



## PORTAFOLIO DE

## Cultura Física y Salud 3

### UNIDAD DE APRENDIZAJE

**OPORTUNIDAD:** 2da. **Fecha del curso:** sábado 10 de noviembre 2016

**HORA:** 8:00 hrs. A 12:00 hrs.

**LUGAR:** UNIDAD SANTA CATARINA

### INTRUCCIONES:

Elabora un documento en **Word**, donde desarrolles los siguientes temas:

#### **Etapas 1            NUTRIOLOGIA**

Contestar las preguntas de la pág. 28 en relación con la lectura La alimentación en la adolescencia, dibuja un cartel que represente el plato del buen comer y la jarra del buen beber y un cuadro sinóptico de los grupos de alimentos que deben combinarse para mantener una dieta correcta describiendo como está formado cada uno de ellos.

#### **Etapas 2            COORDINACIÓN**

A través de los contenidos expuestos en tu libro de C. F. y S. 3, identifica la clasificación, los factores y los métodos de la coordinación a través de un cuadro sinóptico.

#### **Etapas 3            VOLEIBOL**

A través de los contenidos expuestos en tu libro de C. F. y S. 3, realiza un resumen de la historia del voleibol, dibuja una cancha de voleibol con las medidas reglamentarias y Elabora mapa conceptual de los fundamentos técnicos del voleibol colocando un dibujo o recorte del mismo.

#### **. Etapas 4            HANDBALL**

A través de los contenidos expuestos en tu libro de C. F. y S. 3, realiza una síntesis de la historia del handball. (Carl Schelen e historia en Nuevo León), dibuja una cancha de handball con las medidas reglamentarias y elabora un mapa conceptual de los fundamentos técnicos del handball colocando un dibujo o recorte del mismo.

**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)
- Índice (la relación de temas y páginas)
- Introducción
- Desarrollo del tema
- Conclusión personal de los 4 temas.
- Bibliografía (donde se tomó la información de los temas)
- Tipo de letra Arial 12 y Justificado
- Hoja de máquina, tamaño carta
- Impreso y grapado, Mínimo 10 páginas.
- Entregar el día del curso con su maestro (después de esa fecha pierde el 50% de su valor, de acuerdo a la rúbrica siguiente).



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PREPARATORIA 23



SAM-07-001

## RÚBRICAS: PORTAFOLIO PARA 2DA. Op. DE C. F. y S. 3

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
<b>Etapa 1 NUTRICIÓN</b>	Contestó las preguntas de la pág. 28, dibujó en su libreta un cartel que represente el plato del buen comer y la jarra del buen beber y realizó el cuadro sinóptico de los grupos de alimentos para mantener una dieta correcta describiendo como está formado cada uno de ellos.  <b>10</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>7</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>5</b>	
<b>Etapa 2 COORDINACIÓN</b>	Identificó la clasificación, los factores y los métodos de la coordinación a través de un cuadro sinóptico.  <b>10</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>7</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>5</b>	
<b>Etapa 3 VOLEIBOL</b>	Identificó la historia del voleibol, dibujó la cancha con las medidas reglamentarias y elaboró el mapa conceptual de los fundamentos técnicos colocando un dibujo o recorte del mismo.  <b>10</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>7</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>5</b>	
<b>Etapa 4 HANDBALL</b>	Identificó la historia del handball, dibujó la cancha con las medidas reglamentarias y elaboró el mapa conceptual de los fundamentos técnicos colocando un dibujo o recorte del mismo.  <b>10</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>7</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>5</b>	
<b>PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 40%</b>			<b>TOTAL</b>	

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 puntos (abdominales, lagartijas y sentadillas)	
Prueba de resistencia	20 puntos (trote continuo de 10 minutos)	
Ejercicios de relajación	5 puntos	

Favor de imprimir esta rúbrica y presentarla el día del curso.



**Importante:** si algún alumno tiene algún problema físico para realizar las pruebas (**exclusivamente estos casos**), deberá presentar su **justificante médico**, acompañado del siguiente portafolio, el cual validara su calificación final del curso.

### RÚBRICAS: PORTAFOLIO PARA 2DA. Op. DE C. F. y S. 3

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
<b>Etapas 1 NUTRICIÓN</b>	Contestó las preguntas de la pág. 28, dibujó en su libreta un cartel que represente el plato del buen comer y la jarra del buen beber y realizó el cuadro sinóptico de los grupos de alimentos para mantener una dieta correcta describiendo como está formado cada uno de ellos.  <b>25</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>15</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>10</b>	
<b>Etapas 2 COORDINACIÓN</b>	Identificó la clasificación, los factores y los métodos de la coordinación a través de un cuadro sinóptico.  <b>25</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>15</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>10</b>	
<b>Etapas 3 VOLEIBOL</b>	Identificó la historia del voleibol, dibujó la cancha con las medidas reglamentarias y elaboró el mapa conceptual de los fundamentos técnicos colocando un dibujo o recorte del mismo.  <b>25</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>15</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>10</b>	
<b>Etapas 4 HANDBALL</b>	Identificó la historia del handball, dibujó la cancha con las medidas reglamentarias y elaboró el mapa conceptual de los fundamentos técnicos colocando un dibujo o recorte del mismo.  <b>25</b>	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>15</b>	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  <b>10</b>	
<b>PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 100%</b>			<b>TOTAL</b>	

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.

**Favor de imprimir esta rúbrica y presentarla el día del curso.**