SENA REGIONAL VALLE	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: MANTENIMIENTO DE MAQUINARIA PARA LA INDUSTRIA DEL PLASTICO	Ficha de caracterización: 3322145
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 GILBERTO RODRIGO MUÑOZ	JONATHAN LOPEZ GOMEZ	JHOAN ALEXIS CAICEDO	LEONARDO FABIO TRIVIÑO	WILMER GUERRERO	WILMER GUERRERO	YEISON TABARES	ERSAIN LUCUMI	JHINNOY CASTILLO	MIGUEL ZAMBRANO	GABRIEL MORENO	JOSE LUIS VARELA	JOHAN FELIPE GOMEZ	JHONATAN ALARCON	ANDRES AGUDELO	EDWAR CARDENAS	EYDERSON AGUILAR	LUIS CARLOS CALDERON	MIGUEL TOBAR	RAFAEL LEAL	OSVER MARTINEZ	CARLOS CANO	JULIANA SALAZAR							
		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																														
	Observe las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.																														
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la posturas, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.																														
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																														
	Monitorea las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.																														
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.																														
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																														
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.																														
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.																														

Powered by CamScanner

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.	
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adaptan a las necesidades específicas de cada puesto.	
	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	
Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva.	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	
	Aplica principios ergonómicos en el espacio de trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	
	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	
	PERTINENTE (S)	
	VIGENTE (S)	
	AUTÉNTICA (S)	

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:	
Firma del aprendiz:	Gilberto Muñoz; Jonathan lopez; Alexis Cuyredo; Leonardo Toscano; Wilmar L Guerrero; Wilmar L Guerrero; Yeison Tabares; Edwin Iruani; Jhony Castillo; Miguel Zambrano; Gabriel Moreno; Johan Felipe Gomez ll; Andres Agudelo; Edward Cárdenas; EYDERSON AGUILAR; LUIS CALDERON.; Miguel Tobar; Rafael Ruiz Z; Osby Molina; C. cano valencia; Juliana Salazar T.
Ciudad y fecha: 15- 12- 2025	
Firma del(los) instructor(es): [firma]	

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: MANTENIMIENTO DE MAQUINARIA PARA LA INDUSTRIA DEL PLASTICO	Ficha de caracterización: 3322145
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, miologia, 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: GILBERTO RODRIGO MUÑOZ	JONATHAN LOPEZ GOMEZ	JHOAN ALEXIS CAICEDO	LEONARDO FABIO TRIVIÑO	WILMER GUERRERO	WILMER GUERRERO	YEISON TABARES	ERSAIN LUCUMI	JHINNOY CASTILLO	MIGUEL ZAMBRANO	GABRIEL MORENO	JOSE LUIS VARELA	JOHAN FELIPE GOMEZ	JHONATAN ALARCON	ANDRES AGUDELO	EDWAR CARDENAS	EYDERSON AGUILAR	LUIS CARLOS CALDERON	MIGUEL TOBAR	RAFAEL LEAL	OSVER MARTINEZ	CARLOS CANO	JULIANA SALAZAR
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																						
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomia, miologia, 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																							
	Relaciona los conceptos de anatomía y fisiología con ejemplos prácticos en un contexto laboral																							
	Explica la relación entre estructura y función del sistema muscular durante la exposición																							
	Describe las principales estructuras anatómicas (huesos, músculos, articulaciones) y sus funciones en relación con el movimiento humano																							
	Aplica los conceptos de miología a través de maqueta muscular																							
	Explica cómo los músculos y sus acciones contribuyen a movimientos específicos del cuerpo en diferentes actividades.																							
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.																							
	Nombra los músculos implicados en un movimiento al analizar una secuencia de ejercicios prácticos.																							
	Explica la contribución de cada músculo en la generación de movimiento durante una demostración en vivo o con ayuda didáctica.																							
	Identifica los patrones de activación muscular al observar la ejecución de una actividad física específica.																							
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.																							
	Modifica los ejercicios según las limitaciones o exigencias de su puesto de trabajo.																							
	Aplica técnicas de estiramiento y fortalecimiento en respuesta a las posturas adoptadas durante su jornada laboral.																							
	Integra ejercicios cardiovasculares y de fuerza en la rutina, considerando las necesidades de interacción laboral																							
	Elige ejercicios que mejoren la capacidad de reacción mental al realizar simulaciones de situaciones laborales.																							

Powered by CamScanner

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.																																		
	Identifica ejercicios específicos que incrementen la precisión y rapidez de sus respuestas motrices.																																		
	Incorpora técnicas de reacción rápida en los ejercicios de acondicionamiento, adaptándolos a las demandas de su ocupación.																																		
	Ejecuta ejercicios que favorezcan la coordinación ojo-mano según los requerimientos físicos de su puesto de trabajo.																																		
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD																																		
	PERTINENTE (S)																																		
	VIGENTE (S)																																		
	AUTÉNTICA (S)																																		

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:																																			
Firma del aprendiz:	Gilberto Ucros	Jonathan Lotti	Alexis Carrillo	Leonardo Mora	[illegible]	[illegible]	Jesus Flores	Erwin Lora	Jhonny Castro	Miguel Fontalvo	Gabriel Florez		Debra Fdez Cortes		Andres Agudelo Educadores		Efrenes Arauca	Luis Calderon	Miguel Toro	Rafael [illegible]	Oscar Marquez	Carlos Caro	Juliana Salazar												
Ciudad y fecha: 15-12-2025																																			
Firma del(los) instructor(es): Beily																																			

Powered by CamScanner