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: Coordinación de sistemas integrado	Ficha de caracterización: 3316128
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: MARIA DE LOS ANGELES MANCILLA	LAURA VALENTINA BURITICA	SARA MIMCHEL CASTILLO	HILARY CRISTINA UPARELA	LEANDRO SERNA MORENO	ALEJANDRO OTERO MORENO	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ ORTIZ	MARIA FERNANDA CRUZ FLOR	EVELYN BRIGTHE MEJIA	JUAN DANIEL ANGULO	GINA ALEXANDRA ANZOLA CAMPO	DALY FERNANDA PLATA SANCHEZ	MELANY TATIANA TONUZCO	VALERI SERNA MARTINEZ	VALERIA MONTAÑO HURTADO	HEIDY VANESSA DIAZ VALLEJO	SHARON MAYERLI LERMA	JESSICA TATIANA CERON CHAVES	JULIAN ANDRES BERMMUDES	DARLY CELENE VERA CARDOZO	ISABELLA RIASCOS									
		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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Explica la relación entre estructura y función del sistema muscular durante la exposición	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Describe las principales estructuras anatómicas (huesos, músculos, articulaciones) y sus funciones en relación con el movimiento humano	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Explica cómo los músculos y sus acciones contribuyen a movimientos específicos del cuerpo en diferentes actividades.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
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.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Nombra los músculos implicados en un movimiento al analizar una secuencia de ejercicios prácticos.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Explica la contribución del músculo en la generación de movimiento durante una demostración en vivo o con ayuda didáctica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Identifica los patrones de activación muscular al observar la ejecución de una actividad física específica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
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.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Modifica los ejercicios según las limitaciones o exigencias de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Aplica técnicas de estiramiento y fortalecimiento en respuesta a las posturas adoptadas durante su jornada laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Integra ejercicios cardiovasculares y de fuerza en la rutina, considerando las necesidades de interacción laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la	Elige ejercicios que mejoren la capacidad de reacción mental al realizar simulaciones de situaciones laborales.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Aplica técnicas de entrenamiento neuromotor durante la rutina para potenciar la agilidad en su entorno de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Identifica ejercicios específicos que incrementen la precisión y rapidez de sus respuestas motrices.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									

Powered by CamScanner

...ico de su entorno laboral.	Incorpora técnicas de reacción rápida en los ejercicios de acondicionamiento, adaptándolos a las demandas de su ocupación.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N										
	Ejecuta ejercicios que favorezcan la coordinación ojo-mano según los requerimientos físicos de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N										
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N										
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N										
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N										
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	A	A	A	A	A	A	A	D	D												
Firma del aprendiz:	Mariana R.	Valentina	Sara Cristina	Hillary Yamela	Leonardo	Alejandro Del	Miguel L.	María F.	Evelyn M.	Daniel L.	Gimanzola	Dandy Pedro	Melany Jonuzo	Valeri Serrano M.	Valeria H	Vanessa V.	Sharon L.	Jessica Lexa	Julian B.															
Ciudad y fecha: 12/12/2025																																	
Firma del(los) instructor(es):	Bel																																

Powered by CamScanner

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: Coordinación de sistemas integrado	Ficha de caracterización: 3316128
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 MARIA DE LOS ANGELES MANCILLA	LAURA VALENTINA BURITICA	SARA MIMICHEL CASTILLO	HILARY CRISTINA UPARELA	LEANDRO SERNA MORENO	ALEJANDRO OTERO MORENO	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ ORTIZ	MARIA FERNANDA CRUZ FLOR	EVELYN BRIGTHE MEJIA	JUAN DANIEL ANGULO	GINA ALEXANDRA ANZOLA CAMPO	DALY FERNANDA PLATA SANCHEZ	MELANY TATIANA TONLIZCO	VALERI SERNA MARTINEZ	VALERIA MONTAÑO HURTADO	HEIDY VANESSA DIAZ VALLEJO	SHARON MAYERLI LERMA	JESSICA TATIANA CERON CHAVES	JULIAN ANDRES BERMUDES	DARLY CELENE VERA CARDOZO	ISABELLA RIASCOS
		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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Observe las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la posturas, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Monitorea las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N

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.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adaptan a las necesidades específicas de cada puesto.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
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.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Aplica principios ergonómicos en el espacio de trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N									
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	A	A	A	A	A	A	A	D	D									
Firma del aprendiz:	Mariana Rivera	Valentina	Sara Castillo	Hillary Upegui	Leandro Serna	Alejandro Ozc	Miguel L.	Maria F.	Evelyn M.	Daniel	Gina Angela	David Mateo	Melany Tapuzco.	Valeri Serna M.	Valeria H.	Vanessa Vallejo	Sharon L.	Jessica Ceron	Julian Bermudez											
Ciudad y fecha: 12/12/2025																														
Firma del(los) instructor(es): [signature]																														

Powered by CamScanner