



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PREPARATORIA 23



SAM-07-001
Rev. 01-10/12

PORTAFOLIO DE

Cultura Física y Salud 1 UNIDAD DE APRENDIZAJE

OPORTUNIDAD: _____ FECHA DEL CURSO: _____

HORA: _____

INTRUCCIONES:

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

- Etapa 1 Estilo de vida “Redacta un **escrito** sobre los cambios que debes hacer para mantener o adquirir o mejorar un estilo de vida saludable. Considera los resultados que obtuviste para tu IMC, la prueba de resistencia y la encuesta de hábitos alimenticios.”
- Etapa 2 Flexibilidad “Redacta un **informe** sobre tu concepto de flexibilidad. Describe tus ideas en forma clara, ordenada y coherente. Se evaluarán los siguientes puntos: Descripción de la información, organización, recursos y propuesta.”
- Etapa 3 Resistencia “Realiza un **cuadro Sinóptico**, donde identifiques los tipos de resistencia, los factores que influyen en ella y los métodos para desarrollarla. Se describen las ideas principales con coherencia.”
- Etapa 4 Atletismo “Realiza una **investigación** sobre las reglas de tres pruebas de pista y tres de campo, de la disciplina de atletismo. Menciona las principales características de las pruebas de atletismo y las describes con coherencia.”

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 de ¼ hojas.)
- 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 ESTILO DE VIDA	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. Considerando su IMC, la prueba de resistencia y la encuesta de hábitos alimenticios. 10	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 7	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. No considera ninguno de los aspectos anteriores, está incompleta. 5	
Etapa 2 FLEXIBILIDAD	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, incluye descripción de la información, organización, recursos y propuesta, en forma clara ordenada y coherente. 10	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, incluye algunas de la sig.: descripción de la información, organización, recursos o propuesta, de forma como lo entiende, no está completo. 7	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, no incluye ninguno del sig.: descripción de la información, organización, recursos ni propuesta, está incompleta. 5	
Etapa 3 RESISTENCIA	Realiza un cuadro sinóptico donde identifica los tipos de resistencia, los beneficios, los factores y los métodos para desarrollarla, de forma coherente, y está completa. 10	Realiza un cuadro sinóptico donde identifica algunos del punto sig.: los tipos de resistencia, los beneficios, los factores o los métodos para desarrollarla, está incompleta. 7	Realiza otra forma de esquema que no es un cuadro sinóptico, y contiene la información solicitada, está incompleta. 5	
Etapa 4 ATLETISMO	Menciona tres reglas de pista, tres de salto y tres de lanzamiento, describiéndolas de forma completa cada una. 10	Menciona dos reglas de pista, salto o lanzamientos, la actividad está incompleta y es suficiente. 7	Solo menciona una regla de cada prueba de atletismo, 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 descontará 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 ESTILO DE VIDA	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. Considerando su IMC, la prueba de resistencia y la encuesta de hábitos alimenticios. 25	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 20	Redacta un escrito sobre los cambios para lograr un estilo de vida saludable. No considera ninguno de los aspectos anteriores, está incompleta. 15	
Etapa 2 FLEXIBILIDAD	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, incluye descripción de la información, recursos y propuesta, en forma clara ordenada y coherente. 25	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, incluye algunas de la sig.: descripción de la información, organización, recursos o propuesta, de forma como lo entiende, no está completo. 20	Redacta un informe sobre tu concepto de flexibilidad, no incluye ninguno del sig.: descripción de la información, organización, recursos ni propuesta, está incompleta. 15	
Etapa 3 RESISTENCIA	Realiza un cuadro sinóptico donde identifica los tipos de resistencia, los beneficios, los factores y los métodos para desarrollarla, de forma coherente, y está completa. 25	Realiza un cuadro sinóptico donde identifica algunos del punto sig.: los tipos de resistencia, los beneficios, los factores o los métodos para desarrollarla, está incompleta. 20	Realiza otra forma de esquema que no es un cuadro sinóptico, y contiene la información solicitada, está incompleta. 15	
Etapa 4 ATLETISMO	Menciona tres reglas de pista, tres de salto y tres de lanzamiento, describiéndolas de forma completa cada una. 25	Menciona dos reglas de pista, salto o lanzamientos, la actividad está incompleta y es suficiente. 20	Solo menciona una regla de cada prueba de atletismo, 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.