

Requisitos para presentar en 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> y /o 6<sup>a</sup> Oportunidad

Periodo Escolar: **Enero– Junio 2018**

## **Cultura Física y Salud I**

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

.....

### ***Requisitos***

- Elaborar manuscrito.
- Portada con datos completos.
- Entregar al coordinador 15 min antes de la hora programada para 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.

## **UNIDAD II**

### **Capacidad física: La Flexibilidad.**

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Trabajo de investigación acerca de la flexibilidad y sus beneficios para una vida saludable.
- 2.- Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad. Describe tus ideas en forma clara, ordenada y coherente.
- 3.- Cuadro sinóptico sobre los métodos de estiramiento para desarrollar la flexibilidad.

## **UNIDAD III**

### **Capacidades físicas: La resistencia.**

Evidencias de conocimiento, proceso y desempeño:

- 1.- Trabajo de investigación acerca de los tipos de resistencia y sus beneficios.
- 2.- 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 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.

#### ***Valor del Portafolio 30%***

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.

Esta asignatura impacta directamente en tu desarrollo integral, no te conformes con acreditarla solamente con el 70%.

¡Esfuézate para obtener el mayor puntaje!

*Atentamente*  
**Subdirección Académica**