



PORTAFOLIO DE Cultura Física y Salud 4

UNIDAD DE APRENDIZAJE

OPORTUNIDAD: _____ **Fecha del curso:** _____

HORA: _____ **LUGAR: UNIDAD SANTA CATARINA**

INTRUCCIONES:

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

Etapa 1 DOPING

Elabora un mapa conceptual sobre:

- los 5 ejes que ofrece el programa de Universidad Saludable, conceptos básicos sobre las drogas por parte de la OMS (Organización Mundial de la Salud)
- Niveles de farmacodependencia (5)
- Procedimiento para detectar drogas en los deportistas. (Análisis antidoping)

Etapa 2 ACTIVACIÓN FÍSICA

Elabora una rutina de activación física, donde seleccionarás un ejercicio de cada pág. de su libro de texto de la pág. 54 a la 63 o utiliza otras referencias para la rutina del programa de activación física (10 ejercicios en total). Los ejercicios seleccionados deberán ser dibujados, coloreados o impresos (No recortes o copias del libro de C .F. y S.).

Etapa 3 FUTBOL

Redacta un informe sobre la historia del futbol, dibujar, colorear o imprimir el campo de juego así como colocar la posición de los jugadores en el campo.

Etapa 4 BEISBOL/SOFTBOL

Redacta un informe sobre las diferencias entre el beisbol y softbol, dibujar o imprimir el campo de juego en el softbol así como colocar la posición de los jugadores en el campo y anotar los fundamentos técnicos en el juego del softbol colocando un recorte o dibujo relacionado con el fundamento (No recortes o copias del libro de C .F. y S.).

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).**



RÚBRICAS: PORTAFOLIO PARA _____ Op. DE C. F. y S. 4

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 Doping y educación para la salud	Elabora un mapa conceptual del programa de Universidad Saludable, conceptos básicos sobre las drogas y describe los Niveles de farmacodependencia (5) Procedimiento para detectar drogas en los deportistas. (Análisis antidoping) 10	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 7	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 5	
Etapa 2 Activación física	Elabora una rutina de activación física, donde seleccionarás un ejercicio de cada pág. de su libro de texto de la pág. 54 a la 63 o utiliza otras referencias para la rutina del programa de activación física (10 ejercicios en total). 10	La rutina de activación física está incompleta (de 9 a 7 ejercicios) 7	La rutina de activación física está incompleta (de 6 a 5 ejercicios) 5	
Etapa 3 Futbol	Redacta un informe sobre la historia del futbol, dibujar, colorear o imprimir el campo de juego así como colocar la posición de los jugadores en el campo. 10	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 7	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 5	
Etapa 4 Beisbol/Softbol	Redacta un informe sobre las diferencias entre el beisbol y softbol, dibujar o imprimir el campo de juego así como colocar la posición de los jugadores (No recortes o copias del libro de C .F. y S.). 10	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 7	No considera algunos de los puntos anteriores y 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 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 _____ Op. DE C. F. y S. 4

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 Doping y educación para la salud	Elabora un mapa conceptual del programa de Universidad Saludable, conceptos básicos sobre las drogas y describe los Niveles de farmacodependencia (5) Procedimiento para detectar drogas en los deportistas. (Análisis antidoping) 25	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 15	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 10	
Etapa 2 Activación física	Elabora una rutina de activación física, donde seleccionarás un ejercicio de cada pág. de su libro de texto de la pág. 54 a la 63 o utiliza otras referencias para la rutina del programa de activación física (10 ejercicios en total). 25	La rutina de activación física está incompleta (de 9 a 7 ejercicios) 15	La rutina de activación física está incompleta (de 6 a 5 ejercicios) 10	
Etapa 3 Futbol	Redacta un informe sobre la historia del futbol, dibujar, colorear o imprimir el campo de juego así como colocar la posición de los jugadores en el campo. 25	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 15	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 10	
Etapa 4 Beisbol/Softbol	Redacta un informe sobre las diferencias entre el beisbol y softbol, dibujar o imprimir el campo de juego así como colocar la posición de los jugadores (No recortes o copias del libro de C.F. y S.). 25	No considera alguno de los puntos anteriores y está incompleta. 15	No considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 10	
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.

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