



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
AREA: CULTURA FÍSICA
TRANSFERENCIA Y EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTO

NOMBRES COMPLETO:	FECHA:
PROGRAMA DE FORMACION:	FICHA:

COMPETENCIA: implementar hábitos saludables mediante la actividad física, de conformidad con las exigencias del perfil idóneo de egreso.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE:

1. Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función.
2. Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
3. Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
4. Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.

De acuerdo con las actividades desarrolladas en la guía y conocimientos adquiridos en los espacios de formación responda:

1 – Las capacidades físicas son:

- a) Fuerza – reacción – movilidad – motricidad
- b) Equilibrio – coordinación – rapidez – aceleración
- c) Potencia – motricidad – ritmo – rapidez
- d) Fuerza – velocidad – resistencia – flexibilidad
- e) Rapidez – velocidad – potencia – fuerza

2 – De acuerdo a su constitución física: peso _____ y estatura _____ halle su índice de masa corporal _____, mencione su estado _____ y establezca 5 recomendaciones para mejorar o mantener su condición física según corresponda:

A _____
B _____
C _____
D _____
E _____



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

AREA: CULTURA FÍSICA

TRANSFERENCIA Y EVALUACIÓN

3 – Son capacidades coordinativas:

- a) Reacción – equilibrio – coordinación - ritmo
- b) Fuerza - movilidad – motricidad - rapidez
- c) Movilidad – velocidad – reacción - rapidez
- d) Motricidad – equilibrio – reacción - resistencia
- e) Rapidez – potencia – aceleración – flexibilidad

4 – Hidratación es:

- a) La cantidad de agua que debe consumir un ser humano para su mantención
- b) La cantidad de líquido que debe consumir un ser humano para su mantención
- c) La calidad de líquido que debe consumir un ser humano para su mantención
- d) La cantidad de electrolitos que debe consumir un ser humano para su mantención
- e) La cantidad de cítricos que debe consumir un ser humano para su mantención

5 – Cuál es la cantidad de horas de sueño que debe experimentar un ser humano para el equilibrio de sus funciones vitales?

- a) Mínimo y Máximo 8 horas
- b) Mínimo 6 horas
- c) Máximo 8 horas
- d) Mínimo 5 horas
- e) Máximo 6 horas

6 – Que cantidad de agua debe consumir un ser humano por día?

- a) 8 vasos de medida normal
- b) 6 vasos de medida normal
- c) 8 vasos grandes
- d) Cualquier líquido que se consuma a diario es agua
- e) Mínimo y máximo 2 litros

7 – Cuál debe ser la frecuencia cardiaca de un adulto en forma que ejecuta una actividad física intensa?

- a) Entre 100 y 130
- b) Entre 130 y 150
- c) Entre 140 y 160
- d) Entre 100 y 150
- e) Entre 90 y 120



SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

AREA: CULTURA FÍSICA

TRANSFERENCIA Y EVALUACIÓN

8 – Mencione su edad_____ y a partir de esta halle su frecuencia cardiaca máxima_____

9 – Cuál debe ser la frecuencia respiratoria de un adulto en reposo?

- a) Entre 10 y 15
- b) Entre 20 y 30
- c) Entre 12 y 20
- d) Entre 25 y 40
- e) Entre 10 y 20

FIRMA DEL APRENDIZ: _____

FIRMA DEL INSTRUCTOR: _____

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: _____