SENA	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN** **PROCEDIMIENTO EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL** LISTA DE CHEQUEO	**Versión: 01** **DOCUMENTO NO CONTRALADO**

Regional: BOYACA	Centro de formación: CEDEAGRO
Fecha de aplicación: 11 DE DICIEMBRE DE 2024	
PROGRAMA DE FORMACION: TECNICO OPERACIONES COMERCIALES	
PROYECTO DE FORMACION: MANEJO COMPETENTE DE OPERACIONES COMERCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA ECONOMÍA EN EL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ	
COMPETENCIA: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	
RESULTADO DE APRENDIZAJE: -GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL. -APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.	
Nombre de la Evidencia: Desarrollo de las actividades propuestas en clase.	
Evidencia: Conocimiento: ___X_____	
Criterios de evaluación: - Identifica las técnicas de coordinación motriz relacionadas con su perfil ocupacional. - Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral. - Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	
Duración de la aplicación de la lista de chequeo: 40 horas	
Nombre del Aprendiz:	Fichas: 2998121
Nombre del Instructor: **FABIAN LEONARDO MISSE RINCON**	

INDICADORES	**CUMPLE**		**OBSERVACIONES**
	SI	**NO**	
Participa activamente en las actividades propuestas.			
Establece diálogo con los integrantes del grupo de trabajo respetando normas de cortesía.			
Hace uso adecuado de los conceptos de hábitos saludables en las actividades programadas.			
Hace uso adecuado de los conceptos de técnicas de cultura física en las actividades programadas.			
Presenta las actividades con los parámetros establecidos en la guía de aprendizaje.			
Orienta las actividades hacia el logro de los resultados del aprendizaje del proyecto de formación.			
Utiliza medios y los recursos didácticos necesarios, según aspectos técnicos.			

EVALUACIÓN		
OBSERVACIONES:		
JUICIO DE VALOR:	APROBADO:	DEFICIENTE:
Firma Instructor:		
Firma Aprendiz:		

Regional: BOYACA	Centro de formación: CEDEAGRO
Fecha de aplicación: 11 DE DICIEMBRE DE 2024	
PROGRAMA DE FORMACIÓN: TECNICO OPERACIONES COMERCIALES	
PROYECTO DE FORMACION: MANEJO COMPETENTE DE OPERACIONES COMERCIALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA ECONOMÍA EN EL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ.	
COMPETENCIA: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL	
RESULTADO DE APRENDIZAJE: -GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL. -APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.	
Nombre de la Evidencia: Desarrollo de los talleres, lectura y sopa de letras, test físico con su respectiva valoración.	
Evidencia: Desempeño __X_____ Producto ____X_____	
Criterios de evaluación: - Administra un plan de higiene corporal dentro del contexto productivo. - Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social. - Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada. - Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento. - Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.	
Duración de la aplicación de la lista de chequeo: 40 horas	
Nombre del Aprendiz:	Ficha: 2998121
Nombre del Instructor: **FABIAN LEONARDO MISSE RINCON**	

	CUMPLE		OBSERVACIONES
	SI	**NO**	
PRODUCTO			
Presenta video de planeación de ejercicios físicos			
Presenta las evidencias del desarrollo del test de índice de masa corporal con su respectiva valoración teniendo en cuenta el material de apoyo tablas de medición.			
Demuestra el uso de las herramientas necesarias para el buen desempeño en las actividades			
DESEMPEÑO			
Analiza los conceptos básicos de hábitos saludables y de cultura física.			
Realiza las actividades o talleres según los parámetros dados.			
Ejecuta las actividades físicas de acuerdo a la condición física y estado de salud			
Desarrolla el test físico correctamente con su respectiva valoración.			
Hace uso adecuado del material pedagógico para el desarrollo de las actividades			
Cumple con el tiempo establecido para la socialización del tema.			

EVALUACIÓN		
OBSERVACIONES:		
JUICIO DE VALOR:	APROBADO:	DEFICIENTE:
Firma Instructor:		
Firma Aprendiz:		