



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2da OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ELABORACIÓN Y EJECUCIÓN DE PROGRAMAS

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.



ELABORACIÓN Y EJECUCIÓN DE PROGRAMAS DEPORTIVOS

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.
- 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.

Etapa 1

1.- Se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía:

2.- Es la realización de un ejercicio físico sometido a unas reglas de juego y realizado con una sistemática encaminado a un objetivo que es la competición:

3.- Son los 3 principios que debemos de tener como entrenadores antes de programar ejercicios: del programa, de entrenamiento y

4.- Cuáles son las capacidades físicas condicionales:

5.- Es la capacidad física del organismo para realizar un ejercicio físico y de mantenerlo a una intensidad media a alta (60% a 90% de la FC) durante un largo periodo de tiempo requiriendo del oxígeno:

6.- Tipo de resistencia en la cual el cuerpo solo trabaja por tiempos muy pequeños y a su máxima intensidad:

7.- En que porcentaje estamos trabajando la FUERZA MAXIMA:

8.- Cual es el orden CORRECTO para el proceso, estructuración y dosificación de una carga en el entrenamiento:

9.- Principio de entrenamiento donde nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, en el cual se recupera y logra

superar el nivel anterior:

10.- Es el trabajo realizado durante un periodo de tiempo prolongado, con esto podemos ayudar a quemar grasa y perder calorías:

Criterios	Cumplió	No Cumplió
Puntualidad en la entrega.		
Contesta todas las preguntas solicitadas		

Etapa 2

1.- Principio en el que una persona mantiene la misma carga y donde se producirá un estancamiento o simplemente se paralizaran los avances de nuestra persona:

2.- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión son algunos de los beneficios de:

3.- Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física:

4.- Carga externa y carga interna hace referencia a los tipos de carga:

5.- Se encuentra cuantitativamente los componentes de la carga: Volumen, Intensidad, Densidad y Frecuencia:

6.- Es el efecto sobre el organismo es decir las reacciones fisiológicas que se producen como consecuencia de un trabajo específico (entrenamiento):

7.- Es la etapa de entrenamiento donde le permitirá al individuo tener un proceso de adaptación progresiva y su duración promedio es de 8 a 12 semanas:

8.- Es la combinación sin descanso de dos series de ejercicios distintos y este tipo de entrenamiento suele realizarse cuando se tiene poco tiempo para entrenar:

9.- Tipo de pirámide donde se trabaja de mayor peso a menor en el cual inicias trabajando menos repeticiones y terminas haciendo muchas:

10.- Hace referencia a todo el plan de entrenamiento en general:

Criterios	Cumplió	No Cumplió
Puntualidad en la entrega.		
Contesta todas las preguntas solicitadas		

Etapa 3

1.-Representa el valor de trabajo realizado durante la sesión:

2.- Se halla cuantitativamente los componentes de la carga: Volumen, Intensidad, Densidad y Frecuencia:

3.- Es el efecto sobre el organismo es decir las reacciones fisiológicas que se producen como consecuencia de un trabajo específico (entrenamiento):

4.- Es el grado de exigencia con que se ejecuta la carga % de la evaluación de la FC:

5.- Son las divisiones generales que constituyen un programa con una estructuración donde se determina las actividades y cargas dependiendo de las necesidades de cada persona:

6.- Es la etapa de entrenamiento donde le permitirá al individuo tener un proceso de adaptación progresiva y su duración promedio es de 8 a 12 semanas:

7.- Es la etapa donde su principal objetivo es fortalecer en el individuo la capacidad de funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas, buscando aumentar progresiva y rápidamente su rendimiento físico y psíquico:

8.- Es estructurar a través de la organización del periodo de tiempo de ejercitar junto a la aplicación de pruebas de valoración:

9.- (PFG, PFE y PC) así como (ATR) son los modelos básicos de:

10.- Se refiere a la cantidad de ciclos por repeticiones indicadas en el entrenamiento: _____

Criterios	Cumplió	No Cumplió
Puntualidad en la entrega.		
Contesta todas las preguntas solicitadas		

Etapa 4

1.- En este tipo de pirámide llamada descendente se trabaja de mayor peso a menor en el cual inicias trabajando menos repeticiones y terminas haciendo muchas:

2.- Es alguien que instruye y se deriva de enseñar o transmitir una doctrina de modo sistemático y en vistas a uno o más objetivos predeterminados:

3.- Cuantos pasos a seguir se contemplan para iniciar la estructura en un programa de entrenamiento:

4.- En que paso se procede a construir la planeación del programa y si se desea puede ser en compañía del participante:

5.- En él se verifica que el individuo está apto para su participación en un programa sistemático de actividad física:

6.- Su duración varia en dependencia de las condiciones ambientales y se centra en la presentación de los contenidos a realizar:

7.- Debe realizarse de manera obligatoria en todas las sesiones que involucren la actividad programada donde nos centramos en la movilidad articular, movimientos cíclicos y repetitivos:

8.- En esta fase se desarrolla el objetivo programado para la sesión de una manera metodológica y con ella nos garantice su optima realización:

9.- Con que otro nombre se le conoce al trabajo de movimiento articular:

10.- Que músculos se trabajan con estos ejercicios Jalón con mancuerna, remo sentado, dominadas:

Criterios	Cumplió	No Cumplió
Puntualidad en la entrega.		
Contesta todas las preguntas solicitadas		

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:		
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:		