



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
PREPARATORIA 25 “DR. EDUARDO AGUIRRE PEQUEÑO”



**Semestre: Enero – junio 2026**

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

**UA: Actividad Física y Desarrollo Personal**



<b>Semestre:</b>	<b>Primero</b>
<b>Oportunidad:</b>	
<b>Estudiante:</b>	
<b>Matrícula:</b>	
<b>Coordinadora de UA:</b>	Jessica E. Alcalá Anchondo
<b>Correo:</b>	<a href="mailto:jessica.alcalaanc@uanl.edu.mx">jessica.alcalaanc@uanl.edu.mx</a>
<b>Fecha de entrega:</b>	_____ de 2026.

General Escobedo, NL, febrero de 2026.

Lee con atención la siguiente información, apóyate en tu libro de texto y sigue las instrucciones para entregar este portafolio impreso, ordenado y contestado correctamente.

## 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> 1	<b>Nombre de la etapa:</b> Evaluación de las capacidades físicas	
<b>Propósito formativo de la etapa:</b> 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> 15. Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida. Atributos: <input type="checkbox"/> Valora los buenos hábitos como parte importante de su desarrollo. <input type="checkbox"/> Adquiere un compromiso para un buen desarrollo físico y mental. <input type="checkbox"/> Analiza posibles consecuencias de conductas de riesgo. <input type="checkbox"/> Reconoce que un buen ambiente permite una mejor calidad de vida.		
<b>Competencias genéricas:</b> 3. Elige y practica estilos de vida saludable Atributos: 3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y consecuencias de riesgo. 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> 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.		
<h2 style="color: #008080;">Contenido</h2>		
<b>Conceptual</b> Valoración física Resultados obtenidos Índice de Masa Corporal (IMC)	<b>Procedimental</b> Analiza los resultados de las actividades prácticas de valoración de las capacidades físicas de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.	<b>Actitudinal/Valores</b> Muestra disposición para interactuar y realizar su mejor esfuerzo en las actividades. 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/m <sup>2</sup> )	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 Pruebas	Resultado	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
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 escrito de 450 palabras mínimo y con la estructura IDC (Introducción, Desarrollo, Conclusión) 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, describiendo 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.

NOTA: El escrito debe redactarse en primera persona.



<b>Número de la etapa:</b> 2	<b>Nombre de la etapa:</b> Beneficios físicos en la práctica de la actividad física.	
<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> 15. Logra la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbre de nuestra época para crear mejores condiciones de vida. 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> 3. Elige y practica estilos de vida saludable 3.1. Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. 3.2. Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. 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> Capacidades Físicas Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.	<b>Procedimental:</b> Analiza los resultados de las actividades prácticas de valoración en las capacidades de Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad.	<b>Actitudinal/Valores:</b> Posee disposición para interactuar y realizar su mejor esfuerzo en las actividades. Adquiere compromiso y responsabilidad.

**ACTIVIDAD:** Realiza el gráfico que se te solicita, para representar cada una de las capacidades físicas condicionales de **Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad** y que describa en cada uno lo siguiente: Definición, Tipos, y Métodos de entrenamiento y Beneficios, de cada una de las capacidades físicas mencionadas anteriormente.

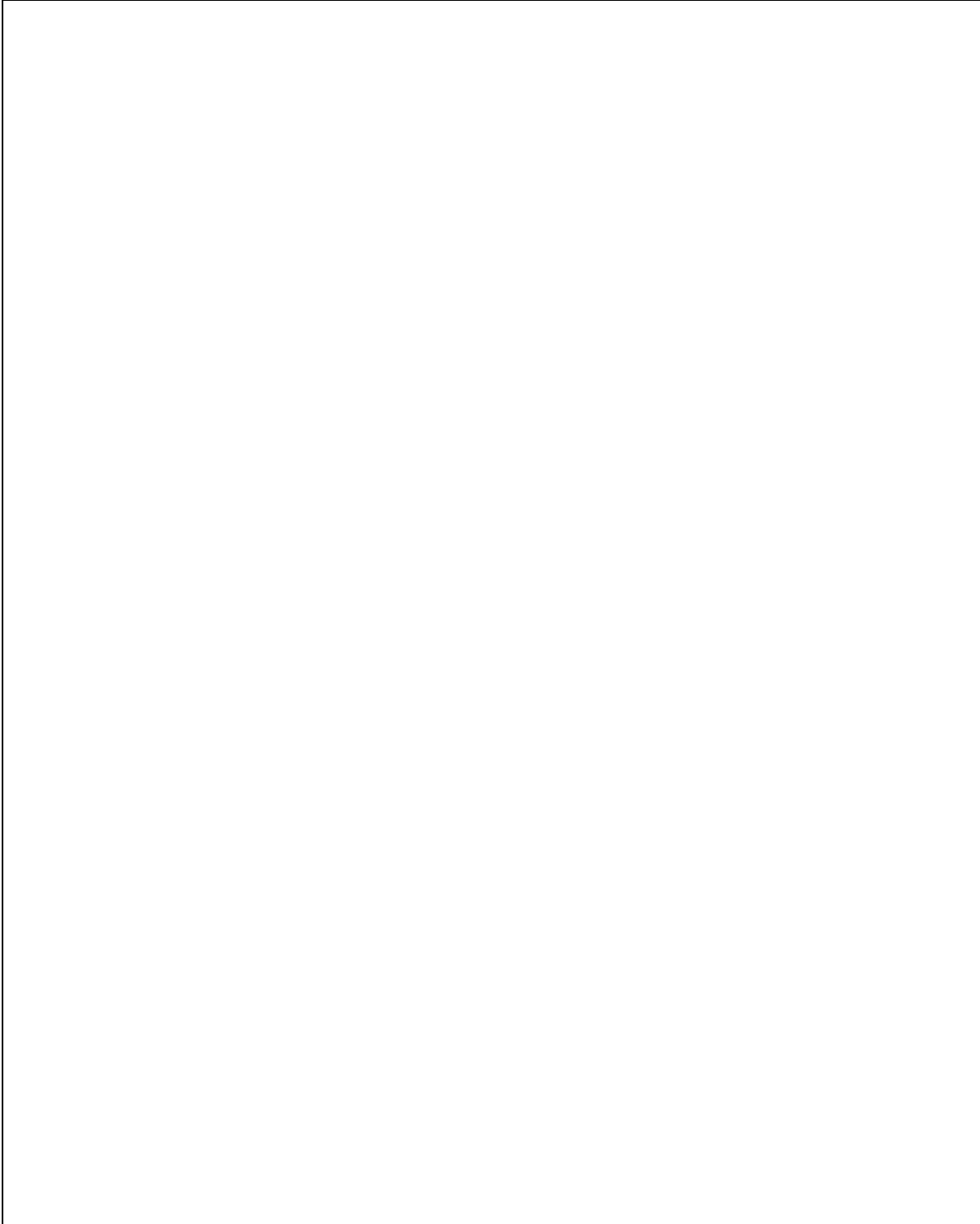
RESISTENCIA: **Mapa Mental**



1. FUERZA: **Mapa Conceptual** (Recuerda que debes describir: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for the student to draw a conceptual map. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

2. VELOCIDAD: **Cuadro Sinóptico**, (Recuerda que debes describir: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

A large empty rectangular box with a solid black border, intended for the student to draw a synoptic chart. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

3. FLEXIBILIDAD: **Cuadro Comparativo** (Recuerda que debes describir: Definición, Tipos, Métodos de entrenamiento y Beneficios).

A large empty rectangular box with a solid black border, intended for the student to draw a comparative table. The box is currently blank.

## 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>	<b>FUERZA</b>	<b>VELOCIDAD</b>	<b>RESISTENCIA</b>	<b>FLEXIBILIDAD</b>
<b>Elementos</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> 3	<b>Nombre de la etapa:</b> <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.		
<p><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.</p> <p>13. Asume el liderazgo comprometido con las necesidades sociales y profesionales para promover el cambio social pertinente</p> <p>Se informa de problemas de interés y bienestar de la sociedad en general</p> <p>Propone diálogos como mediación en la solución de conflictos</p> <p>Aporta decisiones en la solución de problemas de interés general</p> <p>Actúa de manera responsable en la construcción de una sociedad mejor.</p>		
<p><b>Competencias genéricas:</b></p> <p>9. Participa en una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad región, México y el mundo</p> <p>9.1. Privilegia el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos</p> <p>9.2. Toma decisiones a fin de contribuir a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.</p>		
<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>		
<p><b>Conceptual:</b></p> <p>Juego limpio</p> <p>Diálogo</p> <p>Solución de conflictos</p> <p>Convivencia sana y pacífica.</p>	<p><b>Procedimental:</b> Analizar la definición y los conceptos de término Fair Play (juego limpio).</p> <p>Aplica en la práctica los conocimientos adquiridos y trabaja sobre la integración grupal</p>	<p><b>Actitudinal/Valores:</b></p> <p>Muestra respeto hacia las opiniones de los demás</p> <p>Utiliza el diálogo en la situación de conflictos.</p>



**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> 4	<b>Nombre de la etapa:</b> 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> 7.- Elabora propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colectivo. <i>Atributo(s)</i> <input type="checkbox"/> Identifica los rumbos a seguir en el desarrollo de cualquier problema a través del trabajo colectivo. <input type="checkbox"/> Propone sus puntos de vista a la vez que respeta la de sus compañeros. <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> 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> Resultados obtenidos Valoración Física	<b>Procedimental:</b> Analiza los resultados de las actividades prácticas de las actividades deportivas.	<b>Actitudinal/Valores:</b> Adquiere compromiso en la realización de sus actividades Es responsable en el cumplimiento de sus actividades Muestra respeto y compromiso 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 en **digital**, para la actividad que tú decidas, pero tomando en cuenta **todos** los puntos primordiales que debe llevar la misma.
2. Realiza un formato en **digital** para inscripción al torneo.
3. Realiza una gráfica de algún sistema de eliminación, considerando la participación de 5 a 12 equipos.



# PRODUCTO INTEGRADOR DE APRENDIZAJE

El producto Integrador de Aprendizaje (PIA), es la evidencia final del curso.

## 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.

Elabora el mapa mental considerando los elementos de cada etapa que se mencionan a continuación:

ETAPA 1: Evaluación de las capacidades físicas.

- Valoración física.
- Índice de masa corporal (IMC).
- Resultados obtenidos en las pruebas físicas.

ETAPA 2: Beneficios físicos en la práctica de la actividad física.

- Fisiológicos.
- Psicológicos.
- Sociales.

ETAPA 3: Fair Play, juego limpio

- Identifica qué es la deportividad y el juego sucio.
- Referencia de un caso de fair play.
- Menciona situaciones de solución de conflictos aplicando los principios éticos y morales.

ETAPA 4:

- Refiere la forma de utilizar tu tiempo libre (Actividades que realiza).
- Procedimiento de planeación, organización y ejecución de un torneo intragrupo.
- Describe un caso de conducta antideportiva.

**ANEXA TU MAPA MENTAL AL FINAL DE ESTE PORTAFOLIO (AFy DP)**