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: APLICACION DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA EN ADULTOS MAYORES	Ficha de caracterización: 3507160
Resultados (s) de aprendizaje a evaluar: APLICAR TÉCNICAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN CLASES GRUPALES NO MUSICALIZADAS CUMPLIENDO LAS TENDENCIAS ACTUALES Y NORMAS DE SEGURIDAD. -PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES EN LOS ADULTOS MAYORES DE ACUERDO CON ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN. -IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ADULTO MAYOR DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES INDIVIDUALES. -EVALUAR EL PROGRESO DE LOS ADULTOS MAYORES EN LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO ADECUADOS.	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 Realiza ejercicios de coordinación general 2. Tipo P	

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: DANIELA SANDOVAL	CARMEN ROSA BUSTAMANTE	MARIA ACENET GIRALDO	ANA POLONIA OROZCO	EDILMA ARROYAVE	ANA LUCIA CARDOZO DE LOAIZA	MARIA RITA DELGADO	ROCIO RESTREPO NELLY EMIR GUZMAN	LUZ MARINA VEGA	BLANCA FABIOLA VANEGAS	ALBA MARINA ALZATE	ALMA ROCIO GUERRERO	ANA RUT MONCAYO	PAULINA BUSTAMANTE	MARIA NELLY CANO	MARLENE PUERTA	OLGA LUCIA AVENDAÑO	OLGA LEONOR MENDEZ	RUBY ALZATE	MAURO ALIRIO JARAMILLO	DAISY SEGURA	MARITHA ELENA ARROYAVE	NELLY EMIR GUZMAN
		Evaluación (S o V: Si cumple. N o X: No cumple)																						
Evidencia a evaluar: Realización de ejercicios grupal		No.	1	de	2	Instructor: Berly del Rosario Lozano																		
Registra y comunica el progreso de manera clara, proponiendo ajustes al programa.	Diligencia correctamente formatos de evaluación del progreso.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Explica los avances y dificultades del adulto mayor de manera precisa.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Ajusta las actividades de la clase según la evolución evidenciada.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Evidencia a evaluar: Plan de sesión físico		No.	2	de	2	Instructor: Berly del Rosario Lozano																		
Ejecuta ejercicios de acondicionamiento físico adaptados a adultos mayores	Realiza correctamente los ejercicios realizando técnica adecuada.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Adapta los ejercicios según las capacidades físicas del adulto mayor.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Mantiene control postural durante la ejecución del ejercicio	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Utiliza estrategias educativas adecuadas para motivar la participación y el autocuidado	Realiza ejercicios que fomentan la participación activa del adulto mayor.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Promueve prácticas de autocuidado mediante orientaciones claras y sencillas.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Genera un ambiente motivador y de confianza durante la actividad.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Reconoce cambios fisiológicos	Identifica los cambios en los ejercicios de resistencia, fuerza y movilidad.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	Relaciona los cambios fisiológicos con las necesidades del adulto mayor.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Powered by CamScanner

...propios del envejecimiento (resistencia, fuerza, movilidad)	Describe las implicaciones de estos cambios en la actividad física.	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
	PERTINENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
	VIGENTE (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
	AUTÉNTICA (S)	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				

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				
Firma del aprendiz:	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]	[signature]				
Ciudad y fecha: Cali 05/06 /2026																											
Firma del(los) instructor(es): [signature]																											

Powered by CamScanner