



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

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

La Unidad de Aprendizaje de Actividad Física y Salud habrá proporcionar al alumno las herramientas para valorar el estado nutricional y diseñar recomendaciones nutricionales, promueve en los estudiantes el desarrollo de las Competencias Genéricas y Profesionales extendidas, preparándolo para especializarse en un Campo Profesional de Nutrición y Salud, teniendo como finalidad el formar ciudadanos competentes para los sectores productivos en el área social, alineándolo a los requerimientos del mercado laboral y a las necesidades de la sociedad.

Asocia la actividad física y los factores que influyen como detonantes de los cambios físicos, fisiológicos y mentales en las personas con capacidades para realizar ejercicio en la vida cotidiana.

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.

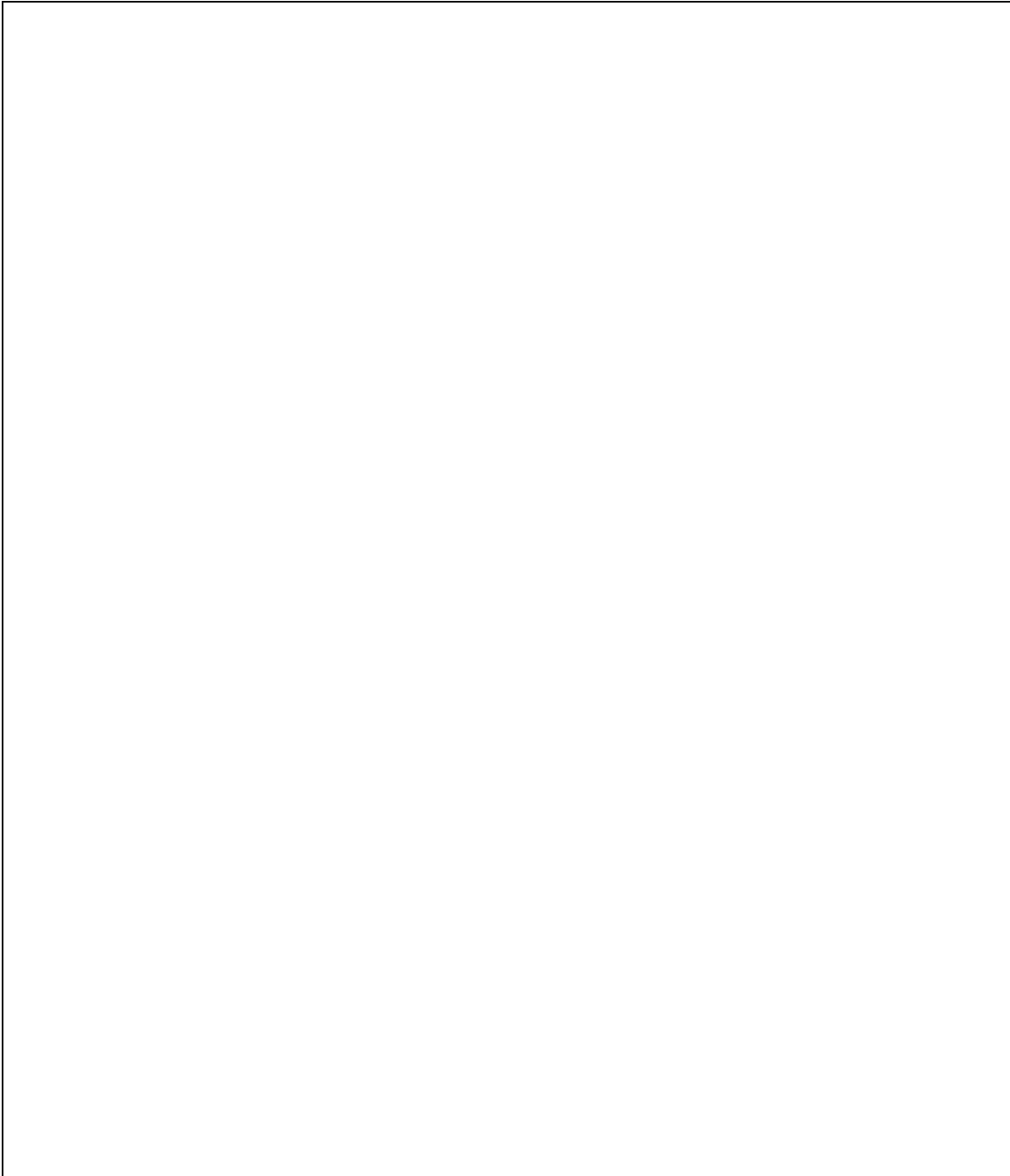
Etapas 1. Conceptos básicos de Actividad física

Dimensión 1: Recuperación

Distingue los 12 principales conceptos sobre activación física.

[illegible]

Dimensión 2: Comprensión. Ordena y capta la información a través de un mapa conceptual.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to create a conceptual map. The box occupies the central portion of the page, below the first dimension heading and above the second dimension heading.

Dimensión 3: Análisis

Cuadro comparativo

Haciendo uso de la información, utilizando métodos, conceptos teóricos en situaciones nuevas.

--	--

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:			

Etapas 2. Principios del Entrenamiento Físico y Actividad Física

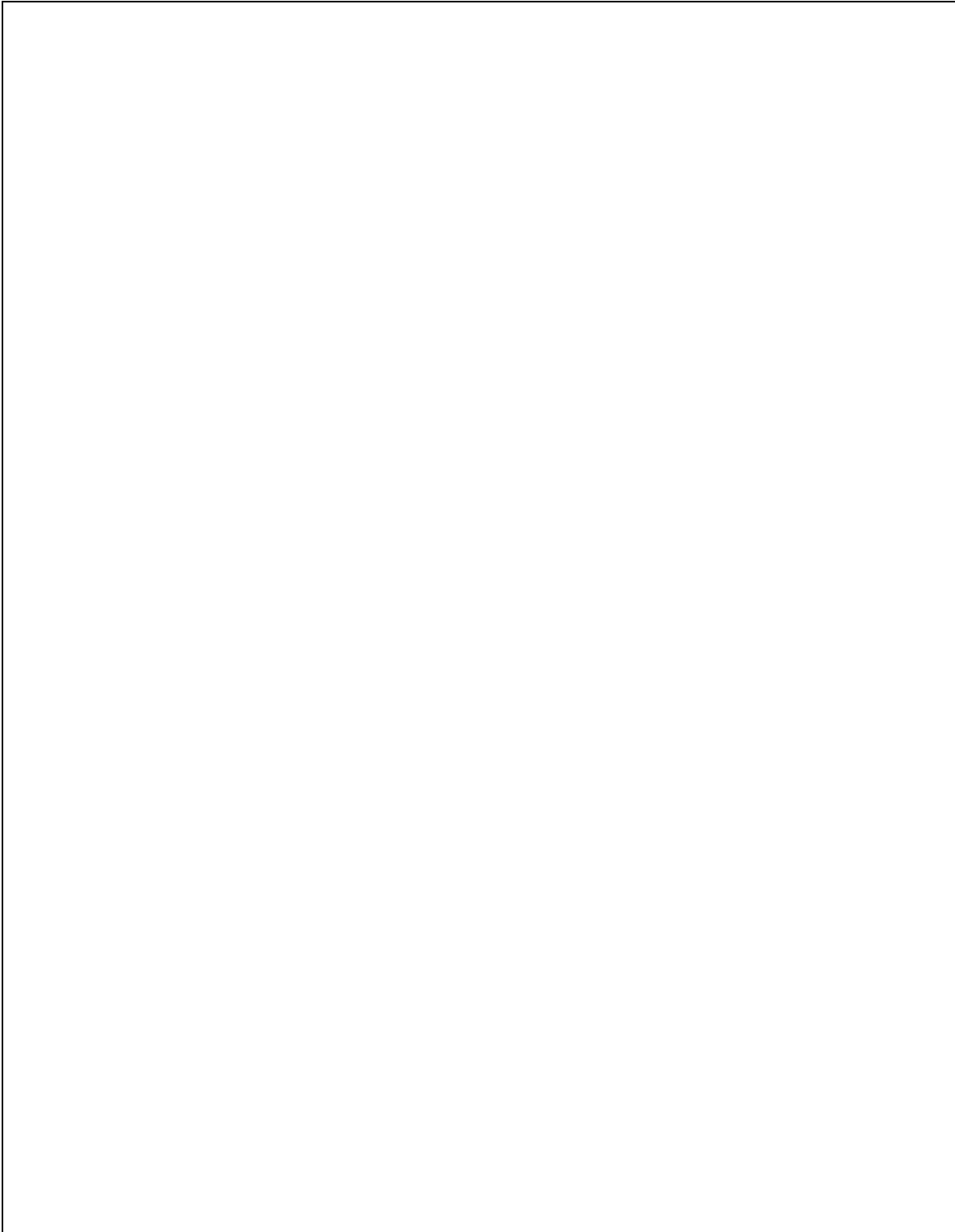
Dimensión 1: Recuperación

Describe los 12 conceptos de los principios y métodos de la actividad física.

[illegible]

Dimensión 2: Comprensión

Captar el significado, ordenando y agrupando la información de los conceptos más importantes a través de un mapa conceptual.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a conceptual map. The box occupies the majority of the page below the instruction.

Dimensión 3: Análisis

Plan clase de aplicación de una técnica de acondicionamiento físico, utilizando métodos, completos y teorías.

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:			

Etapas 3. Actividades físicas a través de rutinas en las diferentes etapas del ser humano.

Dimensión 1: Recuperación

Identifica las principales actividades y ejercicios mediante un resumen.

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.

Dimensión 2: Comprensión

Trasladar los conocimientos en un cuadro comparativo de las diferentes etapas del ser humano.

Dimensión 3: Análisis

Distintuir los ejercicios convenientes para cada etapa del ser humano en su rutina respectiva.

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. Programas de Actividad física para la Salud

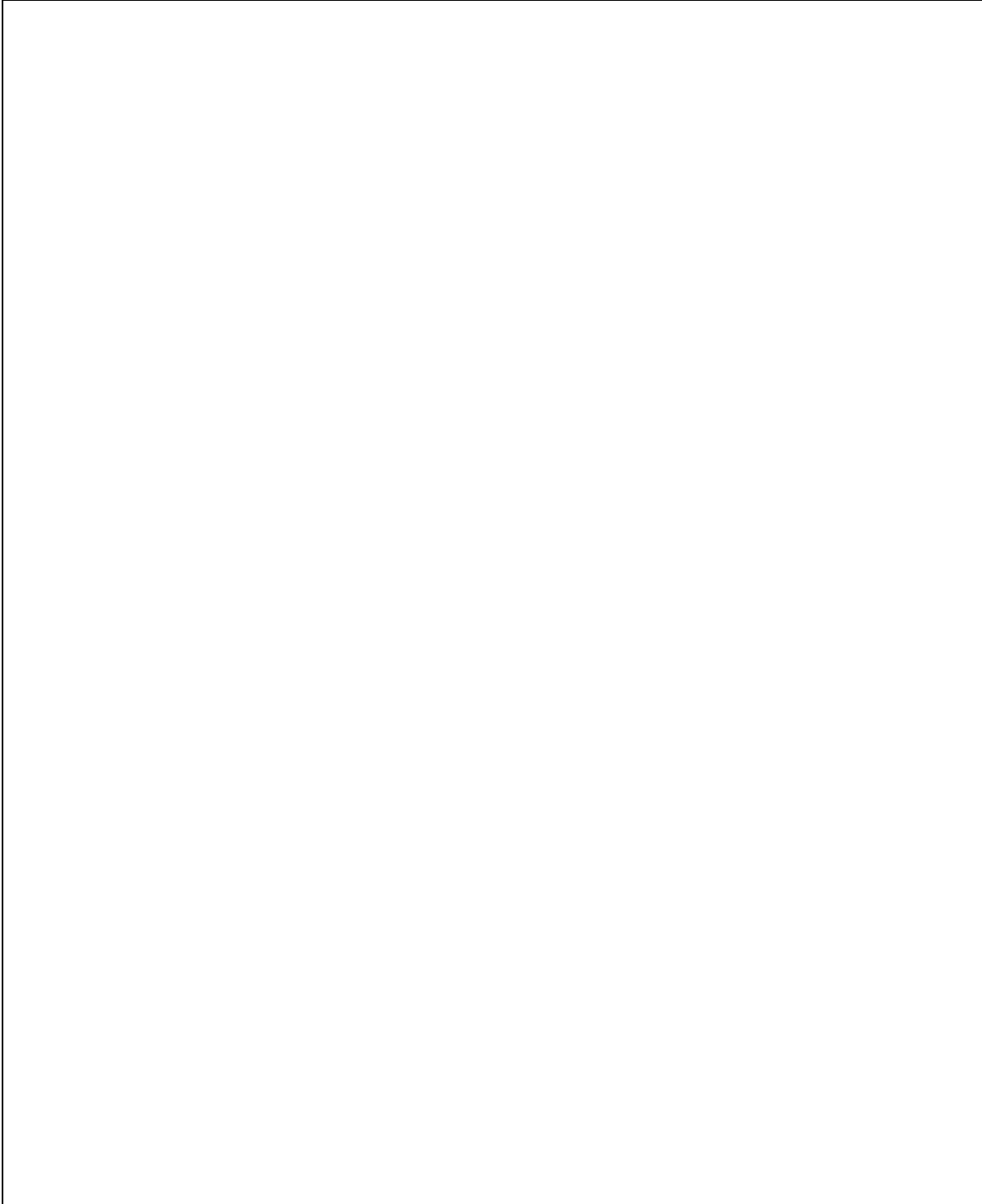
Dimensión 1: Recuperación

Anota la estructuración que lleva un programa de actividad física para la Salud.

[illegible]

Dimensión 2: Comprensión

Identifica los elementos que forman el programa de manera jerarquizada en un mapa conceptual.



Dimensión 3: Análisis

Realiza un programa de Activación física con su conclusión sobre el mismo.

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. Ricardo Martínez Sánchez

Aprobó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal

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

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