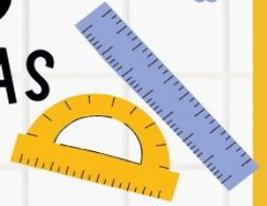
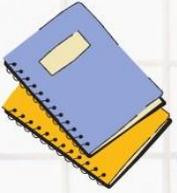




PREPARATORIA 22

# \* 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



EDUCACIÓN DE CALIDAD PARA TRANSFORMAR Y TRASCENDER EN BENEFICIO DE LA HUMANIDAD



La excelencia por principio la educación como instrumento

## **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.

---

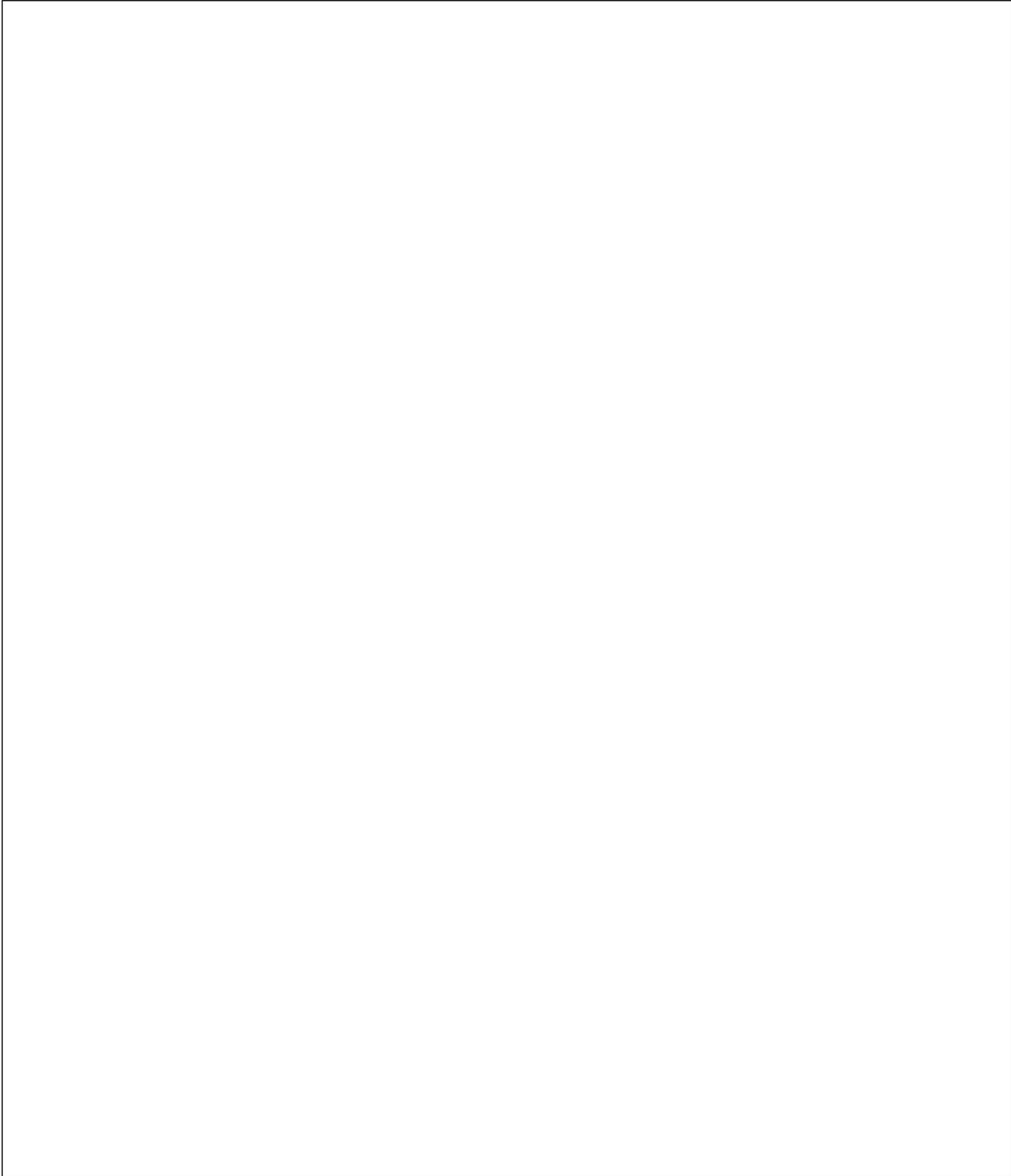
**Firma del estudiante.**

---

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



**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. The box is currently blank.

### **Dimensión 3: Análisis**

#### **Cuadro comparativo**

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

--	--

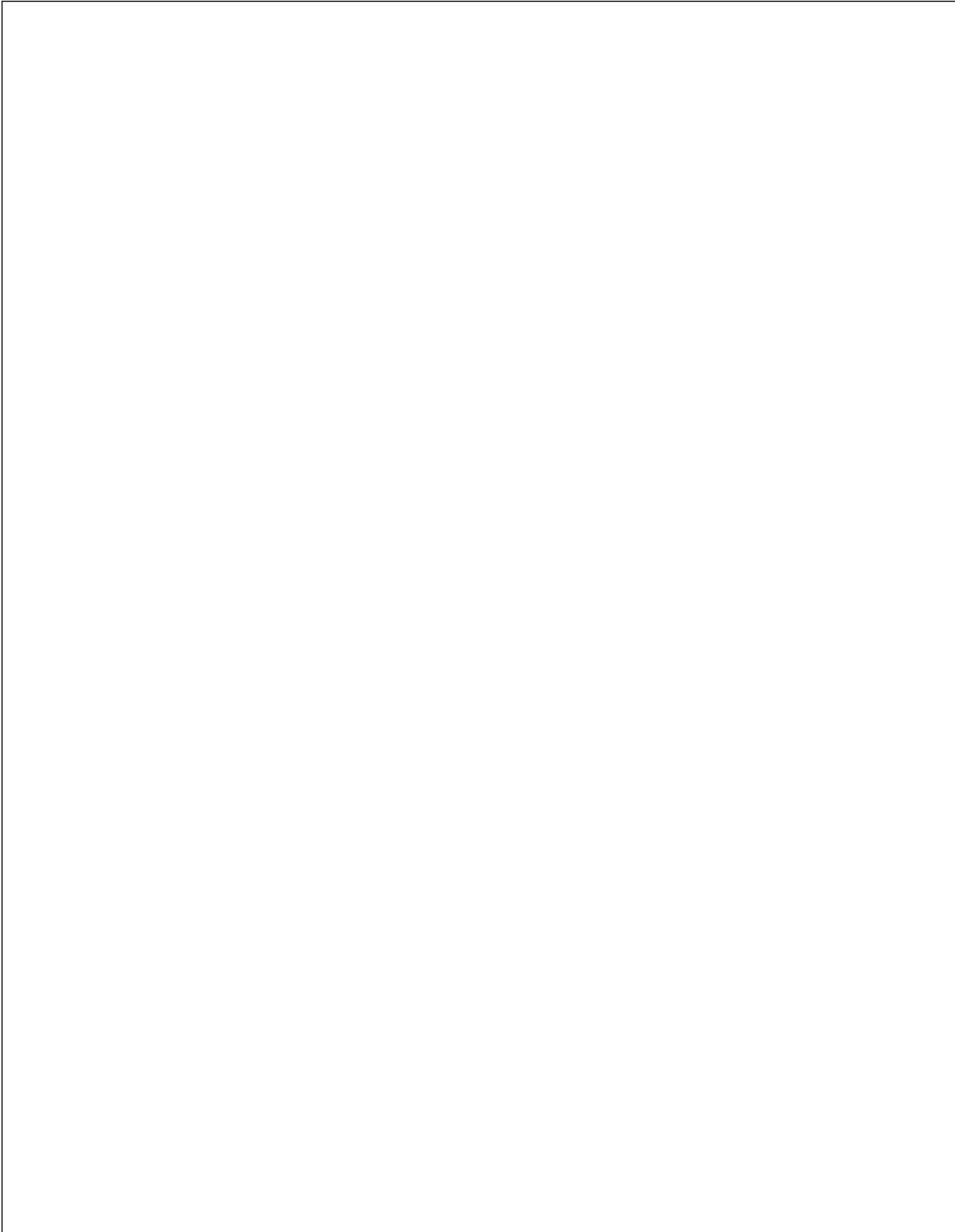
## Instrumento de evaluación

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



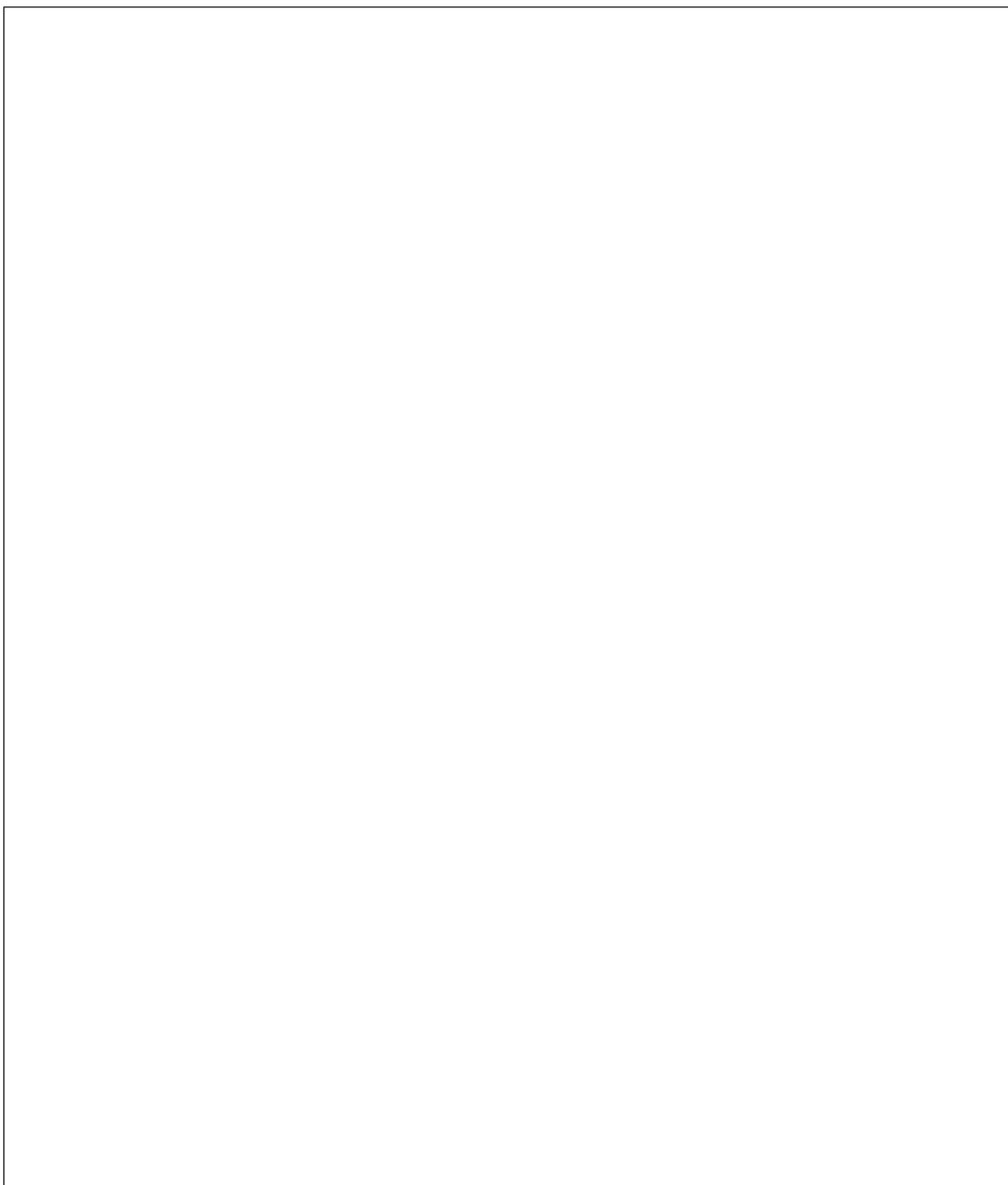
## **Dimensión 2: Comprensión**

**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

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



## **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.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the student to write their analysis or list of exercises.

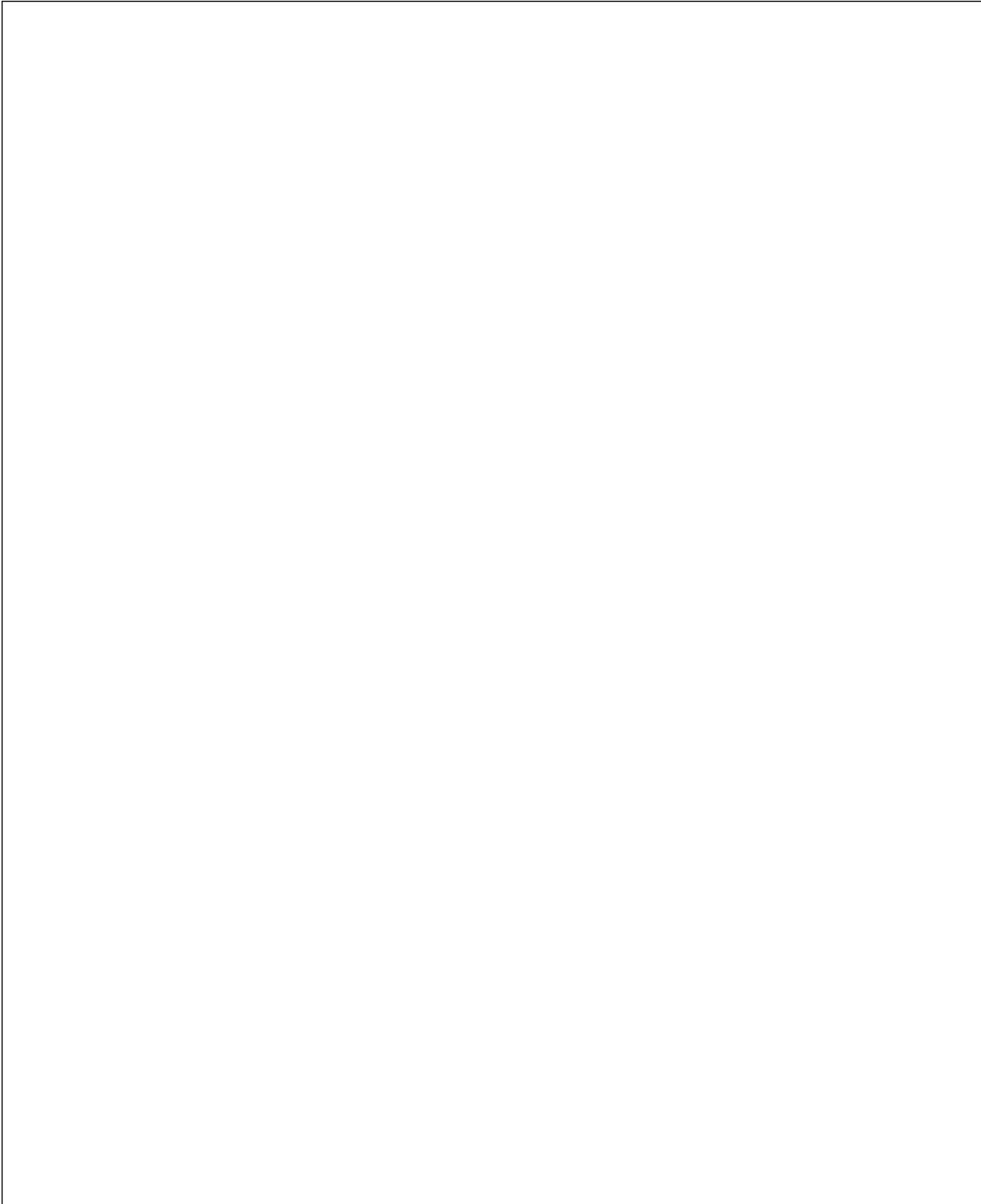
## Instrumento de evaluación

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



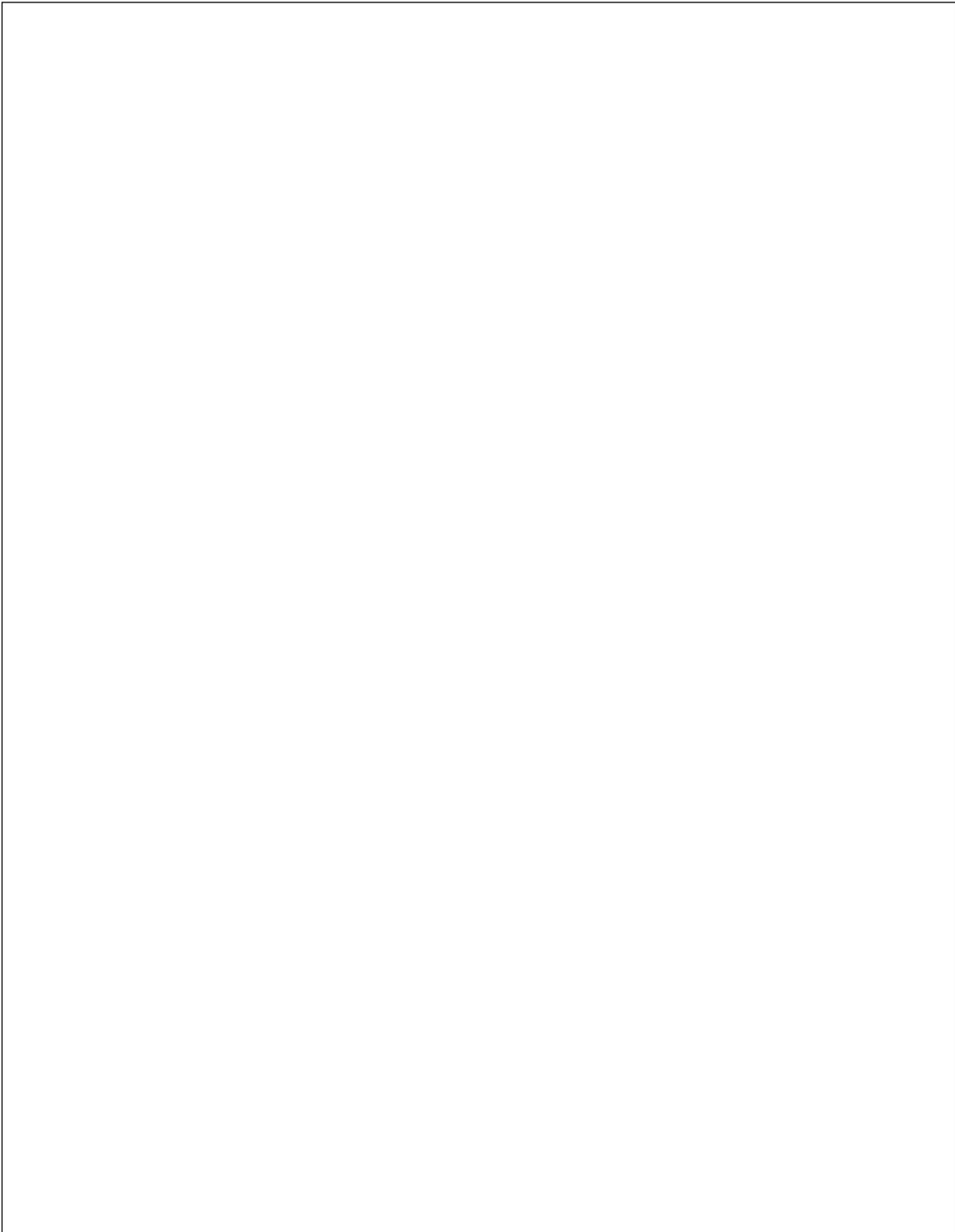
## **Dimensión 2: Comprensión**

**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)**