**EVALUACIÓN INICIAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN** | **DELEGACIÓN REGIONAL** | **MUNICIPIO** | **HORARIO/DURACIÓN** |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA (S):** | **Nos ejercitamos en familia** |
| **CAPACITADOR (ES):** |  |
| **ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN:** | PRESENCIAL ( **X**  ) VIDEOCONFERENCIA (  ) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Localidad:** |  |
| **Programa:** |  |
| **Nombre de la o el participante:** |  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES DE LLENADO GENERALES:** |
| * Evaluación inicial: Antes de iniciar con el evento de capacitación, por favor en el paréntesis de la derecha (columna de opciones de respuestas) de cada reactivo, anote una ✓ el inciso que responda correctamente a la pregunta. Por favor utilice lapicero. |

|  |
| --- |
| **ESTA PARTE ES REQUISITADA POR EL RESPONSABLE DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN** |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Número de reactivos de la evaluación inicial: | **10** | Valor de cada reactivo: | **1** | Calificación de la evaluación inicial: |  | |

| **REACTIVO** | **CUMPLE** | |
| --- | --- | --- |
| **SI** | **NO** |
| **En el siguiente reactivo, complementa la frase de acuerdo a las palabras siguientes:**  **OMS - actividad física - movimiento corporal – energía - actividad física – movimiento - tiempo libre - persona.**   1. La\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_define la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ como cualquier \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_se refiere a todo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, incluso  durante el\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, para el transporte para ir y venir de  lugares, o como parte del trabajo de una\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | ( ) | ( ) |

| **REACTIVO** | **OPCIONES DE RESPUESTA** | | **CUMPLE** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VERDADERO** | **FALSO** |
| **SI** | **NO** |
| **En los siguientes reactivos, anote en la columna de la derecha, la respuesta a su reactivo, según corresponda. V (verdadero) o F (Falso).** | | | | |
| 1. Las formas populares de estar activo incluyen caminar, andar en bicicleta, andar en ruedas, deportes, recreación activa y juego, y se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y para el disfrute de todos. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. De acuerdo a la OMS niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años, deben hacer al menos un promedio de 60 minutos por día de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, actividad física, durante toda la semana. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no tiene importantes beneficios para la salud de los corazones, los cuerpos y las mentes. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no reduce los síntomas de depresión y ansiedad. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no ayuda a mantener un peso corporal saludable y no mejora la calidad de vida y el bienestar. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. No debe limitar la cantidad de tiempo que se pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo de pantalla recreativa. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física mejora el rendimiento académico. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. Realizar actividad física de manera cotidiana tiene beneficios para tu salud. Estas dispuesta o dispuesto a partir de hoy a caminar, correr, andar en bicicleta etc. |  |  | ( ) | ( ) |

**EVALUACIÓN FINAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN** | **DELEGACIÓN REGIONAL** | **MUNICIPIO** | **HORARIO/DURACIÓN** |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **TEMA (S):** | **Nos ejercitamos en familia** |
| **CAPACITADOR (ES):** |  |
| **ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN:** | PRESENCIAL ( **X**  ) VIDEOCONFERENCIA (  ) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Localidad:** |  |
| **Programa:** |  |
| **Nombre de la o el participante:** |  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES DE LLENADO GENERALES:** |
| * Evaluación inicial: Antes de iniciar con el evento de capacitación, por favor conteste de acuerdo a las instrucciones. Por favor utilice lapicero. |

|  |
| --- |
| **ESTA PARTE ES REQUISITADA POR EL RESPONSABLE DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN** |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Número de reactivos de la evaluación inicial: | **10** | Valor de cada reactivo: | **1** | Calificación de la evaluación inicial: |  | |

| **REACTIVO** | **CUMPLE** | |
| --- | --- | --- |
| **SI** | **NO** |
| **En el siguiente reactivo, complementa la frase de acuerdo a las palabras siguientes:**  **OMS - actividad física - movimiento corporal – energía - actividad física – movimiento - tiempo libre - persona.**   1. La\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_define la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ como cualquier \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_se refiere a todo\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, incluso  durante el\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, para el transporte para ir y venir de  lugares, o como parte del trabajo de una\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. | ( ) | ( ) |

| **REACTIVO** | **OPCIONES DE RESPUESTA** | | **CUMPLE** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VERDADERO** | **FALSO** |
| **SI** | **NO** |
| **En los siguientes reactivos, anote en la columna de la derecha, la respuesta a su reactivo, según corresponda. V (verdadero) o F (Falso).** | | | | |
| 1. Las formas populares de estar activo incluyen caminar, andar en bicicleta, andar en ruedas, deportes, recreación activa y juego, y se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y para el disfrute de todos. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. De acuerdo a la OMS niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años, deben hacer al menos un promedio de 60 minutos por día de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbica, actividad física, durante toda la semana. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no tiene importantes beneficios para la salud de los corazones, los cuerpos y las mentes. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no reduce los síntomas de depresión y ansiedad. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física no ayuda a mantener un peso corporal saludable y no mejora la calidad de vida y el bienestar. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. No debe limitar la cantidad de tiempo que se pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo de pantalla recreativa. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. La actividad física mejora el rendimiento académico. |  |  | ( ) | ( ) |
| 1. Realizar actividad física de manera cotidiana tiene beneficios para tu salud. Estas dispuesta o dispuesto a partir de hoy a caminar, correr, andar en bicicleta etc. |  |  | ( ) | ( ) |