



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



PREPARATORIA 25 "DR. EDUARDO AGUIRRE PEQUEÑO"

Semestre: Agosto - diciembre 2024

PORTAFOLIO EXTRAORDINARIO  
(3ª, 4ª, 5ª y/o 6ª oportunidad)

UA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO PERSONAL



|                   |  |
|-------------------|--|
| Semestre:         | Primero  |
| Oportunidad:      |  |
| Estudiante:       |  |
| Matrícula:        |  |
| Coordinadora:     | Jessica E. Alcalá Anchondo   |
| Correo:           | <a href="mailto:jessica.alcalaanc@uanl.edu.mx">jessica.alcalaanc@uanl.edu.mx</a> |
| Fecha de entrega: | _____ de 2024.   |

General Escobedo, NL, 19 de agosto 2024.

## Entregar este portafolio completo y ordenado.

### EVALUACIÓN DEL CURSO

El portafolio de evidencias tendrá un valor de 100%, lo que equivale a 100 puntos de la calificación. Cada etapa, incluyendo el PIA tienen un valor de 20% = 20 pts.  
Para calificar cada una de las etapas, el estudiante deberá resolver todas las actividades que se solicitan. Entregar portafolio grapado en un legajo o sobre tamaño carta.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Mat. \_\_\_\_\_

| ETAPA  | ACTIVIDAD TERMINADA  | PUNTOS FINALES |
|--|--|----------------|
| 1. Evaluación de las capacidades físicas.                    | (5pts.) ____ Ficha de control.                                 |                |
|  | (5pts.) ____ IMC.  |                |
|  | (5pts.) ____ Concentrado de resultados de las pruebas físicas. |                |
|  | (5pts.) ____ Reporte escrito.                                  |                |
| 2. Beneficios físicos en la práctica de la actividad física. | (4pts.) ____ Esquema de Resistencia.                           |                |
|  | (4pts.) ____ Esquema de Fuerza.                                |                |
|  | (4 pts.) ____ Esquema de Velocidad.                            |                |
|  | (4pts.) ____ Esquema de Flexibilidad.                          |                |
|  | (4pts.) ____ Cuadro comparativo.                               |                |
| 3. Fair Play (Juego limpio)                                  | (10pts.) ____ Nota informativa del caso de Fair Play.          |                |
|  | (10pts.) ____ Reflexiones (4).                                 |                |
| 4. Torneo Intra-grupo  | (10pts.) ____ Convocatoria de juego.                           |                |
|  | (5pts.) ____ Formato de inscripción.                           |                |
|  | (5pts.) ____ Gráfica de sistema de eliminación.                |                |
| PIA  | (20pts.) ____ Mapa Mental                                      |                |

Firma del alumno: \_\_\_\_\_

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Número de la etapa:</b><br>1   | <b>Nombre de la etapa:</b><br><b>Evaluación de las capacidades físicas</b>   |  |
| <b>Propósito formativo de la etapa:</b><br>Examina los resultados de su evaluación de Capacidades Físicas para el diseño de un programa de actividad física que lo conduzca al logro de beneficios respecto a su salud.   |  |  |
| <b>Competencias generales:</b><br>15. Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.<br>Atributos:<br><input type="checkbox"/> Valora los buenos hábitos como parte importante de su desarrollo.<br><input type="checkbox"/> Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental.<br><input type="checkbox"/> Analiza posibles consecuencias de conductas de riesgo.<br><input type="checkbox"/> Reconoce que un buen ambiente permite una mejor calidad de vida. |  |  |
| <b>Competencias genéricas:</b><br>3. Elige y practica estilos de vida saludable<br>Atributos:<br>3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.<br>3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y consecuencias de riesgo.<br>3.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.   |  |  |
| <b>Competencias disciplinares básicas:</b><br>12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos y el entorno al que pertenece.   |  |  |
| <b>Habilidades socioemocionales:</b> Análisis de consecuencias, empatía y escucha activa.   |  |  |
| <b>Elementos de Competencia:</b> Identifica su perfil de capacidad física, índice de Masa Corporal (IMC) y analiza los resultados de estos para orientar sus decisiones hacia un estilo de vida saludable.  |  |  |
| <b>Contenido</b>  |  |  |
| <b>Conceptual</b><br>Valoración física<br>Resultados obtenidos<br>Índice de Masa Corporal (IMC)   | <b>Procedimental</b><br>Analiza los resultados de las actividades prácticas de valoración de las capacidades físicas de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. | <b>Actitudinal/Valores</b><br>Muestra disposición para interactuar y realizar su mejor esfuerzo en las actividades.<br>Tiene compromiso y responsabilidad. |

En esta primera etapa evalúas tus capacidades físicas, para que conozcas tu nivel de desempeño en la práctica de la actividad física e iniciar un programa de salud que te apoye a desarrollar tu motricidad, a adquirir nuevos conocimientos y habilidades, el convivir con respeto con el resto de tus compañeros y a tomar acciones que te fomenten a mantener o mejorar tu salud en general.

**FICHA DE CONTROL PRUEBAS DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_

Una vez que ya obtuviste tu peso y estatura aplica la fórmula para obtener tu Índice de Masa Corporal (IMC).

**FÓRMULA:** 
$$\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA (2)}} = \text{IMC.}$$

**Mi índice de masa corporal** es: \_\_\_\_\_

Una vez obtenido tu IMC, consulta la tabla de resultados y ubica tu clasificación:

| Calificación de peso | Evaluación (IMC Kg/m2) | Riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares | Riesgo de adquirir problemas de salud |
|----------------------|------------------------|---|---------------------------------------|
| Peso deficiente      | -15.99                 | Muy bajo  | Incrementando                         |
| Peso bajo            | 16.00-18.99            | Bajo  | Mínimo                                |
| Normal               | 19.00-24.99            | Moderado  | Incrementando                         |
| Sobrepeso            | 25.00-29.99            | Alto  | Alto                                  |
| Obesidad             | 30.00-39.99            | Muy Alto  | Muy Alto                              |
| Obesidad Severa      | +40                    | Demasiado Alto                                  | Extremadamente alto                   |

**Mi nivel de clasificación** es: \_\_\_\_\_

### Concentrado de resultados en la evaluación de capacidades físicas.

Escribe tu resultado de cada una de las pruebas físicas en donde corresponda y marca con una “X” el nivel de desempeño que corresponda a la misma. Las indicaciones para realizar cada prueba se encuentran en el libro de texto.

| Desempeño         |           | Malo | Regular | Bueno | Muy Bueno | Excelente |
|-------------------|-----------|------|---------|-------|-----------|-----------|
| Pruebas           | Resultado |      |         |       |           |           |
| Resistencia:      |           |      |         |       |           |           |
| Course Navette    |           |      |         |       |           |           |
| Velocidad:        |           |      |         |       |           |           |
| 30 mts.           |           |      |         |       |           |           |
| Fuerza:           |           |      |         |       |           |           |
| miembros          |           |      |         |       |           |           |
| inferiores (salto |           |      |         |       |           |           |
| horizontal)       |           |      |         |       |           |           |
| Fuerza:           |           |      |         |       |           |           |
| miembros          |           |      |         |       |           |           |
| superiores        |           |      |         |       |           |           |
| (lagartijas)      |           |      |         |       |           |           |
| Flexibilidad:     |           |      |         |       |           |           |
| Test de Wells     |           |      |         |       |           |           |

### EVIDENCIA FINAL ETAPA 1:

Con base en los resultados que obtuviste en el cálculo de tu IMC, así como los obtenidos en las pruebas físicas realiza un reporte escrito en una cuartilla, en el cual menciones lo siguiente:


- Tu condición física y la importancia de llevar a cabo un programa de actividad física para ayudar a mantener tu salud, considerando las siguientes acciones: actividad física a realizar, alimentación, nuevos hábitos de salud y seguimiento de dichas acciones.
- Los efectos en tu salud acorde a tus resultados de condición física e IMC.
- Concluye el reporte con un análisis y reflexión sobre tu experiencia en la práctica física que realizas dentro o fuera de la escuela.

[illegible]

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Número de la etapa:</b><br>2   | <b>Nombre de la etapa:</b><br><b>Beneficios físicos en la práctica de la actividad física.</b>  |  |
| <b>Propósito formativo de la etapa:</b> Analiza los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales a través de la práctica cotidiana de la actividad física   |   |  |
| <b>Competencias generales:</b><br>15. Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.<br>Atributos: • Valora los buenos hábitos como parte importante de su desarrollo. • Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental. • Analiza posibles consecuencias de conductas de riesgo. • Reconoce que un buen ambiente permite una mejor calidad de vida. |   |  |
| <b>Competencias genéricas:</b><br>3. Elige y practica estilos de vida saludable<br>3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.<br>3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.<br>3.3. Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.   |   |  |
| <b>Competencias disciplinares básicas:</b> 12 Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos y el entorno al que pertenece.   |   |  |
| <b>Habilidades socioemocionales:</b> Análisis de consecuencias, empatía y escucha activa.   |   |  |
| <b>Elementos de Competencia:</b> Analiza la información de los beneficios, métodos y principios que propicia el desarrollo de la Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad para mejorar su condición física y la salud al practicar estas capacidades.  |   |  |
| <b>Contenido</b>  |   |  |
| <b>Conceptual:</b><br>Capacidades Físicas<br>Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.   | <b>Procedimental:</b><br>Analiza los resultados de las actividades prácticas de valoración en las capacidades de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad. | <b>Actitudinal/Valores:</b><br>Posee disposición para interactuar y realizar su mejor esfuerzo en las actividades.<br>Adquiere compromiso y responsabilidad. |

**ACTIVIDAD:** Realiza gráficos diferentes para representar cada una de las capacidades físicas condicionales de **Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad** y que contenga lo siguiente: Definición, Tipos, y Métodos de entrenamiento y Beneficios, en cada una de las capacidades físicas mencionadas anteriormente. Los gráficos pueden ser: mapa mental, mapa conceptual, cuadro sinóptico, diagrama de flujo, de jerarquías, etc.

1. RESISTENCIA:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a diagram (such as a mind map, concept map, flowchart, or hierarchy) related to the topic of Resistance. The box occupies the lower half of the page.



2. FUERZA: (Recuerda que debe contener: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

3. VELOCIDAD: (Recuerda que debe contener: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

4. FLEXIBILIDAD: (Recuerda que debe contener: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

## EVIDENCIA FINAL ETAPA 2:

Elabora un cuadro comparativo identificando con claridad los beneficios de las cuatro capacidades a desarrollar y compara los aportes que hacen en la salud. Utiliza la información de los esquemas señalando las diferencias o similitudes entre los beneficios y su aporte a la salud. Y finalmente escribe una reflexión personal acerca de los beneficios que aportan a tu salud las cuatro capacidades físicas.

| <b>Capacidades Físicas.</b><br><b>Elementos</b> | <b>FUERZA</b> | <b>VELOCIDAD</b> | <b>RESISTENCIA</b> | <b>FLEXIBILIDAD</b> |
|---|---------------|------------------|--------------------|---------------------|
| <b>DEFINICIÓN</b>                               |               |                  |                    |                     |
| <b>TIPOS</b>                                    |               |                  |                    |                     |
| <b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO</b>                 |               |                  |                    |                     |
| <b>BENEFICIOS EN EL ORGANISMO.</b>              |               |                  |                    |                     |

**Reflexión Personal:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Número de la etapa:</b><br>3   | <b>Nombre de la etapa:</b><br><b>(Fair play) (Juego limpio)</b>   |  |
| <b>Propósito formativo de la etapa:</b> Arreglar situaciones conflictivas a través del dialogo utilizando los principios éticos y morales.  |   |  |
| <b>Competencias generales:</b> 12. Construye propuestas innovadoras basadas en la comprensión holística de la realidad para contribuir a superar los retos del ambiente global interdependiente.<br>13. Asume el liderazgo comprometido con las necesidades sociales y profesionales para promover el cambio social pertinente<br>Se informa de problemas de interés y bienestar de la sociedad en general<br>Propone diálogos como mediación en la solución de conflictos<br>Aporta decisiones en la solución de problemas de interés general<br>Actúa de manera responsable en la construcción de una sociedad mejor. |   |  |
| <b>Competencias genéricas:</b><br>9. Participa en una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad región, México y el mundo<br>9.1. Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos<br>9.2. Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.   |   |  |
| <b>Competencias disciplinares básicas:</b> 12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, los procesos y el entorno al que pertenece.  |   |  |
| <b>Habilidades socioemocionales:</b> Asertividad, comportamiento pro-social y manejo de conflictos inter personales.  |   |  |
| <b>Elementos de Competencia:</b> Practica una convivencia sana y pacífica a través de las actividades prácticas, cuidando la integridad de él y la de sus compañeros con ética y utilizando el diálogo para la situación de conflictos.   |   |  |
| <b>Contenido</b>  |   |  |
| <b>Conceptual:</b><br>Juego limpio<br>Diálogo<br>Solución de conflictos<br>Convivencia sana y pacífica.   | <b>Procedimental:</b> Analizar la definición y los conceptos de término Fair Play (juego limpio).<br>Aplica en la práctica los conocimientos adquiridos y trabaja sobre la integración grupal | <b>Actitudinal/Valores:</b><br>Muestra respeto hacia las opiniones de los demás<br>Utiliza el diálogo en la situación de conflictos. |

**ACTIVIDAD:** Investiga en internet, nota del periódico o revista, algún caso en el que se aplique el fair play o de lo contrario un caso en el cuál no se haya aplicado el mismo y agrega la imagen en esta hoja. Posteriormente comenta con tus palabras lo que hubiera sido lo correcto en ese caso o en caso contrario, destaca lo positivo o de qué manera se aplicó el fair play en dicha situación. Se deberán abarcar los siguientes aspectos:

1. *Conducta antideportiva.*
2. *Práctica de la deportividad.*
3. *Resaltar los principios éticos y morales.*

*Agregar la imagen aquí.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**EVIDENCIA FINAL ETAPA 3:** Contesta ampliamente los siguientes cuestionamientos.

**¿Cómo aplicas los valores en el desarrollo de las actividades deportivas o actividades físicas y en tu vida diaria?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo resolverías situaciones de conflicto entre tus compañeros?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo utilizarías el diálogo para solucionar problemas de comportamiento entre tus compañeros?**

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cómo realizas o realizarías una convivencia sana y pacífica en tu vida diaria?**

---

---

---

---

---

---

---

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Número de la etapa:</b><br>4   | <b>Nombre de la etapa:</b><br>Torneo Intragrupo   |   |
| <b>Propósito formativo de la etapa:</b> Destaca el compromiso en el desarrollo democrático leal sincero y correcto entre sus compañeros respetando la equidad de género en la práctica de la actividad recreativa y deportiva.  |   |   |
| <b>Competencias generales:</b><br>7.- Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colectivo.<br><i>Atributo(s)</i><br><input type="checkbox"/> Identifica los rumbos a seguir en el desarrollo de cualquier problema a través del trabajo colectivo.<br><input type="checkbox"/> Propone sus puntos de vista a la vez que respeta la de sus compañeros.<br><input type="checkbox"/> Trabaja y participa con una actitud positiva en los diferentes roles de las tareas asignadas. |   |   |
| <b>Competencias genéricas:</b> 8.- Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. Atributo(s) 8.1. Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos. 8.2. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. 8.3. Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.   |   |   |
| <b>Competencias disciplinares básicas:</b><br>12 Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos y el entorno al que pertenece.  |   |   |
| <b>Habilidades socioemocionales:</b> Análisis de consecuencias, empatía y escucha activa.   |   |   |
| <b>Elementos de Competencia:</b> Fomenta la equidad de género a través de la convivencia en la práctica deportiva, cuida la integridad de él y sus compañeros y actúa con ética ante sus oponentes.   |   |   |
| <b>Contenido</b>  |   |   |
| <b>Conceptual:</b><br>Resultados obtenidos<br>Valoración Física   | <b>Procedimental:</b><br>Analiza los resultados de las actividades prácticas de las actividades deportivas. | <b>Actitudinal/Valores:</b><br>Adquiere compromiso en la realización de sus actividades<br>Es responsable en el cumplimiento de sus actividades<br>Muestra respeto y compromiso<br>Muestra con calidad trabajo en equipo. |



Desarrollarás el tema de Torneos Intragrupo, donde identificas los conceptos, conoces los protocolos a seguir en la organización de un torneo, los reglamentos de los deportes que se utilicen, la toma de acuerdos entre tus compañeros y la planeación, organización y ejecución de un torneo.

La finalidad es inculcar en ti la convivencia sana a través de la práctica deportiva, el valorar las acciones positivas y negativas en el trato diario con tus compañeros, ya que la reflexión y al análisis de estas acciones te ayuda de forma significativa a favorecer tu salud física y mental.

Para la planeación del torneo apóyate en las páginas de tu libro de texto con los pasos a seguir que ahí se mencionan.

**ACTIVIDAD:**

1. Realiza la convocatoria de juego, para la actividad que tú decidas, pero tomando en cuenta **todos** los puntos primordiales que debe llevar la misma.

2. Realiza un formato de inscripción al torneo.

3. Realiza una gráfica de algún sistema de eliminación, considerando la participación de entre 5 y 12 equipos.



# PRODUCTO INTEGRADOR DE APRENDIZAJE

El producto integrador de aprendizaje (PIA), es la evidencia final del curso de Actividad Física y Desarrollo Personal.

## ACTIVIDAD:

Elabora un mapa mental integrando las cuatro etapas estudiadas para demostrar y ejemplificar cómo vas a emplear los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos y así aplicarlos a tu vida cotidiana.

### *Elementos que debe contener:*

- Enfoque.
- Palabras clave.
- Organización.
- Creatividad.

**Mapa mental:** es un diagrama usado para representar las **palabras, ideas, tareas** y **dibujos** u otros conceptos ligados y dispuestos radialmente alrededor de una palabra clave o de una idea central. Los mapas mentales son un método muy eficaz para extraer y memorizar información.