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: 3145900
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: ESTEFANI PARAMO	MARTHA CECILIA CALDERON COLLAZOS	MARIA CLAUDIA HIDROBO	LEIDY JHOANA AGUILAR	JULIAN ANDRES IBARRA ESCOBAR	GILMA LEMOS VIDAL	ANGIE CAROLINA LOPEZ	ALBA BENAVIDES BRAVO	KAREN MONTAÑO	PAULIN TULANDI	LEIDY TATIANA ORTIZ SOTO	AMBAR YANCY BEDOLLA FRANCIO	LUIS MOGOLLON JIMENEZ	ESPERANZA RODRIGUEZ	INGRID LICETH DAGUA	MARIA DEL MAR CARDENAS	ALEXIS QUIÑONEZ SINESTERRA	DANIELA VINASCO	MARTHA INES VIVEROS	FRANCIA MARBEY GUZMAN ROCHA	JUAN SEBASTIAN VELASCO BOLAÑOS									
		Evaluación (S o √: 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	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Explica el paso a paso a seguir de acuerdo con el tipo de tecnica a realizar.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Utiliza lenguaje tecnico durante la ejecución de los test.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Registra los resultados de las pruebas realizadas en los formatos asignados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Emite juicio evalautivo de la condición física mediante la comparación con tablas baremos	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Clasifica el resultado de acuerdo con el nivel de desempeño.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
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 especifísicos) 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.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	El objetivo del plan es acorde a los resultados obtenidos en los test de valoración física.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	El metodo de entrenamiento seleccionado es coherente con los resultados del test	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Las series y repeticiones propuestos son coherentes al objetivo a realizar para mejorar la capacidad física	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico	Selecciona ejercicios según el métodos de entrenamiento a realizar para mejorar la capacidad física	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Los ejercicios van a corde al metodo de entrenamiento seleccionado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									

Powered by CamScanner

[...] métodos de [...] físico.	Los ejercicios seleccionados estan a cordes a las capacidades fisicas a trabajar (fuerza, resisitencia, velocidad y flexibilidad)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	El tiempo propuesto en la ejecución del ejercicio es acorde al objetivo a realizar	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	Los ejercicios son coherentes con el objetivo planteado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
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 presguntas: ¿Consideras que la práctica de la activida 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?	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	PERTINENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	VIGENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									
	AUTÉNTICA (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N									

D

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	D	D									
Firma del aprendiz:	Esthéfany P.		[illegible]	[illegible]	Jullian Andrés	Yilma Lemus V.	Angie López	Alba Benavides	[illegible]		Landy Ortiz	[illegible]	Luis Magallón	Espinosa R.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]											
Ciudad y fecha: cali 12-12-2025																														
Firma del(los) instructor(es): [illegible]																														