

Requisitos para presentar **2<sup>a</sup>** Oportunidad

Periodo Escolar: **Agosto-Diciembre 2017**

## ***Cultura Física y Salud I***

**Coordinador: Lic. José David Flores Leos**

.....

### ***Requisitos***

- Elaborar manuscrito.
- Portada con datos completos
- Entregar el documento al docente que impartió la Unidad de Aprendizaje 15 min antes de presentar el examen. No se aceptarán trabajos después de esta fecha.
- La entrega debe ser personal.

### ***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 (actividad de aplicación).

#### **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.- Redacta un informe sobre el concepto de Flexibilidad y los tipos de articulaciones. 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.- Elabora un cuadro sinóptico sobre las características de la resistencia (actividad de organización).
- 3.- Describe la forma de realizar un Circuito de acondicionamiento (CAF).

### **UNIDAD IV**

#### **Atletismo (correr, saltar y lanzar)**

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Identifica las pruebas de pista y campo y su historia.
- 2.-Elabora cuadro sinóptico con la información más importante.
- 3.-Collage de la Unidad de Aprendizaje.

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**