



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

Oportunidad Extraordinaria

Vida Saludable y Deporte
M.E. José David Flores Leos

Matricula:_____

Estudiante: _____

Señala la oportunidad a presentar:

3°	4°	5°	6°
----	----	----	----

El portafolio corresponde al 30% de tu calificación siempre y cuando cumpla con los requisitos de entrega.

Requisitos de entrega

- Elaborar **a mano y en hoja de máquina** cada una de las actividades correspondientes a la unidad de aprendizaje.
- Agregar portada con datos completos.
- Es necesario **agregar nombre completo en cada una de las hojas utilizadas**, de lo contrario no se tomará en cuenta el portafolio.

Indicaciones de entrega

- La entrega del portafolio se realiza de manera personal, en aula asignada para aplicación de examen, dentro de un sobre con cada una de las actividades elaboradas.

Indicaciones de revisión

La evaluación de las oportunidad extraordinarias es:

30% Portafolio
70% Examen

Calificación 70-100	Aprobado
Calificación 0-69	No Aprobado
NP= No presento	No aprobado
NC= No cumplió con el portafolio ó no se entrego el portafolio completo.	No aprobado

Cuando tu calificación se cargue a tu KARDEX y resulta no aprobatoria, puedes solicitar la revisión llenando el siguiente formulario y asistir el día y hora indicacada para la revisión.

<https://forms.office.com/r/ujeSS6PKQg>

- Fecha de la revisión: La revisión se llevará a cabo el día Miércoles 19 de Noviembre a las 15:30 horas en Sala de Maestros.

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).

Elabora mapa mental de la etapa 1.

ETAPA 2. Alimentación Saludable

Dimensión 1. Contestar cuestionario de recuperación.

Contestar preguntas introductorias.

Ø ¿Qué es la nutrición?

Ø ¿En qué consiste una alimentación saludable?

Ø ¿Qué son los nutrientes?

Ø ¿Qué son las proteínas?

Ø ¿Qué son los carbohidratos?

Ø ¿Qué son las grasas?

Ø ¿Cuáles son los tipos de grasas?

Ø ¿Qué son las grasas saturadas?

Ø ¿Para qué nos sirven las vitaminas en el organismo?

Ø ¿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 (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).

Valor del Portafolio 30%

Atentamente

Subdirección Académica