



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

METODOLOGÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

Fecha: _____

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 oportunidad extraordinaria; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

**SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS 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.**



UANL



DEPARTAMENTO DE TUTORÍAS OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ESCANEA EL QR
PARA INGRESAR A
LAS SESIONES DE
APRENDIZAJE DE
OPORTUNIDAD
EXTRAORDINARIA
CON SUS
ACTIVIDADES



Recuerda acudir al
Depto. de Tutorías a
sellar las
actividades en las
fechas establecidas.



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.

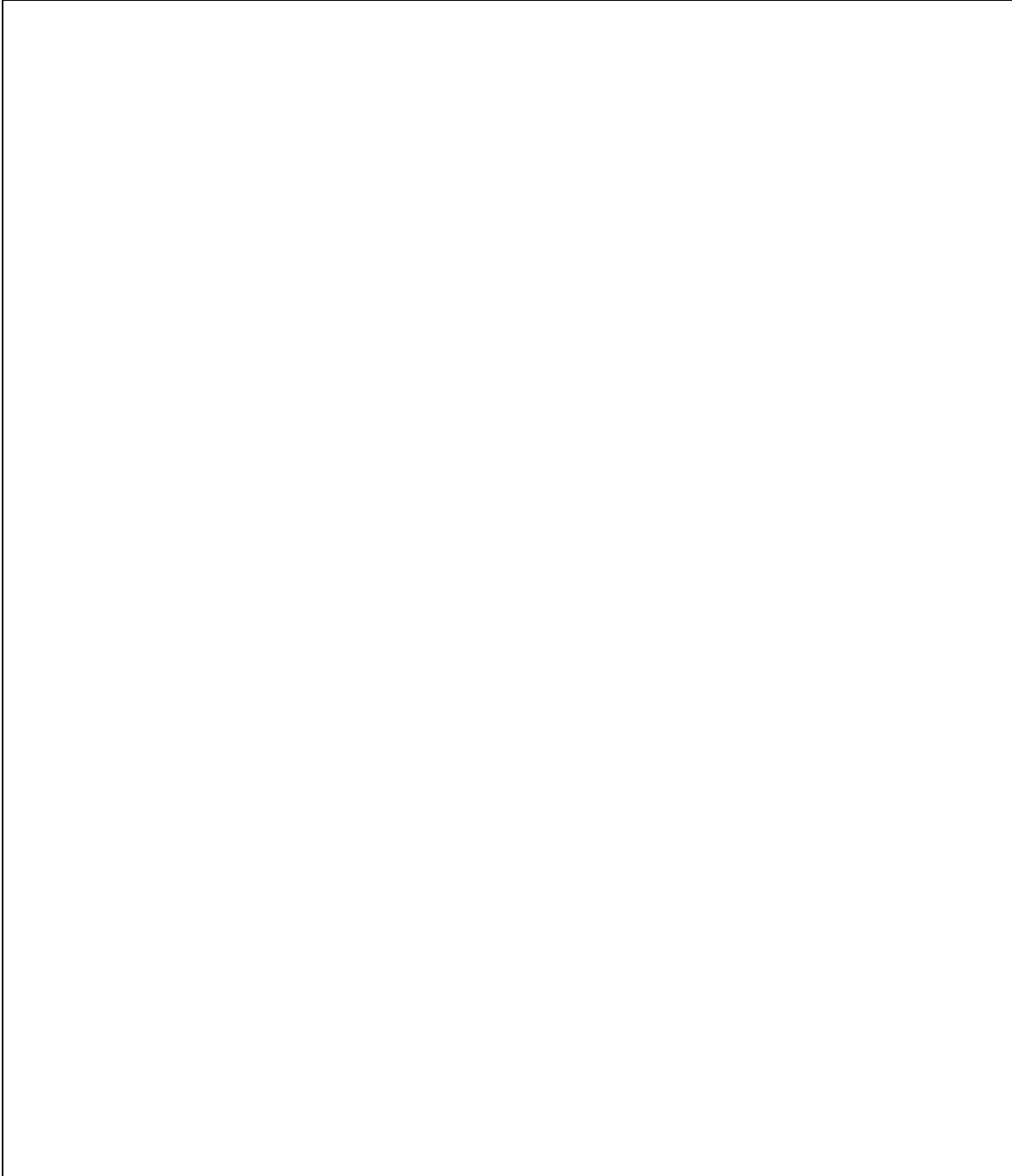
Etapa 1: Conceptos del Entrenamiento Deportivo.

Dimensión 1: Recuperación. Elabora un cuestionario sobre los conceptos básicos para la utilización de la terminología dentro del ámbito deportivo.

[illegible]

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings present.

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, intended for the student to draw a mind map. The box occupies the central portion of the page, below the instruction text and above the page number.

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 2: Las Capacidades y su Influencia en la Formación Atlética y el Entrenamiento Deportivo.

Dimensión 1: Recuperación. Elabora una síntesis sobre las capacidades físicas condicionales.

[illegible]

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

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

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:			

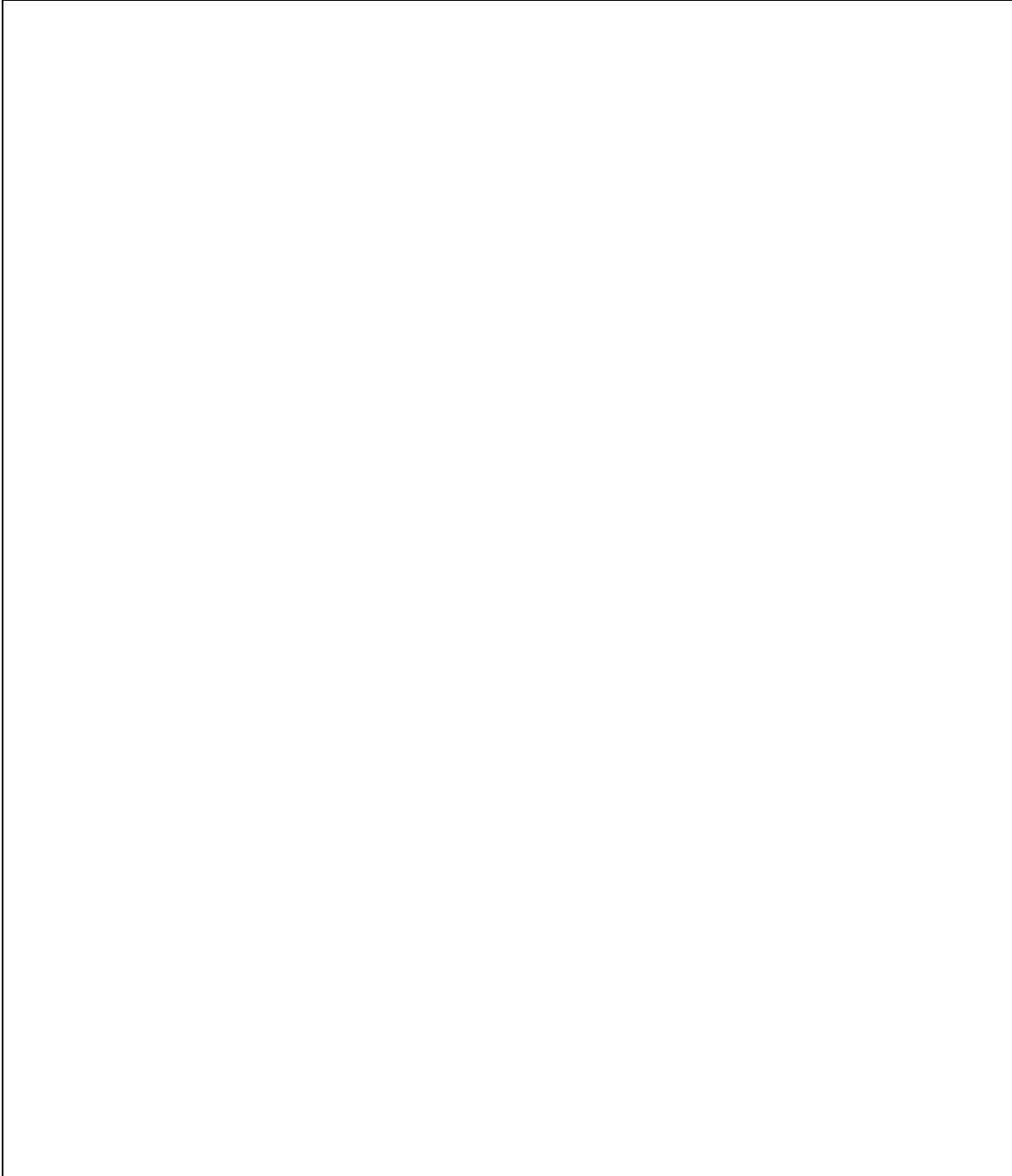
Etapa 3: Principios de las Actividades Físicas.

Dimensión 1: Recuperación. Realiza un ensayo de los principios del entrenamiento con su descripción.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

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



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 4: Planificación por capacidades.

Dimensión 1: Recuperación. Elabora un ensayo sobre el proceso para planeación de una disciplina deportiva.

[illegible]

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)