Código: 9230-FP-F-216
Versión: 4

SENA REGIONAL VALLE

Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN

LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

Ficha de caracterización: 3433071

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

Programa de formación: GESTION DE PROYECTOS DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL

Resultados (s) de aprendizaje a evaluar:
1 APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.

Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica:
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 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: ALEXANDRA VALENCIA ENCARNACION	ANDREA ORDOÑEZ PACHECO	ASHLY DANIELA SUCERQUI CASTAÑO	BAIRON CAMACHO SALAZAR	BRIAN ANDRES ARTUNDUAGA MEJIA	CRISTI DAYANE PEÑUELA GOMEZ	DANNY JERRYSON JHOSTON ILANDON	FRANK STIVEN IBARBO OBREGON	GEINNY MUÑOZ ORDOÑEZ	GERALDINE GONZALEZ BERNAL	INGRID NATHALIE GUEVARA SALAZAR	JHOR WILSON ANDRADE PEREA	JUSTHYN ARMANDO JOAQUI SALDARRIAGA	LUZ JAIDY MONTAÑO ALEGRIA	MARIA LILIANA DEVIA ORTIZ	RAMIRO ANDRES RAMIREZ SANCHEZ	RONALDO IBARGUEN DIAZ	VALENTINA VALENCIA ENCARNACION	YERLIN USETH ARBOLEDA VALLECILLA
Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																				
Evidencia a evaluar: Ejercicios físicos		No. 1 de 2 Instructor: Jhonier Alonso Clavijo Gomez																		
Aplica los test de condición física segun técnicas de medición	Realiza el calentamiento para la los test físicos	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Toma los tiempos en la aplicación de los test	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Ejecuta los test según orientaciones dadas	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Selecciona los ejercicios para el plan de acondicionamiento físico de acuerdo con los métodos de entrenamiento físico.	Descrimina los ejercicios para mejorar la condición fisca consultando los beneficios en la calidad de vida según su desempeño laboral y social	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Ejecuta los erjercicios para mejorar la salud en general	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Diseña plan de entrenamiento para mejorar la condución física	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 Gomez																		
Ejecuta rutinas de ejercicio físico segun las necesidades de los contextos laboral y social	Diseña la rutina para fortalecimiento general	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Selecciona los ejercicios para mejorar la condicoón física	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Realiza los ejericicios según desempeño laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Elabora el plan de acondicionamiento físico, según sistemas de entrenamiento físico.	Selecciona los ejercicios para las capacidades físicas	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Dosifica las cargas para el entrenamiento físico	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Diseña el plan de acuerdo a su condición física	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	DE CALIDAD	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

ES PERTINENTE (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
AUTÉNTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

...TADOS DE LA EVALUACIÓN:

...evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:

	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Firma del aprendiz:	Alexandra V.	Andrea Ordóñez / Asdrúbal [illegible]	Bairon Camacho	[illegible]	[illegible]	Danny Hleth B	Frank Ibarbo	Jenny Muñoz	[illegible] B	Ingrid Guevara	Jhon Andrade	Josthyn A. [illegible]	[illegible]	Ma. Juliana Devia	Ramiro Ramírez S	[illegible]	Yerlin Lisetha [illegible]	

Ciudad y fecha: Santiago de Cali 21 de mayo 2026

Firma del(los) instructor(es): [signature]