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: MONITOREO AMBIENTAL

Ficha de caracterización: 3485166

Resultados (s) de aprendizaje a valuar:
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-G-610 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, verifiqueta firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

Criterios de Evaluación	Indicadores	APRENDICES: LUISA CASTAÑEDA HENAO	YINETH PEREZ ZAPATA	MARIO ALBERTO MINA ZAPATA	CAROL TATIANA CHARI	MARTHA ISABEL ESPINOSA ZAPATA	KEVIN STEVEN MINA CARABALI	YULI ANDREA GARCIA SANDOVAL	MARLIN ESTEFANIE CARABALI	YOLENI ZULEIMA MUÑOZ	LUCELI MINA LASSO	GINA MARIA CARABALI MEZU	MARIBEL BEDOYA MINA	VALERIA MORENO CHARCA	ANGELA CHARA MINA	JESSICA ZAPATA BALANTA	SANDRA ZAPATA BALANTA	MARIA ELENA GARCIA MINA	JESSICA ANDREA CARABALI LASSO	MARIA JANETH MINA YATACUE	DANIELA LASSO CHARCUPI	LUZ MABEL BALANTA BALANTA	EDUARDO SALCEDO CARABALI	JAIDER CARABALI BALANTA	MARGALIDA CHARRUPI LUCUMI	EMILINA MORENO	ISABELETH ZAPATA MEZU	JOHANA PENAGOS ZAMORA	MARY SANTANA CHARA	DAISY MINA MARQUEZ	PAOLA ANDREA SANDOVAL ZAMORA	ALINA ESMILA POPO MARQUEZ	FRANCISCO RODRIGUEZ MINA	MARIELVI BRAND CHARA	NUA MEY CHARA MEZU	AYS YESENIA RUIZ	JANE ELIA BALANTA CARABALI	DILAN MAURICIO SALCEDO CARABALI	EVELYN VALERIA GONZALEZ MACEDO
		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 salud visión equilibrada, en el entorno laboral, ejemplificando su impacto en la salud y productividad de los empleados	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Observa las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 lectura, para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en el entorno laboral.	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 la técnicas adecuadas	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Diseña ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos	Identifica los ejercicios adecuados para diferentes tipos de actividades laborales, para prevenir el riesgo de lesiones ergonómicas.	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 espacios trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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) :	ES CALIDAD	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	PERTIENTE (S)	S	S	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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:

Firma del aprendiz:		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
		Luisa CR	Yinet Perez	mario Mina	Carol Tatiana	martha Isabel	Evi	Marlin P.S	Yeleni P.a	Luceli M.	Gina maria	Maribel S.	Angela Chara	Jessica Zapata	Sandra Yinet	Jessica A	Daniela L.	Eduardo SC	Jaider Carabali	Margalida Ch.	Isabelet Zapata	Doreny A.Z	Daisy Mary	Paola A. Sandoval	Ayra Emanuel M	Francen BM	Mabelvi	Yesenia Ruiz	Manuela BC	Dilan	Evelyn Valeria
Ciudad y fecha: Villa Paz 30 de junio 2026																																						
Firma del(los) instructor(es):																																						

Powered by CamScanner

	Centro Nacional de Asistencia Técnica a la Industria – ASTIN **LISTA DE CHEQUEO PROCESO Y/O PRODUCTO**	Código 9230-FP-F-218 Versión: 1

1. IDENTIFICACION DEL INSTRUMENTO:

Programa de formación: MONITOREO AMBIENTAL	Ficha de caracterización: 3465186
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-610 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 moviento 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 evalúe con objetividad.
- Comparta, con el Aprendiz, los resultados obtenidos y acuerde, si es necesario, un nuevo momento de evaluación.
- Firme al instrumento, verifique la firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

APRENDICES — Evaluación (S o v: Si cumple. N o X: No cumple)

Criterios de Evaluación	Indicadores	LUISA CASTAÑEDA RENGIFO	YINETH PEREZ ZAPATA	MARIO ALBERTO MINA ZAPATA	CAROL TATIANA CHURI RODRIGUEZ	MARTHA ISABEL ESPINOSA ZAPATA	JHON STEVEN MINA CARABALI	YULI ANDREA GARCIA SANDOVAL	MARYLIN RODRIGUEZ CARABALI	YOLENI ZULOAGA RUEDA	LUCELI MINA LASSO	GINA MARIA CASAGALI MEZU	MARIBEL SEGURA MINA	VALERIA MORENO CAÑADA	ANYELA CHARA MINA	JESSICA ZAPATA BALANTA	SANDRA YANETH OBREGON ZAPATA	MARIA ELENA BALCUE MINA	JESSICA ANDREA CARABALI LASSO	MARIA JANETH MINA ATAQUE	DANIELA LASSO CHARRUPI	LUZ DANIEL BALANTA BALANTA	LEANDRO SALCEDO CARABALI	JADER CARABALI BALANTA	MARGALIDA CHARRUPI LUCUMI	DALINA MORENO	YAMILETH ZAPATA MEZU	DORANY RENGIFO ZAPATA	AMY Y GARCIA CHARA	DAISY MINA SANCHEZ	PAOLA ANDREA SANDOVAL ZAMORA	LAURA EMMA POPO SANCHEZ	FRANCENY RODRIGUEZ MINA	MARELY MINA CHARA	ALBA NELY CHARA MEZU	LAYS YESENIA RUIZ	MANUELA BALANTA CARABALI	DILAN MAURICIO SALCEDO CARABALI	LYEN VALERIA GONZALEZ SALCEDO
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomía, miología, fisiología y análisis del moviento 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 anatomía y fisiología con ejemplos prácticos en un entorno laboral	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Distingue las principales estructuras anatómicas (huesos, músculos, 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Aplica los conceptos de miología a través de mesuras musculares	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Explica cómo 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
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.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 prácticos	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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 didáctica.	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	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 según 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Modifica los ejercicios según 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	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	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Selecciona técnicas que le permitan potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.	Usa ejercicios que mejoren la capacidad de reacción 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Aplica técnicas 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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	Identifica ejercicios específicos 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	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, adaptándolas 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	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 según 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	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	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	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
	AUTENTICA (S)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Firma del aprendiz:	Luisa CR	Yineth Perez	mario mina	Carol Tatiana	Martha Isabel	Yuli Andrea G.	Marylin R. C.	Yoleni Z.R.	Luceli mina	Gina maria	Maribel S	Anyela Chara	Jessica Zapata	Sandra Yaneth	Jessica Andrea	Maria Janeth	Daniela L.	Leandro SC	Jader Carabali	Margalida Ch.	Yamileth Zapata	Dorany R.Z	[illegible]	Daisy mina	Paola A. Sandoval	Laura emma	Marely	Alba Nely	Yesenia R.	Franceny	Manuela BC	Dilan	Lyen Valeria G
Ciudad y fecha: Villa Paz 30 de junio 2026																																	
Firma del(los) instructor(es): Jhonier A Clavijo G																																	

Powered by CamScanner