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

INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Pitalito, septiembre del 2026

Señora
Sergio Armando Jaramillo Claros
Supervisor contrato nro. CO1.PCCNTR. 9016187 de 2026
Coordinación Académica sede Yamboró
Formación Profesional Integral.
Pitalito - Huila

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual septiembre 2026

Referencia: CO1.PCCNTR. 9016187 de 2026

Fredy Arley Velasco Goméz, identificado con la cédula de ciudadanía No. 17,718.093 de Neiva (H), 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 para el contrato la suma de CATORCE MILLONES DOSCIENTOS DOCE MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y UN PESOS CON TREINTA CENTAVOS MCTE ($14.212.491,30). a) Un (1) pago mensual de septiembre de 2026 por el valor CUATRO MILLONES DOSCIENTOS SESENTA Y TRES MIL SETECIENTOS CUARENTA Y SIETE PESOS MCTE ($4.263.747,00) b) dos (2) pagos mensuales de octubre a noviembre de 2026 por valor CUATRO MILLONES SETECIENTOS TREINTA Y SIETE MIL CUATROCIENTOS NOVENTA Y SIETE PESOS MCTE ($4.737.497); c) y un pago del mes de septiembre de 2026 por valor de CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES MIL SETECIENTOS CINCUENTA PESOS ($473.750).

Plazo: 03 de diciembre 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 la información: **Técnico en Fitness S.A. 3427100.** Competencia: DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO. Rap: PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DEL EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. 2. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA. ESTABLECIDO. F.I. 4 de sept 2026. F.F. 20 de sept 2026 Ambiente de formación: Asignado. **Técnico en Fitness 3427094.** Competencia: DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE	**Anexos Obligación No. 1.** Pantallazos Programador septiembre. Portafolios de acuerdo a resultados programados al mes de informe. Informe Apoyo a la Formación (Horas SOFIA Plus) mes de septiembre. Se adjunta informe del presente mes en el próximo informe contractual.

		ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO. Rap: PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DEL EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. 2. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA. ESTABLECIDO. F.I. 4 de sept 2026. F.F. 20 de sept 2026 Ambiente de formación: Asignado.	
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.	Se anexa planeaciones aplicando los procedimientos y herramientas tecnológicas que la entidad.	**Anexos Obligación No. 2.** Planeaciones pedagógicas de las fichas: 3427100 y 3427094
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 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.	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.
5	Liderar y/o apoyar el proceso de inducción institucional de los aprendices, de manera trimestral o cuando sea requerido por la	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones

	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.	referentes al cumplimiento de esta obligación.	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.	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.
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.	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.
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 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.	Se cargó portafolio del instructor en el espacio designado por la coordinación académica, realizando actualizaciones permanentes acorde a cada sesión de formación. Legalizaciones de desplazamiento.	**Anexos Obligación 11** Se da cumplimiento a esta obligación, con la evidencia entregada en la obligación 1.
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.	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.
14	Vigilar, custodiar y salvaguardar los bienes del SENA o de terceros entregados para la ejecución del contrato, llevando control	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones	Para el periodo del informe no se ejecutaron acciones

	actualizado del inventario, conforme a los procedimientos establecidos en la plataforma Compromiso, y reportar novedades cuando, cuando aplique.	referentes al cumplimiento de esta obligación.	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 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.	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.
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

Para efectos del presente informe, se adjuntan las certificaciones de antecedentes correspondientes, con las fechas que se relacionan a continuación:

- **Certificación de antecedentes fiscales:** 14 de septiembre de 2026
- **Certificación de antecedentes penales:** 14 de septiembre de 2026
- **Certificación de antecedentes disciplinarios:** 14 de septiembre de 2026
- **Certificación de registro nacional de medidas correctivas:** 14 de septiembre de 2026

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 se adjunta certificaciones de afiliación de salud, pensión y Arl de 2026. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Antitrámites").

Cordialmente,



Fredy Arley Velasco Goméz
Contratista
C.C. No. 7718093

Sergio Armando Jaramillo Claros
Supervisor del contrato No. CO1.PCCNTR. 9016187 de 2026

CONTRALORÍA
GENERAL DE LA REPÚBLICA

LA CONTRALORÍA DELEGADA PARA RESPONSABILIDAD FISCAL , INTERVENCIÓN JUDICIAL Y COBRO COACTIVO

CERTIFICA:

Que una vez consultado el Sistema de Información del Boletín de Responsables Fiscales 'SIBOR', hoy lunes 14 de septiembre de 2026, a las 10:32:18, el número de identificación, relacionado a continuación, NO SE ENCUENTRA REPORTADO COMO RESPONSABLE FISCAL.

Tipo Documento	Cédula de Ciudadanía
No. Identificación	7718093
Código de Verificación	7718093260914103218

Esta Certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

De conformidad con el Decreto 2150 de 1995 y la Resolución 220 del 5 de octubre de 2004, la firma mecánica aquí plasmada tiene plena validez para todos los efectos legales.

HERNÁN GUILLERMO JOJOA SANTACRUZ
Contralor Delegado

Generó: WEB

POLICÍA NACIONAL
DE COLOMBIA

Consulta en línea de Antecedentes Penales y Requerimientos Judiciales

La Policía Nacional de Colombia informa:
Que siendo las 10:33:57 AM horas del 14/09/2026, el ciudadano identificado con:
Cédula de Ciudadanía Nº **7718093**
Apellidos y Nombres: **VELASCO GOMEZ FREDY ARLEY**

NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES
de conformidad con lo establecido en el artículo 248 de la Constitución Política de Colombia.

En cumplimiento de la Sentencia SU-458 del 21 de junio de 2012, proferida por la Honorable Corte Constitucional, la leyenda "NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES" aplica para todas aquellas personas que no registran antecedentes y para quienes la autoridad judicial competente haya decretado la extinción de la condena o la prescripción de la pena.

Esta consulta es válida siempre y cuando el número de identificación y nombres, correspondan con el documento de identidad registrado y solo aplica para el territorio colombiano de acuerdo a lo establecido en el ordenamiento constitucional.

Si tiene alguna duda con el resultado, consulte las **preguntas frecuentes** o acérquese a las instalaciones de la **Policía Nacional** más cercanas.

Dirección: Avenida El Dorado # 75 – 25 barrio Modelia, Bogotá D.C.
Atención administrativa: Lunes a Viernes 8:00 am a 12:00 pm y 2:00 pm a 5:00 pm
Línea de atención al ciudadano: 5159700 ext. 30552 (Bogotá)
Resto del país: 018000 910 112
E-mail: dijin.araic-atc@policia.gov.co

Presidencia de la República

Ministerio de Defensa Nacional

Portal Único de Contratación

GOV.CO

Todos los derechos reservados.

CERTIFICADO DE ANTECEDENTES

CERTIFICADO ORDINARIO
No. 302873099

PIB
10:35:13

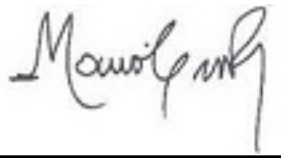
Bogotá DC, 14 de septiembre del 2026

La PROCURADURIA GENERAL DE LA NACIÓN certifica que una vez consultado el Sistema de Información de Registro de Sanciones e Inhabilidades (SIRI), el(la) señor(a) FREDY ARLEY VELASCO GOMEZ identificado(a) con Cédula de ciudadanía número 7718093:

NO REGISTRA SANCIONES NI INHABILIDADES VIGENTES

ADVERTENCIA: La certificación de antecedentes contiene las anotaciones de las sanciones o inhabilidades que se encuentren vigentes. Cuando se trate de nombramiento o posesión en cargos que exijan para su desempeño ausencia de antecedentes, se certificarán todas las anotaciones que figuren en el registro. Anterior, de acuerdo a los incisos 3o. y 4o. del artículo 238 Ley 1952 de 2019.

NOTA: El certificado de antecedentes disciplinarios es un documento que contiene las anotaciones e inhabilidades generadas por sanciones penales, disciplinarias, inhabilidades que se deriven de las relaciones contractuales con el estado, de los fallos con responsabilidad fiscal, de las decisiones de pérdida de investidura y de las condenas proferidas contra servidores, ex servidores públicos y particulares que desempeñen funciones públicas en ejercicio de la acción de repetición o llamamiento en garantía. **Este documento tiene efectos para acceder al sector público, en los términos que establezca la Constitución Politica y la ley particular o demás disposiciones vigentes.** El Sistema SIRI reporta como antecedentes solamente las sanciones con debida ejecutoria recibidas de las autoridades nacionales colombianas. En caso de nombramiento o suscripción de contratos con el Estado, es responsabilidad de la Entidad, validar la información de antecedentes del aspirante en la página web: https://www.procuraduria.gov.co/Pages/certificado-antecedentes.aspx



Mario Enrique Castro González
Jefe División de Relacionamiento Con El Ciudadano (C)

ATENCIÓN :
ESTE CERTIFICADO CONSTA DE 01 HOJA(S), SOLO ES VALIDO EN SU TOTALIDAD. VERIFIQUE QUE EL NUMERO DEL CERTIFICADO SEA EL MISMO EN TODAS LAS HOJAS.

Policía Nacional de Colombia

(Default.aspx)

Portal de Servicios al Ciudadano PSC

Sistema Registro Nacional de Medidas Correctivas RNMC

Consulta Ciudadano

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que a la fecha, 14/09/2026 10:39:09 a. m. el ciudadano con Cédula de Ciudadanía Nº. **7718093** y Nombre: **FREDY ARLEY VELASCO GOMEZ.**

NO TIENE MEDIDAS CORRECTIVAS PENDIENTES POR CUMPLIR.

De conformidad con la Ley 1801 de 2016 "Por la cual se expide el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana". Registro interno de validación No. **147602595** . La persona interesada podrá verificar la autenticidad del presente documento a través de la página web institucional digitando https://www.policia.gov.co, menú ciudadanos/ consulta medidas correctivas, con el documento de identidad y la fecha de expedición del mismo. Esta consulta es válida siempre y cuando el número de cédula corresponda con el documento de identidad suministrado.

Nueva Busqueda | Imprimir

Policía Nacional de Colombia
Dirección General - Carrera 59 # 26 - 21
Centro Administrativo Nacional CAN , Bogotá D.C
Línea de atención: 018000-910112

GOV.CO

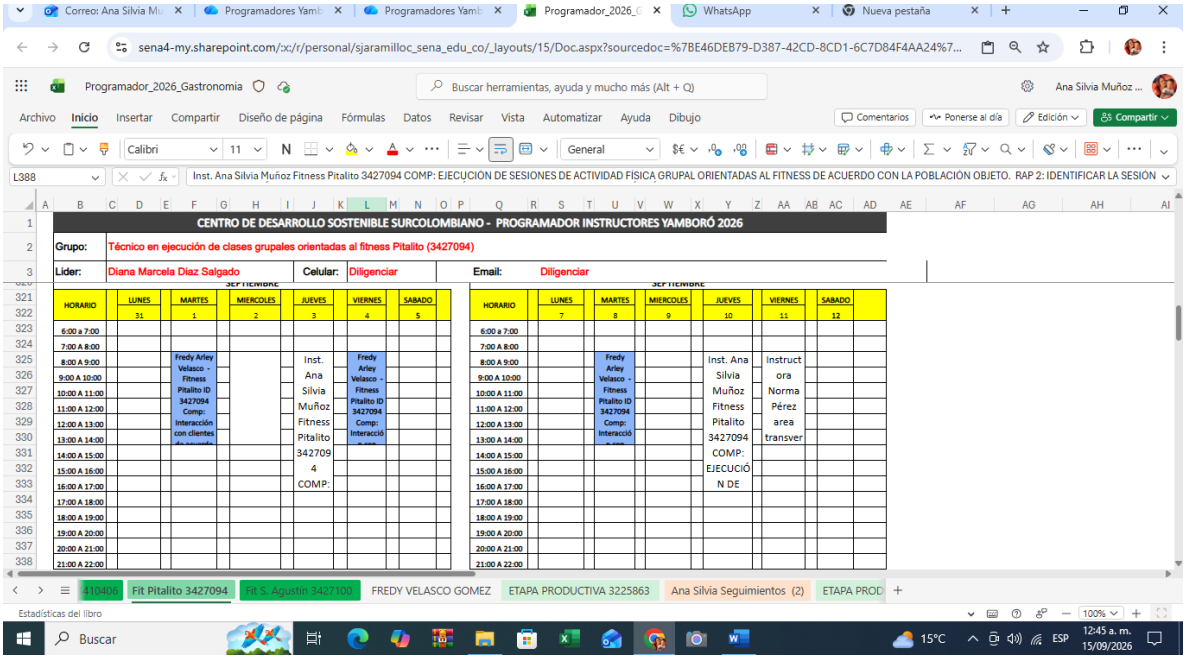
Anexos Obligación No. 1.

Pantallazos Programador septiembre.

Portafolios de acuerdo a resultados programados al mes de informe.

Informe Apoyo a la Formación (Horas SOFIA Plus) mes de septiembre. Se adjunta informe del presente mes en el próximo informe contractual.

PROGRAMADOR FITNESS PITALITO 3427094



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

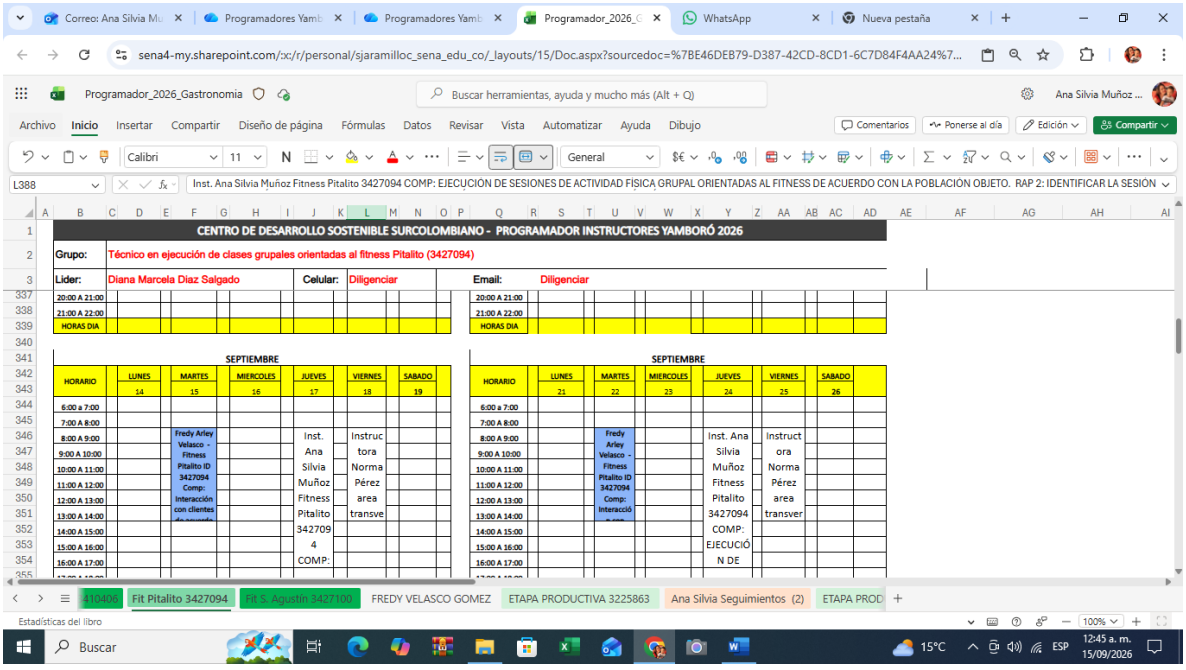
Grupo: Técnico en ejecución de clases grupales orientadas al fitness Pitalito (3427094)

Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacción con clientes		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness Pitalito 3427094 COMP:	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció	
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						
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						

HORARIO	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness Pitalito 3427094 COMP: EJECUCIÓ N DE	Instruct ora Norma Pérez area transver	
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						
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: Técnico en ejecución de clases grupales orientadas al fitness Pitalito (3427094)

Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

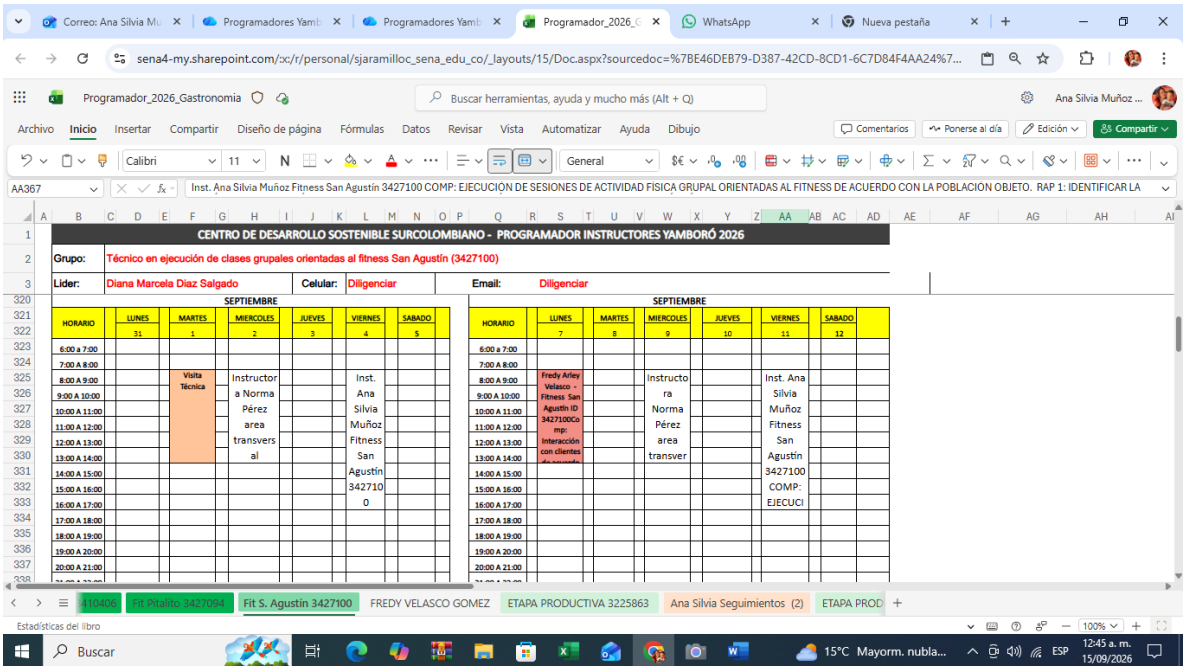
HORARIO	
20:00 A 21:00	
21:00 A 22:00	
HORAS DIA	

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacción con clientes		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness Pitalito 342709 4 COMP:	Instruc tora Norma Pérez area transve	
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						
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						

HORARIO	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness Pitalito 3427094 COMP: EJECUCIÓ N DE	Instruct ora Norma Pérez area transver	
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						
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						

PROGRAMADOR FITNESS S.A 3427100



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: Técnico en ejecución de clases grupales orientadas al fitness San Agustín (3427100)

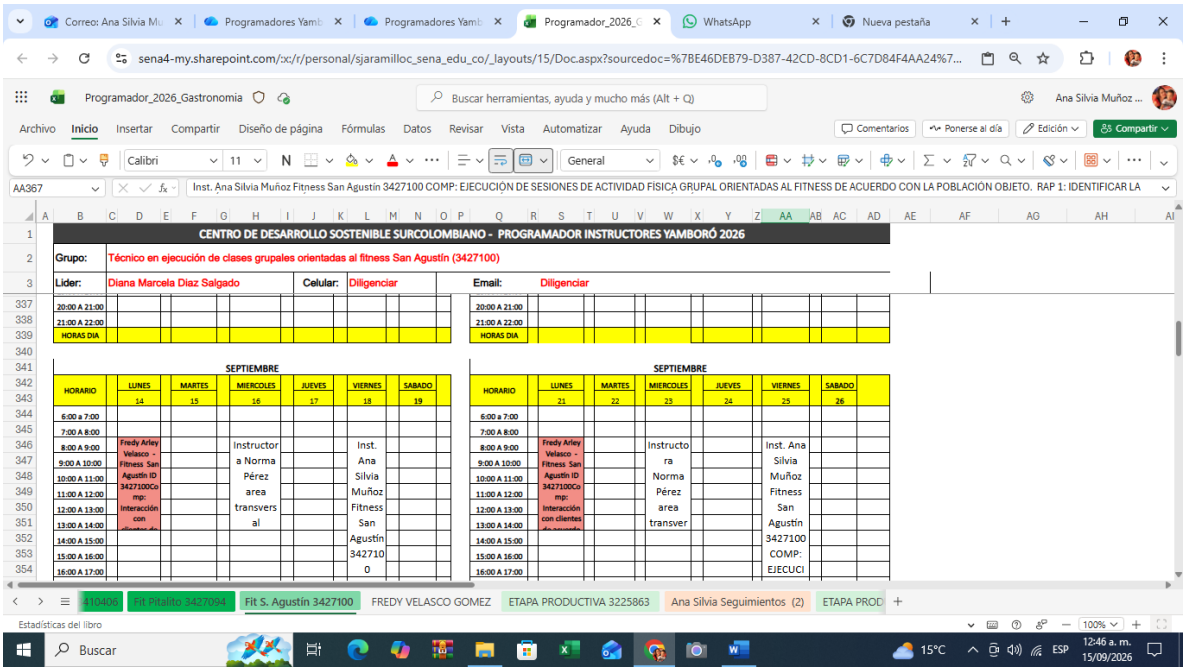
Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | **Celular:** Diligenciar | **Email:** Diligenciar

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Visita Técnica	Instructora Norma Pérez area transversal		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness San Agustín 3427100	
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						
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						

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustín ID 3427100Comp: Interacción con clientes		Instructora Norma Pérez area transver		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness San Agustín 3427100 COMP: EJECUCI	
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						
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						



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: Técnico en ejecución de clases grupales orientadas al fitness San Agustín (3427100)

Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | **Celular:** Diligenciar | **Email:** Diligenciar

HORARIO	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5
20:00 A 21:00						
21:00 A 22:00						
HORAS DIA						

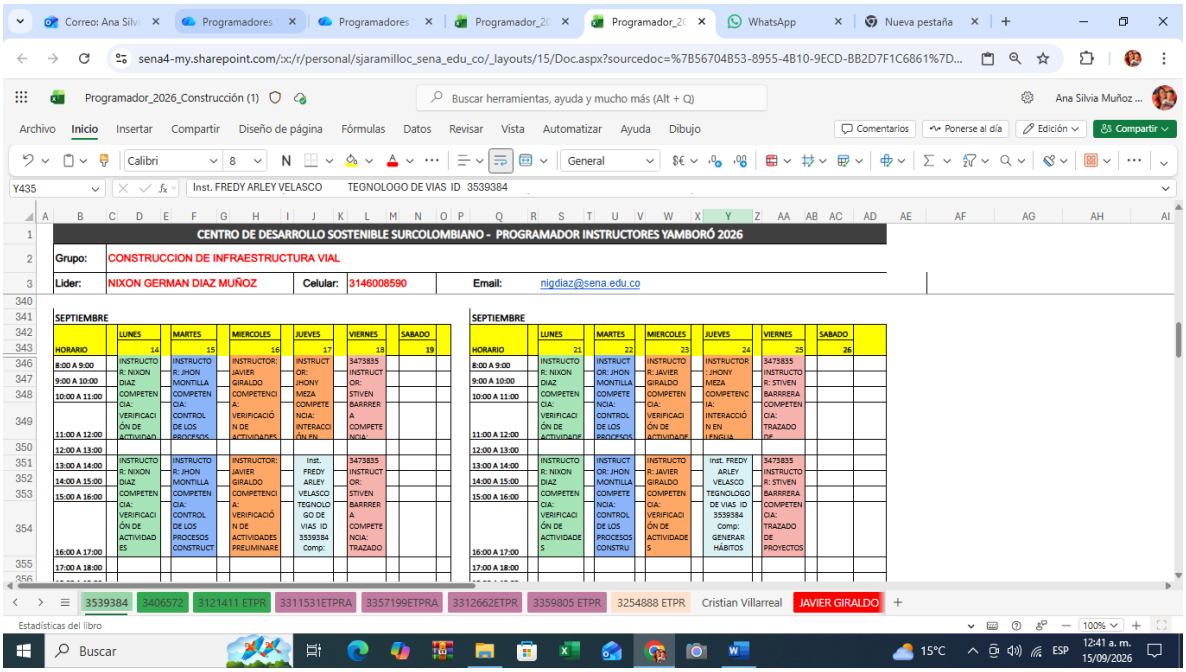
SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustín ID 3427100Comp: Interacción con		Instructora Norma Pérez area transversal		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness San Agustín 3427100	
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						
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustín ID 3427100Comp: Interacción con clientes		Instructora Norma Pérez area transver		Inst. Ana Silvia Muñoz Fitness San Agustín 3427100 COMP: EJECUCI	
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						
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						

PROGRAMADOR VIAS 3539384



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: CONSTRUCCION DE INFRAESTRUCTURA VIAL

Lider: NIXON GERMAN DIAZ MUÑOZ | Celular: 3146008590 | Email: nigdiaz@sena.edu.co

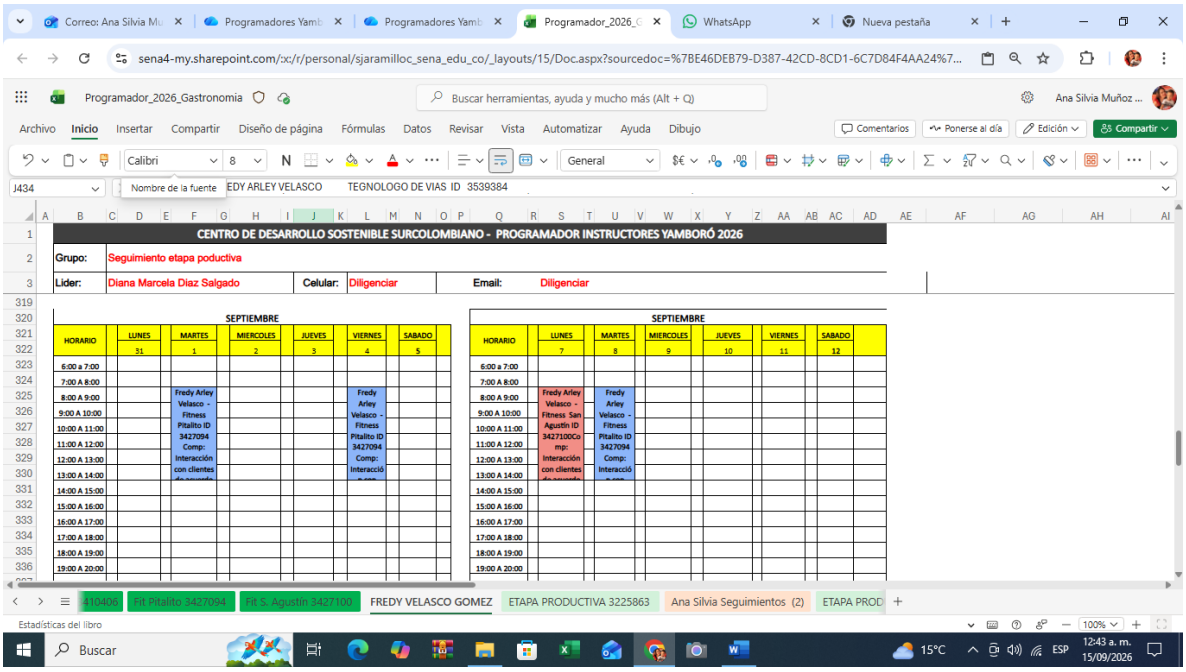
SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19
8:00 A 9:00	INSTRUCTOR: NIXON DIAZ COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDAD	INSTRUCTOR: JHON MONTILLA COMPETENCIA: CONTROL DE LOS PROCESOS	INSTRUCTOR: JAVIER GIRALDO COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	INSTRUCTOR: JHONY MEZA COMPETENCIA: INTERACCIÓN EN	3473835 INSTRUCTOR: STIVEN BARRERA COMPETENCIA:	
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	INSTRUCTOR: NIXON DIAZ COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDAD ES	INSTRUCTOR: JHON MONTILLA COMPETENCIA: CONTROL DE LOS PROCESOS CONSTRUCT	INSTRUCTOR: JAVIER GIRALDO COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PRELIMINARE	Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO DE VIAS ID 3539384 Comp:	3473835 INSTRUCTOR: STIVEN BARRERA COMPETENCIA: TRAZADO	
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26
8:00 A 9:00	INSTRUCTOR: NIXON DIAZ COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDAD	INSTRUCTOR: JHON MONTILLA COMPETENCIA: CONTROL DE LOS PROCESOS	INSTRUCTOR: JAVIER GIRALDO COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADE	INSTRUCTOR: JHONY MEZA COMPETENCIA: INTERACCIÓN EN LENGUA	3473835 INSTRUCTOR: STIVEN BARRERA COMPETENCIA: TRAZADO DE	
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	INSTRUCTOR: NIXON DIAZ COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDAD S	INSTRUCTOR: JHON MONTILLA COMPETENCIA: CONTROL DE LOS PROCESOS CONSTRU	INSTRUCTOR: JAVIER GIRALDO COMPETENCIA: VERIFICACIÓN DE ACTIVIDADE S	Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO DE VIAS ID 3539384 Comp: GENERAR HÁBITOS	3473835 INSTRUCTOR: STIVEN BARRERA COMPETENCIA: TRAZADO DE PROYECTOS	
14:00 A 15:00						
15:00 A 16:00						
16:00 A 17:00						
17:00 A 18:00						

PROGRAMADOR ISNTRUCTOR FREDY



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: Seguimiento etapa poductiva

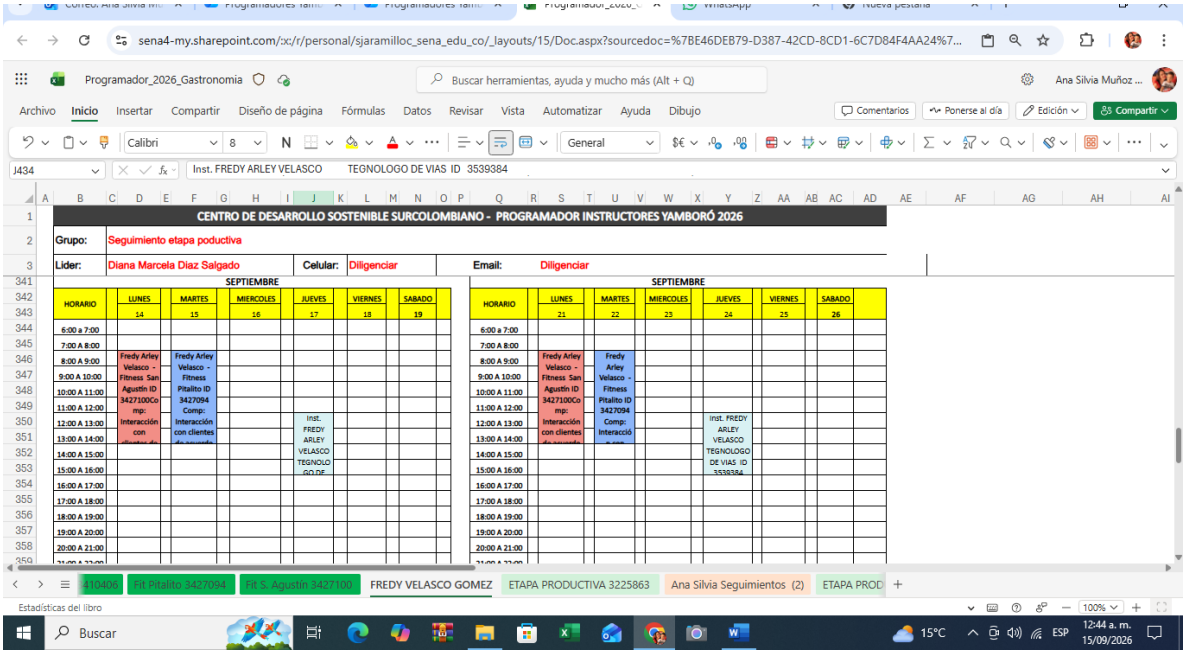
Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00		Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacción con clientes			Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció	
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						
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						

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustin ID 3427100Comp: Interacción con clientes	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció				
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						
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						



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: Seguimiento etapa poductiva

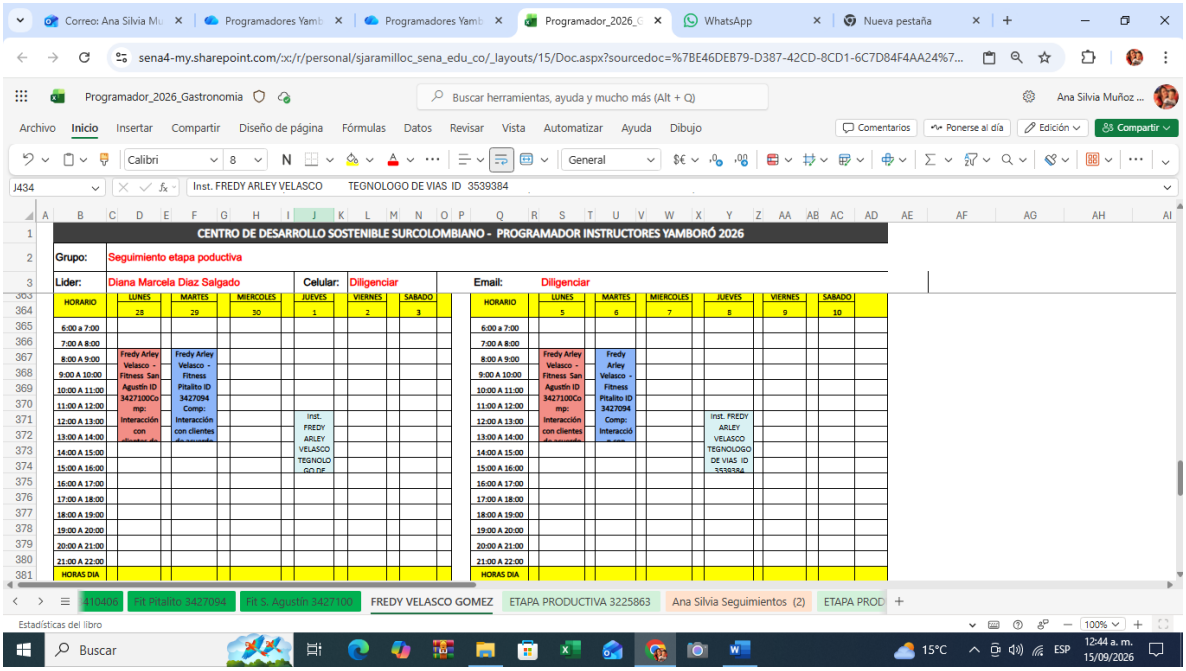
Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustin ID 3427100Comp: Interacción con	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacción con clientes		Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO		
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						
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						

SEPTIEMBRE

HORARIO	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustin ID 3427100Comp: Interacción con clientes	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció		Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO DE VIAS ID 3539384		
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						
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						



CENTRO DE DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO - PROGRAMADOR INSTRUCTORES YAMBORÓ 2026

Grupo: Seguimiento etapa poductiva

Lider: Diana Marcela Diaz Salgado | Celular: Diligenciar | Email: Diligenciar

HORARIO	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustin ID 3427100Comp: Interacción con	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacción con clientes		Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO		
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						
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						

HORARIO	LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10
6:00 a 7:00						
7:00 A 8:00						
8:00 A 9:00	Fredy Arley Velasco - Fitness San Agustin ID 3427100Comp: Interacción con clientes	Fredy Arley Velasco - Fitness Pitalito ID 3427094 Comp: Interacció		Inst. FREDY ARLEY VELASCO TEGNOLOGO DE VIAS ID 3539384		
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						
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						

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- • **Denominación del Programa de Formación:** EJECUCION DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS ID: 3427094
- **Código del Programa de Formación:** 525209
- **Nombre del Proyecto Formativo:** IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL FOMENTO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DEL SUR DEL HUILA.
- **Actividad de Proyecto Formativo:** DISEÑAR UN MODELO DE ENTRENAMIENTO EN CLASES GRUPALES EN FITNESS INTEGRANDO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TRABAJO COLABORATIVO, SEGÚN LA POBLACIÓN INTERVENIDA.
- **Competencia:** DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO.
- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:**
    - RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
    - RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
    - RA 06. Monitorear la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según actividades planeadas y protocolos establecidos.
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 120 horas.

2. PRESENTACIÓN

La actividad física grupal orientada al fitness exige que el instructor articule la planificación, la conducción de la sesión y el seguimiento de la respuesta de los participantes. No basta con seleccionar ejercicios: es necesario reconocer las características de la población, establecer objetivos, organizar los componentes de la sesión, dosificar la carga, disponer los recursos, orientar técnicamente los movimientos y aplicar protocolos de seguridad y monitoreo.

Esta guía propone un proceso de formación centrado en el aprender haciendo. El aprendiz avanzará desde la recuperación de saberes previos y la comprensión de los elementos que estructuran una sesión, hasta el diseño, ejecución y monitoreo de una sesión grupal completa. Se emplearán estrategias como aprendizaje basado en problemas, demostración práctica, estaciones de trabajo, estudio de casos, microenseñanza, trabajo colaborativo y observación entre pares.

Al finalizar, el aprendiz estará en capacidad de planificar una sesión fitness coherente con una población y un programa determinado, ejecutarla con comunicación y técnica adecuadas, y monitorear su desarrollo para realizar ajustes oportunos en intensidad, organización, seguridad y participación.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Descripción general de las actividades: El instructor socializa la guía, los resultados de aprendizaje, las evidencias y los acuerdos de trabajo. Las actividades se desarrollan de manera progresiva: exploración de saberes previos, contextualización, apropiación conceptual, práctica guiada, planificación, ejecución, monitoreo, retroalimentación y transferencia.

3.1 Actividades de reflexión inicial

El instructor iniciará la actividad realizando una breve contextualización sobre el propósito del taller diagnóstico, indicando que este permitirá identificar los conocimientos previos, experiencias y conceptos que poseen los aprendices frente al fitness y las diferentes tendencias utilizadas actualmente en el desarrollo de sesiones grupales de actividad física.

Posteriormente, cada aprendiz desarrollará de manera individual un taller diagnóstico compuesto por preguntas orientadoras relacionadas con conceptos como **fitness, actividad física, ejercicio físico, métodos y sistemas de entrenamiento, entrenamiento funcional y tendencias en fitness**. Asimismo, se plantearán situaciones sencillas que permitan reconocer qué tendencias conocen, cuáles han practicado y qué elementos consideran necesarios para desarrollar una sesión grupal.

Una vez finalizado el taller, se realizará una **socialización grupal de las respuestas**, orientada por el instructor mediante preguntas, ejemplos y situaciones prácticas. Durante este espacio se promoverá el intercambio de saberes entre los aprendices, permitiendo identificar semejanzas y diferencias entre los conceptos planteados.

Finalmente, el instructor realizará una retroalimentación general y aclarará los conceptos fundamentales que servirán como punto de partida para las siguientes actividades de aprendizaje relacionadas con la **planificación, ejecución y monitoreo de sesiones grupales orientadas al fitness**.

Estrategia didáctica: diálogo de saberes, preguntas orientadoras, taller diagnóstico y socialización grupal.

Materiales: taller impreso o digital, computador, video beam, tablero, marcadores, cuaderno y lapicero.

Evidencia: taller diagnóstico diligenciado y participación en la socialización.

Duración sugerida: 5 horas.

Nota: Al tratarse de una actividad diagnóstica y de reflexión inicial, su finalidad principal será reconocer los saberes previos del aprendiz y orientar el proceso formativo posterior.

3.1.1. Actividad: Crea, actualiza y aplica una tendencia Fitness

Resultados de aprendizaje asociados:
RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.

Descripción de la actividad:
Los aprendices, organizados en grupos, seleccionarán una tendencia de fitness existente que sea de su interés. Podrán investigar alternativas como entrenamiento funcional, HIIT, entrenamiento en circuito, baile fitness, entrenamiento con peso corporal u otras tendencias aplicables a sesiones grupales.

Cada grupo deberá investigar las principales características de la tendencia seleccionada y posteriormente adaptarla, actualizarla o incorporar elementos propios, teniendo en cuenta la población objeto, el espacio disponible, los recursos, la intensidad y el propósito de la sesión.

A partir de lo anterior, los aprendices elaborarán una propuesta práctica en la que deberán establecer: nombre de la tendencia, objetivo, población a la que está dirigida, materiales, metodología, ejercicios, intensidad, tiempos de trabajo y recuperación, organización del grupo y medidas básicas de seguridad.

Posteriormente, cada equipo dispondrá de un tiempo determinado para dirigir de manera práctica su propuesta con los demás compañeros, quienes asumirán el papel de participantes. La demostración deberá incluir calentamiento, parte central y vuelta a la calma, permitiendo evidenciar la organización y aplicación de la tendencia seleccionada.

Al finalizar cada presentación, se realizará una retroalimentación grupal orientada por el instructor, analizando la creatividad de la propuesta, su aplicabilidad, organización, seguridad y correspondencia con las características de una sesión grupal orientada al fitness.

Producto a entregar: ficha o plan de la tendencia fitness diseñada o adaptada y ejecución práctica de la propuesta.

Estrategia didáctica: aprendizaje colaborativo, investigación, aprendizaje basado en retos, demostración y práctica dirigida.

Materiales: conos, colchonetas, bandas elásticas, cuerdas, balones, bastones, parlante, música y demás elementos disponibles. Se permitirá la utilización creativa de materiales alternativos seguros.

Evidencia de producto: planificación escrita de la tendencia seleccionada o adaptada.

Evidencia de desempeño: ejecución y dirección práctica de la propuesta con el grupo.

Duración sugerida: 6 horas: 2 horas de investigación y planificación, 3 horas de presentaciones prácticas y 1 hora de retroalimentación.

Consigna para los aprendices

“Actualiza una tendencia fitness”: En equipos, seleccionen una tendencia existente, investiguen sus características y transfórmenla mediante ejercicios, organización, música, materiales o metodología. Posteriormente, elaboren el plan de sesión y llévenlo a la práctica con sus compañeros. La propuesta debe ser segura, creativa, aplicable y responder a las características de la población.

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

3.2.1. Identificar conceptos, métodos, sistemas y tendencias relacionados con el fitness.

Descripción de la actividad: En equipos, los aprendices elaboran un organizador gráfico que relacione actividad física, ejercicio físico, fitness, condición física, capacidades condicionales y coordinativas, método de entrenamiento, sistema de entrenamiento y tendencia fitness. Posteriormente socializan ejemplos aplicables a sesiones grupales.

Temas orientadores: Concepto de fitness; componentes de la condición física; métodos continuo, intervalado y circuito; entrenamiento funcional; tendencias fitness; principios básicos de dosificación y adaptación a la población.

Estrategias didácticas: Aprendizaje colaborativo, investigación guiada, exposición dialogada y mapa conceptual.

Materiales: Computador, video beam, tablero, marcadores, fichas, material bibliográfico y recursos digitales.

Evidencia: Organizador gráfico y socialización.

Instrumento: Lista de chequeo.

Duración: 10 horas.

3.2.2. Analizar la estructura y los componentes de una sesión de ejercicio grupal.

Descripción de la actividad: El instructor presenta diferentes ejemplos de sesiones. Los aprendices identifican objetivo, población, calentamiento, parte central, vuelta a la calma, ejercicios, método, intensidad, volumen, pausas, materiales y medidas de seguridad. Luego comparan las propuestas y justifican los ajustes necesarios.

Estrategias didácticas: Estudio de casos, análisis comparativo y discusión guiada.

Materiales: Formatos de sesión, fichas de casos, cronómetro, tablero y recursos audiovisuales.

Evidencia: Matriz de análisis de sesiones.

Instrumento: Lista de chequeo.

Duración: 10 horas.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización)

3.3.1. Planificar una sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido. — RA 04

Descripción de la actividad: A partir de un caso asignado por el instructor, cada equipo diseña una sesión grupal orientada al fitness. La planificación debe responder a la población objeto y al objetivo del programa, y contener como mínimo: objetivo, duración, fases de la sesión, ejercicios, método o sistema, organización del grupo, intensidad, volumen, pausas, materiales, adaptaciones, indicaciones técnicas, medidas de seguridad y estrategia de monitoreo.

Producto mínimo del plan de sesión:

- Caracterización básica de la población objeto y objetivo de la sesión.
- Calentamiento o fase inicial con movilidad y activación progresiva.
- Parte central coherente con el componente de la condición física a desarrollar.
- Vuelta a la calma con recuperación progresiva y ejercicios pertinentes.
- Dosificación: tiempo, repeticiones, series, pausas e intensidad.
- Organización del espacio, recursos y participantes.
- Adaptaciones o variantes según nivel de condición física.
- Indicadores que serán observados durante el monitoreo.

Estrategias didácticas: Aprendizaje basado en problemas, taller de planificación, trabajo colaborativo y asesoría del instructor.

Materiales: Formato de plan de sesión, cronómetro, conos, bandas, colchonetas, balones, cuerdas, bastones, parlante y demás recursos disponibles.

Evidencia de producto: Plan de sesión de ejercicio grupal diligenciado.

Instrumento: Lista de chequeo del plan de sesión.

Duración: 10 horas.

3.3.2. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal aplicando procedimientos técnicos y metodológicos. — RA 05

Descripción de la actividad: Los aprendices desarrollan una microenseñanza y posteriormente ejecutan la sesión planificada. Cada integrante asume funciones de dirección, demostración, organización y apoyo. El instructor observa la correspondencia entre lo planeado y lo ejecutado, la comunicación, la demostración técnica, el manejo del grupo, el uso del espacio y los materiales, la dosificación de la carga y la aplicación de medidas de seguridad.

Durante la práctica se tendrá en cuenta:

- Presentación del objetivo y orientaciones iniciales.
- Ubicación segura de participantes y materiales.
- Demostración clara de los ejercicios y corrección de la técnica.
- Uso adecuado de voz, señales, conteo, música y tiempos.
- Aplicación de progresiones, regresiones y variantes cuando sean necesarias.
- Cumplimiento de las fases y tiempos de la sesión.
- Actitud de liderazgo, motivación, respeto e inclusión.

Estrategias didácticas: Demostración práctica, microenseñanza, simulación, práctica dirigida y aprendizaje entre pares.

Materiales: Material deportivo disponible, cronómetro, parlante, música y formato de sesión.

Evidencia de desempeño: Ejecución de una sesión grupal orientada al fitness.

Instrumento: Lista de chequeo de desempeño.

Duración: 10 horas.

3.3.3. Monitorear la ejecución de la sesión y realizar ajustes de acuerdo con las actividades planeadas y los protocolos establecidos. — RA 06

Descripción de la actividad: Mientras un equipo ejecuta la sesión, otro realiza observación estructurada. Se registran indicadores de respuesta al esfuerzo y de calidad de ejecución, tales como técnica, ritmo, percepción del esfuerzo, tolerancia a la carga, cumplimiento de pausas, participación, hidratación, seguridad y necesidad de adaptación. Al finalizar se realiza retroalimentación y se proponen ajustes.

Aspectos de monitoreo:

- Correspondencia entre intensidad prevista y respuesta observada.
- Frecuencia cardiaca cuando el protocolo y los recursos lo permitan.
- Escala de percepción subjetiva del esfuerzo como apoyo al control de intensidad.
- Signos de fatiga, dolor, mareo, dificultad respiratoria u otras señales que requieran detener o modificar la actividad.
- Técnica de ejecución, postura y control del movimiento.
- Cumplimiento de tiempos de trabajo y recuperación.
- Participación, organización y condiciones de seguridad del entorno.

Estrategias didácticas: Observación entre pares, aprendizaje experiencial, análisis de desempeño y retroalimentación.

Materiales: Cronómetro, formatos de registro, escala de percepción del esfuerzo, conos, material deportivo y elementos disponibles para el control de la sesión.

Evidencia de producto/desempeño: Registro de monitoreo diligenciado y propuesta de ajustes.

Instrumento: Lista de chequeo y formato de monitoreo.

Duración: 10 horas.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

3.4.1. Integrar la planificación, ejecución y monitoreo mediante un reto práctico final.

Descripción de la actividad: Por equipos, los aprendices reciben una población y un objetivo de trabajo. Con los recursos disponibles deben diseñar, organizar, ejecutar y monitorear una sesión grupal completa. Al finalizar presentan una autoevaluación y una breve sustentación de las decisiones tomadas, los ajustes realizados y los resultados observados.

Situación de transferencia sugerida: Diseñar y dirigir una sesión fitness de 45 minutos para 15 participantes utilizando principalmente peso corporal y materiales de fácil acceso, garantizando organización, progresión, seguridad y monitoreo.

Estrategias didácticas: Reto práctico, aprendizaje por proyectos, trabajo colaborativo y coevaluación.

Materiales: Espacio deportivo, conos, bandas, colchonetas, balones, cuerdas, bastones, botellas con agua o arena, sillas, cronómetro, celular y parlante, según disponibilidad.

Evidencias: Plan de sesión final, ejecución práctica, registro de monitoreo y sustentación.

Instrumentos: Lista de chequeo de producto, lista de chequeo de desempeño y rúbrica de sustentación.

Duración: 8 horas.

3.4.2 Actividad: Reconocimiento y aplicación de máquinas de gimnasio en tendencias Fitness

Resultados de aprendizaje asociados:
RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 06. Monitorear la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según actividades planeadas y protocolos establecidos.

Descripción de la actividad:
El instructor realizará inicialmente un recorrido por el gimnasio con los aprendices para identificar las diferentes **máquinas y equipos disponibles**, reconociendo su nombre, función, grupos musculares involucrados, ajustes básicos, posición corporal, forma correcta de ejecución y recomendaciones de seguridad.

Posteriormente, los aprendices se organizarán en grupos y seleccionarán diferentes máquinas para realizar una **rotación por estaciones**. En cada estación deberán identificar el equipo, explicar su utilización y ejecutar el ejercicio aplicando una carga acorde con sus posibilidades y las orientaciones del instructor.

Una vez realizado el reconocimiento, cada grupo deberá diseñar un **mini circuito de entrenamiento** integrando las máquinas del gimnasio con ejercicios propios de alguna tendencia o modalidad trabajada durante la formación, por ejemplo: **entrenamiento funcional, circuit training, HIIT adaptado o entrenamiento combinado**, procurando que la propuesta permita trabajar diferentes grupos musculares y capacidades físicas.

Cada equipo planificará aspectos básicos como **objetivo, ejercicios, orden de las estaciones, máquinas utilizadas, tiempo de trabajo, recuperación, intensidad, número de vueltas y medidas de seguridad**. Posteriormente ejecutará el circuito de manera práctica mientras los integrantes alternan los roles de instructor, participante y observador.

Durante la ejecución, el aprendiz que desempeñe el rol de instructor deberá **orientar la técnica, controlar los tiempos, observar la respuesta de los participantes, realizar correcciones y proponer adaptaciones cuando sea necesario**.

Al finalizar, se realizará una retroalimentación grupal sobre el uso adecuado de las máquinas y las posibilidades de integrarlas en diferentes propuestas de entrenamiento orientadas al fitness.

Estrategias didácticas: demostración práctica, aprendizaje por estaciones, trabajo colaborativo, circuito y aprendizaje experiencial.

Ambiente requerido: gimnasio o ambiente de acondicionamiento físico.

Materiales: máquinas de musculación y cardio disponibles, mancuernas, bandas elásticas, colchonetas, conos, cronómetro y demás implementos disponibles.

Evidencias: ficha de reconocimiento de máquinas, diseño del mini circuito y ejecución práctica.

Aspectos a observar: identificación y regulación de la máquina; postura y técnica; selección de ejercicios; organización de estaciones; control de intensidad y recuperación; manejo del grupo; aplicación de medidas de seguridad; monitoreo y corrección durante la ejecución.

Duración sugerida: 15 horas: reconocimiento y demostración de máquinas (1 hora), rotación práctica (1 hora), diseño del circuito (1 hora) y ejecución con retroalimentación (1 hora).

Producto final: cada grupo presentará un **circuito fitness de 5 a 8 estaciones**, combinando máquinas de gimnasio con ejercicios de la tendencia seleccionada.

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	Planificar, ejecutar y monitorear sesiones de actividad física grupal orientadas al fitness.	Desarrollar actividades de planificación, microenseñanza, ejecución práctica, observación y monitoreo.	Conocimiento: análisis de casos y apropiación conceptual. Producto: plan de sesión y registro de monitoreo. Desempeño: ejecución de sesión grupal.	Planifica actividades coherentes con la población y el programa. Ejecuta la sesión conforme al plan, aplicando técnica, comunicación, organización y seguridad. Monitorea la respuesta de los participantes y realiza ajustes según lo observado y los protocolos establecidos.	Técnicas: observación directa, valoración de producto, preguntas y sustentación. Instrumentos: listas de chequeo, formato de monitoreo y rúbrica.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Fitness: Conjunto de prácticas orientadas al mejoramiento o mantenimiento de la condición física y el bienestar mediante ejercicio planificado.

Sesión de ejercicio grupal: Unidad organizada de trabajo físico dirigida simultáneamente a varias personas y estructurada en fases con objetivos definidos.

Planificación: Proceso de organizar anticipadamente objetivos, actividades, métodos, cargas, recursos, tiempos, adaptaciones y mecanismos de control.

Calentamiento: Fase inicial destinada a preparar progresivamente al organismo y a los participantes para las demandas de la parte central.

Parte central: Fase principal de la sesión en la que se desarrollan los contenidos y cargas relacionados con el objetivo propuesto.

Vuelta a la calma: Fase final orientada a disminuir progresivamente la intensidad y favorecer la recuperación.

Intensidad: Grado de exigencia con el que se realiza un ejercicio o actividad.

Volumen: Cantidad total de trabajo realizado, expresada mediante tiempo, repeticiones, series, distancia u otras unidades.

Método de entrenamiento: Forma organizada de aplicar las cargas de ejercicio para alcanzar un objetivo.

Circuito: Organización del trabajo mediante estaciones sucesivas con ejercicios y tiempos o repeticiones previamente establecidos.

Monitoreo: Observación y registro sistemático de la ejecución y respuesta de los participantes para verificar el desarrollo de la sesión y realizar ajustes.

Percepción del esfuerzo: Valoración subjetiva que realiza una persona sobre la intensidad o dificultad del ejercicio que está ejecutando.

Adaptación: Modificación de un ejercicio, carga, recurso o forma de organización para responder a las características y necesidades de la población.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Programa curricular correspondiente a la competencia “Ejecución de sesiones de actividad física grupal orientadas al fitness de acuerdo con la población objeto”.

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.

American College of Sports Medicine. (2022). ACSM’s Resources for the Exercise Physiologist (3rd ed.). Wolters Kluwer.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor(es)	Fredy Arley Velasco Gomez	Instructor	FPI	Septiembre de 2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del cambio
Autor(es)					

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE DESEMPEÑO

Programa de Formación:	CLASES GRUPALES ORIENTADAS A FITNESS
ID ficha:	3427094
Competencia:	EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO.
Resultado de aprendizaje:	RA 04. PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 05. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 06. MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.
Actividad de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje: Ejecución práctica y monitoreo de una sesión grupal orientada al fitness.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores para evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA Y MONITOREA LA SESIÓN GRUPAL DE ACUERDO CON EL PLAN ESTABLECIDO, LAS CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN Y LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD.	Verifica previamente las condiciones del espacio, materiales y seguridad.			
	Presenta el objetivo y orienta de manera clara la dinámica de la sesión.			
	Desarrolla un calentamiento coherente con las actividades planificadas.			
	Demuestra los ejercicios con técnica adecuada y brinda instrucciones comprensibles.			
	Organiza al grupo y los materiales de manera funcional.			
	Ejecuta la sesión respetando la secuencia y los tiempos establecidos en el plan.			
	Aplica adecuadamente el método o tendencia fitness seleccionada.			
	Controla intensidad, volumen, pausas y recuperación durante la sesión.			
	Monitorea la respuesta y participación de los integrantes del grupo.			
	Utiliza mecanismos de control de intensidad o percepción del esfuerzo.			
	Identifica errores técnicos y realiza correcciones oportunas y respetuosas.			
	Adapta los ejercicios cuando las características o respuesta del participante lo requieren.			
	Aplica medidas de seguridad y prevención de riesgos durante toda la sesión.			

	Realiza una vuelta a la calma acorde con las características de la sesión.			
	Registra observaciones, ajustes y aspectos relevantes del desarrollo de la sesión.			
	Brinda retroalimentación final y compara lo ejecutado con lo planificado.			

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:	CLASES GRUPALES ORIENTADAS A FITNESS
ID ficha:	3427094
Competencia:	EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO.
Resultado de aprendizaje:	RA 04. PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 05. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 06. MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.
Actividad de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje: Diseño y presentación del plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
PLANIFICA LAS ACTIVIDADES DE LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	Identifica claramente la población objeto y sus características generales.			
	Define un objetivo de sesión coherente con el programa establecido.			
	Estructura la sesión en calentamiento, parte central y vuelta a la calma.			
	Selecciona ejercicios coherentes con el objetivo, la población y la tendencia o método propuesto.			
	Determina el método o forma de organización de la sesión.			
	Establece duración, intensidad, volumen, pausas y recuperación de las actividades.			
	Distribuye adecuadamente el tiempo para cada componente de la sesión.			
	Incluye materiales, recursos y organización del espacio requeridos.			
	Propone adaptaciones o alternativas para diferentes niveles de condición física.			
	Incluye medidas de seguridad y prevención de riesgos.			
	Establece mecanismos para monitorear la respuesta de los participantes.			
	Presenta el plan de sesión de manera organizada, clara y aplicable.			

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. Plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness, estructurado de acuerdo con la población objeto. 2. Formato de planificación con objetivo, calentamiento, parte central, vuelta a la calma, método, intensidad, volumen, tiempo, pausas y recursos. 3. Propuesta de adaptaciones de ejercicios según diferentes niveles de condición física. 4. Registro de mecanismos de monitoreo y medidas	Físico	Digital	1 de sep al 20 de nov 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Cuestionario sobre planificación de sesiones grupales orientadas al fitness. 2. Conceptualización de estructura de la sesión: calentamiento, parte central y vuelta a la calma. 3. Identificación de métodos de entrenamiento y componentes de la carga: intensidad, volumen, duración, frecuencia y recuperación. 4. Análisis de criterios de seguridad,	Físico	Digital	1 de sep al 20 de nov 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: 1. Ejecución práctica del plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness. 2. Organización del espacio, materiales y participantes de acuerdo con la sesión planeada. 3. Demostración técnica de ejercicios, orientación y comunicación con el grupo. 4. Aplicación del método de entrenamiento, manejo del tiempo, intensidad, volumen y pausas. 5. Monitoreo de la respuesta de los participantes mediante observación y percepción del esfuerzo.	Físico	Digital	1 de sep al 20 de nov 2026	Si	No
Adriana Katerine Rodrigues Moreno			x					x						x				
Angy Alejandra Maldonado			x					x						x				
Maria del Mar Mendez Barrera			x					x						x				
Luis Santiago Vega Botero			x					x						x				
Yeison David Arias Bravo			x					x						x				
Jhoan Sebastian Patiño Penagos			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

PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

- • **Denominación del Programa de Formación:** EJECUCION DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS ID: 3427100
- **Código del Programa de Formación:** 525209
- **Nombre del Proyecto Formativo:** IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL FOMENTO EN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD DEL SUR DEL HUILA.
- **Actividad de Proyecto Formativo:** DISEÑAR UN MODELO DE ENTRENAMIENTO EN CLASES GRUPALES EN FITNESS INTEGRANDO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TRABAJO COLABORATIVO, SEGÚN LA POBLACIÓN INTERVENIDA.
- **Competencia:** DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO.
- **Resultados de Aprendizaje a Alcanzar:**
    - RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
    - RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
    - RA 06. Monitorear la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según actividades planeadas y protocolos establecidos.
- **Duración de la Guía de Aprendizaje:** 120 horas.

2. PRESENTACIÓN

La actividad física grupal orientada al fitness exige que el instructor articule la planificación, la conducción de la sesión y el seguimiento de la respuesta de los participantes. No basta con seleccionar ejercicios: es necesario reconocer las características de la población, establecer objetivos, organizar los componentes de la sesión, dosificar la carga, disponer los recursos, orientar técnicamente los movimientos y aplicar protocolos de seguridad y monitoreo.

Esta guía propone un proceso de formación centrado en el aprender haciendo. El aprendiz avanzará desde la recuperación de saberes previos y la comprensión de los elementos que estructuran una sesión, hasta el diseño, ejecución y monitoreo de una sesión grupal completa. Se emplearán estrategias como aprendizaje basado en problemas, demostración práctica, estaciones de trabajo, estudio de casos, microenseñanza, trabajo colaborativo y observación entre pares.

Al finalizar, el aprendiz estará en capacidad de planificar una sesión fitness coherente con una población y un programa determinado, ejecutarla con comunicación y técnica adecuadas, y monitorear su desarrollo para realizar ajustes oportunos en intensidad, organización, seguridad y participación.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Descripción general de las actividades: El instructor socializa la guía, los resultados de aprendizaje, las evidencias y los acuerdos de trabajo. Las actividades se desarrollan de manera progresiva: exploración de saberes previos, contextualización, apropiación conceptual, práctica guiada, planificación, ejecución, monitoreo, retroalimentación y transferencia.

3.1 Actividades de reflexión inicial

El instructor iniciará la actividad realizando una breve contextualización sobre el propósito del taller diagnóstico, indicando que este permitirá identificar los conocimientos previos, experiencias y conceptos que poseen los aprendices frente al fitness y las diferentes tendencias utilizadas actualmente en el desarrollo de sesiones grupales de actividad física.

Posteriormente, cada aprendiz desarrollará de manera individual un taller diagnóstico compuesto por preguntas orientadoras relacionadas con conceptos como **fitness, actividad física, ejercicio físico, métodos y sistemas de entrenamiento, entrenamiento funcional y tendencias en fitness**. Asimismo, se plantearán situaciones sencillas que permitan reconocer qué tendencias conocen, cuáles han practicado y qué elementos consideran necesarios para desarrollar una sesión grupal.

Una vez finalizado el taller, se realizará una **socialización grupal de las respuestas**, orientada por el instructor mediante preguntas, ejemplos y situaciones prácticas. Durante este espacio se promoverá el intercambio de saberes entre los aprendices, permitiendo identificar semejanzas y diferencias entre los conceptos planteados.

Finalmente, el instructor realizará una retroalimentación general y aclarará los conceptos fundamentales que servirán como punto de partida para las siguientes actividades de aprendizaje relacionadas con la **planificación, ejecución y monitoreo de sesiones grupales orientadas al fitness**.

Estrategia didáctica: diálogo de saberes, preguntas orientadoras, taller diagnóstico y socialización grupal.

Materiales: taller impreso o digital, computador, video beam, tablero, marcadores, cuaderno y lapicero.

Evidencia: taller diagnóstico diligenciado y participación en la socialización.

Duración sugerida: 5 horas.

Nota: Al tratarse de una actividad diagnóstica y de reflexión inicial, su finalidad principal será reconocer los saberes previos del aprendiz y orientar el proceso formativo posterior.

3.1.1. Actividad: Crea, actualiza y aplica una tendencia Fitness

Resultados de aprendizaje asociados:
RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.

Descripción de la actividad:
Los aprendices, organizados en grupos, seleccionarán una tendencia de fitness existente que sea de su interés. Podrán investigar alternativas como entrenamiento funcional, HIIT, entrenamiento en circuito, baile fitness, entrenamiento con peso corporal u otras tendencias aplicables a sesiones grupales.

Cada grupo deberá investigar las principales características de la tendencia seleccionada y posteriormente adaptarla, actualizarla o incorporar elementos propios, teniendo en cuenta la población objeto, el espacio disponible, los recursos, la intensidad y el propósito de la sesión.

A partir de lo anterior, los aprendices elaborarán una propuesta práctica en la que deberán establecer: nombre de la tendencia, objetivo, población a la que está dirigida, materiales, metodología, ejercicios, intensidad, tiempos de trabajo y recuperación, organización del grupo y medidas básicas de seguridad.

Posteriormente, cada equipo dispondrá de un tiempo determinado para dirigir de manera práctica su propuesta con los demás compañeros, quienes asumirán el papel de participantes. La demostración deberá incluir calentamiento, parte central y vuelta a la calma, permitiendo evidenciar la organización y aplicación de la tendencia seleccionada.

Al finalizar cada presentación, se realizará una retroalimentación grupal orientada por el instructor, analizando la creatividad de la propuesta, su aplicabilidad, organización, seguridad y correspondencia con las características de una sesión grupal orientada al fitness.

Producto a entregar: ficha o plan de la tendencia fitness diseñada o adaptada y ejecución práctica de la propuesta.

Estrategia didáctica: aprendizaje colaborativo, investigación, aprendizaje basado en retos, demostración y práctica dirigida.

Materiales: conos, colchonetas, bandas elásticas, cuerdas, balones, bastones, parlante, música y demás elementos disponibles. Se permitirá la utilización creativa de materiales alternativos seguros.

Evidencia de producto: planificación escrita de la tendencia seleccionada o adaptada.

Evidencia de desempeño: ejecución y dirección práctica de la propuesta con el grupo.

Duración sugerida: 6 horas: 2 horas de investigación y planificación, 3 horas de presentaciones prácticas y 1 hora de retroalimentación.

Consigna para los aprendices

“Actualiza una tendencia fitness”: En equipos, seleccionen una tendencia existente, investiguen sus características y transfórmenla mediante ejercicios, organización, música, materiales o metodología. Posteriormente, elaboren el plan de sesión y llévenlo a la práctica con sus compañeros. La propuesta debe ser segura, creativa, aplicable y responder a las características de la población.

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

3.2.1. Identificar conceptos, métodos, sistemas y tendencias relacionados con el fitness.

Descripción de la actividad: En equipos, los aprendices elaboran un organizador gráfico que relacione actividad física, ejercicio físico, fitness, condición física, capacidades condicionales y coordinativas, método de entrenamiento, sistema de entrenamiento y tendencia fitness. Posteriormente socializan ejemplos aplicables a sesiones grupales.

Temas orientadores: Concepto de fitness; componentes de la condición física; métodos continuo, intervalado y circuito; entrenamiento funcional; tendencias fitness; principios básicos de dosificación y adaptación a la población.

Estrategias didácticas: Aprendizaje colaborativo, investigación guiada, exposición dialogada y mapa conceptual.

Materiales: Computador, video beam, tablero, marcadores, fichas, material bibliográfico y recursos digitales.

Evidencia: Organizador gráfico y socialización.

Instrumento: Lista de chequeo.

Duración: 10 horas.

3.2.2. Analizar la estructura y los componentes de una sesión de ejercicio grupal.

Descripción de la actividad: El instructor presenta diferentes ejemplos de sesiones. Los aprendices identifican objetivo, población, calentamiento, parte central, vuelta a la calma, ejercicios, método, intensidad, volumen, pausas, materiales y medidas de seguridad. Luego comparan las propuestas y justifican los ajustes necesarios.

Estrategias didácticas: Estudio de casos, análisis comparativo y discusión guiada.

Materiales: Formatos de sesión, fichas de casos, cronómetro, tablero y recursos audiovisuales.

Evidencia: Matriz de análisis de sesiones.

Instrumento: Lista de chequeo.

Duración: 10 horas.

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización)

3.3.1. Planificar una sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido. — RA 04

Descripción de la actividad: A partir de un caso asignado por el instructor, cada equipo diseña una sesión grupal orientada al fitness. La planificación debe responder a la población objeto y al objetivo del programa, y contener como mínimo: objetivo, duración, fases de la sesión, ejercicios, método o sistema, organización del grupo, intensidad, volumen, pausas, materiales, adaptaciones, indicaciones técnicas, medidas de seguridad y estrategia de monitoreo.

Producto mínimo del plan de sesión:

- Caracterización básica de la población objeto y objetivo de la sesión.
- Calentamiento o fase inicial con movilidad y activación progresiva.
- Parte central coherente con el componente de la condición física a desarrollar.
- Vuelta a la calma con recuperación progresiva y ejercicios pertinentes.
- Dosificación: tiempo, repeticiones, series, pausas e intensidad.
- Organización del espacio, recursos y participantes.
- Adaptaciones o variantes según nivel de condición física.
- Indicadores que serán observados durante el monitoreo.

Estrategias didácticas: Aprendizaje basado en problemas, taller de planificación, trabajo colaborativo y asesoría del instructor.

Materiales: Formato de plan de sesión, cronómetro, conos, bandas, colchonetas, balones, cuerdas, bastones, parlante y demás recursos disponibles.

Evidencia de producto: Plan de sesión de ejercicio grupal diligenciado.

Instrumento: Lista de chequeo del plan de sesión.

Duración: 10 horas.

3.3.2. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal aplicando procedimientos técnicos y metodológicos. — RA 05

Descripción de la actividad: Los aprendices desarrollan una microenseñanza y posteriormente ejecutan la sesión planificada. Cada integrante asume funciones de dirección, demostración, organización y apoyo. El instructor observa la correspondencia entre lo planeado y lo ejecutado, la comunicación, la demostración técnica, el manejo del grupo, el uso del espacio y los materiales, la dosificación de la carga y la aplicación de medidas de seguridad.

Durante la práctica se tendrá en cuenta:

- Presentación del objetivo y orientaciones iniciales.
- Ubicación segura de participantes y materiales.
- Demostración clara de los ejercicios y corrección de la técnica.
- Uso adecuado de voz, señales, conteo, música y tiempos.
- Aplicación de progresiones, regresiones y variantes cuando sean necesarias.
- Cumplimiento de las fases y tiempos de la sesión.
- Actitud de liderazgo, motivación, respeto e inclusión.

Estrategias didácticas: Demostración práctica, microenseñanza, simulación, práctica dirigida y aprendizaje entre pares.

Materiales: Material deportivo disponible, cronómetro, parlante, música y formato de sesión.

Evidencia de desempeño: Ejecución de una sesión grupal orientada al fitness.

Instrumento: Lista de chequeo de desempeño.

Duración: 10 horas.

3.3.3. Monitorear la ejecución de la sesión y realizar ajustes de acuerdo con las actividades planeadas y los protocolos establecidos. — RA 06

Descripción de la actividad: Mientras un equipo ejecuta la sesión, otro realiza observación estructurada. Se registran indicadores de respuesta al esfuerzo y de calidad de ejecución, tales como técnica, ritmo, percepción del esfuerzo, tolerancia a la carga, cumplimiento de pausas, participación, hidratación, seguridad y necesidad de adaptación. Al finalizar se realiza retroalimentación y se proponen ajustes.

Aspectos de monitoreo:

- Correspondencia entre intensidad prevista y respuesta observada.
- Frecuencia cardiaca cuando el protocolo y los recursos lo permitan.
- Escala de percepción subjetiva del esfuerzo como apoyo al control de intensidad.
- Signos de fatiga, dolor, mareo, dificultad respiratoria u otras señales que requieran detener o modificar la actividad.
- Técnica de ejecución, postura y control del movimiento.
- Cumplimiento de tiempos de trabajo y recuperación.
- Participación, organización y condiciones de seguridad del entorno.

Estrategias didácticas: Observación entre pares, aprendizaje experiencial, análisis de desempeño y retroalimentación.

Materiales: Cronómetro, formatos de registro, escala de percepción del esfuerzo, conos, material deportivo y elementos disponibles para el control de la sesión.

Evidencia de producto/desempeño: Registro de monitoreo diligenciado y propuesta de ajustes.

Instrumento: Lista de chequeo y formato de monitoreo.

Duración: 10 horas.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

3.4.1. Integrar la planificación, ejecución y monitoreo mediante un reto práctico final.

Descripción de la actividad: Por equipos, los aprendices reciben una población y un objetivo de trabajo. Con los recursos disponibles deben diseñar, organizar, ejecutar y monitorear una sesión grupal completa. Al finalizar presentan una autoevaluación y una breve sustentación de las decisiones tomadas, los ajustes realizados y los resultados observados.

Situación de transferencia sugerida: Diseñar y dirigir una sesión fitness de 45 minutos para 15 participantes utilizando principalmente peso corporal y materiales de fácil acceso, garantizando organización, progresión, seguridad y monitoreo.

Estrategias didácticas: Reto práctico, aprendizaje por proyectos, trabajo colaborativo y coevaluación.

Materiales: Espacio deportivo, conos, bandas, colchonetas, balones, cuerdas, bastones, botellas con agua o arena, sillas, cronómetro, celular y parlante, según disponibilidad.

Evidencias: Plan de sesión final, ejecución práctica, registro de monitoreo y sustentación.

Instrumentos: Lista de chequeo de producto, lista de chequeo de desempeño y rúbrica de sustentación.

Duración: 8 horas.

3.4.2 Actividad: Reconocimiento y aplicación de máquinas de gimnasio en tendencias Fitness

Resultados de aprendizaje asociados:
RA 04. Planificar las actividades por desarrollar en la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 05. Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.
RA 06. Monitorear la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según actividades planeadas y protocolos establecidos.

Descripción de la actividad:
El instructor realizará inicialmente un recorrido por el gimnasio con los aprendices para identificar las diferentes **máquinas y equipos disponibles**, reconociendo su nombre, función, grupos musculares involucrados, ajustes básicos, posición corporal, forma correcta de ejecución y recomendaciones de seguridad.

Posteriormente, los aprendices se organizarán en grupos y seleccionarán diferentes máquinas para realizar una **rotación por estaciones**. En cada estación deberán identificar el equipo, explicar su utilización y ejecutar el ejercicio aplicando una carga acorde con sus posibilidades y las orientaciones del instructor.

Una vez realizado el reconocimiento, cada grupo deberá diseñar un **mini circuito de entrenamiento** integrando las máquinas del gimnasio con ejercicios propios de alguna tendencia o modalidad trabajada durante la formación, por ejemplo: **entrenamiento funcional, circuit training, HIIT adaptado o entrenamiento combinado**, procurando que la propuesta permita trabajar diferentes grupos musculares y capacidades físicas.

Cada equipo planificará aspectos básicos como **objetivo, ejercicios, orden de las estaciones, máquinas utilizadas, tiempo de trabajo, recuperación, intensidad, número de vueltas y medidas de seguridad**. Posteriormente ejecutará el circuito de manera práctica mientras los integrantes alternan los roles de instructor, participante y observador.

Durante la ejecución, el aprendiz que desempeñe el rol de instructor deberá **orientar la técnica, controlar los tiempos, observar la respuesta de los participantes, realizar correcciones y proponer adaptaciones cuando sea necesario**.

Al finalizar, se realizará una retroalimentación grupal sobre el uso adecuado de las máquinas y las posibilidades de integrarlas en diferentes propuestas de entrenamiento orientadas al fitness.

Estrategias didácticas: demostración práctica, aprendizaje por estaciones, trabajo colaborativo, circuito y aprendizaje experiencial.

Ambiente requerido: gimnasio o ambiente de acondicionamiento físico.

Materiales: máquinas de musculación y cardio disponibles, mancuernas, bandas elásticas, colchonetas, conos, cronómetro y demás implementos disponibles.

Evidencias: ficha de reconocimiento de máquinas, diseño del mini circuito y ejecución práctica.

Aspectos a observar: identificación y regulación de la máquina; postura y técnica; selección de ejercicios; organización de estaciones; control de intensidad y recuperación; manejo del grupo; aplicación de medidas de seguridad; monitoreo y corrección durante la ejecución.

Duración sugerida: 15 horas: reconocimiento y demostración de máquinas (1 hora), rotación práctica (1 hora), diseño del circuito (1 hora) y ejecución con retroalimentación (1 hora).

Producto final: cada grupo presentará un **circuito fitness de 5 a 8 estaciones**, combinando máquinas de gimnasio con ejercicios de la tendencia seleccionada.

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	Planificar, ejecutar y monitorear sesiones de actividad física grupal orientadas al fitness.	Desarrollar actividades de planificación, microenseñanza, ejecución práctica, observación y monitoreo.	Conocimiento: análisis de casos y apropiación conceptual. Producto: plan de sesión y registro de monitoreo. Desempeño: ejecución de sesión grupal.	Planifica actividades coherentes con la población y el programa. Ejecuta la sesión conforme al plan, aplicando técnica, comunicación, organización y seguridad. Monitorea la respuesta de los participantes y realiza ajustes según lo observado y los protocolos establecidos.	Técnicas: observación directa, valoración de producto, preguntas y sustentación. Instrumentos: listas de chequeo, formato de monitoreo y rúbrica.

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Fitness: Conjunto de prácticas orientadas al mejoramiento o mantenimiento de la condición física y el bienestar mediante ejercicio planificado.

Sesión de ejercicio grupal: Unidad organizada de trabajo físico dirigida simultáneamente a varias personas y estructurada en fases con objetivos definidos.

Planificación: Proceso de organizar anticipadamente objetivos, actividades, métodos, cargas, recursos, tiempos, adaptaciones y mecanismos de control.

Calentamiento: Fase inicial destinada a preparar progresivamente al organismo y a los participantes para las demandas de la parte central.

Parte central: Fase principal de la sesión en la que se desarrollan los contenidos y cargas relacionados con el objetivo propuesto.

Vuelta a la calma: Fase final orientada a disminuir progresivamente la intensidad y favorecer la recuperación.

Intensidad: Grado de exigencia con el que se realiza un ejercicio o actividad.

Volumen: Cantidad total de trabajo realizado, expresada mediante tiempo, repeticiones, series, distancia u otras unidades.

Método de entrenamiento: Forma organizada de aplicar las cargas de ejercicio para alcanzar un objetivo.

Circuito: Organización del trabajo mediante estaciones sucesivas con ejercicios y tiempos o repeticiones previamente establecidos.

Monitoreo: Observación y registro sistemático de la ejecución y respuesta de los participantes para verificar el desarrollo de la sesión y realizar ajustes.

Percepción del esfuerzo: Valoración subjetiva que realiza una persona sobre la intensidad o dificultad del ejercicio que está ejecutando.

Adaptación: Modificación de un ejercicio, carga, recurso o forma de organización para responder a las características y necesidades de la población.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA. Programa curricular correspondiente a la competencia “Ejecución de sesiones de actividad física grupal orientadas al fitness de acuerdo con la población objeto”.

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.

American College of Sports Medicine. (2022). ACSM’s Resources for the Exercise Physiologist (3rd ed.). Wolters Kluwer.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor(es)	Fredy Arley Velasco Gomez	Instructor	FPI	Septiembre de 2026

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del cambio
Autor(es)					

LISTA DE CHEQUEO VALORACIÓN DE DESEMPEÑO

Programa de Formación:	CLASES GRUPALES ORIENTADAS A FITNESS
ID ficha:	3427100
Competencia:	EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO.
Resultado de aprendizaje:	RA 04. PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 05. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 06. MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.
Actividad de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje: Ejecución práctica y monitoreo de una sesión grupal orientada al fitness.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	**Indicadores para evaluar**	**Cumple**		**Observaciones**
		Si	**No**	
EJECUTA Y MONITOREA LA SESIÓN GRUPAL DE ACUERDO CON EL PLAN ESTABLECIDO, LAS CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN Y LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD.	Verifica previamente las condiciones del espacio, materiales y seguridad.			
	Presenta el objetivo y orienta de manera clara la dinámica de la sesión.			
	Desarrolla un calentamiento coherente con las actividades planificadas.			
	Demuestra los ejercicios con técnica adecuada y brinda instrucciones comprensibles.			
	Organiza al grupo y los materiales de manera funcional.			
	Ejecuta la sesión respetando la secuencia y los tiempos establecidos en el plan.			
	Aplica adecuadamente el método o tendencia fitness seleccionada.			
	Controla intensidad, volumen, pausas y recuperación durante la sesión.			
	Monitorea la respuesta y participación de los integrantes del grupo.			
	Utiliza mecanismos de control de intensidad o percepción del esfuerzo.			
	Identifica errores técnicos y realiza correcciones oportunas y respetuosas.			
	Adapta los ejercicios cuando las características o respuesta del participante lo requieren.			
	Aplica medidas de seguridad y prevención de riesgos durante toda la sesión.			

	Realiza una vuelta a la calma acorde con las características de la sesión.			
	Registra observaciones, ajustes y aspectos relevantes del desarrollo de la sesión.			
	Brinda retroalimentación final y compara lo ejecutado con lo planificado.			

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:	CLASES GRUPALES ORIENTADAS A FITNESS
ID ficha:	3427100
Competencia:	EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO.
Resultado de aprendizaje:	RA 04. PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 05. EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO. RA 06. MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.
Actividad de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje: Diseño y presentación del plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness.
Aprendiz:	
Doc. identidad	

Criterio de evaluación.	Indicadores para evaluar	Cumple		Observaciones
		Si	No	
PLANIFICA LAS ACTIVIDADES DE LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	Identifica claramente la población objeto y sus características generales.			
	Define un objetivo de sesión coherente con el programa establecido.			
	Estructura la sesión en calentamiento, parte central y vuelta a la calma.			
	Selecciona ejercicios coherentes con el objetivo, la población y la tendencia o método propuesto.			
	Determina el método o forma de organización de la sesión.			
	Establece duración, intensidad, volumen, pausas y recuperación de las actividades.			
	Distribuye adecuadamente el tiempo para cada componente de la sesión.			
	Incluye materiales, recursos y organización del espacio requeridos.			
	Propone adaptaciones o alternativas para diferentes niveles de condición física.			
	Incluye medidas de seguridad y prevención de riesgos.			
	Establece mecanismos para monitorear la respuesta de los participantes.			
	Presenta el plan de sesión de manera organizada, clara y aplicable.			

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. Plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness, estructurado de acuerdo con la población objeto. 2. Formato de planificación con objetivo, calentamiento, parte central, vuelta a la calma, método, intensidad, volumen, tiempo, pausas y recursos. 3. Propuesta de adaptaciones de ejercicios según diferentes niveles de condición física. 4. Registro de mecanismos de monitoreo y medidas	Físico	Digital	14 de sep al 20 de nov 2026	Si	No	Evidencias de Conocimiento: 1. Cuestionario sobre planificación de sesiones grupales orientadas al fitness. 2. Conceptualización de estructura de la sesión: calentamiento, parte central y vuelta a la calma. 3. Identificación de métodos de entrenamiento y componentes de la carga: intensidad, volumen, duración, frecuencia y recuperación. 4. Análisis de criterios de seguridad,	Físico	Digital	14 de sep al 20 de nov 2026	Si	No	Evidencias de Desempeño: 1. Ejecución práctica del plan de sesión de ejercicio grupal orientado al fitness. 2. Organización del espacio, materiales y participantes de acuerdo con la sesión planeada. 3. Demostración técnica de ejercicios, orientación y comunicación con el grupo. 4. Aplicación del método de entrenamiento, manejo del tiempo, intensidad, volumen y pausas. 5. Monitoreo de la respuesta de los participantes mediante observación y percepción del esfuerzo.	Físico	Digital	14 de sep al 20 de nov 2026	Si	No
JEANCARLO	ZUÑIGA MONTAÑEZ			x					x						x				
MAURICIO ALEJANDRO	CONDE SAMPABLO			x					x						x				
WILLIAN ALEXANDER	SEMANATE RUIZ			x					x						x				
LEIDY TATIANA	SOTELO PAPAMIJA			x					x						x				
MARISOL	CUELLAR OCHOA			x					x						x				
LUISA FERNANDA	DIAZ MOLINA			x					x						x				
LEYDI YANETH	JUSPIAN CHILITO			x					x						x				
MAURICIO	ASTUDILLO ORDOÑEZ			x					x						x				
ROBERTO JOSE	MUÑOZ ROMERO			x					x						x				
ANYIE CAMILA	SALAMANCA CRUZ			x					x						x				
DAIRON ORLEY	QUINAYAS CALDERON			x					x						x				
MIGUEL HERNAN	OMEN QUINAYAS			x					x						x				
JORGE ANDRES	GOMEZ GONZALEZ			x					x						x				
EDINSSON MAURICIO	URBANO CHILITO			x					x						x				
DIEGO ANDRES	DAZA LEVAZA			x					x						x				
YINA ALEJANDRA	TUQUERRES CHILITO			x					x						x				
ANCISAR ELIECER	CORDOBA SALCEDO			x					x						x				
PAOLA ANDREA	BURBANO ERAZO			x					x						x				
ESTEBAN	COSSIO AVILEZ			x					x						x				
JAYDER	YANDI PAPAMIJA			x					x						x				
YENY YULIZA	ESPINOSA BUSTOS			x					x						x				
MARIA FERNANDA	ILES QUINCHUA																		
LUIS ALBERTO	QUINCHUA GONZALEZ																		
VIANEY	TEJADA																		
DIANA MARCELA	QUINCHUA GONZALEZ			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

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: FREDY ARLEY VELASCO GOMEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

FECHA INICIAL: 04/09/2026 00:00:00

FECHA FINAL: 30/09/2026 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3427100 - EJECUCION DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DIRIGIR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADOS SEGÚN ESTRATIFICACIÓN DE RIESGO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

25080101704 EJECUTAR LAS SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS SEGÚN PROGRAMA CONCERTADO

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y CON LAS POLÍTICAS Y ESTRATEGIA DE SERVICIO DE LA ORGANIZACIÓN.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

260101042 01 IDENTIFICAR LOS PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE ACUERDO CON POLÍTICAS ORGANIZACIONALES.

26010104202 INTERPRETAR LA IDENTIDAD CORPORATIVA Y SU RELACIÓN CON LA POLÍTICA DEL SERVICIO SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.

26010104203 REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LOS CLIENTES CONFORME CON LOS MANUALES, PROTOCOLOS Y PORTAFOLIOS DE LA ORGANIZACIÓN.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 32,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3427094 - EJECUCION DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DESARROLLAR SESIONES GRUPALES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE ACUERDO A LA POBLACIÓN OBJETO.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	DIRIGIR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADOS SEGÚN ESTRATIFICACIÓN DE RIESGO.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

25080101704 EJECUTAR LAS SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS SEGÚN PROGRAMA CONCERTADO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y CON LAS POLÍTICAS Y ESTRATEGIA DE SERVICIO DE LA ORGANIZACIÓN.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

260101042 01 IDENTIFICAR LOS PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE ACUERDO CON POLÍTICAS ORGANIZACIONALES.

26010104202 INTERPRETAR LA IDENTIDAD CORPORATIVA Y SU RELACIÓN CON LA POLÍTICA DEL SERVICIO SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.

26010104203 REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LOS CLIENTES CONFORME CON LOS MANUALES, PROTOCOLOS Y PORTAFOLIOS DE LA ORGANIZACIÓN.

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL
• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:	RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 32,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 64,00

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: FREDY ARLEY VELASCO GOMEZ

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO DE GESTION Y DESARROLLO SOSTENIBLE SURCOLOMBIANO

Anexos Obligación No. 2.

Planeaciones pedagógicas de las fichas: 3427100 y 3427094

	Versión: 04
	Código: GFPI-F-134

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Fecha de Elaboración	**11/02/2026**	
Denominación del Programa de Formación	**EJECUCIÓN DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS**	
Modalidad de Formación	**Presencial**	
Código y versión del Programa de Formación	**525209 - V1**	
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**Implementación del programa de actividad física para el fomento en hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad del sur del Huila.**	
Código del Proyecto (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**3495537**	
Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	**Diana Marcela Diaz Salgado**	**Regional Huila - CGDSS**
	Ana Silvia Muñoz	**Regional Huila - CGDSS**

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	INDUCCIÓN INSTITUCIONAL: Reconocimiento del entorno SENA y su oferta formativa	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	IDENTIFICAR LAS OPORTUNIDADES QUE EL SENA OFRECE EN EL MARCO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ACUERDO CON EL CONTEXTO NACIONAL E INTERNACIONAL.	Misión, visión, valores institucionales del SENA. Formación profesional integral. Contexto nacional e internacional de la FP.	Identificar las oportunidades de formación, certificación y proyección que ofrece el SENA.	Reconoce las oportunidades que el SENA ofrece en el marco de la formación profesional.	Socialización institucional del SENA, análisis guiado de la oferta formativa, servicios y oportunidades del aprendiz.		0	Mapa conceptual o infografía sobre oportunidades del SENA y su relación con el proyecto de vida.	Aprendizaje significativo, trabajo colaborativo, lluvia de ideas.	Aula / Ambiente virtual	Presentación institucional, computador, video institucional, plataforma LMS.	Instructor líder de inducción	23 al 27 febrero
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	CONCERTAR ALTERNATIVAS Y ACCIONES DE FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA FORMACIÓN, CON BASE EN LA POLÍTICA INSTITUCIONAL.	Política institucional del SENA. Enfoque por competencias. Proyecto formativo.	Concertar alternativas y acciones de formación acordes al programa.	Concertar acciones de formación coherentes con la política institucional.	Taller de reconocimiento del programa de formación, perfil del egresado y competencias a desarrollar.		0	Acta o formato de concertación de compromisos formativos del aprendiz.	Taller participativo, estudio de caso, diálogo orientado.	Aula	Guía del programa, formatos institucionales, video beam.	Instructor técnico / pedagógico	
PLANEACIÓN	INDUCCIÓN INSTITUCIONAL: Planeación y apropiación del proceso formativo en el SENA	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.	Derechos y deberes del aprendiz. Normativa institucional SENA. Reglamento del aprendiz.	Asumir derechos y deberes en el marco del proyecto de vida.	Asume los deberes y derechos conforme a la normativa institucional.	Análisis del Reglamento del Aprendiz mediante situaciones problémicas y casos reales.		0	Cuadro comparativo de derechos y deberes aplicado a situaciones del contexto	Aprendizaje basado en problemas (ABP), discusión guiada.	Aula	Reglamento del aprendiz, carteleras, marcadores.	Instructor de inducción	
			RECONOCER EL ROL DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROCESO FORMATIVO, EL PAPEL DE LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE Y LA METODOLOGÍA DE FORMACIÓN, DE ACUERDO CON LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA	Estructura organizacional del SENA. Ambientes de aprendizaje. Metodología de formación profesional integral.	Reconocer el rol de los participantes y los ambientes de aprendizaje.	Reconoce el rol del aprendiz, instructor y ambientes en el proceso formativo.	Recorrido guiado por los ambientes de formación y explicación de roles y normas de uso.		0	Registro de reconocimiento de ambientes y roles (lista de chequeo o bitácora).	Aprendizaje experiencial, observación guiada.	Ambientes de formación	Ambientes físicos del centro, señalización institucional.	Instructor líder	
			GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES	Tecnologías de la información y la comunicación. Gestión de la información.	Gestionar información usando TIC según procedimientos establecidos.	Gestiona la información conforme a los procedimientos y TIC disponibles.	Inducción al uso de plataformas institucionales (Sofía Plus, LMS, correo SENA).		0	Evidencia de acceso y uso de plataformas institucionales (capturas, registro de ingreso).	Aprendizaje autónomo guiado, demostración práctica.	Sala de sistemas / Aula TIC	Computadores, internet, plataforma SENA.	Instructor TIC / Instructor de inducción	
	Identificar los procesos técnicos de la valoración de la condición física y la estructura de las rutinas de	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.					24	8					Ambiental	Viernes 6, 13, 20, 27 marzo de 8 a 1 pm
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Desarrollo. Beneficios: definición, características, clases, ventajas. Rendimiento laboral: definición, aplicación, características, desarrollo, requerimientos. Motricidad: definición, clasificación, aplicación, teorías, características, métodos, beneficios, desarrollo. Programas deportivos:	Identificar las técnicas de coordinación motriz fina y gruesa relacionadas para el desarrollo de las competencias definidas en su perfil ocupacional. Seleccionar técnicas que le permitan potencializar su	Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. Aplica técnicas y procedimientos orientados al	**Actividad de aprendizaje área cognitiva:** Reconocer las habilidades psicomotrices que permiten el desarrollo físico y mental durante las actividades productivas, de acuerdo con sus características y funciones, promoviendo	24	8	Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal.	Las estrategias a implementar en el proceso formativo se presentan a continuación: talleres teóricos y	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	Balones, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	Viernes 10, 17, 24 de abril y 8 mayo
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Actividad física: definición, características, componentes, ventajas Biopsicosocial: definición, dimensión, aplicación, características Métodos de entrenamiento físico: Definiciones, Clasificación, Características y Aplicación. Sistemas: Definición,	Interpretar métodos de entrenamiento físico según sistemas establecidos. Definir los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test. Determinar el número de series y repeticiones de cada	Aplica los test de condición física según técnicas de medición. Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico y la seguridad y salud en el trabajo, identificando los test físicos apropiados para evaluar las	**Actividades cognitivas:** Comprender los conceptos fundamentales relacionados con el acondicionamiento físico y la seguridad y salud en el trabajo, identificando los test físicos apropiados para evaluar las	24	8	Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal.	Las estrategias a implementar en el proceso formativo se presentan a continuación: talleres teóricos y	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	Balones, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FISÍCA RECREACIÓN Y DEPORTE	
			PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MEDIANTE SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS	INTERPRETAR VALORACIÓN SEGÚN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL USUARIO	ACTIVIDADES DE VIDA DIARIA: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y APLICACIÓN	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO	RECONOCE LA SITUACIÓN DEL USUARIO TENIENDO EN CUENTA HÁBITOS DE VIDA SALUDABL	• Análisis guiado de casos sobre actividades de vida diaria, laborales y de ocio del usuario.• Identificación de requerimientos físicos según hábitos cotidianos.• Socialización de resultados en grupos de trabajo.	32	24	Informe de análisis de la condición física del usuario, teniendo en cuenta actividades de vida diaria, laborales y de ocio, conforme a protocolos establecidos.	• Estudio de casos• Aprendizaje colaborativo• Discusión orientada	Aula de formación / Ambiente virtual	Guías de aprendizaje, fichas de caracterización, formatos de valoración, material audiovisual	Diana Marcela Diaz	Martes, jueves y viernes a partir de 2 de mazo hasta 28 de mayo
					ACTIVIDADES LABORALES: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y ESTRUCTURA.	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO								
					ACTIVIDADES DE OCIO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS Y CLASIFICACIÓN									
			IDENTIFICAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL USUARIO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA	NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN RELACIONADA CON ACTIVIDAD FÍSICA.	DETERMINAR LAS CONDUCTAS DE HIGIENE POSTURAL Y NUTRICIÓN RECOMENDADAS.	PROMUEVE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CONFORME CON LAS NECESIDADES DEL USUARIO	• Reconocimiento de normatividad relacionada con actividad física y salud.• Análisis de estilos de vida saludable y hábitos posturales.• Taller práctico de identificación de hábitos saludables.	32	24	Registro de identificación de hábitos de vida saludable del usuario, incluyendo higiene postural y recomendaciones nutricionales básicas.	• Taller práctico• Aprendizaje basado en problemas (ABP)• Trabajo autónomo orientado	Aula / Escenario deportivo	Normatividad vigente, guías técnicas, material didáctico, formatos de registro	Diana Marcela Diaz	
				ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES, MÉTODOS Y TÉCNICAS, NUTRICIÓN BÁSICA Y MANEJO DE PESO CORPORA											
				HIGIENE POSTURAL: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN, USOS, PRINCIPIOS Y APLICACIÓN.											
			ORIENTAR AL USUARIO EN ASPECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE DE ACUERDO CON SUS HÁBITOS Y NECESIDADES	SERVICIO AL CLIENTE: CONCEPTO Y TÉCNICAS	ORIENTAR AL USUARIO TENIENDO EN CUENTA LA CLASIFICACIÓN DEL RIESGO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO	APLICA TÉCNICAS DE SERVICIO AL CLIENTE EN LA ORIENTACIÓN DE LA SESIÓN GRUPAL.	• Simulación de orientación al usuario según clasificación del riesgo. • Prácticas de comunicación y servicio al cliente. • Aplicación de recomendaciones posturales en sesiones grupales.	32	24	Registro de orientación al usuario donde se evidencie la aplicación de técnicas de servicio al cliente y recomendaciones de actividad física saludable.	• Simulación• Juego de roles• Aprendizaje experiencial	Aula / Escenario práctico	Guías de atención al usuario, fichas de riesgo, material de apoyo pedagógico	Diana Marcela Diaz	
				CONDUCTAS DE RIESGO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, PROTOCOLO, CLASIFICACIÓN, FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN SALUD.		ORIENTA LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS DE HIGIENE POSTURAL EN LOS PARTICIPANTES									

EJECUCIÓN	entrenamiento orientadas al fitness, a partir del análisis de la expresión corporal integrando principios ambientales, laborales y del uso básica en inglés.		EJECUTAR LAS SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS SEGÚN PROGRAMA	MEDICIÓN Y EVALUACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, TIPOS, ESCALAS, CARACTERÍSTICAS, TABLAS DE BAREMOS Y PERCENTILES, TAMIZAJE, PROTOCOLOS, MANUALES Y GUÍAS DE PROCEDIMIENTOS, PRIMER RESPONDIENTE	EJECUTAR LAS ACTIVIDADES GRUPALES TENIENDO EN CUENTA LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	MONITOREA LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA	• Ejecución práctica de sesiones grupales de fitness. • Aplicación de protocolos de medición y control del esfuerzo. • Monitoreo de la percepción del esfuerzo.	32	24	Registro de ejecución de la sesión grupal de fitness donde se evidencie control del esfuerzo y aplicación de los componentes de la condición física.	• Aprendizaje práctico• Demostración• Evaluación formativa	Escenario deportivo	Implementos deportivos, cronómetro, escalas de percepción del esfuerzo, formatos de control	Diana Marcela Diaz	
			REGISTRAR LOS RESULTADOS DE LAS OBSERVACIONES Y LAS RECOMENDACIONES DE ACUERDO CON PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.			INTERPRETA EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS SEGÚN VALORACIONES INICIALES APLICADAS AL USUARIO.	• Análisis de resultados de valoraciones iniciales. • Registro de observaciones y recomendaciones. • Socialización de resultados			Informe técnico de resultados y recomendaciones conforme a protocolos de valoración física aplicados al usuario.	• Análisis de información• Aprendizaje autónomo• Retroalimentación guiada	Aula / Ambiente virtual	Formatos de registro, guías de valoración, herramientas digitales	Diana Marcela Diaz	
			APLICAR CORRECTIVOS SOBRE LAS CONDUCTAS QUE GENERAN RIESGOS POSTURALES, NUTRICIÓN Y SALUD MENTAL SEGÚN EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.	ELABORACIÓN DE INFORMES: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES.	REALIZAR PROCESOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES ESPECIFICADAS EN LA SESIÓN GRUPAL.	REPORTA NOVEDADES ENCONTRADAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.	• Análisis de casos con riesgos posturales y de salud. • Elaboración de informes de seguimiento. • Propuesta de correctivos según protocolos.			Informe de seguimiento y control donde se evidencien correctivos aplicados y reporte de novedades conforme al programa.	• Estudio de casos• Aprendizaje basado en proyectos• Trabajo colaborativo	Aula / Escenario práctico	Guías técnicas, formatos de informe, material pedagógico	Diana Marcela Diaz	
		INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA	COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS.					40	8					Inglés	Viernes 15, 22, 29, mayo y 5 junio
			COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO.											Inglés	
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	* Logica * Racionalidad * Resolucion de conflictos.	* Analizar de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas.	* Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema.	Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa mediante la aplicación de casos reales para la resolución	32	8	"Evidencia de conocimiento: Elaborar y desarrollar cuestionario de conceptos	• Análisis de casos reales• Trabajo colaborativo	Aula	lista de chequeo	Angélica Maria Reyes	martes 5, 12, 19, 26 Mayo
			REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.	* Inteligencia emocional * Entorno y contexto * Conocimiento de sí mismo * Proyecto de vida * Resiliencia	* Establecer relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad. * Identificar e integrar los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida	* Vivencia su proyecto de vida en el marco del desarrollo humano integral según competencias ciudadanas. * Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de	Validar la importancia del crecimiento personal como aporte al desarrollo social y comunitario según objetivos de vida.	32	8	"Evidencia de conocimiento: Resolución preguntas orientadoras de los conceptos de proyecto de vida, autoestima y	• Aprendizaje basado en tareas• Trabajo autónomo orientado	Aula	lista de chequeo		
		EJERCICIO DE LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DEL TRABAJO	Reconocer el trabajo como factor de movilidad social y transformación vital con referencia a la fenomenología y a los derechos fundamentales en el trabajo.												
			Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo.												
			Practicar los derechos fundamentales en el trabajo de acuerdo con la Constitución Política y los Convenios Internacionales.												
			Participar en acciones solidarias teniendo en cuenta el ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza.												
	Implementar planes de sesiones grupales en fitness promoviendo la atención al usuario, la seguridad al trabajo, ética y valores aplicando comunicación básica en inglés de acuerdo con la población objetivo.	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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. (salud ocupacional)					24	8					Salud Ocupacional	Martes 9, 16, 23, 30 Julio
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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					32	16					Etica y valores (Yalely)	Viernes 10, 17, 24, 31 de julio
			INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES											Etica y valores (Yalely)	
		INTERACCIÓN CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y POLÍTICAS INSTITUCIONALES.	IDENTIFICAR LOS PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE ACUERDO)CON POLÍTICAS ORGANIZACIONALES	ANATOMÍA APLICADA AL DEPORTE: CONCEPTO, GENERALIDADES, TERMINOLOGÍA, SISTEMAS ESTRUCTURALES DEL CUERPO HUMANO	APLICAR Y VALORAR LAS PRUEBAS DE ACUERDO CON EL GÉNERO, ETAPAS DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA, SOFTWARE ESPECIALIZADO Y OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO.	APLICA PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON EL GÉNERO, ETAPAS DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA, SOFTWARE ESPECIALIZADO Y OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO..	• Análisis de protocolos de atención y servicio al cliente aplicados al ámbito deportivo. • Aplicación de pruebas físicas según género, etapa de desarrollo y objetivos del diagnóstico. • Simulación de valoración física apoyada en software especializado.	24	12	Registro de aplicación y valoración de pruebas de preparación física conforme a protocolos establecidos y políticas organizacionales.	• Estudio de casos• Simulación práctica• Aprendizaje basado en problemas	Aula / Escenario deportivo	Guías técnicas, software especializado, formatos de valoración, equipos de medición	Diana Marcela Diaz	martes, jueves y viernes desde el 1 junio a 21 de agosto
				DESARROLLO PSICOMOTRIZ: CONCEPTO, ETAPAS EVOLUTIVAS, CARACTERÍSTICAS, FUNCIONES	REALIZAR LA PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.			28	12						
				CONDICIÓN FÍSICA: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN											
				HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN.	EJECUTAR Y DIRIGIR LOS CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ACUERDO A LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA LA MODALIDAD DEPORTIVA.	REALIZA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.		32	24						
				CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN.											
			INTERPRETAR LA IDENTIDAD CORPORATIVA Y SU RELACIÓN CON LA POLÍTICA DEL SERVICIO SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.	INSTALACIÓN Y DOTACIÓN: CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, NORMAS DE SEGURIDAD, DISEÑO, USOS.	IDENTIFICAR Y RELACIONAR LOS RECURSOS FÍSICOS, DIDÁCTICOS, HUMANOS Y ECONÓMICOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.	IDENTIFICA LAS CONDICIONES DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS QUE VAN A SER UTILIZADAS EN LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA.	• Reconocimiento de la identidad corporativa de la organización deportiva. • Diagnóstico de instalaciones y dotación deportiva según normas de seguridad. • Organización y distribución de recursos físicos y materiales.	28	12	Informe de identificación y organización de recursos físicos, materiales y de infraestructura para la ejecución del programa deportivo.	• Aprendizaje colaborativo• Análisis situacional• Trabajo de campo	Instalaciones deportivas / Aula	Normatividad vigente, listas de chequeo, formatos de inventario, guías institucionales	Diana Marcela Diaz	
					DEPORTIVA DE ACUERDO CON LAS NORMAS ESTABLECIDAS Y DE ACUERDO CON LA MODALIDAD DEPORTIVA	ORGANIZA LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA ESTABLECIDO.								
				RECURSOS DEPORTIVOS: CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, MATERIALES, ESPECIFICACIONES, USOS.	DISTRIBUIR Y ORGANIZAR LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES UTILIZADOS PARA LA OBTENCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	ENTREGA LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES UTILIZADOS PARA LA OBTENCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA SEGÚN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA		28	12						
					CONTROLAR LOS RECURSOS FÍSICOS, MATERIALES Y FINANCIEROS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROGRAMADOS.										
			REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LOS CLIENTES CONFORME CON LOS MANUALES, PROTOCOLOS Y PORTAFOLIOS DE LA ORGANIZACIÓN.	INICIACIÓN DEPORTIVA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS, MÉTODOS, FASES SENSIBLES.	DIRIGIR LA PREPARACIÓN FÍSICA Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA, TENIENDO EN CUENTA LA MODALIDAD Y/O DISCIPLINA DEPORTIVA, EDAD, GÉNERO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	DIRIGE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA TENIENDO EN CUENTA LA MODALIDAD Y/O DISCIPLINA DEPORTIVA, EDAD, GÉNERO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	• Recolección y registro de información del cliente según protocolos establecidos. • Aplicación de contenidos de iniciación y formación deportiva. • Programación de la preparación física en tiempo y lugar definido.	32	18	Registros diligenciados del cliente y programación de la preparación física conforme a los lineamientos organizacionales.	• Aprendizaje práctico• Trabajo autónomo guiado• Retroalimentación formativa	Aula / Escenario deportivo	Formatos institucionales, guías de programación, manuales de procedimientos	Diana Marcela Diaz	
						EJECUTA LOS CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA LA MODALIDAD DEPORTIVA.								
					EJECUTAR LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN	LLEVA A CABO LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN EL LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO.								

				FORMACIÓN DEPORTIVA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS, MÉTODOS, FASES SENSIBLES.	EJECUTAR LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN EL LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO.	REALIZA ACCIONES DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LOS RECURSOS FÍSICOS, MATERIALES Y FINANCIEROS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROGRAMADOS.		32	19						
			APLICAR TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN, PRINCIPIOS DE COMPORTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LOS INDICADORES DE GESTIÓN EN EL MANEJO DE SITUACIONES DE SERVICIO SEGÚN LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN		DILIGENCIAR REGISTROS QUE EVIDENCIEN LA ESTRUCTURACIÓN, LA EJECUCIÓN, EVALUACIÓN Y EL CONTROL DEL PROGRAMA.	PRESENTA INFORMES RELACIONADOS CON LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA FRENTE AL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTABLECIDO. REGISTROS E INFORMES: TIPOS, CLASIFICACIÓN, ESPECIFICACIONES	• Análisis de situaciones de servicio en contextos deportivos. • Aplicación de técnicas de comunicación asertiva. • Elaboración de registros e informes de ejecución y control del programa.	24	8	Informe técnico de ejecución del programa donde se evidencie el uso de técnicas de comunicación y el cumplimiento de indicadores de gestión.	• Juego de roles• Aprendizaje experiencial• Análisis de casos	Aula / Ambiente virtual	Guías de comunicación, formatos de informe, material audiovisual	Diana Marcela Diaz	
			LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO.											Inglés	Viernes 24, 31 julio y 14, 21 y 28 agosto
			ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS.											Inglés	
	Diseñar un modelo de intervención en actividad física orientada al fitness, integrando técnicas y metodologías de entrenamiento físico con estrategias de resolución de problemas y trabajo colaborativo según el contexto intervenido.	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Argumentar y acoger los criterios que contribuyen a la resolución de problemas. Facilitar los procesos de comunicación entre los miembros de la comunidad educativa. Establecer procesos comunicativos asertivos que posibiliten la convivencia en los contextos social y productivo Resolver conflictos mediante el uso de la racionalidad, la argumentación y la asertividad. Establecer acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas.	Formulación y Resolución de problemas · Procesos de Interpretación, Argumentación y Proposición. · Objetividad-Subjetividad-Intersubjetividad. · Asertividad. · Coherencia. Comunicación: Concepto, proceso, componentes y funciones · Comunicación Verbal · Comunicación No Verbal Kinésica · Comunicación No Verbal Proxémica · Comunicación No Verbal Paralinguistica · Convivencia · Empatía · Resolución de Conflictos	Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. - Se comunica fácilmente con los miembros de la comunidad educativa según protocolos y normas de convivencia institucional. - Establece procesos comunicativos asertivos que posibilitan la convivencia en los contextos social y productivo de acuerdo con las competencias ciudadanas. · -Resuelve conflictos mediante el uso de la racionalidad, la argumentación y la asertividad. - Establece acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas según normas y protocolos institucionales. - Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema.	**Evidencias de Conocimiento :** 1 Desarrollo conceptos comunicacionales 2 Desarrollo de conversatorio referente a conceptos comunicacionales por equipos de trabajo, distribuidos por el instructor. 3 Quiz escrito y oral referente a conceptos comunicacionales. **Evidencias desempeño :** 1 Resolver en equipo y de manera digital las diferentes situaciones que se presentan en el mundo laboral empresarial, tendiendo en cuenta los diferentes conceptos comunicacionales. 2 Exponer en diapositivas y en equipo, las diferentes situaciones comunicacionales que se presentan en el mundo laboral empresarial. 3 Elaborar juego digital con la cual se logre recordar la importancia y las funciones que cumple la comunicación en el contexto laboral y social. **Evidencias producto:** 1 Validación conocimiento y manejo de la comunicación verbal escrita desde la logica y la racionalidad que se requiere para escibir en los contextos laboral y social . 2 Sustentación estructura de la comucación escrita a nivel emprearial para elaborar documentos teniendo en cuenta la ortografía	24	8	Conocimiento:1 Elaborar en físico mapa conceptual sobre conceptos comunicacionales. (instrumento de evaluación lista de chequeo) 2 Realizar en físico resumen general descriptivo y exponer en equipo. (instrumento de evaluación lista de chequeo) . 3 Resolver de manera individual test de preguntas referentes a conceptos comunicacionales. (instrumento de evaluación cuestionario) . Desempeño: 1 Resolver estudio de casos. (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 2 Exponer en diapositivas, diferentes situaciones comunicacionales que se presentan en el mundo laboral empresarial. (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 3 Elaborar juego de la ruleta de manera digital en la cual	cuestionario, exposiciones, reflexiónes argumentativas, socializaciones. Estudio de casos, exposiciones, simulacro, socializaciones. Por cada actividad. Dictado, propuesta comercial, simulacro.	El asignado	Cuaderno, computador, lápiz,borrador, regla, hojas tamaño carta bom, sacapuntas.	Instructora del área Transversal Profesional en Comunicación Social y Periodismo. Norma Constanza Pérez Benavides.	**Viernes 11, 18. 25 de septiembre y 2 de octubre**
EJECUCIÓN		**EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO**	IDENTIFICAR LAS ADAPTACIONES AL EJERCICIO DE ACUERDO CON LA MODALIDAD GRUPAL SELECCIONADA.	NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN RELACIONADA CON ACTIVIDAD FÍSICA. SERVICIO AL CLIENTE: CONCEPTO Y TÉCNICAS	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO	APLICA TÉCNICAS DE SERVICIO AL CLIENTE EN LA ORIENTACIÓN DE LA SESIÓN GRUPAL.	• Análisis de la normatividad y legislación relacionada con la actividad física. • Identificación de adaptaciones al ejercicio según modalidad grupal y características del	32	24	Lista de chequeo diligenciada donde se evidencie la identificación de adaptaciones al ejercicio y la aplicación de	• Estudio de casos• Aprendizaje basado en problemas	Aula	Normatividad vigente, guías técnicas, formatos de verificación	Diana Marcela Diaz	27 agosto al 21 septi
			IDENTIFICAR LA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADA AL FITNESS SEGÚN EL COMPONENTE DE LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEJORAR.											Ana Silvia Muñoz	Jueves 3, 10, 17, 24, septiembre y 1, 8, 15 y 22 octubre
			IDENTIFICAR LOS COMPONENTES PARA LA ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON PARÁMETROS ESTABLECIDOS											Ana Silvia Muñoz	
			PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DEL EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES, MÉTODOS Y TÉCNICAS, NUTRICIÓN BÁSICA Y MANEJO DE PESO CORPORAL. CONDUCTAS DE RIESGO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, PROTOCOLO, CLASIFICACIÓN, FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN SALUD.	ORIENTAR AL USUARIO TENIENDO EN CUENTA LA CLASIFICACIÓN DEL RIESGO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO	PROMUEVE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CONFORME CON LAS NECESIDADES DEL USUARIO	• Planificación de actividades de la sesión grupal conforme al programa. • Integración de estilos de vida saludable, nutrición básica y manejo del peso corporal. • Identificación de conductas de riesgo.	32	24	Plan escrito de sesión grupal de ejercicio donde se evidencie la promoción de hábitos de vida saludable acorde con las necesidades del usuario.	• Aprendizaje basado en tarea• Trabajo autónomo orientado	Aula	Guías técnicas, formatos de planeación	Diana Marcela Diaz	30 septiembre al 20 noviembre
			EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	MEDICIÓN Y EVALUACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, TIPOS, ESCALAS, CARACTERÍSTICAS, TABLAS DE BAREMOS Y PERCENTILES, TAMIZAJE, PROTOCOLOS, MANUALES Y GUÍAS DE PROCEDIMIENTOS. PRIMER RESPONDIENTE	EJECUTAR LAS ACTIVIDADES GRUPALES TENIENDO EN CUENTA LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	MONITOREA LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA.	• Ejecución práctica de la sesión de ejercicio grupal según el plan establecido. • Aplicación de métodos de medición y control de la	32	24	Registro de ejecucion de la sesión grupal donde se evidencie el control de la	• Práctica dirigida• Aprendizaje experiencial	Escenario deportivo	Implementos deportivos, escalas de esfuerzo, botiquín	Diana Marcela Diaz	
			MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.	ELABORACIÓN DE INFORMES: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES	REALIZAR PROCESOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES ESPECIFICADAS EN LA SESIÓN GRUPAL.	REPORTA NOVEDADES ENCONTRADAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS EN EL	• Seguimiento y monitoreo de la ejecución de la sesión grupal. • Registro de novedades y ajustes según protocolos establecidos. •	32	24	Informe de seguimiento y control de la sesión grupal donde se evidencien	• Observación directa• Retroalimentación formativa	Aula / Escenario deportivo	Formatos de informe, listas de chequeo	Diana Marcela Diaz	
		INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA	ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC											Inglés	Viernes 9, 16, 23, y 30 octubre y 6, 13, 20 noviembre
			COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA.						24	8					Inglés	
			REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS						24	8					Inglés	
EVALUACIÓN	Realizar transferencia de conocimientos etapa productiva	**RESULTADO 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 autogestión						880	0	EVALUAR LA EJECUCIÓN TOTAL DE PROYECTO FORMATIVO (LECTIVA Y PRODUCTIVA) CENTRANDO SU ATENCIÓN EN ASPECTOS COMO: CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS DEL PROYECTO, IMPACTOS ALCANZADOS, SITUACIONES PROBLEMA, ANÁLISIS DE NOVEDADES (DESERCIONES, APLAZAMIENTOS, RETIROS, TRASLADOS), MODALIDADES DE ETAPA PRODUCTIVA Y VINCULACIÓN DE APRENDICES.		Instructor de Seguimiento	

Proceso Gestión de Formación Profesional Integral

Formato Planeación Pedagógica

Fecha de Elaboración	**11/02/2026**	
Denominación del Programa de Formación	**EJECUCIÓN DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS**	
Modalidad de Formación	**Presencial**	
Código y versión del Programa de Formación	**525209 - V1**	
Nombre del Proyecto Formativo (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**Implementación del programa de actividad física para el fomento en hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad del sur del Huila.**	
Código del Proyecto (Diligencie esta casilla únicamente si es un programa de formación Titulada)	**3495537**	
Nombre Completo de los integrantes del Equipo de Gestión Curricular que realizó la planeación pedagógica	**Diana Marcela Diaz Salgado**	**Regional Huila - CGDSS**
	Ana Silvia Muñoz	**Regional Huila - CGDSS**

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	INDUCCIÓN INSTITUCIONAL: Reconocimiento del entorno SENA y su oferta formativa	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	IDENTIFICAR LAS OPORTUNIDADES QUE EL SENA OFRECE EN EL MARCO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE ACUERDO CON EL CONTEXTO NACIONAL E INTERNACIONAL.	Misión, visión, valores institucionales del SENA. Formación profesional integral. Contexto nacional e internacional de la FP.	Identificar las oportunidades de formación, certificación y proyección que ofrece el SENA.	Reconoce las oportunidades que el SENA ofrece en el marco de la formación profesional.	Socialización institucional del SENA, análisis guiado de la oferta formativa, servicios y oportunidades del aprendiz.		0	Mapa conceptual o infografía sobre oportunidades del SENA y su relación con el proyecto de vida.	Aprendizaje significativo, trabajo colaborativo, lluvia de ideas.	Aula / Ambiente virtual	Presentación institucional, computador, video institucional, plataforma LMS.	Instructor líder de inducción	23 al 27 febrero
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	CONCERTAR ALTERNATIVAS Y ACCIONES DE FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA FORMACIÓN, CON BASE EN LA POLÍTICA INSTITUCIONAL.	Política institucional del SENA. Enfoque por competencias. Proyecto formativo.	Concertar alternativas y acciones de formación acordes al programa.	Concertar acciones de formación coherentes con la política institucional.	Taller de reconocimiento del programa de formación, perfil del egresado y competencias a desarrollar.		0	Acta o formato de concertación de compromisos formativos del aprendiz.	Taller participativo, estudio de caso, diálogo orientado.	Aula	Guía del programa, formatos institucionales, video beam.	Instructor técnico / pedagógico	
PLANEACIÓN	INDUCCIÓN INSTITUCIONAL: Planeación y apropiación del proceso formativo en el SENA	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	ASUMIR LOS DEBERES Y DERECHOS CON BASE EN LAS LEYES Y LA NORMATIVA INSTITUCIONAL EN EL MARCO DE SU PROYECTO DE VIDA.	Derechos y deberes del aprendiz. Normativa institucional SENA. Reglamento del aprendiz.	Asumir derechos y deberes en el marco del proyecto de vida.	Asume los deberes y derechos conforme a la normativa institucional.	Análisis del Reglamento del Aprendiz mediante situaciones problémicas y casos reales.		0	Cuadro comparativo de derechos y deberes aplicado a situaciones del contexto	Aprendizaje basado en problemas (ABP), discusión guiada.	Aula	Reglamento del aprendiz, carteleras, marcadores.	Instructor de inducción	
			RECONOCER EL ROL DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROCESO FORMATIVO, EL PAPEL DE LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE Y LA METODOLOGÍA DE FORMACIÓN, DE ACUERDO CON LA DINÁMICA ORGANIZACIONAL DEL SENA	Estructura organizacional del SENA. Ambientes de aprendizaje. Metodología de formación profesional integral.	Reconocer el rol de los participantes y los ambientes de aprendizaje.	Reconoce el rol del aprendiz, instructor y ambientes en el proceso formativo.	Recorrido guiado por los ambientes de formación y explicación de roles y normas de uso.		0	Registro de reconocimiento de ambientes y roles (lista de chequeo o bitácora).	Aprendizaje experiencial, observación guiada.	Ambientes de formación	Ambientes físicos del centro, señalización institucional.	Instructor líder	
			GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES	Tecnologías de la información y la comunicación. Gestión de la información.	Gestionar información usando TIC según procedimientos establecidos.	Gestiona la información conforme a los procedimientos y TIC disponibles.	Inducción al uso de plataformas institucionales (Sofía Plus, LMS, correo SENA).		0	Evidencia de acceso y uso de plataformas institucionales (capturas, registro de ingreso).	Aprendizaje autónomo guiado, demostración práctica.	Sala de sistemas / Aula TIC	Computadores, internet, plataforma SENA.	Instructor TIC / Instructor de inducción	
	Identificar los procesos técnicos de la valoración de la condición física y la estructura de las rutinas de	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.					24	8					Ambiental	Miércoles 4, 11, 18, 25 marzo de 8 a 1 pm
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Desarrollo. Beneficios: definición, características, clases, ventajas. Rendimiento laboral: definición, aplicación, características, desarrollo, requerimientos. Motricidad: definición, clasificación, aplicación, teorías, características, métodos, beneficios, desarrollo. Programas deportivos:	Identificar las técnicas de coordinación motriz fina y gruesa relacionadas para el desarrollo de las competencias definidas en su perfil ocupacional. Seleccionar técnicas que le permitan potencializar su	Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral. Aplica técnicas y procedimientos orientados al	**Actividad de aprendizaje área cognitiva:** Reconocer las habilidades psicomotrices que permiten el desarrollo físico y mental durante las actividades productivas, de acuerdo con sus características y funciones, promoviendo	24	8	Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal.	Las estrategias a implementar en el proceso formativo se presentan a continuación: talleres teóricos y	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	Balones, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	Miércoles 8, 15, 22 y 29 de abril
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Actividad física: definición, características, componentes, ventajas Biopsicosocial: definición, dimensión, aplicación, características Métodos de entrenamiento físico: Definiciones, Clasificación, Características y Aplicación. Sistemas: Definición,	Interpretar métodos de entrenamiento físico según sistemas establecidos. Definir los tiempos de aplicación de cada ejercicio según los resultados del test. Determinar el número de series y repeticiones de cada	Aplica los test de condición física según técnicas de medición. Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico y la seguridad y	**Actividades cognitivas:** Comprender los conceptos fundamentales relacionados con el acondicionamiento físico y la seguridad y salud en el trabajo, identificando los test físicos apropiados para evaluar las	24	8	Producto.: Evidencia: Taller teórico practico. conocimiento: Evidencia: Exposición Grupal.	Las estrategias a implementar en el proceso formativo se presentan a continuación: talleres teóricos y	Ambiente convencional, complejo deportivo gimnasio.	Balones, cuerdas para saltar, colchonetas, cronómetros, cinta métrica, balones medicinales, máquinas de gimnasio	ANA SILVIA MUÑOZ LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE	
		PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES MEDIANTE SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS	INTERPRETAR VALORACIÓN SEGÚN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL USUARIO	ACTIVIDADES DE VIDA DIARIA: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y APLICACIÓN	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO	RECONOCE LA SITUACIÓN DEL USUARIO TENIENDO EN CUENTA HÁBITOS DE VIDA SALUDABL	• Análisis guiado de casos sobre actividades de vida diaria, laborales y de ocio del usuario.• Identificación de requerimientos físicos según hábitos cotidianos.• Socialización de resultados en grupos de trabajo.	32	24	Informe de análisis de la condición física del usuario, teniendo en cuenta actividades de vida diaria, laborales y de ocio, conforme a protocolos establecidos.	• Estudio de casos• Aprendizaje colaborativo• Discusión orientada	Aula de formación / Ambiente virtual	Guías de aprendizaje, fichas de caracterización, formatos de valoración, material audiovisual	Diana Marcela Diaz	Lunes y viernes a partir de 2 de mazo hasta 27 de mayo
				ACTIVIDADES LABORALES: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN Y ESTRUCTURA,	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO										
				ACTIVIDADES DE OCIO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS Y CLASIFICACIÓN											
			IDENTIFICAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN EL USUARIO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA	NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN RELACIONADA CON ACTIVIDAD FÍSICA.	DETERMINAR LAS CONDUCTAS DE HIGIENE POSTURAL Y NUTRICIÓN RECOMENDADAS.	PROMUEVE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CONFORME CON LAS NECESIDADES DEL USUARIO	• Reconocimiento de normatividad relacionada con actividad física y salud.• Análisis de estilos de vida saludable y hábitos posturales.• Taller práctico de identificación de hábitos saludables.	32	24	Registro de identificación de hábitos de vida saludable del usuario, incluyendo higiene postural y recomendaciones nutricionales básicas.	• Taller práctico• Aprendizaje basado en problemas (ABP)• Trabajo autónomo orientado	Aula / Escenario deportivo	Normatividad vigente, guías técnicas, material didáctico, formatos de registro	Diana Marcela Diaz	
				ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES, MÉTODOS Y TÉCNICAS, NUTRICIÓN BÁSICA Y MANEJO DE PESO CORPORA											
				HIGIENE POSTURAL: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, CLASIFICACIÓN, USOS, PRINCIPIOS Y APLICACIÓN.											
			ORIENTAR AL USUARIO EN ASPECTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE DE ACUERDO CON SUS HÁBITOS Y NECESIDADES	SERVICIO AL CLIENTE: CONCEPTO Y TÉCNICAS	ORIENTAR AL USUARIO TENIENDO EN CUENTA LA CLASIFICACIÓN DEL RIESGO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO	APLICA TÉCNICAS DE SERVICIO AL CLIENTE EN LA ORIENTACIÓN DE LA SESIÓN GRUPAL.	• Simulación de orientación al usuario según clasificación del riesgo. • Prácticas de comunicación y servicio al cliente. • Aplicación de recomendaciones posturales en sesiones grupales.	32	24	Registro de orientación al usuario donde se evidencia la aplicación de técnicas de servicio al cliente y recomendaciones de actividad física saludable.	• Simulación• Juego de roles• Aprendizaje experiencial	Aula / Escenario práctico	Guías de atención al usuario, fichas de riesgo, material de apoyo pedagógico	Diana Marcela Diaz	
				CONDUCTAS DE RIESGO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, PROTOCOLO, CLASIFICACIÓN, FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN SALUD.		ORIENTA LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS DE HIGIENE POSTURAL EN LOS PARTICIPANTES										

EJECUCIÓN	entrenamiento orientadas al fitness, a partir del análisis de la expresión corporal integrando principios ambientales, laborales y del uso básica en inglés.		EJECUTAR LAS SESIONES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS SEGÚN PROGRAMA	MEDICIÓN Y EVALUACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, TIPOS, ESCALAS, CARACTERÍSTICAS, TABLAS DE BAREMOS Y PERCENTILES, TAMIZAJE, PROTOCOLOS, MANUALES Y GUÍAS DE PROCEDIMIENTOS, PRIMER RESPONDIENTE	EJECUTAR LAS ACTIVIDADES GRUPALES TENIENDO EN CUENTA LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	MONITOREA LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA	• Ejecución práctica de sesiones grupales de fitness.• Aplicación de protocolos de medición y control del esfuerzo. • Monitoreo de la percepción del esfuerzo.	32	24	Registro de ejecución de la sesión grupal de fitness donde se evidencie control del esfuerzo y aplicación de los componentes de la condición física.	• Aprendizaje práctico• Demostración• Evaluación formativa	Escenario deportivo	Implementos deportivos, cronómetro, escalas de percepción del esfuerzo, formatos de control	Diana Marcela Diaz	
			REGISTRAR LOS RESULTADOS DE LAS OBSERVACIONES Y LAS RECOMENDACIONES DE ACUERDO CON PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.			INTERPRETA EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS SEGÚN VALORACIONES INICIALES APLICADAS AL USUARIO.	• Análisis de resultados de valoraciones iniciales.• Registro de observaciones y recomendaciones.• Socialización de resultados			Informe técnico de resultados y recomendaciones conforme a protocolos de valoración física aplicados al usuario.	• Análisis de información• Aprendizaje autónomo• Retroalimentación guiada	Aula / Ambiente virtual	Formatos de registro, guías de valoración, herramientas digitales	Diana Marcela Diaz	
			APLICAR CORRECTIVOS SOBRE LAS CONDUCTAS QUE GENERAN RIESGOS POSTURALES, NUTRICIÓN Y SALUD MENTAL SEGÚN EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.	ELABORACIÓN DE INFORMES: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES.	REALIZAR PROCESOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES ESPECIFICADAS EN LA SESIÓN GRUPAL.	REPORTA NOVEDADES ENCONTRADAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.	• Análisis de casos con riesgos posturales y de salud. • Elaboración de informes de seguimiento. • Propuesta de correctivos según protocolos.			Informe de seguimiento y control donde se evidencien correctivos aplicados y reporte de novedades conforme al programa.	• Estudio de casos• Aprendizaje basado en proyectos• Trabajo colaborativo	Aula / Escenario práctico	Guías técnicas, formatos de informe, material pedagógico	Diana Marcela Diaz	
		INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA	COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS.					40	8					Inglés	Lunes 4, 11, 18 y 25 de mayo
			COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO.											Inglés	
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	* Logica * Racionalidad * Resolucion de conflictos.	* Analizar de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas.	* Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema.	Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa mediante la aplicación de casos reales para la resolución	32	8	"Evidencia de conocimiento: Elaborar y desarrollar cuestionario de conceptos	• Análisis de casos reales• Trabajo colaborativo	Aula	lista de chequeo	Angélica María Reyes	Viernes 8, 15, 22 y 29 de Mayo
			REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.	* Inteligencia emocional * Entorno y contexto * Conocimiento de sí mismo * Proyecto de vida * Resiliencia	* Establecer relaciones interpersonales dentro de criterios de libertad, justicia, respeto, responsabilidad, tolerancia y solidaridad. * Identificar e integrar los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de vida	* Vivencia su proyecto de vida en el marco del desarrollo humano integral según competencias ciudadanas. * Identifica e integra los elementos de su contexto que le permiten redimensionar su proyecto de	Validar la importancia del crecimiento personal como aporte al desarrollo social y comunitario según objetivos de vida.			"Evidencia de conocimiento: Resolución preguntas orientadoras de los conceptos de proyecto de vida, autoestima y	• Aprendizaje basado en tareas• Trabajo autónomo orientado	Aula	lista de chequeo		
		EJERCICIO DE LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DEL TRABAJO	Reconocer el trabajo como factor de movilidad social y transformación vital con referencia a la fenomenología y a los derechos fundamentales en el trabajo.												
			Valorar la importancia de la ciudadanía laboral con base en el estudio de los derechos humanos y fundamentales en el trabajo.												
			Practicar los derechos fundamentales en el trabajo de acuerdo con la Constitución Política y los Convenios Internacionales.												
			Participar en acciones solidarias teniendo en cuenta el ejercicio de los derechos humanos, de los pueblos y de la naturaleza.												
	Implementar planes de sesiones grupales en fitness promoviendo la atención al usuario, la seguridad al trabajo, ética y valores aplicando comunicación básica en inglés de acuerdo con la población objetivo.	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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. (salud ocupacional)					24	8					Salud Ocupacional	Viernes 12, 19, 26 junio y 3 julio
		PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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					32	16					Etica y valores (Yalely)	Lunes 6, 13, 27 de julio y 3 de agosto
			INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES											Etica y valores (Yalely)	
		INTERACCIÓN CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y POLÍTICAS INSTITUCIONALES.	IDENTIFICAR LOS PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE ACUERDO)CON POLÍTICAS ORGANIZACIONALES	ANATOMÍA APLICADA AL DEPORTE: CONCEPTO, GENERALIDADES, TERMINOLOGÍA, SISTEMAS ESTRUCTURALES DEL CUERPO HUMANO	APLICAR Y VALORAR LAS PRUEBAS DE ACUERDO CON EL GÉNERO, ETAPAS DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA, SOFTWARE ESPECIALIZADO Y OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO.	APLICA PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON EL GÉNERO, ETAPAS DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA, SOFTWARE ESPECIALIZADO Y OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO..	• Análisis de protocolos de atención y servicio al cliente aplicados al ámbito deportivo.• Aplicación de pruebas físicas según género, etapa de desarrollo y objetivos del diagnóstico.• Simulación de valoración física apoyada en software especializado.	24	12	Registro de aplicación y valoración de pruebas de preparación física conforme a protocolos establecidos y políticas organizacionales.	• Estudio de casos• Simulación práctica• Aprendizaje basado en problemas	Aula / Escenario deportivo	Guías técnicas, software especializado, formatos de valoración, equipos de medición	Diana Marcela Diaz	Lunes, miércoles y viernes desde el 1 junio a 21 de agosto
				DESARROLLO PSICOMOTRIZ: CONCEPTO, ETAPAS EVOLUTIVAS, CARACTERÍSTICAS, FUNCIONES	REALIZAR LA PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.			28	12						
				CONDICIÓN FÍSICA: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN											
				HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN.	EJECUTAR Y DIRIGIR LOS CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ACUERDO A LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA LA MODALIDAD DEPORTIVA.	REALIZA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE ACUERDO CON LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.		32	24						
				CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS: CONCEPTO, DESARROLLO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS Y MÉTODOS, EVALUACIÓN.											
			INTERPRETAR LA IDENTIDAD CORPORATIVA Y SU RELACIÓN CON LA POLÍTICA DEL SERVICIO SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.	INSTALACIÓN Y DOTACIÓN: CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, NORMAS DE SEGURIDAD, DISEÑO, USOS.	IDENTIFICAR Y RELACIONAR LOS RECURSOS FÍSICOS, DIDÁCTICOS, HUMANOS Y ECONÓMICOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA.	IDENTIFICA LAS CONDICIONES DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS QUE VAN A SER UTILIZADAS EN LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA.	• Reconocimiento de la identidad corporativa de la organización deportiva. • Diagnóstico de instalaciones y dotación deportiva según normas de seguridad. • Organización y distribución de recursos físicos y materiales.	28	12	Informe de identificación y organización de recursos físicos, materiales y de infraestructura para la ejecución del programa deportivo.	• Aprendizaje colaborativo• Análisis situacional• Trabajo de campo	Instalaciones deportivas / Aula	Normatividad vigente, listas de chequeo, formatos de inventario, guías institucionales	Diana Marcela Diaz	
					DEPORTIVA DE ACUERDO CON LAS NORMAS ESTABLECIDAS Y DE ACUERDO CON LA MODALIDAD DEPORTIVA	ORGANIZA LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA ESTABLECIDO.								
				RECURSOS DEPORTIVOS: CONCEPTO, CLASIFICACIÓN, CARACTERÍSTICAS, MATERIALES, ESPECIFICACIONES, USOS.	DISTRIBUIR Y ORGANIZAR LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES UTILIZADOS PARA LA OBTENCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	ENTREGA LOS RECURSOS FÍSICOS Y MATERIALES UTILIZADOS PARA LA OBTENCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA SEGÚN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA		28	12						
					CONTROLAR LOS RECURSOS FÍSICOS, MATERIALES Y FINANCIEROS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROGRAMADOS.										
			REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LOS CLIENTES CONFORME CON LOS MANUALES, PROTOCOLOS Y PORTAFOLIOS DE LA ORGANIZACIÓN.	INICIACIÓN DEPORTIVA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS, MÉTODOS, FASES SENSIBLES.	DIRIGIR LA PREPARACIÓN FÍSICA Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA, TENIENDO EN CUENTA LA MODALIDAD Y/O DISCIPLINA DEPORTIVA, EDAD, GÉNERO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	DIRIGE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA TENIENDO EN CUENTA LA MODALIDAD Y/O DISCIPLINA DEPORTIVA, EDAD, GÉNERO Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	• Recolección y registro de información del cliente según protocolos establecidos. • Aplicación de contenidos de iniciación y formación deportiva. • Programación de la preparación física en tiempo y lugar definido.	32	18	Registros diligenciados del cliente y programación de la preparación física conforme a los lineamientos organizacionales.	• Aprendizaje práctico• Trabajo autónomo guiado• Retroalimentación formativa	Aula / Escenario deportivo	Formatos institucionales, guías de programación, manuales de procedimientos	Diana Marcela Diaz	
						EJECUTA LOS CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS PARA LA MODALIDAD DEPORTIVA.								
					EJECUTAR LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN	LLEVA A CABO LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN EL LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO.								

				FORMACIÓN DEPORTIVA: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, MEDIOS, MÉTODOS, FASES SENSIBLES.	EJECUTAR LA PROGRAMACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA, EN EL LUGAR Y TIEMPO ESTABLECIDO.	REALIZA ACCIONES DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LOS RECURSOS FÍSICOS, MATERIALES Y FINANCIEROS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS PROGRAMADOS.		32	19						
			APLICAR TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN, PRINCIPIOS DE COMPORTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LOS INDICADORES DE GESTIÓN EN EL MANEJO DE SITUACIONES DE SERVICIO SEGÚN LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN		DILIGENCIAR REGISTROS QUE EVIDENCIEN LA ESTRUCTURACIÓN, LA EJECUCIÓN, EVALUACIÓN Y EL CONTROL DEL PROGRAMA.	PRESENTA INFORMES RELACIONADOS CON LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA FRENTE AL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTABLECIDO. REGISTROS E INFORMES: TIPOS, CLASIFICACIÓN, ESPECIFICACIONES	• Análisis de situaciones de servicio en contextos deportivos. • Aplicación de técnicas de comunicación asertiva. • Elaboración de registros e informes de ejecución y control del programa.	24	8	Informe técnico de ejecución del programa donde se evidencie el uso de técnicas de comunicación y el cumplimiento de indicadores de gestión.	• Juego de roles• Aprendizaje experiencial• Análisis de casos	Aula / Ambiente virtual	Guías de comunicación, formatos de informe, material audiovisual	Diana Marcela Diaz	
			LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO.											Inglés	Lunes 10, 24, 31 Agosto y 7 septiembre
			ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS.											Inglés	
	Diseñar un modelo de intervención en actividad física orientada al fitness, integrando técnicas y metodologías de entrenamiento físico con estrategias de resolución de problemas y trabajo colaborativo según el contexto intervenido.	PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS 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.	Argumentar y acoger los criterios que contribuyen a la resolución de problemas. Facilitar los procesos de comunicación entre los miembros de la comunidad educativa. Establecer procesos comunicativos asertivos que posibiliten la convivencia en los contextos social y productivo Resolver conflictos mediante el uso de la racionalidad, la argumentación y la asertividad. Establecer acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas.	Formulación y Resolución de problemas · Procesos de Interpretación, Argumentación y Proposición. · Objetividad-Subjetividad-Intersubjetividad. · Asertividad. · Coherencia.Comunicación: Concepto, proceso, componentes y funciones · Comunicación Verbal · Comunicación No Verbal Kinésica · Comunicación No Verbal Proxémica · Comunicación No Verbal Paralinguistica · Convivencia · Empatía · Resolución de Conflictos	Analiza de manera crítica las situaciones pertinentes que contribuyen a la resolución de problemas según los requerimientos de los contextos productivos y sociales. - Se comunica fácilmente con los miembros de la comunidad educativa según protocolos y normas de convivencia institucional. - Establece procesos comunicativos asertivos que posibilitan la convivencia en los contextos social y productivo de acuerdo con las competencias ciudadanas. · -Resuelve conflictos mediante el uso de la racionalidad, la argumentación y la asertividad. - Establece acuerdos mediante el uso de procesos comunicativos, racionales y argumentados orientados hacia la resolución de problemas según normas y protocolos institucionales. - Aporta elementos en la construcción colectiva del conocimiento según la naturaleza del problema.	**Evidencias de Conocimiento :** 1 Desarrollo conceptos comunicacionales 2 Desarrollo de conversatorio referente a conceptos comunicacionales por equipos de trabajo, distribuidos por el instructor. 3 Quiz escrito y oral referente a conceptos comunicacionales. **Evidencias desempeño :** 1 Resolver en equipo y de manera digital las diferentes situaciones que se presentan en el mundo laboral empresarial, tendiendo en cuenta los diferentes conceptos comunicacionales. 2 Exponer en diapositivas y en equipo, las diferentes situaciones comunicacionales que se presentan en el mundo laboral empresarial. 3 Elaborar juego digital con la cual se logre recordar la importancia y las funciones que cumple la comunicación en el contexto laboral y social. **Evidencias producto:** 1 Validación conocimiento y manejo de la comunicación verbal escrita desde la logica y la racionalidad que se requiere para escibir en los contextos laboral y social . 2 Sustentación estructura de la comucación escrita a nivel emprearial para elaborar documentos teniendo en cuenta la ortografía	24	8	Conocimiento:1 Elaborar en físico mapa conceptual sobre conceptos comunicacionales. (instrumento de evaluación lista de chequeo) 2 Realizar en físico resumen general descriptivo y exponer en equipo. (instrumento de evaluación lista de chequeo) . 3 Resolver de manera individual test de preguntas referentes a conceptos comunicacionales. (instrumento de evaluación cuestionario) . Desempeño: 1 Resolver estudio de casos. (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 2 Exponer en diapositivas, diferentes situaciones comunicacionales que se presentan en el mundo laboral empresarial. (Instrumento de evaluación lista de chequeo). 3 Elaborar juego de la ruleta de manera digital en la cual	cuestionario, exposiciones, reflexiónes argumentativas, socializaciones. Estudio de casos, exposiciones, simulacro, socializaciones. Por cada actividad. Dictado, propuesta comercial, simulacro.	El asignado	Cuaderno, computador, lápiz,borrador, regla, hojas tamaño carta bom, sacapuntas.	Instructora del área Transversal Profesional en Comunicación Social y Periodismo. Norma Constanza Pérez Benavides.	**Miércoles 2, 9, 16 y 23 de septiembre**
EJECUCIÓN		**EJECUCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADAS AL FITNESS DE ACUERDO CON LA POBLACIÓN OBJETO**	IDENTIFICAR LAS ADAPTACIONES AL EJERCICIO DE ACUERDO CON LA MODALIDAD GRUPAL SELECCIONADA.	NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN RELACIONADA CON ACTIVIDAD FÍSICA. SERVICIO AL CLIENTE: CONCEPTO Y TÉCNICAS	ALISTAR LA INFORMACIÓN Y REQUERIMIENTOS NECESARIOS ESTABLECIDOS EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS DEL USUARIO	APLICA TÉCNICAS DE SERVICIO AL CLIENTE EN LA ORIENTACIÓN DE LA SESIÓN GRUPAL.	• Análisis de la normatividad y legislación relacionada con la actividad física. • Identificación de adaptaciones al ejercicio según modalidad grupal y características del	32	24	Lista de chequeo diligenciada donde se evidencie la identificación de adaptaciones al ejercicio y la aplicación de	• Estudio de casos• Aprendizaje basado en problemas	Aula	Normatividad vigente, guías técnicas, formatos de verificación	Diana Marcela Diaz	27 agosto al 21 septi
			IDENTIFICAR LA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL ORIENTADA AL FITNESS SEGÚN EL COMPONENTE DE LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEJORAR.											Ana Silvia Muñoz	Viernes 4, 11, 18, 25, sept, 02, 9, 16 y 23 octubre
			IDENTIFICAR LOS COMPONENTES PARA LA ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON PARÁMETROS ESTABLECIDOS											Ana Silvia Muñoz	
			PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES POR DESARROLLAR EN LA SESIÓN DEL EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD: CONCEPTO, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES, MÉTODOS Y TÉCNICAS, NUTRICIÓN BÁSICA Y MANEJO DE PESO CORPORAL. CONDUCTAS DE RIESGO: CONCEPTO, TIPOS, CARACTERÍSTICAS, PROTOCOLO, CLASIFICACIÓN, FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN SALUD.	ORIENTAR AL USUARIO TENIENDO EN CUENTA LA CLASIFICACIÓN DEL RIESGO Y EL PROGRAMA ESTABLECIDO	PROMUEVE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CONFORME CON LAS NECESIDADES DEL USUARIO	• Planificación de actividades de la sesión grupal conforme al programa. • Integración de estilos de vida saludable, nutrición básica y manejo del peso corporal. • Identificación de conductas de riesgo.	32	24	Plan escrito de sesión grupal de ejercicio donde se evidencie la promoción de hábitos de vida saludable acorde con las necesidades del usuario.	• Aprendizaje basado en tarea• Trabajo autónomo orientado	Aula	Guías técnicas, formatos de planeación	Diana Marcela Diaz	30 septiembre al 20 noviembre
			EJECUTAR EL PLAN DE SESIÓN DE EJERCICIO GRUPAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA ESTABLECIDO.	MEDICIÓN Y EVALUACIÓN FÍSICA: CONCEPTO, TIPOS, ESCALAS, CARACTERÍSTICAS, TABLAS DE BAREMOS Y PERCENTILES, TAMIZAJE, PROTOCOLOS, MANUALES Y GUÍAS DE PROCEDIMIENTOS. PRUEBA RESPONDIENTE	EJECUTAR LAS ACTIVIDADES GRUPALES TENIENDO EN CUENTA LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	MONITOREA LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN GRUPAL DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA.	• Ejecución práctica de la sesión de ejercicio grupal según el plan establecido. • Aplicación de métodos de medición y control de la intensidad del ejercicio. • Atención a	32	24	Registro de ejecucion de la sesión grupal donde se evidencie el control de la	• Práctica dirigida• Aprendizaje experiencial	Escenario deportivo	Implementos deportivos, escalas de esfuerzo, botiquín	Diana Marcela Diaz	
			MONITOREAR LA EJECUCIÓN DE LAS SESIONES DE EJERCICIO GRUPAL SEGÚN ACTIVIDADES PLANEADAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.	ELABORACIÓN DE INFORMES: TIPOS, CARACTERÍSTICAS, ESPECIFICACIONES	REALIZAR PROCESOS DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LAS ACTIVIDADES ESPECIFICADAS EN LA SESIÓN GRUPAL.	REPORTA NOVEDADES ENCONTRADAS DE ACUERDO CON LOS PROTOCOLOS ESTABLECIDOS EN EL	• Seguimiento y monitoreo de la ejecución de la sesión grupal. • Registro de novedades y ajustes según protocolos establecidos. • Elaboración de informe técnico	32	24	Informe de seguimiento y control de la sesión grupal donde se evidencien novedades, ajustes realizados	• Observación directa• Retroalimentación formativa	Aula / Escenario deportivo	Formatos de informe, listas de chequeo	Diana Marcela Diaz	
		INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTOS DE LA COMUNICACION COTIDIANA	ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC											Inglés	Lunes 10, 24, 31 Agosto y 7 septiembre
			COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA.					24	8					Inglés	
			REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS					24	8					Inglés	
EVALUACIÓN	Realizar transferencia de conocimientos etapa productiva	**RESULTADO 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 autogestión					880	0	EVALUAR LA EJECUCIÓN TOTAL DE PROYECTO FORMATIVO (LECTIVA Y PRODUCTIVA) CENTRANDO SU ATENCIÓN EN ASPECTOS COMO: CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS DEL PROYECTO, IMPACTOS ALCANZADOS, SITUACIONES PROBLEMA, ANÁLISIS DE NOVEDADES (DESERCIONES, APLAZAMIENTOS, RETIROS, TRASLADOS), MODALIDADES DE ETAPA PRODUCTIVA Y VINCULACIÓN DE APRENDICES.		Instructor de Seguimiento	