



PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO
FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Girón, 17 de Abril de 2021

Señor
HECTOR VECINO RUEDA
SUPERVISOR(A) CONTRATO CO1.PCCNTR.2190203
Coordinador de Académico
Centro Industrial de Mantenimiento Integral
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes 04 del año 2021

Referencia: No. CO1.PCCNTR.2190203 del año 2021

CRISTÓBAL ALVEAR MONTALVO, identificada con la cédula de ciudadanía No. 73.103271 de **Cartagena**, en mi calidad de Contratista del SENA – Centro Industrial de Mantenimiento Integral, en **Instructor del área de Política Institucional**, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: Se fija como valor total para el contrato, la suma de **TREINTA Y SIETE MILLONES OCHOCIENTOS CUARENTA Y DOS MIL DOSCIENTOS PESOS M/CTE \$37.842.200**. Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) Diez (10) pagos iguales por los meses de febrero a noviembre de 2021, por valor de **TRES MILLONES SETECIENTOS OCHENTA Y CUATRO MIL DOSCIENTOS VEINTE PESOS M/CTE (\$3.784.220)**. b) Un pago final proporcional correspondiente a los días ejecutados durante el mes de diciembre de 2021.

Plazo: Diez (10) meses de 2021, contando a partir del cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento y ejecución.

OBJETO:

Objeto: Prestar los servicios profesionales de carácter temporal como instructor, para la gestión del desarrollo curricular y la ejecución de acciones de formación titulada, complementaria y virtual, en la Red de conocimiento de: Institucional Pedagogía, Área temática: actividad física y hábitos de vida saludable, en el Centro Industrial de Mantenimiento Integral, vigencia 2021.

Obligaciones Específicas.

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1.	Participar en la planeación de los procesos formativos de acuerdo con los lineamientos institucionales, para el área temática del objeto contractual.	Plan de trabajo mes de Abril 2021. Material de apoyo creado para la formación de CULTURA FÍSICA.	Drive: Subir el Plan del mes Abril https://drive.google.com/drive/folders/19LBC9qEy2iO4mDjefUGqvVFzn4QsX9o
2.	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en jornadas de diseño y desarrollo curricular de programas de Formación Profesional Integral, conforme a las necesidades nacionales y a los lineamientos institucionales requeridos para el área temática objeto del contrato.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
3.	Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina.	Sí se han presentado actividades según lo contempla la cláusula Virtual	Lin virtual https://drive.google.com/drive/folders/18yOf36hEZMFwQ4-QXMnRFvohjmv7iPV



4.	Ejecutar la formación profesional integral de acuerdo con el currículo, desarrollo curricular y proyecto formativo de los programas del área temática objeto del contrato.	Informe diarios de las fichas de formación la siguientes: Cns,Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente,Mtto de Equipo Biomedica,Mtto Electromecanico,Electricidad Industrial, Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente, Mtto Electromecanico, Instrumentación, Curso Complementario Estructuracion de Cargas de Entrenamiento Deportivo.	Drive: 2165910-2205855-2205834-2205867-2205852-2185875-2185867-220885-2235727-2261560-2067265-.2104896-2104897-2104898-2104610-2104611-2104612-2104613-2104614-1960926-2082970 Subir al Drive https://drive.google.com/drive/folders/1kctCoYBqmxXuNcOYLkYUUE_64zKogZ0c
5.	Aplicar según la modalidad, estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento y evaluación de acuerdo a los lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad.	Si se han presentado actividades según lo contempla la cláusula Cns,Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente,Mtto de Equipo Biomedica,Mtto Electromecanico,Electricidad Industrial, Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente, Mtto Electromecanico, Instrumentación, Curso Complementario Estructuracion de Planes de Entrenamiento Deportivo.	EVIDENCIA https://drive.google.com/drive/folders/14Fzbv2o_hPiaHZCVYBraQTlbAXXB0lqb
6-	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en proyectos de investigación técnica y/o pedagógica para fortalecer el proceso de formación del área temática objeto del contrato.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
7.	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados de aprendizajes de las competencias del programa, adquiridos por los aprendices en el desarrollo de su formación, aplicando los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina.	Si se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	https://drive.google.com/drive/folders/14Fzbv2o_hPiaHZCVYBraQTlbAXXB0lqb
8.	Entregar los soportes del procedimiento de Ingreso de aprendices al programa de formación tales como: Ficha de matrícula; fotocopia del documento de identidad, y/o requisitos definidos en el diseño curricular, cuando ejecute formación complementaria.	Si se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
9.	Registrar, verificar y hacer seguimiento oportuno en el sistema de información que la entidad defina para la Gestión de la Formación Profesional Integral mediante las siguientes actividades: a). Verificando que la totalidad de los aprendices seleccionados y matriculados queden en ese estado. b). Registrando juicios evaluativos del reconocimiento de aprendizajes previos, los juicios evaluativos, rutas de aprendizaje, para los beneficiarios nuevos, reintegrados o trasladados. e). Comunicando al Coordinador Académico oportunamente anomalías, inconsistencias,	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A



	novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información.		
10.	Participar cuando el centro lo requiera en el proceso de selección, diseño de talleres e instrumentos que alimenten los bancos de pruebas para la selección de aprendices.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
11.	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz, así como el manual de convivencia del Centro de Formación.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
12.	Apoyar procesos de Registro calificado para los programas en nivel tecnólogo del área temática objeto del presente contrato, cuando el centro lo requiera.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
13.	Acatar los lineamientos del Sistema Integrado de Gestión y el Sistema de Seguridad de Salud en el Trabajo, asistir a las convocatorias que el centro programa	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
14.	Apoyar al centro de formación cuando este lo requiera, en la promoción del portafolio de servicios.	No se han presentado actividades según lo contempla la cláusula	N/A
15.	Realizar seguimiento en la etapa productiva a los a los aprendices que le sean asignados, cuando el centro de formación lo requiera.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
16.	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto del contrato y una vez finalizado, quedar a paz y salvo con el Almacén	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
17.	Acompañar a los aprendices a las actividades que se encuentren planeadas por el equipo de Bienestar al Aprendiz	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
18.	Apoyar y acompañar los procesos de autoevaluación de programas de formación en nivel tecnólogo del Centro de Formación.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
19.	Participar en las labores de montaje y puesta en marcha de equipos y maquinaria utilizados en la formación profesional integral.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
20.	Asistir y participar activamente en las reuniones programadas por la(s) red(es) de conocimiento propias del centro de formación a las cuales sea invitado.	Sí se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	https://drive.google.com/drive/folders/1TXNGuq4JJxwIXWCMufGac1KJap-eAf-
21.	Participar en reuniones y/o transferencias técnicas y/o pedagógicas.	N/A	N/A
22.	Ejecutar la formación profesional integral en los	Cns,Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente,Mtto de	https://drive.google.com/drive/folders/1SlqqrIMv63yOuZkvxjuhRnf1dh2T40oC



	diferentes niveles y modalidades (titulada, complementaria y virtual) que programe el Centro de Formación.	Equipo Biomedica,Mtto Electromecanico,Electricidad Industrial, Gestion Integrada de la Calidad, Medio Ambiente, Mtto Electromecanico, Instrumentación, Curso Complementario Estructuración de Planes de Entrenamiento Deportivo.	
23.	Utilizar el LMS Institucional como apoyo a la formación en cualquiera de las estrategias institucionales.	Si se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula Formación virtual	SUBIR AL DRIVE LA EVALUACIÓN VIRTUAL https://drive.google.com/drive/folders/11xS61eUfs0IUyGefoo9T-CW93NnzHX
24.	Cumplir con los lineamientos de orientación del desempeño del instructor en ambientes virtuales de aprendizaje, de acuerdo a lo establecido en el aplicativo compromiso - Guía Orientación Formación ambientes virtuales de aprendizaje (Aplica para instructores que apoyan formación virtual).	Ejecutar la formación virtual de acuerdo al lineamiento Guía Orientación Formación ambientes virtuales de aprendizaje y disponibilidad de acceso a internet por parte de los aprendices. Se utiliza la aplicación classroom.	Drive: https://drive.google.com/drive/folders/1SlqqrIMv63yOuZkvxjuhRnf1dh2T40oC
25.	Participar en las actividades de inducción y reinducción que sean requeridas por el centro de formación.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
26.	Apoyar cuando será requerido por la entidad, los procesos de investigación, desarrollo tecnológico e innovación, cooperación técnica nacional e internacional en los que el Centro participe, dentro y fuera del país.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
27.	Realizar técnicamente cuando sea requerido por la Entidad, la identificación, estructuración y definición de las especificaciones técnicas de los bienes y servicios necesarios para el cumplimiento de la misión institucional y apoyar la planeación de los procesos contractuales de la Entidad.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
28.	Realizar cuando sea requerido por la Entidad la verificación y evaluación técnica o económica de las propuestas que se reciban dentro de los procesos de contratación de la Entidad.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
29.	En aplicación de la Ley 1474 de 2011, realizar cuando sea requerido por la entidad el apoyo a la Supervisión de los contratos que celebre el SENA, de acuerdo con el Manual de Supervisión del SENA vigente.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A
30.	Atender oportunamente los requerimientos que haga el supervisor del contrato presentar informes mensuales de la ejecución de contrato.	Entrega del informe mensual de ejecución. ABRIL Entrega del plan académico de contingencia COVID-19	Dirve: INFORME MENSUAL https://drive.google.com/drive/folders/1eA8GERLOKZP77Vvrs1kP0w5piXqglT https://drive.google.com/drive/folders/1CcRr-KQs4PiGfIFqrIH_9_TTPRTTxHxH
31.	Las demás necesarias para el cabal cumplimiento del objeto contractual.	No se han presentado actividades para este mes según lo contempla la cláusula	N/A

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 Informe Legalización Desplazamiento



Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe 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.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.	N/A	N/A	N/A	N/A

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el **No.4379768596** de la planilla, SOI y **Marzo** 2021. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,

CRISTÓBAL ALVEAR MONTALVO
Contratista
C.C. No. 73103271 de Cartagena

HECTOR VECINO RUEDA
Coordinador académico
Supervisor Contrato CO1.PCCNTR.2190203 del 2021



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG HSEQ		FICHA	2205855
Mes:	ABRIL	Semana:	06 AL 28 DE 2021	

MARTES 06 al 28 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205855
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica • Bandas Elásticas así: • Sentadillas 50/8 • Abductores 50/6 • Patada de Gato 50/6 • Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos • Flexiones de Brazos 40/5 • Flexiones de Brazos Incluidos 30/4 • Trabajo de Trenes Superiores 25/6 • Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Carrera Continua 39 minutos Resistencia a 	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205855</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
--	--	--	---	---

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG EQUIPOS DE BIOMÉDICA		FICHA	2205834
Mes:	ABRIL	Semana:	06 AL 28 DE 2021	

MARTES 06 al 28 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden.Ejercicios de Estiramiento.Carrera Continua 24 minutos 2 Test CooperAbdo 60/7Comp 60/4Bandas Elásticas así:Bíceps 25/4Remo parado 25/4Tríceps 25/4Estiramiento.	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205834
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden o Articulares.Ejercicios de Lubricación	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205834</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Drive ficha 2205834</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	---

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG MTTO ELECTROMECHANICA		FICHA	2205867
Mes:	ABRIL	Semana:	06 AL 28 DE 2021	

MARTES 06 al 28 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205867
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205867</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG ELECTRICIDAD INDUSTRIAL		FICHA	2205885
Mes:	ABRIL	Semana:	07 AL 29 DE 2021	

MIÉRCOLES 07 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205885
14/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>21/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>28/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutaré de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205885</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	---

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG HSEQ	FICHA	2185875
Mes:	ABRIL	Semana:	07 AL 29 DE 2021

MIÉRCOLES 07 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/04/2021. Lectura de Reflexión. Video EXPOSICIONES <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación? ¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205875 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co
14/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie			

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Lubricación Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica Bandas Elásticas así: Sentadillas 50/8 Abductores 50/6 Patada de Gato 50/6 Estiramiento <p>21/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos Flexiones de Brazos 40/5 Flexiones de Brazos Inclinados 30/4 Trabajo de Trenes Superiores 25/6 Estiramiento. <p>28/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205875</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continua 39 minutos Resistencia a la Fuerza /micro pausa 2 minutos • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG MTTO MECATRONICA		FICHA	2185862
Mes:	ABRIL	Semana:	07 AL 29 DE 2021	

MIÉRCOLES 07 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205862
14/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica • Bandas Elásticas así: • Sentadillas 50/8 • Abductores 50/6 • Patada de Gato 50/6 • Estiramiento <p>21/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos • Flexiones de Brazos 40/5 • Flexiones de Brazos Incluidos 30/4 • Trabajo de Trenes Superiores 25/6 • Estiramiento. <p>28/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Carrera Continua 39 minutos Resistencia a 	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205867</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
--	--	--	---	---



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG ELECTRICIDAD INDUSTRIAL		FICHA	2082983
Mes:	ABRIL	Semana:	07 AL 29 DE 2021	

MIÉRCOLES 07 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
07/04/2021. Lectura de Reflexión. Video EXPOSICIONES. <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación? ¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2082983 correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co
14/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie			

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Lubricación Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica Bandas Elásticas así: Sentadillas 50/8 Abductores 50/6 Patada de Gato 50/6 Estiramiento <p>21/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos Flexiones de Brazos 40/5 Flexiones de Brazos Inclinados 30/4 Trabajo de Trenes Superiores 25/6 Estiramiento. <p>28/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2082983</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continua 39 minutos Resistencia a la Fuerza /micro pausa 2 minutos • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG MTTO MECATRONICA		FICHA	2082982
Mes:	ABRIL	Semana:	8 AL 29 DE 2021	

JUEVES 08 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
08/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden.Ejercicios de Estiramiento.Carrera Continua 24 minutos 2 Test CooperAbdo 60/7Comp 60/4Bandas Elásticas así:Bíceps 25/4Remo parado 25/4Tríceps 25/4Estiramiento.	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinessi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2082982
15/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden o Articulares.Ejercicios de Lubricación	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica • Bandas Elásticas así: • Sentadillas 50/8 • Abductores 50/6 • Patada de Gato 50/6 • Estiramiento <p>22/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos • Flexiones de Brazos 40/5 • Flexiones de Brazos Incluidos 30/4 • Trabajo de Trenes Superiores 25/6 • Estiramiento. <p>29/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Carrera Continua 39 minutos Resistencia a 	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica / Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2082982</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
--	--	--	---	--

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG ELECTRICIDAD INDUSTRIAL		FICHA	2205852
Mes:	ABRIL	Semana:	09 AL 30 DE 2021	

VIERNES 09 al 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
09/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205852
16/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>23/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Inclinados 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>30/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205852</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
--	--	--	---	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG DISEÑO E INTEGRACIÓN AUTOMATISMO		FICHA	2082969
Mes:	ABRIL	Semana:	09 AL 30 DE 2021	

VIERNES 09 al 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
09/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2082969
16/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>23/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>30/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2082969</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TC MTTO EN EQUIPOS REFRIGERACION, VENTILACION Y CLIMATACION		FICHA	2235757
Mes:	ABRIL	Semana:	22 AL 28 DE 2021	

MIÉRCOLES 21 al 28 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden.Ejercicios de Estiramiento.Carrera Continua 24 minutos 2 Test CooperAbdo 60/7Comp 60/4Bandas Elásticas así:Bíceps 25/4Remo parado 25/4Tríceps 25/4Estiramiento.	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinessi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205855
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden o Articulares.Ejercicios de Lubricación	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205855</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG EN ANIMACIÓN 3D		FICHA	2279663
Mes:	ABRIL	Semana:	06 AL 28 DE 2021	

JUEVES 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none"> RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje 				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua 24 minutos 2 Test Cooper Abdo 60/7 Comp 60/4 Bandas Elásticas así: Bíceps 25/4 Remo parado 25/4 Tríceps 25/4 Estiramiento. 	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205855
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación 	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinési.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinési https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205855</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	---

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	TG MTTO EQUIPOS DE BIOMEDICA		FICHA	2279702
Mes:	ABRIL	Semana:	22 AL 29 DE 2021	

JUEVES 22 al 29 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
06/04/2021. Lectura de Reflexión. Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden.Ejercicios de Estiramiento.Carrera Continua 24 minutos 2 Test CooperAbdo 60/7Comp 60/4Bandas Elásticas así:Bíceps 25/4Remo parado 25/4Tríceps 25/4Estiramiento.	Realizamos una toma de contacto con el video de reflexión, con el propósito de mejorar la autoestima de los aprendices. Elaborarán la ficha Antropométrica en su segunda vez, También vamos a realizar un test físico, para saber cuál es su estado físico como pruebas diagnóstica. Aplicar atreves de una fórmula para saber cuál es su Coeficiente de acondicionamiento físico $IC=(P0+P1+P2)-200/10$.	¿En qué consiste el test de Burpee? ¿Qué es Motricidad laboral? Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica ¿Qué es Coordinación?	Link dado por el Instructor Kinessi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia	correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co Drive ficha 2205855
13/04/2021. Lectura de Reflexión o Video <ul style="list-style-type: none">Ejercicios de Orden o Articulares.Ejercicios de Lubricación	Atreves del test de Wells vamos a observar la capacidad de Elongación tanto sentados como de pie	¿Qué es Fuerza? ¿Tipos de Fuerzas?		correo: cristobalam@misena.edu.co www.misena.edu.co

GC-F -005 V. 05



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">• Carrera Continúa 13 test millas de Resistencia Aeróbica• Bandas Elásticas así:• Sentadillas 50/8• Abductores 50/6• Patada de Gato 50/6• Estiramiento <p>20/04/2020</p> <p>Lectura o video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Salto lazos 5/8/2 30/2 minutos• Flexiones de Brazos 40/5• Flexiones de Brazos Incluidos 30/4• Trabajo de Trenes Superiores 25/6• Estiramiento. <p>27/04/2021.</p> <p>Lectura o Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continua 39 minutos Resistencia a	<p>RM= (0.0333XKG Lev X Repet) + Repete</p> <p>Trabajaremos la Capacidad Física Fuerza.</p> <p>¿Qué es Fuera?</p> <p>Tipos de Fuerza</p> <p>Utilizaremos elementos de Botellas Plásticas Desechable la llenaremos de Tierra o Agua para el trabajo de la Fuerza, Elaborada por los Aprendices.</p> <p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p> <p>Aplicación de algunos test físicos.</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p> <p>¿Qué es una ficha Antropométrica?</p> <p>¿Qué es un test físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Burpee?</p> <p>¿Qué es Flexibilidad?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p> <p>Link dado por el Instructor Kinesi https://conceptodefinicion.de/fisica/ Plataforma Meet Drive Wikipedia</p>	<p>Drive 2205855</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>WhatsApp</p> <p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p>
---	--	--	---	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<p>la Fuerza /micro pausa 2 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abdo 45/8 • Comp 45/6 • Planchas 45/6 • Patada de gato 45/6 • Estiramiento <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Burpee en la capacidad física,</p> <p>Capacidad Fuerza.</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es flexibilidad?</p> <p>Coordinación Óculo – manual, Óculo – pedica</p> <p>¿Qué es Coordinación?</p> <p>¿Qué es Fuerza?</p> <p>¿Tipos de Fuerzas?</p> <p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia a la Fuerza?</p> <p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p> <p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física</p>		
--	---	--	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	CURSO COMPLEMENTARIO: ESTRUCTURACIÓN DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 48 HORAS)		FICHA	2296987
Mes:	ABRIL	Semana:	1 DE 2021	

DIA JUEVES 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional. 240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19

CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

1/04/2021.	Ambientación al curso de Estructuración de planes de Entrenamiento Deportivo	<ul style="list-style-type: none"> * Intensidad * Volumen * Repeticiones * Densidad * Frecuencia * 	<p>Link dado por el Instructor</p> <p>Kinesi</p> <p>https://conceptodefinicion.de/fisica/</p> <p>Plataforma Meet</p> <p>Drive</p> <p>Wikipedia</p>	<p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Drive ficha 2296987</p>
<p>Lectura de Reflexión. Video</p> <p>Inducción</p> <p>Historia del SENA.</p> <p>Metodología a seguir</p> <p>Conceptos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Liderazgo. *Actividad. *Deporte *Recreación 	<p>De manera paractico-teórica, realizaremos este curso.</p> <p>Reconocer la importancia que tiene la ficha Antropométrica y los diferentes Test físico, para saber cómo está su condición física.</p>	<p>*Diferencia entre el Entrenamiento tradicional y Entrenamiento Contemporáneo</p>		
16/02/2021.	cantidad de Repeticiones que realizaran en ese tiempo.			<p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Drive 2296987</p>
<p>Lectura de Reflexión o Video</p> <p>Adaptación de las Cargas</p> <p>Lectura de Reflexión o Video</p> <ul style="list-style-type: none"> Exposiciones sobre Preparación físico general. 	<p>También sabes tomar las pulsaciones según el test de Rufier Dickson, en estado Basal o reposo qué equivale P0, como también realizando la actividad física P1, después en un minuto mirar el tiempo de Recuperación de la actividad física P2</p>		<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p>	<p>Plataforma Meet</p>
17/02/2021		¿Qué es la ficha Antropométrica?	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinesi.</p>	<p>WhatsApp</p>



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none"> Conclusión 	<p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Resistencia física.</p>	<p>¿Por qué se hace el Tamizaje?</p> <p>¿Qué busca la ficha Antropométrica?</p>		
<p>18/02/2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Lectura de Reflexión o Video Socialización <p>Exposición sobre Preparación Transitoria</p>	<p>Ejecutará de manera gradual los trabajos de las capacidades física según la naturaleza de su trabajo cómo la Fuerza Dinámica y Estática</p>	<p>¿Qué es un Test Físico?</p> <p>¿En qué consiste el test de Ruffier Dickson y su Aplicación?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi.</p>	<p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Drive ficha 2144362</p>
<p>19/02/2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Video de Reflexión Exposiciones sobre Unidad de Entrenamiento 	<p>Reconocer la Importancia que tiene el test de Course Navette como test de resistencia física,</p>	<p>¿Qué es Resistencia?</p> <p>¿Qué es Resistencia Aeróbica?</p> <p>¿Qué es Intensidad Física?</p>	<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi.</p>	<p>correo: cristobalam@misena.edu.co</p> <p>www.misena.edu.co</p> <p>Drive ficha 2068352</p>
<p>20/02/2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Video de Reflexión Componentes de la unidad de Entrenamiento 	<p>¿Qué es Ritmo?</p> <p>¿Qué es Intensidad?</p>		<p>Link en la plataforma meet, Ejercicios Pliométricos revista Kinessi.</p>	
<p>24/02/2021</p> <ul style="list-style-type: none"> Video de Reflexión 	<p>¿Qué es Volumen?</p>			



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

<ul style="list-style-type: none">Diferencia en la estructuración Contemporánea y Tradicional. <p>28/02/ 2021.</p> <ul style="list-style-type: none">Video de ReflexiónConclusión		<p>¿Qué el test de Resistencia física y su Aplicación?</p> <p>¿Qué es Motricidad laboral?</p> <p>¿En qué consiste el test de Course Navette y sus aplicaciones?</p>		
--	--	---	--	--



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL			FICHA	2104610
Mes:	ABRIL	Semana:	1 AL 30 de 2021		

DÍA LUNES 1 al 30 ABRIL DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
18/02/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">- Territorium- Kinesi.- Biblioteca Sena virtual-- Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL		FICHA	2104611
Mes:	ABRIL	Semana:	1 AL 30 de 2021	

DIA MARTES 1 AL 30 DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01/10/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL		FICHA	2104612
Mes:	ABRIL	Semana:	1 AL 30 de 2021	

DIA MIÉRCOLES 01 AL 28 ABRIL DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30 /02/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL		FICHA	2104611
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2021	

DÍA VIERNES 01 AL 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 28 /02/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: crisobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	ANÁLISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS VIRTUAL		FICHA	2104611
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2021	

DIA VIERNES ABRIL 01 AL 30 DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30 /04/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	2104896
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2021	

DIA MARTES 01 AL 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30 /04/2020. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	2104896
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 28 de 2021	

DIA MIÉRCOLES 01 AL 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30/04/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	2104897
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2021	

DIA MARTES 01 AL 30 ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30/04/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices.	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	2104898
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2021	

DIA JUEVES 01 AL 30 DE ABRIL DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30 /04/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: crisobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	1881702
Mes:	ABRIL	Semana:	01 AL 30 de 2020	

DIA JUEVES 01 AL 30 DE ABRIL DE 2020

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 30/04/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA POR PREVENCIÓN COVID-19
CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL DE GIRÓN

PROGRAMA	PRODUCCION DE MULTIMEDIO		FICHA	1749953
Mes:	FEBRERO	Semana:	01 AL 28 de 2021	

DIA JUEVES 01 AL 28 DE FEBRERO DE 2021

COMPETENCIA: CULTURA FÍSICA				
<ul style="list-style-type: none">RESULTADO DE APRENDIZAJE: 2402015007- Aplicar técnicas de Cultura Física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional.240215008- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje				
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	CONCEPTOS O PRINCIPIOS	REFERENTES DE CONSULTA	UBICACIÓN DE LA EVIDENCIA
01 AL 28/02/2021. Sesión en línea. TERRITORIUM Elaboración de cómo realizar la actividad sobre la animación del Desarrollo psicomotriz, la relación de los conceptos de cultura física, en lograr las correlaciones a la definición correspondiente.	Utilizando unos dibujos animados el Aprendiz estará en capacidad de desarrollar sus habilidades psicomotrices	Aplicar algunos conceptos básicos de la competencia de cultura física, acuerdo a la naturaleza de su trabajo que debe conocer y ejecutar para un mejor desempeño laboral.	<ul style="list-style-type: none">TerritoriumKinesi.Biblioteca Sena virtual-Material de apoyo.	correo: cristobalam@misena.edu.co Teritorium RAP 45. 46



INFORME DE EJECUCIÓN PLAN ACADÉMICO DE CONTINGENCIA

1. GRUPOS ATENDIDOS ENTRE EL 1 Y EL 30 DE ABRIL DE 2021 FORMACION PRESENCIAL

FICHAS	PROGRAMA
2205855	HSEQ
2279707	TG MTTO ELECTROMECHANICO
2235757	MTTO EQUIPOS DE REFRIGERACIÓN, VENTILACION Y CLIMATIZACIÓN
2279702	TG EN MTTO EQUIPOS DE BIOMÉDICA
2254593	MTTO AUTOMATISMOS INDUSTRIAL
2279663	TG EN ANIMACION 3D
2205834	MANTENIMIENTO DE EQUIPOS BIOMEDICA
2205867	MTTO ELECTROMECÁNICO
2185875	HSEQ
2185862	MANTENIMIENTO MECATRONICO AUTOMOTORES
2205852	ELECTRICIDAD INDUSTRIAL
2235727	INSTRUMENTACION
1881702	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
1749953	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
1881621	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104898	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104610	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104611	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL



2104612	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2104613	ANALISIS Y DESARROLLO VIRUAL
2104896	PRODUCCION DE MULTIMEDIAL VIRTUAL
2104614	ANALISIS Y DESARROLLO VIRTUAL
2205885	MANTENIMIENTO MECATRONICO

2. ANÁLISIS DE MI ACCIÓN PEDAGÓGICA

¿Qué hice?	¿Qué resultados alcancé?	¿Qué dificultades se presentaron?
<p>Semana1 ABRIL 1 AL 3</p> <p>Sé programaron varias sesiones en línea 2185875-2185862-2235727-2205855-2205834-2185862-2238894-2238893-2238894-2205885-2205852-2261560-2279702-2235757-2279663-2254593</p> <p>Sesión de Marzo para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Meet, Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897, 2104898.</p> <p>ADSI 2104610, 2104611, 2104612, 2104613, 2104614.</p> <p>Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp</p> <p>Semana 2. Abril 05 AL 9</p> <p>Sé programaron varias sesiones en línea 2185875-2185862-2235727-2205855-2205834-2185862-2238894-2238893-2238894-2205885-2205852-2261560-2279702-2235757-2279663-2254593.</p> <p>. CURSOS COMPLEMENTARIOS 2217150-2217151-2204485-2195544- ODIGO 66420000</p> <p>Sesión de Abril para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium</p>	<p>Elaboración de la ficha Antropométrica</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden. Ejercicios de Estiramiento. Carrera Continua minutos Test 15 minutos Abdo 60/3 Comp 60/3 Flexiones de Brazos 60/4 Planchas 60/4 Estiramiento. <p>Sé aplicara el test de Ruffier Dickson en un tiempo de 45 seg. Con la formula $CI = (P0 + P1 + P2) - 200 / 10$; Para saber cuál es el coeficiente de acondicionamiento físico, en unas escalas.</p> <p>Ejecutamos los resultados de cultura física, inician con una Lectura de reflexión.</p> <p>Elaboración de la ficha antropométrica.</p> <p>Trabajo de investigación sobre temas: Nutrición y sus equivalencias nutricionales, ficha 2185875 HSEQ,</p> <p>Lectura de Reflexión o Video</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de Orden o Articulares. Ejercicios de Lubricación Carrera Continúa 20 min 	<p>Aprendices que utilizan el aprendizaje colaborativo para subir sus evidencias al Drive, No tienen equipo de cómputo e internet y en algunas partes no tenían flujo de energía eléctrica</p> <p>Aprendices que le a sido imposible el ingreso a la plataforma Meet, por no tener internet, mucho menos datos.</p>



<p>de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614.</p> <p>Actividades físicas como ejercicios de acondicionamiento, utilizando es test de Burpee</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tríceps 25/4 • Bíceps 25/4. • Ante-Brazos 25/4 • Sentadillas 25/6 • Abductores 25/4 • Estiramiento <p>La asistencia la posemos observar en cada una de las sesiones en línea de cada ficha.</p> <p>Aplicamos ejercicios de resistencia a la fuerza utilizando el test Burpee, Sentadillas, Flexiones de brazos, saltos permitan hacer el trote o carrera aeróbica para mejorará el trabajo cardio vascular, a través de test en circuitos a través de lazos, bastones y algunos elementos que se tengan en casa.</p>	
<p>Semana 3. Abril 12 al 16 Sé programaron varias sesiones en línea plataforma meet 2185875-2185862-2235727-2205855-2205834-2185862-2238894-2238893-2238894-2205885-2205852-2261560-2279702-2235757-2279663-2254593CURSOS COMPLEMTARIOS 2217150-2217151-2204485-2195544-ODIGO 66420000</p> <p>Sesión de Abril para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedio 2104896, 2104897,2104898. ADSI 2104610,2104611, 2104612, 2104613,2104614.</p>	<p>. Realizan ejercicios con Bastones o palos de escoba para trabajo de resistencia anaeróbica, con una intensidad moderada, con una micro pausa de 2 minutos.</p> <p>Lectura de Reflexión o Video</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Orden o Articulares. • Ejercicios de Lubricación • Carrera Continúa 25 minutos test de Resistencia a la Fuerza Aeróbica Con las Bandas Elásticas • Abdo 55/6 • Comp 55/4 • Planchas 55/4 • Estiramiento 	<p>Deberán subir al Drive el informe de lo realizado en la actividad del día. Muchos Aprendices me envían las evidencias a mi correo.</p>



<p>Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp, correo electrónico.</p> <p>Realizamos actividades con el test de Wells como trabajo de acondicionamiento física, atreve de un sonido por escalas, donde interviene algunas de las habilidades que deben desarrollar dentro de cada uno de su desempeño laboral.</p> <p>Semana 4. Abril 19 al 23.</p> <p>Sé programaron varias sesiones en línea plataforma meet</p> <p>2185875-2185862-2235727-2205855-2205834-2185862-2238894-2238893-2238894-2205885-2205852-2261560-2279702-2235757-2279663-</p> <p>2254593CURSOS COMPLEMENTARIOS</p> <p>2217150-2217151-2204485-2195544-ODIGO 66420000</p> <p>Se resolvieron dudas sobre los ejercicios por WhatsApp, correo electrónico.</p> <p>Realizamos actividades con el test de Wells como trabajo de acondicionamiento física, atreve de un sonido por escalas, donde interviene algunas de las habilidades que deben desarrollar dentro de cada uno de su desempeño laboral.</p> <p>Semana 5. 26 al 30.</p> <p>Sé programaron varias sesiones en línea</p> <p>2185875-2185862-2235727-2205855-2205834-2185862-2238894-2238893-2238894-2205885-2205852-2261560-2279702-2235757-2279663-</p> <p>2254593Sesión de Abril para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Meet, Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedia 2104896, 2104897, 2104898.</p> <p>ADSI 2104610, 2104611, 2104612, 2104613, 2104614.</p> <p>Sesión de Marzo para dar la explicación sobre el tema diagrama de clases y se dejaron los ejercicios sobre el tema publicado en la plataforma Territorium de las fichas Virtuales estas son: Producción de Multimedia 2104896, 2104897, 2104898.</p> <p>ADSI 2104610, 2104611, 2104612, 2104613, 2104614.</p>	<p>Realizan ejercicios con Bastones o palos de escoba para trabajo de resistencia anaeróbica, con una intensidad moderada, con una micro pausa de 2 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden o Articulares.• Ejercicios de Lubricación• Carrera Continúa 25 minutos test de Resistencia a la Fuerza Aeróbica Con las Bandas Elásticas• Abdo 55/6• Comp 55/4• Planchas 55/4 <p>Estiramiento</p> <p>Video de Reflexión</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de Orden• Ejercicios de Estiramiento• Carrera continua Circuitos así:<ul style="list-style-type: none">✓ Polichilena 1 minutos /8✓ Tijeras 1 minutos /8✓ Saltos 1 minutos /8✓ Sentadillas 1 minutos /8• Abdo minales de 40 minutos /6• Comp 40/4• Estiramiento. <p>NOTA: Las micro Pausa son de 1 a 2 minutos Dependiendo la Intensidad.</p>	<p>Deberán subir al Drive el informe de lo realizado en la actividad del día.</p> <p>Muchos Aprendices me envían las evidencias a mi correo.</p>
--	---	--



--	--	--

3. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN UTILIZADAS

Herramienta sesión en línea Meet: Esta herramienta permite la conexión para 10, pero también permite que los compañeros le trabajen el aprendizaje colaborativo, cuando se le permite que le puedan reenviar a los compañeros que no se pudieron conectar, compartiendo el link de la sesión en línea.

Herramienta sesiones en línea ZOOM: esta herramienta permite la conexión de 100 participantes y una duración de 45 minutos por sesión en la versión gratuita.

Plataforma Territorium: permite el ingreso normal, pero como está en periodo de pruebas muchas veces no permite enviar evidencias, ver contenidos, crear sesiones en línea.

Correo misena

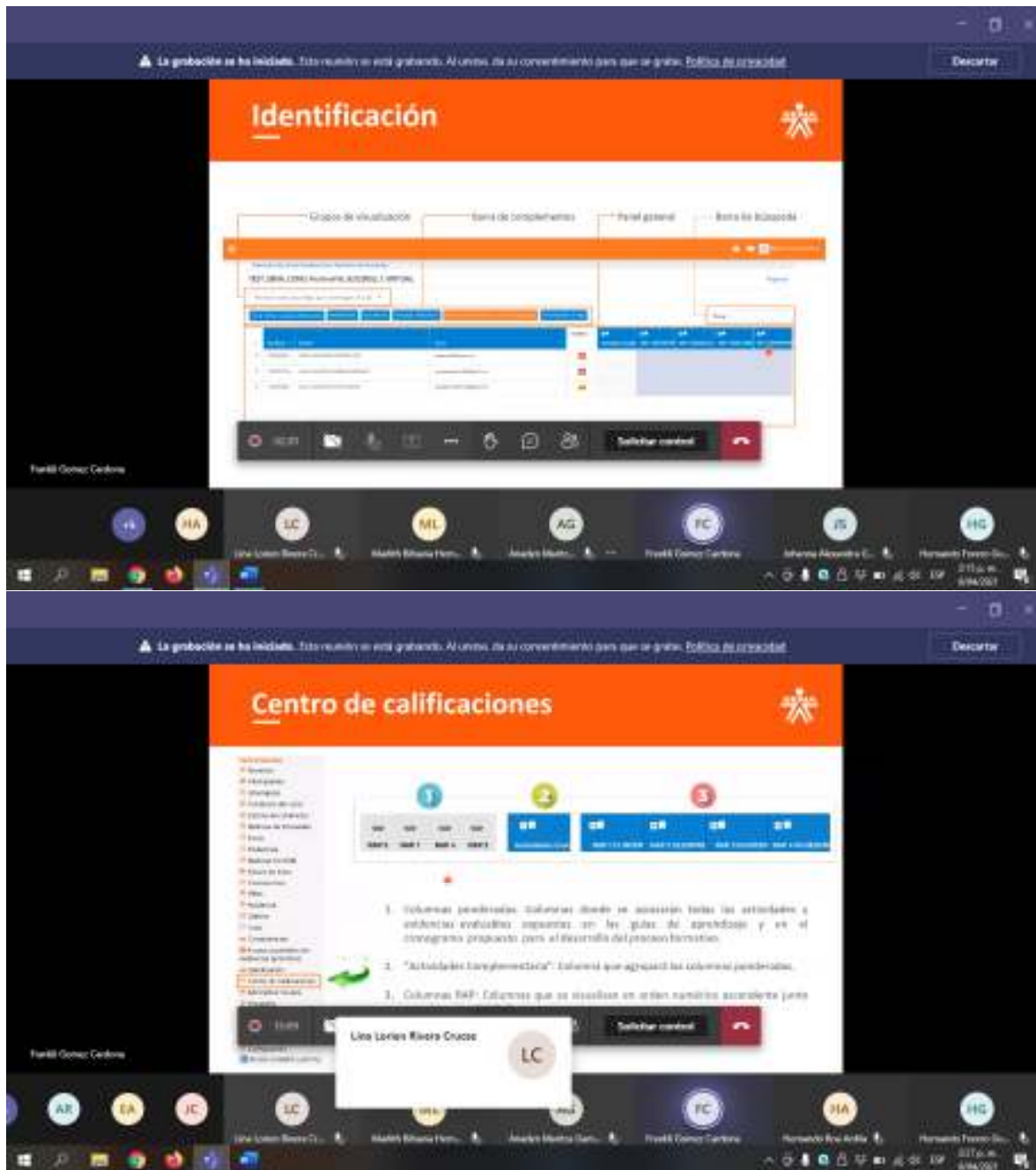
WhatsApp- Grupo ficha Virtual

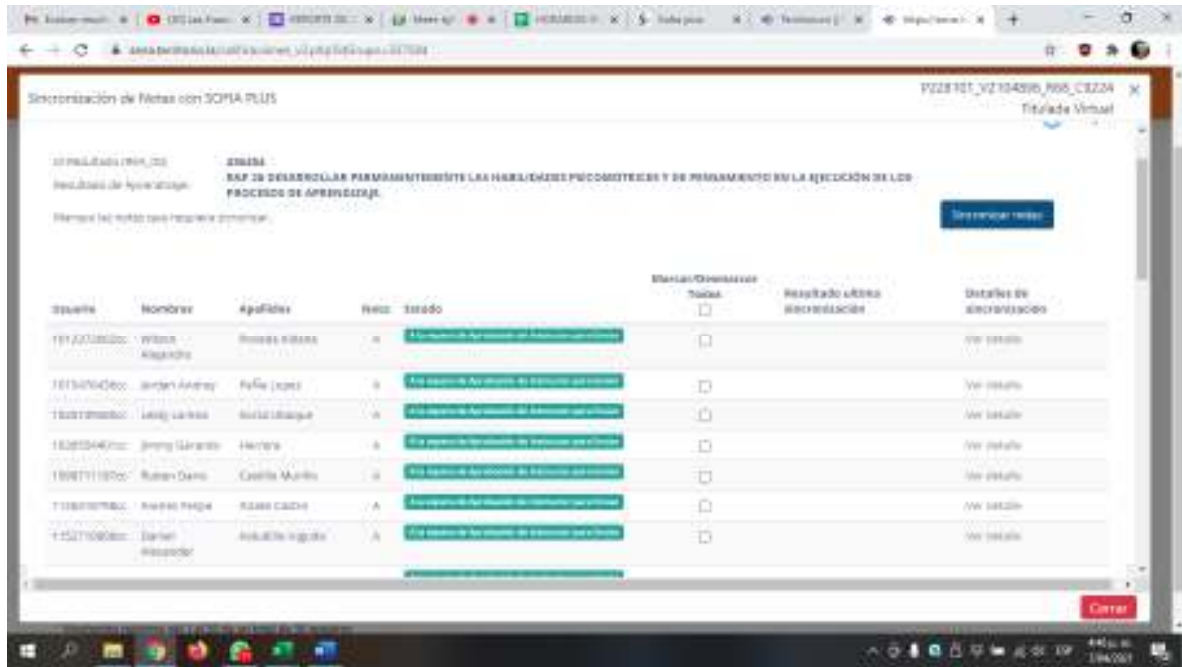
Producción de Multimedia.

2104896,2104897, 2104898,1881702

Análisis y Desarrollo de sistemas

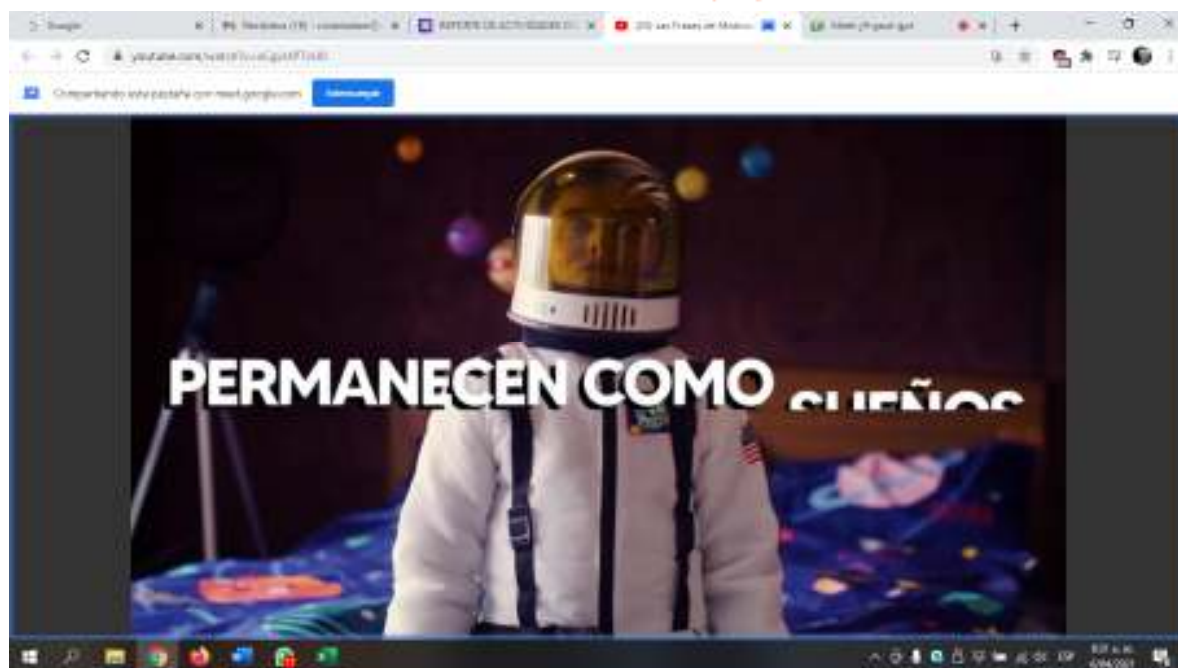
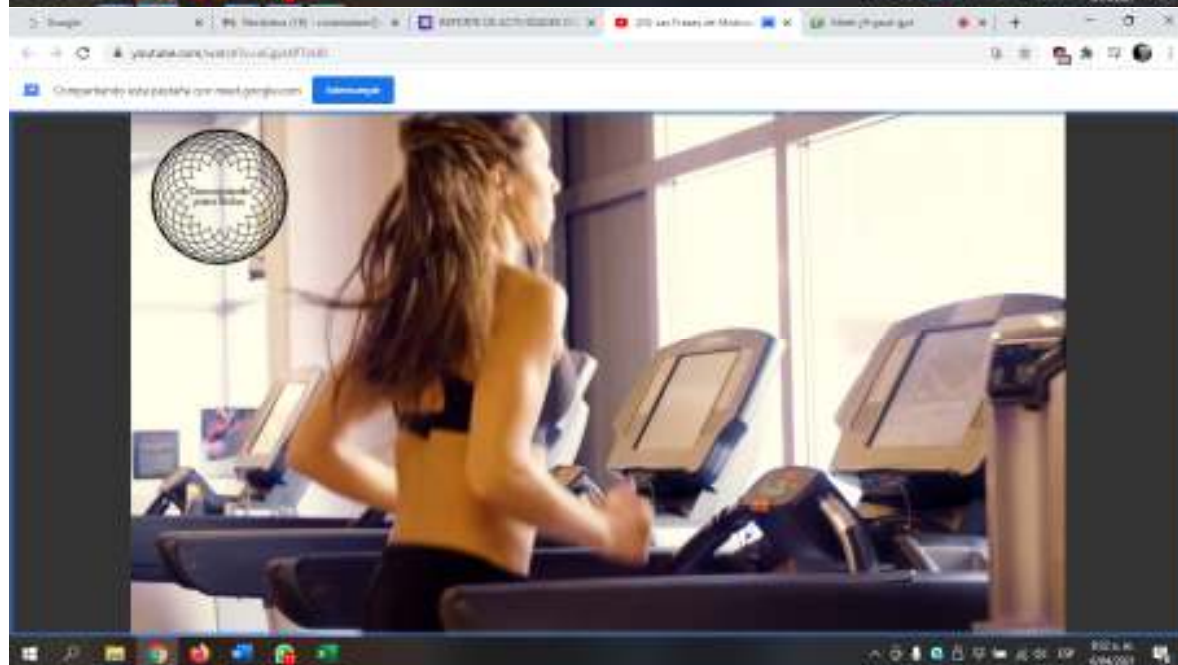
2104610,2104611, 2104612, 2104613, 2104614. -1881621-1749953





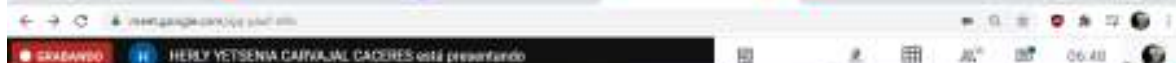
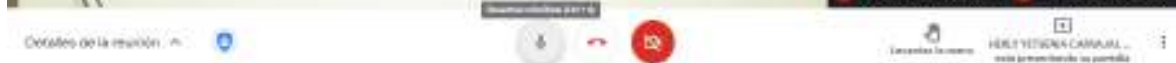
Evidencias Ficha: PRESENCIALES:

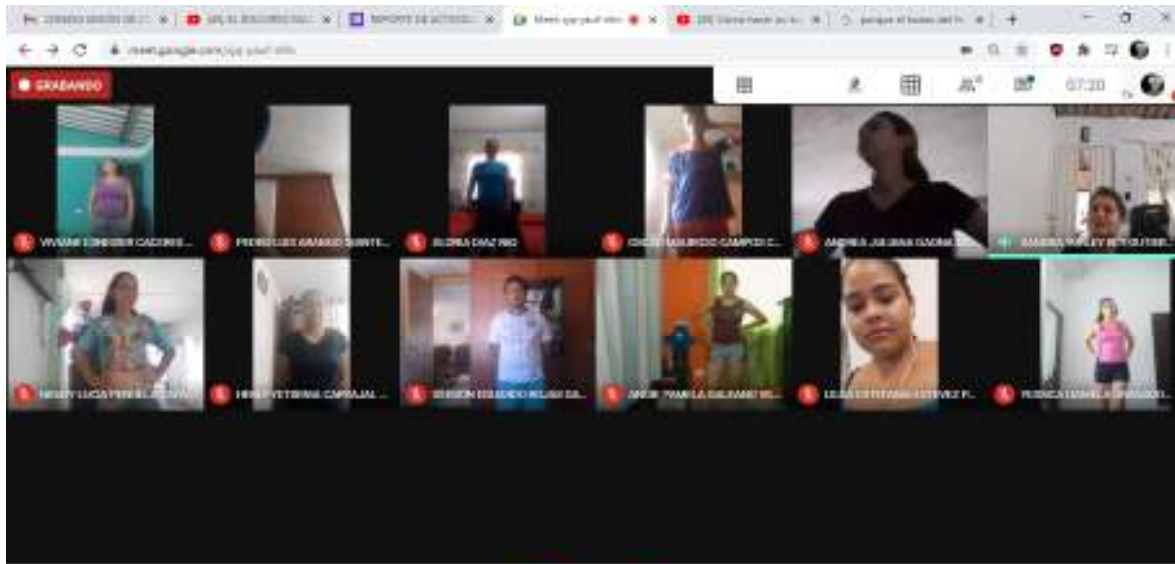
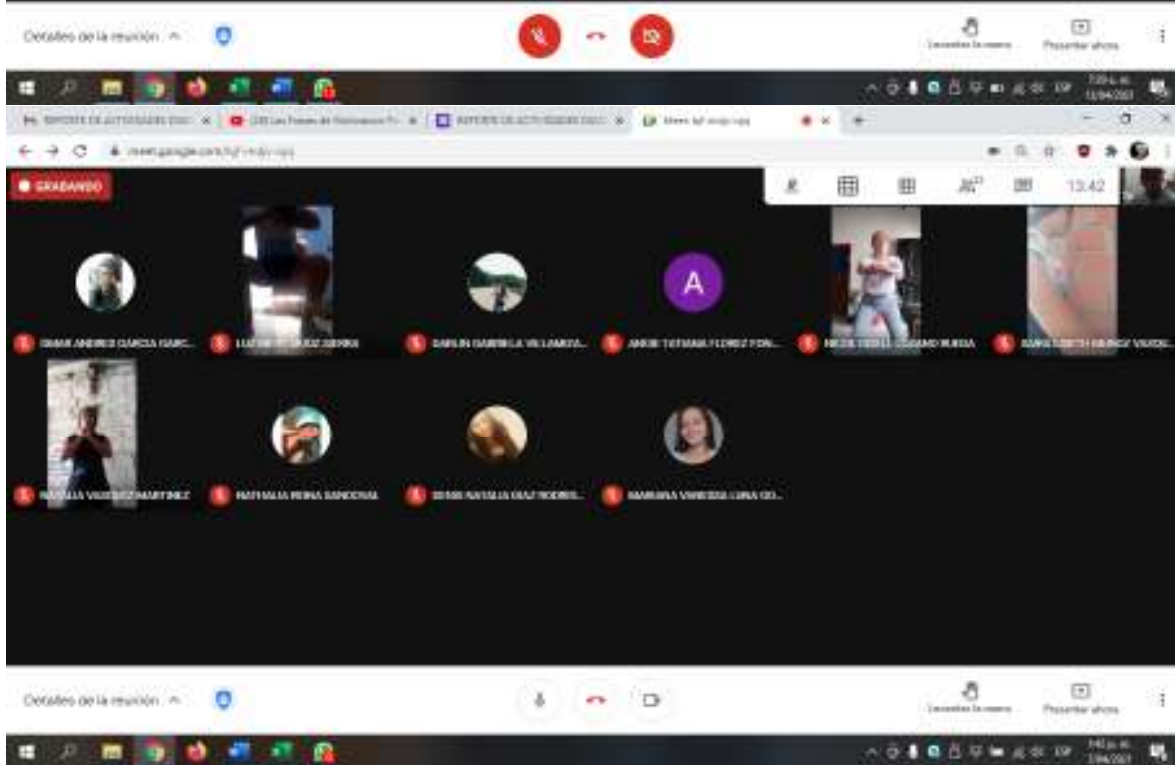
Línea de atención al ciudadano: 01800 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910882

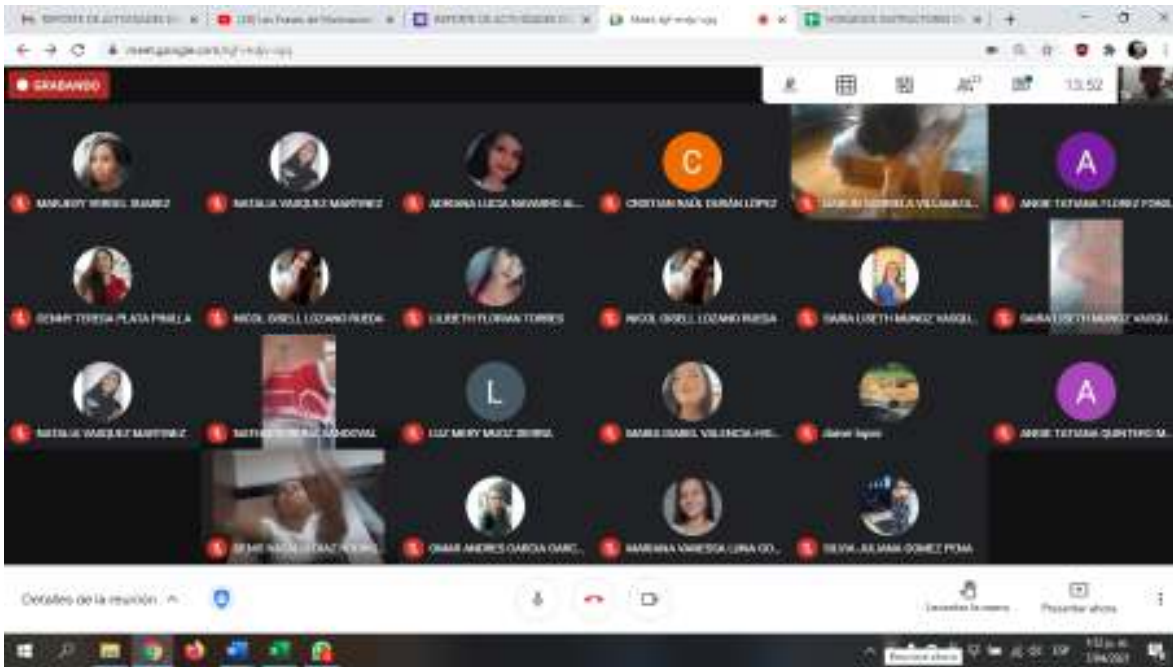




Compartiendo esta página con meet.google.com



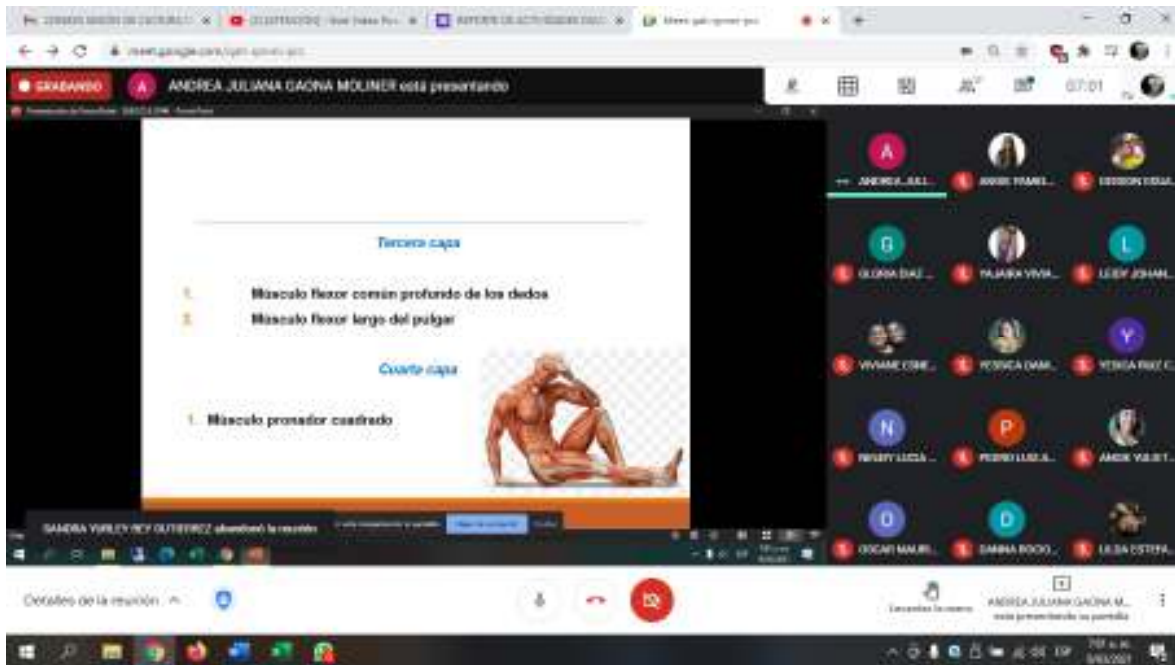




WWW.BEIJING-CHINA.COM



EXPOSICIONES HSEQ 2205855



5. REFLEXIONES Y COMPROMISOS

Los aprendices que se encuentran en situaciones difícil donde no tienen un computador, donde pueda cumplir con las tareas asignadas por los instructores, realizan las actividades a papel y lápiz y luego la enviar por el celular. Los grupos como buscan la forma de ayudar al compañero, creo también que esta PANDEMIA COVID19, nos enseñó a pensar en él yo. Es importante incentivarlos y comprometerlos a la formación.

TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL

FECHA INICIAL: 01/04/2021 00:00:00

FECHA FINAL: 30/04/2021 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 2104612 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE INFORMACION

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 2.00

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2082983 - ELECTRICIDAD INDUSTRIAL

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ANALIZAR CIRCUITOS ELÉCTRICOS DE ACUERDO CON EL MÉTODO REQUERIDO

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR ACOMETIDAS E INSTALAR EQUIPOS DE MEDIDA DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN BAJA TENSIÓN REQUERIDOS PARA EL USO DE INSTALACIONES

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR EL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO DE ACUERDO A LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR ACCIONES ADMINISTRATIVAS DE ACUERDO CON LAS ÓRDENES DE TRABAJO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE SISTEMAS ELÉCTRICOS DE DISTRIBUCIÓN Y POTENCIA EN BAJA Y MEDIA TENSIÓN SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE TRANSFORMADORES ELÉCTRICOS SERIE 15 KV HASTA 500 KVA SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO PROACTIVO AL MOTOR Y/O GENERADOR ELÉCTRICO HASTA MEDIA TENSIÓN, SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejecutar el mantenimiento correctivo a equipos y elementos eléctricos de acuerdo con especificaciones técnicas
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INSPECCIONAR LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA CON BASE EN LAS NORMAS Y PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA CREG
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INSTALAR REDES INTERNAS DE ACUERDO CON EL DISEÑO ELÉCTRICO
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERPRETAR SISTEMAS POLIFÁSICOS DE ACUERDO CON APLICACIONES INDUSTRIALES
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Orientar investigación formativa según referentes técnicos
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: SOLICITAR E IDENTIFICAR MATERIALES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS REQUERIDOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA OBRA

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 9.00

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2205885 - MANTENIMIENTO MECATRÓNICO DE AUTOMOTORES

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONTROLAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO, DE ACUERDO CON DIRECTRICES DEL FABRICANTE, POLÍTICAS DE LA EMPRESA Y NORMAS
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DE LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD PASIVA Y CONFORT DE LOS VEHÍCULOS AUTOMOTORES SEGÚN PARÁMETROS DEL FABRICANTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL CONJUNTO TRANSMISOR DE POTENCIA DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE FRENOS DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE SEGURIDAD

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE SUSPENSIÓN Y DIRECCIÓN DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES, DE ACUERDO CON PARÁMETROS TÉCNICOS Y
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS, DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y/O EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN E INYECCIÓN DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS DE ACUERDO A
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DEL SISTEMA DE ALIMENTACIÓN E INYECTORES DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES DIESEL DE ACUERDO A ESPECIFICACIONES
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTEGRAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y POLÍTICAS DE LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 10.00

FICHA 2082969 - DISEÑO E INTEGRACIÓN DE AUTOMATISMOS
DE APRENDIZAJE: MECATRÓNICOS

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DEFINIR LAS ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN DEL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO SEGÚN LAS NECESIDADES DEL CLIENTE Y CONDICIONES DE LA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: HOMOLOGAR DE ACUERDO A ESTÁNDARES INTERNACIONALES EL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO, SEGÚN LAS CONDICIONES DE LA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROYECTAR EL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO SEGÚN REQUERIMIENTOS Y ALCANCE ACORDADOS CON EL CLIENTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REALIZAR EL DESARROLLO DEL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO DE ACUERDO A LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 12.00

FICHA DE APRENDIZAJE: 2104614 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE INFORMACION

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :

2.00

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR LAS ACCIONES DE MANTENIMIENTO REQUERIDAS A LOS EQUIPOS BIOMÉDICOS.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESTABLECER LAS ACTIVIDADES OPERATIVAS PARA EL MANTENIMIENTO DE EQUIPO BIOMÉDICO TENIENDO EN CUENTA ESPECIFICACIONES TÉCNICAS Y
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EVALUAR DESDE EL PUNTO DE VISTA TÉCNICO ECONÓMICO Y CLÍNICO LA TECNOLOGÍA BIOMÉDICA ORIENTADA A SU ACTUALIZACIÓN O REPOSICIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :

8.00

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2185862 - MANTENIMIENTO MECATRÓNICO DE AUTOMOTORES

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONTROLAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO, DE ACUERDO CON DIRECTRICES DEL FABRICANTE, POLÍTICAS DE LA EMPRESA Y NORMAS
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DE LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD PASIVA Y CONFORT DE LOS VEHÍCULOS AUTOMOTORES SEGÚN PARÁMETROS DEL FABRICANTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL CONJUNTO TRANSMISOR DE POTENCIA DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE FRENOS DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE SEGURIDAD
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE SUSPENSIÓN Y DIRECCIÓN DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES, DE ACUERDO CON PARÁMETROS TÉCNICOS Y
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS, DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y/O EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN E INYECCIÓN DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS DE ACUERDO A

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DEL SISTEMA DE ALIMENTACIÓN E INYECTORES DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES DIESEL DE ACUERDO A ESPECIFICACIONES
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTEGRAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y POLÍTICAS DE LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 2.00

FICHA 2205855 - GESTIÓN INTEGRADA DE LA CALIDAD, MEDIO
DE APRENDIZAJE: AMBIENTE, SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APOYAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN A LA IMPLEMENTACIÓN, DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O INTEGRADA; DE ACUERDO A

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DOCUMENTAR LOS PROCESOS NECESARIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN VIGENTE RELACIONADA CON LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, SEGÚN LA NATURALEZA DE LA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REALIZAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN AL MANTENIMIENTO Y MEJORA CONTINUA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN DE FORMA INDIVIDUAL O
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :

8.00

FICHA 2296987 - ESTRUCTURACION DE CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO
DE APRENDIZAJE: DEPORTIVO

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** Programar el ejercicio según condición física y estándares técnicos

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 6.00

FICHA 2104613 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE
DE APRENDIZAJE: INFORMACION

- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.
- **COMPETENCIA DE APRENDIZAJE:** ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 2.00

FICHA 2185875 - GESTIÓN INTEGRADA DE LA CALIDAD, MEDIO
DE APRENDIZAJE: AMBIENTE, SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APOYAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN A LA IMPLEMENTACIÓN, DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O INTEGRADA; DE ACUERDO A

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DOCUMENTAR LOS PROCESOS NECESARIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, DE FORMA INDIVIDUAL O
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GARANTIZAR EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD Y LEGISLACIÓN VIGENTE RELACIONADA CON LOS SISTEMAS DE GESTIÓN, SEGÚN LA NATURALEZA DE LA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REALIZAR ACTIVIDADES QUE CONDUZCAN AL MANTENIMIENTO Y MEJORA CONTINUA DE LOS SISTEMAS DE GESTIÓN DE FORMA INDIVIDUAL O
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :

2.00

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2082982 - MANTENIMIENTO MECATRÓNICO DE AUTOMOTORES

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONTROLAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO, DE ACUERDO CON DIRECTRICES DEL FABRICANTE, POLÍTICAS DE LA EMPRESA Y NORMAS
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DE LOS SISTEMAS DE SEGURIDAD PASIVA Y CONFORT DE LOS VEHÍCULOS AUTOMOTORES SEGÚN PARÁMETROS DEL FABRICANTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL CONJUNTO TRANSMISOR DE POTENCIA DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE FRENOS DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE SEGURIDAD
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA DE SUSPENSIÓN Y DIRECCIÓN DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE, NORMAS DE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS DEL SISTEMA ELÉCTRICO Y ELECTRÓNICO DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES, DE ACUERDO CON PARÁMETROS TÉCNICOS Y
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS, DE ACUERDO A PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y/O EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DE LOS SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN E INYECCIÓN DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES A GASOLINA Y GAS DE ACUERDO A

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CORREGIR FALLAS Y AVERÍAS DEL SISTEMA DE ALIMENTACIÓN E INYECTORES DE COMBUSTIBLE EN LOS MOTORES DIESEL DE ACUERDO A ESPECIFICACIONES
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTEGRAR LAS ACTIVIDADES DEL SERVICIO DE MANTENIMIENTO DE ACUERDO CON PARÁMETROS DEL FABRICANTE Y POLÍTICAS DE LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 15.00

FICHA 2104611 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE
DE APRENDIZAJE: INFORMACION

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA :	2.00
-------------------------------	------

FICHA DE APRENDIZAJE: 2104610 - ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE INFORMACION

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ANALIZAR LOS REQUISITOS DEL CLIENTE PARA CONSTRUIR EL SISTEMA DE INFORMACION.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE CALIDAD EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE SOFTWARE, DE ACUERDO CON EL REFERENTE ADOPTADO EN LA EMPRESA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: COMPRENDER TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y AUDITIVA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR EL SISTEMA QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS DE LA SOLUCIÓN INFORMÁTICA.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DISEÑAR EL SISTEMA DE ACUERDO CON LOS REQUISITOS DEL CLIENTE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ESPECIFICAR LOS REQUISITOS NECESARIOS PARA DESARROLLAR EL SISTEMA DE INFORMACION DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DEL CLIENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: IMPLANTAR LA SOLUCIÓN QUE CUMPLA CON LOS REQUISITOS PARA SU OPERACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PARTICIPAR EN EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN DE TECNOLOGÍA INFORMÁTICA PARA PERMITIR LA IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PRODUCIR TEXTOS EN INGLÉS EN FORMA ESCRITA Y ORAL.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 2.00

**FICHA
DE APRENDIZAJE:**

2205852 - ELECTRICIDAD INDUSTRIAL

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: ANALIZAR CIRCUITOS ELÉCTRICOS DE ACUERDO CON EL MÉTODO REQUERIDO

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LAS CIENCIAS NATURALES DE ACUERDO CON SITUACIONES DEL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: APLICAR PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE ACUERDO CON LAS POLÍTICAS ORGANIZACIONALES Y LA

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR ACOMETIDAS E INSTALAR EQUIPOS DE MEDIDA DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN BAJA TENSIÓN REQUERIDOS PARA EL USO DE INSTALACIONES

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: CONSTRUIR SISTEMAS DE PUESTA A TIERRA DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR EL AUTOMATISMO DEL SISTEMA MECATRÓNICO DE ACUERDO A LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR ACCIONES ADMINISTRATIVAS DE ACUERDO CON LAS ÓRDENES DE TRABAJO.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE SISTEMAS ELÉCTRICOS DE DISTRIBUCIÓN Y POTENCIA EN BAJA Y MEDIA TENSIÓN SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO DE TRANSFORMADORES ELÉCTRICOS SERIE 15 KV HASTA 500 KVA SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: EJECUTAR EL MANTENIMIENTO PROACTIVO AL MOTOR Y/O GENERADOR ELÉCTRICO HASTA MEDIA TENSIÓN, SEGÚN NORMATIVIDAD VIGENTE.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejecutar el mantenimiento correctivo a equipos y elementos eléctricos de acuerdo con especificaciones técnicas
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Ejercer derechos fundamentales del trabajo en el marco de la constitución política y los convenios internacionales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Enrique Low Murtra-Interactuar en el contexto productivo y social de acuerdo con principios éticos para la construcción de una cultura de paz.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: GENERAR HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA MEDIANTE LA APLICACIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES EN EL CONTEXTO PRODUCTIVO Y SOCIAL

EJECUTAR ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ORIENTADAS HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL

IMPLEMENTAR UN PLAN DE ERGONOMÍA Y PAUSAS ACTIVAS SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA

PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES MEDIANTE LA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN E HIGIENE

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Gestionar procesos propios de la cultura emprendedora y empresarial de acuerdo con el perfil personal y los requerimientos de los contextos productivo y social.

- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INSPECCIONAR LA CALIDAD DEL SERVICIO DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA CON BASE EN LAS NORMAS Y PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA CREG
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INSTALAR REDES INTERNAS DE ACUERDO CON EL DISEÑO ELÉCTRICO
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA DE FORMA ORAL Y ESCRITA DENTRO DE CONTEXTOS SOCIALES Y LABORALES SEGÚN LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS POR
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: INTERPRETAR SISTEMAS POLIFÁSICOS DE ACUERDO CON APLICACIONES INDUSTRIALES
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Orientar investigación formativa según referentes técnicos
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: RESULTADOS DE APRENDIZAJE ETAPA PRACTICA
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Razonar cuantitativamente frente a situaciones susceptibles de ser abordadas de manera matemática en contextos laborales, sociales y personales.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Resultado de Aprendizaje de la Inducción.
- COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: SOLICITAR E IDENTIFICAR MATERIALES, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS REQUERIDOS PARA LA EJECUCIÓN DE LA OBRA

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: TRABAJAR EN ALTURAS DE ACUERDO CON NORMATIVA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Utilizar herramientas informáticas de acuerdo con las necesidades de manejo de información

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 8.00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 90.00

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: CRISTOBAL ALVEAR MONTALVO

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO INDUSTRIAL DE MANTENIMIENTO INTEGRAL