SENA REGIONAL VALLE	Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN **LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO**	Código: 9230-FP-F-216 Versión: 4

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

Programa de formación: GESTION DE PROYECTOS DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL	Ficha de caracterización: 3171560
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, el desempeño laboral	Código de la guía: 9230-FP-O-610 V2 2024
Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica: 1. Tipo D Aplicación de los test de condición física. 2. Tipo P Plan de acondicionamiento físico	

2. PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Señor/a Instructor/a:
- Observe en detalle el proceso y/o valore el producto y evalúe con objetividad.
- Comparta, con el Aprendiz, los resultados obtenidos y acuerde, si es necesario, un nuevo momento de evaluación.
- Firme el instrumento, verifique la firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

Criterios de Evaluación	Indicadores	APRENDICES 1. YIVERLI YURANI MOINA CAMAYO	2.LESSLY LISBETH ESTERILLA PRADO	3. MARYI VALENTINA SANTACRUZ NARVAEZ	4. SANIA DIVIBETH CABEZAS BENAVIDEZ	5. NASLY CATALINA GOMEZ SILVA	6. LAURA SOFIA COPETE PAREJA	7.SOFIA HURTADO YANDUN	8. NICOL SARAY ANGULO COPETE	9. KEIRA STEFANY LOZANO HURTADO	10 ISABELA PEÑA CAMARGO	11. LAURA SOFIA MEDINA ARISTIZABAL	12.JEAN CARLO ROSALES VILLAMUEZ	13. JHONATAN LONDOÑO MEDINA	14. ALEJANDRO HOYOS GOMEZ	15. JHON SEBASTIAN MEZU RODRIGUEZ	16 JHON FERNANDO TORRES GUTIERREZ	17. JEFERSON ALEXANDER LOAIZA	18. EMERSON ANDRES ECHEVERRY GIRALDO	19. JUAN DAVID FERNANDEZ HOYOS											
		Evaluación (S o v: Si cumple. N o X: No cumple)																														
Evidencia a evaluar: Aplicación de los test de condición física.		No.	1	de	2	Instructor:																										
Aplica los test de condición física según técnicas de medición.	Alista el/los formatos a utilizar de acuerdo con test a realizar	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Explica el paso a paso a seguir de acuerdo con el tipo de tecnica a realizar.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Utiliza lenguaje tecnico durante la ejecución de los test.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Registra los resultados de las pruebas realizadas en los formatos asignados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Emite juicio evaluativo de la condición física mediante la comparación con tablas baremos	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Clasifica el resultado de acuerdo con el nivel de desempeño.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
Evidencia a evaluar:Plan de acondicionamiento físico		No.	2	de	2	Instructor:																										
Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico.	El plan de acondicionamiento físico contiene diligenciado los siguientes campos: Objetivo principal a realizar, duración del plan (semanas, meses), Frecuencia semanal (días de entrenamiento), Rutinas (ejercicios específicos) número de: (series y repeticiones) Tiempo de descanso (entre cada serie) Metodo de entrenamiento: Metodo continuo, metodo Fartlek. Métodos Fraccionados, método de repeticiones, metodo pliometrico.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	El objetivo del plan es acorde a los resultados obtenidos en los test de valoración física.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	El metodo de entrenamiento seleccionado es coherente con los resultados del test	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Las series y repeticiones propuestos son coherentes al objetivo a realizar para mejorar la capacidad física	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	Selecciona ejercicios según el métodos de entrenamiento a realizar para mejorar la capacidad física	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Los ejercicios van a corde al metodo de entrenamiento seleccionado	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												
	Los ejercicios seleccionados estan a cordes a las capacidades físicas a trabajar (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S												

Powered by CamScanner

	El tiempo propuesto en la ejecución del ejercicio es acorde al objetivo a realizar	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															
	Los ejercicios son coherentes con el objetivo planteado	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															
Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.	Elaboran un ensayo reflexivo contestando las siguientes preguntas: ¿Consideras que la práctica de la actividad física ha mejorado tu desempeño? ¿Qué cambios positivos ha notado en tu entorno familiar, social o productivo gracias a la actividad física? ¿De qué manera relacionas estos beneficios con las metas de tu proyecto de vida?	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A															
Firma del aprendiz:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19															
Ciudad y fecha: CALI 08 DE AGOSTO 2025																																			
Firma del(los) instructor(es):																																			

Powered by CamScanner

SENA REGIONAL VALLE	Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN **LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO**	Código: 9230-FP-F-216 Versión: 4

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

Programa de formación: Química Aplicada a la Industria	Ficha de caracterización: 3113350
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: 1 Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	Código de la guía: 9230-FP-O-610 V2 2024
Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica: 1. Tipo D Exposición sobre anatomia, miología, fisiologia y analisis del moviento muscular 2. Tipo D Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño labora.	

2. PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Señor/a Instructor/a:
- Observe en detalle el proceso y/o valore el producto y evalúe con objetividad.
- Comparta, con el Aprendiz, los resultados obtenidos y acuerde, si es necesario, un nuevo momento de evaluación.
- Firme el instrumento, verifique la firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

Criterios de Evaluación	Indicadores	APRENDICES											
		1. ESNEIDER JOSE IZQUIERDO	YESENIA FERNANDA PERENGUEZ	3. SANTIAGO ARGO COLLAZOS	4. NAYESDA SANTANA ROJAS	5. YULIZA MERA RAMOS SARA	6- JUENA FELIPE FINSCUE	7. JUAN DAVIDS MARIN BRAVO	8. ALEJANDRO PUERTA ALVAREZ	9. ANDRES FELIPE VELEZ	10. ISABEL ELGADO PEÑA	11. MARCELA HOYOS LOZANO	12. ALLISON CAMILA PANTOJA
		Evaluación (S o √: Si cumple. N o X: No cumple)											
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomia, miología, fisiologia y analisis del moviento muscular		No.	1	de	2	Instructor:							
Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología.	Describe el sistema muscular según su función	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Relaciona los conceptos de anatomía y fisiología con ejemplos prácticos en un contexto laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Explica la relación entre estructura y función del sistema muscular durante la exposición	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Describe las principales estructuras anatómicas (huesos, músculos, articulaciones) y sus funciones en relación con el movimiento humano	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Aplica los conceptos de miologia a través de maqueta muscular	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Explica cómo los músculos y sus acciones contribuyen a movimientos específicos del cuerpo en diferentes actividades.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento	Realiza análisis detallado de un ejercicio específico, utilizando conocimientos de anatomía y miología para identificar los músculos involucrados, sus funciones, y cómo contribuyen al movimiento observado.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Nombra los músculos implicados en un movimiento al analizar una secuencia de ejercicios prácticos.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Explica la contribución de cada músculo en la generación de movimiento durante una demostración en vivo o con ayuda didáctica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Identifica los patrones de activación muscular al observar la ejecución de una actividad física específica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Evidencia a evaluar: Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño laboral.		No.	2	de	2	Instructor:							
Ejecuta rutinas de ejercicio físico según las necesidades de los contextos laboral y social	Realiza ejercicios adaptados a las demandas físicas de su entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Modifica los ejercicios según las limitaciones o exigencias de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Aplica técnicas de estiramiento y fortalecimiento en respuesta a las posturas adoptadas durante su jornada laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Integra ejercicios cardiovasculares y de fuerza en la rutina, considerando las necesidades de interacción laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Elige ejercicios que mejoren la capacidad de reacción mental al realizar simulaciones de situaciones laborales.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Powered by CamScanner

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.	Aplica técnicas de entrenamiento neuromotor durante la rutina para potenciar la agilidad en su entorno de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Identifica ejercicios específicos que incrementen la precisión y rapidez de sus respuestas motrices.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Incorpora técnicas de reacción rápida en los ejercicios de acondicionamiento, adaptándolos a las demandas de su ocupación.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Ejecuta ejercicios que favorezcan la coordinación ojo-mano según los requerimientos físicos de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Firma del aprendiz:	Esneider Lozano	Fernanda Perengue	Santiago Largo		Sara Nera	Juan Finscue	[illegible]	Alejandro Rivera	Andres Felipe Velez B.	[illegible]	Muriela Hoyo	Camila Pantoja
Ciudad y fecha: 30 DE JULIO 2025 CALI												
Firma del(los) instructor(es):	Besly [illegible]											