|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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: Hábitos y 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 | | Promoción de actividad física y hábitos saludables | | | | | |
| Objetivo de la actividad | | Identificar las estrategias de promoción de la actividad física, hábitos de vida saludables y recomendaciones nutricionales. | | | | | |
| PREGUNTAS | | | | | | | |
| Pregunta 1 | | ¿Cuál es uno de los hábitos considerados como factor protector para conservar un estilo de vida saludable? | Rta(s) correcta(s) (x) | | | | |
| Opción a) | Comer sin horarios definidos. | |  | | | | |
| Opción b) | **Práctica continua de actividad física.** | | x | | | | |
| Opción c) | Dormir menos de 6 horas al día. | |  | | | | |
| Opción d) | Realizar actividades de baja intensidad. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 2 | | ¿Qué unidad se utiliza para medir el gasto energético en la actividad física? | | | | | |
| Opción a) | **MET (equivalente metabólico).** | | x | | | | |
| Opción b) | Joules. | |  | | | | |
| Opción c) | Mililitros. | |  | | | | |
| Opción d) | Newtons. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 3 | | ¿Qué cantidad mínima de frutas y verduras se recomienda consumir diariamente según la OMS? | | | | | |
| Opción a) | 100 gramos. | |  | | | | |
| Opción b) | **400 gramos.** | | x | | | | |
| Opción c) | 600 gramos. | |  | | | | |
| Opción d) | 200 gramos. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 4 | | ¿Qué práctica es fundamental para el crecimiento sano y desarrollo cognitivo en los primeros años de vida? | | | | | |
| Opción a) | Iniciar con alimentos sólidos antes de los 3 meses. | |  | | | | |
| Opción b) | Evitar la leche materna. | |  | | | | |
| Opción c) | **Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses.** | | x | | | | |
| Opción d) | Alimentar al bebé con jugos de frutas. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 5 | | ¿Qué programa comunitario se menciona en el documento para promover la actividad física en Bogotá? | | | | | |
| Opción a) | Programa de Caminata Saludable. | |  | | | | |
| Opción b) | Maratón Escolar. | |  | | | | |
| Opción c) | **Ciclovía Recreativa.** | | x | | | | |
| Opción d) | Red de Natación Comunitaria. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 6 | | ¿Cuál es el porcentaje máximo recomendado de ingesta calórica proveniente de grasas? | | | | | |
| Opción a) | **30%.** | | x | | | | |
| Opción b) | 50%. | |  | | | | |
| Opción c) | 10%. | |  | | | | |
| Opción d) | 70%. | |  | | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 7 | | ¿Qué se recomienda limitar para evitar el sedentarismo en niños? | | | | | |
| Opción a) | | **El tiempo dedicado a la televisión y videojuegos.** | | x | | | |
| Opción b) | | El tiempo dedicado a la lectura. | |  | | | |
| Opción c) | | El tiempo de descanso. | |  | | | |
| Opción d) | | Las actividades escolares. | |  | | | |
| Comentario respuesta correcta | | ¡Muy bien! Ha acertado la respuesta. | | | | | |
| Comentario respuesta incorrecta | | Lo sentimos, su respuesta no es la correcta. | | | | | |
| Pregunta 8 | | ¿Es cierto que realizar pausas activas en el trabajo debe incluir movilidad articular y estiramientos? | | | | | |
| 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 9 | | ¿La ingesta de sal debe ser superior a 10 gramos diarios para adultos, según las recomendaciones del documento? | | | | | |
| 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. | | | | | |
| Pregunta 10 | | ¿Es importante integrar a los adultos mayores en las actividades físicas que realiza la familia? | | | | |  |
| Opción a) | | **Verdadero.** | | | | |  |
| 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. | | | | | |
| 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 |  |  |