

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Curso:</b> Capacidades Físicas  |  | <b>Horas aula:</b> 2  |
| <b>Clave:</b> 101CP010   |  | <b>Horas virtuales:</b> 2                                     |
| <b>Antecedentes:</b>   |  | <b>Horas laboratorio:</b> 0<br><b>Horas independientes:</b> 3 |
| <b>Competencia del área:</b><br>Discriminar los elementos pedagógicos, técnicos, y biológicos de la estructura del entrenamiento, con el fin de sustentar la toma de decisiones en el proceso de preparación, con apertura al cambio y conforme a los principios del entrenamiento deportivo.  | <b>Competencia del curso:</b><br>Analizar las capacidades físicas condicionales de forma integral, a través del enfoque a la calidad, para medir el rendimiento deportivo de acuerdo con los medios y métodos del entrenamiento deportivo. |   |
| <b>Elementos de competencia:</b>   |  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los factores que determinan las capacidades físicas condicionales, a través del trabajo en equipo, para distinguir métodos de desarrollo y factores limitantes en el entrenamiento deportivo con base en la fisiología deportiva.</li> <li>2. Identificar medios y métodos específicos de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, a través del enfoque a la calidad, para comprender la condición física y atender las diferentes necesidades del entrenamiento de acuerdo con la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.</li> <li>3. Analizar los parámetros de eficiencia de las capacidades físicas condicionales, a través del enfoque a la calidad, para determinar el nivel de aptitud física en atención a las necesidades específicas de las etapas del entrenamiento deportivo, con base en los test estandarizados vigentes.</li> </ol> |  |   |
| <b>Perfil del docente:</b>   |  |   |
| Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, preferentemente posgrado en, Maestría en innovación para la calidad de la educación física Maestría en Metodología del Deporte de Alto Rendimiento o afín. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Evalúa los procesos de enseñanza aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas.  |  |   |
| <b>Elaboró:</b> FRANCISCO HUMBERTO VACA RUBIO  |  | Octubre 2021  |
| <b>Revisó:</b> ALMA ANGELINA YANEZ ORTEGA  |  | Abril 2022  |
| <b>Última actualización:</b>   |  |   |
| <b>Autorizó:</b> Coordinación de Procesos Educativos   |  | Abril 2022  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Elemento de competencia 1:</b> Reconocer los factores que determinan las capacidades físicas condicionales, a través del trabajo en equipo, para distinguir métodos de desarrollo y factores limitantes en el entrenamiento deportivo con base en la fisiología deportiva.</p>   |  |
| <p><b>Competencias blandas a promover:</b> Trabajo en equipo</p>   |  |
| <p><b>EC1 Fase I: Introducción a las capacidades y condiciones físicas</b></p>   |  |
| <p><b>Contenido:</b> Capacidades y condiciones físicas del individuo. Conceptos básicos de la condición física<br/>Condición física, conceptos y condiciones de su desarrollo y capacidades físicas</p>  |  |
| <p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 1: Evaluación diagnóstica sobre la asignatura</b></p> <p>Responder, de manera individual, la evaluación diagnóstica de la asignatura con base en las especificaciones del facilitador con el objetivo de determinar las condiciones de partida de la materia.</p> <p>1 hr. Aula</p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes ( )</p> <p><b>Recursos:</b><br/>Evaluación sobre las capacidades físicas por parte del facilitador</p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b><br/>Atender la evaluación en tiempo y forma.</p>   |
| <p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 2: Trabajo de investigación sobre la condición física</b></p> <p>Elaborar, de manera individual, un trabajo de investigación sobre conceptos básicos de la condición física con base en la explicación del facilitador en clase, la revisión independiente de los recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>3 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b><br/>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.<br/>2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo.</a><br/>3. <a href="#">Google Académico</a></p> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b><br/><a href="#">Rúbrica de trabajo de investigación</a></p> |
| <p><b>EC1 F1 Actividad de aprendizaje 3: Cuadro sinóptico sobre la condición física</b></p> <p>Realizar, de forma independiente, un cuadro sinóptico sobre la condición física, conceptos y condiciones de su desarrollo y capacidades físicas, con base en la información proporcionada en clase por el facilitador, la lectura y análisis de los recursos recomendados para la actividad.</p> <p>Hacer uso de la herramienta digital de su preferencia, por ejemplo Creately, Canva o Ludichart, para realizar la actividad, identificar la información más importante del tema, establecer la</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b><br/>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.<br/>2. González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo.</a></p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>jerarquización adecuada de los conceptos y su relación entre ellos.</p> <p>Presentar en clase para su retroalimentación y atender las observaciones.</p> <p>3 hrs. Aula<br/>3 hrs. Independientes</p>   | <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Cuadro Sinóptico</a></p>   |
| <p><b>EC1 Fase II: Estructuración de las capacidades condicionales</b></p> <p><b>Contenido:</b> Estructuración de la condición física Concepto de las capacidades físicas y condicionales.</p>   |   |
| <p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 4: Resumen sobre la estructuración de la condición física</b></p> <p>Elaborar, de manera independiente, un resumen sobre la estructuración de la condición física donde describa los conceptos básicos, las estructuras de la condición física, capacidades físicas y condicionales con base en la información proporcionada en clase por el facilitador y la revisión de los materiales de apoyo del apartado de recursos de la actividad.</p> <p>Entregar en plataforma para su evaluación y retroalimentación.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompá, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.</li> <li>2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a>.</li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Resumen</a></p>         |
| <p><b>EC1 F2 Actividad de aprendizaje 5: Lectura crítica sobre las estructuras de las capacidades</b></p> <p>Realizar, de forma independiente, una lectura crítica sobre las estructuras de las capacidades y sus principales características, con base en la explicación del tema por parte del facilitador en clase, así como la lectura y análisis de los recursos proporcionados y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>Entregar en plataforma para su evaluación y retroalimentación.</p> <p>3 hrs. Virtuales<br/>2 hrs. Independientes</p>                                     | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompá, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.</li> <li>2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a>.</li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Lectura crítica</a></p> |
| <p><b>EC1 Fase III: Factores que determinan y limitan cada una de las capacidades</b></p> <p><b>Contenido:</b> Factores morfo fisiológicos. Factores energéticos. Etapas de crecimiento y desarrollo biológico. Fases sensibles. Clasificación de las capacidades condicionales predominantes por grupo de deporte.</p>  |   |
| <p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 6: Mesa redonda sobre los factores de las capacidades</b></p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b></p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>físicas condicionales</b></p> <p>Participar, en equipo, en una mesa redonda para analizar y debatir sobre los factores que determinan y limitan cada una de las capacidades físicas condicionales, con base en las especificaciones dadas por el facilitador y la revisión independiente de los recursos de la actividad para dar soporte a sus participaciones.</p> <p>Generar posteriormente una conclusión del tema con aportaciones personales de cada integrante del equipo.</p> <p>3 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>   | <p>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/> Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X)<br/> Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.</li> <li>2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a>.</li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Mesa redonda</a></p>                                     |
| <p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 7: Trabajo escrito sobre factores que determinan y limitan las capacidades físicas</b></p> <p>Elaborar, de manera independiente, un trabajo escrito sobre los factores que determinan y limitan cada una de las capacidades físicas condicionales, partir de los comentarios de la actividad anterior sobre mesa redonda por parte de los equipos y de la explicación en clase por parte del facilitador sobre el tema, así como la revisión de los materiales de apoyo del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>3 hrs. Virtuales<br/>2 hrs. Independientes</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/> Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/> Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.</li> <li>2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a>.</li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Trabajo escrito</a></p> |
| <p><b>EC1 F3 Actividad de aprendizaje 8: Exposición oral sobre etapas y fases</b></p> <p>Realizar, en equipo, una exposición oral sobre las etapas de crecimiento, desarrollo biológico y las fases sensibles, partir de la explicación del tema por parte del facilitador en clase, así como la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>Diseñar una presentación en la herramienta digital de su preferencia y participar de forma organizada en el proceso de retroalimentación grupal.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>                  | <p><b>Tipo de actividad:</b></p> <p>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/> Grupal ( ) Individual ( ) Equipo (X)<br/> Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). <a href="#">Fundamentos del entrenamiento deportivo</a>.</li> <li>2. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>.</li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Exposición oral</a></p> |

**EC1 F3 Actividad de aprendizaje 9: Cuadro comparativo sobre la clasificación de las capacidades**

Elaborar, de manera independiente, un cuadro comparativo sobre la clasificación de las capacidades donde clasifique las capacidades condicionales predominantes por grupo de deportes, partir de la explicación del tema por parte del facilitador en clase y la revisión de los materiales del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.

Entregar en plataforma educativa para su evaluación y retroalimentación.

2 hrs. Virtuales  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. B ompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*.
2. González, J. M. Navarro, F. y Delgado, M. (2016). [Fundamentos del entrenamiento deportivo](#) .

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Cuadro Comparativo](#)

**Evaluación formativa:**

- Evaluación diagnóstica sobre la asignatura
- Trabajo de investigación sobre la condición física
- Cuadro sinóptico sobre las codición física
- Resumen sobre la estructuración de la condición física
- Lectura critica sobre las estructuras de las capacidades
- Mesa redonda sobre los factores de las capacidades físicas condicionales
- Trabajo escrito sobre sobre los factores que determinan y limitan las capacidades físicas
- Exposición oral sobre etapas y fases
- Cuadro comparativo sobre la clasificación de las capacidades

**Fuentes de información**

1. B ompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
2. González,, J. M. Navarro,, F. y Delgado, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>
4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325>
6. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
7. Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

**Elemento de competencia 2:** Identificar medios y métodos específicos de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, a través del enfoque a la calidad, para comprender la condición física y atender las diferentes necesidades del entrenamiento de acuerdo con la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

**Competencias blandas a promover:** Enfoque a la calidad

**EC2 Fase I: Métodos y contenidos para el entrenamiento de la fuerza y sus diferentes manifestaciones.**

**Contenido:** Métodos y contenidos para el entrenamiento de la fuerza Métodos y procedimientos para el entrenamiento de la fuerza máxima, la fuerza rápida La resistencia de la fuerza.

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 10: Ensayo sobre métodos para desarrollo de la fuerza.**

Realizar, de manera independiente, un ensayo sobre métodos para desarrollo de la fuerza, con base en la explicación del facilitador del tema en clase, la revisión de los materiales del apartado de recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.

Entregar en plataforma para su evaluación y retroalimentación.

3 hrs. Virtuales  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. Issurin, V. (2018). [Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.](#)
2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). [Manual de metodología del entrenamiento deportivo.](#)
3. Ruiz Tendero, G. (2012). [Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Ensayo](#)

**EC2 F1 Actividad de aprendizaje 11: Cuadro sinóptico sobre tipos de fuerza**

Elaborar, de manera independiente, un cuadro sinóptico sobre las diferentes manifestaciones de la fuerza: máxima, rápida y resistencia, con base en la explicación del tema por parte del facilitador en clase, la revisión de los materiales del apartado de recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.

2 hrs. Aula  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. Issurin, V. (2018). [Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.](#)
2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). [Manual de metodología del entrenamiento deportivo.](#)
3. Ruiz Tendero, G. (2012). [Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Cuadro Sinóptico](#)

**EC2 Fase II: Métodos y medios para el entrenamiento de la resistencia.**

**Contenido:** Métodos y contenidos del entrenamiento de la resistencia. Medios para el desarrollo de la resistencia.

**EC2 F2 Actividad de aprendizaje 12: Ensayo sobre las etapas, métodos y contenidos de la resistencia**

Redactar, de manera individual, un ensayo en el

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)



|   |  |
|---|--|
| <p>cual se identifiquen los aspectos más importantes de las etapas de los métodos y contenidos para el entrenamiento de la resistencia, partir de la información proporcionada en clase por parte del facilitador sobre el tema, la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos recomendados u otras fuentes confiables.</p> <p>1 hr. Aula<br/>3 hrs. Virtuales<br/>1 hr. Independiente</p>   | <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.</a></li> <li>2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). <a href="#">Manual de metodología del entrenamiento deportivo.</a></li> <li>3. Ruiz Tendero, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Ensayo</a></p>   |
| <p><b>EC2 F2 Actividad de aprendizaje 13: Trabajo de investigación sobre medios para el desarrollo de la resistencia</b></p> <p>Elaborar, de manera independiente, un trabajo de investigación sobre los diferentes tipos de medios para el desarrollo de la resistencia y sus diferentes manifestaciones, con base en la información proporcionada en clase por parte del facilitador sobre el tema, la revisión de los materiales del apartado de recursos y la búsqueda de artículos y libros sobre el tema.</p> <p>Elaborar un documento escrito con el desarrollo del tema, donde integre la información relevante de las fuentes consultadas.</p> <p>2 hrs. Virtuales<br/>2 hrs. Independientes</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.</a></li> <li>2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). <a href="#">Manual de metodología del entrenamiento deportivo.</a></li> <li>3. Ruiz, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.</a></li> <li>4. <a href="#">Google Académico.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Trabajo de investigación</a></p> |
| <p><b>EC2 Fase III: Métodos y medios para el entrenamiento de la velocidad.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Métodos y contenidos para mejorar las características determinantes de la velocidad. Medios para el entrenamiento de la velocidad.</p>   |  |
| <p><b>EC2 F3 Actividad de aprendizaje 14: Cuadro sinóptico sobre medios para el entrenamiento de la velocidad</b></p> <p>Elaborar, de manera independiente, un cuadro sinóptico sobre los medios para el entrenamiento de las diferentes manifestaciones de la velocidad, con base en la información proporcionada en clase por parte del facilitador, la revisión de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes confiables.</p> <p>Participar en el proceso de retroalimentación y discusión grupal en clase.</p>   | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.</a></li> <li>2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). <a href="#">Manual de metodología del entrenamiento deportivo.</a></li> <li>3. Ruiz Tendero, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>  | <p><a href="#">Rúbrica de Cuadro Sinóptico</a></p>  |
| <p><b>EC2 F3 Actividad de aprendizaje 15: Presentación multimedia sobre métodos para desarrollo de la velocidad</b></p> <p>Realizar, en equipo, una presentación multimedia sobre los conceptos de los métodos y contenidos para el entrenamiento de la velocidad, con base en la información proporcionada en clase por parte del facilitador, la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes con sustento académico.</p> <p>Identificar la información más relevante sobre el tema y elaborar una presentación en Power Point o Prezi, donde desarrolle el tema asignado, incluir elementos multimedia como imágenes, videos, podcast, incluir efectos, música, links como complemento a la información.</p> <p>Entregar la presentación por plataforma para su evaluación. Participar en su retroalimentación y discusión grupal en sesión sincrónica.</p> <p>2 hrs. Virtuales<br/>1 hr. Independiente</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual ( ) Equipo (X)<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.</a></li> <li>2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). <a href="#">Manual de metodología del entrenamiento deportivo.</a></li> <li>3. Ruiz Tendero, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Presentación Multimedia</a></p> |
| <p><b>EC2 Fase IV: Métodos y medios para el entrenamiento de la flexibilidad.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Métodos del entrenamiento de la flexibilidad. Medios para el entrenamiento de la flexibilidad.</p>   |   |
| <p><b>EC2 F4 Actividad de aprendizaje 16: Reporte escrito sobre métodos para el desarrollo de la flexibilidad</b></p> <p>Elaborar, de manera independiente, un reporte escrito sobre los métodos para el desarrollo de la flexibilidad y sus diferentes manifestaciones de acuerdo con la información proporcionada en clase por parte del facilitador, la revisión de los materiales de apoyo del apartado de recursos u otras fuentes con sustento académico.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Issurin, V. (2018). <a href="#">Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.</a></li> <li>2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). <a href="#">Manual de metodología del entrenamiento deportivo.</a></li> <li>3. Ruiz Tendero, G. (2012). <a href="#">Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Reporte escrito</a></p>         |
| <p><b>EC2 F4 Actividad de aprendizaje 17: Mapa conceptual sobre medios para el desarrollo de la flexibilidad</b></p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p>   |



Elaborar, de manera independiente, un mapa conceptual sobre la condición física, conceptos y condiciones de su desarrollo condición física y capacidades físicas, con base en la información proporcionada por el facilitador en clase y la revisión de los materiales del apartado de recursos de la actividad.

Hacer uso de la aplicación de su preferencia para generar mapas conceptuales, por ejemplo Creately, Canva o Ludichart, identificar la información más importante del tema, establecer la jerarquización adecuada de los conceptos y su relación entre ellos.

Presentar en clase para su retroalimentación y atender las observaciones.

1 hr. Aula  
2 hrs. Virtuales  
3 hrs. Independientes

**Recursos:**

1. Issurin, V. (2018). [Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.](#)
2. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). [Manual de metodología del entrenamiento deportivo.](#)
3. Ruiz Tendero, G. (2012). [Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación.](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Mapa Conceptual](#)

**Evaluación formativa:**

- Ensayo sobre métodos para desarrollo de la fuerza
- Cuadro sinóptico sobre tipos de fuerza
- Ensayo sobre las etapas, métodos y contenidos de la resistencia
- Trabajo de investigación sobre medios para el desarrollo de la resistencia
- Cuadro sinóptico sobre medios para el entrenamiento de la velocidad
- Presentación multimedia sobre métodos para desarrollo de la velocidad
- Reporte escrito sobre métodos para el desarrollo de la flexibilidad
- Mapa conceptual sobre medios para el desarrollo de la flexibilidad

**Fuentes de información**

1. Bompá, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
2. González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>
4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz Tendero, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325>
6. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
7. Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

**Elemento de competencia 3:** Analizar los parámetros de eficiencia de las capacidades físicas condicionales, a través del enfoque a la calidad, para determinar el nivel de aptitud física en atención a las necesidades específicas de las etapas del entrenamiento deportivo, con base en los test estandarizados vigentes.

**Competencias blandas a promover:** Enfoque a la calidad

**EC3 Fase I: Test de la resistencia para el diagnóstico del rendimiento**

**Contenido:** Test de Cooper (carrera 12 minutos). Test de Conconi.

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 18: Trabajo escrito sobre el test de Cooper**

Realizar, de forma independiente, un trabajo escrito en el que presente un guion de cómo se desarrollan los pasos metodológicos sobre el Test de Cooper para conocer su importancia y obtener un diagnóstico de la resistencia, partir de la explicación del facilitador sobre el tema en clase, la revisión de los materiales de apoyo del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.

2 hrs. Aula  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total.](#)
2. Zhelyazkov, T. (2019). [Bases del entrenamiento deportivo.](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Trabajo escrito](#)

**EC3 F1 Actividad de aprendizaje 19: Reporte de práctica sobre el test de Conconi**

Realizar, de forma independiente, un reporte derivado de la práctica de campo donde se desarrollen los pasos metodológicos sobre el Test de Conconi.

Atender a la demostración por parte del facilitador sobre el tema y realizar los ejercicios correspondientes.

2 hrs. Virtuales  
2 hrs. Independientes

**Tipo de actividad:**

Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )  
Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total.](#)
2. Zhelyazkov, T. (2019). [Bases del entrenamiento deportivo.](#)

**Criterios de evaluación de la actividad:**

[Rúbrica de Reporte de Prácticas](#)

**EC3 Fase II: Test de fuerza y ejercicios de control para el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento.**

**Contenido:** Test de fuerza máxima. Test de fuerza rápida.

**EC3 F2 Actividad de aprendizaje 20: Práctica sobre test de fuerza máxima**

Realizar, de manera individual, la práctica de campo sobre los distintos tipos de test de fuerza máxima donde se implementen para obtener un diagnóstico de la resistencia, partir de la explicación del facilitador, la revisión de los materiales del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.

**Tipo de actividad:**

Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )  
Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )  
Independientes (X)

**Recursos:**

1. Weineck, J. (2016). [Entrenamiento total.](#)
2. Zhelyazkov, T. (2019). [Bases del entrenamiento deportivo.](#)

|   |  |
|---|--|
| <p>Elaborar, de forma independiente, un reporte de práctica donde refleje los hallazgos más importantes de la actividad y adjunte evidencias. Atender a la demostración por parte del facilitador y realizar los ejercicios correspondientes para dar soporte al reporte.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p>  | <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Rúbrica de Práctica de laboratorio</a></li> <li>• <a href="#">Rúbrica de Reporte de prácticas</a></li> </ul>   |
| <p><b>EC3 F2 Actividad de aprendizaje 21: Trabajo de investigación sobre el test de fuerza rápida</b></p> <p>Realizar, de forma independiente, un trabajo de investigación sobre los distintos tipos de test de fuerza rápida y su importancia, con base en la información proporcionada por el facilitador sobre el tema en clase, la revisión de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes confiables.</p> <p>3 hrs. Virtuales<br/>2 hrs. Independientes</p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento total.</a></li> <li>2. Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del entrenamiento deportivo.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <p><a href="#">Rúbrica de Trabajo de investigación</a></p>  |
| <p><b>EC3 Fase III: Test y formas de control de la velocidad como el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento.</b></p> <p><b>Contenido:</b> Test de velocidad en desplazamiento. Test de velocidad máxima</p>  |  |
| <p><b>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 22: Práctica sobre test de velocidad</b></p> <p>Realizar, de manera individual, la práctica de campo sobre los diferentes tipos de test de velocidad en el entrenamiento deportivo, implementar diferentes test para conocer su importancia, evaluación y desarrollo, y así obtener un diagnóstico de la resistencia, partir de la explicación del facilitador sobre el tema, la revisión de los materiales del apartado de recursos y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>Elaborar, de forma independiente, un reporte de prácticas donde desarrolle las capacidades y conclusiones personales sobre los hallazgos de la práctica.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>2 hrs. Independientes</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento total.</a></li> <li>2. Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del entrenamiento deportivo.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Rúbrica de Práctica</a></li> <li>• <a href="#">Rúbrica de Reporte de Práctica</a></li> </ul> |
| <p><b>EC3 F3 Actividad de aprendizaje 23: Trabajo de investigación sobre el test de velocidad máxima</b></p> <p>Realizar, de forma individual, un trabajo de</p>  | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>investigación sobre el test de velocidad máxima para el diagnóstico de rendimiento, con base en la información proporcionada en clase por parte del facilitador, la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes con sustento académico.</p> <p>3 hrs. Virtuales<br/>1 hr. Independiente</p>  | <p>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento total.</a></li> <li>Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del entrenamiento deportivo.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b><br/><a href="#">Rúbrica de Trabajo de Investigación</a></p>   |
| <p><b>EC3 Fase IV: Test y formas de control de la flexibilidad como medios de diagnóstico del rendimiento y la regulación del entrenamiento</b></p> <p><b>Contenido:</b> Test de flexión de tronco. Test de flexión profunda del cuerpo.</p>  |  |
| <p><b>EC3 F4 Actividad de aprendizaje 24: Práctica sobre el test de flexión de tronco</b></p> <p>Realizar, de manera individual, la práctica de campo sobre los diferentes tipos de test sobre flexibilidad para conocer, desarrollar y evaluar su importancia, y así obtener un diagnóstico de la resistencia, partir de la explicación del facilitador, la revisión los recursos de la actividad y la búsqueda de información en fuentes confiables.</p> <p>Elaborar, de forma independiente, un reporte de práctica donde plasme los hallazgos de la práctica y sus conclusiones a partir de la demostración por parte del facilitador y el desarrollo individual de los ejercicios correspondientes.</p> <p>2 hrs. Aula<br/>1 hr. Independiente</p> | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula (X) Virtuales ( ) Laboratorio ( )<br/>Grupal (X) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento total.</a></li> <li>Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del entrenamiento deportivo.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Rúbrica de Prácticas</a></li> <li><a href="#">Rúbrica de Reporte de prácticas</a></li> </ul> |
| <p><b>EC3 F4 Actividad de aprendizaje 25: Trabajo de investigación sobre el test de flexión profunda</b></p> <p>Realizar, de forma individual, un trabajo de investigación sobre los diferentes test de flexibilidad, síntesis de la información más relevante, principales conceptos de la materia, desarrollo de las capacidades y conclusiones personales, con base en la información proporcionada en clase por parte del facilitador, la revisión independiente de los materiales del apartado de recursos u otras fuentes con sustento académico.</p> <p>2 hrs. Virtuales</p>   | <p><b>Tipo de actividad:</b><br/>Aula ( ) Virtuales (X) Laboratorio ( )<br/>Grupal ( ) Individual (X) Equipo ( )<br/>Independientes (X)</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Weineck, J. (2016). <a href="#">Entrenamiento total.</a></li> <li>Zhelyazkov, T. (2019). <a href="#">Bases del entrenamiento deportivo.</a></li> </ol> <p><b>Criterios de evaluación de la actividad:</b><br/><a href="#">Rúbrica de Trabajo de investigación</a></p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 hr. Independiente   |  |  |
| <p><b>Evaluación formativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo escrito sobre el test de Cooper</li> <li>• Reporte de práctica sobre el test de Conconi</li> <li>• Práctica sobre test de fuerza máxima</li> <li>• Trabajo de investigación sobre el test de fuerza rápida</li> <li>• Práctica sobre test de velocidad</li> <li>• Trabajo de investigación sobre el test de velocidad máxima</li> <li>• Práctica sobre el test de flexión de tronco</li> <li>• Trabajo de investigación sobre el test de flexión profunda</li> </ul>   |  |  |
| <b>Fuentes de información</b>   |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. (2018). <i>Periodization-: theory and methodology of training</i>. Human kinetics.</li> <li>2. González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706</a></li> <li>3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789</a></li> <li>4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415</a></li> <li>5. Ruiz Tendero, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325</a></li> <li>6. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772</a></li> <li>7. Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <a href="https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188">https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188</a></li> </ol> |  |  |
| <p><b>Políticas</b></p> <p>Para un adecuado desarrollo de las actividades del curso Capacidades Físicas, quedan estipuladas las siguientes políticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al inicio del curso el facilitador establecerá los horarios y las vías de comunicación, considerando al menos una vía alterna a la plataforma educativa.</li> <li>• Los alumnos deberán presentarse a tiempo a clase, no habrá tolerancia en la llegada tarde a clases.</li> <li>• Cumplir con el 70% de la asistencia obligatoria, para</li> </ul>  | <p><b>Metodología</b></p> <p>Para alcanzar la competencia del curso de Desarrollo de las Capacidades Físicas, deberá seguir la metodología que a continuación se sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El curso consta de clases presenciales y virtuales.</li> <li>• Es responsabilidad del estudiante gestionar los procedimientos necesarios para alcanzar el desarrollo de las competencias del curso.</li> <li>• Mostrar asistencia y puntualidad en las clases presenciales.</li> <li>• En las actividades de las</li> </ul> | <p><b>Evaluación</b></p> <p>De acuerdo a los artículos del Reglamento Escolar:</p> <p><b>ARTÍCULO 27.</b> La evaluación es el proceso que permite valorar el desarrollo de las competencias establecidas en las secuencias didácticas del plan de estudio del programa educativo correspondiente. Su metodología es integral y considera diversos tipos de evidencias de conocimiento, desempeño y producto por parte del alumno.</p> <p><b>ARTÍCULO 28.</b> Las modalidades de evaluación en la Universidad son: I. Diagnóstica permanente, entendiendo esta como la evaluación continua del estudiante durante la realización de una o</p> |

|  |  |  |                          |    |                     |   |                       |   |                   |   |
|--|--|--|--------------------------|----|---------------------|---|-----------------------|---|-------------------|---|
| <p>tener derecho a ser evaluado al final de cada elemento de competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Queda prohibido el uso del teléfono móvil en el aula.</li> <li>• El teléfono móvil deberá estar en modo "silencio o de vibrar" durante la clase, en caso de recibir una llamada, ésta podrá ser contestada siempre y cuando lo haga fuera del aula y con el permiso del profesor.</li> <li>• Entrega de actividades en fechas y días específicos.</li> <li>• Se tomará en cuenta la participación activa del estudiante en la plataforma, mediante los foros y los chats, en los horarios y fechas establecidas para tal efecto.</li> <li>• Es de carácter obligatorio la inscripción del alumno en el curso para poder tener acceso a las diferentes actividades del mismo.</li> <li>• Las actividades como los chats, Exámenes, Foros, Tareas Individuales y de equipo, tendrá un tiempo o fecha de disponibilidad, pasado ese tiempo expiran y quedan inhabilitadas</li> </ul> | <p>clases presenciales se generarán evidencias que deberás presentar en físico, de acuerdo con los criterios establecidos por el facilitador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar oportunamente la plataforma sección de actividades.</li> <li>• Leer con detenimiento cada actividad.</li> <li>• Realizar la actividad propuesta individualmente (o en equipo, cuando así se indique), aplicando los conocimientos adquiridos.</li> <li>• Cuando sea requerido, deberás enviar un archivo desde la sección de actividades de esta plataforma.</li> <li>• Al final de cada Elemento de Competencia, se encuentran ligas a las Rúbricas, deberás revisarlas, para que estés enterado sobre cómo se evaluará cada actividad.</li> <li>• Los productos académicos escritos deberán ser entregados en formato PDF en la plataforma institucional.</li> <li>• Siempre que sea posible, comparte tus dudas con el profesor para una asesoría personal.</li> <li>• El horario en que el docente podrá resolver dudas será el estipulado en su horario de permanencia.</li> </ul> | <p>varias actividades; II. Formativa, siendo esta, la evaluación al alumno durante el desarrollo de cada elemento de competencia; y III. Sumativa es la evaluación general de todas y cada una de las actividades y evidencias de las secuencias didácticas. Sólo los resultados de la evaluación sumativa tienen efectos de acreditación y serán reportados al departamento de registro y control escolar.</p> <p><b>ARTÍCULO 29.</b> La evaluación sumativa será realizada tomando en consideración de manera conjunta y razonada, las evidencias del desarrollo de las competencias y los aspectos relacionados con las actitudes y valores logrados por el alumno. Para tener derecho a la evaluación sumativa de las asignaturas, el alumno deberá: I. Cumplir con la evidencia de las actividades establecidas en las secuencias didácticas; II. Asistir como mínimo al 70% de las sesiones de clase impartidas.</p> <p><b>ARTÍCULO 30.</b> Los resultados de la evaluación expresarán el grado de dominio de las competencias, por lo que la escala de evaluación contemplará los niveles de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competente sobresaliente;</li> <li>2. Competente avanzado;</li> <li>3. Competente intermedio;</li> <li>4. Competente básico; y</li> <li>5. No aprobado.</li> </ol> <p>El nivel mínimo para acreditar una asignatura será el de competente básico. Para fines de acreditación los niveles tendrán un equivalente numérico conforme a lo siguiente:</p> <table border="0"> <tr> <td>Competente sobresaliente</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Competente avanzado</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Competente intermedio</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Competente básico</td> <td>7</td> </tr> </table> | Competente sobresaliente | 10 | Competente avanzado | 9 | Competente intermedio | 8 | Competente básico | 7 |
| Competente sobresaliente   | 10   |  |                          |    |                     |   |                       |   |                   |   |
| Competente avanzado  | 9  |  |                          |    |                     |   |                       |   |                   |   |
| Competente intermedio  | 8  |  |                          |    |                     |   |                       |   |                   |   |
| Competente básico  | 7  |  |                          |    |                     |   |                       |   |                   |   |



No aprobado

6

**Evidencias de la competencia:**

- Trabajos en plataforma
- Trabajos escritos
- Análisis
- Exposiciones
- Participación en clases prácticas.
- Investigación

**Aspectos afectivos-emocionales:**

- Disposición para aprender.
- Participación congruente en la clase.
- Responsabilidad.
- Traer a la clase el material de trabajo sugerido por el facilitador (antología, manuales, recursos en plataforma, libros, etc.).

**Portafolio:**

- Digital o impreso
- Portada.
- Tabla de contenidos.
- Semblanza.
- Secuencia didáctica.
- Rúbricas.
- Evidencias de curso que incluye tareas, trabajos y evaluaciones de cada elemento de competencia.
- Fuentes de información.