



CONTENIDO TEMÁTICO

Código: PAL-F-20
Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20
Versión: 3
Fecha: 19/ENERO/2023

Fecha de elaboración: 18 de marzo de 2023

TEMA: NOS EJERCITAMOS EN FAMILIA

NOS EJERCITAMOS EN FAMILIA

Para activarte, juega, corre o camina en compañía de la familia

Dirección de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria



Programación, Orientación, y Educación Alimentaria ●●●●

AUTORIZA

FECHA:	17 Día	/	Marzo Mes	/	2023 Año
NOMBRE:	L. B. JUAN DANIEL TORRES NOYOLA				
PUESTO:	DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO Y ASISTENCIA ALIMENTARIA				
FIRMA:					



DIRECCIÓN DE
**DESARROLLO COMUNITARIO
Y ASISTENCIA ALIMENTARIA**



NOS EJERCITAMOS EN FAMILIA

Para activarte, juega, corre o camina en compañía de la familia

Dirección de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

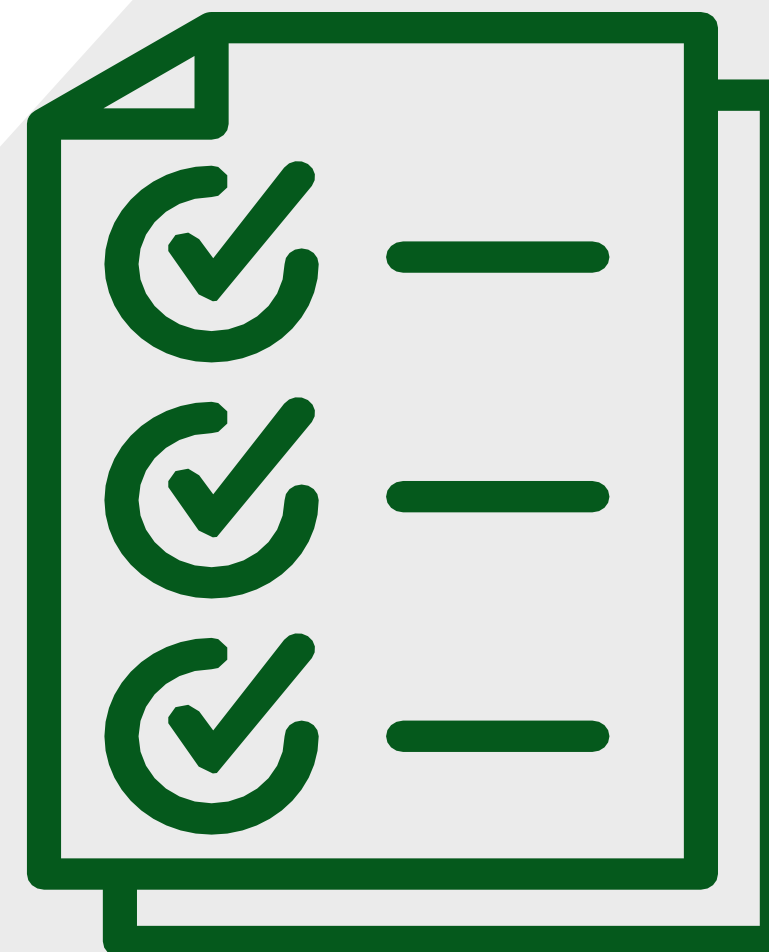


DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ 2021-2027
Caminemos de la mano

Programación, Orientación, y Educación Alimentaria



ENCUADRE





Nos ejercitamos en familia

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS!

Audiencia:
Escolares y
Adolescentes



¿Sabías que el ejercicio es un escudo de protección cerebral y un estimulador del aprendizaje y la memoria?.

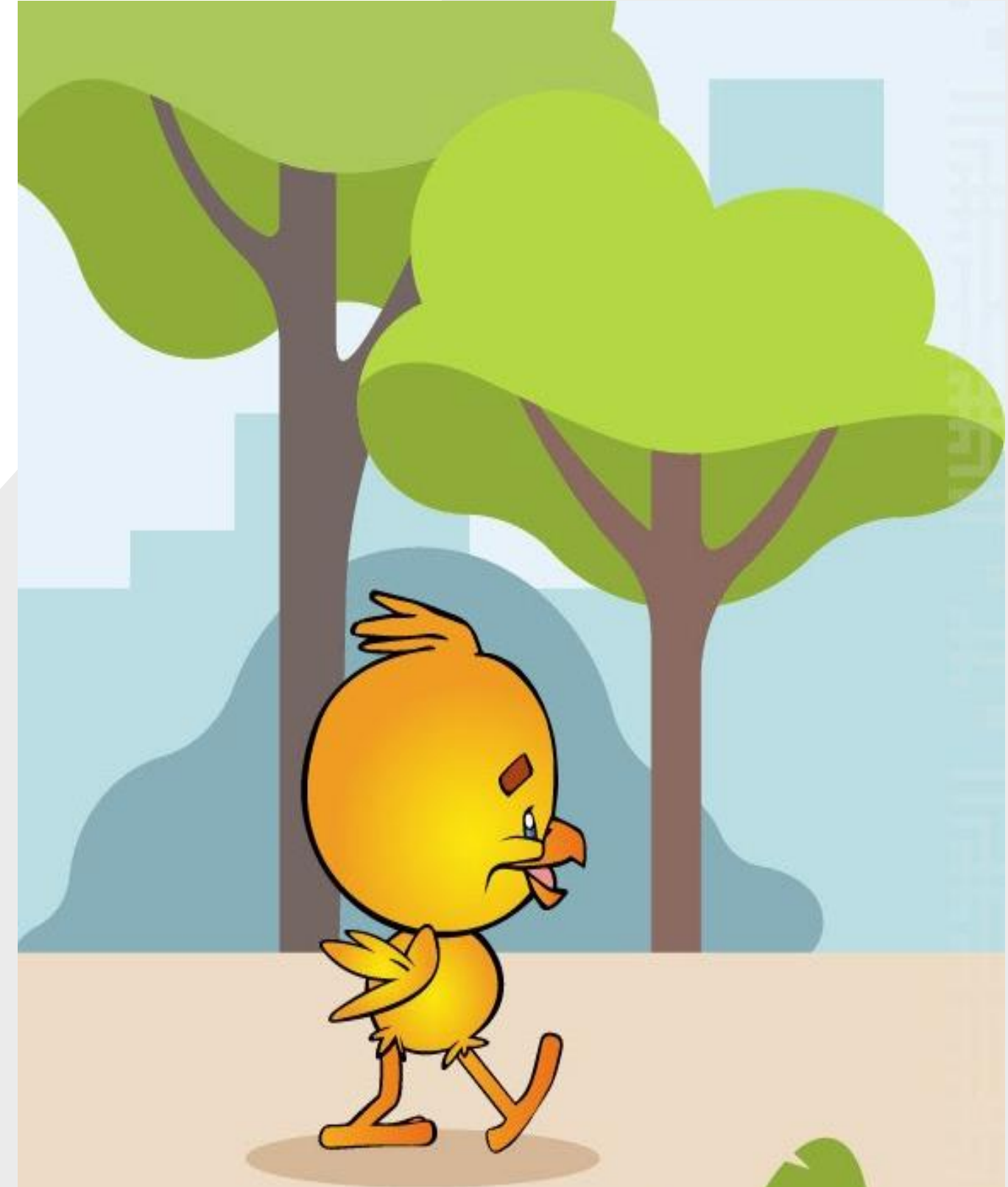


En vez de seguir dándote razones por las que no puedes hacer ejercicio, date razones por las que sí puedes.

¡Muévete!

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN

Saludando, caminando y
jugando.



OBJETIVO GENERAL



Los participantes reconocerán los beneficios a la salud que trae realizar actividad física de manera cotidiana a través de una sesión dinámica que permita fomentar su práctica diaria.

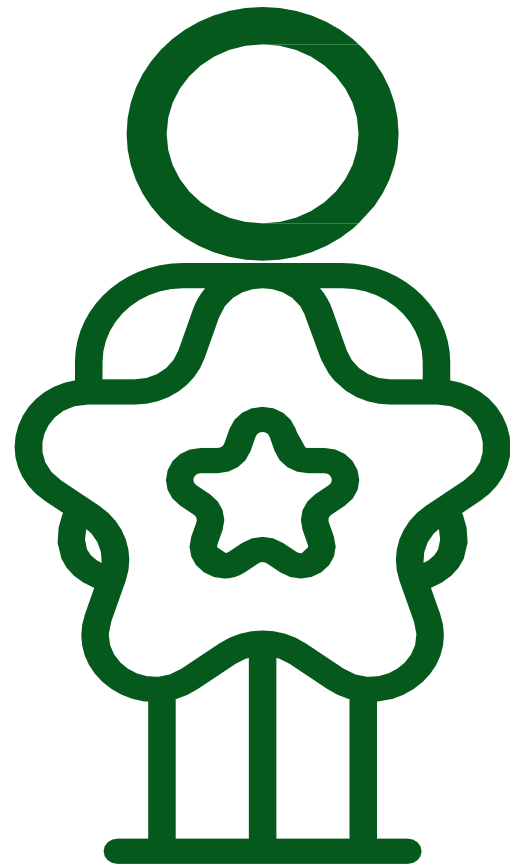


OBJETIVOS PARTICULARES

Las y los participantes conocerán la definición de “actividad física efectiva” a través de una exposición que detalle sus principales características con la finalidad de generar un interés en el participante.



Las y los participantes identificarán los diferentes tipos de actividad física que existen, a través de una exposición que permita distinguir los beneficios a la salud por cada actividad.



OBJETIVOS PARTICULARES

Los participantes **reproducirán ejercicios físicos sencillos** mediante la guía de un instructor con el fin de reconocer positivamente su condición física.

Los participantes **relatarán sus experiencias** con la actividad física a través de una discusión dirigida, con la finalidad de posicionar a la actividad física como una herramienta positiva y sencilla para la salud.



TEMARIO DEL CURSO



TEMA I: Identificar la actividad física.

Subtema I: Características de la actividad física.

Subtema II: Tipos de actividad física.

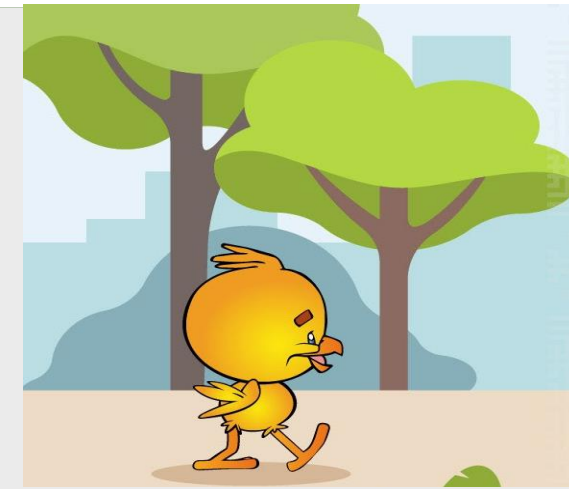
TEMA II: Efectos de la actividad física en el organismo.

Subtema I : Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física.

Subtema II: Actívate.

BENEFICIOS DEL CURSO:

Adquisición de nuevos conocimientos sobre los efectos positivos de la actividad física.



RELACIÓN DE LA SESIÓN CON LA EXPERIENCIA PERSONAL:

Mejoramiento del estado de salud, efectos sobre el estado de nutrición, menor riesgo de padecer enfermedades crónicas y nuevas ideas para realizar actividad física.

DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

Fecha:

Duración:

Horario:

Recesos:

FORMA EN QUE SE EVALUARÁ SU APRENDIZAJE

Tipo de evaluación a realizar

Forma
Instrumentos de evaluación

Diagnóstica inicial

Escrita/Formato de Diagnóstico inicial

Intermedia

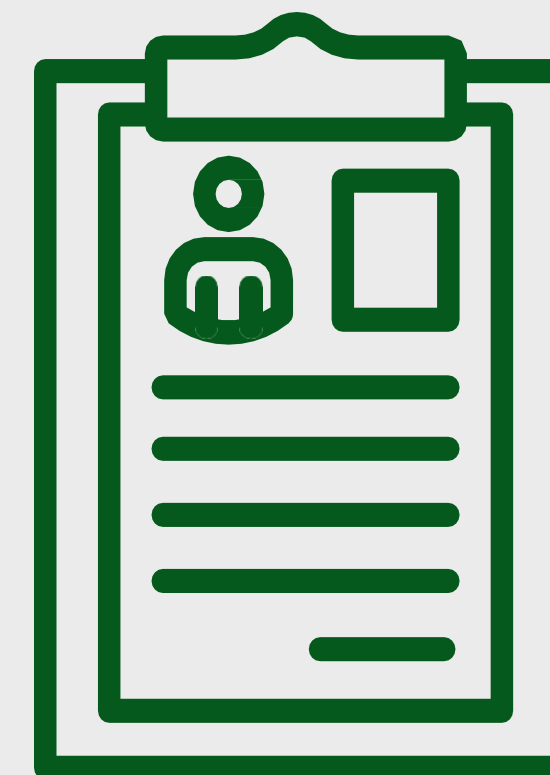
Oral

Evaluación final

Escrita/Formato para evaluación final

Encuesta de satisfacción

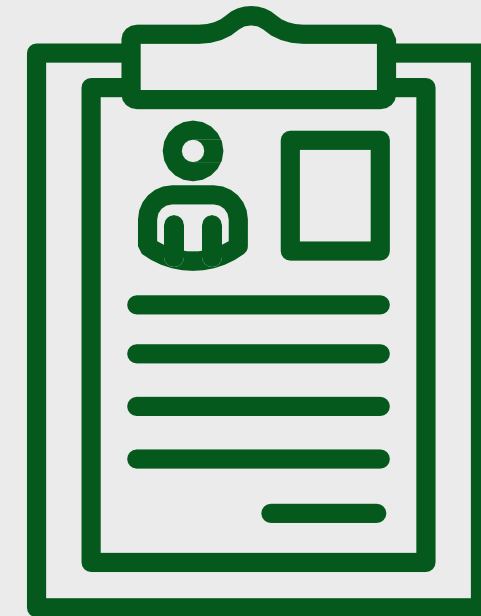
Escrita/Formato para evaluación de satisfacción



ACORDAR REGLAS GRUPALES

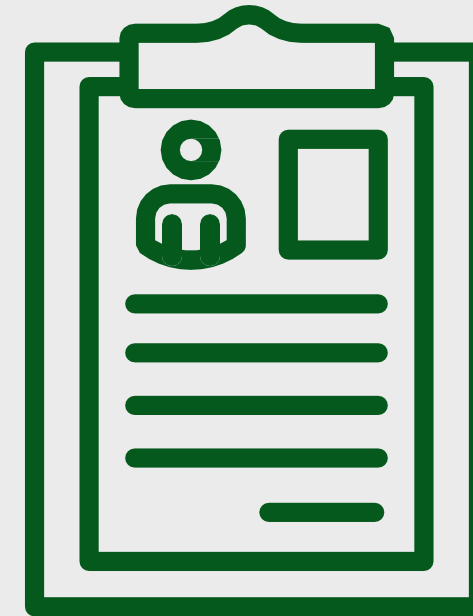
¿Están de acuerdo?

¿Qué les parece si las acordamos?



EXPECTATIVAS

¿Cuál es mi expectativa del curso?

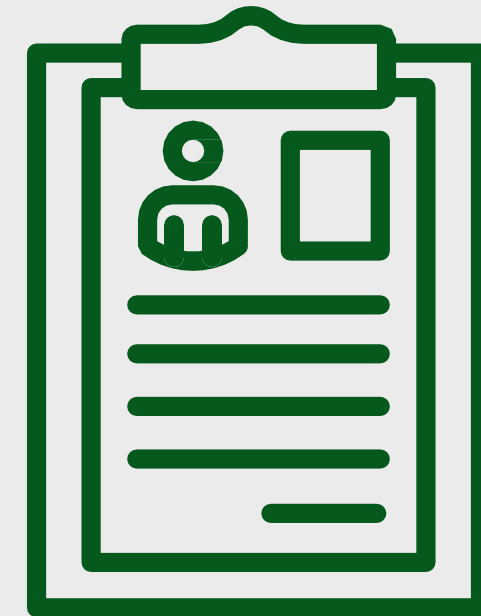


CONTRATO DE APRENDIZAJE

¿Qué estoy dispuesta o dispuesto a hacer?

Para:

- Generar beneficios
- Cumplir con las expectativas
- Acatar las reglas de operación y participación durante el curso



EVALUACIÓN INICIAL (Diagnóstica)

Para identificar conocimiento previo.

	EVALUACIÓN INICIAL		Código: PAL-F-52
			Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-52
			Versión: 9
			Fecha: 17/FEBRERO/2023

FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN	DELEGACIÓN REGIONAL SEDE	MUNICIPIO SEDE	HORARIO/DURACIÓN
			10:00 a 12:00 horas

TEMA (S):	Nos ejercitamos en familia
CAPACITADOR (ES):	T. S Rosa María Solís Morales, Jefa de Departamento
ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN:	PRESENCIAL (X) VIDEOCONFERENCIA ()

Aplica para Delegación Regional Delegación Regional: _____
 Aplica para Sistema Municipal DIF SMDIF: _____

NOMBRE	CARGO

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
<p>En el siguiente reactivo, complementa la frase de acuerdo a las palabras siguientes:</p> <p>OMS - actividad física - movimiento corporal - energía - actividad física - movimiento - tiempo libre - persona.</p> <p>1. La _____ define la _____ como cualquier _____ producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de _____.</p> <p>La _____ se refiere a todo _____, incluso durante el _____, para el transporte para ir y venir de _____, o como parte del trabajo de una _____.</p>	()	()

	EVALUACIÓN INICIAL		Código: PAL-F-52
			Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-52
			Versión: 9
			Fecha: 17/FEBRERO/2023

REACTIVO	OPCIONES DE RESPUESTA		CUMPLE	
	VERDADERO	FALSO	SI	NO
2. 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.			()	()
3. 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.			()	()
4. La actividad física no tiene importantes beneficios para la salud de los corazones, los cuerpos y las mentes.			()	()
5. La actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes.			()	()
6. La actividad física no reduce los síntomas de depresión y ansiedad.			()	()
7. La actividad física no ayuda a mantener un peso corporal saludable y no mejora la calidad de vida y el bienestar.			()	()
8. No debe limitar la cantidad de tiempo que se pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo de pantalla recreativa.			()	()
9. La actividad física mejora el rendimiento académico.			()	()
10. 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.			()	()

TEMA I: Identificar la actividad física

Subtema I. Características de la actividad física.

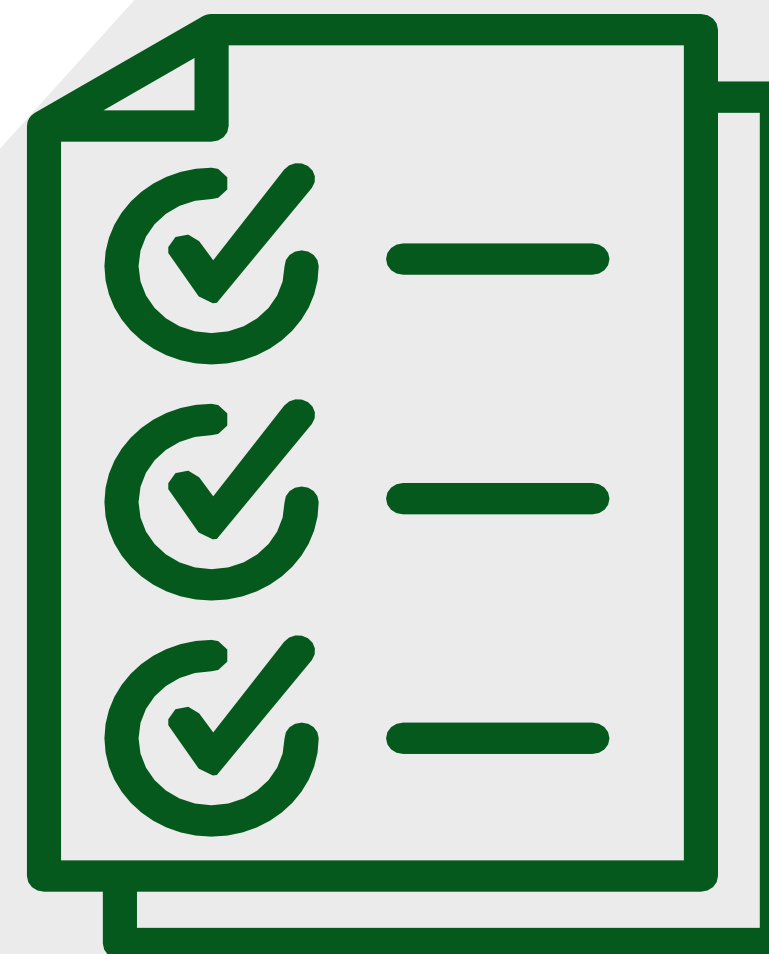


Exposición

Objetivo:

Los participantes conocerán la definición de “actividad física efectiva” a través de una exposición que detalle sus principales características con la finalidad de generar un interés en el participante.

DESARROLLO





¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA



La **OMS** define la **actividad física** como cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de **energía**.

La **actividad física** se refiere a todo **movimiento**, incluso durante el tiempo libre, para el transporte para ir y venir de lugares, o como parte del trabajo de una **persona**.

La actividad física de intensidad moderada como la vigorosa mejoran la salud.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física mejora la salud.

Formas Populares: 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.

Ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardíacas, diabetes y varios tipos de cáncer.

Ayuda a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.



CARACTERÍSTICAS



Nuestro cuerpo esta diseñado para una vida activa con una cantidad adecuada de masa muscular lo que favorece el funcionamiento de nuestro organismo.

Al realizar actividad física se gasta la energía que se consume en los alimentos, evitando así que el cuerpo acumule reservas de grasa.

MEJORA
FUNCIÓN DEL
CORAZÓN

MEJORA
FUNCIÓN DEL
CEREBRO



MEJORA LOS
HUESOS

MEJORA FUNCIÓN
DEL ESTÓMAGO

Ayuda a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Cualquier actividad física es mejor que nada.

Sin embargo la mayoría de los beneficios a la salud ocurren a medida que la intensidad, la frecuencia y la duración de la actividad física AUMENTAN.



Intensidad:

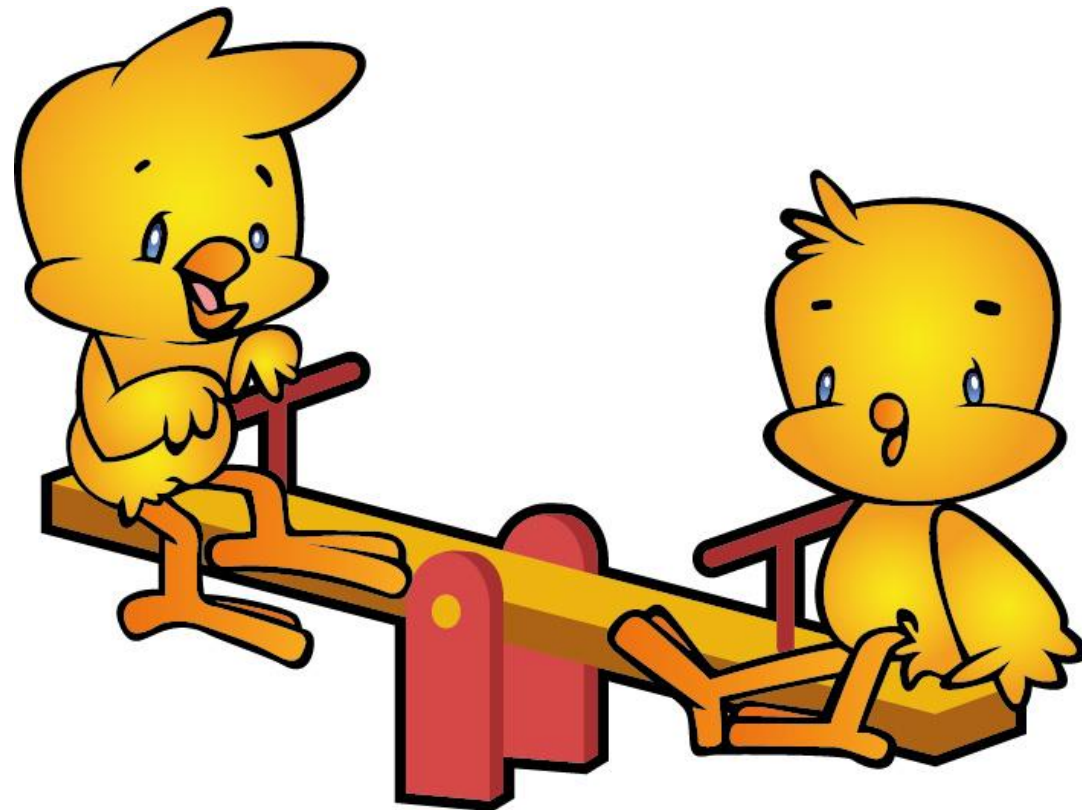
¿Cómo saber la intensidad de una actividad física?

Si no se puede mantener una conversación y se habla entrecortado mientras se realiza la actividad física, es porque ésta es de intensidad vigorosa, de lo contrario es ligera.



Frecuencia:

Número de veces que se realiza la actividad física durante un periodo de tiempo determinado.



Duración: 60 MINUTOS



Tiempo que transcurre entre el principio y el fin de la actividad física.





Intensidad



Frecuencia



Duración

Los tres componentes de la actividad física varían de persona en persona, lo más importante es **INCREMENTARLOS.**

PREGUNTAS Y DUDAS





RESUMEN

La actividad física es cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de **energía**.

Formas populares: **Caminar, andar en bicicleta, andar en ruedas, deportes, recreación activa y juego.**

Mientras más **intensa, frecuente y duradera** sea la actividad física más beneficios se obtendrán.

La recomendación son 60 MINUTOS de actividad física.

TEMA I: Identificar la actividad física



Subtema II Tipos de actividad física

Exposición

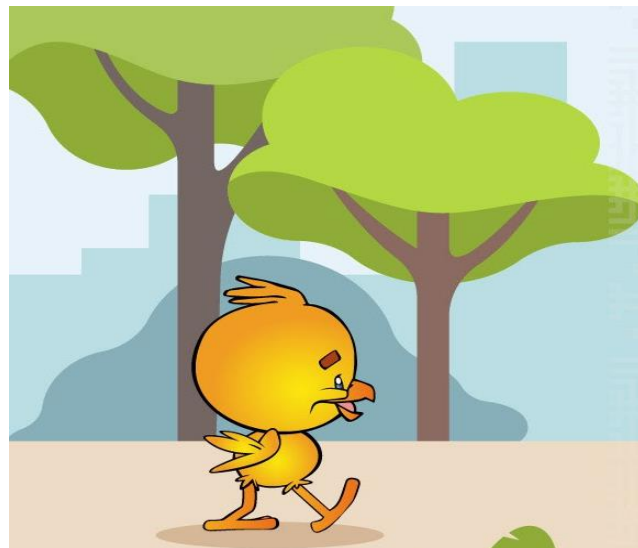
Objetivo:

Los participantes identificarán los diferentes tipos de actividad física que existen, a través de una exposición que permita distinguir los beneficios a la salud por cada actividad.

ACTIVIDAD FÍSICA

Clasificación:

Generalmente las actividades físicas se clasifican de acuerdo a su intensidad en 2 tipos:



Actividad física ligera



Actividad física moderada o vigorosa

Actividad física ligera

La mayoría de actividades del día a día se encuentra dentro de esta categoría.

Este tipo de actividades no altera el ritmo cardiaco ni la respiración, pero contribuye a mantener el cuerpo activo y al gasto de energía.



Ejemplos

- Estar de pie
- Caminar lento
- Leer
- Bañarse
- Ir a la escuela
- Hacer la tarea
- Vestirse
- Etc.



Actividad física moderada o vigorosa



- Bailar
- Caminar rápidamente
- Brincar la cuerda
- Jugar a los encantados
- Andar en bicicleta
- Correr
- Jugar fut bol

Produce beneficios para la salud, la respiración y el ritmo cardiaco se elevan por encima de lo normal.

¿Qué tipo de actividad física se puede realizar?

Se recomienda:

- Que sea adecuada a la edad.
- Que sea agradable.
- Que sea divertida.

Pero sobre todo, que disfrutes la actividad física que elijas.

PREGUNTAS Y DUDAS





RESUMEN

Por su intensidad la actividad física se divide en 2 tipos:

Ligera y moderada e intensa.

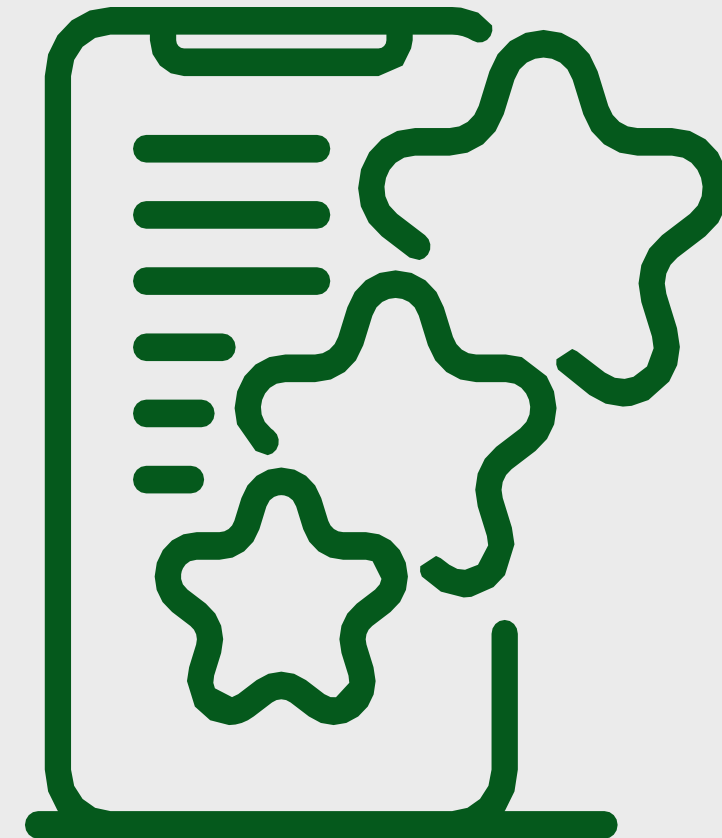
Las actividades ligeras abarcan todas las actividades cotidianas y no tienen efecto sobre la frecuencia cardiaca ni respiratoria.

Las actividades moderadas y vigorosas son las que aportan más beneficios a la salud y a la prevención de enfermedades.

Se recomienda que sea adecuada a la edad, agradable y divertida. **Pero sobre todo, que disfrutes la actividad física que elijas.**



EVALUACIÓN INTERMEDIA



TEMA II: Efectos de la actividad física en el organismo

Subtema I Actívate.

Demostración-ejecución

Objetivo:

Las y los participantes reproducirán ejercicios físicos sencillos mediante la guía del instructor a fin de reconocer positivamente su condición física.



TEMA II: Efectos de la actividad física en el organismo

Subtema I Actívate.

Demostración-ejecución Instrucciones:

El área se encontrará despejada.

La o el instructor realizará cada ejercicio y los participantes lo harán después de la demostración.

La o el instructor preguntará si existen dudas.

Al finalizar toda la serie de ejercicios, el instructor realizará algunas preguntas.

La o el instructor concluirá la actividad resaltando los beneficios de realizar actividad física.

Calentamiento

Preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones.



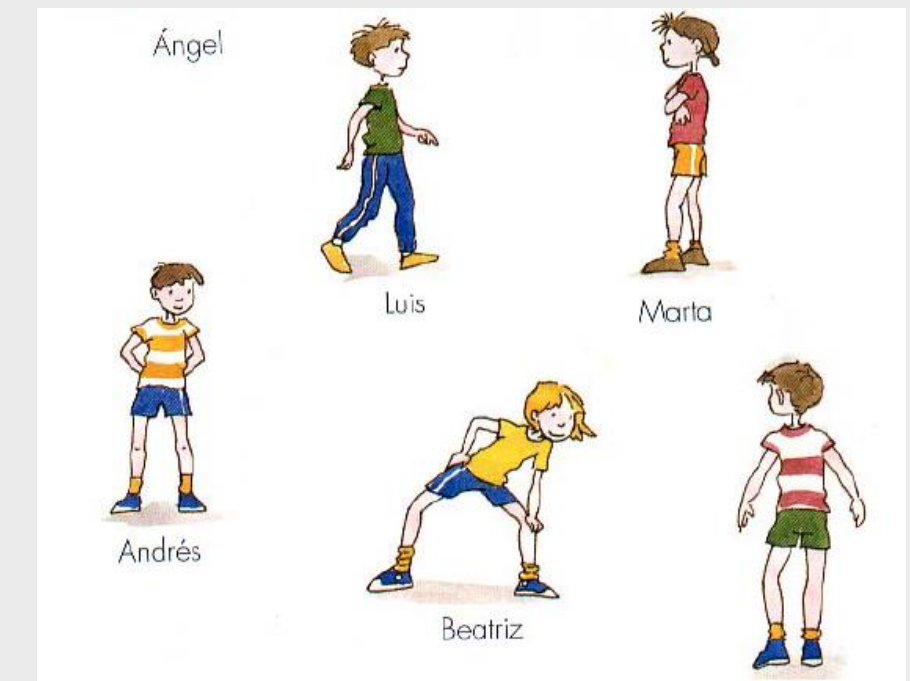
¡A movernos!

Parte en la que se incluyen los ejercicios que requieren mayor esfuerzo.



Relajación

Para el cuerpo se establece nuevamente, regresando a su estado normal

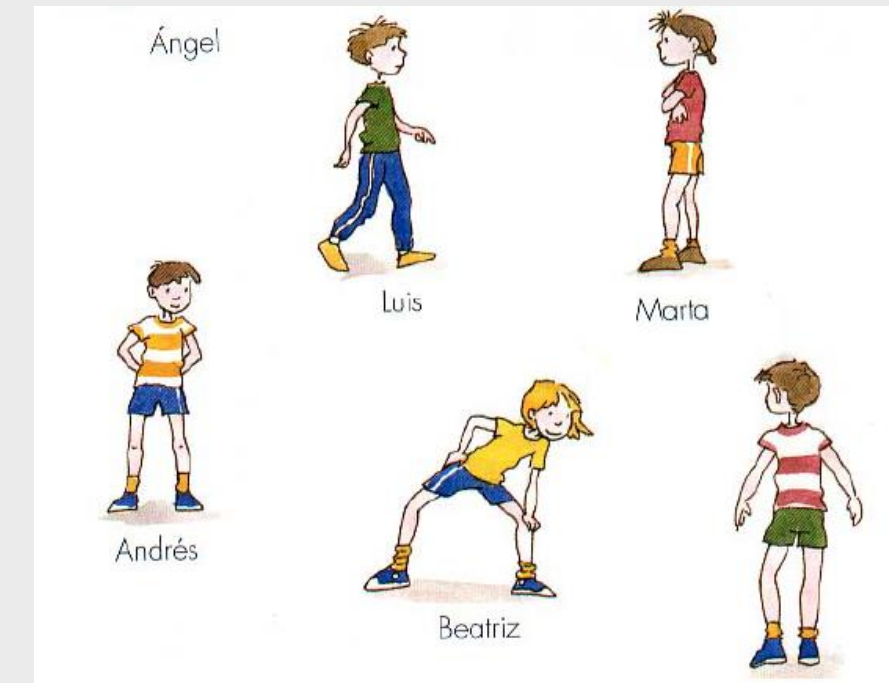


CALENTAMIENTO

1. Manos a la cintura con círculos de cabeza a la derecha y alternar.
2. Manos a la altura del pecho, extensión y flexión de brazos.
3. Puños cerrados, brazos extendidos hacia arriba y al frente.
4. Brazos laterales, inclinación de tronco izquierda-derecha.
5. Brazos arriba con flexión del tronco a la derecha y a la izquierda.
6. Flexión del tronco al frente y brazos atrás y regresar a la posición inicial.
7. Piernas ligeramente separadas, brazos laterales, flexión del tronco la derecha y alternar.
8. Manos a la cintura, flexión del tronco izquierda-derecha.
9. Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos.
10. Círculos de brazo derecho al frente y alternar.



16. Brazos laterales, flexión del tronco al frente, sosteniendo la vista al frente.
17. Círculos con hombros al frente y con círculos atrás.
18. Flexión y extensión de brazos, movimiento alternado.
19. Subir y bajar hombros alternados.
20. Círculo d brazos hacia el frente y hacia atrás.
21. Círculos de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo.
22. Saltos con giro, cuatros frentes.
23. Girar con brazos extendidos en su lugar, derecha y alternando.
24. Desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, se sostiene y se alterna.
25. Desplaza la pierna derecha al frente, flexiona la pierna izquierda, y trata de tocar la punta de los pies, alterna.



¡A MOVERNOS!



1. Flexión del tronco al frente, balanceo de brazos izquierda-derecha.
2. Círculos del tronco a la izquierda y alternar, brazos sueltos.
3. Respiración profunda.
4. Flexión de brazos, manos al pecho.
5. Balance de brazos, cruzados hacia el frente, con elevación de talones.





6. Elevación de rodillas izquierda-derecha, aplaudiendo al frente.
7. Brazos laterales, elevación de pierna izquierda lateral y alternar.
8. Sube y baja talones.
9. Elevación de rodilla izquierda y alternar.
10. Elevación de rodilla al frente, sosteniéndola con las manos y alternar.





11. Trote lento en el mismo lugar.

12. Saltar ligeramente sobre puntas.

13. Elevación de rodilla izquierda al frente y afuera y alternar. 14. Marcha en su lugar llevando el ritmo.

14. Brazos extendidos al frente, flexión y extensión de brazos, con elevación de rodillas, derecha; regresar a la posición original, marcando con la punta del pie.

15. Manos al pecho, extensión de brazos arriba con elevación de rodilla, al frente, alternado.





16. Brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha.

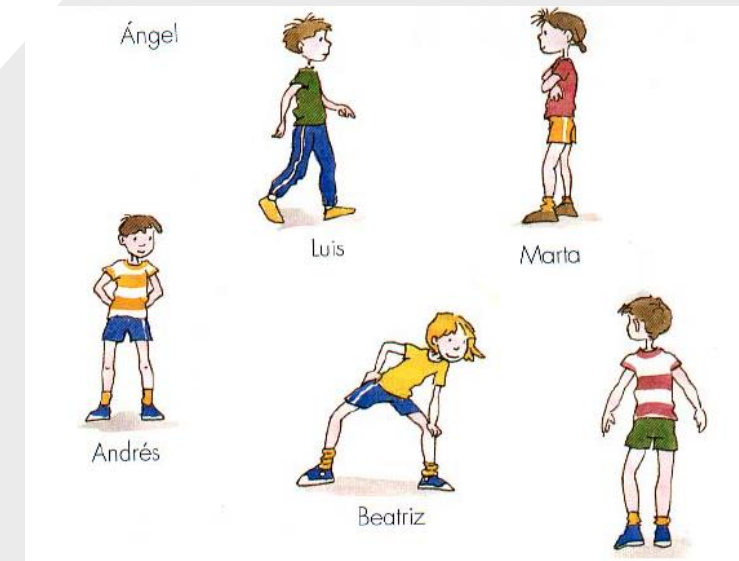
17. Piernas ligeramente separadas, flexión y torsión del tronco, mano derecha trata de tocar el pie izquierdo y alternando.

18. Desplazamiento del pie izquierdo a la derecha pasando por el frente, dando una palmada, se alterna al lado contrario.

19. Pierna izquierda cruzada por el frente a la derecha y torsión del tronco al lado izquierdo y regresar a posición original y alternar.



RELAJACIÓN:



1. Piernas separadas con balanceo de brazos al frente cruzados.
2. Mano en la cintura, flexión del tronco a la izquierda y brazo derecho sobre cabeza y alternar.
3. Cruzar brazos al frente extendidos y atrás.
4. Brazo izquierdo arriba flexionado, mano derecha empuja codo, sosteniendo y alternar.
5. Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos.
6. Piernas ligeramente separadas, flexión del tronco al frente, manos tratan de tocar punta de los pies, sostener y repetir.
7. Flexión de rodilla derecha y pierna izquierda extendida y alternar pierna.
8. Estiramiento flexión del tronco hacia atrás, brazos arriba dedos entrelazados, regresar a la posición inicial, repetir y sostener.



PREGUNTAS

¿Logró hacer todos los ejercicios?

¿Cuáles si y cuáles no?

¿Cuál es la actividad que más le costó trabajo?

¿Por qué?

¿Cómo crees que se encuentra tu estado físico?

¿Le resultó divertido el ejercicio?

CONCLUSIONES

Beneficios y riesgos de la actividad física y el sedentarismo

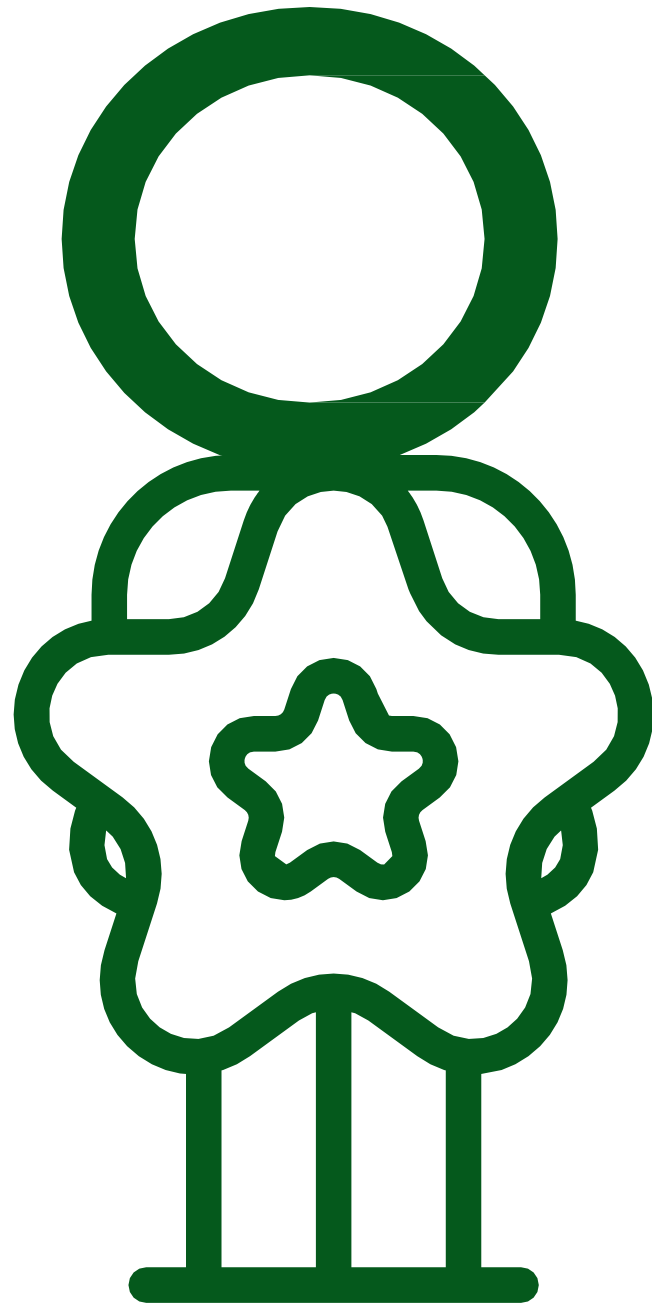
- La actividad física regular puede:
mejorar la aptitud muscular y cardiorrespiratoria;
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- Resultados cognitivos (rendimiento académico).
- Salud mental (reducción de los síntomas de la depresión).
- Reducción de la adiposidad.



TÉCNICA ENERGIZANTE



Jirafas y Canguro

TEMA II: Efectos de la actividad física en el organismo

Subtema II ¿Hacer actividad física?

Dialogo-discusión

Objetivo:

Las y los participantes relatarán sus experiencias con la actividad física a través de una discusión dirigida, con la finalidad de posicionar a la actividad física como una herramienta positiva y sencilla para la salud.



TEMA II: Efectos de la actividad física en el organismo

Subtema II ¿Hacer actividad física?

Dialogo-discusión

Instrucciones:

El grupo se dividirá en dos equipos.

La o el instructor presentará razones por las que las personas no realizan actividad física, cada equipo tendrá que argumentar si dichas razones son ciertas o falsas, se anotarán las principales ideas de la argumentación en el pizarrón.

Al finalizar la primera parte del debate, un participante de cada equipo explicará los puntos anotados en el pizarrón.

Finalmente la o el instructor dará las conclusiones del debate.



Los niños y adolescentes no hace actividad física porque:

- No tienen tiempo
- Están enfermas o enfermos
- Hacer ejercicio da hambre y engorda más.
- El ejercicio es solo para bebés.
- Les duele la rodilla, la espalda (cualquier parte del cuerpo)
- No tienen ropa deportiva.
- Prefieren estar acostados.
- Les gusta más ver televisión o jugar videojuegos.
- No tienen balón de futbol



CIERTO



FALSO

CONCLUSIONES



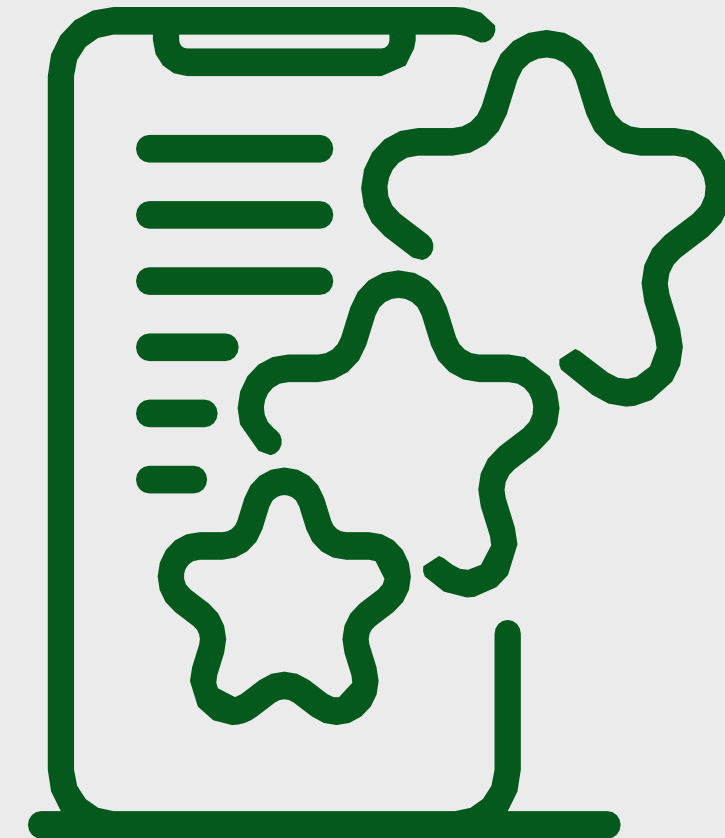
- ❑ No es necesario pasarse horas haciendo ejercicio para ser más activo, hay actividades físicas que no requieren ningún tipo de inversión.
- ❑ Se pueden encontrar ejercicios sencillos y populares como: **caminar correr, brincar la cuerda, andar en bicicleta, subir escaleras y un sin fin de actividades.**
- ❑ Lo importante es que sea adecuada a la edad, agradable y divertida. **Pero sobre todo, que disfrutes la actividad física que elijas.**

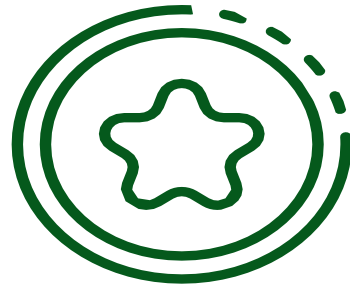


PREGUNTAS Y DUDAS



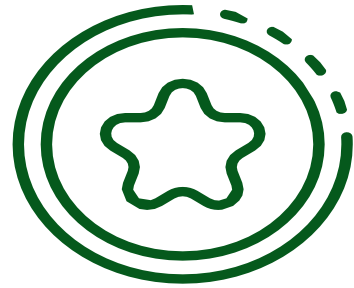
CIERRE



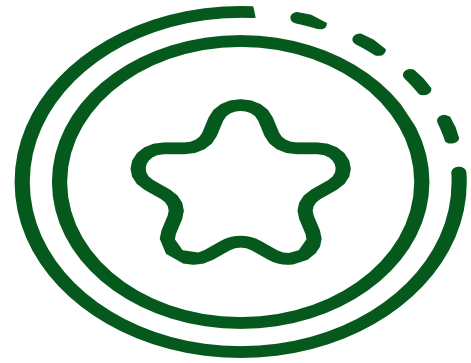


RESUMEN GENERAL

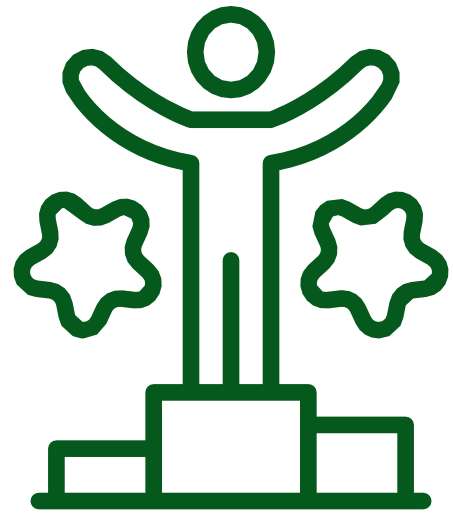
- La actividad física es cualquier **movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de **energía**.
- Formas populares: **Caminar, andar en bicicleta, andar en ruedas, deportes, recreación activa y juego.**
- Mientras más **intensa, frecuente y duradera** sea la actividad física más beneficios se obtendrán.
- La recomendación son 60 MINUTOS de actividad física.



- Formas populares de estar activo: caminar, andar en bicicleta, andar en ruedas, deportes, recreación activa y juego.
- 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.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud de los corazones, los cuerpos y las mentes.
- La actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes.

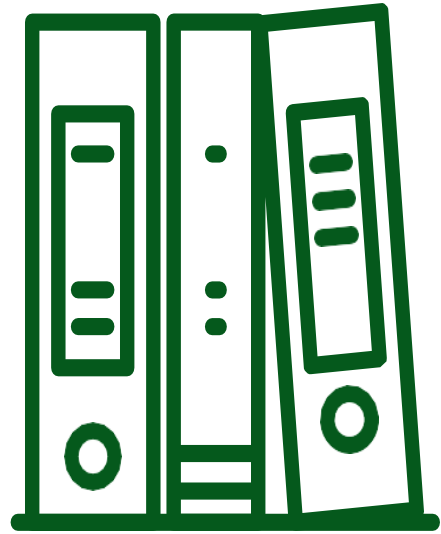


- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- La actividad física ayuda a mantener un peso corporal saludable.
- Se debe limitar la cantidad de tiempo que se pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo de pantalla recreativa.
- La actividad física mejora el rendimiento académico.
- Realizar actividad física de manera cotidiana tiene beneficios para la salud.



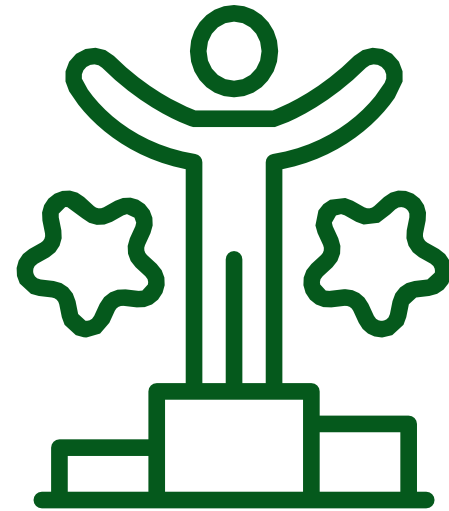
SUGERENCIAS DE ACCIONES QUE PROMUEVAN EL APRENDIZAJE

- NOM 043-SSA"-2012 Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonvechio, A., Fernández, A., Plazas, M., Kaufer, M., Pérez, A. and Rivera, J. (2015). Guías Alimentarias y de Actividad Física. 1ª ed. Ciudad de México: Academia Nacional de Medicina.
- Secretaría de Salud Federal y OMS.



	EVALUACIÓN FINAL		Código: PAL-F-52
			Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-52
			Versión: 9
			Fecha: 17/FEBRERO/2023

FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN	DELEGACIÓN REGIONAL SEDE	MUNICIPIO SEDE	HORARIO/DURACIÓN
			10:00 a 12:00 horas

TEMA (S):	Nos ejercitamos en familia
CAPACITADOR (ES):	T. S Rosa María Solís Morales, Jefa de Departamento
ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN:	PRESENCIAL (X) VIDECONFERENCIA ()

Aplica para Delegación Regional Delegación Regional: _____

Aplica para Sistema Municipal DIF SMDIF: _____

NOMBRE	CARGO

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

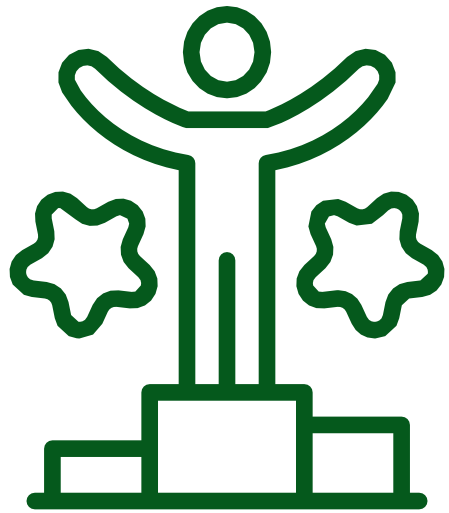
Número de reactivos de la evaluación inicial:	10	Valor de cada reactivo:	1	Calificación de la evaluación inicial:	
---	----	-------------------------	---	--	--

REACTIVO	CUMPLE	
	SI	NO
<p>En el siguiente reactivo, complementa la frase de acuerdo a las palabras siguientes:</p> <p>OMS - actividad física - movimiento corporal - energía - actividad física - movimiento - tiempo libre - persona.</p> <p>1. La _____ define la _____ producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de _____</p> <p>La _____ se refiere a todo _____ incluso durante el _____ para el transporte para ir y venir de _____, o como parte del trabajo de una _____.</p>	()	()

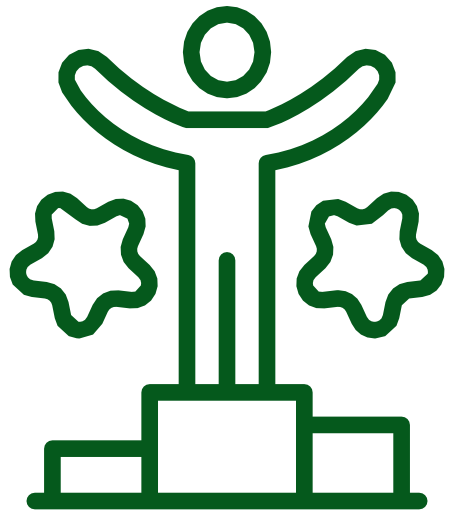
	EVALUACIÓN FINAL		Código: PAL-F-52
			Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-52
			Versión: 9
			Fecha: 17/FEBRERO/2023

REACTIVO	OPCIONES DE RESPUESTA		CUMPLE	
	VERDADERO	FALSO	SI	NO
2. 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.			()	()
3. 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.			()	()
4. La actividad física no tiene importantes beneficios para la salud de los corazones, los cuerpos y las mentes.			()	()
5. La actividad física garantiza un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes.			()	()
6. La actividad física no reduce los síntomas de depresión y ansiedad.			()	()
7. La actividad física no ayuda a mantener un peso corporal saludable y no mejora la calidad de vida y el bienestar.			()	()
8. No debe limitar la cantidad de tiempo que se pasa siendo sedentario, particularmente la cantidad de tiempo de pantalla recreativa.			()	()
9. La actividad física mejora el rendimiento académico.			()	()
10. 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

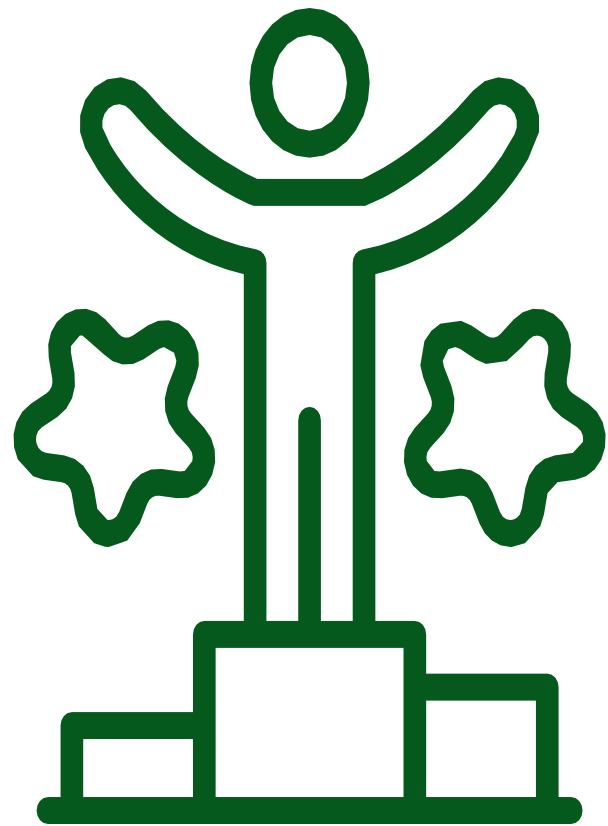


VERIFICAN EL CUMPLIMIENTO DE ACUERDOS Y EXPECTATIVAS



VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

FORMULACIÓN DE COMPROMISOS





ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

TÉCNICA GRUPAL DE CIERRE

¿Qué me llevo, qué dejó?



“La actividad física es no solo una de las llaves más importantes para tener un cuerpo sano, sino que también es la base de la actividad intelectual dinámica y creativa”.

John F. Kennedy



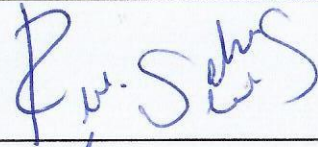
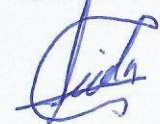
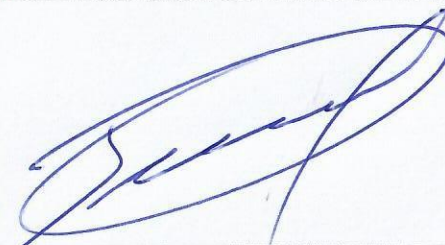
Ayer dijiste que mañana,
¡No más!
Hoy es el mejor día para empezar a
realizar actividad física.

¡Muévete!



**Para activarte
Juega o camina en
compañía de la
familia.**

GRACIAS POR TU ASISTENCIA

	NOMBRE	PUESTO	FIRMA
ELABORAN	T. S. Rosa Maria Solis Morales	Jefa de Departamento de Programación, Orientación y Educación Alimentaria	
	L. N. Lucila Peña Gómez	Jefa de Grupo	
REVISA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Subdirección de Asistencia Alimentaria	
APRUEBA	L. B. Juan Daniel Torres Noyola	Director de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria	