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: Pilates con balón	Ficha de caracterización: ~~3398466~~ 3317452
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: CONOCER LOS CONCEPTOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PILATES EN UNA CLASE GRUPAL EVALUAR LOS CRITERIOS PEDAGÓGICOS Y LINEAMIENTOS DE PILATES EN ACTIVIDADES CON BALÓN DE ACUERDO CON LA MODALIDAD DE CLASE GRUPAL. CONSTRUIR EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO CON BALÓN DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS Y TÉCNICAS PARA PILATES. DESARROLLAR UNA CLASE GRUPAL CON BALÓN APLICANDO EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO	Código de la guía: 9230-FP-O-610 V2 2024 3398466
Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica: 1. Tipo D Realiza ejercicios de coordinación general 2. Tipo P	

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: DANIELA ROMERO COLORADO	TRAICY CAROLINA RIVERA JARAMILLO	ABSALON MENESES BENAVIDES	LAUREN SOFIA CABEZA	YISEL CAICEDO CAMBINDO	ALLAN JOSEPH SANCHEZ MOSQUERA	SARA DANIELA QUEJADA	Vivian Giselle Gomez Montolla	MARIA JOSE PAYAN CUERO	VALENTINA VALDERRAMA	JUTSHAYRA CASTAÑEDA	EMMANUEL CHOCO NAZARIT	STEVAN MEZA SANCHEZ	YEISSON GUEVARA TUNJACIPA	DAVID SANTIAGO HINESTROZA	Christian David Casalla Reina	Laura sofia vera Portocarrero
		Evaluación (S o √: Si cumple. N o X: No cumple)																
Evidencia a evaluar: Realización de ejercicios grupal con balon		No.	1	de	2	Instructor: Berly del Rosario Lozano												
CONOCER LOS CONCEPTOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PILATES EN UNA CLASE GRUPAL	Explica los conceptos de equilibrio y coordianción con ejamplos prácticos	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Explica el paso a paso a seguir de acuerdo con el tipo de tecnica para ejercicios con balón	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Utiliza lenguaje tecnico durante la ejecución de los ejericios de pilates	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Evidencia a evaluar: Plan de sesión físico		No.	2	de	2	Instructor: Berly del Rosario Lozano												
EVALUAR LOS CRITERIOS PEDAGÓGICOS Y LINEAMIENTOS DE PILATES EN ACTIVIDADES CON BALÓN DE ACUERDO CON LA MODALIDAD DE CLASE GRUPAL.	El metodo de entrenamiento seleccionado para la sesión grupal es coherente con los ejercicios realizados	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	La actividad de pilates sigue los lineamentos para la actividad grupal	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Los ejericicios realizdos propuestos son coherentes al objetivo a realizar en la clase grupal	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ONSTRUIR EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO CON BALÓN DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS Y TÉCNICAS PARA PILATES.	Selecciona ejercicios a realizar con balón de acuerdo al entrenamiento a realizar para mejorar el equilibrio	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	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
	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
ESARROLLAR UNA CLASE GRUPAL CON BALÓN APLICANDO EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO SEGÚN LOS LINEAMIENTOS Y PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE PILATES.	los ejercicios relaizados en la clase propuestas son de cooridanción y equilibrio	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	La coordinacion realizada es realizada de forma general para la clase	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Powered by CamScanner

PERTINENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A														
VIGENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A														
AUTÉNTICA (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A														

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												
Firma del aprendiz:		Daniela B.																													
Ciudad y fecha:	13-12-2025																														
Firma del(los) instructor(es):																															

Powered by CamScanner