

**CEB 9/15**

**2025-2026**

**ACTIVIDADES  
FÍSICAS Y  
DEPORTIVAS I**

**PORAFOLIO DE EVIDENCIAS**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE**

**FECHA**





## Propósito

El propósito central de esta guía es promover la autonomía didáctica de las y los estudiantes que presentarán el examen individual como opción de evaluación extraordinaria para regularizar su situación académica.

Bajo este marco normativo, la presente guía pretende ser un instrumento orientador para que el estudiante conforme el portafolio de evidencias que demuestre su preparación autónoma, o con apoyo de un tutor, en los contenidos del programa de Educación Física.

## Modalidad del examen

El examen individual se deberá sustentar de manera presencial y escrita.

Se realizará en una sola sesión.

Tendrá una duración máxima de tres horas.

## Requisitos para presentar el examen individual

- Entregar el portafolio de evidencias completo.
- Presentar credencial vigente.
- Realizar los trámites administrativos correspondientes.

## El portafolio de evidencias

- Imprimir esta guía en hojas tamaño carta.
- Desarrollar puntuamente cada actividad solicitada, poniendo especial atención en los anexos requeridos.
- Presentarlo engargolado, con pasta frontal transparente y pasta trasera color negro.

## Evaluación del portafolio de evidencias

El portafolio de evidencias será evaluado mediante una rúbrica establecida por el docente correspondiente.

Podrá alcanzar un valor máximo del 20 % de la calificación final.

## Objetivo

Adoptar el hábito de la actividad física y deportiva, propiciar la cooperación y el trabajo en equipo armónico de la personalidad de la comunidad estudiantil, reconociendo beneficios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, promoviendo la inclusión y erradicando prácticas discriminatorias.

## Categoría 1: Actividad física y motricidad

1. **Investigación escrita:** Investiga en al menos dos fuentes confiables qué es la actividad física y qué es la motricidad. Redacta ambas definiciones con tus propias palabras (mínimo media cuartilla), cuidando ortografía y claridad.

2. **Cuadro comparativo:** Elabora un cuadro comparativo entre motricidad gruesa y motricidad fina. Incluye definición, características y al menos cinco ejemplos de cada una, relacionados con la vida cotidiana y con actividades deportivas.

3. **Ánalisis escrito:** Explica, en una cuartilla, la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del ser humano (físico, emocional y social).



**4. Reflexión personal:** Redacta una reflexión personal (mínimo una cuartilla) donde describas cómo la práctica regular de actividad física puede mejorar tu salud física, emocional y tu convivencia social.

## Categoría 2: Las articulaciones y el movimiento corporal

- Investigación conceptual:** Define qué son las articulaciones y explica detalladamente su función dentro del sistema locomotor.
- Clasificación:** Elabora un esquema o cuadro donde clasifiques los tipos de articulaciones (fijas, semimóviles y móviles), incluyendo ejemplos claros de cada una.
- Actividad gráfica:** Realiza un dibujo del cuerpo humano (puede ser a mano o impreso) e identifica y nombra al menos cinco articulaciones móviles. Colorea y rotula correctamente.
- Investigación aplicada:** Investiga tres lesiones articulares comunes en la actividad física y explica cómo pueden prevenirse mediante un calentamiento adecuado y hábitos saludables.

## Categoría 3: El calentamiento deportivo y la prevención de lesiones

- Definición explicativa:** Define qué es el calentamiento deportivo y explica su importancia antes de realizar cualquier actividad física o deportiva.
- Comparación:** Describe las diferencias entre calentamiento general y calentamiento específico, incluyendo ejemplos de ejercicios de cada uno.
- Diseño de rutina:** Diseña una rutina de calentamiento de 10 a 15 minutos que incluya movilidad articular, ejercicios cardiovasculares suaves y estiramientos dinámicos. Describe cada ejercicio y su finalidad.
- Ánalisis de consecuencias:** Explica las posibles consecuencias físicas y lesiones que pueden presentarse al realizar actividad física sin un calentamiento previo.

## Categoría 4: Hábitos saludables y autocuidado corporal

- Investigación reflexiva:** Investiga y explica la relación entre la actividad física, la salud y la calidad de vida.
- Listado argumentado:** Elabora una lista de al menos diez hábitos saludables relacionados con la práctica de la actividad física y explica brevemente por qué cada uno es importante.
- Reflexión escrita:** Redacta una reflexión personal donde argumentes la importancia del autocuidado corporal dentro de la Educación Física.
- Síntesis final:** Explica cómo el calentamiento deportivo y la actividad física contribuyen a mantener una vida activa, saludable y libre de lesiones.

## Bibliografía recomendada

- Secretaría de Educación Pública (SEP). *Programas de estudio de Educación Física. Nueva Escuela Mexicana.*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Actividad física y salud.*
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). *Manual básico de activación física.*