



UANL



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## BAILES Y RITMOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

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

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

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

**Señala la oportunidad correspondiente:**

3°  4°  5°  6°

**El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación.**

**Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:**

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma Ms Teams en formato PDF, el día y hora que el docente asigne la tarea correspondiente a la segunda oportunidad.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

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

**ATENCIÓN**

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



UANL



Departamento de Tutorías  
ENERO - JUNIO 2026

## Sesiones Oportunidades Extraordinarias

Escanea este código para acceder a las  
conferencias



o da click en este enlace

**OP. EXTRAORDINARIAS**



## **Lineamientos generales**

- 1. La puntualidad y asistencia del estudiante son parte fundamental en el desempeño académico.**
- 2. En cada clase, el estudiante debe contar con su material académico para el desarrollo de las actividades (libro de texto, guía de aprendizaje, portafolio de actividades, libreta, etc.)**
- 3. Las actividades del portafolio de evidencias deben de ser entregadas en tiempo y cumpliendo los lineamientos que el docente especifique.**
- 4. En caso de plagio y/o malas prácticas en el portafolio de actividades, el estudiante deberá asumir la responsabilidad de sus actos.**
- 5. En cada etapa se realizan las actividades de requisito, que ayudan a complementar la Evidencia de Aprendizaje que se sube a la Plataforma Nexus.**
- 6. Entregar Evidencias de Aprendizaje en Plataforma Nexus, en los tiempos establecidos, respetando los criterios de evaluación solicitados.**
- 7. Una vez registrada la calificación en Nexus, el estudiante podrá revisar la retroalimentación y realizar una réplica en caso de ser necesario.**
- 8. En el caso de un estudiante con necesidades especiales, se trabajará de forma conjunta con el Departamento de Formación Integral.**





5. El Volumen Incluye:

---

---

6. Intensidad:

---

---

7. Métodos para calcular la intensidad del ejercicio:

---

---

9. Frecuencia del ejercicio:

---

---

10. La intensidad y la duración del ejercicio:

---

---

**RESPONDE ADECUADAMENTE LOS SIGUIENTES CUESTIONAMIENTOS.**

1. ¿A quiénes se les conoce como individuos normales sedentarios?

---

---

2. ¿Cuáles son las estaciones de progresión para un programa de ejercicios (son tres)?

---

---

3. ¿Cuál es la conocida: Música del Caribe?

---

---

4. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Esclavos Negros?

---

---

5. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Cultura Yoruba?

---

---

6. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Fiestas Negras?

---

---

7. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: Idioma Español?

---

---

8. ¿En los Bailes y Ritmos a que se refiere: LA CLAVE?:

---

---

9. ¿Cuál es el Rock and Roll?

---

---

10. ¿En cuál compás en el que se encuentra la música del Rock and Roll?

---

---

**DIBUJA UNA ILUSTRACIÓN QUE REPRESENTA CADA UNO DE LOS SIGUIENTES  
CONCEPTOS:**

*Salsa*

*“Chuck Berry”*

Elvis Presley y el Rock and Roll

Bachata

**REALIZA UN ENSAYO/SISTESIS DE MINIMO 2 CUARTILLAS DEL RITMO LATINO  
SALSA**



**REALIZA UN ENSAYO DE MINIMO 2 CUARTILLAS DEL RITMO ROCK AND ROLL Y 3 PERSONAJES DESTACADOS QUE FUERON PRESENTES DENTRO DEL MISMO.**



**DISEÑA UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LOS SIGUIENTES RITMOS (3 SESIONES DIFERENTES):**

**1. REGGAETON**

<b>DURACIÓN , FRECUENCIA:</b>	<b>A QUIEN VA DIRIGIDA (NIVEL DEL ALUMNO):</b>
<b>PLANEACIÓN DEL CALENTAMIENTO (TREN SUPERIOR AL INFERIOR):</b>	<b>PLANEACIÓN DE CLASE (PASO A PASO):</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA:</b>	<b>COMETARIOS Y OTROS:</b>

## 2. BACHATA

<b>DURACIÓN , FRECUENCIA:</b>	<b>A QUIEN VA DIRIGIDA (NIVEL DEL ALUMNO):</b>
<b>PLANEACIÓN DEL CALENTAMIENTO (TREN SUPERIOR AL INFERIOR):</b>	<b>PLANEACIÓN DE CLASE (PASO A PASO):</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA:</b>	<b>COMETARIOS Y OTROS:</b>

### 3. SALSA

<b>DURACIÓN , FRECUENCIA:</b>	<b>A QUIEN VA DIRIGIDA (NIVEL DEL ALUMNO):</b>
<b>PLANEACIÓN DEL CALENTAMIENTO (TREN SUPERIOR AL INFERIOR):</b>	<b>PLANEACIÓN DE CLASE (PASO A PASO):</b>
<b>ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA:</b>	<b>COMETARIOS Y OTROS:</b>

**ESLABORA Y EXPLICA UNA COREOGRAFIA EN LA QUE DEBERAS AGREGAR:**

- 1. UN RITMO LATINO A TU ELECCIÓN**
- 2. 12 MAPAS COREOGRAFICOS**
- 3. MONOGRAFÍA MINIMO DE 2 CUARTILLAS DEFINIENDO TU COREOGRAFÍA, MUSICA ELEGIDA, HISTORIA, ANTECEDENTES, INSTRUMENTACION MUSICAL Y COMPOSITORES, VESTIMENTA ADECUADA Y DATOS PARTICULARES.**
- 4. AGREGAR LINK DE YOUTUBE EN EL QUE DEBERA ESTAR UN VIDEO CARGADO CON TU COROGRAFÍA CON TOMA ABIERTA, ACOMPAÑADO DE MUSICA CON UNA DURACIÓN MINIMO DE 2 MIN.**

<b>Lista de cotejo</b>		
	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Se respondió el portafolio correctamente:</b>		
<b>Se respondió en su totalidad:</b>		
<b>La letra clara y legible:</b>		
<b>Se utilizó bolígrafo tinta azul:</b>		
<b>Se adjuntaron las imágenes correspondientes:</b>		

<b>Contiene los datos generales del estudiante:</b>		
<b>La información del estudiante se escribió sin abreviaturas:</b>		
<b>El portafolio cuenta con la firma del estudiante y padre, madre o tutor:</b>		
<b>Se entregó en tiempo y forma:</b>		

Retroalimentación: \_\_\_\_\_

**Realizó: Lic. Ariadna Pérez García**

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

**Verificó: Lic. Andrea Yarelli Salas Alejandro (Área de Apoyo y Desarrollo de Clase)**

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