

Requisitos para presentar en **3^a 5^a y/o 6^a** Oportunidad

Periodo Escolar: **Enero – Junio 2017**

Cultura Física y Salud III

Coordinador: Lic. Gloria Irene Garza Villarreal

.....

Requisitos

- Elaborar manuscrito
- Portada con datos completos
- Entregar a la coordinadora el día **28 de agosto del 2017 a las 4pm. En el lugar en donde se aplicará el examen. No se aceptarán trabajos después de esta fecha.**
- La entrega debe ser personal.

Evaluación

- Portafolio con un valor de 30%
- Examen con un valor de 70%

Contenido del portafolio

ETAPA I

Nutriología

Diagnóstico de IMC y estado nutricional.

1. Lee el capítulo de Nutriología de tu libro de texto e identifica la fórmula para calcular el IMC
2. Calcula tu índice de masa corporal e identifica tu estado nutricional.
3. Lee el tema *Nutriología y dieta* en tu libro de texto; complementa esa información con otras fuentes. Con la información que hayas obtenido identifica los grupos de alimentos y el aporte de nutrientes de cada uno de ellos, y completa el siguiente cuadro:

GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES QUE APORTAN	EJEMPLOS DE ALIMENTOS

4. Elabora un escrito con tu opinión acerca de. ¿Qué beneficios aporta consumir una dieta adecuada?

ETAPA 2

Coordinación:

1. Mapa conceptual sobre coordinación y texto breve sobre su importancia.
2. Responde el siguiente cuestionario:
 - a) Define con tus propias palabras el concepto de coordinación.
 - b) Explica los dos tipos en que se clasifica la coordinación.
 - c) Menciona cuáles son los factores más importantes que influyen en la coordinación.
 - d) ¿En qué deportes tiene la coordinación un papel preponderante?
 - e) Describe los métodos de entrenamiento para la coordinación
3. Elabora un cuadro sinóptico que explique el concepto de coordinación.

ETAPA 3

Voleibol

1. Lee cuidadosamente el siguiente texto, acerca de la historia del voleibol y del desarrollo que ha tenido nuestro país. Pon especial atención en los cambios que has sufrido las reglas del juego a través del tiempo.
2. Redacta un escrito donde se identifique claramente cada uno de esos cambios en el reglamento y da tu opinión a cerca de ellos.
3. Esquema de una cancha de voleibol y cuadro sinóptico sobre los fundamentos de este deporte.

ETAPA 4

Handball

Actividad después de leer el capítulo

1. Resumen de la historia del Handball
2. Elabora esquema conceptual identificando, los elementos y fundamentos de este deporte.
3. Elabora un escrito con el reglamento del Handball (cancha, jugadores, uniformes, balón etc).

Atentamente
Subdirección Académica