



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2° OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

## METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

Grupo: \_\_\_\_\_

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

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

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. El portafolio se entregará en físico como requisito el día del examen.

**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 términos de la Legislación Universitaria.

## **Propósito de la Unidad de Aprendizaje**

Diseñar programas de entrenamiento deportivo, mediante el reconocimiento de los procesos de planeación deportiva, utilizando herramientas metodológicas, para mejorar las capacidades físicas y coordinativas de los atletas de acuerdo a la etapa de vida que en que se encuentra.

## **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.**

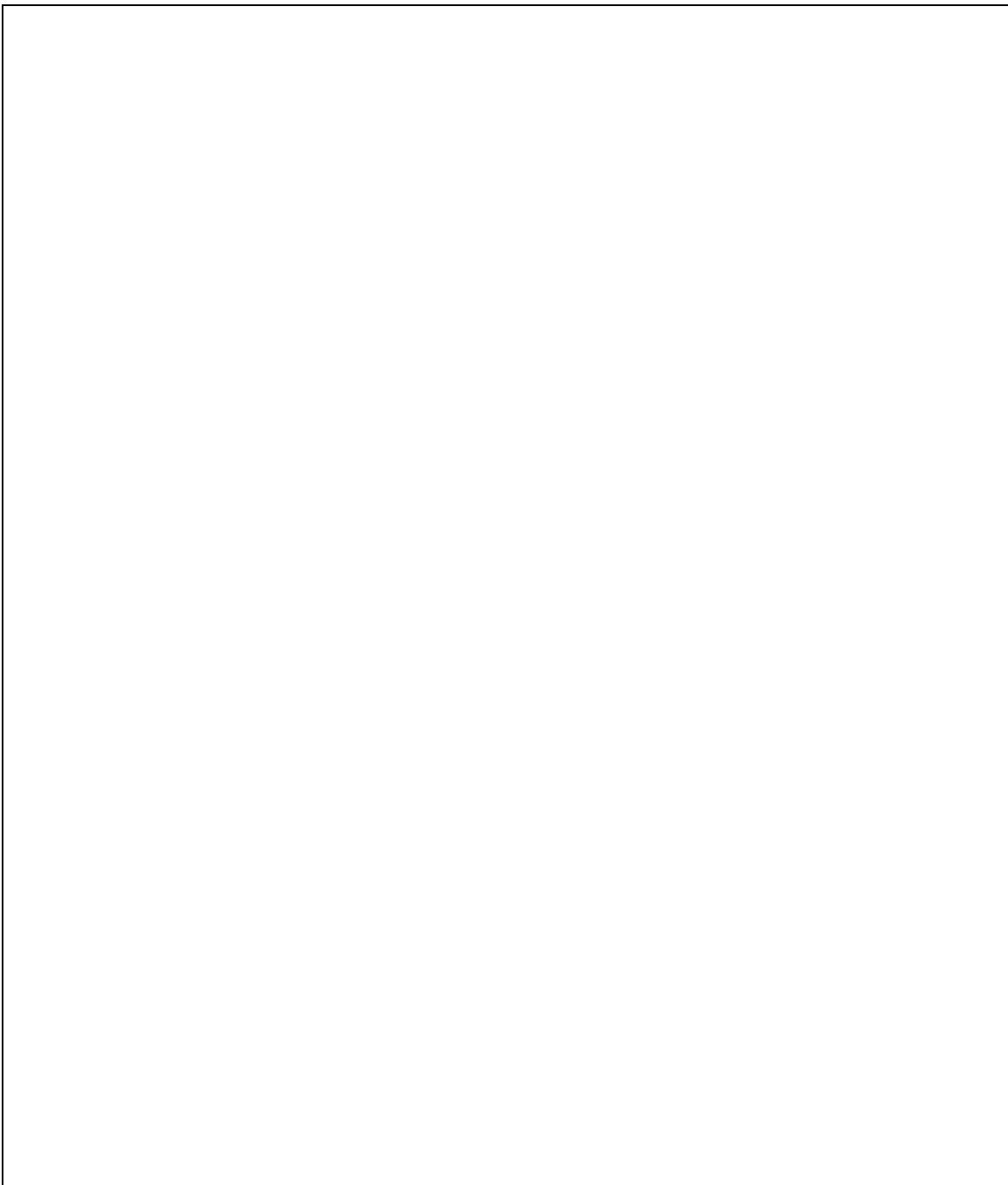
---

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





**Dimensión 3: Análisis. Mediante un mapa mental, realiza una exposición de los conceptos básicos que se usan para planificar el entrenamiento deportivo.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the student to draw a mind map showing the basic concepts used in sports training planning.

## 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 3: Análisis. Elabora una Tabla diferencial de los métodos de entrenamiento.**

--

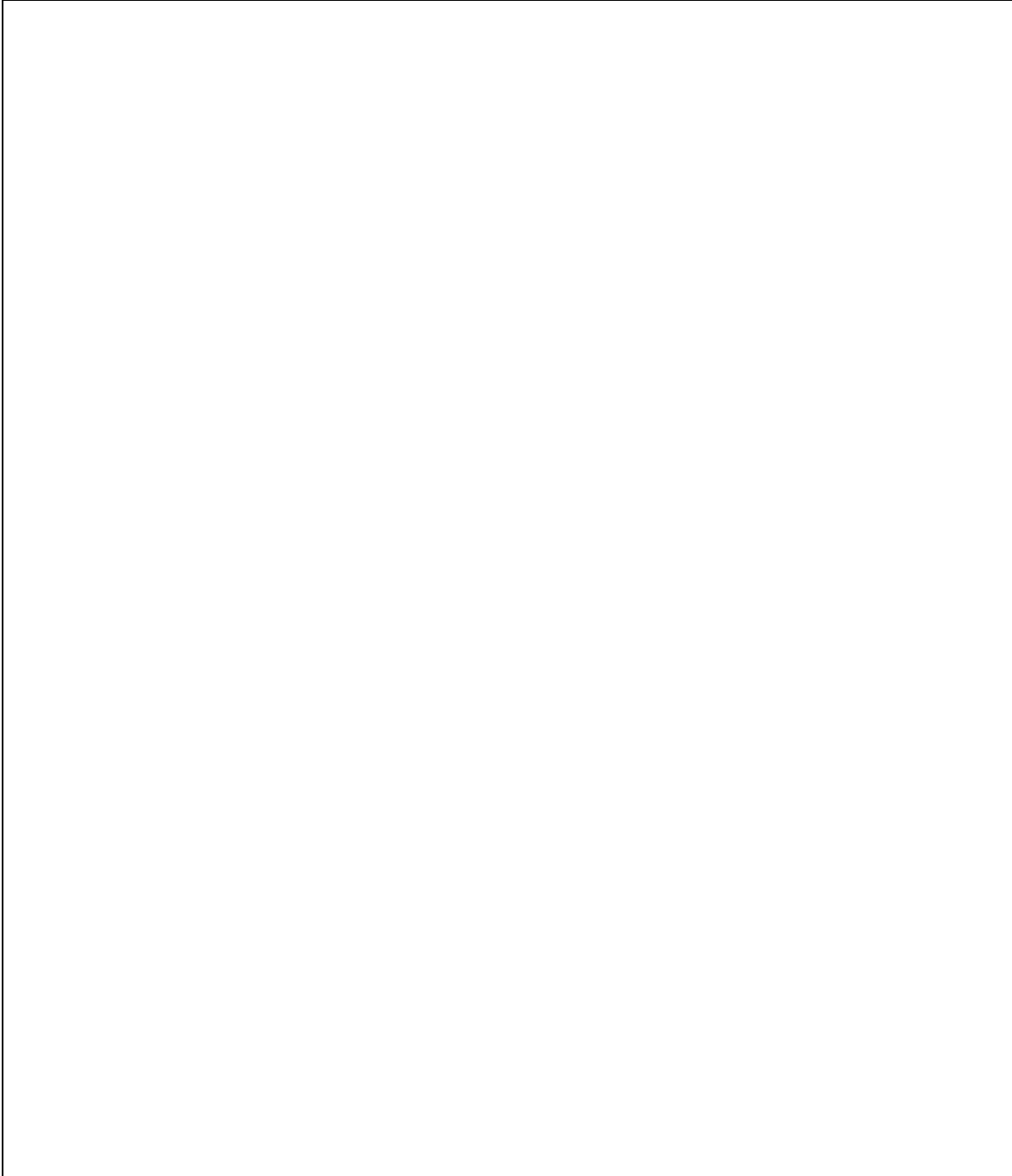
## Instrumento de evaluación

<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 3: Análisis. Presentación de los principios de entrenamiento mediante un mapa mental (puedes adjuntar imágenes o dibujar).**



## 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 Elaborar un microciclo de entrenamiento de una disciplina deportiva de alto rendimiento individual.**

**Dimensión 3: Análisis. Elaborar un microciclo de entrenamiento de una disciplina deportiva de alto rendimiento de conjunto.**

## 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. Andrea Yarelli Salas Alejandro (Apoyo y Desarrollo de Clase)

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