

Requisitos para presentar en **3ra., 5ta. y/o 6ta.** oportunidad.

Periodo Escolar: Agosto – Diciembre 2020

**Vida Saludable y Deporte**

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

.....

***Requisitos***

- Elaborar manuscrito (hoja papel ministro) con tinta roja y tinta azul.
- Portada con datos completos.
- La entrega del portafolio se realizará creando un archivo electrónico en donde se adjunten las imágenes de las actividades elaboradas.
- Graba tu documento con la siguiente estructura:

INICIALES\_UA\_OPORTUNIDAD

Ejemplo:

José David Flores Leos = JDFL\_Act.Física\_4op.

- Entrega tu documento el día que se presenta la unidad de aprendizaje al siguiente correo:  
[jose.floresls@uanl.edu.mx](mailto:jose.floresls@uanl.edu.mx)
- El documento se entregará antes de presentar el examen.

***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 gráfica.

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 Fútbol.

### **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**