



SECRETARIA DE EDUCACION DEL GOBIERNO DEL ESTADO
 SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
 ESC.SEC. OF. "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ" (Turno vespertino)



FICHA 3.- CICLO ESCOLAR 2020-2021

ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL

Asignatura:	Vida Saludable I, II Y III																									
Maestros responsables:	Academia de Vida Saludable																									
Semana de trabajo:	15-30 de Octubre																									
Aprendizaje esperado:	Aprenderemos la importancia de la buena alimentación																									
Contenido:	TEMA 3: LA BUENA ALIMENTACIÓN																									
Fecha LÍMITE de entrega:	30 de octubre del 2020 (Se envía al correo electrónico de cada docente responsable de grupo)																									
¿Qué materiales necesito?	Libreta de apuntes, Lápiz, lapiceros (Negro, azul y rojo), computadora, tableta, celular, otros.																									
Desarrollo de la ACTIVIDAD: 	<p>En esta ficha el alumno indagará o investigará acerca de algunos conceptos relacionados a una buena alimentación. El consumo de verduras y frutas está relacionado a personas que llevan un estilo de vida más saludable y presentan prevalencias menores de sobrepeso y obesidad. Con respecto a lo antes mencionado, <u>investiga</u> en una fuente confiable y responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué son las calorías en los alimentos? ¿Qué es la proteína? Las carnes no son las únicas que contienen proteínas, así que menciona 3 alimentos que contengan proteína vegetal. ¿Qué es el Colesterol? Investiga el PLATO DEL BIEN COMER (y sus grupos de alimentos) y pega una imagen en tu libreta. 	<p style="text-align: center;">INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</p> <p style="text-align: center;">LISTA DE COTEJO</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Porcentajes</th> <th>RASGOS A EVALUAR</th> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50%</td> <td>El alumno responde a los 5 cuestionamientos.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20%</td> <td>Da una buena presentación a su actividad.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20%</td> <td>Escribió a mano la información.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10%</td> <td>Presenta en tiempo y forma su actividad.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>= 100 %</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Porcentajes	RASGOS A EVALUAR	SI	NO	50%	El alumno responde a los 5 cuestionamientos.			20%	Da una buena presentación a su actividad.			20%	Escribió a mano la información.			10%	Presenta en tiempo y forma su actividad.			= 100 %			
	Porcentajes	RASGOS A EVALUAR	SI	NO																						
50%	El alumno responde a los 5 cuestionamientos.																									
20%	Da una buena presentación a su actividad.																									
20%	Escribió a mano la información.																									
10%	Presenta en tiempo y forma su actividad.																									
= 100 %																										
Evaluación:	Para el registro en lista de evidencias, deberás enviar al correo electrónico de tu docente de grupo los ejercicios que se te piden en la ficha, no olvides las indicaciones y enviarlo en la fecha de entrega.																									