



# PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

2º OPORTUNIDAD EXTRAORDINARIA  
BACHILLERATO MIXTO A DISTANCIA Y  
NO ESCOLARIZADO

## VIDA SALUDABLE Y DEPORTE

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 asigne la tarea 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.**

**¡¡¡ATENCIÓN!!!**

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

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Docente: \_\_\_\_\_

## PROPÓSITO

La presente unidad de aprendizaje (UA), ubicada en el 2° semestre de bachillerato general, tiene como finalidad que el estudiante sea capaz de utilizar las competencias necesarias para adoptar estilos de vida saludable, promoviendo la importancia del impacto de la dieta y la actividad física en su salud; así mismo el tipo de alimentos y las acciones para mantener un estilo de vida activo. Lo anterior es pertinente para fomentar el interés por la práctica de actividades deportivas y mejorar su estado físico, así como mejorar sus hábitos alimenticios, lo que les ayudará en su vida personal, social y profesional.

## 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.
- 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**

### **1.- Elige y subraya la opción correcta según corresponda.**

1.- Ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona:

- A) Sedentarismo
- B) Ejercicio físico
- C) Apatía
- D) Motivación

2.- Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos:

- A) ICM
- B) IMB
- C) MCI
- D) IMC

3.- Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

- A) Verdadero
- B) Falso

4.- ¿Qué se define como el estado de pleno bienestar físico, mental y social?

- A) Salud
- B) Enfermedad
- C) Obesidad
- D) Trastorno

5.- Tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

- A) Desarrollo personal
- B) Actividad física
- C) Desarrollo social
- D) Mejora conceptual

2. Elige del recuadro el tipo de salud que corresponde a cada una ya sea física, mental, emocional o conductual para complementar cada una de ellas.

Dieta saludable      Aceptarse a si mismo      Evitar la violencia      Cepillarse los dientes  
*Aprender maneras de manejar el estrés*      Mantener peso saludable      *No intentar abarcar demasiado*  
Conducir de manera responsable      Usar protector solar  
Evitar el consumo y abuso de sustancias      *Equilibrio entre escuela, trabajo y vida social*  
Prestar atención al ánimo y a los sentimientos

1.-

**Salud física**

2.-

3.-



4.-

**Salud mental:**

1.-

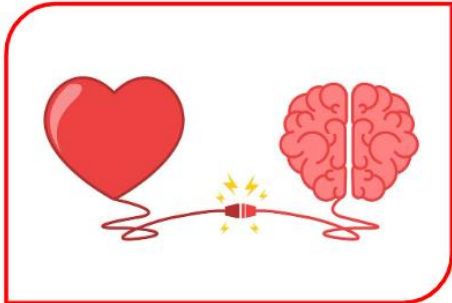


2.-

3.-

**Salud Emocional:**

1.-



2.-

**Salud Conductual:**



1.-

2.-



## Instrumento de Evaluación

### Lista de cotejo

Etapa 1	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las actividades correctamente.			
Se respondió en su totalidad la etapa.			
La letra es clara y legible.			
Se realizaron los dibujos correspondientes.			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes.			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto, presentaciones facilitadas por el docente o internet.			
Se entregó en tiempo y forma.			

## ETAPA 2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### 1.- Elige y subraya la opción correcta según corresponda.

1. Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

- A) Enfermedad
- B) Hábito
- C) Higiene
- D) Salud

2. Es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

- A) OMD
- B) ONU
- C) OMS
- D) UNESCO

3. Se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

- A) Pirámide de la alimentación
- B) Alimentación balanceada
- C) Pirámide motivacional
- D) Plato del Bien Comer

4. Tipo de alimentación que puede dar lugar a síntomas como la fatiga, el cansancio, reflejos lentos, dolor de cabeza e incluso el mal humor.

- A) Saludable
- B) Deficiente
- C) Económica
- D) Sustentable

5. Ayudan al cuerpo a utilizar la energía de los alimentos que consumimos; mantienen los huesos fuertes; su función antioxidante cuida de nuestras células.

- A) Vitaminas
- B) Minerales
- C) Carbohidratos
- D) Grasas

**2. Dibuja el Plato del Bien comer y escribe sus principales características.**



El Plato del Bien comer es:

---

---

---

---

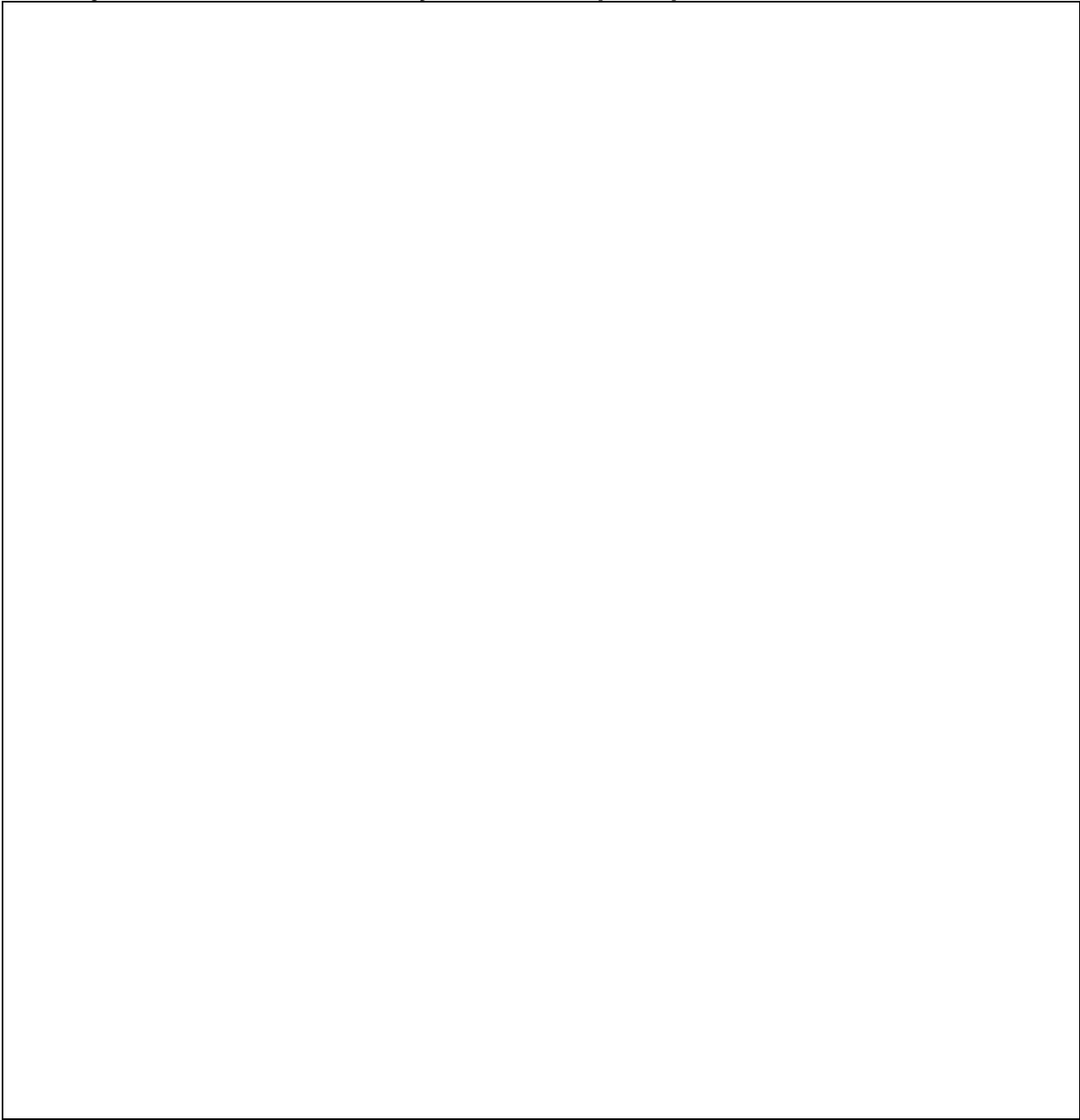
---

---

---

---

**3. Dibuja la Jarra del Bien beber y escribe sus principales características.**



La Jarra del Buen Beber es:

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Contesta las siguientes preguntas.**

¿Qué es la nutrición?

---

---

---

---

¿Cuáles serían para ti algunos malos hábitos?

---

---

---

---

¿Cuáles enfermedades se relacionan con la mala alimentación?

---

---

---

---

¿Cuáles son algunas funciones de las vitaminas y minerales en el cuerpo humano?

---

---

---

---

---

## Instrumento de Evaluación

### Lista de cotejo

Etapa 2	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las actividades correctamente.			
Se respondió en su totalidad la etapa.			
La letra es clara y legible.			
Se realizaron los dibujos correspondientes.			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes.			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto, presentaciones facilitadas por el docente o internet.			
Se entregó en tiempo y forma.			

### **ETAPA 3. EL EJERCICIO Y EL CUERPO HUMANO**

#### **1.- Elige y subraya la opción correcta según corresponda.**

1.- Son los beneficios de la actividad física que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.

- A) Fisiológicos
- B) Psicológicos
- C) Sociales
- D) Sedentarismo

2.- Estudia las funciones del cuerpo humano.

- A) Histología
- B) Anatomía
- C) Fisiología
- D) Antropometría

3.- Su objetivo es mejorar el rendimiento y constituye un ejemplo más del proceso de adaptación.

- A) Meditación
- B) Entrenamiento físico
- C) Entrenamiento táctico
- D) Mindfunless


4.- Sistema que está compuesto por huesos, ligamentos (que unen hueso con hueso) y articulaciones.

- A) De desecho
- B) Digestivo
- C) Cardiovascular
- D) Esquelético

5.- Su conocimiento es muy útil para establecer de forma adecuada las estrategias de preparación dietética del deportista y de aportes de combustibles, agua y sales durante el ejercicio en periodos de competición o de entrenamiento.

- A) Sistema digestivo
- B) Sistema cardiovascular
- C) Sistema de desecho
- D) Sistema nervioso

**2. Una vez que estudies los 12 sistemas del cuerpo, selecciona 3 de ellos y a continuación realiza un dibujo (puedes adjuntar imágenes) y escribe brevemente en qué consiste su funcionamiento.**



Primer Sistema :

---

---

---

---

---

---



Segundo Sistema :

---

---

---

---

---

---



Tercer Sistema :

---

---

---

---

---

---

---

## Instrumento de Evaluación

### Lista de cotejo

Etapa 3	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las actividades correctamente.			
Se respondió en su totalidad la etapa.			
La letra es clara y legible.			
Se realizaron los dibujos correspondientes.			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes.			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto, presentaciones facilitadas por el docente o internet.			
Se entregó en tiempo y forma.			

## ETAPA 4. TRABAJO EN EQUIPO

### 1.- Elige y subraya la opción correcta según corresponda.

1.- Es el trabajo hecho por varios individuos donde cada uno hace una parte, pero todos con un objetivo común.

- A) Rudimentario
- B) Colaborativo
- C) En equipo
- D) Comunitario

2.- Tiene la responsabilidad de coordinar la interacción de los miembros, y estos últimos deben cumplir con las metas prefijadas a través de las tareas trazadas.

- A) Docente
- B) Profesional
- C) Equipo
- D) Líder

3.- Es una situación de confrontación de dos o más protagonistas, entre los cuales existe un antagonismo motivado por una confrontación de intereses.

- A) Violencia
- B) Nerviosismo
- C) Acuerdo
- D) Conflicto

4.- Seres o cosas que forman un conjunto organizado, podemos agregar que esa unión obedece a ciertas características en común.

- A) Grupo
- B) Nivel
- C) Región
- D) Grado

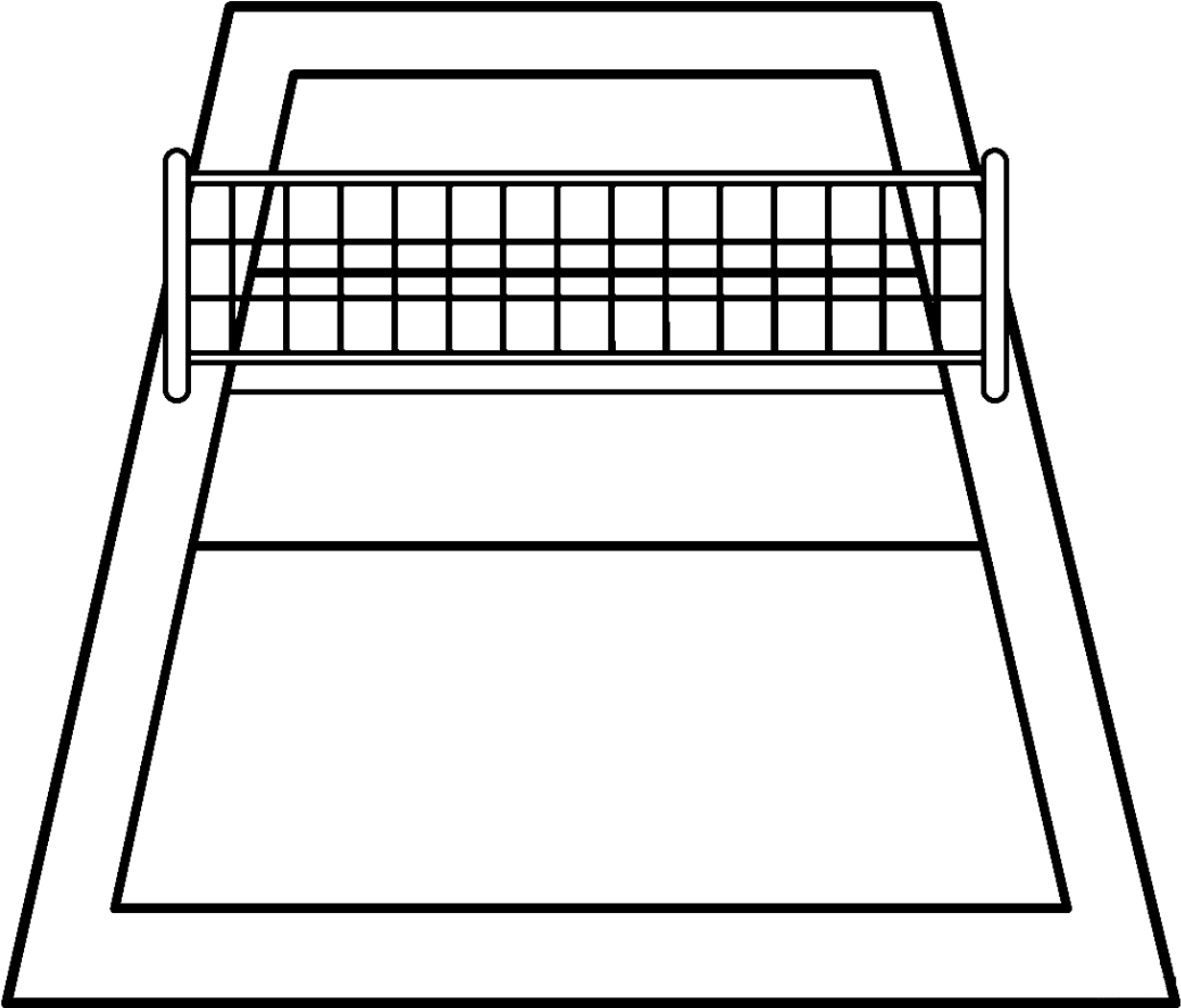
5.- Es un deporte de conjunto; en él participan dos equipos integrados por seis jugadores, en cancha cada uno, más los jugadores suplentes que se encuentran fuera de esta.

- A) Voleibol
- B) Futbol
- C) Basquetbol
- D) Beisbol

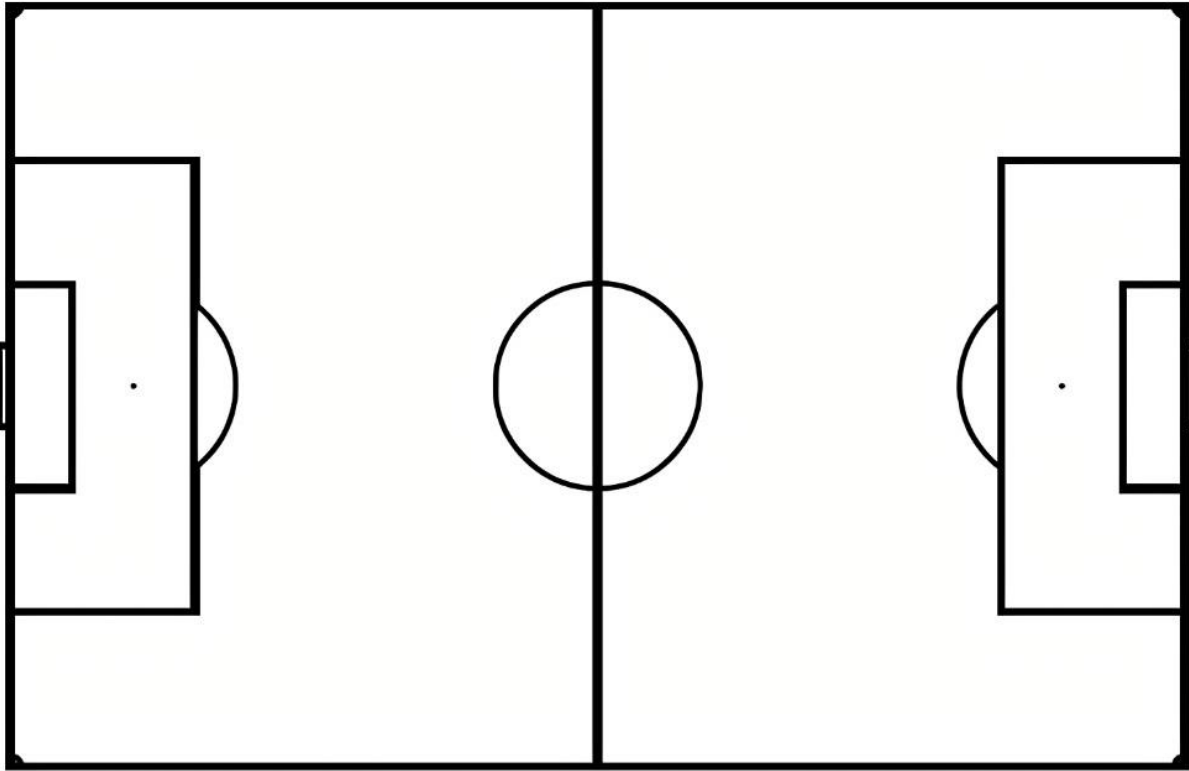
**2. Escribe cinco ventajas y cinco desventajas del trabajo en equipo.**

VENTAJAS	DESVENTAJAS
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	

3. Escribe las medidas reglamentarias de la cancha de voleibol. Dibuja los jugadores (el número correcto de personas en una posición de inicio de juego).



4. Escribe las medidas reglamentarias de la cancha de futbol. Dibuja los jugadores en una posición de inicio de juego (escribe la formación de inicio que elegiste).



## Instrumento de Evaluación

### Lista de cotejo

Etapa 4	SI	NO	NO APLICA
Se respondieron las actividades correctamente.			
Se respondió en su totalidad la etapa.			
La letra es clara y legible.			
Se realizaron los dibujos correspondientes.			
Se adjuntaron las imágenes correspondientes.			
La información del estudiante la obtuvo de su libro de texto, presentaciones facilitadas por el docente o internet.			
Se entregó en tiempo y forma.			