



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL NO. 217
"JOSÉ DE JESÚS NIETO MONTERO"
C.C.T I5EBH0403H



CUARTO SEMESTRE GRUPO "I, II Y III" CICLO ESCOLAR 2022-2023
ASIGNATURA: DESARROLLO FÍSICO Y SALUD IV

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____ N.L. _____

NOMBRE DEL DOCENTE: JAZMÍN GEOVANNA ROJAS GÓMEZ

ACIERTOS: _____ CALIFICACION: _____

**OPCIÓN III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS
(IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACIÓN MÍNIMA DE 25 HRS).**

5 al 12 de Julio 2023

DESARROLLO FÍSICO Y SALUD II

Objetivo general: Aprobar el curso de "Promotor en activación física" con el propósito de desarrollar estilos de vida saludable e integrar los principios de la activación física para prescribirla de manera correcta y así prevenir enfermedades.

El estudiante deberá cursar en la plataforma de "Capacítate para el empleo" de Fundación Carlos el curso habilitado para cubrir 25 hrs de "Promotor en activación física" hasta el nivel 4 como requisito mínimo e indispensable para aprobar la asignatura con calificación máxima de 8. Al término de cada nivel aplicaran un examen el cual requiere aprobar con una calificación mínima de 8 para poder continuar con el siguiente nivel.

Indicaciones generales:

- Asistir de forma presencial el día y en el horario correspondiente a la clase.
- Entregar captura de pantalla de la aprobación de Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3 y 4.
- Pagar los derechos correspondientes, entregar copia del Boucher y copia de su credencial escolar al docente (independientemente de lo que se entrega en dirección).

Competencias a desarrollar:

- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- Elige y practica estilos de vida saludables.

Instrucciones:

- Registrarse en la siguiente liga:
- <https://capacitateparaempleo.org/cursos/view/242>

Requerirás de un correo gmail y una contraseña.

LISTA DE COTEJO

Instrucciones: Observe si la ejecución de las actividades que se enuncian las realiza la o el alumno que se evaluara, se marcara con una "X" el cumplimiento o no de la columna correspondiente, así como las observaciones pertinentes.

Ficha de clasificación de IMC

Nombre: _____

• **DATOS ANTROPOMETRICOS**

- Peso: _____ kg.
- Talla: _____ m.

• **INDICE DE MASA CORPORAL**

IMC: _____

Diagnostico:

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad (grado I)	30.0 - 34.9
Obesidad (grado II)	35.0 - 39.9
Obesidad (grado III)	≥ 40.0

Acciones a evaluar	Registro de cumplimiento		Observaciones
	SI	NO	
Criterio			
1. La o el alumno calculo correctamente su IMC (2 puntos)			
2. La o el alumno diseño su plan de actividad física. (2 puntos)			
3. La o el alumno entregan impresa la calificación obtenida en cada lección hasta Nivel 4. (2 puntos)			
4. Reconoce los beneficios de la actividad física en la mantención del estado de salud. (2 puntos)			
TOTAL			

DOSIFICACIÓN DE TIEMPO Y CONTENIDO.

	Lección	Fecha	
Nivel 1	Lección 1	05 de Julio 2023	
Nivel 2	Lección 1	06 de Julio 2023	
Nivel 3	Lección 1 y 2	07 de Julio 2023	
Nivel 4	Lección 1	08 y 09 de Julio 2023	Fecha de entrega