



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2DA OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

BACHILLERATO MIXTO A
DISTANCIA Y NO ESCOLARIZADO

ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación y debe cumplir con lo siguiente:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma NEXUS en formato PDF, el día y hora que el docente lo señale, en el apartado correspondiente a la segunda oportunidad; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

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

Analiza su situación física a través del diagnóstico de sus capacidades, mismas que le permitirán adquirir un estilo de vida saludable, el uso adecuado del tiempo libre y la práctica de los valores para una convivencia sana.

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. EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Dimensión 1. Contesta el siguiente cuestionario de recuperación.

1.- ¿Te has realizado un cheque médico? (Si tu respuesta es SI indica cuándo y cuál fue el resultado, si tu respuesta es NO indica las razones)

Si: _____

No: _____

2.- ¿Padeces de alguna enfermedad o lesión que te impida realizar actividad física? (Si tu respuesta es SI indica cuál es la enfermedad o lesión)

3.- ¿Cuál es tu opinión acerca de realizar actividad física?

4.- ¿Alguna vez te han realizado una evaluación física? (Si tu respuesta es SI indica cuándo, dónde y cuál fue tu nivel de desempeño, si tu respuesta es NO indica los motivos)

Si: _____

No: _____

5.- ¿Actualmente realizas alguna actividad deportiva? (Si tu respuesta es SI indica la actividad y el tiempo que le dedicas, si tu respuesta es NO indica los motivos)

Si: _____

No: _____

Dimensión 2. Procedimientos en la realización de las Pruebas Físicas.

1.- Describe en qué consiste el test de Course-Navette:

2.- Describe en qué consiste la prueba de fuerza en extremidades inferiores (salto).

3.- Describe en qué consiste la prueba de fuerza en extremidades superiores (lagartijas).

4.- Describe en qué consiste la prueba de fuerza de abdomen (abdominales).

5.- Describe en qué consiste la prueba de velocidad.

6.- Describe en qué consiste la prueba de flexibilidad test de Wells.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Dimensión 1. Contesta el siguiente cuestionario de recuperación.

Menciona alguno de los beneficios de realizar actividad física

¿Crees que actualmente realizas suficiente actividad física? (Responde si o no y por qué)

¿Crees que la actividad física que realizas es la adecuada? (Responde si o no y por qué)

¿Te gustaría hacer más ejercicio? (Responde si o no y por qué)

¿Crees que tu condición física es la adecuada? (Responde si o no y por qué)

¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?

¿Cuántas horas al día realizas ejercicio?

¿Consideras que tus actividades cotidianas son las adecuadas para mantener tu salud? (Responde si o no y por qué)

¿Crees que el NO realizar actividad física es nocivo para tu salud? (Responde si o no y por qué)

¿Consideras que hacer uso del tiempo libre en actividades físicas te brinda beneficios para tu salud? (Responde sí o no y por qué)

Dimensión 2. Realiza la lectura comprensiva de la página 63 a la 69 y realiza un collage donde representes la información más importante (puedes dibujar o pegar imágenes)

Dimensión 3. Completa el siguiente cuadro con la información correcta según corresponda.

	Definición	Métodos de entrenamiento	Beneficios
Resistencia			
Velocidad			
Fuerza			
Flexibilidad			

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. FAIR PLAY

Dimensión 1. Contesta adecuadamente según corresponda.

¿Cuál es el objetivo del Fair Play?

¿Por qué se implementó el Fair Play?

¿A qué se le llama deportividad?

¿Qué significa jugar sucio?

Dimensión 2. Investiga en internet y contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo aplicar los valores en el desarrollo de las actividades deportivas y en tu vida cotidiana? _____

2. ¿Cómo resolver situaciones de conflicto entre tus compañeros?

3. ¿Cómo utilizar el dialogo para resolver problemas de comportamiento?

4. ¿Cómo establecer una convivencia sana y pacifica?

Dimensión 3. Realiza un reporte escrito considerando los siguientes requisitos.

- Hacer una descripción de lo aprendido en esta etapa.
- El uso del dialogo y el respeto para resolver situaciones de conflicto.
- Los valores frente a la situación de conflicto.

[illegible]

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 4. TORNEOS INTRA-GRUPO

Dimensión 1. Cuestionario de recuperación.

¿Has participado en algún torneo? (Si tu respuesta es SI describe en cuál)

¿Conoces los reglamentos de algún deporte? (Si tu respuesta es SI describe en cuál)

¿Consideras que la actividad deportiva te ayuda a interactuar mas con tus compañeros? Escribe las razones.

¿Cuál es tu opinión acerca de la equidad de género en la práctica deportiva?

Dimensión 2. Realiza un diagrama con los pasos a seguir para la realización de un torneo intra-grupo. Define cada una de las partes que componen la metodología de inicio a fin de un torneo.

Dimensión 3. Imagina que vas a realizar un torneo del deporte de tu elección. Diseña un cartel para promocionarlo, recuerda agregar imágenes, fecha, lugar, etc.

--

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 (Coordinadora)

Aprobó: Docentes de Bachillerato Mixto a Distancia

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

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

