	Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN **LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO**	Código: 9230-FP-F-219 Versión: 4

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

Programa de formación: - SISTEMAS TELEINFORMATICOS	Ficha de caracterización: 3316111
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: 3 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene 4 Implementar un Plan de Ergonomía y Pausas Activas en el Entorno Laboral o de la formación	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 Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo	

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 Andres David Benavides Agudelo	Juan camilo palacios	Juan camilo murillo Arcila	Nicolas Andres Villegas Ibarra	Miguel Angel Galeano Hernandez	oscar david romaña sandoval	Junior andres gomez	Laura Patricia Benavides Gomez	Sara Ruidamante Quijano	Daniel De Jesus Zambrano Castilla	Cristhian Camilo Valencia Valencia	Marlyn Gonzalez	ALEXIS CAPOTE	Laura cristina roman bermudez
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)													
Evidencia a evaluar: Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo		No. 1 de 1 Instructor:													
Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	Describe los principios de la nutrición equilibrada en el entorno laboral, considerando su impacto en la salud y productividad de los empleados	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Observe las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la posturas, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
Administra un plan de higiene postural dentro del contexto productivo	Implementa un programa de formación en higiene postural, para que los empleados adquieran las técnicas adecuadas	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Monitorea las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	Planifica pausas regulares en la jornada laboral, para permitir la recuperación física y mental de los empleados	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral.	Identifica los ejercicios adecuados para diferentes tipos de actividades laborales, para minimizar el riesgo de lesiones ergonómicas.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adaptan a las necesidades específicas de cada puesto.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N

Powered by CamScanner

...ientos básicos de ... pausas activas de ... la naturaleza de la ... función productiva.	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Aplica principios ergonómicos en el espacio de trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	N	N
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	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	N	N
	VIGENTE (S)	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	N	N

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	D	D
Firma del aprendiz:	Andres Benavides	Camilo Palacios	Juan C. Murillo	Nicolas Villegas	Miguel Angel G.H	Oscar Romaña	Junior Gomez	Laura Benavides	Sara Bustamante	Daniel Zambrano	Cristian Valencia			
Ciudad y fecha: 12-12-2025														
Firma del(los) instructor(es): [firma]														