PORTAFOLIO DE **Cultura Física y Salud 3**

UNIDAD DE APRENDIZAJE

OPORTUNIDAD: 3ra., 5ta. Y 6ta. Fecha del curso: sábado 4 de marzo 2017

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

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

Etapa 1 NUTRIOLOGIA
Realiza la actividad de la página 40 de tu libro de texto (organización y jerarquización), los puntos 1 y 2. Con sus criterios y evidencias. Contesta las preguntas de la página 41 y elabora una tabla con lo que pide la actividad de aplicación, elabora una dieta de una semana que incluya tus necesidades energéticas, los grupos de alimentos y los niveles de la jarra del buen beber.

Etapa 2 COORDINACIÓN
Contesta las preguntas de la página 45, 46 y anota tus puntos de vista referentes a lo generado. Realiza un cuadro sinóptico donde identifiques los conceptos generales, como se clasifica, los factores, los métodos de entrenamiento y sus beneficios de la coordinación para la actividad física y la vida diaria.

Etapa 3 VOLEIBOL
Realiza un mapa conceptual donde describas la historia del voleibol, los elementos y los fundamentos de este deporte. Dibuja una cancha de voleibol con las medidas reglamentarias e incluye las posiciones en la cancha. Elabora un escrito donde menciones al menos 5 beneficios de ejercer la actividad física a través de la actividad deportiva del voleibol.

. **Etapa 4 HANDBALL**
Elabora un crucigrama sobre el handball, que contenga 10 preguntas sobre la historia y 10 preguntas sobre los fundamentos de este deporte. Realiza un escrito sobre los elementos del handball, apoyándote en tu libro de texto. Dibuja una cancha de handball con las medidas reglamentarias.

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

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 NUTRICIÓN	-Obtiene el IMC, grad, y estado nutricio. Escrito del plato del bien comer y la jarra del buen beber. -Contesta las preguntas, realiza la tabla sobre los grupos de alimentos, nutrientes, calorías y ejemplos. -Diseña una dieta de una semana e incluyes tus necesidades energéticas, los grupos de alimentos y niveles de la jarra. 10	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **7**	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. **5**	
Etapa 2 COORDINACIÓN	-Contesta la preguntas solicitadas y anota su punto de vista. -Realiza un cuadro sinóptico identificando los conceptos generales, su clasificación, factores, métodos y beneficios de la coordinación. 10	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **7**	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. **5**	
Etapa 3 VOLEIBOL	-Realiza un mapa conceptual describiendo la historia, los elementos y fundamentos del voly. -Dibuja la cancha de voleibol con sus medidas oficiales. -Escrito donde menciona 5 beneficios de esta actividad física. 10	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **7**	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. **5**	
Etapa 4 HANDBALL	-Crucigrama sobre handball 10 preguntas sobre historia y 10 sobre fundamentos. -Escrito sobre los elementos del handball. -Dibuja la cancha de handball con sus medidas oficiales. 10	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **7**	No considera ninguno 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 3ra., 5ta. Y 6ta. Op. C. F. y S. 3

CRITERIO	EXCELENTE	MUY BIEN	REGULAR	TOTAL
Etapa 1 NUTRICIÓN	-Obtiene el IMC, grad, y estado nutricio. Escrito del plato del bien comer y la jarra del buen beber. -Contesta las preguntas, realiza la tabla sobre los grupos de alimentos, nutrientes, calorías y ejemplos. -Diseña una dieta de una semana e incluyes tus necesidades energéticas, los grupos de alimentos y niveles de la jarra. 25	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **15**	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. **10**	
Etapa 2 COORDINACIÓN	-Contesta la preguntas solicitadas y anota su punto de vista. -Realiza un cuadro sinóptico identificando los conceptos generales, su clasificación, factores, métodos y beneficios de la coordinación. 25	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. 15	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. **10**	
Etapa 3 VOLEIBOL	-Realiza un mapa conceptual describiendo la historia, los elementos y fundamentos del voly. -Dibuja la cancha de voleibol con sus medidas oficiales. -Escrito donde menciona 5 beneficios de esta actividad física. 25	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **15**	No considera ninguno de los puntos anteriores y está incompleta. 10	
Etapa 4 HANDBALL	-Crucigrama sobre handball 10 preguntas sobre historia y 10 sobre fundamentos. -Escrito sobre los elementos del handball. -Dibuja la cancha de handball con sus medidas oficiales. 25	Considera algunos de los puntos anteriores y está incompleta. **15**	No considera ninguno 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.