

Evaluación 3 y 4 Técnico instalaciones para suministro de gas.

Saludos,
- Estimados aprendices del programa de formación, la evaluación está orientada al acondicionamiento físico y ergonomía, pausas activas a la función productiva.
- Recordarles que la evaluación se aprueba con 80% del conocimiento.

El 80% del éxito se basa simplemente en insistir. *Woody Allen.*

Éxitos..

* Obligatoria

1. **NOMBRE Y APELLIDO:** *

2. Los trabajadores siempre reciben información sobre lesiones y enfermedades asociadas al incumplimiento de los principios de la ergonomía para que conozcan los síntomas. (0.5 puntos)

- ◯ VERDADERA
- ◯ FALSA

3. El trabajador, cuyo trabajo se encuentra afectado, por unas condiciones laborales mal diseñadas, se encontrará incómodo mientras efectúa su labor o sentirá dolores en los músculos o las articulaciones una vez en casa después del trabajo. (0.5 puntos)

- ◯ FALSA
- ◯ VERDADERA

4. Que se puede eliminar totalmente, el riesgo de que un trabajador padezca lesiones del sistema oseomuscular (0.5 puntos)

- ◯ FALSA
- ◯ VERDADERA

5. Que los cambios ergonómicos, por pequeños que sean, del diseño del equipo, del puesto de trabajo pueden mejorar considerablemente la comodidad, la salud, la seguridad y la productividad del trabajador. (0.5 puntos)

- ◯ VERDADERA
- ◯ FALSA

6. La Ergonomía busca adaptar el trabajo al trabajador. (0.5 puntos)

- ◯ FALSA
- ◯ VERDADERA

7. respecto a las Pausas Activas son ejercicios de estiramiento y relajación: (0.5 puntos)

- ◯ VERDADERA
- ◯ FALSA

8. La postura adecuada o correcta al sentarse: (0.5 puntos)

- ◯ Cuello lateralizado en relación a la pantalla.
- ◯ Los pies apoyados en la base de la silla.
- ◯ Sentarse encorvado
- ◯ La espalda recta y recostada en el respaldar de la silla.

9. Son Riesgos Ergonómicos (Riesgo = situación de causar daño o lesión): (0.5 puntos)

- ◯ Sentarse encorvado.
- ◯ Mantener el cuello lateralizado o flexionado.
- ◯ Levantamiento de cargas pesadas.
- ◯ Todas las anteriores.

10. La ergonomía se define como: (0.5 puntos)

- ◯ Es el de adaptar espacios de trabajo, mobiliario, maquinaria
- ◯ Eliminan momentos de tensión y de estrés
- ◯ Permiten reducir la sobrecarga de los músculos, los tendones y las articulaciones
- ◯ Todas las anteriores.

11. ¿Qué es acondicionamiento físico? (0.5 puntos)

- Es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico
- Es soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Es recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- Son los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones

12. Las cualidades físicas son: (0.5 puntos)

- Correr, caminar, saltar y dormir.
- Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Ejercicio, fuerza, caminar y alimentación.
- Actividad física, descansar, hidratación.

13. ¿Qué es fuerza? (0.5 puntos)

- Ayuda a soportar una mayor carga física.
- Mover y soportar más masa.
- Necesario para moverse efectivamente.
- Recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.

14. ¿Qué es coordinación? (0.5 puntos)

- Necesario para moverse efectivamente.
- Ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.
- Soportar una mayor carga física por más tiempo.
- Capacidades condicionales.

15. ¿Qué es resistencia? (0.5 puntos)

- Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Mover y soportar más masa.
- consisten en una serie de ejercicios.
- Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas.

16. ¿Qué es velocidad? (0.5 puntos)

- Mover y soportar más masa.
- Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- Necesario para moverse efectivamente.

17. ¿Qué es calentamiento? (0.5 puntos)

- Necesario para moverse efectivamente.
- Mover y soportar más masa.
- Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Es la movilización suave y progresiva a nivel muscular para realizar esfuerzos intensos evitando lesiones

18. ¿Qué es flexibilidad? (0.5 puntos)

- Capacidad de mover una articulación con amplitud de movimiento completa sin causar una lesión.
- necesario para moverse efectivamente.
- consisten en una serie de ejercicios suaves y Mantenidos para preparar a los músculos para un mayor esfuerzo
- Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.

19. ¿Qué es preparación física general? (0.5 puntos)

- Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- Mover y soportar más masa.
- Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas.
- Proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional y cualidades físicas.

20. ¿Qué es estiramiento? (0.5 puntos)

- ◯ recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- ◯ Necesario para moverse efectivamente.
- ◯ Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- ◯ Consisten en una serie de ejercicios suaves y mantenidos de cara a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo

21. ¿Qué es deporte? (0.5 puntos)

- ◯ Soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
- ◯ Mover y soportar más masa.
- ◯ recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
- ◯ Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas.

Este contenido no está creado ni respaldado por Microsoft. Los datos que envíe se enviarán al propietario del formulario.

Microsoft Forms