UANL

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2da OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

BAILES Y RITMOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

Nombre del estudiante: _____

_____

Matrícula: _____ **Fecha**: _____/_____/ 2022

Docente: _____ **Grupo**: _____

El presente portafolio forma parte del 50% de la calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las **instrucciones proporcionadas por el maestro** para el llenado de este portafolio.
2. Escribe tus **datos de identificación completos**.
3. **Sube y envía** este portafolio **en formato PDF**, el **día** y la **hora** en que el **maestro lo asigne** en el **apartado de Tareas** del **equipo** correspondiente a la **materia en MS Teams**, donde tu maestro lo revisará.
4. **FAVOR DE AGREGAR TU NOMBRE COMPLETO EN CADA HOJA.**

ADVERTENCIA

El plagio y comercio del material académico contenido en este portafolio, será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

VISIÓN UANL 2030

La excelencia por principio la educación como instrumento

BAILES Y RITMOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR
PORTAFOLIO DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

Lineamientos específicos de academia:

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

_____ _____

Firma del estudiante **Firma de padre, madre o tutor.**

ESCRIBE BREVEMENTE LA HISTORIA DE LOS BAILES Y RITMOS (MÍNIMO EN 3 CULTURAS)

DEFINE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS.

1. Variables de entrenamientos:

_____
_____
_____

2. Cualquier actividad física deportiva o encaminada a preservar o mejorar la salud debe efectuarse ordenada y sistemática, para que se puedan producir cambios algunos de estos cambios:

_____
_____
_____

3. Las 2 Variables del entrenamiento:

_____
_____
_____

4. Volumen:

_____
_____
_____

5. El Volumen Incluye:

_____
_____
_____

6. Intensidad:

_____
_____
_____

7. Métodos para calcular la intensidad del ejercicio:

_____
_____
_____

9. Frecuencia del ejercicio:

_____
_____
_____

10. La intensidad y la duración del ejercicio:

_____
_____
_____

RESPONDE ADECUADAMENTE LOS SIGUIENTES CUESTIONAMIENTOS.

1. ¿A quiénes se les conoce como individuos normales sedentarios?

_____
_____
_____

2. ¿Cuáles son las estaciones de progresión para un programa de ejercicios (son tres)?

_____
_____
_____

3. ¿Cuál es la conocida: Música del Caribe?

_____
_____
_____

4. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Esclavos Negros?

_____
_____
_____

5. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Cultura Yoruba?

_____
_____
_____

6. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Fiestas Negras?

_____
_____
_____

7. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Idioma Español?

_____
_____
_____

8. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: LA CLAVE?:

_____
_____
_____

9. ¿ Cuál es el Rock and Roll?

_____
_____
_____

10. ¿En cuál compás en el que se encuentra la música del Rock and Roll?

_____
_____
_____

AGREGA UNA IMAGEN QUE REPRESENTE CADA UNO DE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

Salsa

"Chuck Berry".

Elvis Presley

Lista de cotejo		
	SI	**NO**
Se respondió el portafolio correctamente:		
Se respondió en su totalidad:		
La letra clara y legible:		
Se utilizó bolígrafo tinta azul:		
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:		
Contiene los datos generales del estudiante:		
La información del estudiante se escribió sin abreviaturas:		
El portafolio cuenta con la firma del estudiante y padre, madre o tutor:		
Se entregó en tiempo y forma:		