

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

Periodo Escolar: **Agosto – Diciembre 2019**

Cultura Física y Salud I

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

.....

Requisitos

- Elaborar manuscrito (hoja de maquina).
- 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. (Sala de maestros)
- Revisión día 25 de octubre a las 4:20 pm. en sala de maestros.

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

