**PORTAFOLIO DE Cultura Física y Salud 2**

**UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**OPORTUNIDAD: 3ra., 5ta. Y 6ta. FECHA DEL CURSO: sábado 4 de marzo 2017**

**HORA: 8:00a 12:00 hrs. LUGAR: UNIDAD SANTA CATARINA**

**INTRUCCIONES:**

Elabora una presentación en Word, 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.” Elabora un cuadro sinóptico de las medidas inmediatas. Los signos vitales.

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 cuartilla.”

Etapa 3 Futbol Americano “Elabora una reflexión donde menciones en que beneficia trabajar en equipo en este deporte y realiza un cuadro sinóptico con la historia, los efectos, los fundamentos.”

Etapa 4 Basquetbol “Realiza un cuadro sinóptico, donde describas las principales características de la historia, los efectos, los fundamentos de este deporte. Dibuja una cancha de basquetbol con sus medidas y elementos oficiales.”

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
* Conclusión personal de los temas.
* Bibliografía
* Tipo de letra Arial 14 y Justificado
* Impreso y grapado.
* Entregar el día del curso (después de esa fecha pierde el 50% de su valor, de acuerdo a la rúbrica siguiente).

**RÚBRICAS: PORTAFOLIO PARA 3ra., 5ta. Y 6ta. Op. C. F. y S. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIO** | **EXCELENTE** | **MUY BIEN** | **REGULAR** | **TOTAL** |
| **Etapa**  **1**  **PRIMEROS AUXILIOS** | -Tabla de lesiones deportivas, clasificación y tratamiento.  -Cuadro Sinóptico, sobre las medidas inmediatas y signos vitales  8 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **6** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **4** |  |
| **Etapa**  **2**  **FUERZA** | -Cuadro Sinóptico, sobre las ideas principales de la fuerza, considerando el concepto, tipos, métodos, principios y factores.  8 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **6** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **4** |  |
| **Etapa**  **2**  **VELOCIDAD** | -Escrito que contenga los elementos para el desarrollo y beneficios de esta capacidad, considerando los principios, factores, métodos y efectos. Mínimo una cuartilla  8 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **6** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **4** |  |
| **Etapa**  **3**  **FUTBOL AMERICANO** | -Reflexión de los beneficios en trabajar en equipo en el americano.  -Cuadro Sinóptico sobre la historia, los efectos y fundamentos.  8 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **6** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **4** |  |
| **Etapa**  **4**  **BASQUETBOL** | -Cuadro Sinóptico sobre la historia, los efectos y fundamentos.  -Dibuja la cancha de basquetbol con sus medidas oficiales  8 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **6** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **4** |  |
| **PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 40%** | | |  |  |

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: |
|  | |  |

**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 3ra., 5ta. Y 6ta. Op. C. F. y S. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIO** | **EXCELENTE** | **MUY BIEN** | **REGULAR** | **TOTAL** |
| **Etapa**  **1**  **PRIMEROS AUXILIOS** | -Tabla de lesiones deportivas, clasificación y tratamiento.  -Cuadro Sinóptico, sobre las medidas inmediatas y signos vitales  20 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **15** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **8** |  |
| **Etapa**  **2**  **FUERZA** | -Cuadro Sinóptico, sobre las ideas principales de la fuerza, considerando el concepto, tipos, métodos, principios y factores.  20 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **15** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **8** |  |
| **Etapa**  **2**  **VELOCIDAD** | -Escrito que contenga los elementos para el desarrollo y beneficios de esta capacidad, considerando los principios, factores, métodos y efectos. Mínimo una cuartilla  20 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **15** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **8** |  |
| **Etapa**  **3**  **FUTBOL AMERICANO** | -Reflexión de los beneficios en trabajar en equipo en el americano.  -Cuadro Sinóptico sobre la historia, los efectos y fundamentos.  20 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **15** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **8** |  |
| **Etapa**  **4**  **BASQUETBOL** | -Cuadro Sinóptico sobre la historia, los efectos y fundamentos.  -Dibuja la cancha de basquetbol con sus medidas oficiales  20 | Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta.  **15** | No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta.  **8** |  |
| **PUNTAJE FINAL EN PORTAFOLIO 100%** | | |  |  |

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.

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