

Requisitos para presentar en 4^a, 5^a y 6^a Oportunidad.

Periodo Escolar: Enero-Junio 2024

Vida Saludable y Deporte

Coordinador: **M.E.F. José David Flores Leos**

.....

REQUISITOS

- Elaborar escrito a mano, **en hoja de máquina**, con tinta roja, tinta azul.
- Agregar portada con datos completos.
- **La entrega del portafolio será el día 07 de mayo de 2024 se realiza de manera electrónica**, creando un archivo en el que se agregan imágenes de las actividades realizadas. Se habilitará un apartado de tarea para que se entregue dicho portafolio, mismo apartado de tarea vence en el instante que se habilite el examen (**Fecha de examen: miércoles 08 de mayo de 2024**).
- Es necesario agregar nombre completo en cada una de las hojas utilizadas, de lo contrario no se tomará en cuenta el portafolio.
- **Revisión de calificación final:** 24 de mayo, 12:10 p.m. edificio 1 3er piso.

EVALUACIÓN

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

CONTENIDO DEL PORTAFOLIO

ETAPA1. Salud y Ejercicio

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Realiza lecturas comprensivas 1 y 2 de etapa1 y elabora un resumen (2cuartillas).

Copiar y contestar cuestionario pag 42.

Elabora mapa mental de la etapa 1.

ETAPA 2. Alimentación Saludable

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Contestar preguntas introductorias.

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- ¿Qué son los nutrientes?
- ¿Qué son las proteínas?
- ¿Qué son los carbohidratos?
- ¿Qué son las grasas?
- ¿Cuáles son los tipos de grasas?
- ¿Qué son las grasas saturadas?
- ¿Para qué nos sirven las vitaminas en el organismo?
- ¿Qué son los minerales?

Dimensión 2. Identifica grupos de alimentos del plato del bien comer y niveles de la jarra del buen beber a través de una representación grafica (dibujos).

Elabora mapa conceptual sobre las enfermedades causadas por una mala alimentación así como los problemas relacionados con la pérdida de peso.

ETAPA 3. El Ejercicio y el Cuerpo Humano

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Elabora un resumen (2cuartillas) sobre lectura comprensiva 1, El cuerpo humano y el ejercicio.

Elabora mapa conceptual sobre lectura comprensiva 2, El ejercicio y sus beneficios al cuerpo humano.

ETAPA 4. Trabajo en Equipo

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Dimensión 2. Escrito donde se mencione historia, fundamentos y reglamento acerca del Voleibol y Futbol.

Elaborar mapa mental sobre elementos del futbol (cancha, balón, porterías, etc).

Elaborar mapa mental sobre elementos de voleibol (cancha, balón, red, etc).

Atentamente
Subdirección Académica