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: COORDINACION DE SISTEMAS INTEGRADO	Ficha de caracterización: 3442186
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 anatomia, miología, fisiologia y analisis 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 el 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	PAULA ANDREA NOGUERA RODRIGUEZ	JORGE LUIS GARCIA CANIZARES	LEIDY JOHANA ZUÑIGA MOSQUERA	VANESSA RODRIGUEZ PORTILLO	LINA MARIA OSORIO	INGRID XIOMARA CUELLAR CANO	MAROLIN DANIELA HERRERA GIRALDO	ALVARO BEJARANO GONZALEZ	LENNY ZHARICK YUCO NIEVA	MAURICIO CUTETUCO CUTUMBO	LUIS ALEXANDER AGUILAR ESPINOSA	JOSE EDWIN MARTINEZ	MARIA DE LOS ANGELES VALENCIA	VALERIA MALDONADO	SANTIAGO MONTOYA LOPEZ	ASTRID CAROLINA PRADO	WALTER JAVIER CRUZ	ELEANY GUIRAL BENITEZ	PAULA ANDREA MOTATO	CAMILA ANDREA PARRA GOMEZ	KATTERINE SALAMANCA	SORAYA GONZALEZ QUINTERO	ALBA LUCY VICTORIA MOSQUERA	YOVANNY IMBOL	YENNY JHOANA HINESTROA					
Evidencia a evaluar: Exposición sobre anatomia, miología, fisiologia y analisis del moviento muscular		No.	1	de	2	Instructor:																									
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					
	Relaciona los conceptos de anatomía y fisiología 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	S	S	S	S					
	Explica la relación entre estructura y función del sistema muscular durante la exposición	S	S	S	S	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, 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					
	Aplica los conceptos de miología 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	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					
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					
	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					
	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					
	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					
Evidencia a evaluar: Ejecución de una rutina de acondicionamiento físico propuesta de acuerdo con su desempeño laboral.		No.	2	de	2	Instructor:																									
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					
	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					
	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					
	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					
	Elige 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					

Powered by CamScanner

Selecciona técnicas que le permiten potenciar su capacidad de reacción mental y mejorar sus destrezas motoras según la naturaleza de su entorno laboral.	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					
	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					
	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	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					
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					
	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					
	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					
	AUTÉNTICA (S)	S	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					
Firma del aprendiz:	Paula Noguera	Jorge Luis G	Leidy Zuñiga	Vanessa R	[illegible]	Ingrid Revelo	Marlin Herrera	Alvaro Bejarano	Z Hant	Mauricio C.	Luis Aguilar	[illegible]	Mª de Lada	.	Santiago M.	A Carolina P.	[illegible]	Henry Cural	Paula Notato	Camila Parra	YSI	Soraya Gonzalez	[illegible]	Giovanni Sol	[illegible]					
Ciudad y fecha: CALI 12-06-2026																														
Firma del(los) instructor(es): [signature]																														

Powered by CamScanner

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: COORDINACION DE SISTEMAS INTEGRADO	Ficha de caracterización: 3442186
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-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, verifique la firma del Aprendiz y registre la fecha de la evaluación.

3. CUERPO DEL INSTRUMENTO:

Criterios de Evaluación	Indicadores	APRENDICES: PAULA ANDREA ROQUERA RODRIGUEZ	JORGE LUIS GARCIA CANIZARES	LISDY JOHANA ZUÑIGA MOSQUERA	VANESSA RODRIGUEZ PORTILLO	LINA MARIA OSORIO	INGRID XIOMARA CUELLAR CANO	MAROLIN DANIELA HERRERA GIRALDO	ALVARO BEJARANO GONZALEZ	LENNY ZHARICK YUCO MEVA	MAURICIO CUTETUCO CUTUMBO	LUIS ALEXANDER AGUILAR ESPINOSA	JOSE EDWIN MARTINEZ	MARIA DE LOS ANGELES VALENCIA	VALERIA MALDONADO	SANTIAGO MONTOYA LOPEZ	ASTRID CAROLINA PRADO	WALTER JAVIER CRUZ	LEIDY GUIRAL BENITEZ	PAULA ANDREA MOTATO	CAMILA ANDREA PARRA GOMEZ	KATTERINE SALAMANA	SORAYA GONZALEZ QUINTERO	ALBA LUCY VICTORIA MOSQUERA	YOVANNY IMBOL	YENNY JHOANA HINESTROZA
		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	$																								
	Observe las prácticas de higiene personal en el lugar de trabajo, para evaluar su efecto en el bienestar general de los empleados.	$																								
	Demuestra las estrategias de ergonomía en la posturas, 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 adaptan a las necesidades específicas de cada puesto.	$																								
	Recomienda rutinas de ejercicios ergonómicos, para promover una postura correcta y prevenir lesiones en el entorno laboral.	$																								
Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la	Implementa pausas activas programadas, para adaptar el tiempo de trabajo a las demandas específicas de cada función productiva.	$																								
	Aplica principios ergonómicos en el espacio de trabajo, para mejorar la comodidad y prevenir lesiones en los empleados.	$																								

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

	Evalúa la efectividad de las pausas activas implementadas, para determinar su impacto en la salud y el rendimiento de los empleados.	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$	$							
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:		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:		Paula Noguera	Jorge Luis G.	Leidy Zuñiga	Vanessa R.	Cinthia Ospina	Ingrid Castellanos	Marlon Hurtado	Alvaro Bejarano	Hart	Mauricio Cano	Luis Alejandro Estupiñan G.	Yudeisy Ortiz		Santiago M.	A. Catalina P.	Wilson Cano	Edwin Giraldo	Paula Molato		Camila Parra	Sofia Gonzalez	Alberto Luis C.	Erasmo Sandoval	Yenny Ximena H.										
Ciudad y fecha: CALI 12-06-2026																																			
Firma del(los) instructor(es):	Beny																																		