**PORTAFOLIO DE Cultura Física y Salud 1**

**UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**OPORTUNIDAD: \_3era., 5ta. Y 6ta \_\_\_\_ FECHA DEL CURSO: Sábado\_29 de octubre\_\_\_\_\_**

**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 evaluaran 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 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 3era. 5ta. y 6ta.. 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, organización, 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.