

Requisitos para presentar en 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> y 6<sup>a</sup> Oportunidad.

Periodo Escolar: **Agosto – Diciembre 2019**

**Vida Saludable y Deporte**

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

.....

***Requisitos***

- Elaborar manuscrito (hoja de maquina).
  - Portada con datos completos.
  - Entregar 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***

**Salud y Ejercicio**

**Dimensión 1.** Contestar cuestionario de recuperación.

**Dimensión 2.** Lee el capítulo de la etapa 1 de tu libro de texto y realiza un resumen con la información más importante (pag.48-65).

**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.

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

### **El Ejercicio y el Cuerpo Humano**

**Dimensión 1.** Contestar cuestionario de recuperación.

**Dimensión 2.** Funcionamiento de los sistemas y órganos del cuerpo humano (definiciones pag.137-138).

### **Trabajo en Equipo**

**Dimensión 1.** Contestar cuestionario de recuperación.

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

#### **Valor del Portafolio 30%**

Esta asignatura se califica en el kárdex con calificación numérica.

Acreditado de 70 a 100 puntos

No acreditado de 0 a 69 puntos.

Esta asignatura impacta directamente en tu desarrollo integral, no te conformes con acreditarla solamente con el 70%.

¡Esfuézate para obtener el mayor puntaje!

*Atentamente*  
**Subdirección Académica**

