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: COORDINACION EN SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION

Ficha de caracterización: 3302821

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.

Código de la guía: 9230-FP-O-632 V2 2024

Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica:
1. Tipo D Exposición sobre anatomía, miología, fisiología y análisis del movimiento muscular
2. Tipo D Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño laboral.

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: ERIKA YULIANA MORALES RUGELO; ALEXANDRA LOURDES OTALVARO; SANTIAGO RASCOS MINA (SENA); MARIA FERNANDA VALENCIA MANJARRES; MARIA ANGELICA FERNANDEZ PINEDA; ELKIN ANDRES GUZMAN AGUDELO; HEIDY VANESA PATIÑO VALENCIA; LUISA FERNANDA PARRA ALTAMIRO; ADRIAN FERNANDO CABEZAS PRADO; LAURA BIBIAN MANJARRES RAMIREZ; JESUS DAVID VALENCIA RODRIGUEZ; ISABELLA CERMEÑO LINARES; JHONIER VANEGAS LONDOÑO LOPEZ; DORANY ANDRES GUERRERO CARRASQUILLA; YURIS MILENA BALLESTEROS PALLARES; JUAN VICTORINO ARIAS SARAVIA; JHOJAN ANDRES CARVAJAL CASTILLO; DORAN FELIPE CARVAJAL CASTILLO; JENNIFER BELTRAN ELIA; DARIO MAYKEL PARRILLA LOPEZ
		Evaluación (S o √: Si cumple. N o X: No cumple)
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomía, miología, fisiología y análisis del movimiento muscular		No. 1 de 2 Instructor: Jhonier Alonso Clavijo Gómez
Identifica los conceptos básicos de anatomía y fisiología	Describe el sistema muscular según su función	
	Relaciona los conceptos de anatomía y fisiología con ejemplos prácticos en un contexto laboral	
	Explica la relación entre nutrición y función del sistema muscular durante la respiración	
	Describe las principales estructuras anatómicas (huesos, músculos, articulaciones) y sus funciones en relación con el movimiento humano	
	Aplica los conceptos de miología a través de maquetas musculares	
	Explica cómo los músculos y sus acciones contribuyen a movimientos específicos del cuerpo en diferentes actividades.	
Aplica los conceptos básicos de la miología humana con base en el análisis del movimiento	Realiza análisis detallado de un ejercicio específico, utilizando conocimientos de anatomía y miología para identificar los músculos involucrados, sus funciones, y cómo contribuyen al movimiento observado.	
	Nombra los músculos implicados en un movimiento al analizar una secuencia de ejercicios prácticos.	
	Explica la contribución de cada músculo en la generación de movimientos durante una demostración en vivo o con apoyo didáctico.	
	Identifica los patrones de activación muscular al observar la ejecución de una actividad física específica.	
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 según las necesidades de los contextos laboral y social	Realiza ejercicios adaptados a las demandas físicas de su entorno laboral.	
	Modifica los ejercicios según las limitaciones o exigencias de su puesto de trabajo.	
	Aplica técnicas de estiramiento y fortalecimiento en respuesta a las posturas adoptadas durante su jornada laboral.	
	Integra ejercicios cardiovasculares y de fuerza en la rutina, considerando las necesidades de interacción laboral	
Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar las destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.	Elige ejercicios que mejoren la capacidad de reacción mental al realizar simulaciones de situaciones laborales.	
	Aplica técnicas de entrenamiento neuromotor durante la rutina para potenciar la agilidad en su entorno de trabajo.	
	Identifica ejercicios específicos que incrementen la precisión y rapidez de los movimientos motrices.	
	Incorpora técnicas de reacción rápida en los ejercicios de acondicionamiento, adaptándolos a las demandas de su ocupación.	
	Ejecuta ejercicios que favorezcan la coordinación que mejor según los requerimientos físicos de su puesto de trabajo.	
La (s) evidencia (s) es (son) :	DE CALIDAD	
	PERTINENTE (S)	
	VIGENTE (S)	
	AUTÉNTICA (S)	

4. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN:

Juicio evaluativo: A: Aprobado; D: Deficiente:

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: COORDINACION EN SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION

Programa de formación: COORDINACION EN SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION

Ficha de caracterización: 3302821

Resultados (s) de aprendizaje a evaluar:
3 Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene
4 Implementar un Plan de Ergonomía y Pausas Activas en el Entorno Laboral o de la formación

Código de la guía: 9230-FP-O-632 V2 2024

Evidencias de aprendizaje requeridas para aprobar el (los) resultado (s) de aprendizaje, según la planeación pedagógica:
1. Tipo D Administración de un Plan Integral: Estilo de Vida Saludable, higiene postural y Ergonomía en el Entorno Productivo

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: ERIKA YULIANA MORALES RUGELO; ALEXANDRA LOURDES OTALVARO; SANTIAGO RASCOS MINA (SENA); MARIA FERNANDA VALENCIA MANJARRES; MARIA ANGELICA FERNANDEZ PINEDA; ELKIN ANDRES GUZMAN AGUDELO; HEIDY VANESA PATIÑO VALENCIA; LUISA FERNANDA PARRA ALTAMIRO; ADRIAN FERNANDO CABEZAS PRADO; LAURA BIBIAN MANJARRES RAMIREZ; JESUS DAVID VALENCIA RODRIGUEZ; ISABELLA CERMEÑO LINARES; JHONIER VANEGAS LONDOÑO LOPEZ; DORANY ANDRES GUERRERO CARRASQUILLA; YURIS MILENA BALLESTEROS PALLARES; JUAN VICTORINO ARIAS SARAVIA; JHOJAN ANDRES CARVAJAL CASTILLO; DORAN FELIPE CARVAJAL CASTILLO; JENNIFER BELTRAN ELIA; DARIO MAYKEL PARRILLA LOPEZ
		Evaluación (S o √: 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: Jhonier Alonso Clavijo Gómez
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.	
	Observa las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	
	Demuestra las adecuadas de ergonomía en la postura, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.	
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.	
	Monitorea las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, para identificar áreas de mejora y reducir el riesgo de lesiones.	
	Evalúa la efectividad del plan de higiene postural, para determinar su impacto en la salud y el bienestar de los empleados.	
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	
	Supervisa la implementación de tiempos de actividad física, para garantizar que todos los empleados participen en ejercicios de relajación y recuperación.	
	Analiza el impacto de las pausas de actividad física, para determinar su efectividad en la recuperación y el bienestar de los empleados.	
Discrimina 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.	
	Clasifica los ejercicios preventivos según la actividad laboral, para asegurar que se adapten a las necesidades específicas de cada puesto.	
	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	
	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	

...rabajo, para mejorar la comodidad y

...implementadas, para determinar su impacto

...ados.

...NTE (S)

AUTÉNTICA (S)

...E LA EVALUACIÓN:

...ivo: A: Aprobado; D: Deficiente:

Firma del aprendiz:

Ciudad y fecha: Santiago de Cali 30 de junio 2026

Firma del(los) instructor(es):

Jaime A Obando G

Erika Hernández
Alexa Lozano
Kim Rocha
Mona V.
Heidy O.
Luisa A. Florez
Yuliana Marin
Valentina Gil
Brayan Cortés
Jaime A Obando G