UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA 8

Requisitos para presentar en **4ª 5ª y/o 6ª** Oportunidad.

Periodo Escolar: **Agosto – Diciembre 2019**

Cultura Física y Salud III

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

Requisitos

- Elaborar manuscrito (hoja de maquina).
- Portada con datos completos.
- Entregar al coordinador 15 min antes de la hora programada para el examen.
- No se aceptarán trabajos después de esta fecha.
- La entrega debe ser personal. (Sala de maestros)

- Revisión día 25 de octubre a las 4:20 pm. en sala de maestros.

Evaluación

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

Contenido del portafolio

ETAPA I

Nutriología

Diagnóstico de IMC y estado nutricio.

1. Lee el capítulo de Nutriología de tu libro de texto e identifica la fórmula para calcular el IMC y realiza un resumen con la información mas importante.
2**.** Calcula tu índice de masa corporal e identifica tu estado nutricio.
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 a cerca 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) 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.
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 un mapa conceptual identificando, los elementos y fundamentos de este deporte.
3. Elabora un escrito con el reglamento del Handball (cancha, jugadores, uniformes, balón etc).

Valor del Portafolio 30%
Esta asignatura se califica en el kárdex como acreditado y no acreditado.
Acreditado de 70 a 100 puntos
No acreditado de 0 a 69 puntos.

Atentamente

Subdirección Académica