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: Moldes y troqueles	Ficha de caracterización: 3406054
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, el desempeño laboral	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 Aplicación de los test de condición física. 2. Tipo P Plan de acondicionamiento físico	

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: ALEJANDRO MUÑOZ BARONA	ANDRES DAVID CASTAÑEDA QUINTERO	CRISTIAN ALMENDRA LOPEZ	DAVID ARLEY VILLADA COLLAZOS	DIEGO ALEJANDRO MELLIZO LLANOS	EMANUEL GONZALEZ MARULANDA	DILAN STEVEN QUIÑONES ALONSO	JEAN CARLO SALAZAR RODRIGUEZ	JEENER ADRIAN OSNAS FERNANDEZ	JEISON JAVIER HERNANDEZ PINEDA	JERONIMO COMETA	JOSE ANGEL GONZALEZ BLANCO	JUAN CAMILO CIFUENTES LECTAMO	JUAN DIEGO QUINTERO LONDOÑO	JUAN FELIPE VALENCIA CAMPAZ	JUAN CAMILO GONZALEZ CAMACHO	JUAN STEBAN CHACON RAMIREZ	LUIS CARLOS ESPINOSA YANTEN	NICOLAS TOBAR DIAZ	SAMUEL ESTEBAN MOTATO	SANTIAGO ASPRILLA	Daniel Cortes							
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																												
Evidencia a evaluar: Aplicación de los test de condición física.		No.	1	2	Instructor:																									
Aplica los test de condición física según técnicas de medición.	Alista el/los formatos a utilizar de acuerdo con test a realizar	A	A	A	A	A	A	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 a realizar.	A	A	A	A	A	A	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 test.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	Registra los resultados de las pruebas realizadas en los formatos asignados.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	Emite juicio evalautivo de la condición física mediante la comparación con tablas baremos	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	Clasifica el resultado de acuerdo con el nivel de desempeño.	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 acondicionamiento físico		No.	2	2	Instructor:																									
Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico.	El plan de acondicionamiento físico contiene diligenciado los siguientes campos: Objetivo principal a realizar, duración del plan (semanas, meses), Frecuencia semanal (días de entrenamiento), Rutinas (ejercicios especifisicos) número de: (series y repeticiones) Tiempo de descanso (entre cada serie) Metodo de entrenamiento: Metodo continuo, metodo Fartlek. Métodos Fraccionados, método de repeticiones, metodo pliometrico.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	El objetivo del plan es acorde a los resultados obtenidos en los test de valoración física.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	El metodo de entrenamiento seleccionado es coherente con los resultados del test	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A						
	Las series y repeticiones propuestos son coherentes al objetivo a realizar para mejorar la capacidad física	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

Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	Selecciona ejercicios según el métodos de entrenamiento a realizar para mejorar la capacidad física	A	A	A	A	A	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	A	A	A	A	A									
	Los ejercicios seleccionados estan a cordes a las capacidades fisicas a trabajar (fuerza, resisitencia, velocidad y flexibilidad)	A	A	A	A	A	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	A	A	A	A	A									
	Los ejercicios son coherentes con el objetivo planteado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A									
Valora el impacto de la cultura física en el mejoramiento de la calidad de vida y su efecto en el entorno familiar social y productivo teniendo en cuenta su proyecto de vida.	Elaboran un ensayo reflexivo contestando las siguientes presguntas: ¿Consideras que la práctica de la actividad física ha mejorado tu desempeño? ¿Qué cambios positivos ha notado en tu entorno familiar, social o productivo gracias a la actividad física? ¿De qué manera relacionas estos beneficios con las metas de tu proyecto de vida?	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A									
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	S	S	S									
	PERTINENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S									
	VIGENTE (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S									
	AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S									

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									
	ALEJANDRO MUÑOZ BARONA	ANDRES DAVID CASTAÑEDA QUINTERO	CRISTIAN ALMENDRA LOPEZ	DAVID ARLEY VILLADA COLLAZOS	DIEGO ALEJANDRO MELLIZO LLANOS	EMANUEL GONZALEZ MARULANDA	DILAN STEVEN QUIÑONES ALONSO	JEAN CARLO SALAZAR RODRIGUEZ	JEENER ADRIAN OSNAS FERNANDEZ	JEISON JAVIER HERNANDEZ PINEDA	JERONIMO COMETA	JOSE ANGEL GONZALEZ BLANCO	JUAN CAMILO CIFUENTES LECTAMO	JUAN DIEGO QUINTERO LONDOÑO	JUAN FELIPE VALENCIA CAMPAZ	JUAN CAMILO GONZALEZ CAMACHO	JUAN STEBAN CHACON RAMIREZ	LUIS CARLOS ESPINOSA YANTEN	NICOLAS TOBAR DIAZ	SAMUEL ESTEBAN MOTATO										
Firma del aprendiz:																																
Ciudad y fecha: 09/05/2026																																
Firma del(los) instructor(es):																																

Powered by CamScanner