| SENA REGIONAL VALLE | Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN<br>**LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO** | Código: 9230-FP-F-216<br>Versión: 4 |
|---|---|---|

## 1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

| Programa de formación: APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES | Ficha de caracterización: 3476897 |
|---|---|
| Resultados (s) de aprendizaje a evaluar:<br>APLICAR TÉCNICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CLASES GRUPALES NO MUSICALIZADAS CUMPLIENDO LAS TENDENCIAS ACTUALES Y NORMAS DE SEGURIDAD. -PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADULTOS MAYORES DE ACUERDO CON ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN.<br>-IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES INDIVIDUALES.<br>-EVALUAR EL PROGRESO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO ADECUADOS. | 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:<br>1. Tipo D Realiza ejercicios de coordinación general<br>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: RUPERTO BUITRAGO MELO | MARIA DEL ROSARIO ARISTIZABAL DE | MARIA DEL CARMEN GUTIERREZ | MARIA CORDULA SANCHEZ LASSO | MARTHA ELENA MENDOZA DUARTE | SIXTA TULIA NAVIA DE ZUÑIGA | SIXTA TULIA RODRIGUEZ | DIGNA MERCEDES PEREA ORTIZ | ANA BELISA OBANDO | FLOR D EMARIA GOMEZ VIDA DE | MARTHA LILIANA GOMEZ GOMEZ | CECILIA RAMIREZ GARCIA | RUBY ENEIDA ANGULO GODOY | ROSARIO ANGELITA CHAVEZ GUEVARA | MARIA ZORAIDA ALVAREZ DE | FLOR MARIA VALENZUELA | IRMA ALVAREZ | MARIA DEL ROSAIO MORENO | MARIA DAICY BONILLA OCAMPO | SANDRA YANETH CARILLO | OMAR RODRIGUEZ MARIN | CALENDARIO GONZALEZ | GERMAN ALAPE AROCA | OLGA ADIELA QUINTANA | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evidencia a evaluar: Realización de ejercicios grupal | | No. | 1 | de | 2 | Instructor: Berly del Rosario Lozano | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Registra y comunica el progreso de manera clara, proponiendo ajustes al programa. | Diligencia correctamente formatos de evaluación del progreso. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Explica los avances y dificultades del adulto mayor de manera precisa. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Ajusta las actividades de la clase según la evolución evidenciada. | A | A | A | A | A | A | A | A | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejecuta ejercicios de acondicionamiento físico adaptados a adultos mayores | Realiza correctamente los ejercicios realizando técnica adecuada. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Adapta los ejercicios según las capacidades físicas del adulto mayor. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Mantiene control postural durante la ejecución del ejercicio | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| Utiliza estrategias educativas adecuadas para motivar la participación y el autocuidado | Realiza ejercicios que fomentan la participación activa del adulto mayor. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Promueve prácticas de autocuidado mediante orientaciones claras y sencillas. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |
| | Genera un ambiente motivador y de confianza durante la actividad. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | |

Powered by CamScanner

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Reconoce cambios fisiológicos propios del envejecimiento (resistencia, fuerza, movilidad) | Identifica los cambios en los ejercicios de resistencia, fuerza y movilidad. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | | | |
| | Relaciona los cambios fisiológicos con las necesidades del adulto mayor. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | | | |
| | Describe las implicaciones de estos cambios en la actividad física. | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | | | | | | | |
| | PERTINENTE (S) | A | A | A | A | A | A | A | A | 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 | 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 | 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 | A | A | A | A | A | A | A | | | | | | | |
| Firma del aprendiz: | Zu Pento | Yeria del | Mario Cor | Cordula | Martha | Sista Toli | Diana Jue | Ana Belis | Yeyden | Liliana | Cecilia | Gabi | Rosa | Mariu | Flor | Luzen | Rocio | Sandra | Omer | Calandrid | Cesman | Alee | Blue | Carlos | | | | | | | | | |
| Ciudad y fecha: Cali 27/04/2026 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Firma del(los) instructor(es): Berly Lopez | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Powered by CamScanner