



UANL



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

MODELO BIOPSIICOSOCIAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

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



ETAPA 1

Cambios y adaptaciones de la actividad física y el ser humano

Selecciona la respuesta correcta

¿Cuál de los siguientes factores es más importante considerar al planificar una activación física para un grupo variado de edades?

- A) Intensidad del ejercicio
- B) Preferencias personales
- C) Horario del día

¿Qué tipo de actividad física sería más adecuada para un grupo de personas mayores de 60 años?

- A) Caminatas moderadas
- B) Ejercicios de alta intensidad
- C) Levantamientos de pesas

¿Qué aspecto es crucial al diseñar una rutina de ejercicios para hombres y mujeres por igual?

- A) Uso de equipamiento avanzado
- B) Consideración de la fuerza relativa
- C) Flexibilidad en los horarios

¿Qué recomendación es más relevante para una persona con baja condición física que quiere comenzar a hacer ejercicio regularmente?

- A) Iniciar con ejercicios de alta intensidad
- B) Ejercitar solo en fines de semana
- C) Realizar una evaluación médica previa

¿Cuál es una estrategia efectiva para motivar a personas de diferentes edades y sexos a participar en una activación física?

- A) Ofrecer opciones de actividades variadas
- B) Fijar horarios no flexibles
- C) Implementar reglas estrictas de participación

Realiza un mapa conceptual con los siguientes conceptos.

- Cuerpo humano
- Educación física
- Modelos de la educación física
- Cuidado del cuerpo humano
- Salud

Etapas 2

Aspectos generales del modelo Biopsicosocial

Selecciona la respuesta correcta

1.- ¿Cuál de los siguientes sistemas del cuerpo es responsable de transportar oxígeno y nutrientes a las células y eliminar desechos?

- A) Sistema circulatorio
- B) Sistema Nervioso
- C) Sistema Digestivo

2.- ¿Qué sistema del cuerpo humano se encarga de coordinar las respuestas del cuerpo a estímulos internos y externos?

- A) Sistema muscular
- B) Sistema nervioso
- C) Sistema Circulatorio

3.- ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el papel del sistema inmunológico en la salud?

- A) Defiende el cuerpo contra infecciones y enfermedades
- B) Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo
- C) Cualquier movimiento que genera un gasto de energía

4.- ¿Qué efecto tiene la actividad física regular en el sistema esquelético?

- A) Fortalece los huesos y mejora la densidad ósea
- B) Capacidad física del cuerpo para vencer una carga
- C) Beneficio psicológicos y disminuye el estrés

5.- ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la actividad física regular sobre el sistema cardiovascular?

- A) Fortalece los huesos y mejora la densidad ósea
- B) Da Fatiga
- C) Ninguna de las anteriores.

Elabora una infografía de manera digital y pégala aquí con información que contenga temas sobre los sistemas del cuerpo humano (selecciona 3 sistemas)

Etapa 3.

Beneficios de tipo físico, mental y social asociados al ejercicio físico regular

Selecciona la respuesta correcta.

1.- Según el modelo biopsicosocial, ¿qué aspectos influyen en la participación en la actividad física?

- A) Solo factores biológicos
- B) Factores biológicos, psicológicos y sociales
- C) Factores económicos y políticos

2.- Qué componente del modelo biopsicosocial se refiere a las características genéticas y fisiológicas de una persona?

- A) Biológico
- B) Psicológico
- C) Social

3.- ¿Cuál de los siguientes factores NO se considera dentro del modelo biopsicosocial en relación con la actividad física?

- A) Estado emocional
- B) Nivel de ingresos económicos
- C) Historia familiar de enfermedades crónicas

4.- ¿Qué aspecto se centra en cómo las creencias, actitudes y percepciones afectan la participación en la actividad física según el modelo biopsicosocial?

- A) Componente biológico
- B) Componente psicológico
- C) Componente social

5.- ¿Qué papel juega el entorno social en el modelo biopsicosocial de la actividad física?

- A) No tiene impacto significativo
- B) Puede influir en las oportunidades y normas relacionadas con el ejercicio
- C) Solo afecta a la motivación personal

Entrevista a tres personas de edades entre la **adolescencia, adultez y adulto** mayor con cuestionamientos sobre la práctica de hábitos que fomenten un estilo de vida sano, **las 5 preguntas** son bien estructuradas, claras y las respuestas pueden ser útiles.

Etapa 4.

Estructuración de un modelo Biopsicosocial

Selecciona la respuesta correcta.

1.- Cuál de los siguientes factores es más importante considerar al planificar una activación física para un grupo variado de edades?

- A) Intensidad del ejercicio
- B) Preferencias personales
- C) Horario del día

2.- Qué tipo de actividad física sería más adecuada para un grupo de personas mayores de 60 años?

- A) Caminatas moderadas
- B) Ejercicios de alta intensidad
- C) Levantamientos de pesas

3.- ¿Qué aspecto es crucial al diseñar una rutina de ejercicios para hombres y mujeres por igual?

- A) Uso de equipamiento avanzado
- B) Consideración de la fuerza relativa
- C) Flexibilidad en los horarios

4.- ¿Qué recomendación es más relevante para una persona con baja condición física que quiere comenzar a hacer ejercicio regularmente?

- A) Iniciar con ejercicios de alta intensidad
- B) Ejercitar solo en fines de semana
- C) Realizar una evaluación médica previa

5.-¿Cuál es una estrategia efectiva para motivar a personas de diferentes edades y sexos a participar en una activación física?

- A) Ofrecer opciones de actividades variadas
- B) Fijar horarios no flexibles
- C) Implementar reglas estrictas de participación

Elabora un plan para llevar una campaña de activación física con el objetivo de observar los resultados de un modelo biopsicosocial y transmite motivación y trabajo en equipo para involucrar a mayor comunidad en la práctica de la actividad física.