTE A LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ MODIFICA ACTITUDES COMPORTAMENTALES A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	R.3. PROMOVER EL USO RACIONAL DE LOS RECURSOS NATURALES A PARTIR DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y SUSTENTABILIDAD ÉTICA Y NORMATIVA VIGENTE							DEFINE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO A LOS CRITERIOS DE DIGNIDAD, DE RESPETO, CREENCIAS, ECOLOGÍA Y CULTURA. RECONOCE SU VALOR Y EL VALOR DEL OTRO DE ACUERDO A LOS PRINCIPIOS DE DIGNIDAD Y CONSTRUCCIÓN CULTURAL Y AUTONOMÍA DEFINE SU PROYECTO DE VIDA CON BASE EN CRITERIOS AXIOLÓGICOS Y CULTURALES Y HÁBITOS DE CONVIVENCIA UTILIZA HERRAMIENTAS QUE PERMITEN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN DIFERENTES ENTORNOS TENIENDO EN CUENTA LA PEDAGOGÍA PARA LA PAZ CONSTRUYE RELACIONES INTERPERSONALES A PARTIR DEL ENFOQUE DIFERENCIAL Y LA PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ CAMBIA ACTITUDES FRENTE A SU COMPORTAMIENTO CON BASE EN LA DIGNIDAD, APORTANDO A LA CULTURA DE PAZ RECONOCE HITOS HISTÓRICOS DE VIOLENCIA Y PAZ COMO APORTE A LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ MODIFICA ACTITUDES COMPORTAMENTALES A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	R.4. CONTRIBUIR CON EL FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA DE PAZ A PARTIR DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LAS ESTRATEGIAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS							DEFINE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO A LOS CRITERIOS DE DIGNIDAD, DE RESPETO, CREENCIAS, ECOLOGÍA Y CULTURA. RECONOCE SU VALOR Y EL VALOR DEL OTRO DE ACUERDO A LOS PRINCIPIOS DE DIGNIDAD Y CONSTRUCCIÓN CULTURAL Y AUTONOMÍA DEFINE SU PROYECTO DE VIDA CON BASE EN CRITERIOS AXIOLÓGICOS Y CULTURALES Y HÁBITOS DE CONVIVENCIA UTILIZA HERRAMIENTAS QUE PERMITEN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN DIFERENTES ENTORNOS TENIENDO EN CUENTA LA PEDAGOGÍA PARA LA PAZ CONSTRUYE RELACIONES INTERPERSONALES A PARTIR DEL ENFOQUE DIFERENCIAL Y LA PROMOCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ CAMBIA ACTITUDES FRENTE A SU COMPORTAMIENTO CON BASE EN LA DIGNIDAD, APORTANDO A LA CULTURA DE PAZ RECONOCE HITOS HISTÓRICOS DE VIOLENCIA Y PAZ COMO APORTE A LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ MODIFICA ACTITUDES COMPORTAMENTALES A PARTIR DE LA RESOLUCIÓN PACÍFICA DE		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Evaluar el cumplimiento ambiental de acuerdo con la normativa	R2. VALORAR IMPACTOS Y RIESGOS AMBIENTALES DE ACUERDO CON NORMATIVA.							R1 - DILIGENCIA EL DOCUMENTO CON LA DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS. - IDENTIFICA POSIBLES IMPACTOS AMBIENTALES A LO LARGO DEL CICLO DE VIDA TENIENDO EN CUENTA RESULTADOS DE DIAGRAMACIÓN. R2 - LISTA LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES DE ACUERDO CON LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS DE LA ORGANIZACIÓN. - APLICA HERRAMIENTAS DE VALORACIÓN DE IMPACTOS DE ACUERDO CON NORMATIVA Y PROTOCOLOS. - CLASIFICA RIESGOS AMBIENTALES DE ACUERDO CON LA NATURALEZA. R3 - APLICA MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN PRIMARIA. - VERIFICA EL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS LEGALES APLICABLES DE LA ORGANIZACIÓN. - PROPONE ACTIVIDADES QUE APOYEN LA FORMULACIÓN DE		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	GESTIONAR EL MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y NORMATIVA	R1. DIAGNOSTICAR LA SITUACIÓN DE LOS RESIDUOS GENERADOS DE ACUERDO CON LA NATURALEZA DE LA ORGANIZACIÓN							R1 - IDENTIFICA LAS PROPIEDADES FÍSICAS, QUÍMICAS Y MICROBIOLÓGICAS DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS PELIGROSOS Y NO PELIGROSOS DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS. - SELECCIONA LA NORMATIVA APLICABLE A LOS RESIDUOS SÓLIDOS PELIGROSOS Y NO PELIGROSOS DE LA ORGANIZACIÓN DE ACUERDO CON SU NATURALEZA. - CARACTERIZA LOS RESIDUOS SÓLIDOS PELIGROSOS Y NO PELIGROSOS DE ACUERDO CON SU PUNTO DE GENERACIÓN Y NORMATIVA. - PRESENTA INFORME CON EL DIAGNÓSTICO DE LA GENERACIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS Y NORMATIVA. - ZONIFICA ECOMAPAS TENIENDO EN CUENTA LA CARACTERÍSTICA, TIPO DE RESIDUO GENERADO Y CONVENCIONES ESTABLECIDAS. R2 - PRESENTA RESIDUOS CLASIFICADOS SEGÚN CARACTERÍSTICAS Y TIPO DE MANEJO. - VERIFICA EL USO DE LOS		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.	R.1. IDENTIFICAR MODELOS MATEMÁTICOS DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DEL PROBLEMA PLANTEADO EN CONTEXTOS SOCIALES Y PRODUCTIVO							PRESENTA LA RELACIÓN ENTRE DOS CANTIDADES O VARIABLES SEGÚN LOS FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE SU ENTORNO. PLANTEA ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESENTA SOLUCIÓN A PROBLEMAS MEDIANTE FIGURAS GEOMÉTRICAS APLICA PROCEDIMIENTOS ARITMÉTICOS Y ALGEBRAICOS SEGÚN EL PROBLEMA PLANTEADO RESUELVE ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON PRINCIPIOS MATEMÁTICOS CALCULA PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES DE ACUERDO CON LOS ELEMENTOS DE LA FIGURA GEOMÉTRICA REALIZA CONVERSIONES SEGÚN LAS EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDA REPRESENTA CONJUNTO DE DATOS DE ACUERDO CON LA VARIABLE ESTADÍSTICA SELECCIONA LAS HERRAMIENTAS COMPUTACIONALES PARA LA		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.	R.2.PLANTEAR PROBLEMAS MATEMÁTICOS A PARTIR DE SITUACIONES GENERADAS EN EL CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO							PRESENTA LA RELACIÓN ENTRE DOS CANTIDADES O VARIABLES SEGÚN LOS FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE SU ENTORNO. PLANTEA ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESENTA SOLUCIÓN A PROBLEMAS MEDIANTE FIGURAS GEOMÉTRICAS APLICA PROCEDIMIENTOS ARITMÉTICOS Y ALGEBRAICOS SEGÚN EL PROBLEMA PLANTEADO RESUELVE ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON PRINCIPIOS MATEMÁTICOS CALCULA PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES DE ACUERDO CON LOS ELEMENTOS DE LA FIGURA GEOMÉTRICA REALIZA CONVERSIONES SEGÚN LAS EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDA REPRESENTA CONJUNTO DE DATOS DE ACUERDO CON LA VARIABLE ESTADÍSTICA SELECCIONA LAS HERRAMIENTAS COMPUTACIONALES PARA LA VERIFICACIÓN DE LOS		
EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.	R.3. RESOLVER PROBLEMAS MATEMÁTICOS A PARTIR DE SITUACIONES GENERADAS EN EL CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO							PRESENTA LA RELACIÓN ENTRE DOS CANTIDADES O VARIABLES SEGÚN LOS FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE SU ENTORNO. PLANTEA ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESENTA SOLUCIÓN A PROBLEMAS MEDIANTE FIGURAS GEOMÉTRICAS APLICA PROCEDIMIENTOS ARITMÉTICOS Y ALGEBRAICOS SEGÚN EL PROBLEMA PLANTEADO RESUELVE ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON PRINCIPIOS MATEMÁTICOS CALCULA PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES DE ACUERDO CON LOS ELEMENTOS DE LA FIGURA GEOMÉTRICA REALIZA CONVERSIONES SEGÚN LAS EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDA REPRESENTA CONJUNTO DE DATOS DE ACUERDO CON LA VARIABLE ESTADÍSTICA SELECCIONA LAS HERRAMIENTAS COMPUTACIONALES PARA LA VERIFICACIÓN DE LOS		

EVALUAR LOS IMPACTOS DE LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS IMPLEMENTANDO FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS Y ÉTICOS.	3	Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.	R.4.PROPONER ACCIONES DE MEJORA FRENTE A LOS RESULTADOS DE LOS PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS DE ACUERDO CON EL PROBLEMA PLANTEADO							PRESENTA LA RELACIÓN ENTRE DOS CANTIDADES O VARIABLES SEGÚN LOS FUNDAMENTOS MATEMÁTICOS DEFINE EL PROBLEMA A RESOLVER DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE SU ENTORNO. PLANTEA ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON LA RELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES PRESENTA SOLUCIÓN A PROBLEMAS MEDIANTE FIGURAS GEOMÉTRICAS APLICA PROCEDIMIENTOS ARITMÉTICOS Y ALGEBRAICOS SEGÚN EL PROBLEMA PLANTEADO RESUELVE ECUACIONES O SISTEMAS DE ECUACIONES DE ACUERDO CON PRINCIPIOS MATEMÁTICOS CALCULA PERÍMETROS, ÁREAS Y VOLÚMENES DE ACUERDO CON LOS ELEMENTOS DE LA FIGURA GEOMÉTRICA REALIZA CONVERSIONES SEGÚN LAS EQUIVALENCIAS ENTRE SISTEMAS DE MEDIDA REPRESENTA CONJUNTO DE DATOS DE ACUERDO CON LA VARIABLE ESTADÍSTICA SELECCIONA LAS HERRAMIENTAS COMPUTACIONALES PARA LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	R.1.DESCRIBIR LOS FENÓMENOS Y PRINCIPIOS DE LA QUÍMICA A PARTIR DEL ANÁLISIS DE SU CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.							IDENTIFICA LAS TRANSFORMACIONES QUÍMICAS QUE SE PRESENTAN EN SU CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO, SEGÚN SU NATURALEZA. ARGUMENTA LOS DIFERENTES FENÓMENOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS QUE SE PRESENTAN EN SU ENTORNO SOCIAL Y PRODUCTIVO APROPIA LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS PRESENTES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. ESTABLECE LAS VARIABLES QUE INFLUYEN EN LOS DIFERENTES FENÓMENOS QUÍMICOS DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS LEYES Y TEORÍAS.  SIGUE INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EXPERIMENTALES TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS TÉCNICOS Y DE SEGURIDAD. MANIPULA INSTRUMENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE MEDICIONES INVOLUCRADAS EN SU CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.  EFECTÚA CÁLCULOS Y/O GRÁFICAS PARA REPORTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EXPERIMENTACIÓN. INTERPRETA LOS RESULTADOS		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	R.2.CORRELACIONAR LOS PRINCIPIOS Y LEYES DE LA QUÍMICA CON LA REALIDAD PRODUCTIVA Y SOCIAL.							IDENTIFICA LAS TRANSFORMACIONES QUÍMICAS QUE SE PRESENTAN EN SU CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO, SEGÚN SU NATURALEZA. ARGUMENTA LOS DIFERENTES FENÓMENOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS QUE SE PRESENTAN EN SU ENTORNO SOCIAL Y PRODUCTIVO APROPIA LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS PRESENTES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. ESTABLECE LAS VARIABLES QUE INFLUYEN EN LOS DIFERENTES FENÓMENOS QUÍMICOS DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS LEYES Y TEORÍAS.  SIGUE INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EXPERIMENTALES TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS TÉCNICOS Y DE SEGURIDAD. MANIPULA INSTRUMENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE MEDICIONES INVOLUCRADAS EN SU CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.  EFECTÚA CÁLCULOS Y/O GRÁFICAS PARA REPORTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EXPERIMENTACIÓN. INTERPRETA LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	R.3.APLICAR LEYES Y PRINCIPIOS DE LA QUÍMICA EN SITUACIONES CONCRETAS DE SU ENTORNO.							IDENTIFICA LAS TRANSFORMACIONES QUÍMICAS QUE SE PRESENTAN EN SU CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO, SEGÚN SU NATURALEZA. ARGUMENTA LOS DIFERENTES FENÓMENOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS QUE SE PRESENTAN EN SU ENTORNO SOCIAL Y PRODUCTIVO APROPIA LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS PRESENTES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. ESTABLECE LAS VARIABLES QUE INFLUYEN EN LOS DIFERENTES FENÓMENOS QUÍMICOS DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS LEYES Y TEORÍAS.  SIGUE INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EXPERIMENTALES TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS TÉCNICOS Y DE SEGURIDAD. MANIPULA INSTRUMENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE MEDICIONES INVOLUCRADAS EN SU CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.  EFECTÚA CÁLCULOS Y/O GRÁFICAS PARA REPORTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EXPERIMENTACIÓN. INTERPRETA LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	R.4.PLANTEAR ALTERNATIVAS DE MEJORAMIENTO A SITUACIONES ESPECÍFICAS DE SU ENTORNO PRODUCTIVO Y SOCIAL.							IDENTIFICA LAS TRANSFORMACIONES QUÍMICAS QUE SE PRESENTAN EN SU CONTEXTO SOCIAL Y PRODUCTIVO, SEGÚN SU NATURALEZA. ARGUMENTA LOS DIFERENTES FENÓMENOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS QUE SE PRESENTAN EN SU ENTORNO SOCIAL Y PRODUCTIVO APROPIA LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS QUÍMICOS PRESENTES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL. ESTABLECE LAS VARIABLES QUE INFLUYEN EN LOS DIFERENTES FENÓMENOS QUÍMICOS DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS LEYES Y TEORÍAS.  SIGUE INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EXPERIMENTALES TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS TÉCNICOS Y DE SEGURIDAD. MANIPULA INSTRUMENTOS PARA LA REALIZACIÓN DE MEDICIONES INVOLUCRADAS EN SU CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.  EFECTÚA CÁLCULOS Y/O GRÁFICAS PARA REPORTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EXPERIMENTACIÓN. INTERPRETA LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATMIDAD VIGENTE.	R.1. ANALIZAR LAS ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y DE LOS ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES (ATEL) DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y EL ENTORNO SOCIAL.							INTERPRETA EL CONTEXTO AMBIENTAL Y DE SST, ASOCIADO A SU ENTORNO LABORAL Y SOCIAL ACORDE CON LA LEGISLACIÓN Y NORMATMIDAD VIGENTE. RELACIONA LA LEGISLACIÓN Y NORMATMIDAD VIGENTE SOBRE MEDIO AMBIENTE Y SST CON LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES, GROS Y RIESGOS QUE SE PRESENTAN EN SU AMBIENTE DE TRABAJO SEGÚN POLÍTICAS DE LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO LABORAL. ANALIZA LOS PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES DE IMPACTO AMBIENTAL ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. PARTICIPA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES ORIENTADAS AL CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y LA DISMINUCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES DE ACUERDO CON LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. DETERMINA ACCIONES PARA ORIENTAR A SU EQUIPO DE TRABAJO EN LOS PLANES Y PROGRAMAS AMBIENTALES Y DE SST SEGÚN POLÍTICAS DE LA		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	R.2. IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y DE LOS ACCIDENTES Y ENFERMEDADES DE ACUERDO CON LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.							INTERPRETA EL CONTEXTO AMBIENTAL Y DE SST, ASOCIADO A SU ENTORNO LABORAL Y SOCIAL ACORDE CON LA LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE. RELACIONA LA LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE SOBRE MEDIO AMBIENTE Y SST CON LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES, GROS Y RIESGOS QUE SE PRESENTAN EN SU AMBIENTE DE TRABAJO SEGÚN POLÍTICAS DE LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO LABORAL. ANALIZA LOS PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES DE IMPACTO AMBIENTAL ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. PARTICIPA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES ORIENTADAS AL CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y LA DISMINUCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES DE ACUERDO CON LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. DETERMINA ACCIONES PARA ORIENTAR A SU EQUIPO DE TRABAJO EN LOS PLANES Y PROGRAMAS AMBIENTALES Y DE SST SEGÚN LAS POLÍTICAS DE LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	R.3.REALIZAR SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO AL DESARROLLO DE LOS PLANES Y PROGRAMAS AMBIENTALES Y SST, SEGÚN EL ÁREA DE DESEMPEÑO.							INTERPRETA EL CONTEXTO AMBIENTAL Y DE SST, ASOCIADO A SU ENTORNO LABORAL Y SOCIAL ACORDE CON LA LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE. RELACIONA LA LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD VIGENTE SOBRE MEDIO AMBIENTE Y SST CON LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES, GROS Y RIESGOS QUE SE PRESENTAN EN SU AMBIENTE DE TRABAJO SEGÚN POLÍTICAS DE LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO LABORAL. ANALIZA LOS PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES DE IMPACTO AMBIENTAL ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. PARTICIPA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES ORIENTADAS AL CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y LA DISMINUCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES DE ACUERDO CON LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. DETERMINA ACCIONES PARA ORIENTAR A SU EQUIPO DE TRABAJO EN LOS PLANES Y PROGRAMAS AMBIENTALES Y DE SST SEGÚN POLÍTICAS DE LA		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATIMIDAD VIGENTE.	R.4. PROPONER ACCIONES DE MEJORA PARA EL MANEJO AMBIENTAL Y EL CONTROL DE LA SST, DE ACUERDO CON ESTRATEGIAS DE TRABAJO, COLABORATIVO, COOPERATIVO Y COORDINADO EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL							INTERPRETA EL CONTEXTO AMBIENTAL Y DE SST, ASOCIADO A SU ENTORNO LABORAL Y SOCIAL ACORDE CON LA LEGISLACIÓN Y NORMATIMIDAD VIGENTE. RELACIONA LA LEGISLACIÓN Y NORMATIMIDAD VIGENTE SOBRE MEDIO AMBIENTE Y SST CON LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES, GROS Y RIESGOS QUE SE PRESENTAN EN SU AMBIENTE DE TRABAJO SEGÚN POLÍTICAS DE LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO LABORAL. ANALIZA LOS PLANES Y PROGRAMAS DE GESTIÓN AMBIENTAL Y DE SST PARA LA APLICACIÓN DE LOS CONTROLES DE IMPACTO AMBIENTAL ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. PARTICIPA EN EL DESARROLLO DE ACCIONES ORIENTADAS AL CONTROL DE LOS IMPACTOS AMBIENTALES Y LA DISMINUCIÓN DE ACCIDENTES Y ENFERMEDADES LABORALES DE ACUERDO CON LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN. DETERMINA ACCIONES PARA ORIENTAR A SU EQUIPO DE TRABAJO EN LOS PLANES Y PROGRAMAS AMBIENTALES Y DE SST SEGÚN LOS RIESGOS DE LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	R.1. ANALIZAR LOS COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS, INTENCIONALIDAD Y CONTEXTO.							RECONOCE LA IMPORTANCIA, NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA, SEGÚN EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA. ESCUCHA CON ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, ASIENTE Y PREGUNTA AL HABLANTE-OYENTE PARA RETROALIMENTAR EL PROCESO. ESTABLECE ACUERDOS A PARTIR DE LA DIVERSIDAD DE CONCEPTOS Y OPINIONES. INTERPRETA MENSAJES Y RECONSTRUYE EL DISCURSO CON SUS PROPIAS PALABRAS MANTENIENDO EL SENTIDO. APLICA TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL TENIENDO EN CUENTA CARACTERÍSTICAS COMUNICATIVAS. INTERPRETA SEÑALES, SIGNOS, SÍMBOLOS E ÍCONOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL. USA EL LÉXICO CON PRECISIÓN Y PROPIEDAD EN LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN RELACIONADOS CON EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL. GRÁFICA LA INFORMACIÓN UTILIZANDO INSTRUMENTOS GRÁFICOS SEMÁNTICOS. UTILIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN EL PROPÓSITO ESTABLECIDO.		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	R.2. ARGUMENTAR EN FORMA ORAL Y ESCRITA ATENDIENDO LAS EXIGENCIAS Y PARTICULARIDADES DE LAS DIVERSAS SITUACIONES COMUNICATIVAS MEDIANTE LOS DISTINTOS SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN.							RECONOCE LA IMPORTANCIA, NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA, SEGÚN EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA. ESCUCHA CON ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, ASIENTE Y PREGUNTA AL HABLANTE-OYENTE PARA RETROALIMENTAR EL PROCESO. ESTABLECE ACUERDOS A PARTIR DE LA DIVERSIDAD DE CONCEPTOS Y OPINIONES. INTERPRETA MENSAJES Y RECONSTRUYE EL DISCURSO CON SUS PROPIAS PALABRAS MANTENIENDO EL SENTIDO. APLICA TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL TENIENDO EN CUENTA CARACTERÍSTICAS COMUNICATIVAS. INTERPRETA SEÑALES, SIGNOS, SÍMBOLOS E ÍCONOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL. USA EL LÉXICO CON PRECISIÓN Y PROPIEDAD EN LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN RELACIONADOS CON EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL. GRÁFICA LA INFORMACIÓN UTILIZANDO INSTRUMENTOS GRÁFICOS SEMÁNTICOS. UTILIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN EL PROPÓSITO ESTABLECIDO.		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	R.3. RELACIONAR LOS PROCESOS COMUNICATIVOS TENIENDO EN CUENTA CRITERIOS DE LÓGICA Y RACIONALIDAD							RECONOCE LA IMPORTANCIA, NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA, SEGÚN EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA. ESCUCHA CON ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, ASIENTE Y PREGUNTA AL HABLANTE-OYENTE PARA RETROALIMENTAR EL PROCESO. ESTABLECE ACUERDOS A PARTIR DE LA DIVERSIDAD DE CONCEPTOS Y OPINIONES. INTERPRETA MENSAJES Y RECONSTRUYE EL DISCURSO CON SUS PROPIAS PALABRAS MANTENIENDO EL SENTIDO. APLICA TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL TENIENDO EN CUENTA CARACTERÍSTICAS COMUNICATIVAS. INTERPRETA SEÑALES, SIGNOS, SÍMBOLOS E ÍCONOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL. USA EL LÉXICO CON PRECISIÓN Y PROPIEDAD EN LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN RELACIONADOS CON EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL. GRÁFICA LA INFORMACIÓN UTILIZANDO INSTRUMENTOS GRÁFICOS SEMÁNTICOS. UTILIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN EL PROPÓSITO ESTABLECIDO.		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	R.4. ESTABLECER PROCESOS DE ENRIQUECIMIENTO LEXICAL Y ACCIONES DE MEJORAMIENTO EN EL DESARROLLO DE PROCESOS COMUNICATIVOS SEGÚN REQUERIMIENTOS DEL CONTEXTO.							RECONOCE LA IMPORTANCIA, NATURALEZA Y CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN HUMANA, SEGÚN EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESARROLLA. ESCUCHA CON ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN, ASIENTE Y PREGUNTA AL HABLANTE-OYENTE PARA RETROALIMENTAR EL PROCESO. ESTABLECE ACUERDOS A PARTIR DE LA DIVERSIDAD DE CONCEPTOS Y OPINIONES. INTERPRETA MENSAJES Y RECONSTRUYE EL DISCURSO CON SUS PROPIAS PALABRAS MANTENIENDO EL SENTIDO. APLICA TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL TENIENDO EN CUENTA CARACTERÍSTICAS COMUNICATIVAS. INTERPRETA SEÑALES, SIGNOS, SÍMBOLOS E ÍCONOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL. USA EL LÉXICO CON PRECISIÓN Y PROPIEDAD EN LOS PROCESOS DE COMUNICACIÓN RELACIONADOS CON EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL. GRÁFICA LA INFORMACIÓN UTILIZANDO INSTRUMENTOS GRÁFICOS SEMÁNTICOS. UTILIZA LA INFORMACIÓN SEGÚN EL PROPÓSITO ESTABLECIDO.		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Evaluar el cumplimiento ambiental de acuerdo con la normativa	R1. DESCRIBIR LOS COMPONENTES AMBIENTALES DE ACUERDO AL CONTEXTO.							R1 - DILIGENCIA EL DOCUMENTO CON LA DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO DE ACUERDO CON NORMAS TÉCNICAS. - IDENTIFICA POSIBLES IMPACTOS AMBIENTALES A LO LARGO DEL CICLO DE VIDA TENIENDO EN CUENTA RESULTADOS DE DIAGRAMACIÓN. R2 - LISTA LOS ASPECTOS E IMPACTOS AMBIENTALES DE ACUERDO CON LAS ACTIVIDADES PRODUCTIVAS DE LA ORGANIZACIÓN. - APLICA HERRAMIENTAS DE VALORACIÓN DE IMPACTOS DE ACUERDO CON NORMATIVA Y PROTOCOLOS. - CLASIFICA RIESGOS AMBIENTALES DE ACUERDO CON LA NATURALEZA. R3 - APLICA MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN PRIMARIA. - VERIFICA EL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS LEGALES APLICABLES DE LA ORGANIZACIÓN. - PROPONE ACTIVIDADES QUE APOYEN LA FORMULACIÓN DE		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	R.1.DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.							IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA. APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO. EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	R.2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.							IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA. APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO. EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	R.3 EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.							IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA. APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO. EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	R.4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.							IDENTIFICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA. APLICA LOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA MIOLOGÍA HUMANA CON BASE EN EL ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO. INTERPRETA LOS FUNDAMENTOS DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL. ADMINISTRA UN PLAN DE HIGIENE CORPORAL DENTRO DEL CONTEXTO PRODUCTIVO. EJECUTA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO SEGÚN LAS NECESIDADES DE LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. ESTABLECE PAUSAS DE ACUERDO CON CARGAS DE TRABAJO Y TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA RECUPERACIÓN ADECUADA. IDENTIFICA LAS TÉCNICAS DE COORDINACIÓN MOTRIZ RELACIONADAS CON SU PERFIL OCUPACIONAL. SELECCIONA TÉCNICAS QUE LE PERMITEN POTENCIAR SU CAPACIDAD DE REACCIÓN MENTAL Y MEJORAR APLICA CONCEPTOS BÁSICOS DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS DE ACUERDO CON LA		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO	R1. TOMAR MUESTRAS DE AGUA Y SUELO DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE Y LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.							R1 - REVISA INFORMACIÓN PREVIA O ANTECEDENTES DEL SITIO DE MUESTREO CON BASE EN INFORMACIÓN SECUNDARIA. - SELECCIONA EQUIPOS Y MATERIALES PARA EL MUESTREO SEGÚN PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS, CARACTERÍSTICAS Y USOS. - REPORTA EL ESTADO DE LOS EQUIPOS Y MATERIALES TENIENDO EN CUENTA PROCEDIMIENTOS DE LA EMPRESA Y GLOSARIO TÉCNICO. - VERIFICA EL ESTADO INICIAL DEL EQUIPO DE ACUERDO CON MANUAL DE USO. R2 - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE AGUA SEGÚN EL PLAN DE MUESTREO. - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE SUELO SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL SUELO. - UTILIZA LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL DE ACUERDO CON ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE MEDICIÓN IN SITU.		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO	R2. ALISTAR MATERIALES, EQUIPOS E INSUMOS, PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE AGUA, SUELO, OLORES Y MEDICIÓN DE RUIDO DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS Y PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS.							R1 - REVISA INFORMACIÓN PREVIA O ANTECEDENTES DEL SITIO DE MUESTREO CON BASE EN INFORMACIÓN SECUNDARIA. - SELECCIONA EQUIPOS Y MATERIALES PARA EL MUESTREO SEGÚN PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS, CARACTERÍSTICAS Y USOS. - REPORTA EL ESTADO DE LOS EQUIPOS Y MATERIALES TENIENDO EN CUENTA PROCEDIMIENTOS DE LA EMPRESA Y GLOSARIO TÉCNICO. - VERIFICA EL ESTADO INICIAL DEL EQUIPO DE ACUERDO CON MANUAL DE USO. R2 - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE AGUA SEGÚN EL PLAN DE MUESTREO. - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE SUELO SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL SUELO. - UTILIZA LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL DE ACUERDO CON ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE MEDICIÓN IN SITU.		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	OBTENER MUESTRAS REPRESENTATIVAS SEGÚN PROTOCOLOS Y TÉCNICAS DE ANÁLISIS FISICOQUÍMICO	R3. MEDIR RUIDO Y CONCENTRACIÓN DE OLOR DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD VIGENTE Y LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.							R1 - REVISA INFORMACIÓN PREVIA O ANTECEDENTES DEL SITIO DE MUESTREO CON BASE EN INFORMACIÓN SECUNDARIA. - SELECCIONA EQUIPOS Y MATERIALES PARA EL MUESTREO SEGÚN PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS, CARACTERÍSTICAS Y USOS. - REPORTA EL ESTADO DE LOS EQUIPOS Y MATERIALES TENIENDO EN CUENTA PROCEDIMIENTOS DE LA EMPRESA Y GLOSARIO TÉCNICO. - VERIFICA EL ESTADO INICIAL DEL EQUIPO DE ACUERDO CON MANUAL DE USO. R2 - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE AGUA SEGÚN EL PLAN DE MUESTREO. - APLICA LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA TOMA DE MUESTRAS DE SUELO SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL SUELO. - UTILIZA LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL DE ACUERDO CON ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE MEDICIÓN IN SITU.		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Resultado de Aprendizaje de la Inducción.	R.1. IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.							RECONOCE LA IDENTIDAD INSTITUCIONAL Y LOS PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS Y FORMATIVOS. IDENTIFICA LOS COMPONENTES Y ESTRUCTURA DE LA FORMACION PROFESIONAL INTEGRAL SEGÚN EL PROGRAMA DE FORMACIÓN Y SU PERFIL COMO APRENDIZ DEL SENA INCORPORA A SU PROYECTO DE VIDA LAS OPROTUNIDADES OFRECIDAS POR EL SENA		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información	R.1. ALISTAR HERRAMIENTAS DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC), DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.							R.1. IDENTIFICA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE USO. COMPARA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS. ESCOGE EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y CARACTERÍSTICAS. MANEJA COMPUTADORES, TABLETAS, CELULARES Y OTROS EQUIPOS TIC, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE LOS MISMOS. APLICA FUNCIONALIDADES DE SISTEMAS OPERATIVOS, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS DEL EQUIPO. MANEJA PROCESADOR DE TEXTO, HOJA DE CÁLCULO, SOFTWARE PARA PRESENTACIONES, DIAGRAMACIÓN, BASES DE DATOS Y SOFTWARE ESPECÍFICO, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE CADA PROGRAMA Y LAS NECESIDADES		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información	R.2. APLICAR FUNCIONALIDADES DE HERRAMIENTAS Y SERVICIOS TIC, DE ACUERDO CON MANUALES DE USO, PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y BUENAS PRÁCTICAS.							R.1. IDENTIFICA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE USO. COMPARA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS. ESCOGE EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y CARACTERÍSTICAS. MANEJA COMPUTADORES, TABLETAS, CELULARES Y OTROS EQUIPOS TIC, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE LOS MISMOS. APLICA FUNCIONALIDADES DE SISTEMAS OPERATIVOS, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS DEL EQUIPO. MANEJA PROCESADOR DE TEXTO, HOJA DE CÁLCULO, SOFTWARE PARA PRESENTACIONES, DIAGRAMACIÓN, BASES DE DATOS Y SOFTWARE ESPECÍFICO, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE CADA PROGRAMA Y LAS NECESIDADES		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información	R.3. EVALUAR LOS RESULTADOS, DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS.							R.1. IDENTIFICA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE USO. COMPARA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS. ESCOGE EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y CARACTERÍSTICAS. MANEJA COMPUTADORES, TABLETAS, CELULARES Y OTROS EQUIPOS TIC, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE LOS MISMOS. APLICA FUNCIONALIDADES DE SISTEMAS OPERATIVOS, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS DEL EQUIPO. MANEJA PROCESADOR DE TEXTO, HOJA DE CÁLCULO, SOFTWARE PARA PRESENTACIONES, DIAGRAMACIÓN, BASES DE DATOS Y SOFTWARE ESPECÍFICO, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE CADA PROGRAMA Y LAS NECESIDADES		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información	R4. OPTIMIZAR LOS RESULTADOS, DE ACUERDO CON LA VERIFICACIÓN							R1. IDENTIFICA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE USO. COMPARA EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS. ESCOGE EQUIPOS TIC, TIPOS DE SOFTWARE Y SERVICIOS DE INTERNET, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN Y CARACTERÍSTICAS. MANEJA COMPUTADORES, TABLETAS, CELULARES Y OTROS EQUIPOS TIC, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE LOS MISMOS. APLICA FUNCIONALIDADES DE SISTEMAS OPERATIVOS, DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE ADMINISTRACIÓN DE LOS RECURSOS DEL EQUIPO. MANEJA PROCESADOR DE TEXTO, HOJA DE CÁLCULO, SOFTWARE PARA PRESENTACIONES, DIAGRAMACIÓN, BASES DE DATOS Y SOFTWARE ESPECÍFICO, DE ACUERDO CON LAS FUNCIONALIDADES DE CADA PROGRAMA Y LAS NECESIDADES		
REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	VALORAR MUESTRAS SEGÚN TÉCNICAS DE ANÁLISIS QUÍMICO	R1. ALISTAR LOS INSUMOS, REACTIVOS, SOLUCIONES, EQUIPOS Y MATERIALES PARA EL ANÁLISIS DE MUESTRAS DE AGUA, SUELO, OLORES Y RESIDUOS SÓLIDOS DE ACUERDO CON PROTOCOLOS Y PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS.							R1 - SELECCIONA EL TIPO DE ANÁLISIS DE ACUERDO CON LA MUESTRA RECIBIDA EN LABORATORIO Y PROTOCOLO ESTABLECIDO. - VERIFICA EL ESTADO DE LOS INSUMOS, REACTIVOS, SOLUCIONES, EQUIPOS Y MATERIALES SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y TIPO DE ENSAYO. -REPORTA EL ESTADO DE LOS EQUIPOS, MATERIALES, REACTIVOS E INSUMOS SEGÚN EL MANUAL DE USO. -PREPARA SOLUCIONES Y MEDIOS DE CULTIVO DE ACUERDO CON PROTOCOLOS Y NORMAS DE SEGURIDAD. R2 - DIAGRAMA LOS PROTOCOLOS DEL ENSAYO DE MUESTRAS DE ACUERDO NORMAS TÉCNICAS. - VERIFICA CONDICIONES INICIALES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS. - ELABORA CÁLCULOS MATEMÁTICOS DE ACUERDO DE PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS. - DESARROLLA EL MONTAJE DE LA PRUEBA DE ACUERDO A PROTOCOLOS. - APLICA LAS BUENAS PRÁCTICAS		

REALIZAR LA CARACTERIZACIÓN DE VARIABLES AMBIENTALES DE LAS UNIDADES PRODUCTIVAS AGROPECUARIAS APLICANDO NORMAS DE SST, HÁBITOS SALUDALES, HERRAMIENTAS TÉCNOLOGICAS Y PROCESOS COMUNICATIVOS.	7	VALORAR MUESTRAS SEGÚN TÉCNICAS DE ANÁLISIS QUÍMICO	R2. APLICAR PROTOCOLOS DE ANÁLISIS DE LAS MUESTRAS SEGÚN NORMAS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS.							R1 - SELECCIONA EL TIPO DE ANÁLISIS DE ACUERDO CON LA MUESTRA RECIBIDA EN LABORATORIO Y PROTOCOLO ESTABLECIDO. - VERIFICA EL ESTADO DE LOS INSUMOS, REACTIVOS, SOLUCIONES, EQUIPOS Y MATERIALES SEGÚN ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y TIPO DE ENSAYO. -REPORTA EL ESTADO DE LOS EQUIPOS, MATERIALES, REACTIVOS E INSUMOS SEGÚN EL MANUAL DE USO. -PREPARA SOLUCIONES Y MEDIOS DE CULTIVO DE ACUERDO CON PROTOCOLOS Y NORMAS DE SEGURIDAD. R2 - DIAGRAMA LOS PROTOCOLOS DEL ENSAYO DE MUESTRAS DE ACUERDO NORMAS TÉCNICAS. - VERIFICA CONDICIONES INICIALES DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS. - ELABORA CÁLCULOS MATEMÁTICOS DE ACUERDO DE PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS. - DESARROLLA EL MONTAJE DE LA PRUEBA DE ACUERDO A PROTOCOLOS. - APLICA LAS BUENAS PRÁCTICAS		

ANEXO 6

REPORTE DE JUICIOS EVALUATIVOS

Reporte de Juicios de Evaluación

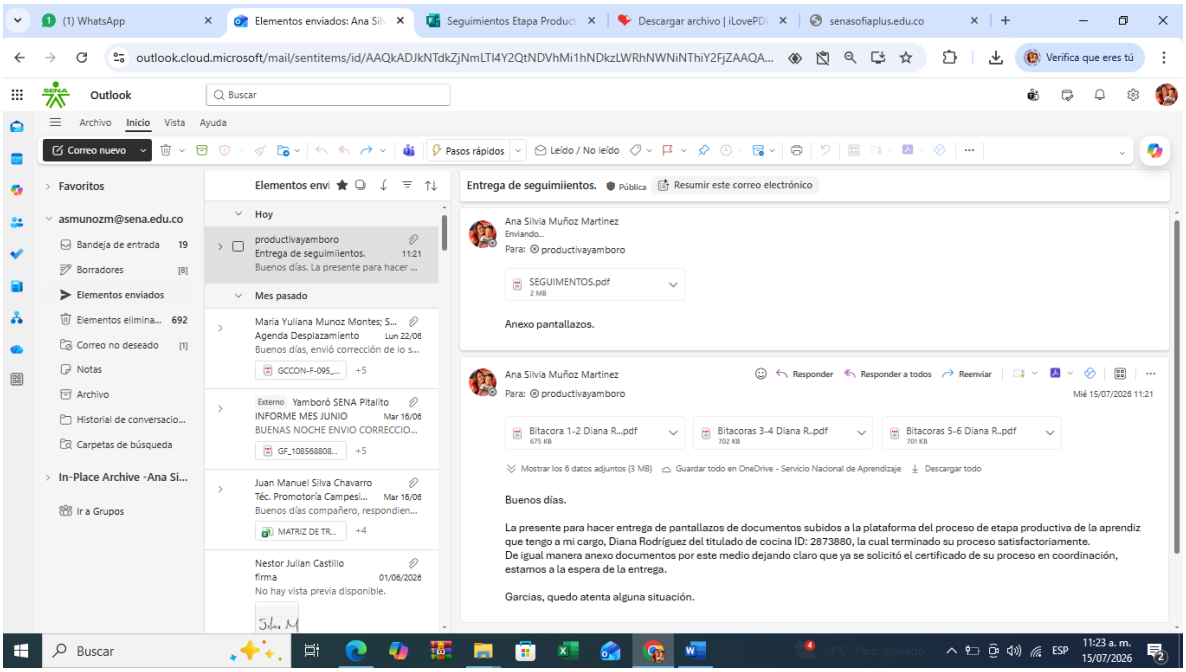
Fecha del Reporte: 06/07/2026
Ficha de Caracterización: 3312887
Cógigo: 635604
Versión: 1
Denominación: SERVICIOS DE BARISMO
Estado de la Ficha de EN EJECUCION
Fecha Inicio: 09/10/2025
Fecha Fin: 08/01/2027
Modalidad de Formación: PRESENCIAL
Regional: 41 - REGIONAL HUILA
Centro de Formación: 9528 - CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

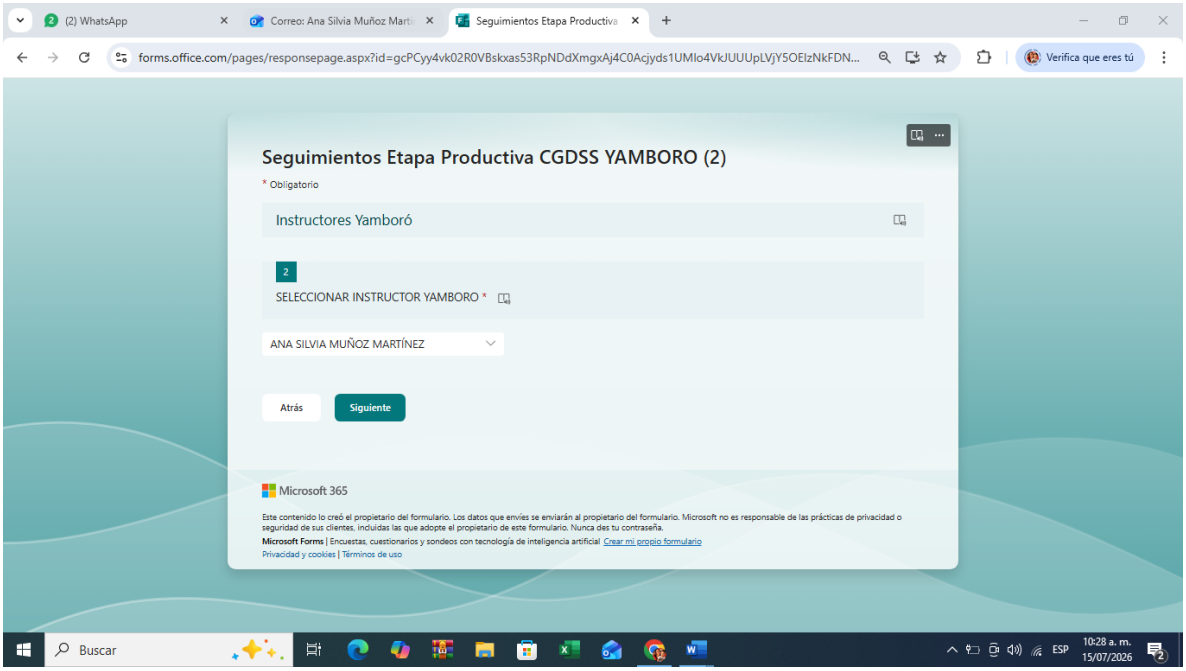
Tipo de	Número de	Nombre	Apellidos	Estado	Competencia	Resultado de Aprendizaje	Juicio de	Fecha y Hora del	Funcionario que registro el juicio evaluativo
CC	1003951846	LUZ ELENA	VELASQUEZ MORALES	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1003951846	LUZ ELENA	VELASQUEZ MORALES	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1003951846	LUZ ELENA	VELASQUEZ MORALES	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1003951846	LUZ ELENA	VELASQUEZ MORALES	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1004418233	ANA JARIETH	HERNANDEZ HERNANDEZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1004418233	ANA JARIETH	HERNANDEZ HERNANDEZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1004418233	ANA JARIETH	HERNANDEZ HERNANDEZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1004418233	ANA JARIETH	HERNANDEZ HERNANDEZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007135192	JHEYSON ANDRES	ROJAS ACEVEDO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	POR EVALUAR	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007135192	JHEYSON ANDRES	ROJAS ACEVEDO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007135192	JHEYSON ANDRES	ROJAS ACEVEDO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007135192	JHEYSON ANDRES	ROJAS ACEVEDO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007600539	DERLI YULIETH	CASTAÑO BUESAQUILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007600539	DERLI YULIETH	CASTAÑO BUESAQUILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007600539	DERLI YULIETH	CASTAÑO BUESAQUILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1007600539	DERLI YULIETH	CASTAÑO BUESAQUILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1070592881	JULIETH ALEJANDRA	SABI DELGADO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1070592881	JULIETH ALEJANDRA	SABI DELGADO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1070592881	JULIETH ALEJANDRA	SABI DELGADO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1070592881	JULIETH ALEJANDRA	SABI DELGADO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1075311719	CAMILO ERNESTO	CORTES TRUJILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.35 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1075311719	CAMILO ERNESTO	CORTES TRUJILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.34 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1075311719	CAMILO ERNESTO	CORTES TRUJILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.34 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1075311719	CAMILO ERNESTO	CORTES TRUJILLO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.34 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1078750154	DANNY ALEXANDRA	POVEDA ORTIZ	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
TI	1078750154	DANNY ALEXANDRA	POVEDA ORTIZ	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
TI	1078750154	DANNY ALEXANDRA	POVEDA ORTIZ	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
TI	1078750154	DANNY ALEXANDRA	POVEDA ORTIZ	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
CC	1079535442	KAREN DAYANA	SANCHEZ MORA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

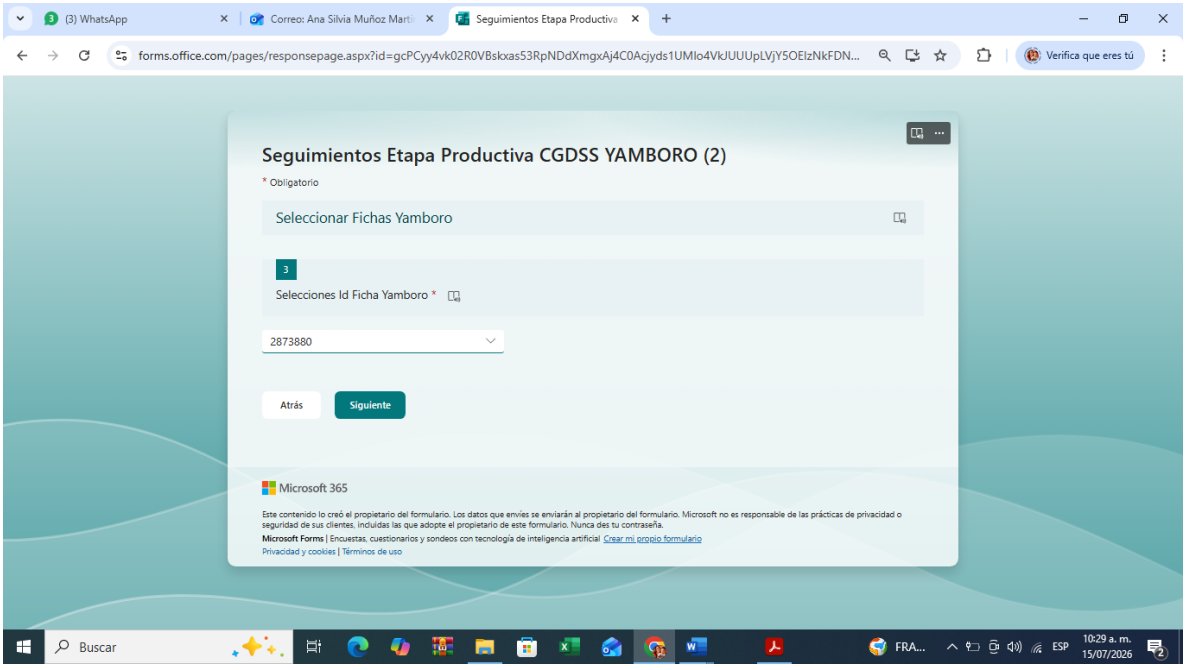
CC	1079535442	KAREN DAYANA	SANCHEZ MORA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1079535442	KAREN DAYANA	SANCHEZ MORA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1079535442	KAREN DAYANA	SANCHEZ MORA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1080045880	JUAN DIEGO	REINA ORTEGA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1080045880	JUAN DIEGO	REINA ORTEGA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1080045880	JUAN DIEGO	REINA ORTEGA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1080045880	JUAN DIEGO	REINA ORTEGA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1081405854	DAIMYNSON BRETNER	CASSO MEDINA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1081405854	DAIMYNSON BRETNER	CASSO MEDINA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1081405854	DAIMYNSON BRETNER	CASSO MEDINA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
TI	1081405854	DAIMYNSON BRETNER	CASSO MEDINA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1082776341	YENSY MILENA	GALINDEZ BURBANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1082776341	YENSY MILENA	GALINDEZ BURBANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1082776341	YENSY MILENA	GALINDEZ BURBANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1082776341	YENSY MILENA	GALINDEZ BURBANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083865097	YURANI ANDREA	GAVIRIA ALVAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083865097	YURANI ANDREA	GAVIRIA ALVAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083865097	YURANI ANDREA	GAVIRIA ALVAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083865097	YURANI ANDREA	GAVIRIA ALVAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1083875966	ANA LAURA	CALDERON TRUJILLO	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
CC	1083875966	ANA LAURA	CALDERON TRUJILLO	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
CC	1083875966	ANA LAURA	CALDERON TRUJILLO	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
CC	1083875966	ANA LAURA	CALDERON TRUJILLO	INDUCCION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	16/10/2025 5.31 a	CC 36295573 - DIANA MARCELA DIAZ SALGADO
CC	1084332837	CRISTIAN ANDRES	SANCHEZ CLAROS	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084332837	CRISTIAN ANDRES	SANCHEZ CLAROS	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084332837	CRISTIAN ANDRES	SANCHEZ CLAROS	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	1084332837	CRISTIAN ANDRES	SANCHEZ CLAROS	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	36279844	LUZ DARY	CLAROS CORDOBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	36279844	LUZ DARY	CLAROS CORDOBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	36279844	LUZ DARY	CLAROS CORDOBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	36279844	LUZ DARY	CLAROS CORDOBA	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	55179806	BEIBI CLARENA	YARA LOZANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	55179806	BEIBI CLARENA	YARA LOZANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	55179806	BEIBI CLARENA	YARA LOZANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
CC	55179806	BEIBI CLARENA	YARA LOZANO	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
PPT	6145485	CRISLEY ANDREINA	SUAREZ SUAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534058 - 1. DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL	APROBADO	06/07/2026 16.32 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
PPT	6145485	CRISLEY ANDREINA	SUAREZ SUAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534059 - 2 PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
PPT	6145485	CRISLEY ANDREINA	SUAREZ SUAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534060 - 4. IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ
PPT	6145485	CRISLEY ANDREINA	SUAREZ SUAREZ	EN FORMACION	37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS	534061 - 3. EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN	APROBADO	06/07/2026 16.33 a	CC 1085688083 - ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

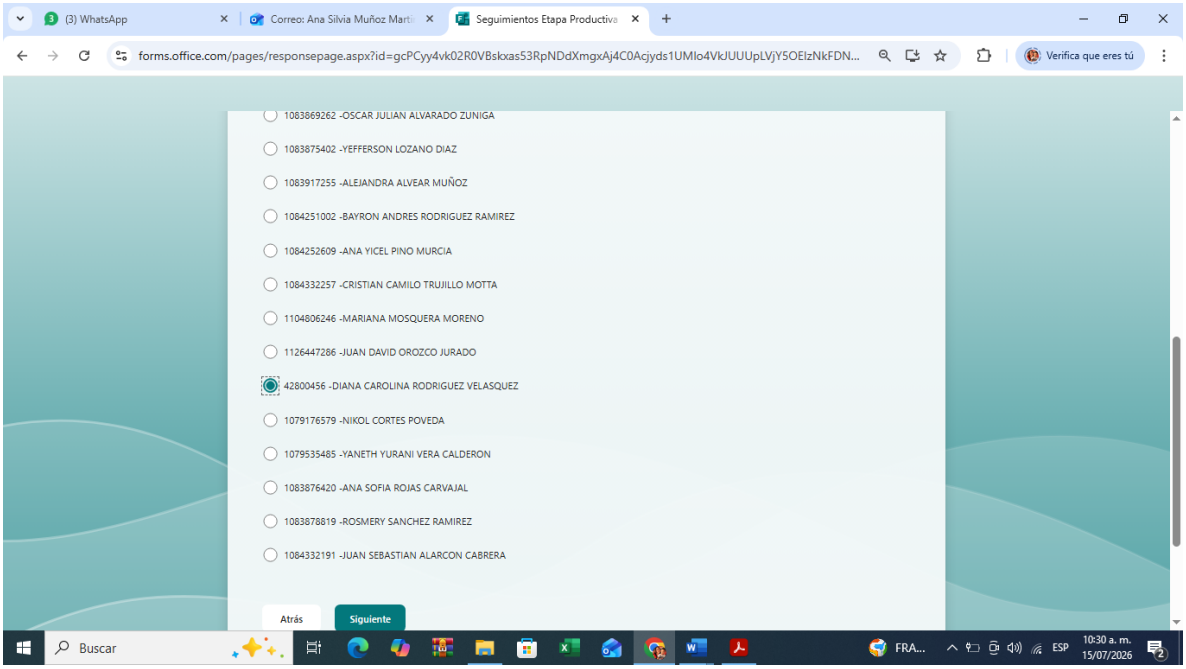
ANEXO 7

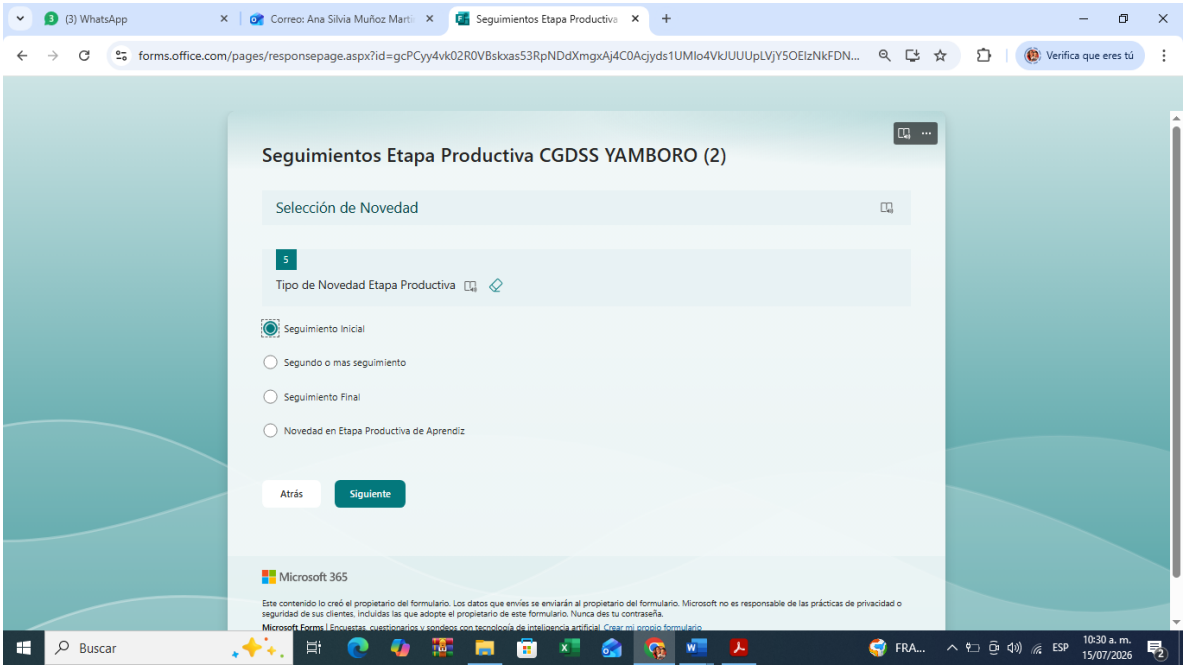
PANTALLAZOS DE ENVIOS DE SEGUIMIENTOS

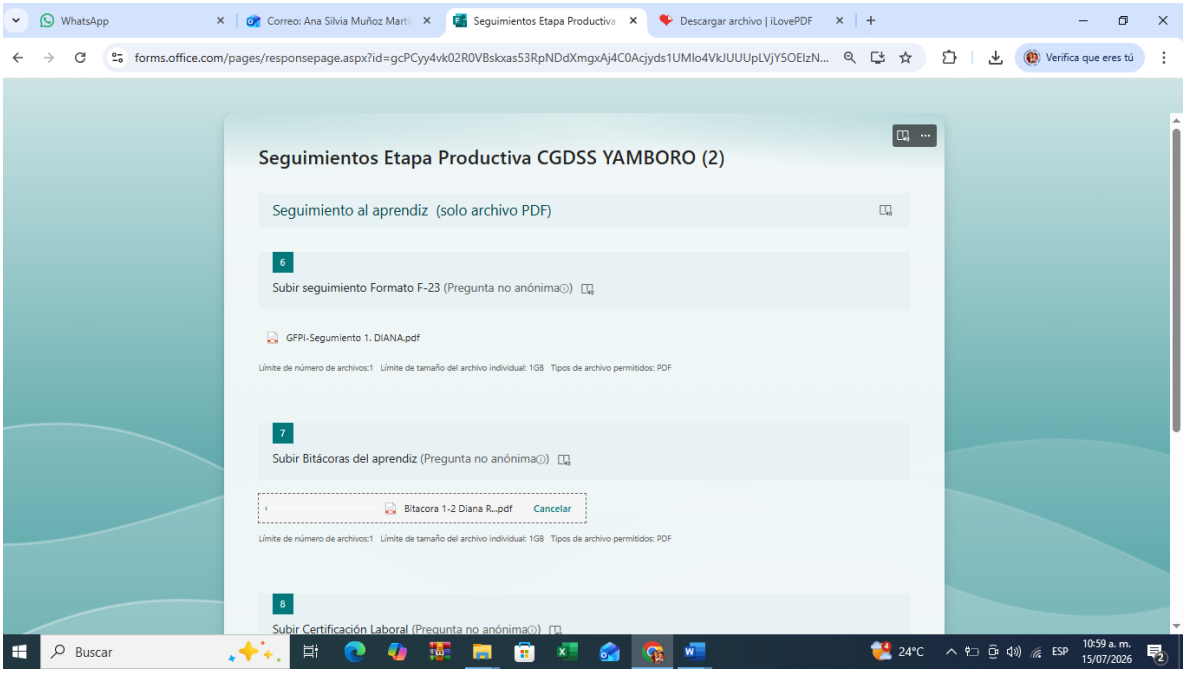


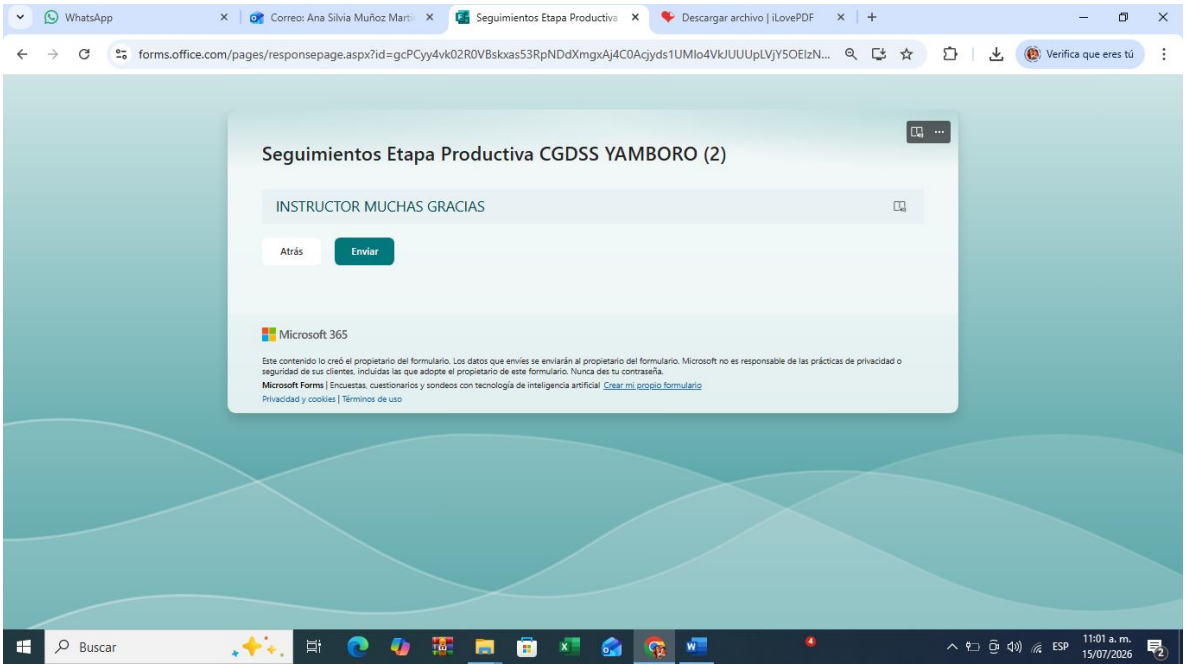

(2) WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzNkFDN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
* Obligatorio
Instructores Yamboró
2
SELECCIONAR INSTRUCTOR YAMBORO *
ANA SILVIA MUÑOZ MARTÍNEZ
Atrás
Siguiente
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial Crear mi propio formulario
Privacidad y cookies | Términos de uso
Buscar
ESP
10:28 a. m.
15/07/2026

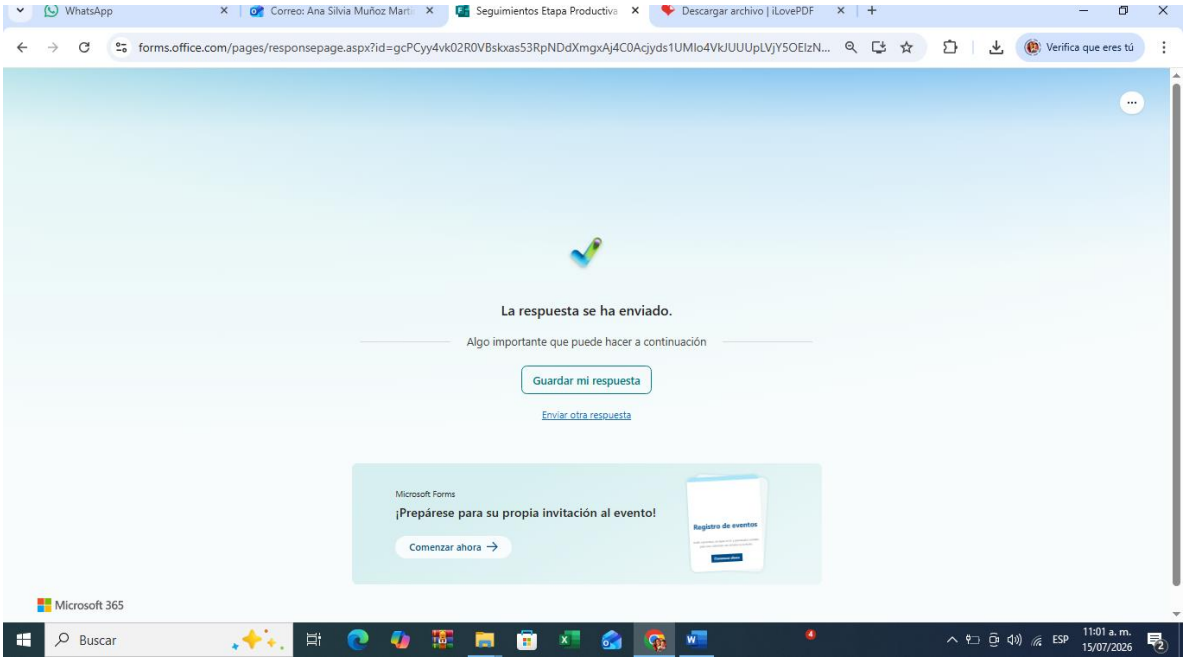

(3) WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzNkFDN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
* Obligatorio
Seleccionar Fichas Yamboro
3
Selecciones Id Ficha Yamboro *
2873880
Atrás
Siguiente
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial Crear mi propio formulario
Privacidad y cookies | Términos de uso
Buscar
FRA...
ESP
10:29 a. m.
15/07/2026

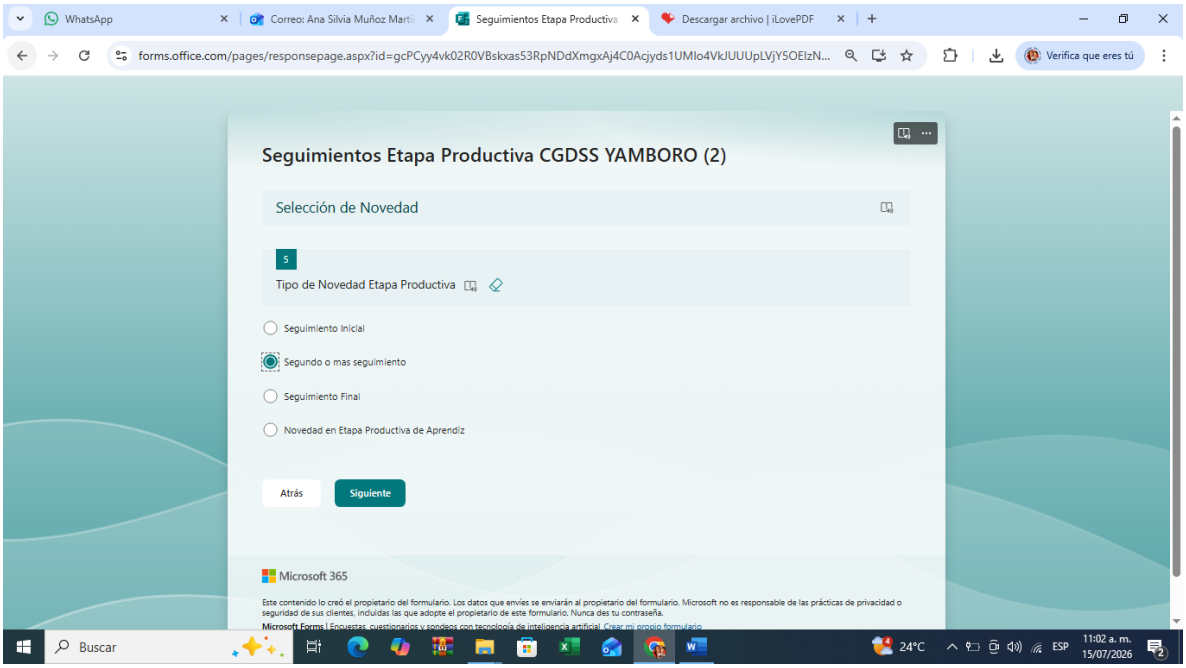

(3) WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzNkFDN...
Verifica que eres tú
1083669262 -OSCAR JULIAN ALVARADO ZUNIGA
1083875402 -YEFFERSON LOZANO DIAZ
1083917255 -ALEJANDRA ALVEAR MUÑOZ
1084251002 -BAYRON ANDRES RODRIGUEZ RAMIREZ
1084252609 -ANA YICEL PINO MURCIA
1084332257 -CRISTIAN CAMILO TRUJILLO MOTTA
1104806246 -MARIANA MOSQUERA MORENO
1126447286 -JUAN DAVID OROZCO JURADO
42800456 -DIANA CAROLINA RODRIGUEZ VELASQUEZ
1079176579 -NIKOL CORTES POVEDA
1079535485 -YANETH YURANI VERA CALDERON
1083876420 -ANA SOFIA ROJAS CARVAJAL
1083878819 -ROSMERY SANCHEZ RAMIREZ
1084332191 -JUAN SEBASTIAN ALARCON CABRERA
Atrás
Siguiente
Buscar
FRA...
ESP
10:30 a. m.
15/07/2026

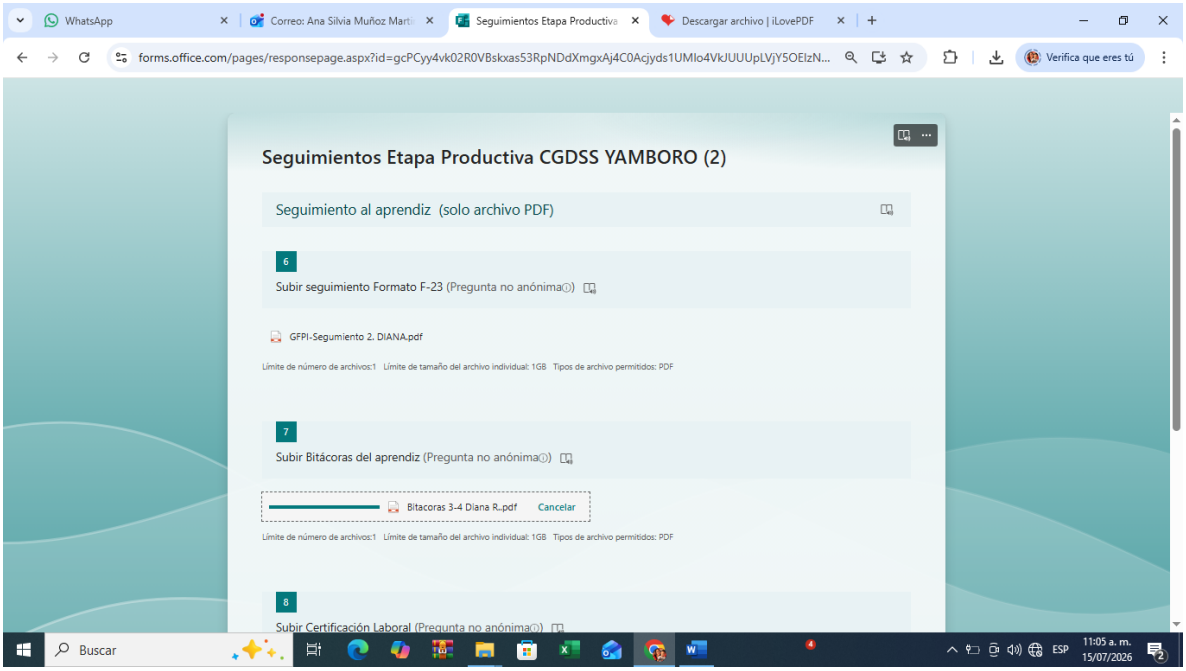

(3) WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzNkFDN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Selección de Novedad
5
Tipo de Novedad Etapa Productiva
Seguimiento Inicial
Segundo o mas seguimiento
Seguimiento Final
Novedad en Etapa Productiva de Aprendiz
Atrás
Siguiente
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial. Crear mi propio formulario
Buscar
FRA...
ESP
10:30 a. m.
15/07/2026

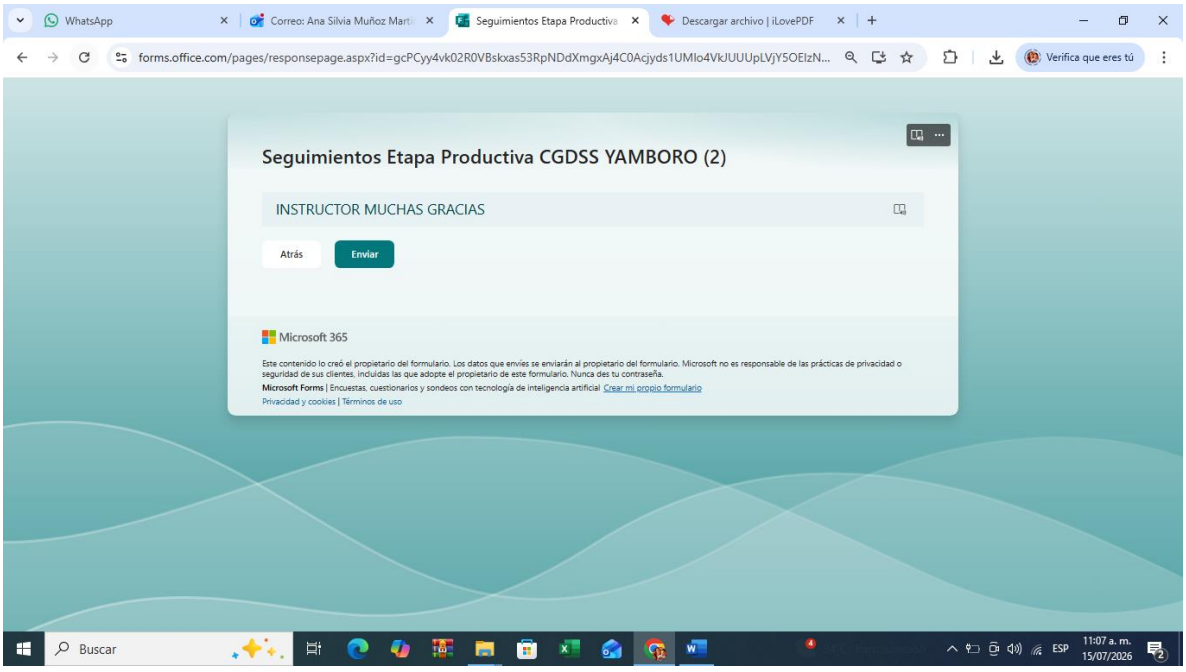

WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Seguimiento al aprendiz (solo archivo PDF)
6
Subir seguimiento Formato F-23 (Pregunta no anónima)
GFPI-Seguimiento 1. DIANA.pdf
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
7
Subir Bitácoras del aprendiz (Pregunta no anónima)
Bitacora 1-2 Diana R...pdf
Cancelar
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
8
Subir Certificación Laboral (Pregunta no anónima)
Buscar
24°C
ESP
10:59 a. m.
15/07/2026

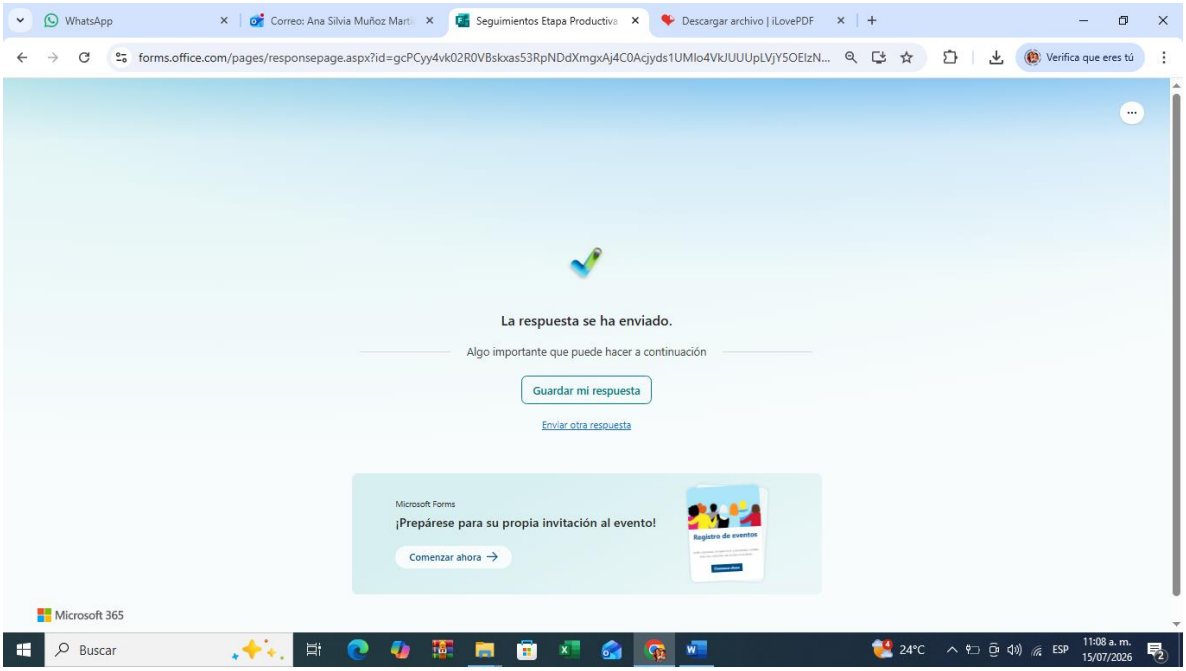

WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
INSTRUCTOR MUCHAS GRACIAS
Atrás
Enviar
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial Crear mi propio formulario
Privacidad y cookies | Términos de uso
Buscar
ESP
11:01 a. m.
15/07/2026

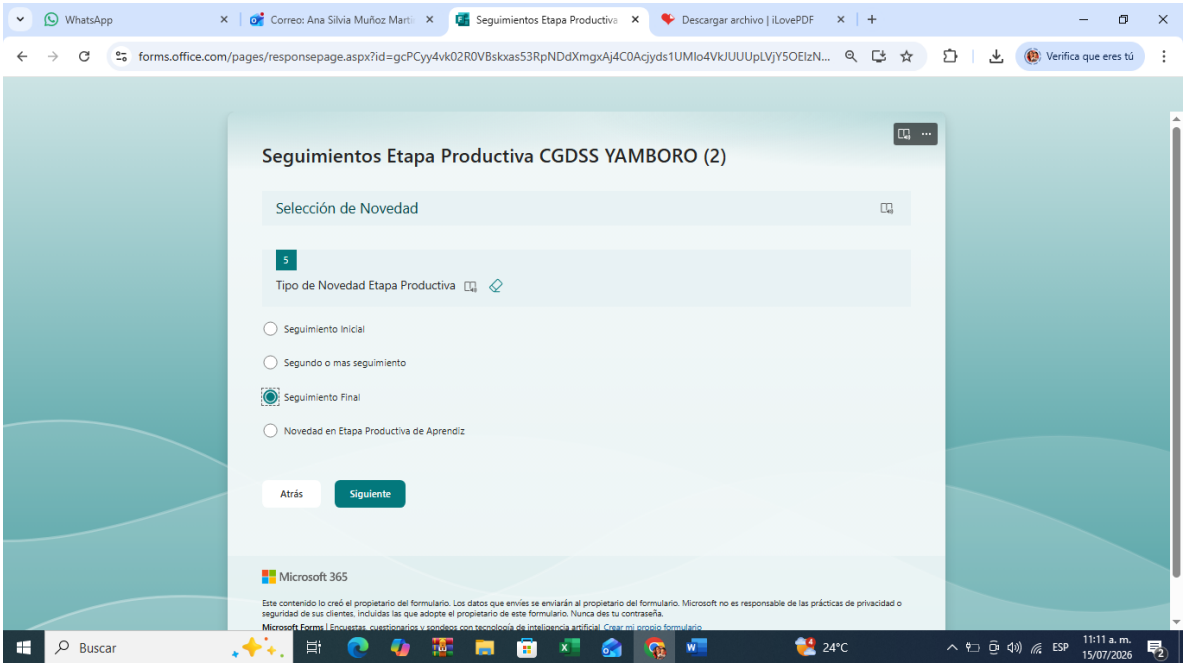

WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
La respuesta se ha enviado.
Algo importante que puede hacer a continuación
Guardar mi respuesta
Enviar otra respuesta
Microsoft Forms
¡Prepárese para su propia invitación al evento!
Comenzar ahora
Registro de eventos
Microsoft 365
Buscar
ESP
11:01 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Selección de Novedad
5
Tipo de Novedad Etapa Productiva
Seguimiento Inicial
Segundo o mas seguimiento
Seguimiento Final
Novedad en Etapa Productiva de Aprendiz
Atrás
Siguiente
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial. Crear mi propio formulario
Buscar
24°C
ESP
11:02 a. m.
15/07/2026

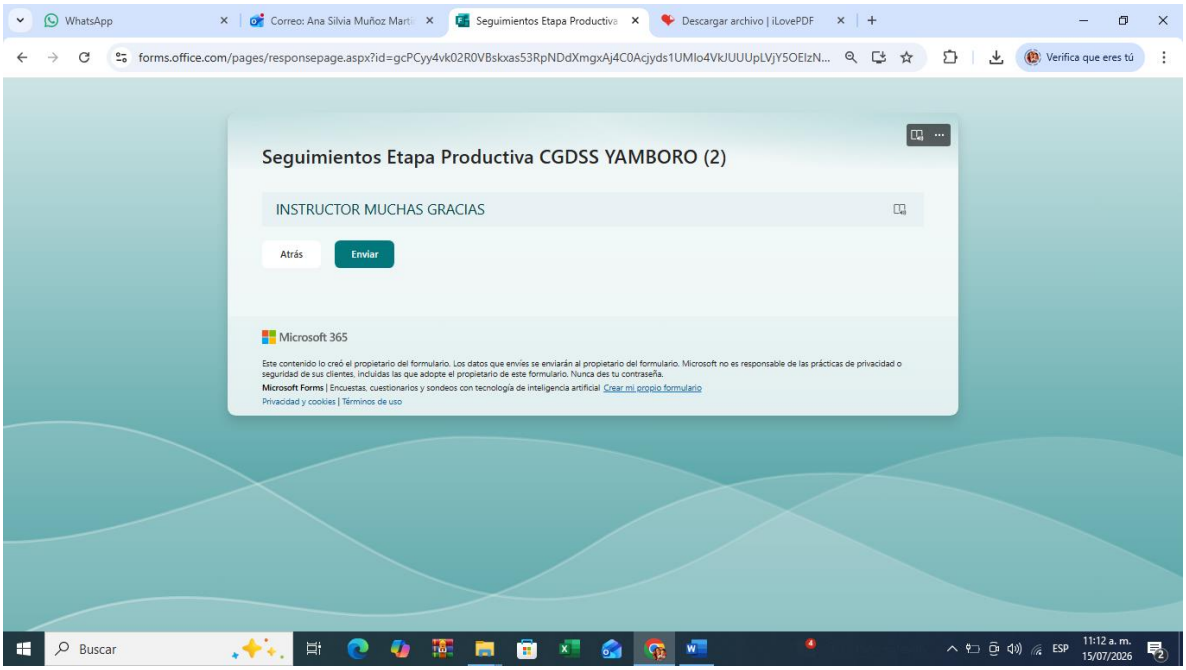

WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Seguimiento al aprendiz (solo archivo PDF)
6
Subir seguimiento Formato F-23 (Pregunta no anónima)
GFPI-Seguimiento 2. DIANA.pdf
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
7
Subir Bitácoras del aprendiz (Pregunta no anónima)
Bitacoras 3-4 Diana R..pdf
Cancelar
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
8
Subir Certificación Laboral (Pregunta no anónima)
Buscar
ESP
11:05 a. m.
15/07/2026

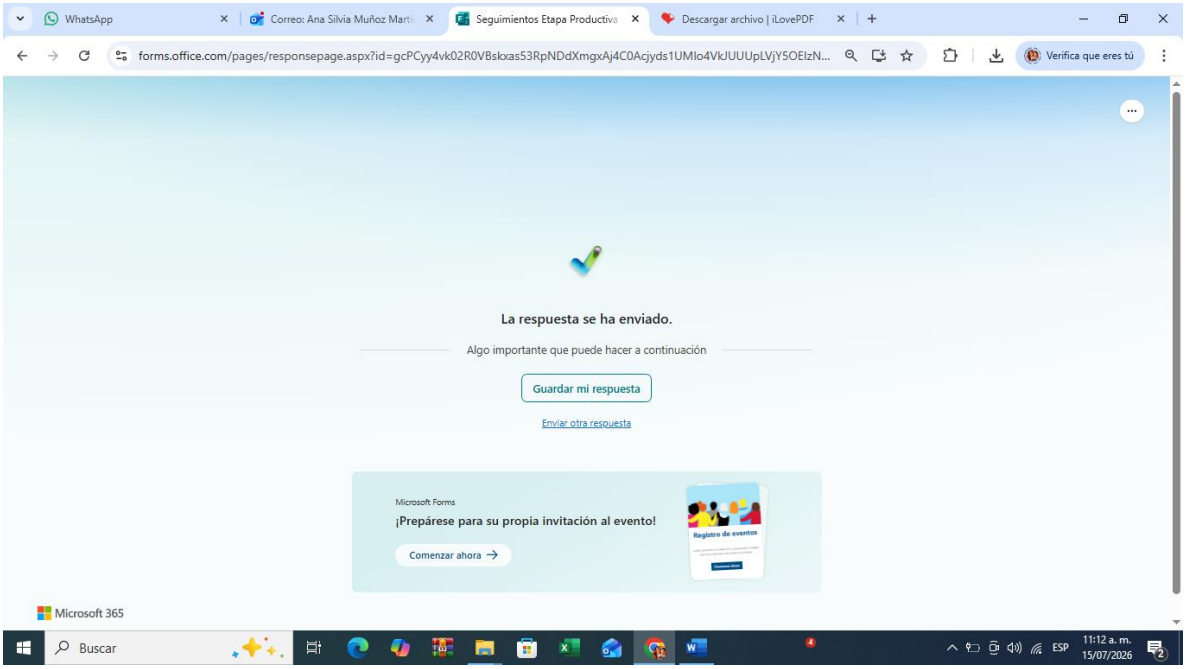

WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
INSTRUCTOR MUCHAS GRACIAS
Atrás
Enviar
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial Crear mi propio formulario
Privacidad y cookies | Términos de uso
Buscar
ESP
11:07 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
La respuesta se ha enviado.
Algo importante que puede hacer a continuación
Guardar mi respuesta
Enviar otra respuesta
Microsoft Forms
¡Prepárese para su propia invitación al evento!
Registro de eventos
Comenzar ahora
Microsoft 365
Buscar
24°C
ESP
11:08 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Marti
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Selección de Novedad
5
Tipo de Novedad Etapa Productiva
Seguimiento Inicial
Segundo o mas seguimiento
Seguimiento Final
Novedad en Etapa Productiva de Aprendiz
Atrás
Siguiente
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial. Crear mi propio formulario
Buscar
24°C
ESP
11:11 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
Seguimiento al aprendiz (solo archivo PDF)
6
Subir seguimiento Formato F-23 (Pregunta no anónima)
GFPI-Seguimiento 3 y final . DIANA.pdf
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
7
Subir Bitácoras del aprendiz (Pregunta no anónima)
Bitacoras 5-6 Diana R..pdf
Límite de número de archivos:1 Límite de tamaño del archivo individual: 1GB Tipos de archivo permitidos: PDF
8
Subir Certificación Laboral (Pregunta no anónima)
Buscar
ESP
11:12 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMlo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
Seguimientos Etapa Productiva CGDSS YAMBORO (2)
INSTRUCTOR MUCHAS GRACIAS
Atrás
Enviar
Microsoft 365
Este contenido lo creó el propietario del formulario. Los datos que envíes se enviarán al propietario del formulario. Microsoft no es responsable de las prácticas de privacidad o seguridad de sus clientes, incluidas las que adopte el propietario de este formulario. Nunca des tu contraseña.
Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondeos con tecnología de inteligencia artificial Crear mi propio formulario
Privacidad y cookies | Términos de uso
Buscar
ESP
11:12 a. m.
15/07/2026


WhatsApp
Correo: Ana Silvia Muñoz Mart
Seguimientos Etapa Productiva
Descargar archivo | iLovePDF
forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=gcPCyy4vk02R0VBskxas53RpNDdXmgxAj4C0Acjyds1UMIo4VkJUUUpLVjY5OElzN...
Verifica que eres tú
La respuesta se ha enviado.
Algo importante que puede hacer a continuación
Guardar mi respuesta
Enviar otra respuesta
Microsoft Forms
¡Prepárese para su propia invitación al evento!
Registro de eventos
Comenzar ahora
Microsoft 365
Buscar
ESP
11:12 a. m.
15/07/2026

ANEXO 8

-Registro fotográfico de reunión de Equipo Ejecutor (Alistamiento III Trimestre).

- Listas de Asistencia

- Acta reunión de Equipo Ejecutor.



Redmi Note 14 Pro

23mm | f/1.65 | 1/120s | ISO640
07/07/2026 1°53'30"N 76°4'39"W

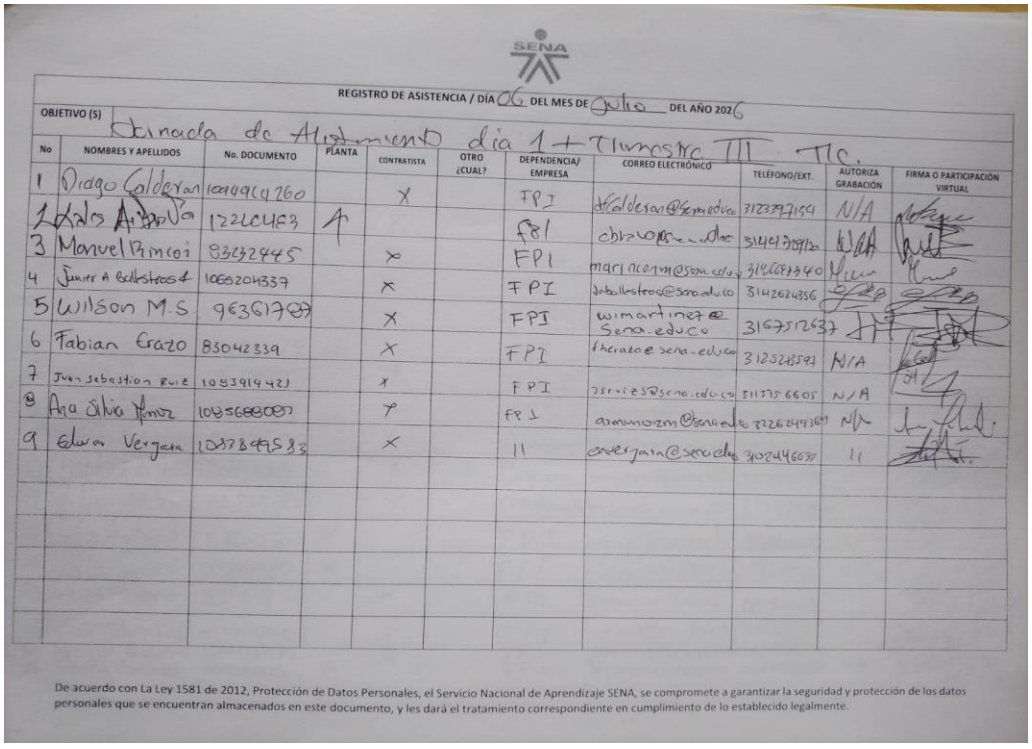


Redmi Note 14 Pro

46mm | f/1.65 | 1/120s | ISO640
06/07/2026 1°52'25"N 76°2'26"W

Listas de Asistencias días de alistamiento

06/07/2026



SENA

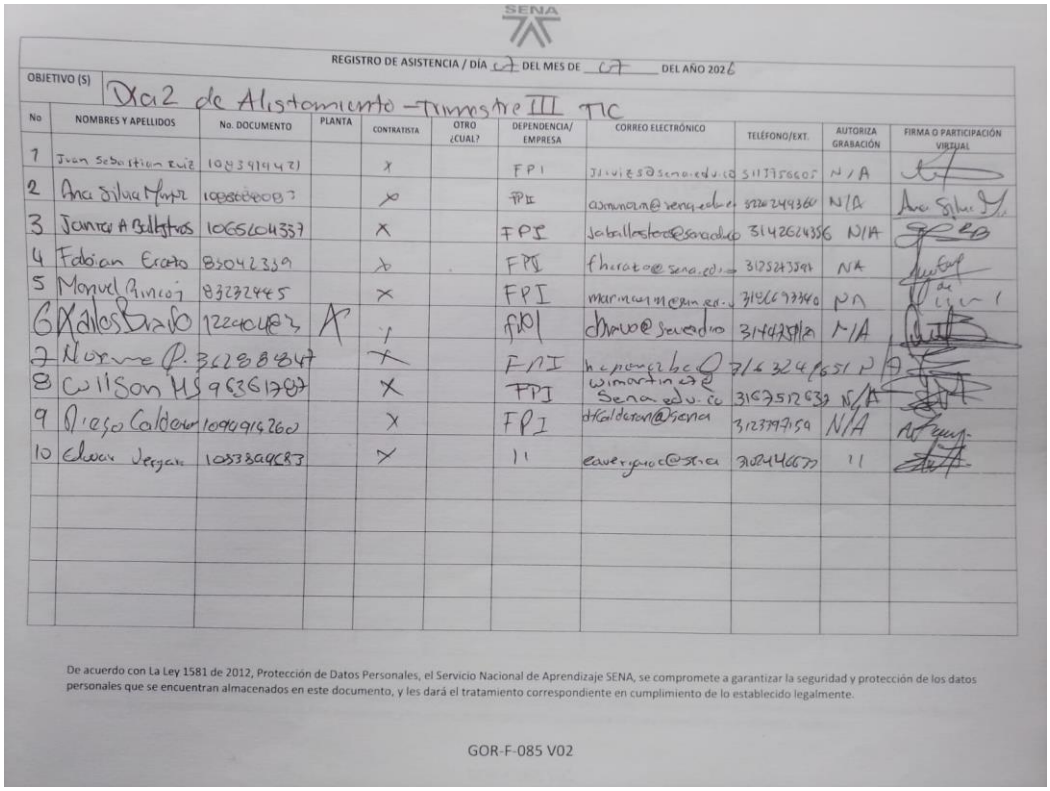
REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 06 DEL MES DE Julio DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S): Jornada de Alistamiento día 1 + Trimestre III - TIC.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	Diego Calderon	1090916260		X		FPI	dfcalderon@sena.edu.co	3123747159	N/A	
2	Carlos Arboleda	12220453	A			FPI	[illegible]	3146739912	N/A	
3	Manuel Rincon	83232445		X		FPI	mariconm@sena.edu.co	3156773340		
4	Junior A Caballeros	1065204337		X		FPI	jaballeros@sena.edu.co	3142624356		
5	Wilson M.S	96361787		X		FPI	wimartinez@sena.edu.co	3167512637		
6	Fabian Erazo	85042339		X		FPI	fherazo@sena.edu.co	3125243591	N/A	
7	Juan Sebastian Ruiz	1083914421		X		FPI	jsruiz53@sena.edu.co	3117756605	N/A	
8	Ana Silvia Munoz	1095688087		X		FPI	asmunozm@sena.edu.co	3226244360	N/A	
9	Edwin Vergara	1033849483		X		FPI	evergara@sena.edu.co	3024466377		

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.

7/07/2026



SENA

REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 07 DEL MES DE 07 DEL AÑO 2026

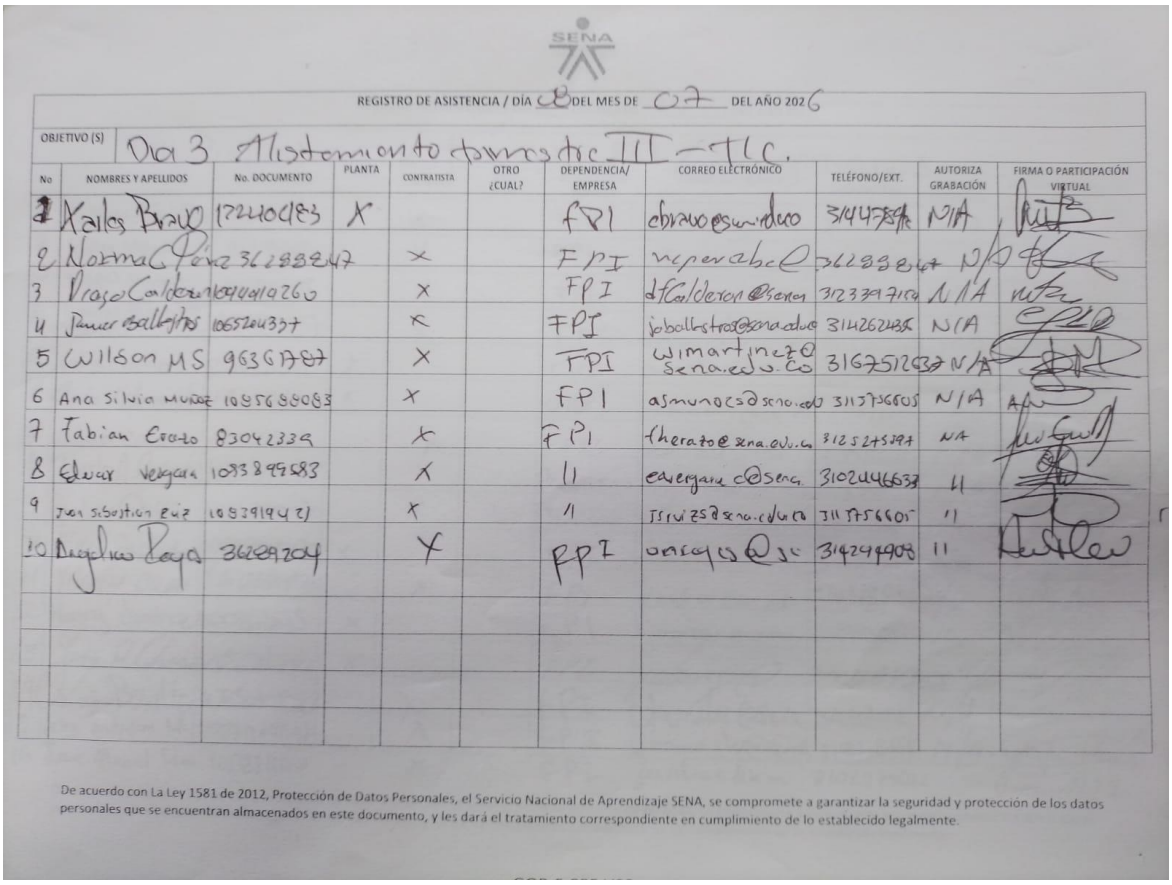
OBJETIVO (S): Dia2 de Alistamiento - Trimestre III TIC

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	Juan Sebastian Ruiz	1083914421		X		FPI	jsruiz53@sena.edu.co	3117756605	N/A	
2	Ana Silvia Munoz	1095688087		X		FPI	asmunozm@sena.edu.co	3226244360	N/A	
3	Junior A Caballeros	1065604337		X		FPI	jaballeros@sena.edu.co	3142624356	N/A	
4	Fabian Erazo	85042339		X		FPI	fherazo@sena.edu.co	3125243591	NA	
5	Manuel Rincon	83232445		X		FPI	mariconm@sena.edu.co	3156773340	NA	
6	Carlos Arboleda	12220453	A			FPI	[illegible]	3146739912	N/A	
7	Norma P.	36288847		X		FPI	[illegible]	3164324651	N/A	
8	Wilson MS	96361787		X		FPI	wimartinez@sena.edu.co	3167512637	N/A	
9	Diego Calderon	1090916260		X		FPI	dfcalderon@sena.edu.co	3123747159	N/A	
10	Edwin Vergara	1033849483		X		FPI	evergara@sena.edu.co	3024466377		

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.

GOR-F-085 V02

8/07/2026



REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 8 DEL MES DE 07 DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S): Dia 3 Mistemiento tarmactic III - TIC.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	Xailos Bravo	1724040183	X			FPI	cbravo@sena.edu	3144754	N/A	
2	Norma C Perez	36283847		X		FPI	ncperezbc@	36283847	N/A	
3	Diana Calderon	1094041026		X		FPI	dfcalderon@sena	3123397158	N/A	
4	Jaime Ballesteros	1065264337		X		FPI	jaballesteros@sena.edu	3142624335	N/A	
5	Wilson MS	9636787		X		FPI	wimartinez@sena.edu.co	3167512637	N/A	
6	Ana Silvia Munoz	1095696083		X		FPI	asmunozc3@sena.edu	3113736805	N/A	
7	Fabian Erazo	83042339		X		FPI	therazo@sena.edu.co	3125275297	NA	
8	Edwar Vergara	1093899583		X		11	evergara c@sena	3102446633	11	
9	Juan Sebastian Ruiz	1093919421		X		11	jsruiz5@sena.edu.co	3117756605	11	
10	Angelica Rojas	36289204		X		FPI	angrojas@sena	3142494903	11	

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.

ACTA No. 1			
NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Acta Comité Ejecutor Trimestre II del 2026 del Técnico en Sistemas Teleinformáticos ID Ficha_3482125.			
CIUDAD Y FECHA:	**Pitalito – Huila 06 /07/2026**	**HORA INICIO:** 2:00 pm	**HORA FIN:** 5:00 pm
LUGAR Y/O ENLACE:	**Ambiente Y14**	**DIRECCIÓN / REGIONAL / CENTRO:** **Centro de Gestión y Desarrollo Sostenible Surcolombiano.**	
AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR: 1. Generalidades de la ficha 2. Análisis de cumplimiento en la ejecución de la planeación pedagógicas. 3. Verificación estado de aprendices (formación, aplazamiento y cancelación) o novedades. 4. Varios.			
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Realizar la administración de la formación profesional integral del programa de Sistemas Teleinformáticos ID Ficha_3482125.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN			

1. Indicar como se inició el titulado en relación con fechas de inicio, aprendices (fecha de inicio y fecha fin de etapa lectiva, fecha de inicio etapa productiva y fecha estimada para cumplimiento de etapa productiva, número de aprendices con los que inicia el titulado.

Ficha de Caracterización:	3482125
Denominación:	SISTEMAS TELEINFORMÁTICOS
Fecha Inicio:	27/04/2026
Fecha Fin EL:	25/01/2027
Fecha Fin EP:	26/07/2027
Número inicial de aprendices:	24
Numero de aprendices con estado en formación:	24
Numero de aprendices de traslado:	0
Número de aprendices activos:	24
% activos:	100 %

2. Indique resultados de aprendizaje POR EJECUTAR en la vigencia 2026.
Análisis de la ejecución de los resultados:

NÚMERO DE RESULTADOS EJECUTADOS	NÚMERO DE RESULTADOS EVALUADOS	NÚMERO DE RESULTADOS POR EJECUTAR	TOTAL DE RESULTADOS DISEÑO CURRICULAR	% DE EJECUCIÓN.	NOVEDAD
10	10	33	43	14 %	Sin Novedad

Resultados Evaluados:

COMPETENCIA	RESULTADO DE APRENDIZAJE	JUICIO DE EVALUACIÓN	FUNCIONARIO QUE REGISTRO EL JUICIO EVALUATIVO
36180 - Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.	685365 - CONTRIBUIR CON EL FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA DE PAZ A PARTIR DE LA DIGNIDAD HUMANA Y LAS ESTRATEGIAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS	APROBADO	CC 36067178 - YALELY LINEIDY CONDE CAPERA
	685366 - PROMOVER EL USO RACIONAL DE LOS RECURSOS NATURALES A PARTIR DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y SUSTENTABILIDAD ÉTICA Y NORMATIVA VIGENTE	APROBADO	
	685367 - PROMOVER MI DIGNIDAD Y LA DEL OTRO A PARTIR DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS COMO APORTE EN LA INSTAURACIÓN DE UNA CULTURA DE PAZ	APROBADO	
	685368 - ESTABLECER RELACIONES DE CRECIMIENTO PERSONAL Y COMUNITARIO A PARTIR DEL BIEN COMÚN COMO APORTE PARA EL DESARROLLO SOCIAL.	APROBADO	
36182 - Resultado de Aprendizaje de la Inducción.	685369 - IDENTIFICAR LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA Y EL ROL DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA Y EL DESARROLLO PROFESIONAL.	APROBADO	CC 83232445 - MANUEL ALFONSO RINCON MENDEZ
37802 - DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.	685409 - INTERPRETAR EL SENTIDO DE LA COMUNICACIÓN COMO MEDIO DE EXPRESIÓN SOCIAL, CULTURAL, LABORAL Y ARTÍSTICA.	APROBADO	CC 36288847 - NORMA CONSTANZA PEREZ BENAVIDES
	685410 - VALIDAR LA IMPORTANCIA DE LOS PROCESOS COMUNICATIVOS TENIENDO EN	APROBADO	

	CUENTA CRITERIOS DE LÓGICA Y RACIONALIDAD		
	685411 - DECODIFICAR MENSAJES COMUNICATIVOS EN SITUACIONES DE LA VIDA SOCIAL Y LABORAL, TENIENDO EN CUENTA EL CONTEXTO DE LA COMUNICACIÓN.	APROBADO	
	685412 - APLICAR ACCIONES DE MEJORAMIENTO EN EL DESARROLLO DE PROCESOS COMUNICATIVOS SEGÚN REQUERIMIENTOS DEL CONTEXTO.	APROBADO	
39571 - Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos	685417 - RAP 01. CARACTERIZAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS SEGÚN CONTEXTO TECNOLÓGICO DE LA ORGANIZACIÓN	APROBADO	CC 83232445 - MANUEL ALFONSO RINCON MENDEZ

Resultados Pendiente por Ejecutar:

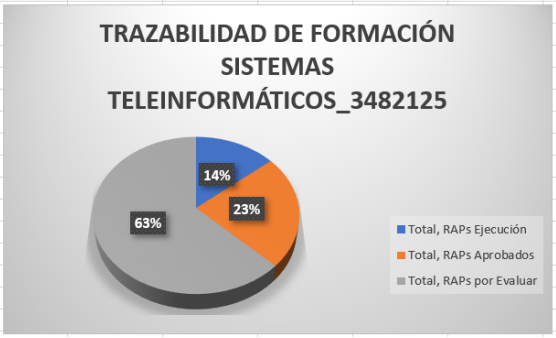
COMPETENCIA	RESULTADO DE APRENDIZAJE	JUICIO DE EVALUACIÓN
2 - RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA	684565 - APLICAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS REALES DEL SECTOR PRODUCTIVO, LOS CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y DESTREZAS PERTINENTES A LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN ASUMIENDO ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE AUTOGESTIÓN	POR EVALUAR
37714 - INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR EL MARCO COMÚN EUROPEO DE REFERENCIA PARA LAS LENGUAS.	685370 - 06 PONER EN PRÁCTICA VOCABULARIO BÁSICO Y EXPRESIONES COMUNES DE SU ÁREA OCUPACIONAL, USANDO FRASES SENCILLAS, EN FORMA ORAL Y ESCRITA.	POR EVALUAR
	685371 - 02 DESCRIBIR DE FORMA ORAL Y ESCRITA, EN INGLÉS BÁSICO, PERSONAS, SITUACIONES Y LUGARES DE ACUERDO CON SU CONTEXTO LABORAL Y PERSONAL INMEDIATO	POR EVALUAR
	685372 - 04 COMUNICARSE CON UN VISITANTE O COLEGA DE UN CONTEXTO LABORAL COTIDIANO, DE FORMA ORAL Y ESCRITA, EN INGLÉS BÁSICO.	POR EVALUAR
	685373 - 05 INTERCAMBIAR INFORMACIÓN BÁSICA. EN INGLÉS, SOBRE SUS EXPERIENCIAS PASADAS, EN UN CONTEXTO INMEDIATO.	POR EVALUAR
	685374 - 01 COMPRENDER INFORMACIÓN BÁSICA, ORAL Y ESCRITA, EN INGLÉS ACERCA DE SÍ MISMO, DE LAS PERSONAS Y DE SU CONTEXTO INMEDIATO EN REALIDADES PRESENTES	POR EVALUAR
	685375 - 03 PARTICIPAR EN INTERCAMBIOS CONVERSACIONALES EN INGLÉS BÁSICO, DE FORMA ORAL Y ESCRITA, EN DIFERENTES SITUACIONES SOCIALES Y LABORALES	POR EVALUAR
37752 - Mantener equipos de cómputo según procedimiento técnico	685376 - RAP 04 DOCUMENTAR EL MANTENIMIENTO DEL EQUIPO DE CÓMPUTO SEGÚN PROCEDIMIENTO TÉCNICO	POR EVALUAR

	685377 - RAP 02 REALIZAR MANTENIMIENTO INTEGRAL DE LOS SISTEMAS DE CÓMPUTO SEGÚN PROCEDIMIENTO Y MANUALES TÉCNICOS	POR EVALUAR
	685378 - RAP 03 VERIFICAR LA OPERACIÓN DEL SISTEMA COMPUTACIONAL DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS	POR EVALUAR
	685379 - RAP 01 PREPARAR EL MANTENIMIENTO DE LOS EQUIPOS DE CÓMPUTO DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y ADMINISTRATIVOS	POR EVALUAR
37799 - APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA NORMATIVIDAD VIGENTE.	685380 - VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.	POR EVALUAR
	685381 - REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.	POR EVALUAR
	685382 - EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.	POR EVALUAR
	685383 - INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.	POR EVALUAR
37800 - GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.	685405 - PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE.	POR EVALUAR
	685406 - IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA.	POR EVALUAR
	685407 - DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.	POR EVALUAR
	685408 - EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.	POR EVALUAR
38536 - Evaluar red de acuerdo con procedimientos de telecomunicaciones y normativa técnica	685285 - RAP02 - COMPROBAR LA CONECTIVIDAD DE LA RED, DE ACUERDO CON NORMATIVA DE TELECOMUNICACIONES Y ORDEN DE TRABAJO	POR EVALUAR
	685286 - RAP 03 - DOCUMENTAR LAS ACCIONES REALIZADAS EN LA RED DE ACUERDO CON LA NORMATIVA	POR EVALUAR
	685287 - RAP 01 - DEFINIR LOS PARÁMETROS Y RECURSOS DE LA RED DE ACUERDO CON NORMATIVA DE TELECOMUNICACIONES	POR EVALUAR
38558 - Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.	685413 - 1- RECONOCER EL TRABAJO COMO FACTOR DE MOVILIDAD SOCIAL Y TRANSFORMACIÓN VITAL CON REFERENCIA A LA FENOMENOLOGÍA Y A LOS DERECHOS FUNDAMENTALES EN EL TRABAJO (12)	POR EVALUAR
	685414 - 2- VALORAR LA IMPORTANCIA DE LA CIUDADANÍA LABORAL CON BASE EN EL ESTUDIO DE LOS DERECHOS HUMANOS Y FUNDAMENTALES EN EL TRABAJO. (3)	POR EVALUAR
	685415 - 3- PRACTICAR LOS DERECHOS FUNDAMENTALES EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA Y LOS CONVENIOS INTERNACIONALES. (4-5)	POR EVALUAR

	685416 - 4- PARTICIPAR EN ACCIONES SOLIDARIAS TENIENDO EN CUENTA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, DE LOS PUEBLOS Y DE LA NATURALEZA. (6)	POR EVALUAR
39571 - Operar herramientas informáticas y digitales de acuerdo con protocolos y manuales técnicos	685418 - RAP 04 DOCUMENTAR LA GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN DE ACUERDO A PROTOCOLOS ESTABLECIDOS	POR EVALUAR
	685419 - RAP 02 IMPLEMENTAR COMPONENTES DE LAS HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS SEGÚN PROCEDIMIENTOS DE LA ORGANIZACIÓN	POR EVALUAR
	685420 - RAP 03 PLANIFICAR LA INFORMACIÓN SEGÚN CRITERIOS DE CIBERSEGURIDAD	POR EVALUAR
39811 - Fomentar cultura emprendedora según habilidades y competencias personales	685421 - 01. ESTABLECER CARACTERÍSTICAS Y COMPETENCIAS EMPRENDEDORAS PERSONALES DE ACUERDO CON SUS POTENCIALIDADES, OBJETIVOS Y EL ENTORNO.	POR EVALUAR
	685422 - 02. APROPIAR EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES PERSONALES EN SU COTIDIANIDAD, SEGÚN EL COMPORTAMIENTO EMPRENDEDOR	POR EVALUAR
	685423 - 04. RELACIONAR LA IMPORTANCIA DE LA NEGOCIACIÓN CON EL EMPRENDIMIENTO SEGÚN LAS NECESIDADES Y ELEMENTOS DE LA NEGOCIACIÓN.	POR EVALUAR
	685424 - 03. EMPLEAR CAPACIDAD CREATIVA E INNOVADORA SEGÚN ESTRATEGIA EMPRENDEDORA.	POR EVALUAR

Programa:	SISTEMAS TELEINFORMÁTICOS
Ficha:	3042663

Descripción	N° RAP'S	% Avance
Total, RAPs Ejecución	6	14
Total, RAPs Aprobados	10	23
Total, RAPs por Evaluar	27	63
TOTAL	43	100

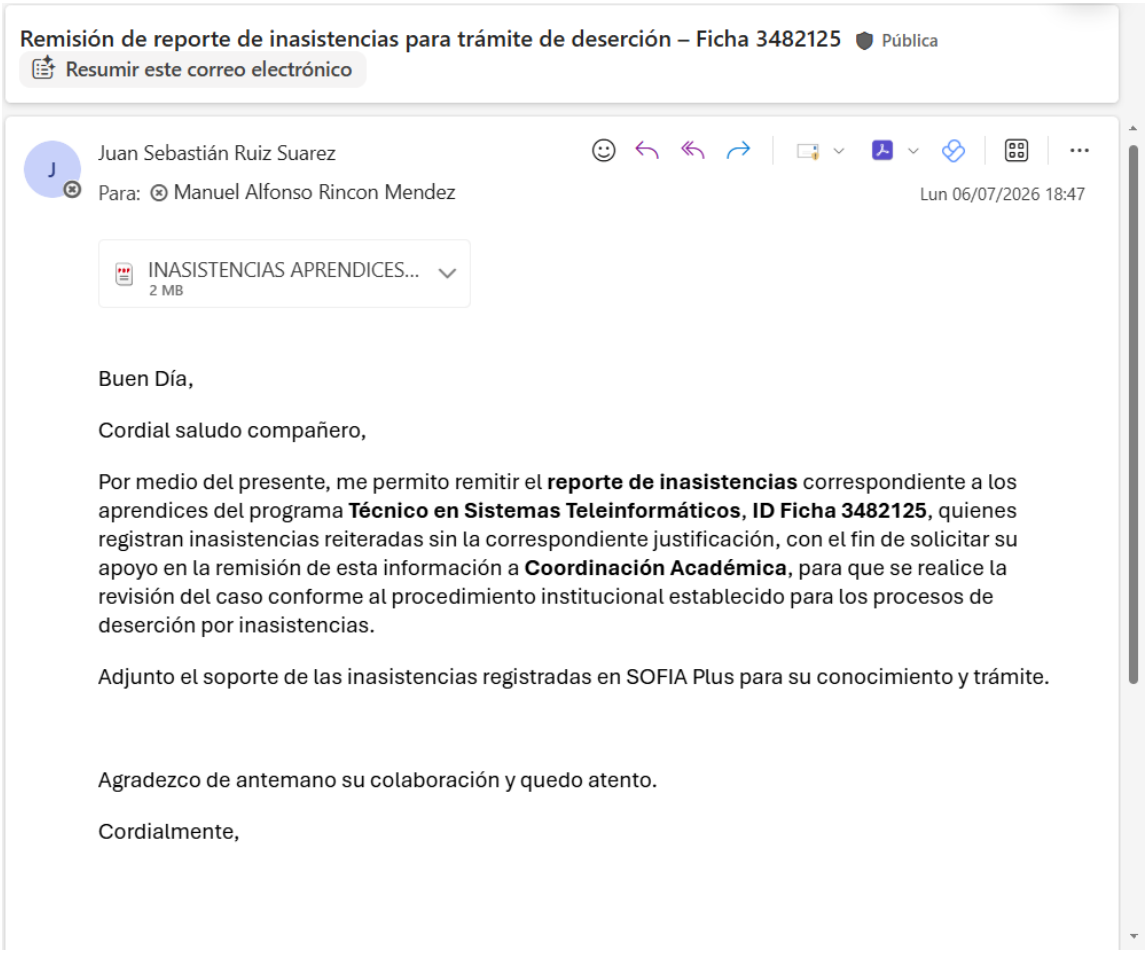


3. Relación de aprendices en SOFIAPLUS que continúan con estado EN FORMACIÓN, pero no asisten formalmente.

Tipo de Documento	Número de Documento	Nombre	Apellidos	Estado	Acciones desarrolladas.
CC	1024546628	LINA FERNANDA	BENITEZ SALAMANCA	EN FORMACION	APRENDICES QUE NO ASISTIERON A FORMACIÓN – registro de inasistencias en SOFIA. NOTIFICACIÓN AL INSTRUCTOR LIDER DEL
CC	1082772424	RUBIELA	MACIAS IJAJI	EN FORMACION	
CC	1082782128	MARLON DUBAN	VELASCO CARVAJAL	EN FORMACION	

TI	1083894714	SARA VALENTINA	LOPEZ POVEDA	EN FORMACION	GRUPO PARA REMITIR A COORDINACIÓN ACADÉMICA: Vigencia Junio 2026.
TI	1083899607	DANIELA ISABEL	BARBOSA JIMENEZ	EN FORMACION	
CC	1083902174	ERIKA YULIED	JIMENEZ LOPEZ	EN FORMACION	
TI	1083985083	ESTELA LEIDIYULIANA	GARCES GONZALEZ	EN FORMACION	
TI	1141520550	YURI KATHERINNE	CHILITO YULE	EN FORMACION	
CC	12144213	CARLOS HUMBERTO	SALAZAR MUÑOZ	EN FORMACION	
CC	55181405	GLADYS RUBIELA	ARTUNDUAGA GONZALEZ	EN FORMACION	
CC	55182964	SANDRA EMILSE	HOYOS GALINDEZ	EN FORMACION	

Como evidencia se adjunta captura de pantalla del correo electrónico enviado al instructor líder del grupo MANUEL ALFONSO RINCON MENDEZ para remisión a coordinación académica.



Remisión de reporte de inasistencias para trámite de deserción – Ficha 3482125 Pública

Resumir este correo electrónico

Juan Sebastián Ruiz Suarez

Para: Manuel Alfonso Rincon Mendez

Lun 06/07/2026 18:47

INASISTENCIAS APRENDICES...
2 MB

Buen Día,

Cordial saludo compañero,

Por medio del presente, me permito remitir el **reporte de inasistencias** correspondiente a los aprendices del programa **Técnico en Sistemas Teleinformáticos**, **ID Ficha 3482125**, quienes registran inasistencias reiteradas sin la correspondiente justificación, con el fin de solicitar su apoyo en la remisión de esta información a **Coordinación Académica**, para que se realice la revisión del caso conforme al procedimiento institucional establecido para los procesos de deserción por inasistencias.

Adjunto el soporte de las inasistencias registradas en SOFIA Plus para su conocimiento y trámite.

Agradezco de antemano su colaboración y quedo atento.

Cordialmente,

4. Varios: relacione si es necesario información adicional relevante, que no pudo consignar en los numerales anteriores.
NO APLICA.

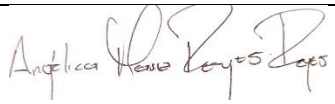
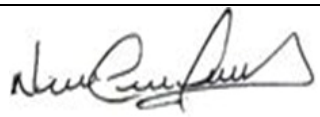
CONCLUSIONES

La ejecución del proceso formativo para el titulado en Sistemas Teleinformáticos ID Ficha_3482125, se está llevando según lo estipulado en la planeación pedagógica, respetando tiempos y evaluando los resultados de aprendizaje correspondientes en el aplicativo SOFIA PLUS.

ESTABLECIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE COMPROMISOS

ACTIVIDAD /DECISIÓN	FECHA	RESPONSABLE	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
Cargar el acta en ONEDRIVE de coordinación académica.	**06-07-2026**	**Juan Sebastián Ruiz Suarez**	Juan Sebastian Ruiz

DE: ASISTENTES Y APROBACIÓN DECISIONES

NOMBRE	DEPENDENCIA / EMPRESA	APRUEBA (SI/NO)	OBSERVACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
Juan Sebastián Ruiz Suarez	**TIC**	**SI**		Juan Sebastian Ruiz
Manuel Alfonso Rincón Méndez	**TIC**	**SI**		
Angelica Reyes Reyes	**Transversal**	**SI**		
Norma Constanza Pérez	**Transversal**	**SI**		

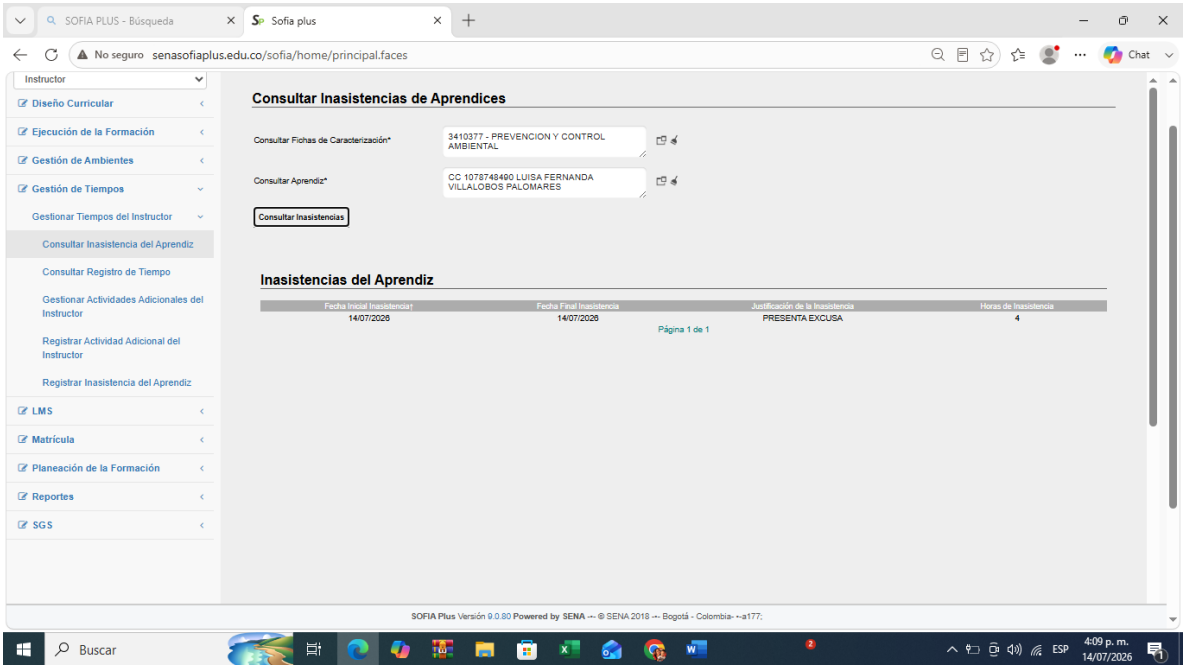
De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido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

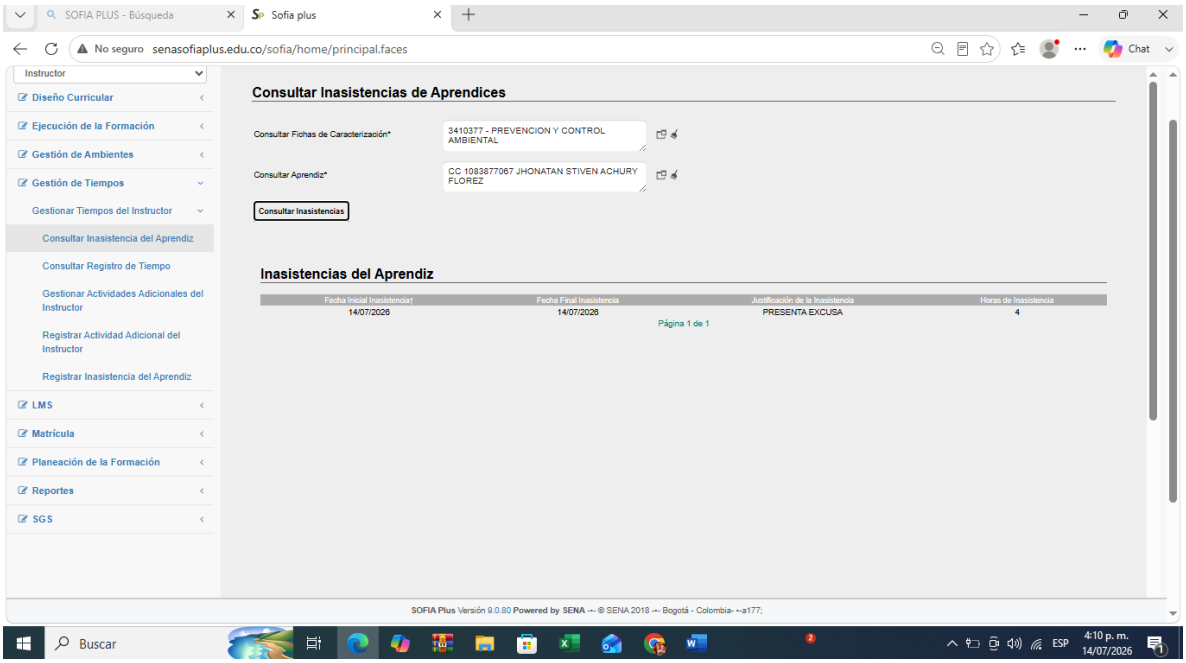
ANEXOS

ANEXO 9

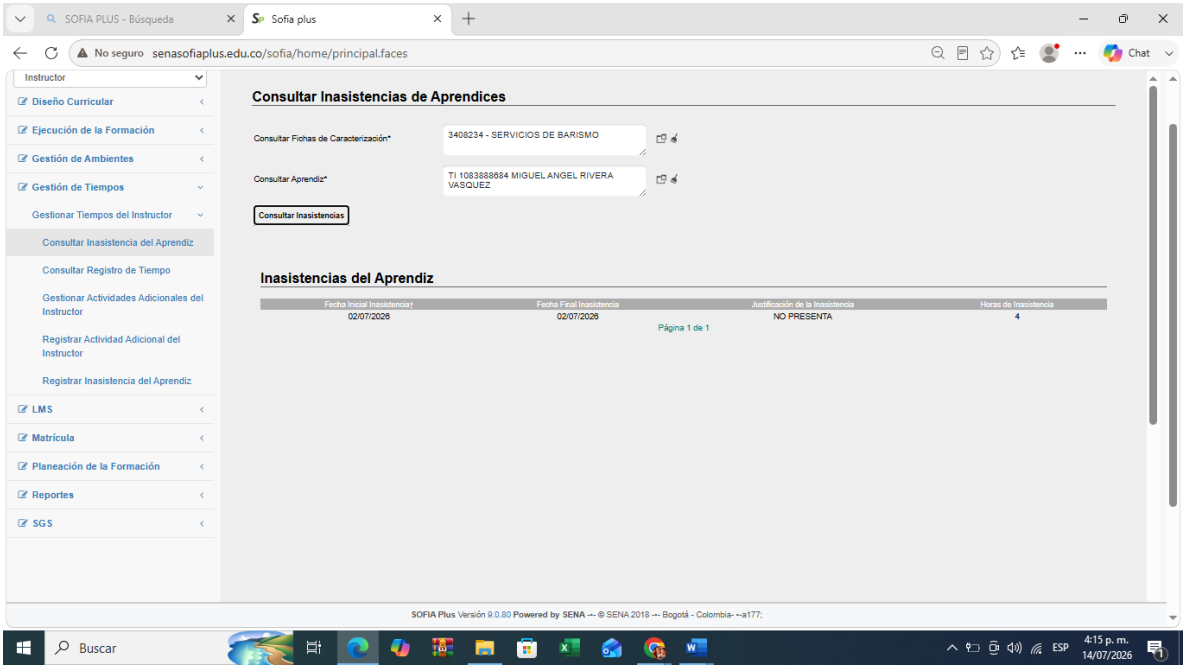
INASISTENCIAS REPORTADAS EN SOFIA PLUS

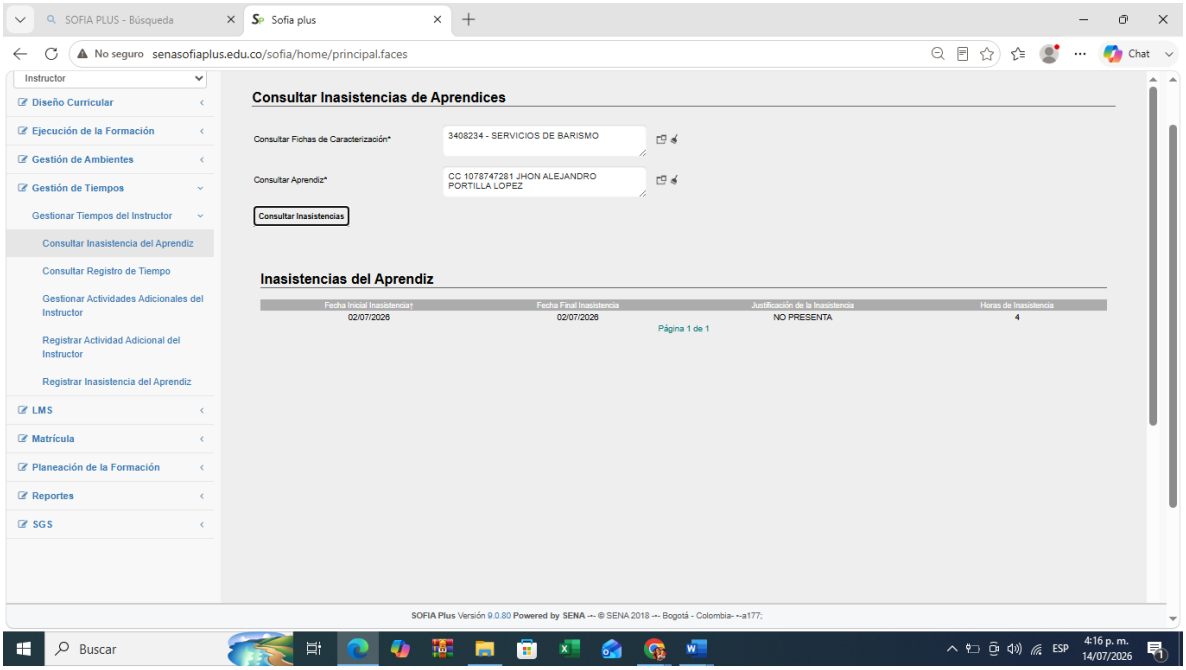
INASISTENCIAS PREVENCION Y CONTROL AMBIENTAL 3410377





INASISTENCIAS BARISMO 3408234





ANEXO 10

NORMA DE COMPETENCIA

Libertad y orden
RÉPUBLICA DE COLOMBIA

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

En Cumplimiento del Decreto 1072 de 2015
otorga
Certificado de Competencia Laboral a

ANA SILVIA MUÑOZ MARTINEZ

Con CÉDULA DE CIUDADANÍA No. 1085688083

Quien demostró su Competencia Laboral en la
Norma

Orientar formación presencial de acuerdo con procedimientos técnicos y normativa - NIVEL AVANZADO

Código: 240201056 - Versión: 2

En testimonio de lo anterior. se firma el presente en PITALITO. A los treinta (30) días del mes de Abril de dos mil veintiseis (2026)

Firmado Digitalmente por



2728995 - 30/04/2026
No Y FECHA REGISTRO

GABRIEL FERNANDO TORRES PRIETO
Subdirector (E) CENTRO DE GESTIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO
REGIONAL HUILA

La autenticidad de este documento puede ser verificada en el registro electrónico que se encuentra en la página web http://certificados.sena.edu.co, bajo el número 952800240201056262CC1085688083C.