INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD FISICA EN ADULTO MAYOR.

CURSO COMPLEMENTARIO

CUESTIONARIO.

CONOCIMIENTO (X) **PRODUCTO** ( ) **DESEMPEÑO** ( )

FECHA: 10-03-23

NOMBRE APRENDIZ: Maria Reinalda Rojas.

Leer detenidamente cada pregunta, con el fin de no cometer errores al momento de contestar, no se recibe preguntas con tachones, enmendaduras o correcciones, Éxitos…

- **Selección múltiple con única respuesta**

1. La importancia y usó del proceso de valoración física en la promoción de estilos de vida saludable, radica en:
   a. Conocer antecedentes del usuario
   b. Recetarle medicamentos para sus enfermedades
   c. Programar su entrenamiento y brindarle sus recomendaciones
   d. a y c son correctas
2. la actividad física se define como:
   a) movimiento voluntario que implique grandes grupos musculares.
   b) Jugar futbol cada 8 días.
   c) Ir al gimnasio 5 veces por semana a levantar pesas.
   d) medir el cuerpo humano.

3. Los Test de promoción y actividad fisica física se recomiendan aplicar cuando:
   a) El usuario ya llevé 3 meses en el programa
   b) El usuario cumpla las metas
   c) El usuario vaya a iniciar el programa
   d) El usuario asista en ropa deportiva

4. Cuál de los siguientes NO es un beneficio para el adulto mayor que realiza actividad física
   a) Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria
   b) Conservar la fuerza de sus miembros inferiores
   c) Mejorar sus relaciones sociales y comportamiento.
   d) Aumentar su coeficiente intelectual.

Responda Falso (F) o Verdadero (V), según corresponda.

5. Los resultados de los test de resistencia cardiorrespiratoria como el test de legger permite planificar un programa para mejorar la fuerza (V)
6. El test de course navette/ Legger consiste en lograr llegar de primero y mas rápido desde el punto de salida a la meta (V)
7. El test de lanzamiento de balón medicinal permite comparar los avances del usuario en materia de fuerza de brazos. (F)

Powered by CamScanner

CRITERIOS DE EVALAUCIÓN.

Se pretende determinar el conocimiento adquirido a durante el trimestre. La anterior evaluación indica el cumplimiento de la competencia relacionada.

Zeruilda R.
FIRMA APRENDIZ

FIRMA INSTRUCTOR

ESCALA DE VALORACIÓN.

No de Preguntas correctas	puntuación
7 preguntas correctas	Excelente
6-4 preguntas	Básico
3 – 0	Deficiente (reforzar).

Retroalimentación:

Debe identificar mejor aspectos generales del ejercicio. Conocer los beneficios y la importancia de los test para iniciar el programa.

Powered by CamScanner

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD FISICA EN ADULTO MAYOR.

CURSO COMPLEMENTARIO

CUESTIONARIO.

CONOCIMIENTO (X) **PRODUCTO** ( ) **DESEMPEÑO** ( )

FECHA: 10-03-23

NOMBRE APRENDIZ: Leonila Gomez

Leer detenidamente cada pregunta, con el fin de no cometer errores al momento de contestar, no se recibe preguntas con tachones, enmendaduras o correcciones, Éxitos…

- **Selección múltiple con única respuesta**

1. La importancia y usó del proceso de valoración física en la promoción de estilos de vida saludable, radica en:
   a. Conocer antecedentes del usuario
   b. Recetarle medicamentos para sus enfermedades
   c. Programar su entrenamiento y brindarle sus recomendaciones
   d. a y c son correctas
2. la actividad física se define como:
   a) movimiento voluntario que implique grandes grupos musculares.
   b) Jugar futbol cada 8 días.
   c) Ir al gimnasio 5 veces por semana a levantar pesas.
   d) medir el cuerpo humano.

3. Los Test de promoción y actividad fisica física se recomiendan aplicar cuando:
   a) El usuario ya llevé 3 meses en el programa
   b) El usuario cumpla las metas
   c) El usuario vaya a iniciar el programa
   d) El usuario asista en ropa deportiva

4. Cuál de los siguientes NO es un beneficio para el adulto mayor que realiza actividad física
   a) Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria
   b) Conservar la fuerza de sus miembros inferiores
   c) Mejorar sus relaciones sociales y comportamiento.
   d) Aumentar su coeficiente intelectual.

Responda Falso (F) o Verdadero (V), según corresponda.

5. Los resultados de los test de resistencia cardiorrespiratoria como el test de legger permite planificar un programa para mejorar la fuerza (F)
6. El test de course navette/ Legger consiste en lograr llegar de primero y mas rápido desde el punto de salida a la meta (F)
7. El test de lanzamiento de balón medicinal permite comparar los avances del usuario en materia de fuerza de brazos. (F)

Powered by CamScanner

CRITERIOS DE EVALAUCIÓN.

Se pretende determinar el conocimiento adquirido a durante el trimestre. La anterior evaluación indica el cumplimiento de la competencia relacionada

FIRMA APRENDIZ

FIRMA INSTRUCTOR

ESCALA DE VALORACIÓN.

No de Preguntas correctas	puntuación
7 preguntas correctas	Excelente
6-4 preguntas	Básico
3 – 0	Deficiente (reforzar).

Retroalimentación:

Cerce la importancia del ejercicio para la salud y el adulto mayor. identifica factores beneficiosos para la salud. Debe mejorar el Conocimiento en los factores.

Powered by CamScanner

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD FISICA EN ADULTO MAYOR.

CURSO COMPLEMENTARIO

CUESTIONARIO.

CONOCIMIENTO (X) **PRODUCTO** ( ) **DESEMPEÑO** ( )

FECHA: 10 Marzo 2023

NOMBRE APRENDIZ: adanary Sepúlveda

Leer detenidamente cada pregunta, con el fin de no cometer errores al momento de contestar, no se recibe preguntas con tachones, enmendaduras o correcciones, Éxitos…

- **Selección múltiple con única respuesta**

1. La importancia y usó del proceso de valoración física en la promoción de estilos de vida saludable, radica en:
   a. Conocer antecedentes del usuario
   b. Recetarle medicamentos para sus enfermedades
   c. Programar su entrenamiento y brindarle sus recomendaciones
   d. a y c son correctas X
2. la actividad física se define como:
   a) movimiento voluntario que implique grandes grupos musculares.
   b) Jugar futbol cada 8 días.
   c) Ir al gimnasio 5 veces por semana a levantar pesas. X
   d) medir el cuerpo humano.

3. Los Test de promoción y actividad fisica física se recomiendan aplicar cuando:
   a) El usuario ya llevé 3 meses en el programa
   b) El usuario cumpla las metas
   c) El usuario vaya a iniciar el programa X
   d) El usuario asista en ropa deportiva

4. Cuál de los siguientes NO es un beneficio para el adulto mayor que realiza actividad física
   a) Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria
   b) Conservar la fuerza de sus miembros inferiores
   c) Mejorar sus relaciones sociales y comportamiento.
   d) Aumentar su coeficiente intelectual. X

Responda Falso (F) o Verdadero (V), según corresponda.

5. Los resultados de los test de resistencia cardiorrespiratoria como el test de legger permite planificar un programa para mejorar la fuerza (V)
6. El test de course navette/ Legger consiste en lograr llegar de primero y mas rápido desde el punto de salida a la meta (V)
7. El test de lanzamiento de balón medicinal permite comparar los avances del usuario en materia de fuerza de brazos. (V)

Powered by CamScanner

CRITERIOS DE EVALAUCIÓN.

Se pretende determinar el conocimiento adquirido a durante el trimestre. La anterior evaluación indica el cumplimiento de la competencia relacionada.

FIRMA APRENDIZ

FIRMA INSTRUCTOR

ESCALA DE VALORACIÓN.

No de Preguntas correctas	puntuación
7 preguntas correctas	Excelente
6-4 preguntas	Básico
3 – 0	Deficiente (reforzar).

Powered by CamScanner