SENA	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: GESTION DE PROYECTOS DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL	Ficha de caracterización: 3412291
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 ANDRES FELIPE NORIEGA IVARBUEN	CARLOS ESTEBAN BALCAZAR ALVAREZ	DANNA FERNANDA BALTAN VARGAS	JENIFFER HUAN INGA LOPEZ	JHONATAN YESID MONTAÑO TULCAN	JHOSUE MESA BENAVIDES	JOSE DAVID GUERRERO MORALES	JOSUE ORDOÑEZ BONILLA	JUAN FELIPE PLAZA SANTOS	JUAN PABLO MADROÑERO	KEREM ESTEFANY SINISTERRA VALENCIA	KEVIN ANDRES PACHECO RODRIGUEZ	LUZ DARY ORTIZ PORTELA	MARIA JOSE SILVA LOPEZ	MARTINA PUENTE ARTEAGA	NICOLLE DAYAN MUÑOZ GALINDO	RICARDO PRADO PINEDA	SAHRA MARTINEZ GARCIA	SAMUEL MICOLTA BUELVAS	SARA TATIANA SOTO PEREZ									
		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 tecnicas 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									
	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									
	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									
	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									
	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									
	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									
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 (dias 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									
	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									
	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									
	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									
	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									
	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									

Powered by CamScanner

	...seleccionados estan a cordes a las capacidades fisicas a trabajar (...Resistencia, velocidad y flexibilidad)	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											
	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	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A											
Valora el impacto de la cultura fisica 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.	Elaboren un ensayo reflexivo contestando las siguientes preguntas: ¿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											
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											
	PERTINENTE (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											
	AUTÉNTICA (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											
Firma del aprendiz:																																
Ciudad y fecha: Cali 27/05/2026																																
Firma del(los) instructor(es):																																

Powered by CamScanner