**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 Casos.

Programa de Formación: Tecnólogo en Actividad Física
Código: 525201 No. De Ficha: 1835244
Competencia: Estructurar el programa de actividad física de acuerdo con la población objeto que contribuya en el bienestar físico, psicológico y social.

Resultados de aprendizaje: Establecer cambios comportamentales en el participante de acuerdo con las necesidades personales y las recomendaciones del equipo de trabajo.

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:
Realizar En un trabajo escrito presentar las soluciones a estos cinco (5) casos problema.

1. Las actividades físicas y los deportes con frecuencia pierden su atractivo para los adolescentes de ambos sexos. En la infancia, la actividad física se centra en los juegos no competitivos. Con la llegada de la adolescencia, la competencia en el seno de los deportes y de la actividad física se generaliza, y los objetivos de actividad o condición física pueden ser percibidos como irreales o irrelevantes. Muchos adolescentes de ambos sexos se desmotivarán y decidirán dedicar su tiempo libre a tareas inactivas.

2. Existen muchas más opciones disponibles para los y las adolescentes durante su tiempo libre. La adolescencia marca el inicio de la edad adulta y es posible practicar nuevos tipos de actividades «adultas» que antes estaban prohibidos o no generaban

interés. Muchas de estas alternativas son con frecuencia sedentarias y no saludables (por ejemplo, fumar, beber, las fiestas nocturnas, etc.)

3. Empiezan a aparecer los conflictos relativos al tiempo. Generalmente el trabajo escolar aumenta. Quizás se realiza un trabajo a tiempo parcial. Asimismo, los y las adolescentes en ocasiones deben ayudar más en las tareas domésticas o laborales. Además, durante la adolescencia, existe un mayor deseo de pasar el tiempo con los compañeros y compañeras, y comienzan las relaciones entre sexos.

4. Los padres y madres y el profesorado empiezan a perder influencia sobre los adolescentes de ambos sexos, mientras que adquieren más importancia las amistades, los compañeros y compañeras y el círculo social.

5. Los intereses cambian con la edad. En la infancia, la actividad física gira en torno a los juegos de diversión, que en su mayoría requieren movimiento. Con la llegada de la adolescencia, las personas jóvenes pierden interés por estas actividades a medida que surgen otras alternativas para su tiempo de ocio.

Muchos éxitos.

**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 | Cuida y controla los equipos y materiales utilizados en formación. | | | |
| 4 | Presenta los formatos totalmente diligenciados | | | |
| 5 | Relaciona cada una de las etapas de cambio para la adopcion de actividad fisica. | | | |
| 6 | Califica de acuerdo a la encuesta los porcentajes de cada una de las respuestas. | | | |
| 7 | Selecciona las etapas de cambio para la adopción de la actividad física. | | | |
| 8 | Analiza los gráficos y aporta soluciones de acuerdo a lo consultado. | | | |
| 9 | Categoriza las etapas de cambio para la adopción de la actividad física. | | | |
| 10 | Redacta con claridad las ideas consignadas en el contexto. | | | |
| 11 | Emplea términos que le dan más claridad a la temática. | | | |
| 12 | Propone actividades dentro del contexto. | | | |
| 13 | Critica en forma constructiva los comportamientos de la población. | | | |
| 14 | Enumera los cambios comportamentales que se pueden dar en la población de acuerdo al contexto. | | | |

4. RESULTADOS: Aprobado [ ] eficiente [ ]

5. OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES

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

Firma del Aprendiz

---

Firma Instructor

---

| | |
|---|---|
| | **SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA**<br>**NOMBRE DEL FORMATO** |

| | |
|---|---|
|  | **SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA**<br>**NOMBRE DEL FORMATO** |

| | |
|---|---|
|  | **SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA**<br>**NOMBRE DEL FORMATO** |