



PREPARATORIA 22



PORTAFOLIO DE

EVIDENCIAS

OPORTUNIDADES EXTRAORDINARIAS

EL CUERPO, SU ESTRUCTURA Y MOVIMIENTO

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



La excelencia
por principio
la educación
como instrumento

Propósito de la Unidad de Aprendizaje

Elabora sesiones de entrenamiento para cualquier tipo de persona, a través de la información, los conocimientos que adquiere y herramientas que se le proporcionan para crear y diseñar e implementar de forma práctica en una institución deportiva o educativa, para desarrollar las habilidades deportivas y artísticas, considerando las capacidades físicas de la población a la que se dirige

Lineamientos específicos de la 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.

Etapas 1: El Sistema Esquelético y Articular.

Dimensión 1: Recuperación

1.-Realiza una lista de los diferentes huesos del cuerpo humano, de la parte inferior y superior.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Dimensión 2: Comprensión

Con la intención de reforzar el aprendizaje y evidenciar los conocimientos adquiridos, en esta actividad es necesario generar un reporte persuasivo de carácter informativo de las sesiones que el docente expone en relación con el tema del sistema esquelético y articular.

[illegible]

Dimensión 3: Análisis

Agrupación de los huesos por regiones. Completa correctamente el siguiente cuadro.

Huesos de la cabeza	Huesos del tronco	Huesos de la columna vertebral	Huesos de las extremidades inferiores	Huesos de las extremidades superiores

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:			

Etapla 2: El Sistema Muscular.

Dimensión 1: Recuperación

1. Menciona los diferentes grupos musculares de la figura anatómica del cuerpo humano

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

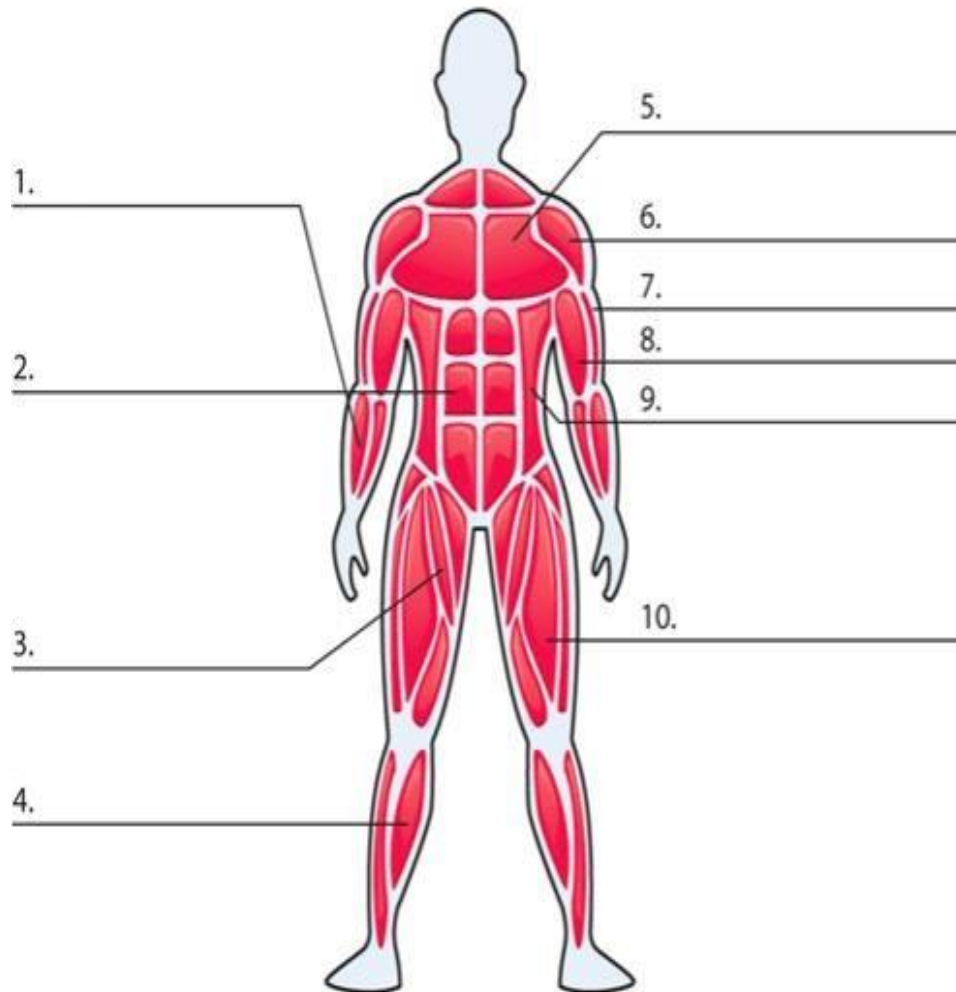
Dimensión 2: Comprensión

Elabora un ensayo sobre el sistema muscular, los tipos de músculos, la constitución de los músculos que debe de incluir los tipos de fibras musculares y los grupos musculares.

[illegible]

Dimensión 3: Análisis

Observa cuidadosamente el siguiente dibujo y escribe correctamente el nombre de cada músculo señalado.



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:			

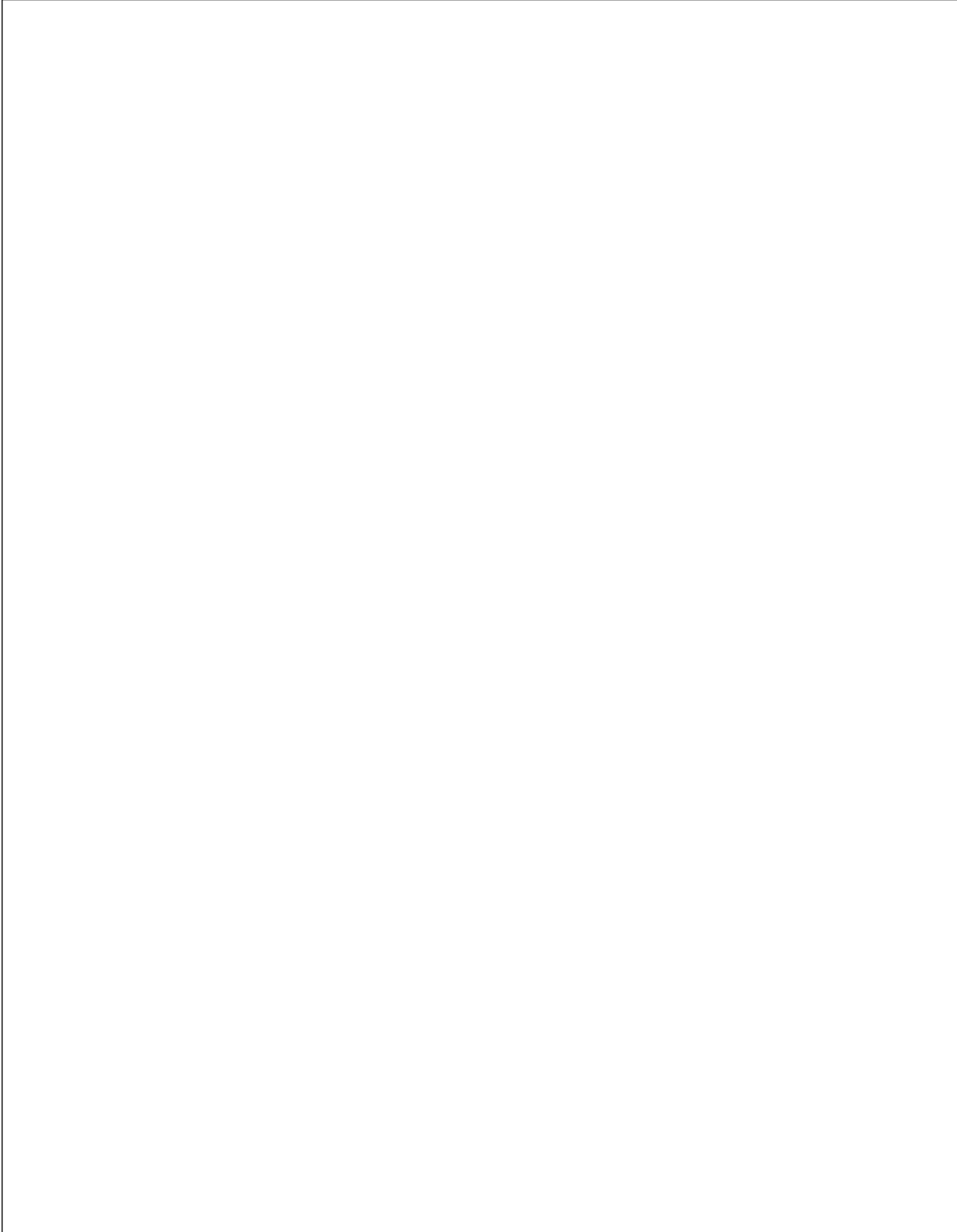
Etapa 3: Las capacidades físicas a través de la ejercitación que involucre los ejes, planos del cuerpo y los principales movimientos

Dimensión 1: Recuperación

Identifica los planos del cuerpo humano, adjunta imágenes o dibujos y señala cada uno con su nombre correcto.

Dimensión 2: Comprensión

Realiza un mapa conceptual sobre las capacidades físicas condicionales (fuerza, flexibilidad, rapidez y resistencia).

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a conceptual map. The box occupies the majority of the page below the instructions.

Dimensión 3: Análisis

Dibuja o adjunta imagen en donde se relacione cada una de las capacidades físicas anteriormente mencionadas con un ejercicio de ejemplo.

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:			

Etapla 4: Elaboración de rutinas y programas de ejercitación.

Dimensión 1: Recuperación

Adjunta 6 imágenes o dibujos para grupos musculares de la parte superior del cuerpo.

Dimensión 2: Comprensión

Adjunta 6 imágenes o dibujos para grupos musculares de la parte inferior del cuerpo.

Dimensión 3: Análisis

Programa que involucra secuencias de ejercicios de cada grupo muscular (duración de 1 semana en gimnasio)

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.I.N. Mariana Ahumada Leal

Aprobó: Lic. Rafael Cuauhtémoc Obregón Cantú

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

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