TALLER EVALUACIÓN DE
RAP 2025
-CEGAFE – SENA –Tunja.

El objetivo del taller:

Realizar evaluación de la transversal "Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales"

Actividad a desarrollar: Conteste las siguientes preguntas respecto a lo visto en las formaciones

1. ¿Qué es y cómo se evalúa el estado nutricional según el IMC?

2. Haye su IMC y así clasifique su estado nutricional según la siguiente tabla.

RTA:

Estado Nutricional	IMC
Bajo peso	≤18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad	≥30,0

3. Con base a tu IMC, analiza tu balance energético y escribe compromisos para lograr un Peso saludable y/o mantener el equilibrio cuando tengas un IMC normal

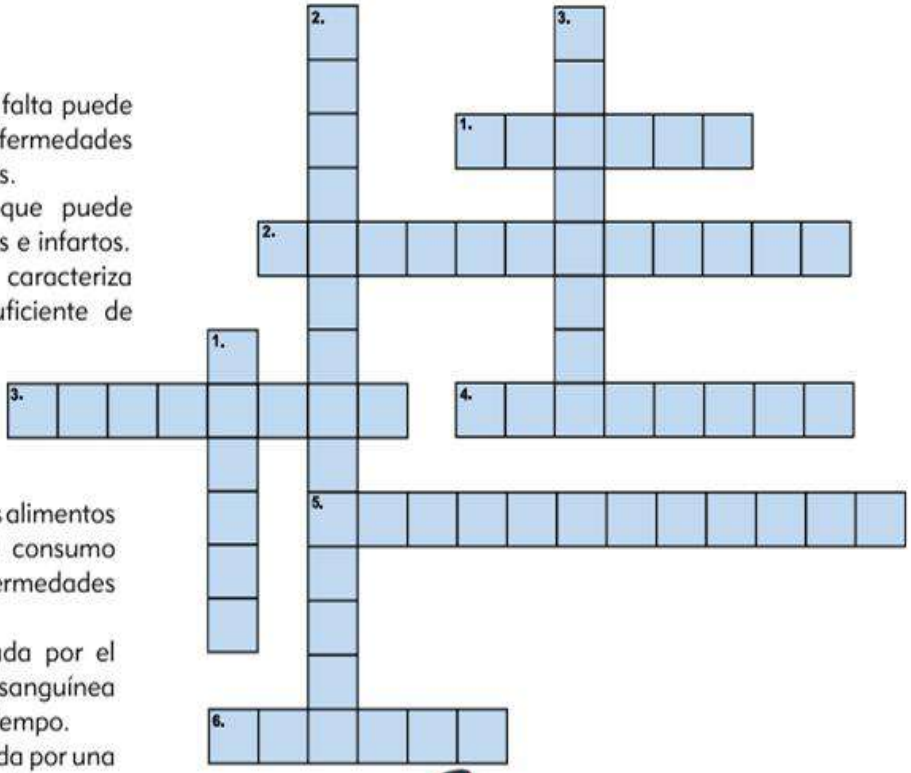
TALLER EVALUACIÓN DE
RAP 2025
-CEGAFE – SENA –Tunja.

Verticales:

1. Tipo de actividad, cuya falta puede contribuir a contraer enfermedades crónicas no transmisibles.
2. Tipo de enfermedad que puede ocasionar ateroesclerosis e infartos.
3. Enfermedad que se caracteriza por la producción insuficiente de insulina.

Horizontales:

1. Sustancia presente en los alimentos de origen animal cuyo consumo en exceso produce enfermedades cardiovasculares.
2. Enfermedad caracterizada por el aumento de la presión sanguínea que se mantiene en el tiempo.
3. Enfermedad caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal.
4. Sustancia cuya producción insuficiente en el cuerpo produce diabetes.
5. Tipo de nutriente cuyo consumo en exceso favorece la aparición de diabetes.
6. Tipo de peso que se debe mantener para estar saludable.



Reducir el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

4. ¿Qué es la psicomotricidad?

5. Describa los momentos en su jornada laboral o rutina diaria donde se ve reflejada la psicomotricidad.

TALLER EVALUACIÓN DE
RAP 2025
-CEGAFE – SENA –Tunja.

6. ¿Qué hábitos saludables de vida practico?

8. ¿Qué enfermedades presentaría en mi vida laboral en las actividades que realizaré con el programa que estoy estudiando?

7.Según lo aprendido en formación, qué es una pausa activa y describa como en su vida laboral esta le traería beneficios.

EVALUACIÓN	
NOMBRE DEL APRENDIZ: **PROGRAMA:** **NUMERO DE FICHA:**	
JUICIO DE EVALUACIÓN: **Aprobó: _____** **No aprobó: _____**	
Ciudad – Fecha:	**Firma Aprendiz:**
	Firma Instructora: