



PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2DA OPORTUNIDAD

EXTRAORDINARIA

BACHILLERATO MIXTO A
DISTANCIA Y NO ESCOLARIZADO

VIDA SALUDABLE Y DEPORTE

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ **Grupo:** _____

Docente: _____

El presente portafolio forma parte del 50% de tu calificación y debe cumplir con lo siguiente:

1. Escribe tus datos de identificación completos.
2. Adjunta el portafolio en la Plataforma NEXUS en formato PDF, el día y hora que el docente lo señale, en el apartado correspondiente a la segunda oportunidad; no olvides agregar tu nombre completo en cada hoja.
3. Verifica el envío correcto del portafolio.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES BRINDADAS POR TU MAESTRO PARA EL
LLENADO DE ESTE PORTAFOLIO.

¡ADVERTENCIA!

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio
será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.

Propósito

Experimenta el desarrollo de competencias necesarias, para adoptar estilos de vida saludable, promoviendo la importancia del impacto de la dieta y la actividad física en su salud, así como el tipo de alimentos, las acciones para mantener un estilo de vida activo y la importancia del trabajo en equipo para el logro de objetivos.

LINEAMIENTOS

- Los datos del estudiante deben ser escritos sin abreviaturas.
- Se debe responder correctamente.
- El portafolio debe estar contestado en su totalidad.
- La letra en cada una de las respuestas debe ser clara y legible.
- Para responder se debe utilizar bolígrafo tinta azul.
- Las imágenes deben corresponder al concepto indicado.
- Se debe entregar en tiempo y forma.
- Debe estar firmado por el estudiante y padre, madre o tutor.

Firma del estudiante

Firma de padre, madre o tutor.

ETAPA 1. SALUD Y EJERCICIO

DIMENSIÓN 1. RESPONDE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO

¿Qué conoces sobre el concepto de salud?

¿Qué conoces sobre el concepto de enfermedad?

¿Cuáles consideras que son los factores para tener buena salud?

¿Cuáles son los beneficios para la salud al realizar actividad física?

¿Cuáles son las características de una vida sedentaria?

DIMENSIÓN 2. ESCRIBE 5 EJEMPLOS DE CADA TIPO DE SALUD.

Salud física	Salud mental	Salud emocional

[illegible]

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

ETAPA 2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

DIMENSIÓN 1. CONTESTA CORRECTAMENTE LO QUE SE SOLICITA A CONTINUACIÓN.

a) ¿Qué significan hábitos alimenticios?

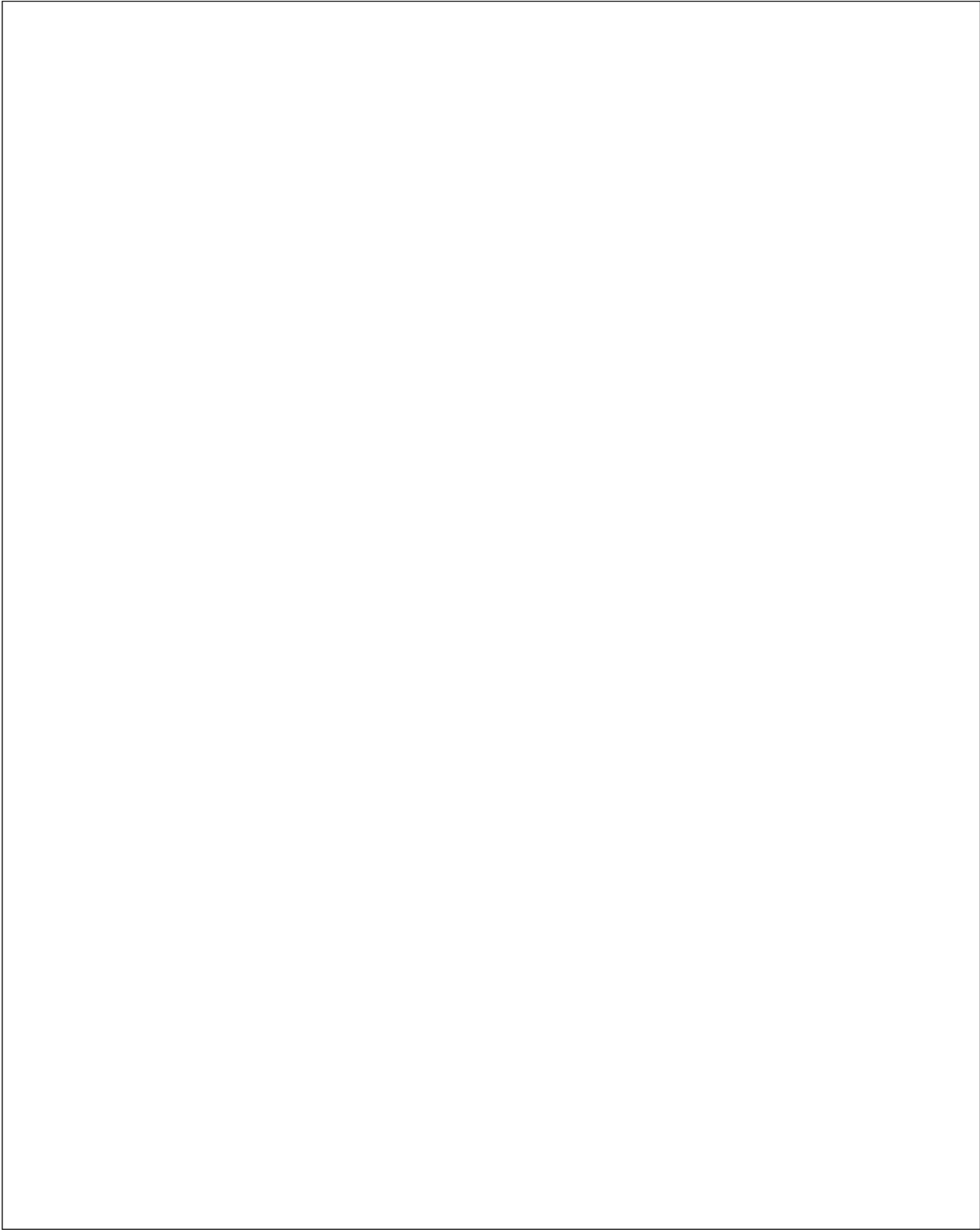
b) ¿Cuáles son los alimentos que integran el plato del bien comer?

c) ¿Cuáles son los componentes de la jarra del buen beber?

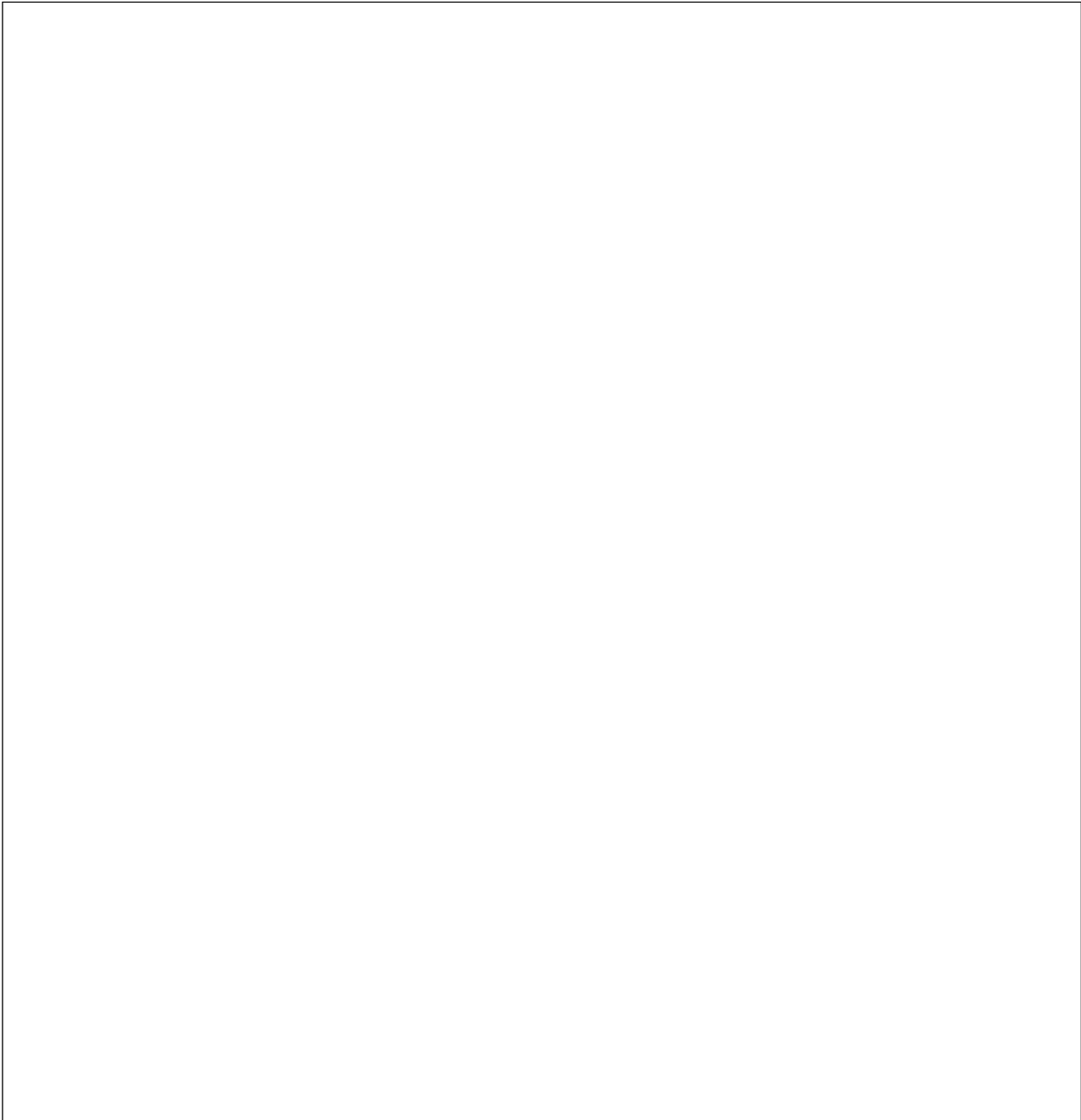
d) Obtén y escribe tu índice de masa corporal

e) De acuerdo con tu respuesta al obtener el IMC, ¿qué acciones vas a tomar para mantener o mejorar tu salud?

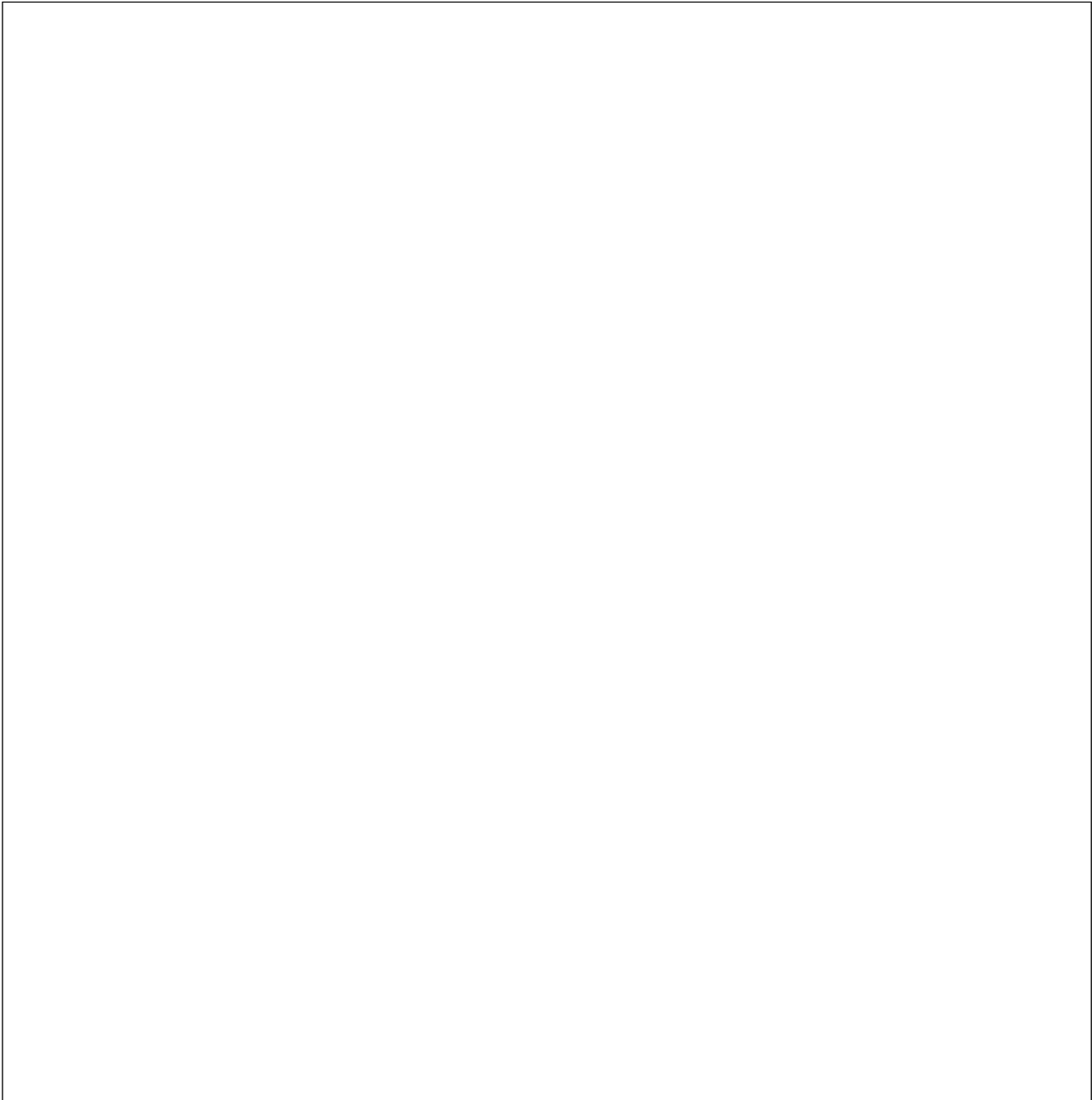
DIMENSIÓN 2. ELABORA UN MAPA CONCEPTUAL CONSIDERANDO LOS MACRONUTRIENTES Y LOS MICRONUTRIENTES.



DIMENSIÓN 3. DIBUJA EL PLATO DEL BIEN COMER Y DESCRIBE SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS.



DIMENSIÓN 3. DIBUJA LA JARRA DEL BUEN BEBER Y DESCRIBE SUS PRINCIPALES CARACTERISTICAS.



Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

ETAPA 3. EL EJERCICIO Y EL CUERPO HUMANO.

DIMENSIÓN 1. RESPONDE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO.

¿Cuáles son los órganos del cuerpo que conoces?

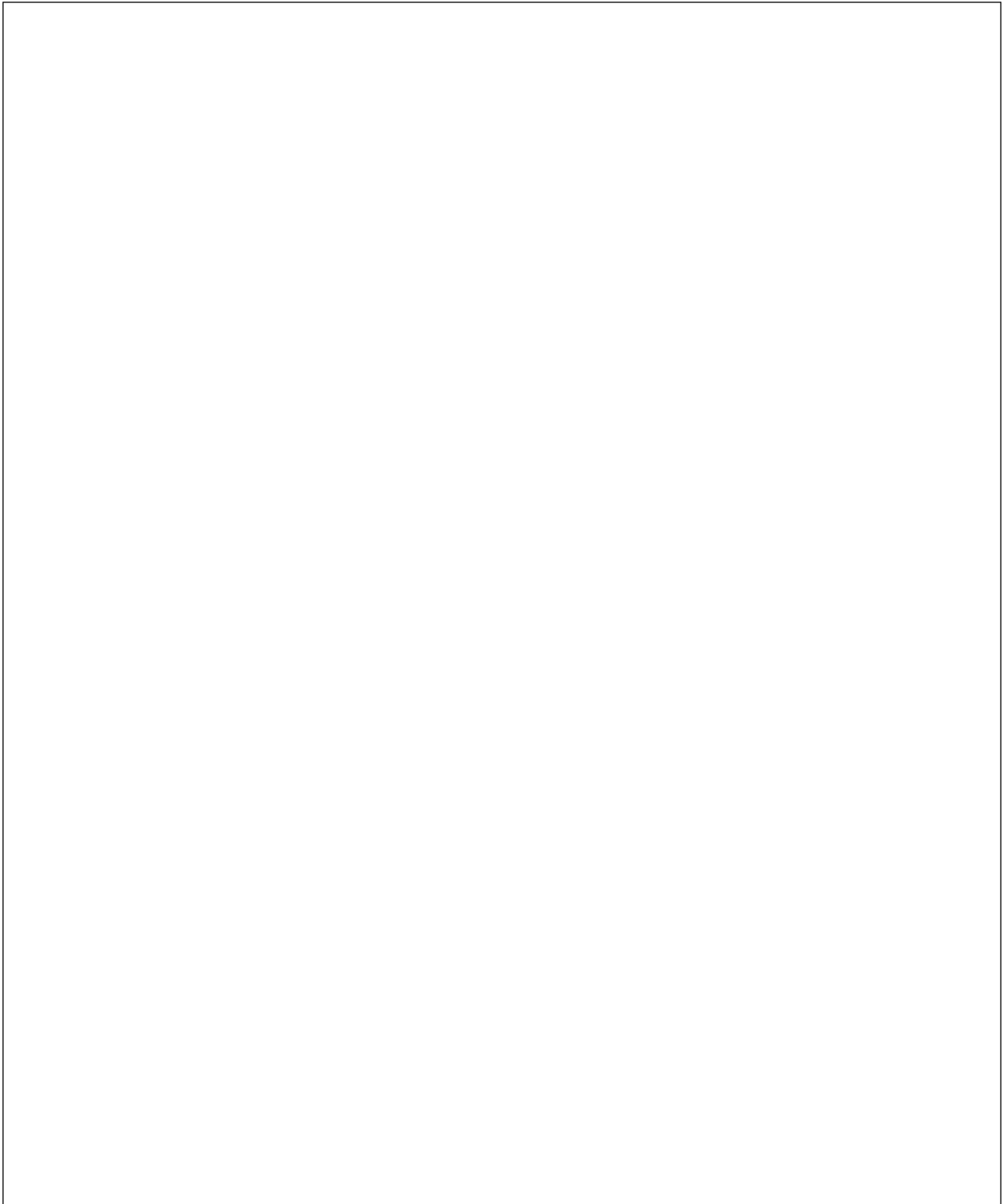
¿Cuáles son los sistemas del cuerpo que conoces?

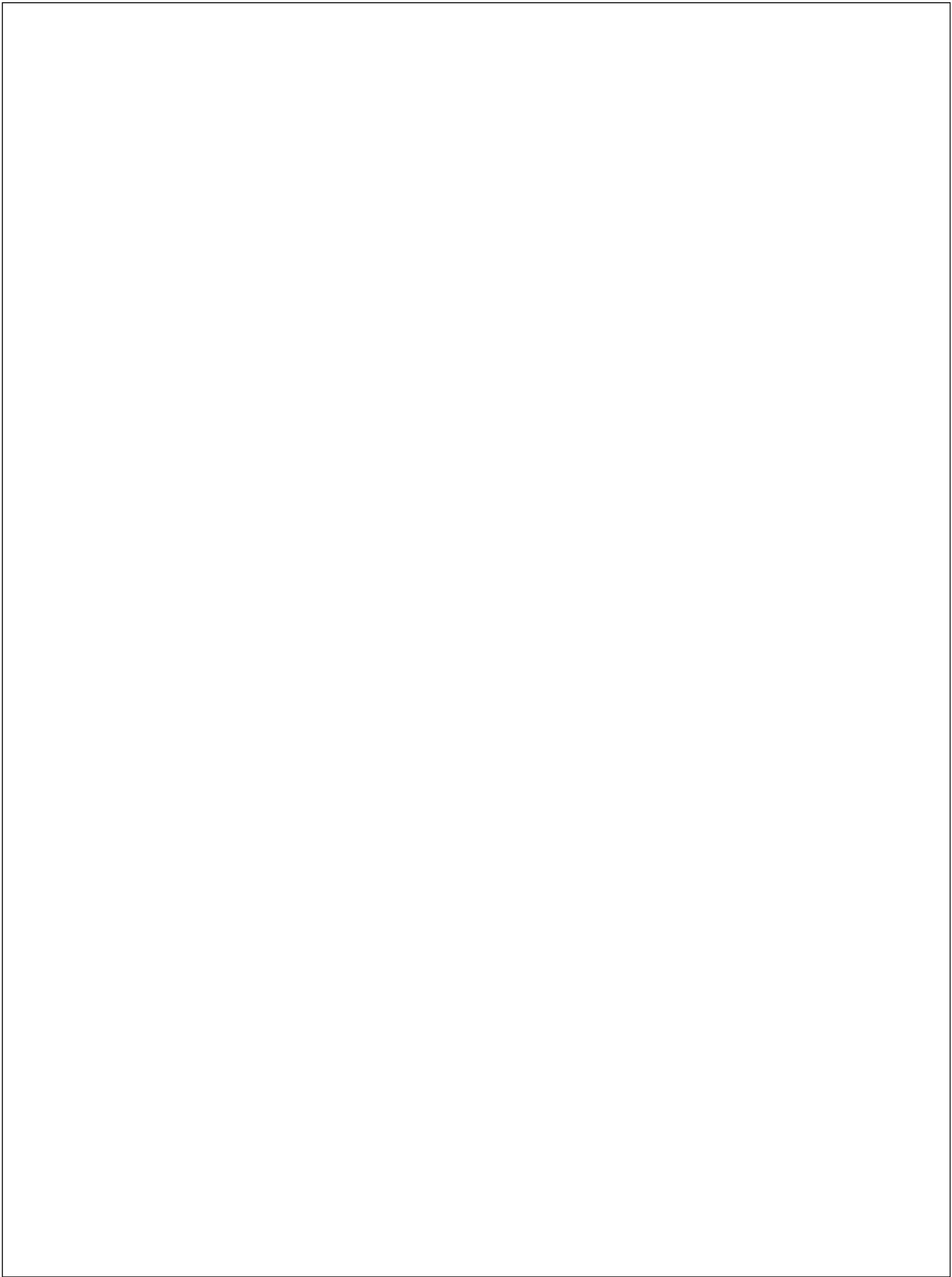
¿Cuáles son las funciones de órganos y sistemas del cuerpo?

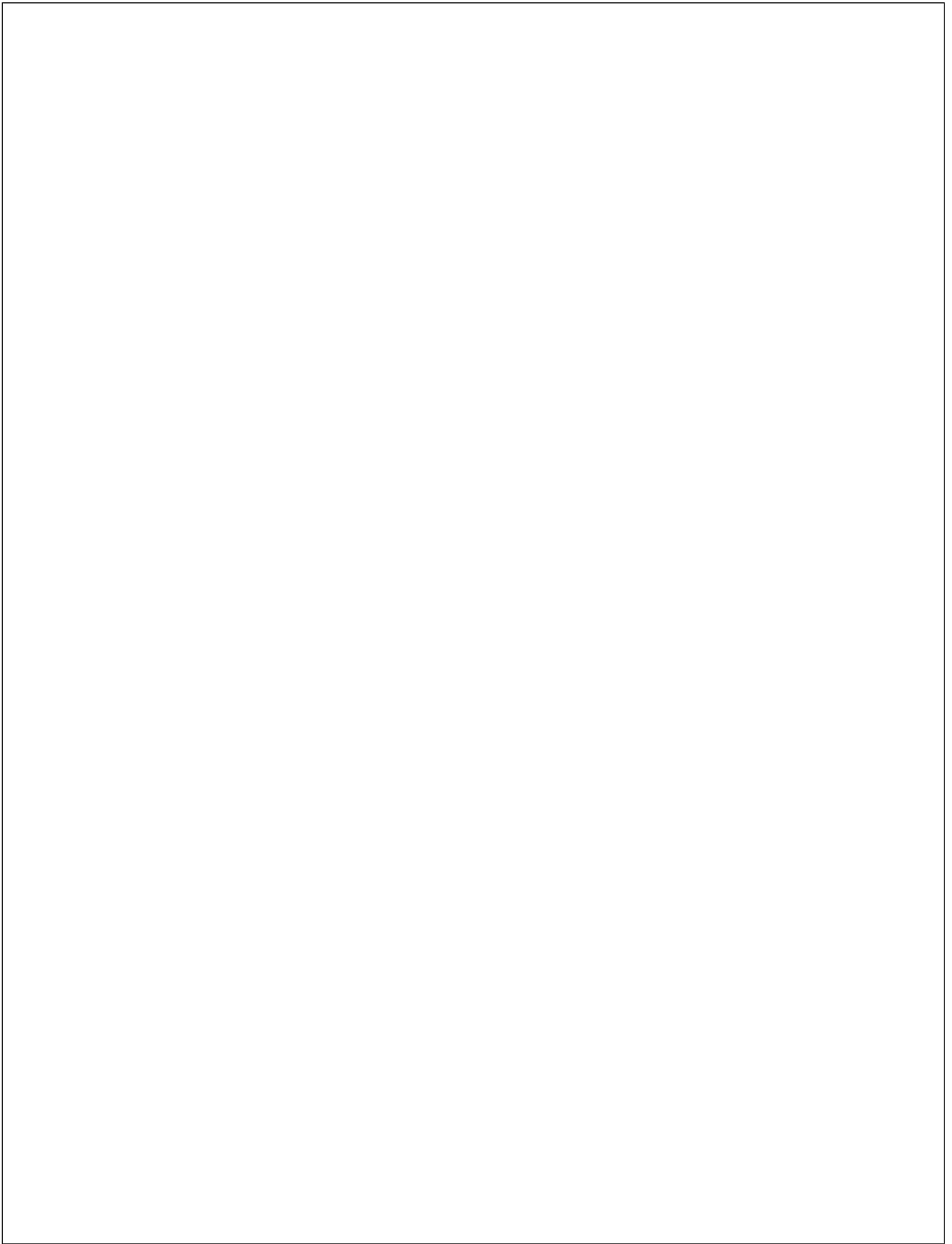
¿Qué sucede en tu cuerpo cuando haces ejercicio?

¿Qué diferencias identificas entre las personas que hacen ejercicio y las personas sedentarias?

DIMENSIÓN 2. ADJUNTA UNA IMAGEN O DIBUJA CADA UNO DE LOS 12 SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y AGREGA UNA BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA UNO DE ELLOS.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to draw or attach an image of a human body system. It occupies the majority of the page below the instructions.

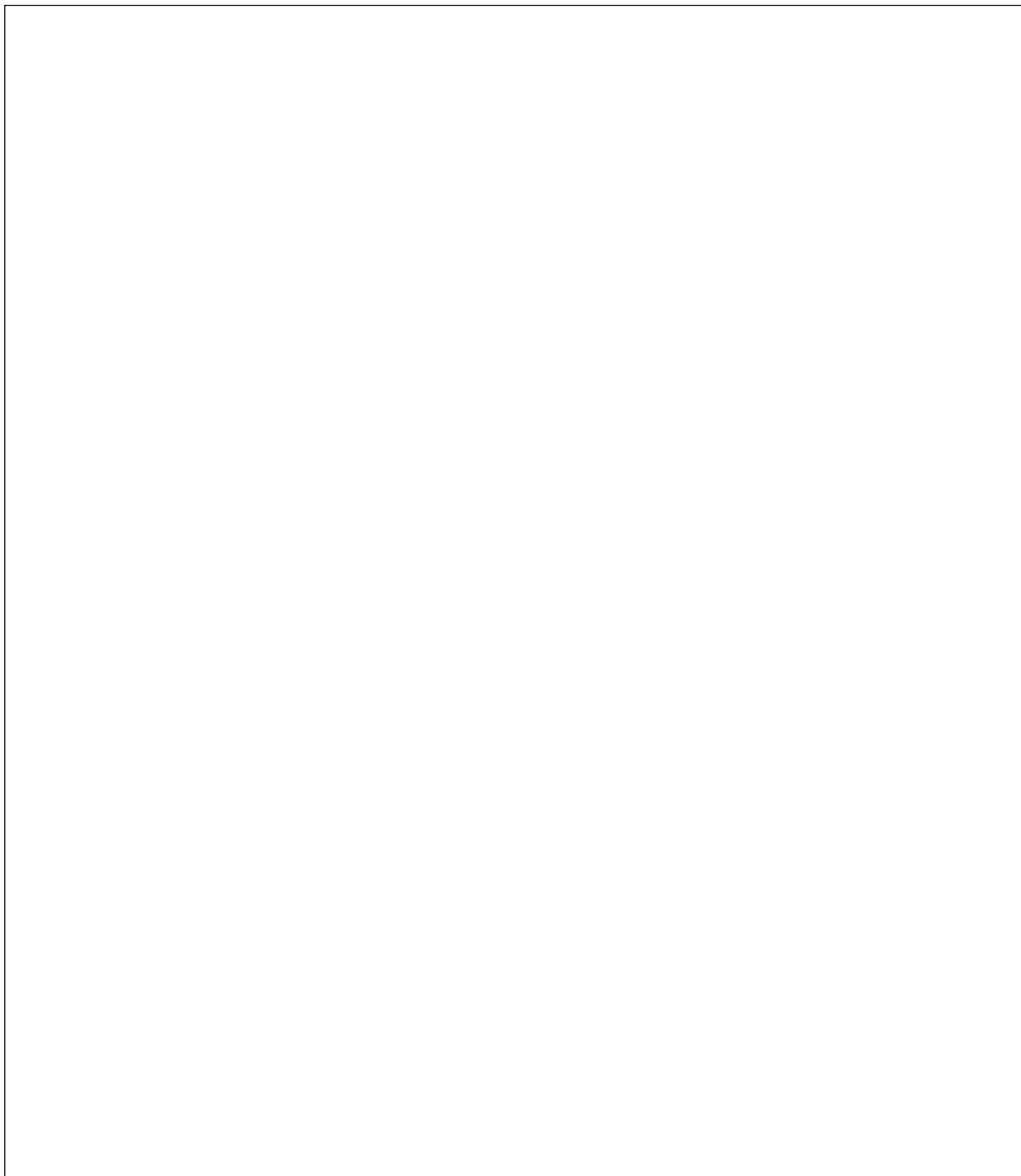


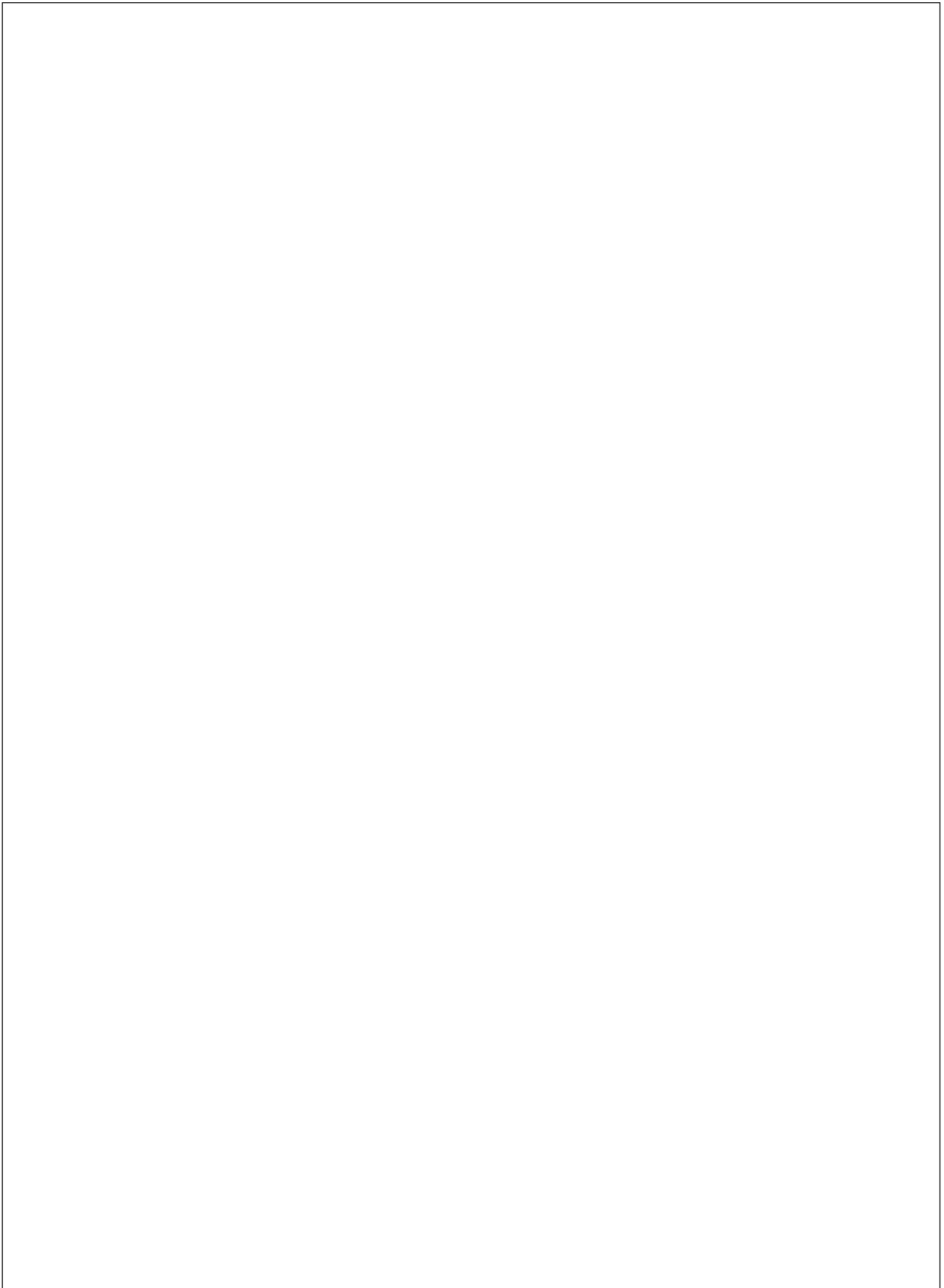


DIMENSIÓN 3. REALIZA UNA PRESENTACIÓN DIGITAL SOBRE:

- ✓ **EL FUNCIONAMIENTO DE LOS ORGANOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- ✓ **EFFECTO Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CUERPO HUMANO.**

ADJUNTA LAS IMÁGENES DE TU PRESENTACIÓN.





Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

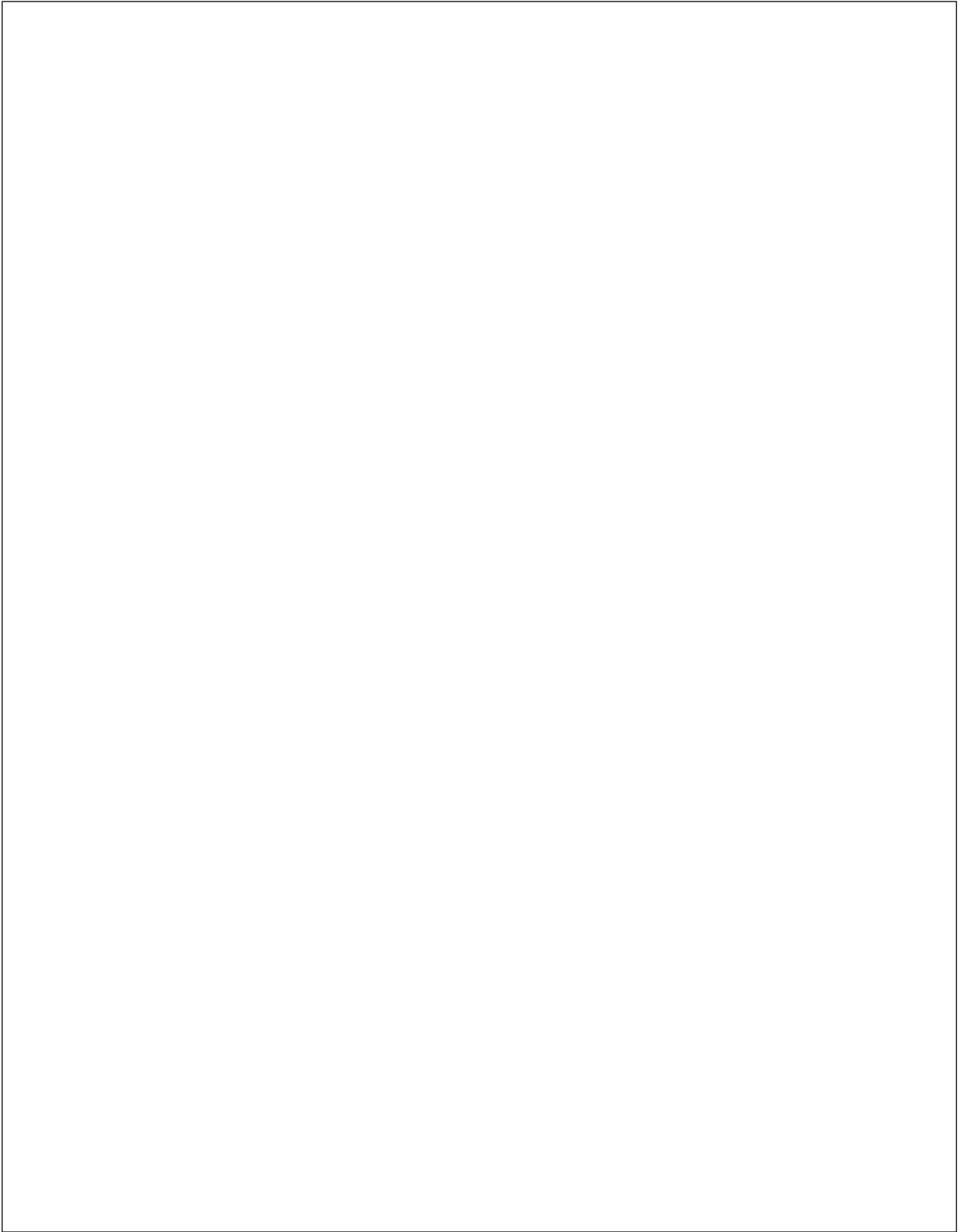
ETAPA 4. TRABAJO EN EQUIPO.

DIMENSIÓN 1. RESPONDE SEGÚN CONSIDERES SOBRE EL TRABAJO EN EQUIPO.

CARACTERISTICAS PRINCIPALES DEL TRABAJO EN EQUIPO:
VENTAJAS: 1. 2. 3. 4. 5.
DESVENTAJAS: 1. 2. 3.
DIFERENCIA ENTRE “GRUPO” Y “EQUIPO”:
EXPERIENCIA DE TRABAJAR EN EQUIPO:

DIMENSIÓN 2. EN LAS LECTURAS DE COMPRENSIÓN 1 Y 2 REVISASTE LAS CARACTERISTICAS, VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL TRABAJO EN EQUIPO, ASÍ COMO LA DIFERENCIA ENTRE GRUPO Y EQUIPO. EN ESTE MOMENTO, INVESTIGA LAS ETAPAS DEL TRABAJO EN EQUIPO Y TRANSCRIBE LA INFORMACIÓN EN EL SIGUIENTE FORMATO.

DIMENSIÓN 3. ELABORA UN ORGANIZADOR GRÁFICO CON LAS CARACTERISTICAS, VENTAJAS Y ETAPAS PARA EL TRABAJO EN EQUIPO.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a graphic organizer. The box occupies the majority of the page below the instruction.

DIMENSIÓN 4. REALIZA LA PRÁCTICA DEL FUTBOL Y VOLEIBOL. ADJUNTA FOTOGRAFÍAS DONDE ESTES REALIZANDO DICHAS PRÁCTICAS.

Lista de cotejo			
	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las dimensiones correctamente:			
Se respondió en su totalidad la etapa:			
La letra clara y legible:			
Se utilizó bolígrafo tinta azul:			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes:			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto y/o páginas de internet:			
Se entregó en tiempo y forma:			

Realizó: M.A.I.N. Mariana Ahumada Leal (Coordinadora)

Aprobó: Docentes de Bachillerato Mixto a Distancia

Verificó: Lic. Rosa Irene Treviño Burciaga (Apoyo y Desarrollo de Clase)

Validó: M.E. Nancy Elvira Tenorio Garza (Secretaria Académica)

