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: APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES	Ficha de caracterización: 3493939
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: 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. -IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES INDIVIDUALES. -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: 1. Tipo D Realiza ejercicios de coordinación general 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																														
		DELFILIO ISRAEL ROMO ROJAS	LUBER DE JESUS CASTAÑEDA VALENCIA	MARIA OLGA BARRIOS DE OBREGON	ALBA LUCIA CABEZAS CABEZAS	ROSINIA GARCIA DE BLANCO	ORFA ELSY CARRILLO DE RIASCOS	LILA MARIA CARILLO REINA	ALBA STELLA GRISALES JIMENEZ	NUBIA CIRA BENITEZ	LILIA ROSA MOGOLLON	EVANIRA ANGEL DE OSORIO	NARIA NILZA TORRES	COLOMBIA ROMOLEROUX	MARIA EDILMA ARDILA	AMANDA SALINAS SANCHEZ	MARIA RITA RESTREPO AMARILES	LAURA ESNEDA RIVAS CARDONA	SAYLY GARCES ARAGON	MARIA TRINIDAD VALENCIA CASTRO	LILIANA MORALES LOURIDO	SORAIDA ESPERNZA ERAZO TORRES	ROSALIA LOPEZ RENDON	NANCY SUSANA MERCHAN	ORLADIS DEL SOCORRO VALDERAMA							
		Evaluación (S o √: 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							
	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							
	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							
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							
	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							
	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							
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							
	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							
	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							
Reconoce cambios fisiológicos	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							
	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							

Powered by CamScanner

...de 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						

...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:	Delfhis	Lubon		Alba Luc	Roxana.	Olga.	Lida M	Alba	Nidia	Lilia	Deisy	Mirza.	Carlinda	Angela	Ruth	Katira.	Luzdy	Fanid	Libneu	Sandra.	Rosalba	Nancy.	Carlos	Monica							
Ciudad y fecha: Cali 19 /05 /2026																															
Firma del(los) instructor(es):																															

Powered by CamScanner