



**PORTAFOLIO DE Cultura Física y Salud 2
UNIDAD DE APRENDIZAJE**

OPORTUNIDAD: _____ **FECHA DEL CURSO:** _____

HORA: _____

INTRUCCIONES:

Elabora una presentación en Power Point, donde desarrolles los siguientes temas:

- Etapa 1 Primeros Auxilios “Realiza una **tabla** donde menciones cuales son las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento.”
- Etapa 2 Fuerza “Realiza un **cuadro sinóptico**, donde identifiques las ideas principales de la fuerza, considerando el concepto, tipos, métodos, principios y factores.”
- Etapa 2 Velocidad “Realiza un **escrito** que contenga los elementos importantes para el desarrollo y beneficios de esta capacidad física, considerando: los principios, factores, métodos y efectos, mínimo una diapositiva.”
- Etapa 3 y 4 Fútbol Americano y Basquetbol “Elabora una **reflexión** donde menciones en que beneficia trabajar en equipo en estos deportes y menciona otro ejemplo que no sea deportivo.”

La presentación debe contener los siguientes criterios para su elaboración:

- Portada (logos institucionales, oportunidad, nombre del maestro, nombre del alumno, matrícula y fecha del curso)
- Introducción
- Desarrollo del tema (1 cuartilla por punto y solo 1 imagen por tema ¼ hoja)
- Conclusión personal de los temas.
- Bibliografía
- Tipo de letra Arial 14 y Justificado
- Impreso y grapado.
- Entregar el día del curso. En el deportivo con el Lic. Julio César Obregón Ensinia. (después de esa fecha pierde el 50% de su valor, de acuerdo a la rúbrica siguiente).



RÚBRICA:

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 PRIMEROS AUXILIOS	Realiza una tabla de doble entrada donde menciones cuales son las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está completa. 10	Realiza una tabla de doble entrada donde menciones cuales son algunas de las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está incompleta. 7	Realiza una tabla donde menciones cuales son una o varias de las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está incompleta. 5	
Etapa 2 FUERZA	Realiza un cuadro sinóptico, donde describas el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está completa. 10	Realiza un cuadro sinóptico, donde describas algunos de los siguientes: el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está incompleta. 7	Realiza un esquema diferente a lo solicitado, donde describas el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está completa. 5	
Etapa 2 VELOCIDAD	Realiza un escrito donde contiene los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está completa. 10	Realiza un escrito donde contiene algunos s puntos siguientes: los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está incompleta. 7	Realiza un escrito donde no contiene los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está incompleta. 5	
Etapa 3 Y 4 FUTBOL AMERICANO Y BASQUETBOL	Haz una reflexión donde menciones en que beneficia el practicar estos deportes en la vida diaria y menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está completa. 10	Haz una reflexión donde menciones en que beneficia el practicar alguno de estos deportes en la vida diaria y menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está incompleta. 7	Haz una reflexión donde no menciona en que beneficia el practicar estos deportes en la vida diaria y no menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está incompleta. 5	
PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 40%			TOTAL	

NOTA: En caso de no cumplir con alguno de los criterios en la elaboración se le descontara al final 1 punto por cada criterio faltante, siendo ese total su calificación final.

El curso práctico tiene un valor de 60% y se desglosa de la siguiente manera:

Calentamiento	5 puntos	
Ejercicios de fuerza	30 (abdominales, lagartijas y sentadillas)	
Prueba de resistencia	20 (trote continuo de 10 minutos)	
Ejercicios de relajación	5 puntos	
PUNTAJE FINAL EN CURSO 60%		TOTAL:



**RUBRICA:
PORTAFOLIO PARA _____ OPORTUNIDAD, PARA ALUMNOS QUE NO PUEDEN
REALIZAR EJERCICIO FISICO PRESENTANDO SU JUSTIFICANTE MEDICO**

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 PRIMEROS AUXILIOS	Realiza una tabla de doble entrada donde menciones cuales son las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está completa. 25	Realiza una tabla de doble entrada donde menciones cuales son algunas de las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está incompleta. 20	Realiza una tabla donde menciones cuales son una o varias de las lesiones deportivas más frecuentes, como se clasifican y cuál es su tratamiento, la actividad está incompleta. 15	
Etapa 2 FUERZA	Realiza un cuadro sinóptico, donde describas el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está completa. 25	Realiza un cuadro sinóptico, donde describas algunos de los siguientes: el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está incompleta. 20	Realiza un esquema diferente a lo solicitado, donde describas el concepto, los tipos, los métodos, los principios y los factores de la fuerza, la actividad está completa. 15	
Etapa 2 VELOCIDAD	Realiza un escrito donde contiene los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está completa. 25	Realiza un escrito donde contiene algunos puntos siguientes: los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está incompleta. 20	Realiza un escrito donde no contiene los beneficios, los principios, los factores, métodos y efectos, para desarrollar la velocidad, la actividad está incompleta. 15	
Etapa 3 Y 4 FUTBOL AMERICANO Y BASQUETBOL	Haz una reflexión donde menciones en que beneficia el practicar estos deportes en la vida diaria y menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está completa. 25	Haz una reflexión donde menciones en que beneficia el practicar alguno de estos deportes en la vida diaria y menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está incompleta. 20	Haz una reflexión donde no menciona en que beneficia el practicar estos deportes en la vida diaria y no menciona un ejemplo, que lo describa, la actividad está incompleta. 15	
PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 100%			TOTAL	

NOTA: En caso de no cumplir con alguno de los criterios en la elaboración se le descontara al final 1 punto por cada criterio faltante, siendo ese total su calificación final.