



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
Procedimiento de Desarrollo Curricular
Lista de Chequeo Cultura Física
Evaluación de Desempeño

LISTA DE CHEQUEO PARA EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

1. DATOS GENERALES

NOMBRE DEL APRENDIZ:	
No FICHA:	2086377
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	MARTHA VIVIANA BERNAL SAAVEDRA

PROGRAMA DE FORMACIÓN:	GESTIÓN EMPRESARIAL
ACTIVIDAD DE PROYECTO:	

Criterios de evaluación:

- Aplica técnicas y procedimientos orientados al perfeccionamiento de la psicomotricidad frente a los requerimientos de su desempeño laboral.
- Diagnóstica los riesgos ergonómicos y psicosociales de su desempeño laboral.
- 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.
- Selecciona las técnicas de cultura física para prevenir riesgos ergonómicos y psicosociales.
- Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico.
- Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico.
- Aplica los test de condición física según estándares.
- Aplica los test de condición física según técnicas de medición
- Implementa técnicas de cultura física para la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales teniendo en cuenta la naturaleza y complejidad del desempeño laboral.
- Implementa estrategias que le permitan liderar actividades físicas deportivas y culturales en contexto social y productivo.
- Participa en actividades que requieren coordinación motriz fina y gruesa de forma individual y grupal.

**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA****Procedimiento de Desarrollo Curricular****Lista de Chequeo Cultura Física****Evaluación de Desempeño****2. INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO**

Estimado Aprendiz: le invito tener en cuenta la información suministrada en este Instrumento de evaluación, el cual ha sido elaborado para **observar, verificar y valorar** su desempeño en la actividad de aprendizaje **“Evaluación y Diagnostico de la Condición Física”**.

No.	VARIABLES/INDICADORES	CUMPLE		OBSERVACIONES
1	Implementa técnicas de Cultura Física para la evaluación de sus capacidades físicas y el diagnostico de su condición física actual.			
1.1	Identifica su capacidad de fuerza mediante la aplicación de los test			
1.2	Valora su capacidad de resistencia determinado su Índice de Recuperación Cardíaca IRC			
1.3	Aplica test para la valoración de su capacidad de movilidad.			
1.4	Identifica su consumo de oxígeno máximo mediante el test de Cooper			
2	Identifica las variables y componentes de la condición física			
2.1	Identifica las variables relacionadas con su composición corporal.			
2.2	Valora su peso corporal y clasifica su composición corporal según los parámetros de la OMS			
2.3	Identifica los diferentes componentes de la condición física.			
2.4	Determina el estado actual de sus principales capacidades físicas mediante la aplicación de test.			

Observaciones:	
Recomendaciones:	
Juicio de Valor:	
Observaciones del evaluado:	

Ciudad y Fecha:	Firmas:
	Instructor: MARTHA VIVIANA BERNAL SAAVEDRA
	Aprendiz: