

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

Periodo Escolar: **Enero – Junio 2023**

### **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 realiza de manera personal el día viernes 24 de febrero 12:00pm a 1:00pm. (sala de maestros)
- **El documento se entregará antes de presentar el examen.**
- **ADJUNTAR RECIBO DE PAGO.**

#### **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?                        | ➤ ¿Qué son las grasas saturadas?                      |
| ➤ ¿En qué consiste una alimentación saludable? | ➤ ¿Para qué nos sirven las vitaminas en el organismo? |
| ➤ ¿Qué son los nutrientes?                     | ➤ ¿Qué son los minerales?                             |
| ➤ ¿Qué son las proteínas?                      |   |
| ➤ ¿Qué son los carbohidratos?                  |   |
| ➤ ¿Qué son las grasas?                         |   |

➤ ¿Cuáles son los tipos de grasas?

**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 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**