



PREPARATORIA 22



# \* PORTAFOLIO DE \*

# EVIDENCIAS

## OPORTUNIDADES EXTRAORDINARIAS

### ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente : \_\_\_\_\_

Señala la oportunidad correspondiente

☐ 3° ☐ 4° ☐ 5° ☐ 6°

Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:

El presente portafolio es requisito para presentar el examen de oportunidad extraordinaria y debe cumplir con lo siguiente:

1. Escribe tus datos de identificación completos
2. Adjunta el portafolio en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia (No olvides agregar tu nombre completo en cada hoja)
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

Departamento de Tutorías  
" Registro de participación en  
Talleres de Formación Integral "

3° y 5° Regulación emocional 19 al 29 de febrero	3° y 5° Autorrealización 19 al 29 de febrero
4° y 6° Solución de Problemas Escolares 29 de abril al 8 de mayo	4° y 6° Trabajo Colaborativo 29 de abril al 8 de mayo

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.



**ADVERTENCIA**



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



## **Propósito de la Unidad de Aprendizaje**

La Unidad de Aprendizaje de Actividad Física y Salud habrá proporcionar al alumno las herramientas para valorar el estado nutricional y diseñar recomendaciones nutricionales, promueve en los estudiantes el desarrollo de las Competencias Genéricas y Profesionales extendidas, preparándolo para especializarse en un Campo Profesional de Nutrición y Salud, teniendo como finalidad el formar ciudadanos competentes para los sectores productivos en el área social, alineándolo a los requerimientos del mercado laboral y a las necesidades de la sociedad.

Asocia la actividad física y los factores que influyen como detonantes de los cambios físicos, fisiológicos y mentales en las personas con capacidades para realizar ejercicio en la vida cotidiana.

## **LINEAMIENTOS**

- 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.**

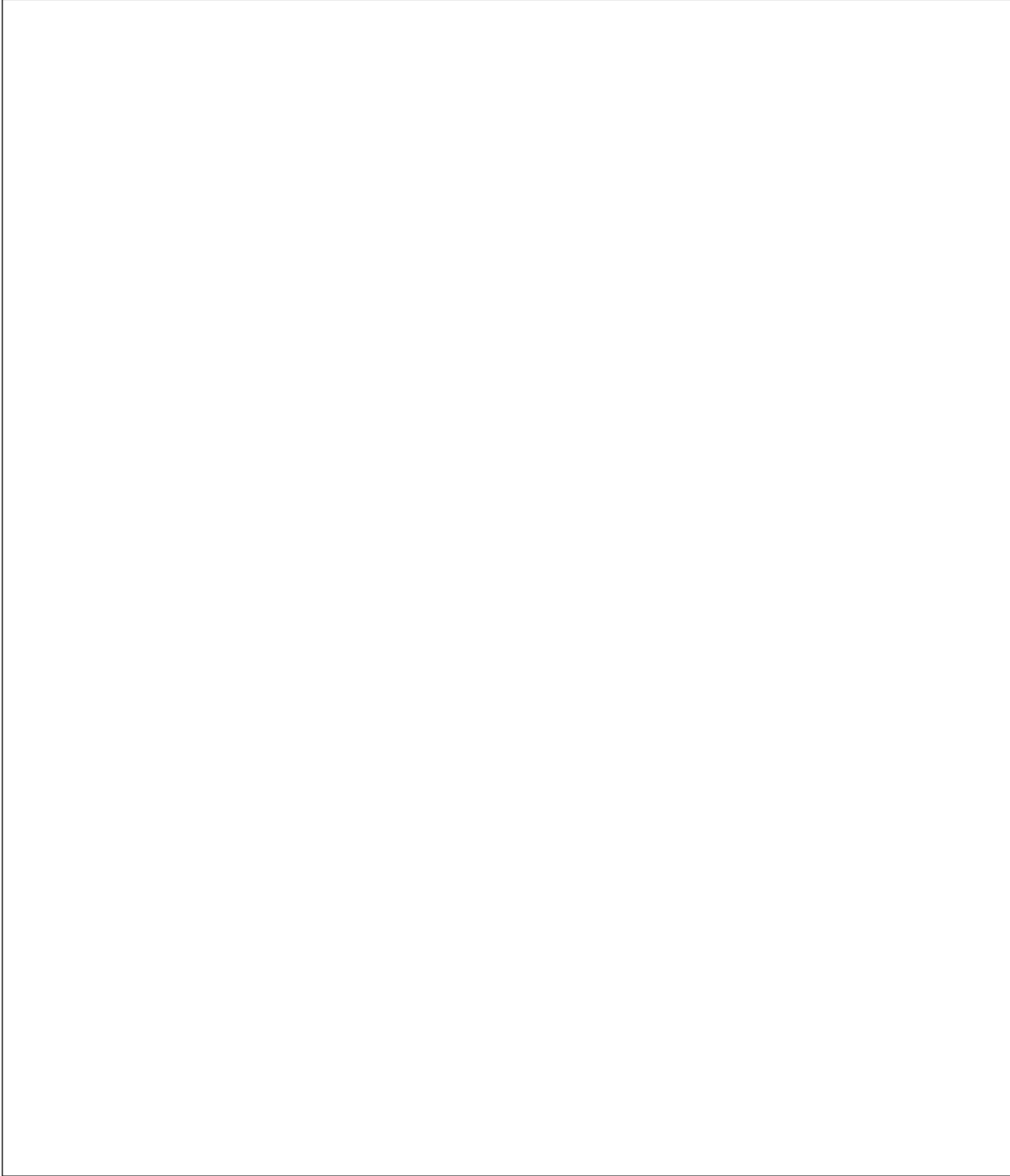
## Etapa 1. Conceptos básicos de Actividad física

## Dimensión 1: Recuperación

**Distingue los 12 principales conceptos sobre activación física.**

[illegible]

**Dimensión 2: Comprensión. Ordena y capta la información a través de un mapa conceptual.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a conceptual map. It occupies the central portion of the page below the dimension title.

### **Dimensión 3: Análisis**

#### **Cuadro comparativo**

**Haciendo uso de la información, utilizando métodos, conceptos teóricos en situaciones nuevas.**

--	--

## Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

## Etapa 2. Principios del Entrenamiento Físico y Actividad Física

## Dimensión 1: Recuperación

**Describe los 12 conceptos de los principios y métodos de la actividad física.**

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal blue lines spaced evenly down the page. Each set consists of three lines: a top line, a middle line, and a bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely blank, with no text or other markings.

## **Dimensión 2: Comprensión**

**Captar el significado, ordenando y agrupando la información de los conceptos más importantes a través de un mapa conceptual.**





### **Dimensión 3: Análisis**

**Plan clase de aplicación de una técnica de acondicionamiento físico, utilizando métodos, completos y teorías.**

## Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

### **Etapas 3. Actividades físicas a través de rutinas en las diferentes etapas del ser humano.**

## Dimensión 1: Recuperación

**Identifica las principales actividades y ejercicios mediante un resumen.**

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

## Dimensión 2: Comprensión

**Trasladar los conocimientos en un cuadro comparativo de las diferentes etapas del ser humano.**

### **Dimensión 3: Análisis**

**Distinguir los ejercicios convenientes para cada etapa del ser humano en su rutina respectiva.**

## Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

## **Etapas 4. Programas de Actividad física para la Salud**

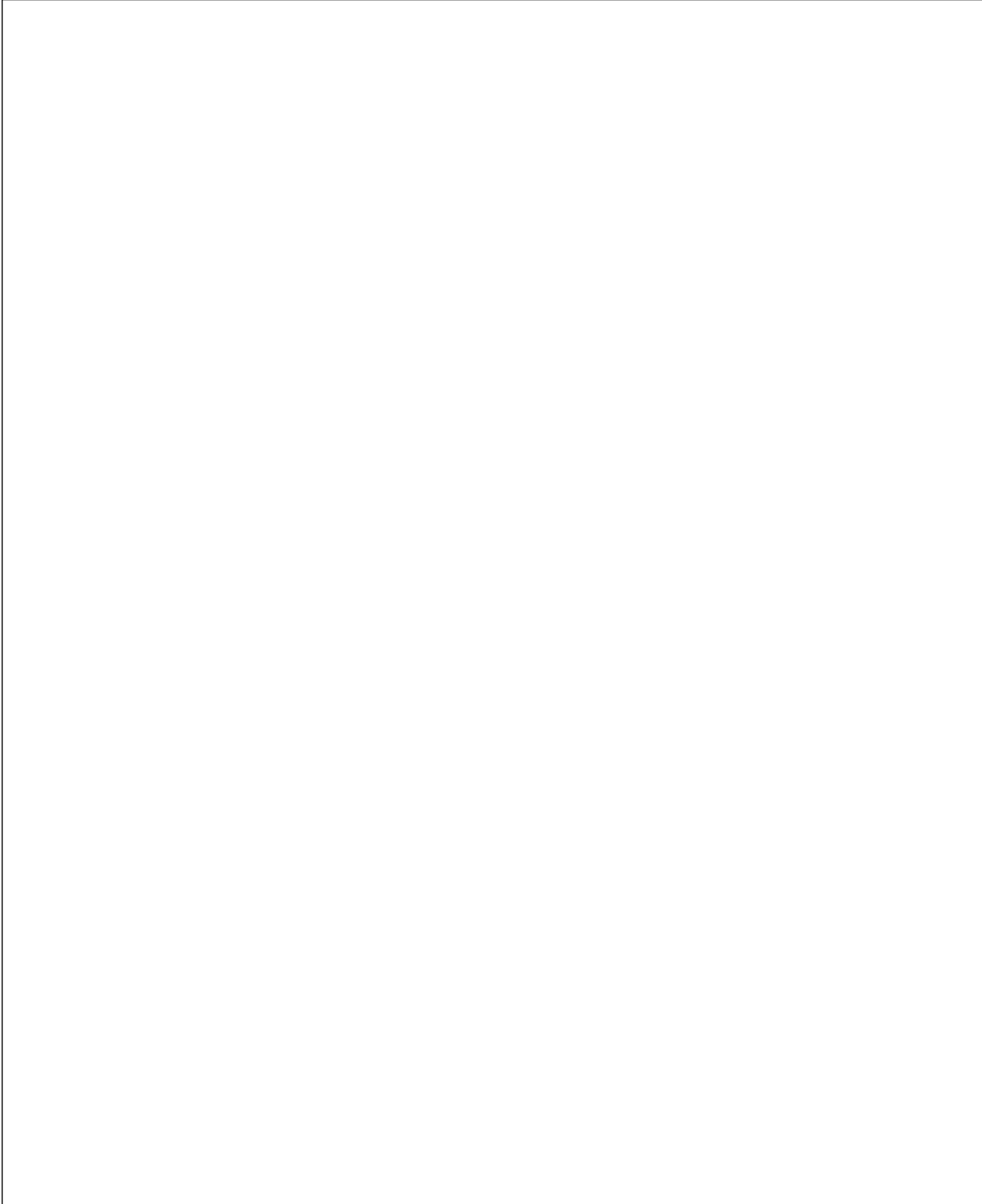
## Dimensión 1: Recuperación

**Anota la estructuración que lleva un programa de actividad física para la Salud.**

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines. Each set consists of three lines: two solid black outer lines and a dashed purple middle line, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page.

## **Dimensión 2: Comprensión**

**Identifica los elementos que forman el programa de manera jerarquizada en un mapa conceptual.**





### **Dimensión 3: Análisis**

**Realiza un programa de Activación física con su conclusión sobre el mismo.**

## Instrumento de evaluación

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

**Realizó: M.A. Ricardo Martínez Sánchez**

**Aprobó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal (Coordinadora)**

**Verificó: Lic. Rosa Irene Treviño Burciaga (Apoyo y Desarrollo de Clase)**

**Validó: M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)**