

Requisitos para presentar en **3^a, 5^a y /o 6^a** Oportunidad
Periodo Escolar: **Enero– Junio 2017**

Cultura Física y Salud I

Coordinador: Lic. Gloria Irene Garza Villarreal

.....

Requisitos

- Elaborar manuscrito.
- Portada con datos completos
- Entregar a la coordinadora el día **28 de agosto del 2017 a las 4pm. En el lugar en donde se aplicará el examen.** No se aceptarán trabajos después de esta fecha.
- La entrega debe ser personal.
- ***Hora: antes del examen (Biblioteca 2do piso)***

Evaluación

- Portafolio con un valor de 30%
- Examen con un valor de 70%

Contenido del portafolio

UNIDAD I

Diagnostico de capacidad física y encuesta de hábitos.

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Contesta la encuesta de hábitos alimenticios,
- 2.- Posteriormente observa el video en Internet “Super Size Me”. Y redacta un escrito donde menciones qué cambios tendrías que realizar en tus hábitos en relación a la actividad física y la alimentación. Y describe lo acontecido en dicho video.

3.- Investiga que es la Prueba de Course-Navette (Resistencia) y enseguida redacta un escrito donde describas para que sirve y la manera de llevar a cabo este test.

UNIDAD II

Capacidad física: La Flexibilidad.

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Trabajo de investigación acerca de los beneficios de la flexibilidad para una vida saludable.
- 2.- Elaboración de plan de rutina de flexibilidad.
- 3.- Redacta un informe sobre tu concepto de Flexibilidad. Describe tus ideas en forma clara, ordenada y coherente.

UNIDAD III

Capacidades físicas: La resistencia.

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Trabajo de investigación referente a los beneficios de la resistencia para la salud.
- 2.- Describe la forma de realizar un Circuito de acondicionamiento (CAF).

UNIDAD IV

Atletismo (correr, saltar y lanzar)

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Trabajo acerca de los beneficios de la actividad física.
- 2.- Identifica las pruebas de pista y campo y su historia e inmediatamente elabora cuadro sinóptico con la información más importante.

Esta asignatura se califica en el kárdex como acreditado y no acreditado.

Acreditado de 70 a 100 puntos

No acreditado de 0 a 69 puntos.

Atentamente
Subdirección Académica