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: MODELADO 3D PARA LA INDUSTRIA

Ficha de caracterización: 3411424

Código de la guía: 9230-FP-G-610 V2 2024

Resultados (s) de aprendizaje a evaluar:
1 Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
2 Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.

Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, segun la planeación pedagógica:
1 Tipo D Exposición sobre anatomia, miologia, fisiologia y analisis del movimiento muscular
2 Tipo D Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño labora.

2. PRESENTACIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Señor/a instructor/a:
- Observe en detalle el proceso y/o valore el producto y evalue 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																					
		JAIR FERNANDO SANCHEZ MUÑOZ	CRISTIAN SANTIAGO VILLAMIL	ALICE SUEDER MESA CORDOBA	NATALIA GAMBOA HERNANDEZ	JUAN CARLOS MANRIQUE RODRIGUEZ	DYLAN JAVIER FORY LUGO	YORLAN STIVEN MOSQUERA CASTRO	CAMILO ANDRES GONZALEZ CACEDO	[illegible] RAMIREZ CAY	CRISTIAN ANDRES PARATA LOPEZ	RAMON ALEJANDRO CASTAÑEDA BOLAÑOS	JUAN JOSE SALAZAR OSORIA	MAYERLING MILLAN CASTAÑEDA	KEVIN ANDRES LARGUTIA PALACIOS	JUAN DIEGO FRANCO CARABALI	SEBASTIAN SUAREZ ESPAÑA AGUILAR	DAVID ALEXANDER SEGURA VIVEROS	MAGALY NASARITH DAGUA CAÑA	ALEJANDRO JIMENEZ	ALEJANDRO ALVAREZ MARTINEZ	
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																					
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomia, miologia, fisiologia y analisis del movimiento muscular		No.	1	de	2	Instructor: Jhonier Alonso Clavijo Gómez																	
Identifica los conceptos básicos de anatomia y fisiologia.	Describe el sistema muscular segun su funcion	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Relaciona los conceptos de anatomia y fisiologia con ejemplos prácticos en un contexto laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Explica la relación entre estructura y función del sistema muscular durante la ejecución	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Describe las principales estructuras anatómicas (huesos, musculos, articulaciones) y sus funciones en relación con el movimiento humano	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Aplica los conceptos de miologia a través de maqueta muscular	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Explica como los músculos y sus acciones contribuyen a movimientos específicos del cuerpo en diferentes actividades.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
Aplica los conceptos básicos de la miologia humana con base en el analisis del movimiento	Realiza analisis detallado de un ejercicio específico, utilizando conocimientos de anatomia y miologia para identificar los músculos involucrados, sus funciones, y como contribuyen al movimiento observado.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Nombra los músculos implicados en un movimiento al analizar una secuencia de ejercicios practicos.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Explica la contribución de cada músculo en la generación de movimiento durante una demostración en vivo o con ayuda didactica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Identifica los patrones de activación muscular al observar la ejecución de una actividad física específica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
Evidencia a evaluar: Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño laboral.		No.	2	de	2	Instructor: Jhonier Alonso Clavijo Gómez																	
Ejecuta rutinas de ejercicio físico segun las necesidades de los contextos laboral y social	Realiza ejercicios adaptados a las demandas físicas de su entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Modifica los ejercicios segun las limitaciones o exigencias de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Aplica técnicas de estiramiento y fortalecimiento en respuesta a las posturas adoptadas durante su jornada laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Integra ejercicios cardiovasculares y de fuerza en la rutina, considerando las necesidades de interacción laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras segun la naturaleza de su entorno laboral	Elige ejercicios que mejoren la capacidad de reaccion mental al realizar simulaciones de situaciones laborales.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Aplica tecnicas de entrenamiento neuromotor durante la rutina para potenciar la agilidad en su entorno de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Identifica ejercicios especificos que incrementen la precisión y rapidez de sus respuestas motrices.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Incorpora técnicas de reacción rápida en los ejercicios de acondicionamiento, adaptándolos a las demandas de su ocupación.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
	Ejecuta ejercicios que favorezcan la coordinación ojo-mano segun los requerimientos físicos de su puesto de trabajo.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
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	
	PERTINENTE (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	
	AUTÉNTICA (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	
Firma del aprendiz:	LUIS FTM.																						
Ciudad y fecha: Santiago de Cali 15 de mayo 2026																							
Firma del(los) instructor(es):																							

Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN

LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO

Código 9230.FP.F.719 Versión: 4

...MENTO: COORDINACION EN SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION

...ADO 3D PARA LA INDUSTRIA

Ficha de caracterización: 3411424

Código de la guía: 9230 FP O 610 V2 2024

...je a evaluar:

...ables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene

...an de Ergonomía y Pausas Activas en el Entorno Laboral o de la formación

...aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica:

... Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo

...SENTACIÓN E INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

...ra 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																					
		LUIS FERNANDO TROCHEZ MUÑOZ	CRISTIAN SANTIAGO VILLAMIL	JADE SLEIDER MESA CORDOBA	NATALIA GAMBOA HERNANDEZ	JEAN CARLOS MIRANDA RODRIGUEZ	DYLAN JAYER FORY LUGO	YORLAN STIVEN MOSQUERA CASTRO	CAMILO ANDRES GONZALEZ CACEDO	ANTONI HERNANDEZ MANRIQUEAY	CRISTIAN ANDRES ZAPATA LOPEZ	JHON ALEJANDRO CASTAÑEDA SOLARÍS	JUAN JOSE SALAZAR ZULETA	MAYERLING MILLAN VALENCIA	KEVIN ANDRES URRUTIA PALACIOS	JUAN DIEGO FRANCO CAMARILI	SEBASTIAN ALFREDO TOVAR AGUILAR	DAVID ALEXANDER SEGURA VIVEROS	MAGALY NAZARITH OBELLA CAÑA	ALEJANDRO JIMENEZ	ALEJANDRO ALVAREZ MARTINEZ	
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																					
Evidencia a evaluar: Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo		No. 1 de 1										Instructor:											
Interpreta los fundamentos de estilo de vida saludable, higiene y nutrición en los contextos productivo y social.	Describe los principios de la nutrición equilibrada en el entorno laboral, considerando su impacto en la salud y productividad de los empleados	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Observe las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la posturas, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Administra un plan de higiene postural dentro del contexto productivo	Implementa un programa de formación en higiene postural, para que los empleados adquieran las técnicas adecuadas	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Monitorea las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Establece pausas de acuerdo con cargas de trabajo y tiempos de actividad física para una recuperación adecuada.	Planifica pausas regulares en la jornada laboral, para permitir la recuperación física y mental de los empleados	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Determina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral	Identifica los ejercicios adecuados para diferentes tipos de actividades laborales, para minimizar el riesgo de lesiones ergonómicas.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adapten a las necesidades específicas de cada puesto.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Aplica principios ergonómicos en el espacio de trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
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	A	A	
Firma del aprendiz:	LUIS FTM.							Antoni H.															
Ciudad y fecha: Santiago de Cali 15 de mayo 2026																							