



EVIDENCIAS INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

ANEXO 1 – EVIDENCIAS

Contratista: Gustavo Adolfo Gutiérrez Quintero

Número de contrato: CO1.PCCNTR.2200697 del año 2021

Periodo: febrero de 2021

Supervisor de contrato: Ingrid Yasmid Toro Vejarano

A continuación, se evidencian las actividades desarrolladas durante en el mes febrero de 2021:

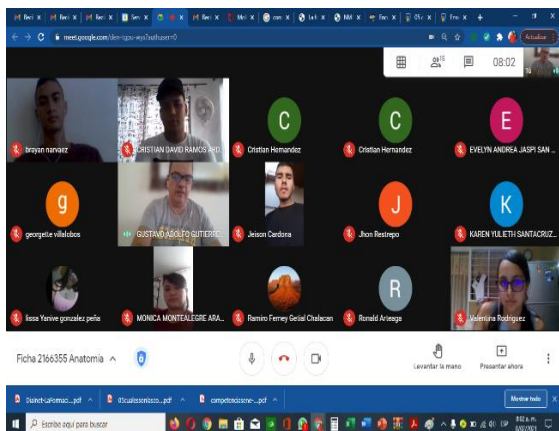
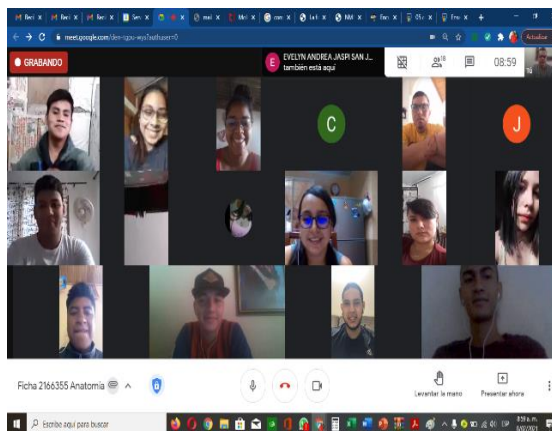
1. Evidencia de actividades de formación y atención a aprendices, ya sean presenciales o a través de plataformas virtuales. (fotos, pantallazos, enlaces de reunión en plataformas digitales, listado de inasistencia y demás).

2166355 A.F TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1SKXQkKZ323a1rxXdALZLhZ6z1XB_ShVM

08-02-20121

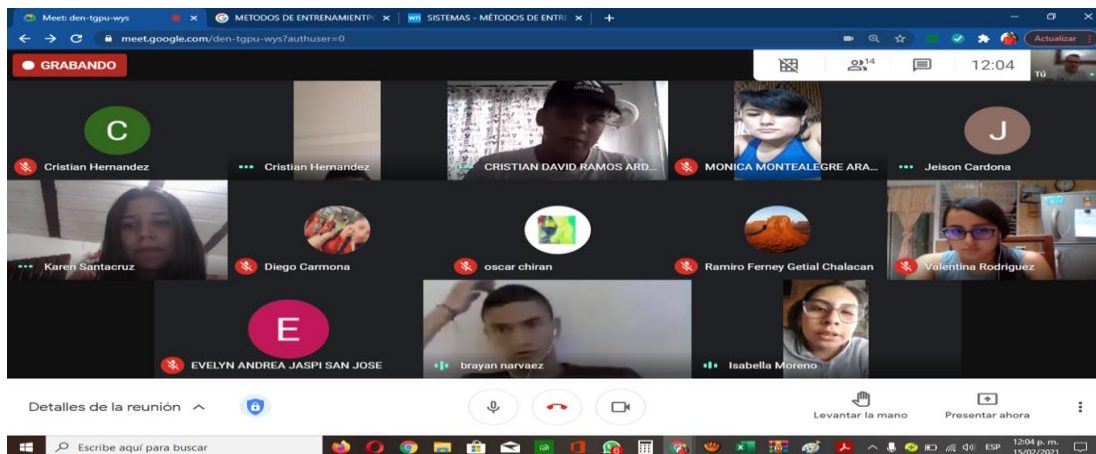
- Bienvenida al nuevo año de formación.
- Explicación sobre las nuevas tendencias para la actividad física.
- ACTIVIDAD DE PROFUNDIZACIÓN: Formar parejas.
- En parejas buscar, consultar y analizar sobre una tendencia en especial (elección y distribución en consenso por parte del grupo) e ir preparando el borrador de la práctica de esta para cuando sea la indicación de presentarlo.





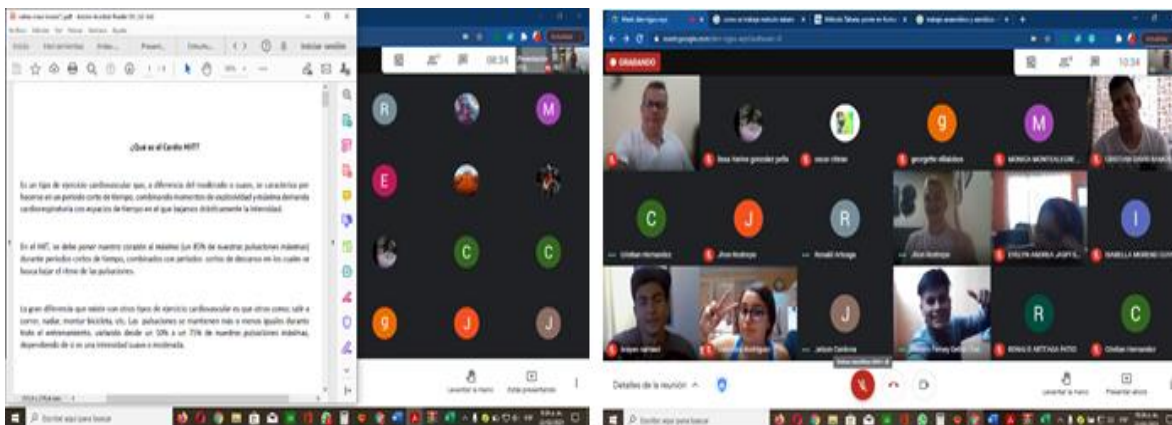
15-02-2021

- Revisión del borrador sobre la tendencia elegida.
- Exposición teórica sobre la tendencia elegida sobre el conocimiento en historia, trabajo, tiempos, etc.
- Corrección individual de cada tendencia en cuanto a la temática, forma, método y sistema de trabajo en la tendencia elegida.



22-02-2021

- Revisión del taller anterior sobre plan de una sesión de trabajo en la tendencia elegida siete (7) en total
- ACTIVIDAD PRACTICA: Dirección y ejecución de una sesión de actividad física basada en la tendencia CARDIO HIIT =Ronald Arteaga y Mónica Montalegre.
- Reflexiones sobre la sesión por parte de los compañeros de la ficha que realizaron los ejercicios.
- Próximo encuentro las tendencias de:
 - BODY COMBAT
 - PILATES



Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

 www.sena.edu.co
@SENACOMUNICA



2166355 A.F ANATOMIA Y FISIOLOGIA DEL EJERCICIO

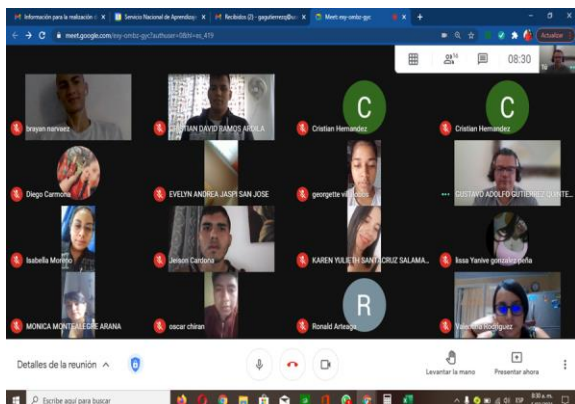
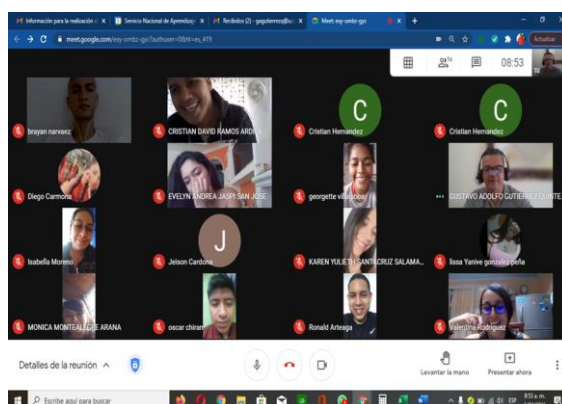
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1bvcq5iOf_EK4OSrOtquaa37YpEUOfZRM

05-02-2021

- Primer encuentro con los aprendices bienvenida al nuevo año de formación.
- Repaso de los temas vistos hasta el mes de diciembre (Sistemas óseo, articular y muscular) y poder retomar los temas siguientes con propiedad.
- Inmersión en el mundo de las cadenas cinéticas o kinéticas.

TRABAJO

Elaborar un ensayo el cual constara de 3 páginas escritas a mano sobre lo visto en los 3 videos y el documento “Cadenas musculares y articulares” compartidos y colgados en la carpeta (material de apoyo en el DRIVE.



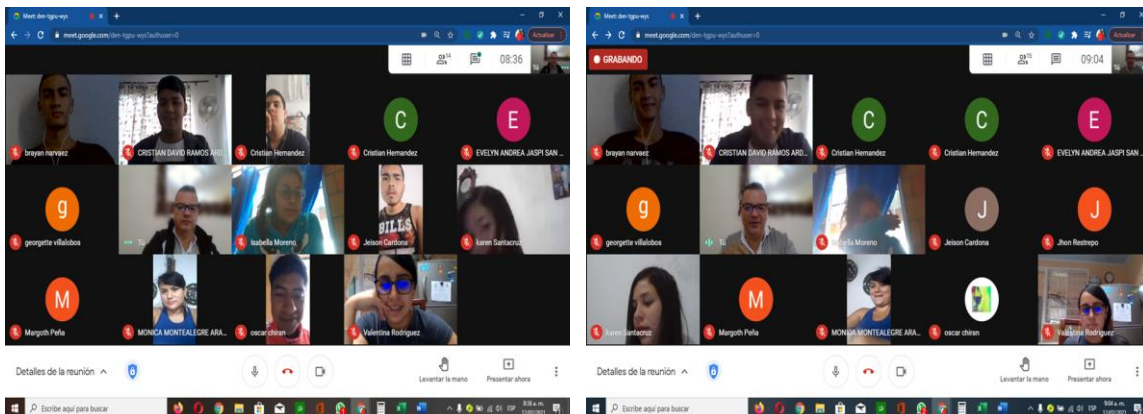
12-02-2021

CADENAS CINÉTICAS O KINETICAS

- Revisión del trabajo sobre el análisis de videos y documento en ensayo.
- Foro de preguntas sobre el tema analizado en las diferentes cadenas cinéticas.

TALLER:

Elaborar un ensayo sobre el análisis de tres videos y un documento enviados sobre las palancas, cadenas cinéticas y utilización de las cadenas musculares.



2. Enlace a drive con documentos utilizados en la ejecución de la formación: guías de aprendizaje, instrumentos de evaluación y demás por cada una de las fichas en las cuales ha participado.

Ficha 2166355 A.F. ANATOMIA – FISIOLOGIA Y TENDENCIAS

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1bvcq5i0f_EK4OSrOtquaa37YpEUOfZRM