|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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:* Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable.  *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 | | Teorías de cambio y recomendaciones de actividad física | | | | | |
| Objetivo de la actividad | | Identificar los modelos de cambio comportamental, teorías de autoeficacia, motivación y recomendaciones de actividad física adaptadas para diferentes grupos poblacionales. | | | | | |
| PREGUNTAS | | | | | | | |
| Pregunta 1 | | ¿Qué modelo de cambio comportamental explica el proceso de adopción de conductas saludables? | Rta(s) correcta(s) (x) | | | | |
| Opción a) | Modelo ecológico. | |  | | | | |
| Opción b) | Modelo transteórico. | | x | | | | |
| Opción c) | Teoría de la autoeficacia. | |  | | | | |
| Opción d) | Teoría del comportamiento planificado. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 2 | | ¿En cuál de las siguientes etapas del modelo transteórico una persona planea cambiar su conducta en el próximo mes? | | | | | |
| Opción a) | Contemplación. | |  | | | | |
| Opción b) | Mantenimiento. | |  | | | | |
| Opción c) | Acción. | |  | | | | |
| Opción d) | Preparación. | | x | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 3 | | ¿Qué teoría sugiere que las creencias sobre la capacidad personal de ejecutar un comportamiento influyen en el éxito de su implementación? | | | | | |
| Opción a) | Modelo ecológico. | |  | | | | |
| Opción b) | Teoría del comportamiento planificado. | |  | | | | |
| Opción c) | Teoría de la autoeficacia. | | x | | | | |
| Opción d) | Modelo transteórico. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 4 | | ¿Cuál es la recomendación mínima de actividad física aeróbica moderada para adultos de 18 a 64 años? | | | | | |
| Opción a) | 150 minutos semanales. | | x | | | | |
| Opción b) | 60 minutos semanales. | |  | | | | |
| Opción c) | 75 minutos diarios. | |  | | | | |
| Opción d) | 100 minutos semanales. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 5 | | Según el modelo ecológico, el comportamiento humano es influenciado principalmente por: | | | | | |
| Opción a) | Factores genéticos. | |  | | | | |
| Opción b) | El entorno social y los diferentes niveles interconectados. | | x | | | | |
| Opción c) | Factores individuales. | |  | | | | |
| Opción d) | La motivación intrínseca. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 6 | | Las personas en la etapa de precontemplación del modelo transteórico: | | | | | |
| Opción a) | No tienen intención de realizar cambios a corto plazo. | | x | | | | |
| Opción b) | Están planificando un cambio en su conducta. | |  | | | | |
| Opción c) | Han comenzado a implementar un cambio en su conducta. | |  | | | | |
| Opción d) | Han mantenido el cambio por más de seis meses. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 7 | | La motivación extrínseca está relacionada con: | | | | | |
| Opción a) | | Una ausencia total de motivación. | |  | | | |
| Opción b) | | La integración de valores personales. | |  | | | |
| Opción c) | | La satisfacción interna por el comportamiento. | |  | | | |
| Opción d) | | Factores externos como premios o recompensas. | | **x** | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 8 | | Las mujeres embarazadas pueden realizar actividad física si: | | | | | |
| Opción a) | | No realizan ningún tipo de evaluación médica. | | |  | | |
| Opción b) | | Siguen las recomendaciones de su médico y adaptan las actividades. | | | **x** | | |
| Opción c) | | Realizan únicamente actividad física vigorosa. | | |  | | |
| Opción d) | | Solo se enfocan en ejercicios aeróbicos. | | |  | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 9 | | El modelo transteórico tiene cuántas etapas principales de cambio: | | | | | |
| Opción a) | | Cinco. | | | | **x** | |
| Opción b) | | Tres. | | | |  | |
| Opción c) | | Cuatro. | | | |  | |
| Opción d) | | Seis. | | | |  | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 10 | | Las personas con capacidades diferentes no deben realizar actividad física intensa. | | | | |  |
| Opción a) | | Falso. | | | | | **x** |
| Opción b) | | Verdadero. | | | | |  |
| 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** |  |  |