PROCESO					
GESTIÓN CONTRACTUAL					
NOMBRE DEL FORMATO					
INFORME MENSUAL DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública		Pública Clasificada		Pública Reservada	

INFORME MENSUAL DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó Julio de 2026

Señor(a)
CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor(a) contrato nro. 9149680

Coordinador Académica
Quibdó
Asunto: Informe mensual de ejecución contractual – JUlIO del 2026

Referencia: CO1.PCCNTR. (9149680) de 2026

ALBERTO MOSQUERA ASPRILLA, identificado con la cédula de ciudadanía nro. **1077440711**, en mi calidad de contratista del SENA, 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 para el contrato la suma de **TREINTA Y SIETE MILLONES NOVECIENTOS SIETE MIL CUATROCIENTOS OCHENTA Y NUEVE PESOS ($37.907.489) MCTE**. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Un (1) primer pago correspondiente a 27 días del mes de febrero de 2026, por valor de **CUATRO MILLONES NOVECIENTOS CUARENTA Y CUATRO MIL CUATROCIENTOS CINCUENTA Y CINCO PESOS M/CTE ($4.944.455)**, b) Seis (6) pagos iguales correspondientes a los meses de marzo a agosto por valor de **CINCO MILLONES CUATROCIENTOS NOVENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS TREINTA Y NUEVE PESOS M/CTE. ($5.493.839) MCTE** cada uno

Plazo: Será hasta el (31) de (agosto) de 2026 .

Objeto: Prestar servicios personales de carácter temporal de instructores, para orientar, desarrollar y evaluar los procesos de Formación Profesional Integral (FPI) de los aprendices en los programas de oferta regular complementaria y/o titulada presencial en el Centro Agroambiental del choco CAC durante la vigencia 2026.

Ejecución mensual de actividades

Nro.	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con las competencias y/o resultados de aprendizaje según el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	Las formaciones desarrolladas corresponden al código 3556740:ESTRUCTURACION DE PLANESDE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Competencia: **220601059:** fomentar practicas seguras y saludables en los ambientes de trabajo en el marco de los principios de auto cuidado y normatividad legal vigente. Se elaboró la planeación pedagógica y se diseñaron las guías de aprendizaje de acuerdo con las competencias y resultados de Aprendizaje del programa de formación	Ver fotografías Ver guía de aprendizaje, ver actividades realizadas
2	Orientar, asesorar y acompañar de forma permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades establecidas en la guía de aprendizaje de acuerdo lo establecido en las guías, los procedimientos y el Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación “SIGA” del SENA.	Durante este periodo desarrolle las fichas **3556740** en el municipio de TADO Se orientó, asesoró y acompañó de manera permanente a los aprendices en el desarrollo de las actividades definidas en las guías de aprendizaje, garantizando el cumplimiento de	Registros fotográficos Ver reportes de matriculas

		los procedimientos institucionales y de los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión y Autoevaluación (SIGA).	
3	Orientar a los aprendices en el proceso de la ruta de certificación.	Se proporcionó asistencia e información clara acerca de los requisitos y procedimientos establecidos con el objetivo de facilitar su cumplimiento	Registros fotográficos y lista de asistencias
4	Para los Instructores que imparten formación titulada presentar el Portafolio del Instructor, adjuntando los formatos actualizados del sistema Integrado de gestión dispuestos en la plataforma COMPROMISO, presentado como mínimo los siguientes soportes: a. Plan de trabajo concertado con el aprendiz para el desarrollo de la ruta de aprendizaje. b. Guía de aprendizaje. c. Actas con los planes de mejoramiento académicos para aprendices que lo requieran. d. Planeación, seguimiento evaluación de etapa productiva (si aplica). f. Formato de asistencia y Registro de inasistencias en aplicativo SOFIA PLUS. g. Realizar el reconocimiento de aprendizajes previos y estilos de aprendizaje.	Esta actividad solo se realiza para la formación titulada y mi formación es complementaria	Sin evidencia para el periodo informado
5	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	Al inicio de la formación informe a los aprendices todo lo referente al SENA y en el transcurso de la formación he ido despejando sus preguntas.	Registros fotográfico y listas de asistencias
6	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 tres (3) días	Se llevó a cabo la evaluación sobre el Alcance de los aprendizajes de las habilidades del programa, utilizando los métodos y recursos tecnológicos del SENA	Ver plata forma Sofía plus.

	después de haber terminado el resultado de aprendizaje correspondiente	dentro del tiempo señalado, asegurando una valoración adecuada y en línea con los estándares de la institución.	
7	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Se elaboró y presentó de manera oportuna el informe mensual de ejecución contractual, detallando las actividades desarrolladas y el cumplimiento de las obligaciones pactadas.	Informe correspondiente al periodo de ejecución
8	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	Con total disposición para cuando sea requerida para tal fin	Sin evidencia para el periodo informado
9	Reportar 160 horas mes, de labores en la formación Titulada y/o complementaria	Se reportan 160 horas	Ver gestión de tiempo
10	Asistir de manera presencial y/o virtual a reuniones de información.	Se participó en espacios de estructuración de guías de aprendizajes y socialización de requisitos para el primer pago según GF y elaboración de informe mensual GC, con el fin de dar cumplimiento a las orientaciones institucionales y fortalecer el desarrollo de las actividades asignadas.	Sin evidencias para este mes

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. **4657001623 SOI** referente a julio - 2026.

Cordialmente,

Alberto M A

ALBERTO MOSQUERA ASPRILLA
Contratista
CC: 1077440711

CRISTHIAM RIVAS DEL TORO
Supervisor del contrato CO1.PCCNTR. 9149680 de 2026

EVIDENCIAS FOTO GRAFICAS

PROCESO FORMATIVO














INFORMACION


INFORMACION


PUEDO, soy capaz
LO VIVA Juegos


VIVE Fitness




LA
CLAVE
VIVE Fitness




PUEDO, SOY C.P.Z
LO VO


INFORMACION


INFORMACION

20-

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 14 - Julio - 2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Taller y trabajo grupal de estilos de vida saludable

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1133719671	Thenny Yaira	Cossio Peña	complementario		3206724021	Yenicossio
2	CC	35587658	Maria Elisa	Murillo copete	complementaria		3218836927	Mariaelis
3	ee	35[illegible]	Martha Onelia	Agudelo [illegible]	Complementaria		3137040230	Martha
4	CC	1077420068	Martha Daly palomeque	Murillo	complementaria		3126307032	Martha D.P.
5	CC	1076382837	Gloria Amparo	Martinez Perea	Complementario		3123252124	Gloria
6	CC	1076388344	Katherine	Perea Mosquera	complementaria		3224618941	Katherine
7	CC	1193187429	Yurleibis	Perea Sanchez	Complementaria		3107543888	YurleiS
8	CC	35586978	Nuris	Perea Perea	Complementaria		3207799030	NurisPerea
9	CC	24.114.172	Fabi	Valoi Perea	Complementario		3137535779	Fabi V.P
10	CC	35587373	Janny Maryori	Asprilla M	Complementaria		3148142100	Janny
11	ee	35[illegible]	Martha Onelia	Agudelo [illegible]	Complementario		3137040230	Martha
12	CC	54257958	Yanny Yomaira	Rengifo Mosquera	Complementario		3229604791	Yoyo
13	C.C	35876552	Maria Leivis Perea	Perea perea	complementaria		3232855786	M. Leivis
14	C.C	1076387038	Sory Vanessa	Mosquera M.	complementaria	Sonyvanessa@gmail	3126080547	Sony V. M.
15	CC	1076382414	Sandra Milena	Perlaza A.	complementaria		3127457123	Sandra P.
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 10-julio-2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Exposicion de Habitos

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1076353040	Katherine	Perea Mosquera	Complementaria		3224618941	Katherine
2	CC.	1193187479	Yurleibis	Perea Sanchez	Complementario		3107543788	Yurleibis
3	CC	35586978	Nuris	Perea Perea	Complementaria		3202799030	Nuris Perea
4	CC	29114.772	Faby	Valoi Perea	Complementario		3137535779	Faby V-P
5	CC	35587656	María Elisa	Murillo Copete	complementaria		3278836927	Mariaelisa
6	CC	1076382682	Gloria	Martinez P.	Complementaria		3123252744	Gloria
7	CC	1133+1967	Jhenny Dayra	cossio Peña	complemento		3226726[illegible]	Yenicossi
8	CC	35587373	Yanny Maryori	Asprilla M	Complementaria		3148142100	Yanny
9	CC	35588883	Martha Orelia	Agualimpia Cabezas	Complementaria		3137945230	Martha
10	CC	54257958	Yanny Yamaira	Rengifo Moreno	Complementario		3229604791	YRR
11	C.C	35870552	María Leivis	Perea Perea	complemento		35870552	M. Leivis
12	CC	1076387038	Sory vanessa	Mosquera M.	complementaria		3126080547	Sory V. M
13	CC	1076382464	Sandra Milena	Perea A.	complementaria		3112715723	Sandra M.
14	CC	70774206	Martha Daly	palomeque Murillo	complementaria		3126307032	Martha D.
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 09-Julio-2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: posturas ergonomicas

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	CC	1133714671	Thanny Dawa	cossio peña	complementaria		3226724021	
2	CC	35587656	Maria Elisa	Murillo copete	complementa		3218836987	Maria el
3	cc	3555[illegible]	Martha Ortiz	Aguilar Lopez	Complementaria		3137040231	Martha
4	CC	1077422516	Morina Daly	palomeque Murillo	complementaria		3126307032	Morina O.P
5	CC	1076382837	Gloria Amparo	Martinez Perea	Complementaria		3123252124	Gloria
6	CC	1076383240	Katherine	Perea Mosquera	Complementario		3224618941	Katherine
7	CC	1193187429	Yurlubis	Perea Sanchez	Complementaria		3107543888	Yurlu PS.
8	CC	29.114.772	Kelly	Valoi perea	Complementario		3137535779	Kelly Valoi P.
9	CC	35587373	Jenny Maryori	Asprilla M	Complementaria		3148142100	Jenny
10	CC	35586918	Nuris	Perea Perea	Complementaria		3202799030	Nuris Perea
11	cc	3555[illegible]	Martha Ofelia	Aguilar L	Complementario		3137041231	Martha A.
12	CC	54257958	Yanny Yomaira	Refugio Moreno	Complementario		3229604791	YMCP
13	CC	1076387038	Sory vanessa	Hoyuen Hoyuen	Complementario		3126080547	Sory V.H.
14	CC	1076382[illegible]	Sandra Milena	Palacio. A.	Complementario		3112715723	Sandra P
15	CC	35920552	Maria Lewis	Perea Perea	complement		35920552	M. Lewis
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 05 - Julio 2026

REGIONAL:	27 Choco	**CENTRO DE FORMACIÓN:**	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	**CIUDAD/MUNICIPIO:**	Quibdo

Tema: Estilos de vida saludable

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1077996559	Yossuar	Palomeque landaño	Analisis y desarrollo	landanoyossuar@gm	3224092976	Yossuar
2	C.C	1090150496	Sergio	Dumaza suasa	Analisis y desarrollo	dumazasergio9@gmail.com	3245012479	Sergio
3	C.C	1078456824	Jhon Jairo	Caicedo Sambony	Analisis y desarrollo	jairocaicedo1425@gmail.com	3233734801	Jhon C.
4	T.I	1077777223	yairo andres	Cordoba mosquera	Analisis y desarrollo	yairandres172@gmail	3135795518	Andres
5	C.C	1029760095	Andres Sebastian	Perea Murillo	Analisis y desarrollo	aperea murillo068@gmail.com	3103691641	Andres
6	C.C	1078454429	Maria Jose	Gomez Jimenez	Analisis y desarrollo	mariajoseyomej jimenez 24@gmail.com	3017148238	Maria
7	T.I	1078459861	Maria Fernanda	Rodriguez tinesthoa	Analisis y desarrollo	flyxmaf@gmail.com	3123756089	MaFe
8	C.C	1078458069	Yoan David	Obregon Mena	Analisis y desarrollo	Yoanepalacios mena @gmail.com	3203762470	
9	C.C	1179900?	Kommel	moreno GOMEZ	Analisis Y Desarollo	moreno6omez979	3116966187	
10	C.C	1077423205	JHan Carlos	palacios A.	Analisis y Desarro	JHanca62@gmail.	3232931997	JHan
11	CC	1079	Yan Carlos	Sanchez Cuesta	// //	Yancarlos	1086679649	
12	CC	1003971141	Luddder Hinestroza R	Hinestroza R	Analisis D. S.	nadia.leydis Stinest	3145782161	
13	C.C	1028	Juan David	Palacios Palacios	// // //	davivl1988@gmail	3103972898	
14	C.C	1193251173	Juan Carlos	Rentaria Serna	" " "	drentariosern@gmail	3122288609	Juanca
15	C.C	1077	Luisa Fernando	Mosquera Hurtado	// // //	mosqueraf093@gmail.com	3246464455	LUISA
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 07 - Julio - 2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Actividad. Fisica

No.	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	35820552	Maria Laivis	Perea Perea	C.F		3232852816	M.Laivis
2								
3	C.C	1076388040	Katherine	Perea Mosquera	C.F.		3224618941	Katherine
4	CE	20114.772	Kelly	Valoi Perea	C.F.		3137535479	Kely V.P.
5	CC	35587656	María Elisa	Murillo copete	C F		3218836927	Mariaelisa
6	CC	35586778	Nuris Perea J	Perea	C F		3202799030	Nuris P.
7	C.C.	1193187429	Yurleibis	Perea Sanchez	C f		3107543888	YurleiPS
8	CC	1076387058	Sory vanessa	Mosquera M.	C.F	Sonyvanessa@email	3126080547	Sory V. M.
9	CC	35551373	Janny Maryori	Asprilla M.	C F.		3145142100	Janny
10	CC	35586771	Maria luisa	Perea Perea	C.f		3011340482	Luisa P.
11	CC	1076382411	Sandra Mileno P.	Perlaza A.	Cf.	Sandramperlaza@gmail	3112715723	Sandra P.
12	CC	54257958	Yomaira Rengifo	Rengifo Moreno	C F		3229604291	Yomaira
13	CC	1076388832	JESICA	mosquera	C.T		3104995915	JESICA
14	CC	1133719621	Jhenny Daiva	Cossio peña	C T		3226724071	Jhen. cossio
15	CC	1076388283	Gloria amparo	Martinez Perea	C F		3123252424	Gloria
16	CC	70774205	Martha Daly	palomeque Murillo	C.F.		3126307032	Martha D.P
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO : 06 - Julio - 2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Habitos Saludables

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1076383040	Katherine	Perea M	Complementario		3224612941	Katherine
2	C.C	35920552	M. Lauris Perea	Perea	C L		3232852516	M. Lauris
3	CC	29114772	Ruby	Valoi Perea	Complementaria		3137535274	Ruby C.P
4	CC	35587656	Maria Elisa Murillo C		complementaria		3218836927	Mariaelisa
5	CC	35586978	Nuris Perea Perea		complementario		3202799050	Nuris Perea
6	C C	1193187429	Yurlubis Perea	Sanchez	Complementaria		3107543888	YurlePS
7	CC	35587373	Janny M. Asprilla	Mosquera	Complementaria		3148142100	Janny
8	C.C	976338038	Sory Vanessa	Mosquera M.	Complementaria	Sorjvanessa@Gmail.com	3126020547	Sory V.M
9	C.C	35586591	Maria Luisa Pe	Perea Perea	Complementaria		3161136446 2	Luisa P.
10	C.C.	1076382444	Sandra Milena P.	Perlata A.	Complementaria	Sandramperlata@g.	3117713723	Sandra P.
11	CC	1133196711	Jhenny Paola P	cossio peña	complementaria		3226724074	Jhen. cossio
12	CC	54257958	Yanny Yamaira	Rengifo Moreno	Complementario		3229604791	Yaira
13	CC	1076383832	Jesica	moreno murillo	complementario		3104993815	Jesica
14	CC	1076382837	Gloria Amparo	martinez Perea	Complementaria		3123521124	Gloria
15	CC	1077420516	Martha Daly	palomeque Murillo	Complementaria		3126207032	Marthad.P
16	CC	35868883	Martha O. Agualimpia	Agualimpia Caicedo	Complementaria		3137040230	Martha
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 02 - Julio 2024

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Pausas Activas

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1078496551	Yossuar	Palomeque londoño	analisis y desarrollo	londonoyassuara@gmail	3220092976	yossuar
2	C.C	1010154463	Sergio	Dumaza Sarco	Analisis y desarrollo	dumazasousa@gmail.c	3245612479	sergio
3	CC	1018456824	Jhon Jairo	Caicedo Sambony	Analisis y desarrolla	Jairocaicedo1425@gmail.com	3233757801	Jhon C.
4	T.I	1071777223	Yair andres Co	Cordoba mosquera	Analisis y desarrollo	yairandresCm@gmail	3135755758	
5	C.C	1029760095	Andres Sebastian Perea	Perea Murillo	Analisis y desarrollo	aPereamurillo4688@gmail.com	3103691641	Andres
6	C.C	1018459479	Maria Jose Gomez Jimenez	Gomez Jimenez	Analisis y desarrollo	mariajosegomezjimenez@gmail	3017148638	Maria
7	T.I	1078459861	Alexia Fernanda Rodriguez	Hinestroza	Analisis y desarrollo	flyxmaf@gmail.com	3123756089	MaFE
8	CC	1779007	Kommel	moreno Gomez	Analisis y Desarrollo	moreno60m4z9@	3116966127	
9	C.C	1078458067	Yojan David	Obregon Mena	/// /// ///	Yoanapalaciosmena@gmail.com	3203762770	
10	CC	1077412305	Jhan Carlos	Palacios A.	Analisis y desarro	Jhancc62@gmail	3232931997	
11	CC	1097417866	Yan Carlos	Sanchez Cuesta	/ // //	Yansccu25@gmail	3106679649	
12	CC	1003971141	Anyedder Stiward	Hinestroza R.	// // //	renteria.leyder.Stiward	3145982161	
13	C.C	1128788885	Juan David Palacios	palacios Palacios	// // //	davidpl1880@gmail	3103912798	
14	C.C	1793259773	Juan Carlos	Renteria Serna	" " "	jrenteraserna1726@gmail	3122288609	Juanca
15	C.C	1077997858	Luisa Fernanda	Mosquera Hurtado	// // //	mosqueraf093@gmail.com	3216469455	Luis Cl
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

SENA | siga

PROCESO DE DIRECCIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

VERSION: 3

CÓDIGO: GFPI-PL-001

FECHA DE DILIGENCIAMIENTO: 02 - Julio 2026

REGIONAL:	27 Choco	CENTRO DE FORMACIÓN:	9522 Centro de Recursos Naturales, Industria y Biodiversidad	CIUDAD/MUNICIPIO:	Quibdo

Tema: Pausas Activas

No:	TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTA	NÚMERO DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRES	APELLIDOS	PROGRAMA DE FORMACION	CORREO ELECTRONICO	TELÉFONO	FIRMA
1	C.C	1079996557	Yossuar	Palomeque londoño	analisis y desarrollo	londonoyassuar@gmail	3226012976	Yossuar
2	C.C	1010154631	Sergio	Dumaza Sacca	Analisis y desarrollo	dumazasacasergio@gmail.c	3245012479	Sergio
3	CC	1018456824	Jhon Jairo	Caicedo Sambony	Analisis y desarrollo	Jairocaicedo1425@gmail.com	3233757801	Jhon C.
4	T.I	1071777223	Yair andres Co	Cordoba mosquera	Analisis y desarrollo	yairandresCm@gmail	3135755578	
5	C.C	1029760095	Andres Sebastian Perea	Perea Murillo	Analisis y desarrollo	aPereamurillo4688@gmail.com	3103691641	Andres
6	C.C	1078459429	Maria Jose Gomez Jimenez	Gomez Jimenez	Analisis y desarrollo	mariajosegomezjimenez2a@gmail	3017148238	Maria
7	T.I	1078459861	Algria Fernanda Rodriguez	Hinestroza	Analisis y desarrollo	Flyxmaf@gmail.com	3123756089	MaFe
8	CC	1779001	Kommel	moreno Gomez	Analisis y Desarrollo	moreno60m+2978	3116966187	
9	C.C	1078458069	Yojan David	Obregon Mena	/// /// ///	Yoanapalaciosmena@gmail.com	3203762170	
10	CC	1077412305	Jhon Cortes	Palacios A.	Analisis y Desarro	Jhoncc62@gmail	3232931991	
11	CC	1079741966	Yan Carlos	Sanchez Cuesta	/ // //	Yansacu25@gmail	3106679649	
12	CC	1003971141	Anyddier Stiward	Hinestroza R.	// // //	renteria.leydan.Stiward	3145982161	
13	C.C	1078788	Juan David Palacios	palacios Palacios	// // //	davidjk880@gmail	3103972798	
14	C.C	1793259773	Juan Carlos	Renteria Serna	" " "	jrenteriaserna1726@gmail	3122288609	Juanca
15	C.C	1079998	Luisa Fernanda	Mosquera Hurtado	// // //	mosqueraf093@gmail.com	3246464955	Luis Cl
16								
17								
18								
19								
20								

Consentimiento de prueba: es la manifestación libre, voluntaria y expresa, que da por escrito o vía web, un aspirante a la formación en el SENA, autorizando que se le realice una prueba de selección, cuyo resultado deberá consignarse en su registro.

Versión: 01

Código: GFPI-F-133

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

Planeación de las Actividades Técnicas de Aprendizaje

ESTRUCTURACION DE PLANES DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FICHA 3556470 — **Fecha de elaboración: julio 2026**

Competencia	Resultados de aprendizaje	Conocimientos de Conceptos y principios	Conocimientos de proceso	Criterios de evaluación	Evidencias de aprendizaje (desempeño y producto)		Actividades Técnicas de Aprendizaje - ATA	Tiempo horas		Instrumentos de evaluación	Ambiente mínimo requerido	Materiales de formación	Equipos de formación	Elementos de protección personal	Material didáctico. (medios, recursos)	Recursos tecnológicos
					Evidencia de desempeño	Evidencia de producto		Horas de trabajo directo	Horas de trabajo independiente							
FOMENTAR PRACTICAS SEGURAS Y	MANEJAR UNA DIETA SALUDABLE	ALIMENTACION (VARIACION	IDENTIFICAR LAS CARACTERIST	IMPLEMENTA ACTIVIDADE	consulta de terminos	taller habitos de vida saludable	Desarrollar cuestionamiento sobre	10	2	formulario de preguntas y respuestas	El ambiente de formación para la	lapiz, borrador, papel bonk	1 computador portatil	1 chaleco dril- sena, gel antibaterial	videos formativos con	www.youtube.com http://bibliotec
		ACTIVIDAD FISICA	COMPRENDER LA IMPORTANCIA	DEFINE UNA DIETA BALANCEAD	video explicativo	cuestionario	consultar glosario de palabras	10	2	evaluar contenidos tematicos a						estructura curricular del programa de
		LA IMPORTANCIA DEL AGUA	ENTENDER EL VALOR ENERGETICO	CLASIFICA LOS ALIMENTOS	escrito		Realizar un escrito, sobre habito de	10	2	taller						
		NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN	DETECTAR LOS HABITOS DE RIESGOS	DETECTA LOS HABITOS	practica deportiva			10	2	ensayo						

Instructores que elaboran las ATA	Nombre completo : Alberto Mosquera Asprilla	Regional y Centro de Formación: Regional Choco	Nombre del Profesional de Diseño y Desarrollo Curricular con el rol de Asesor Metodologico quien aprueba las ATA
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	Fecha de aprobación
	Nombre completo	Regional y Centro de Formación:	

GESTIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEG
Planeación de las Actividades Técnicas de Aprend

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO

NO IMPRIMIR

1. Generalidades

El objetivo de la Planeación de las Actividades Técnicas de Aprendizaje es organizar la fo reemplaza el formato de proyecto formativo, en el diseño de las actividades técnicas de a desarrollo de las competencias específicas y básicas (clave y transversales), para las acti

Su uso se encuentra detallado en la Guia de desarrollo curricular

Este formato es diligenciado por el Profesional de Diseño y Producción Curricular con el r instructores que hacen parte del equipo técnico de desarrollo curricular

La frecuencia del diligenciamiento será cada vez que se haga un desarrollo curricular para

Para el desarrollo curricular por cada competencia del programa o módulo de formación s aprendizaje y su secuencia, los instrumentos de evaluación para las evidencias de produc ambientes de aprendizaje, materiales, equipos, elementos de protección personal, medios

El registro de la inforamción en el formato se trabajará en linea.

Este formato lo debe salvaguardar el equipo de desarrollo curricular

2. Instrucciones para diligenciar las ca

NOMBRE DE LA CASILLA	INSTRUCCIONES
Competencia	Esta información proviene de la matriz de correlación.
Resultados de aprendizaje:	Esta información proviene de la matriz de correlación.
Conocimientos de proceso:	Esta información proviene de la matriz de correlación.
Conocimientos del saber:	Esta información proviene de la matriz de correlación.
Criterios de evaluación:	Esta información proviene de la matriz de correlación.
Evidencias de aprendizaje (desempeño y producto)	Esta información proviene de la matriz de correlacion extend

ATA 1: (descripción)	Son acciones integradoras e integradas entre sí, donde a pa de lo técnico se integran las competencias básicas (clave y transversales), que realizan los aprendices con la orientació instructor - tutor a lo largo del proceso formativo. Son objeto directo de aprendizaje; esto indica que existe una relación di entre lo que se debe hacer en el proceso formativo y lo que tarde se hará en el mundo laboral, no están relacionas con l niveles de formación sino con el hacer en el aprendizaje.
Tiempo horas:	Estas horas las define el equipo de desarrollo curricular dependiendo de la naturaleza del programa o módulo
Instrumentos de evaluación	El Equipo de Desarrollo Curricular se encargará de elaborar instrumentos de evaluación para valorar las evidencias de conocimiento, producto y desempeño establecidas en el programa o módulo de formación.
Ambiente mínimo requerido	Es el conjunto de condiciones que propician y facilitan el logr los objetivos de la Formación Profesional Integral, conformac por: componente físico o de infraestructura, componente tecnológico y componente pedagógico, este último mediante estrategias como el trabajo en equipo, la investigación, el ac y utilización de TIC que posibilitan junto con la mediación del instructor, una dinámica de transferencia creativa del
Materiales de formación	Detallar cantidad, tipo y especificación.
Equipos de formación	Detallar cantidad, tipo, especificación de equipos, herramien maquinaria.
Elementos de protección personal	Corresponde a los elementos requeridos de protección pers que van orientados a la naturaleza de cada módulo de forma detallando la cantidad y tipo.
Material didáctico. (medios, recursos)	Los instructores asociados a cada una de las competencias los módulos de formación deben elaborar o seleccionar los diferentes medios didácticos para le ejecución de este
Recursos tecnológicos	Plataformas, paginas web, software y hardware

GRAL **izaje**	Versión: 01 Código: GFPI-F-133

DEL FORMATO

rmación de manera consecuente, este aprendizaje se debe tener en cuenta el ividades de carácter individual o grupal.
ol de Asesor Metodologico y por los
a un programa o módulo de formación
e plantean: las actividades técnicas de cto y desempeño finales, los requerimientos de s, recursos didácticos y tecnológicos.

sillas

	TENER EN CUENTA
ida.	Coherente con

rtir n del recta más os	Las ATA deben mantener la estructura gramatical de verbo infinitivo, objeto y condición
	El total de las ATA debe responder a las horas definidas para cada una de las competencias
los	
o de do ceso	
	En lo posible que se encuentren disponibles en el centro de formación
ntas y	
onal ación,	Acordes con la naturaleza del programa
de	

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: N/A
- Código del Programa de Formación: N/A
- Nombre del Proyecto: N/A
- Fase del Proyecto: N/A
- Actividad de Proyecto: N/A
- Competencia: Generación de Hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de Actividad Física en los contextos productivos y sociales
- Código: 230101507
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:
    - Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
    - Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
    - 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.
- Duración de la Guía: 48 horas

2. PRESENTACIÓN

Apreciado aprendiz, nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas y otros seres del mundo 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. Es así como las personas difícilmente podremos llevar una vida plena y sana, sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo. De ahí que la actividad física sea un factor para tener en cuenta cuando hablamos de la salud integral de las personas.



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor

Es por ésta razón que a través de esta GUIA pretendemos concientizarlo 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 de actividad física que potencialicen su desempeño laboral y su relación con el entorno social y familiar. Esta guía le orientará en su proceso formativo logrando así desarrollar los resultados de aprendizaje anteriormente mencionados; 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 cotidianidad y por ende 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.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividad de reflexión Inicial

- Participe en la dinámica de presentación propuesta por el instructor, y escuche la socialización de la guía y la distribución de trabajo
- Concerte las normas de trabajo para la ejecución de las actividades y la administración de los diferentes escenarios deportivos.
- Responda las siguientes preguntas a partir de la Observación del video que encuentra en el siguiente enlace y Socialice sus conclusiones con los demás compañeros.



https://web.facebook.com/watch/?v=565162020297410&extid=Rz3psC8HTsteFnAM

¿Cree usted que la Actividad Física le aporta algo a su salud?

¿Qué le aporta la cultura física a su proceso de formación profesional integral?

¿Qué entiende por actividad física, deporte y recreación?

¿Cuál es la frecuencia con la que se debe realizar actividad física?

¿Cuáles son las ventajas de realizar actividad física?

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

Evaluar el riesgo cardiovascular, de acuerdo 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, las indicaciones de su instructor y el material de apoyo 1.
- Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas allí planteadas, absténgase de continuar con la presente guía e informe inmediatamente a su instructor.
- Socialice los resultados del cuestionario (PAR-Q & YOU) a través de juego de roles, donde se evidencie los hábitos y estilos de vida.
- Entregue el cuestionario debidamente diligenciado (obligatorio)
- Diligencie el cuestionario denominado El IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física), de acuerdo con las orientaciones del instructor y el Material de apoyo 2

El cuestionario IPAQ se rige por el consumo de MET´s en cada actividad descrita. MET es la unidad de medida del índice o gasto metabólico de calorías en cualquier actividad de la vida cotidiana.

- Teniendo presente esta información proceda a obtener su interpretación del cuestionario mediante la siguiente explicación:

Para efectos de la cuantificación del cuestionario, asumiremos los siguientes valores:

1. Caminata: 3'3 MET* x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)

2. Actividad Física Moderada: 4 MET* X minutos x días por semana

3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET* X minutos x días por semana

Tras obtener los valores de caminata, actividad física moderada y vigorosa según sus respuestas en el cuestionario, sume los tres valores obtenidos y ubique su clasificación:

Nivel de actividad bajo	Nivel de actividad moderado	Nivel de actividad alto
<600 MET/semana	601 a 2999 MET/ semana	> 3000 MET/ semana

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento, (conceptos y teoría):

3.3.1 Identificar las valencias físicas para adquirir el acondicionamiento a través de los ejercicios generales y específicos

Buscar los conceptos de: anatomia y fisiologia, estilos de vida saludable, higiene, nutrición, plan nutricional, miología, hábitos de vida saludable, pausas activas.

Con las valencias físicas se desasorrollan actividades basadas en: fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación y flexibilidad para potenciarlas y adquirir un buen acondicionamiento físico, a través de diferentes ejercicios generales y específicos, como se aprecia en el siguiente cuadro



Las imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor



3.3.2 Diagnosticar la condición física de acuerdo con las pruebas establecidas en los estándares pertinentes

- Ejecutar prueba (test) de condición física según técnicas de medición, de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor.
- Registrar los resultados de acuerdo con las indicaciones dadas, en la ficha antropométrica y será una de sus evidencias
- Valorar los resultados mediante la ficha antropométrica que se encuentra en el material de apoyo 3
- Desarrollar las pruebas en:

MASA CORPORAL: Determine su índice de masa corporal (I.M.C) teniendo en cuenta la formula presentada por el instructor y entregue sus resultados para verificarla en la tabla de análisis del IMC. Consulte y compare de acuerdo a la tabla que se encuentra en material de apoyo 3.

VALORACION FISICA: Realice los diferentes test planteados con el fin de valorar su condición según las valencias físicas y de acuerdo con los resultados, programe su plan de acondicionamiento físico, para mejorar su desarrollo en el puesto de trabajo y calidad de vida de acuerdo con las orientaciones dadas por el instructor.

3.3.3 Seleccionar los ejercicios para establecer rutina de trabajo según la condición física

EL EJERCICIO FÍSICO: movimientos repetitivos que activan los sistemas: cardiovascular, respiratorio, neuromuscular, óseo y otros, que buscan mejorar y fortalecer la condición física.

LAS RUTINAS: son ejercicios que se hacen dependiendo de la capacidad de cada persona, se hacen basados en las valencias físicas"

Elabore su rutina, una vez realizados las pruebas físicas, de acuerdo con los resultados y con la orientación de su instructor. Esta rutina debe contener ejercicios de:

- **Calentamiento**
- **Estiramiento**
- **Fuerza**
- **Velocidad**
- **Flexibilidad**
- **Equilibiro**
- **Coordinación**
- **Dinámicas o juegos recreativos**



NOTA: En el material de apoyo encontrará un modelo de rutina

ACONDICIONAMIENTO FISICO: Desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio para obtener un estado general saludable

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: es el programa que contiene las rutinas para desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Una buena condición física y mental para lograr un desempeño laboral con total profesionalismo y entera satisfacción, requiere desarrollar un plan de acondicionamiento físico técnicamente planificado.

- De acuerdo con las orientaciones del instuctor desarrolle el plan de acondicionamiento físico ejecutando los ejercicios de: Calentamiento - estiramiento, ejericios de carácter general y ejercicios de carácter específicos, ejercicios de relajación, homeostasis o vuelta a la calma.
- Establezca con la ayuda de su instructor las pausas activas a ejecutar y su frecuencia
- Registre en el formato que aparece en el material de apoyo los ejercicios de actividad física durante cada sesión.
- Elabore un mapa mental sobre conceptos básicos de higiene y nutrición

3.3.4 Desarrollar hábitos de vida saludables, higiene y nutrición de acuerdo con el contexto social y laboral

- Lea documento anexo en el material de apoyo sobre hábitos de vida saludable higiene y nutrición (Material de apoyo 4) sugerido por el instructor (según ocupación)

- Ubiquese en su puesto de trabajo acorde con el perfil de salida de su programa de formación
- Realice un perfilamiento hacia su condición laboral y social teniendo en cuenta: las jormadas laborales

- Redacte un documento que describa su estilo de vida saludable, sus hábitos de higiene y una minuta (menú) de alimentación de una semana, aplicado a su rol profesional y personal.

3.3.5 Estructurar un plan de ergonomía según su contexto laboral y social

- Observe las diapositivas que encuentra en el material de apoyo 5, sugeridas por el instructor sobre las condiciones de riesgo por cargas estáticas o dinámicas.
- Elabore un plan de prevención de ergonomía, de acuerdo a las posiciones más comunes que mantiene en su ocupación.
- Socialice con sus compañeros el plan de prevención y establezca las acciones mas comunes y ajuste su plan.

3.4 Actividad de transferencia

Elabore un documento escrito, de su rutina de ejercicios y hábitos de vida saludable e incluya las observaciones de su instructor sobre el plan de ergonomía y la adopción de posturas ergonómica para su puesto de trabajo y las observaciones realizadas sobre la mejora en la ejecución de las actividades físicas.

Ambiente Requerido: Cancha Múltiple, Gimnasio con equipos de Multifuerz, Cancha de Fútbol, Coliseo Deportivo, Pista de Atletismo, Ambiente de Formación Convencional

Materiales: Cronómetros, silbatos profesionales, colchonetas, Thera band, Tube Band, Cuerdas para salto, aros, balones de: fútbol, voleibol, baloncesto Femenino No. 6, baloncesto Masculino No. 7, fútbol sala, bancos tipo Step, fitball, cintas Métricas de 50 metros de longitud, conos de entrenamiento con orificios de 50 centímetros para salto, conos tipo base (domo) 11 centímetros para poste y ula ula, escaleras de agilidad y coordinación, vallas con graduación de altura, platillos, balones medicinales de 2 Kilogramos en PVC, balones medicinales de 5 Kilogramos en PVC, ganchos tipo clic para poste flexible, postes flexibles plástico ABS con punta y resorte metálico, tulas tipo malla para diez balones, planilleros o tablas con gancho, la guía de aprendizaje se va realizar del 1 al 15 de marzo del 2024.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencia de Producto: • Documento escrito sobre estilos de vida saludable.y Plan Básico Preventivo de Ergonomia. • Ficha antropométrica. • Plan de Entrenamiento. • Registros de actividad física **Evidencia de Desempeño:**	Identifica las técnicas de coordinación motriz teniendo en cuenta perfiles ocupacionales. Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social. Selecciona técnicas para potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la	**Técnica de Evaluación** Valoración de producto **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo

• Resultado de observación de la adopción de posturas ergonómica. • Resultado de observación de la ejecución de las actividades físicas.	naturaleza de su entorno laboral. 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 actividad laboral. Plantea rutinas de ejercicio físico según necesidades de los contextos laboral y social. Aplica conceptos básicos de Ergonomía y Pausas Activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Administra plan de Higiene Corporal teniendo en cuenta el contexto productivo. Estructura un plan de Ergonomía y pausas activas según contexto laboral. Utiliza los conceptos básicos de la Miología Humana con base en el análisis del movimiento.	**Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Observación Directa **Instrumento de Evaluación** Lista de Chequeo **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de Verificación **Técnica de Evaluación** Valoración de Producto **Instrumento de evaluación** Lista de verificación

5. GLOSARIO DE TERMINOS

Activación cardiovascular: Es el aumento de la frecuencia cardiaca progresivamente.

Actividad física: Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados.

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

Baremo: Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado.

Calentamiento deportivo: Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.

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 24 horas

Ejercicio físico: Se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

Enfermedad: Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa

Ergonomía: Se trata de una disciplina que estudia las capacidades humanas en relación a las demandas del trabajo.

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.

Lesión: Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno.

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

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

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.

Test: En sentido amplio el test es una prueba, que intenta obtener ciertos resultados comprobatorios.

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- 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)	Mirian Isabel Córdoba Belalcázar	Instructora	Centro Agropecuario de Buga/Regional Valle	Noviembre 30 de 2016
	Ferley Herrera Mosquera	Instructor	Centro de Biotecnología Industrial/Regional Valle	
	Carlos Julio Moreno Ávila	Instructor	Centro de Diseño Tecnológico Industrial/Regional Valle	
	Néstor Silva Romero	Instructor	Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos Regional Distrito Capital	
	Justo Rufino Mena Rovira	Instructor	Centro de Electricidad y electrónica/Regional Distrito Capital	
	Carlos Alberto Vásquez Giraldo	Instructor	Regional Santander	
	Jorge Enrique Sánchez Mestra	Instructor	Regional Córdoba	
	Manuel Enrique Castillo Herrera	Instructor	Regional Norte de Santander	
	Carlos Alfonso Galvis Motta	Instructor	Centro Industrial Regional Boyacá	

	Gerlin Hernando Torres Sara	Instructor	/Regional Bolívar	
	Héctor Castaño V.	Profesional 03	Sena Digeneral/Bienestar al Aprendiz	
Revisión	Ana Patricia Salinas Pérez	Instructora/Asesora Metodológica	Centro de Teleinformática y Producción Industrial/Regional Cauca	Diciembre 01 de 2016
	Iliana Moreno Hernández	Gestora/ Red Actividad Física Recreación y Deporte	Centro de Teleinformática y Producción Industrial/Regional Cauca	
	Josué Norberto Perdomo Ordoñez	Asesor/ Red Actividad Física Recreación y Deporte	Dirección de Formación Profesional/Grupo de Producción Curricular	

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

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**

Autor (es)	Carlos Julio Moreno Ávila	Instructor	Centro de Diseño Tecnológico Industrial/Regional Valle	Septiembre 2020	Ajuste de actividades pedagógicas
	Carlos Alberto Vásquez Giraldo	Instructor	Regional Santander		Ajuste de actividades pedagógicas
	Luis Ernesto Mendoza Suárez	Profesional	Dirección de Formación Profesional		Ajuste metodológico
	Luis José Barrios de la Hoz	Metodólogo diseño curricular	Centro para el Desarrollo Agroecologico y Agroindustrial		Adaptación imágenes
	Manuel Enrique Castillo Herrera	Instructor	Centro Nacional de la Industría Gráfica y afines		Ajuste de actividades pedagógicas
	Marcela Plata Gómez.	Instructora	Regional Norte de Santander		
	Rubiela Rodríguez Hernández	Profesional	Dirección de Formación Profesional		

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES







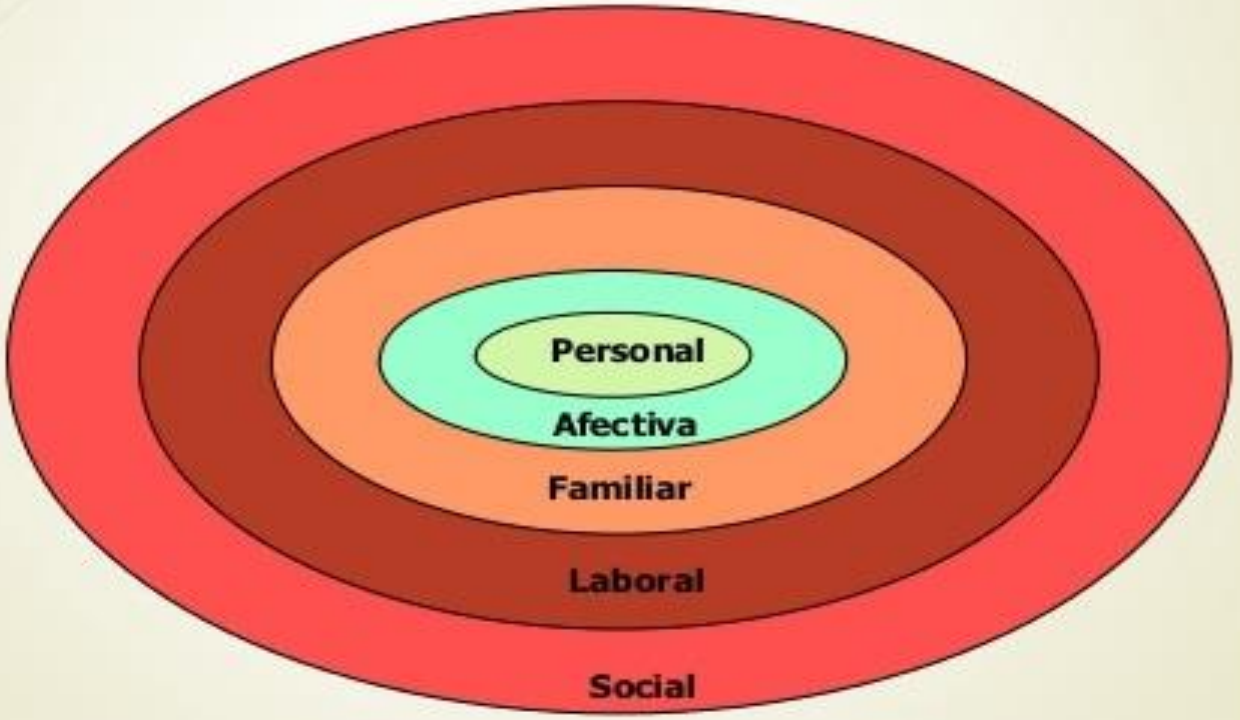
PROCESOS SOCIALES, LAS TRADICIONES, LOS HÁBITOS, CONDUCTAS Y COMPORTAMIENTOS DE LOS INDIVIDUOS Y GRUPOS DE POBLACIÓN QUE CON LLEVAN A LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES HUMANAS PARA ALCANZAR EL BIENESTAR Y LA VIDA.



:S LA MANERA COMO LA GE TE SE COMPORTA FRENTE A LA EXPOSICION A FACTORES QUE DAÑAN LA SALUD.

"LA PERSONA ES LIBRE DE ELEGIR LA FORMA EN QUE LE GUSTE VIVIR"

ESFERAS DE VIDA



NUESTRO CUERPO



- *¿Cuántas veces al día piensas en tu cuerpo?*
- *¿Qué pensamos acerca de nuestro cuerpo?*
- *¿Qué preferimos de nuestro cuerpo?*
- *¿Qué nos desagrada?*
- *¿Qué mensaje nos transmite?*

AUTOCUIDADO

TODAS AQUELLAS DECISIONES ADOPTADAS DELIBERADAMENTE POR UN INDIVIDUO PARA PRESERVAR O MEJORAR SU SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR

"UN PROCESO VOLUNTARIO Y PERSONAL"



LEYES PARA LA SALUD



CUIDADO DE NUESTRO CUERPO



DEPORTE

- Prevenir el sedentarismo
- Prevenir Vicios

SUEÑO

- Restauración normal de la fuerza vital



TIEMPO DE OCIO

- Recreación y liberación de energía
- Contribuye en lograr la relajación, la felicidad, la auto-realización

RELACIONES HUMANAS

- Crear relaciones significativas

ALIMENTACIÓN

- Brindar fuentes de energía


El Deporte
Reducir problemas de salud
30 minutos diarios
Hábito saludable
Control del peso
Dep orte

El

- *Beneficios:*
  - *Reduce el riesgo de muerte prematura por enfermedad o ACV.*
  - *Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, dolores lumbares*
  - *Contribuye a prevenir y reducir hipertensión y osteoporosis*
  - *Brinda bienestar psicológico*
  - *Ayuda a controlar el peso y desarrollar articulaciones, huesos y músculos sanos.*


La Alimentación
balanceada
Act. Física
Fuente de energía
Alim enta ción
Obesidad
Disminuye calidad de vida

La

- *Beneficios:*
  - *Brinda la energía necesaria para realizar las actividades diarias.*
  - *Al mantener una dieta equilibrada disminuye la prevalencia enfermedades, brindándole al organismo nutrientes que ayuden a fortalecer las defensas del cuerpo.*
  - *Una buena alimentación reduce la prevalencia de Tuberculosis, diabetes, infartos, cáncer de colón, estómago o páncreas, cálculos a la vesícula, etc.*


El Sueño
Ausencia de sueño: Aumenta riesgo de enfermedad
Evitar cafeína alcohol y condimentos y líquidos
7 – 8 horas de sueño
Habitación oscura, evitar TV
Reparación física y psíquica
Sueño
Establecer rutinas

El Sueño



- *Beneficios:*
  - *El sueño resulta para cualquier persona resulta muy importante.*
  - *Durante el sueño alcanzamos una reparación física y psíquica completa.*
  - *Regeneración del organismo: multiplica las células en el organismo.*
  - *Estimulación del crecimiento: la hormona del crecimiento que se sintetiza en la hipófisis*
  - *Preservación de la salud mental*

Recomendaciones para mejorar nuestras horas de sueño

- *El ejercicio moderado como la caminata, sobre todo por la tarde, ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a obtener un sueño más profundo.*
- *Un baño con agua tibia antes de acostarse ayuda a dormirse más rápido.*
- *Es importante que la habitación esté a oscuras durante el sueño. nuestro reloj biológico funciona con la luz y la oscuridad.*
- *No vea televisión antes de acostarse, la televisión emite ondas electromagnéticas que pueden producir problemas para conciliar el sueño.*
- *Establezca una hora para irse a dormir y una hora para levantarse como rutina.*


Tiempo de Ocio
Tiempo que participa en la construcción del desarrollo personal, ya sea en el ámbito puramente recreativo, en el cultural o el lúdico
Es necesario realizar un buen uso del tiempo libre
Propicia y facilita el desarrollo integral de cada persona
Necesario para el Hombre
ocupación que se elige para los momentos de tiempo libre
TIEMPO DE OCIO
Establecer rutinas recreativas

BENEFICIOS

- *El objetivo es el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo de la persona.*
- *El tiempo libre se incluyen las actividades culturales como la literatura, la música, el teatro y el cine.*
- *Escapar a la rutina, dejar andar nuestra imaginación, pensar en ideas creativas o enriquecernos como personas.*
- *Podemos reencontrarnos con nosotros mismos y recargar energías para, al día siguiente, poder seguir rindiendo en nuestras actividades. Incluso recomiendan meditar para encarar esas instancias posteriores al cumplimiento de nuestras obligaciones.*
- *Reduce el estrés y promueve una buena salud mental.*

RELACIONES HUMANAS



- Habilidad para llevarse bien y crear relaciones significativas
- Relación personal(no virtual)
- Necesidad: Corporal, material, espiritual, cultural y moral.
- Empatía y humildad
- Conversar: Necesidad y arte del yo físico

CONSECUENCIAS ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE

- Enfermedad física
- Enfermedad Mental



Comportamientos reconocidos como factores de riesgo:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico en exceso.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta.











- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medioambiente.
- Comportamiento sexual.



