



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

2026. "Año del Humanismo Mexicano en el Estado de México"

ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No 173

"PROYECTO DE REGULARIZACIÓN"

ASIGNATURA: ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS II

RESPONSABLE: PROFR. CESAR ALDAMA MARTÍN

PERIODO: PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

JUNIO 2026



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

[illegible]



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

TERCERO

-Proyecto "Cuidando mi salud"

El alumno deberá de entregar un cronograma de actividades y acciones que puede realizar durante una semana para cuidar su salud física, señalando cada día durante una semana que puede consumir y que actividades físicas realiza.

Al finalizar la semana tendrá que entregar un reporte de la semana con sus evidencias (fotos) de las actividades realizadas y una breve conclusión de lo que realizó, respondiendo preguntas:

- ¿Cómo organizaste tus actividades?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué beneficios tuviste para tu salud física y mental?

-Examen

40%

-Cronograma y fotografías

60%

*Examen

Nombre del alumno	Firma de Enterado
José Luis Téllez Aguilar	
Diego Emanuel Bernal López	
Diego José Leucáez Celis	
Alejandro Antonio de la Cruz Hernández	



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS IV

PERIODO	ACTIVIDADES	PONDERACIÓN	PRODUCTO
PRIMERO	-Entrega de apuntes del semestre	-40%	* Libreta con apuntes
	-Cuestionario: el alumno investigará y responderá las preguntas plateadas por parte del profesor, posteriormente se calificará en plenaria y se aclaran dudas.	-10%	* Resolución de examen
	-Rutina de ejercicios: el alumno realizara una rutina de 5 ejercicios para mejorar su condición física, mediante ejercicios de fuerza, resistencia y coordinativos. Cada ejercicio se realizará 3 veces en series de 15 repeticiones cada uno.	-50%	* Fotografías y una reflexión de la actividad por parte del alumno

Nombre del alumno	Firma de Enterado
Josue de Jesús Sánchez	



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

HOJA DE FIRMAS

ELABORO


PROFR. CESAR ALDAMA MARTIN

REVISO / AUTORIZO

PROFA. GISELA EDITH RUIZ MEJIA