Centro de formación: CEGAFE **Regional: Boyacá**	**Ciudad y fecha de aplicación: (Día – Mes – Año):**
Ficha:	
Programa de Formación:	
Competencia: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.	
Resultados de aprendizaje: * Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función * Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.	
Nombre de la Evidencia: Valoración de desempeño en la realización tanto de pausas activas dirigiéndolas con sus compañeros y la realización de los ejercicios física propuestos en formación	
Evidencia: Desempeño _X_ Producto _	
Criterios de evaluación: Realiza actividad de dirección de una pausa activa a sus compañeros ya que estas se pueden aplicar a su vida laboral y en la exposición se debe tener buena postura, beneficios de la actividad, seguridad, exposición de que es la ergonomía, la actividad física y pausas activas y como intervienen en nuestro ambiente laboral y social. Ejecutar los ejercicios teniendo en cuenta la técnica explicada en formación por la instructora.	
Nombre del Aprendiz:	**Firma:**
Nombre del Instructor: Sandra Merley Araque Díaz	

INDICADORES	**CUMPLE**	
	SI	**NO**
Utiliza ropa adecuada para la actividad física		
Realiza el calentamiento de manera adecuada, según parámetros establecidos		
Expone los conceptos y beneficios de los hábitos de vida saludable, actividad física, ergonomía, pausas activas		
Desarrolla pausa activa con buen control del grupo y buena actitud participativa		
Asiste a todas las formaciones de cultura física		
Realiza ejercicios de actividad física y lúdicos con buena actitud		
Desarrolla una rutina de ejercicios de forma adecuada, según indicaciones técnicas de la instructora		
Efectúa estiramientos luego de la actividad física		

OBSERVACIONES:

JUICIO DE EVALUACIÓN: **Aprobó:**_____ **No aprobó:**_____

Firma Instructora: