SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
NOMBRE DEL FORMATO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

REGIONAL: QUINDIO CENTRO: COMERCIO Y TURISMO

1. LISTA DE CHEQUEO (o Lista de verificación, o de observación) LCH **Acondicionamiento Físico. GYM**

Programa de Formación: Técnico en Producción de Multimedia
Código: No. De Ficha: 1907896

- Competencia: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional

Nombre Aprendiz: _____ Nis Sofia:

Nombre Instructor: Luis Fernando Leal Ríos Nis Sofiia

2. CUERPO DEL INSTRUMENTO:
De acuerdo a lo realizado en la contextualización, la actividad a realizar es la siguiente:

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:
Cada uno de los aprendices socializara y realizar una práctica donde se estimule la capacidades coordinativas y condicionales como son la coordinación, la fuerza, la agilidad, la resistencia. Recuerde que este instrumento se realiza en el gimnasio, debes firmar la asistencia en el formato requerido por el funcionario del gimnasio, y debes tomar fotos de los ejercicios y actividades que realices con tus compañeros
Por ejemplo



Paso lateral Step



ejercicio de reacción con bolas o bastón



Recepción balón



drible con dos balones



Apoyo en el suelo con balón de
Lado a lado,mano izquierda y derecha.



equilibrio y recepción con balón.



Tijera con base inestable.



Estabilidad en el balón/



Abd. Cruzado



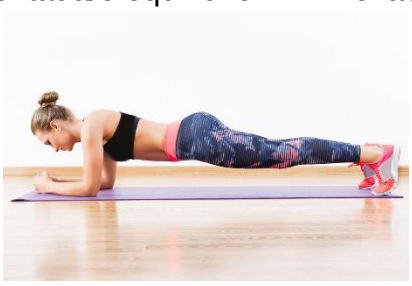
abd. Sentada/o equilibrio.



Elevación piernas



20 seg. Sostenido



plancha 30 segx 4 series



10 seg por pierna x 4 series





Rotación con disco.4x 15/20seg.

El mismo en balón



NOTA Cada aprendiz toma fotos y las adjunta a la hoja para enviarlas al link, está habilitado en la plataforma Territorium.

LISTA DE CHEQUEO EVIDENCIAS

CONOCIMIENTO ◯ PRODUCTO ◯ DESEMPEÑO ◯

No.	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Cumple con las normas de presentación establecidas según el reglamento del aprendiz.			

2	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			
3	**Realiza los ejercicios cuidando la postura**			
4				
5	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			
6	Cuida y controla los equipos y materiales utilizados en formación.			
7	Identifica la **temática** para la **realización** de las pruebas.			
8	Clasifica los test cardiovasculares.			
9	Organiza los protocolos para la **realización** de los test.			
10	**Evalúa** la **condición física de acuerdo a las actividades.**			
11	Presenta **las evidencias creadas en el gimnasio**			

4. RESULTADOS: Aprobado ☐ eficiente ☐

5. OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento: Armenia, Mayo 2020

_____ _____

Firma del Aprendiz

Firma Instructor

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **NOMBRE DEL FORMATO**

	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **NOMBRE DEL FORMATO**

	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **NOMBRE DEL FORMATO**