Identificación del instrumento.	
Programa de formación:	TECNICO PROFECIONAL EN COCINA
Código del programa de formación:	635503
Nombre del proyecto formativo:	APLICACIÓN DE TECNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS BAJO PARAMETROS DE SEGURIDAD Y CALIDAD ALIMENTARIA CUMPLIENDO CON ESTANDARES Y PARAMETROS INTERNACIONALES.
Competencia para desarrollar:	IMPLEMENTACIÓN DE HABITOS SALUDABLES
Resultado(s) de aprendizaje:	1. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social. 2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 4. Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva.
Criterio(s) de evaluación:	Comprende e interioriza la importancia de la practica activa de una rutina de actividad física, dirigida y estructurada, que lo conlleve a generar buenos hábitos y estilos de vida saludables de acuerdo con las necesidades específicas de su labor y en su contexto, ayudándole así a desempeñarse de forma más activa y positiva en su ámbito social y laboral.
Nombre de la evidencia:	Teórico – Practico
Tipo de evidencia	Desempeño.

Instrucciones para el diligenciamiento

El instructor verifica que el aprendiz desarrolla la evidencia teniendo en cuenta todos los indicadores propuestos en este instrumento, los cuales responden a lo solicitado en la actividad.

Cada uno de los indicadores se evalúa de acuerdo con su asistencia o ausencia, a través de la escala si o no.

Cuerpo del instrumento

Por favor complete los datos a continuación solicitados.

Nombre del Aprendiz: _____

Documento de Identidad:_____ Ficha: _____

Criterio de Valoración	Si	No	Observaciones
TEST DE ACONDICIONAMIENTO FISICO - ACTIVIDAD FISICA			
FRECUENCIA CARDIACA /SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO			
CAPACIDADES FISICAS BASICAS / SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO FUERZA RESISTENCIA			
CAPACIDADES FISICAS BASICAS / SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO VELOCIDAD FLEXIBILIDAD Y COORDINACION			
HABITOS DE VIDA SALUDABLE /SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO SIN MATERIAL			
HABITOS DE VIDA SALUDABLE/ SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO CON MATERIAL.			
HIDRATACION / SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO (GRADAS).			
ERGONOMIA E HIGIENE POSTURAL /SESION DE ACONDICIONAMIENTO FISICO GIMNASIA BASICA MILITAR SIN ARMAS			

Ciudad y Fecha: _____

Juicio Valorativo: [A] Aprobado [D] No Aprobado

Firma del Instructor: _____