SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
NOMBRE DEL FORMATO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

REGIONAL: QUINDIO CENTRO: COMERCIO Y TURISMO

1. LISTA DE CHEQUEO (o Lista de verificación, o de observación) LCH Pruebas Físicas Básicas.

Programa de Formación: Tecnólogo en Gestión Empresarial.

Código: No. De Ficha: 2026889

- Competencia: Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.
- Resultados de Aprendizaje Alcanzar: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional

Nombre Aprendiz: Brayan Alexis Gutiérrez Román Nis Sofia:

Nombre Instructor: Luis Fernando Leal Ríos Nis Sofiia

2. CUERPO DEL INSTRUMENTO:
De acuerdo a lo realizado en la contextualización, la actividad a realizar es la siguiente:

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Estimado Aprendiz: la realización de pruebas básicas es de vital importancia para darnos cuenta de lo bien o habitual que estemos en nuestras capacidades físicas es por esto que se propone realizar la siguiente actividad:

Pruebas Físicas.

Descripción general del test de Wells:
•Este test mide rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral.

•Se realiza sentado.
•Se testea un sujeto, pero es de rápida aplicación.
•La duración del test para cada sujeto es de a lo menos 2 ó 3 minutos.

Test Físicos

Ejecución de la prueba:

✓Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos.

✓Manos paralelas.

✓Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.

✓Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

✓El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Grafica del test.





RESULTADOS DEL PROTOCOLO WELLS

Nombres y Apellidos	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Promedio
Brayan Alexis Gutiérrez Román	15cm	12cm	13,5cm	13,5cm



Test o prueba 2. Puente en prono
Instrumento.
- Cronómetro.
- Colchoneta.
Procedimiento. Soportar el peso del cuerpo en los antebrazos/codos y los dedos de los pies, en posición
decúbito prono, manteniendo en todo momento la pelvis neutra, el cuerpo totalmente rígido y alineado. Los
brazos deben estar perpendiculares al suelo y formando un ángulo de 90° (con los antebrazos con codos y
antebrazos separados al ancho de los hombros). El test concluye cuando el atleta pierde la posición neutra de la pelvis adquiriendo una posición lordótica, con una rotación anterior de la pelvis.

Resultados. Postura de tronco lineal, sin fibrilación, ni compensaciones posturales y mantenimiento del tiempo requerido o mayor a 60 s

Grafica del test.



Puente Prono	Registre el Tiempo
Brayan Alexis Gutiérrez Román	**50 segundos**



Prueba 3

Marcha Estática.

El evaluado realiza marcha estática, esto quiere decir en el mismo sitio durante 2 minutos, la idea es que lo haga siempre levantado la rodilla derecha alternándola con la izquierda, sin saltar y siempre conservando un angulo de 90°,se debe contar cuantas veces se levanta la derecha hasta terminar los 2 minutos; se registra el resultado y las sensaciones se escriben, por ejemplo : sentí dolor en la rodilla, sentí dolor en el pecho, sentí dolor en la cadera o no sentí nada. De igual forma se toma la frecuencia cardiaca al instante que termine la prueba. La toma es con la arteria radial que está ubicada en la muñeca.

Enlaces de explicación:

Pulso Radial.

https://www.youtube.com/watch?v=Avc5DwP9W_g

https://www.youtube.com/watch?v=dFIhJiMcyk8



Nombre y Apellidos	Resultado de la prueba	Sensaciones
Brayan Alexis Gutiérrez Román	150veces	presente un pequeño dolor en el tobillo izquierdo







LISTA DE CHEQUEO EVIDENCIAS

CONOCIMIENTO ⬭ PRODUCTO ⬭ DESEMPEÑO ⬭

No.	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Cumple con las normas de presentación establecidas según el reglamento del aprendiz.			
2	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			

3	**Realiza los ejercicios cuidando la postura**			
4				
5	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			
6	Cuida y controla los equipos y materiales utilizados en formación.			
7	Identifica la **temática** para la **realización** de las pruebas.			
8	Clasifica los test cardiovasculares.			
9	Organiza los protocolos para la **realización** de los test.			
10	**Evalúa** la **condición física de acuerdo a las actividades.**			
11	Presenta **las evidencias creadas en el gimnasio**			

4. RESULTADOS: Aprobado [ ] eficiente [ ]

5. OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento: Armenia, Noviembre 2020

_____ _____ del

Firma Aprendiz Firma Instructor

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **NOMBRE DEL FORMATO**

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **NOMBRE DEL FORMATO**

	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **NOMBRE DEL FORMATO**

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **NOMBRE DEL FORMATO**