|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ACTIVIDAD DIDÁCTICA CUESTIONARIO | | | | | | | |
| Generalidades de la actividad   * Las indicaciones, el mensaje de correcto e incorrecto debe estar la redacción en segundo persona. * Diligenciar solo los espacios en blanco. * El aprendiz recibe una retroalimentación cuando responde de manera correcta o incorrecta cada pregunta. * Señale en la columna Rta. Correcta con una (x) de acuerdo con las opciones presentadas. * Al final de la actividad se muestra una retroalimentación de felicitación si logra el 70% de respuestas correctas o retroalimentación de mejora si es inferior a este porcentaje.   Para sugerir este tipo de actividad tener presente equipo de Diseño Instruccional, que solo debe haber máximo doce opciones de pregunta y que cada campo tiene un límite de palabras permitidas para garantizar el responsive web. | | | | | | | |
| Instrucciones para el aprendiz | | *Esta actividad le permitirá determinar el grado de apropiación de los contenidos del componente formativo:* **Actividad física, beneficios y política pública.**  *Antes de su realización, se recomienda la lectura del componente formativo mencionado. Es opcional (no es calificable), y puede realizarse todas las veces que se desee.*  *Lea la pregunta de cada ítem y seleccione la respuesta correcta.* | | | | | |
| Nombre de la Actividad | | Actividad física, salud y normativa pública | | | | | |
| Objetivo de la actividad | | Reconocer los conceptos clave relacionados con la actividad física, la salud, los beneficios del ejercicio, el sedentarismo y las normativas públicas que promueven estilos de vida saludables. | | | | | |
| PREGUNTAS | | | | | | | |
| Pregunta 1 | | ¿Qué es la actividad física? | Rta(s) correcta(s) (x) | | | | |
| Opción a) | Movimientos planificados y repetitivos sin gasto energético. | |  | | | | |
| Opción b) | Movimientos que únicamente ocurren en el deporte. | |  | | | | |
| Opción c) | Cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía. | | X | | | | |
| Opción d) | Cualquier actividad relacionada con el ejercicio físico. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 2 | | ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la actividad física? | | | | | |
| Opción a) | Incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas. | |  | | | | |
| Opción b) | Aumenta la fatiga física. | |  | | | | |
| Opción c) | Disminuye la calidad de vida. | |  | | | | |
| Opción d) | Disminuye la presión arterial en hipertensos. | | X | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 3 | | ¿Cómo se define la salud según la OMS? | | | | | |
| Opción a) | Una condición física sin dolencias. | |  | | | | |
| Opción b) | Estado de completo bienestar físico, mental y social. | | X | | | | |
| Opción c) | La ausencia de enfermedades graves. | |  | | | | |
| Opción d) | La capacidad de mantener un estilo de vida activo. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 4 | | ¿Cuál de los siguientes no es un dominio en el que se desarrolla la actividad física? | | | | | |
| Opción a) | En el hogar. | |  | | | | |
| Opción b) | En el contexto laboral. | |  | | | | |
| Opción c) | En el transporte. | |  | | | | |
| Opción d) | En actividades escolares. | | X | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 5 | | ¿Qué término describe un estilo de vida con actividades que requieren un bajo gasto de energía? | | | | | |
| Opción a) | Ejercicio físico. | |  | | | | |
| Opción b) | Sedentarismo. | | X | | | | |
| Opción c) | Deporte. | |  | | | | |
| Opción d) | Aptitud física. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 6 | | El ejercicio físico se caracteriza por ser una actividad: | | | | | |
| Opción a) | Espontánea y sin planificación. | |  | | | | |
| Opción b) | Planeada, estructurada y repetitiva. | | X | | | | |
| Opción c) | Exclusivamente de competencia. | |  | | | | |
| Opción d) | De bajo esfuerzo y sin intensidad. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 7 | | ¿Cuál es un componente de la aptitud física? | | | | | |
| Opción a) | | Resistencia cardiorrespiratoria. | | X | | | |
| Opción b) | | Velocidad. | |  | | | |
| Opción c) | | Coordinación. | |  | | | |
| Opción d) | | Precisión. | |  | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 8 | | ¿Qué busca el concepto de "Wellness"? | | | | | |
| Opción a) | | Mejorar solo la condición física. | | |  | | |
| Opción b) | | Desarrollar únicamente la fuerza muscular. | | |  | | |
| Opción c) | | Optimizar la capacidad atlética. | | |  | | |
| Opción d) | | Equilibrar cuerpo y mente. | | | X | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 9 | | El sedentarismo es considerado un factor de riesgo independiente para la salud. | | | | | |
| Opción a) | | Verdadero. | | | | X | |
| Opción b) | | Falso. | | | |  | |
| Opción c) | |  | | | |  | |
| Opción d) | |  | | | |  | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 10 | | Según el material, la actividad física en el tiempo libre es el único dominio donde se realiza. | | | | |  |
| Opción a) | | Verdadero. | | | | |  |
| Opción b) | | Falso. | | | | | X |
| Opción c) | |  | | | | |  |
| Opción d) | |  | | | | |  |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| MENSAJE FINAL ACTIVIDAD | | | | | | | |
| Mensaje cuando supera el 70% de respuestas correctas | | *¡Excelente! Ha superado la actividad.* | | | | | |
| Mensaje cuando el porcentaje de respuestas correctas es inferior al 70% | | *Le recomendamos volver a revisar el componente formativo e intentar nuevamente la actividad didáctica.* | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CONTROL DE REVISIÓN** | | |
|  | **Responsable** | **Fecha** |
| **Revisión de Estilo** |  |  |
| **Revisión Asesor metodológico** |  |  |