

Requisitos para presentar en **4^a, 5^a y /o 6^a** Oportunidad.

Periodo Escolar: Agosto-Diciembre **2024**

Actividad Física y Desarrollo Personal

Coordinador: M.E.F. José David Flores Leos

.....

Requisitos

- Elaborar **a mano y en hoja de máquina** cada una de las actividades correspondientes a la unidad de aprendizaje.
- Agregar portada con datos completos.
- La entrega del portafolio se realiza de manera electrónica creando un archivo en el que se agregan imágenes de las actividades realizadas. Se habilitará un apartado de tarea para que se entregue dicho portafolio, mismo apartado de tarea vence en el instante que se habilite el examen (Revisar fecha de examen).
- Es necesario **agregar nombre completo en cada una de las hojas utilizadas**, de lo contrario no se tomará en cuenta el portafolio.

Fecha de entrega: 4 de noviembre del 2024.

Fecha de revisión: 18 de noviembre del 2024 a las 12:00 pm en sala de maestros.

Evaluación

- Portafolio con un valor de 30% (obligatorio)
- Examen con un valor de 70%

Contenido del portafolio

Evaluación de las Capacidades Físicas

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Lee el capítulo de la etapa 1 de tu libro de texto e identifica la fórmula para calcular el IMC. Realiza un resumen de 1cuartilla con la información más importante.

Elabora un mapa mental con los datos más relevantes de la etapa 1.

Beneficios Físicos de la Practica de Actividad Física

Contestar preguntas introductorias.

- ¿A qué se le llama Actividad Física?
- ¿Qué es el ejercicio?
- ¿A que le llamamos Aptitud Física?

Menciona 5 enfermedades que se pueden prevenir con la práctica de actividad física y realiza una descripción de lo que es cada una de ellas.

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Elabora resumen de 1 cuartilla por cada capacidad física (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Dimensión 3. Cuadro Comparativo: sobre los beneficios, principios y métodos del entrenamiento de cada una de las capacidades; resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

Fair-Play

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Lee el capítulo de la etapa 3 de tu libro de texto y realiza un cuadro sinóptico.

Elabora mapa mental con la información más importante.

Torneos Intra-grupo

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Realiza una descripción donde se mencione la forma en que se llevan a cabo los siguientes sistemas de competencia:

- Todos contra todos individual.
- Todos contra todos por grupos.
- Eliminación sencilla.

Valor del Portafolio 30%

Atentamente
Subdirección Académica