



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

Oportunidad Extraordinaria

Actividad Física y Desarrollo Personal

M.E. José David Flores Leos

Matricula:_____

Estudiante: _____

Señala la oportunidad a presentar:

3°	4°	5°	6°
----	----	----	----

El portafolio corresponde al 30% de tu calificación siempre y cuando cumpla con los requisitos de entrega.

Requisitos de entrega

- Elaborar **a mano y en hoja de máquina** cada una de las actividades correspondientes a la unidad de aprendizaje.
- Agregar portada con datos completos.
- Es necesario **agregar nombre completo en cada una de las hojas utilizadas**, de lo contrario no se tomará en cuenta el portafolio.

Indicaciones de entrega

- La entrega del portafolio se realiza de manera personal, en aula asignada para aplicación de examen, dentro de un sobre con cada una de las actividades elaboradas.

Indicaciones de revisión

La evaluación de las oportunidad extraordinarias es:

30% Portafolio
70% Examen

Calificación 70-100	Aprobado
Calificación 0-69	No Aprobado
NP= No presento	No aprobado
NC= No cumplió con el portafolio ó no se entrego el portafolio completo.	No aprobado

Cuando tu calificación se cargue a tu KARDEX y resulta no aprobatoria, puedes solicitar la revisión llenando el siguiente formulario y asistir el día y hora indicacada para la revisión.

<https://forms.office.com/r/uEMfbk4eUS>

- Fecha de la revisión: La revisión se llevará a cabo el día Miércoles 19 de Noviembre a las 15:30 horas en Sala de Maestros

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