



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PREPARATORIA 25 “DR. EDUARDO AGUIRRE PEQUEÑO”



Semestre: Enero – junio 2026

**PORTAFOLIO EXTRAORDINARIO
(3^a, 4^a, 5^a y/o 6^a oportunidad)**

UA: Vida Saludable y Deporte



Semestre:	Segundo
Oportunidad:	
Estudiante:	
Matrícula:	
Coordinador(a):	MC. Jessica E. Alcalá Anchondo.
Correo:	jessica.alcalaanc@uanl.edu.mx
Fecha de entrega:	_____ de 2026.

General Escobedo, NL, 10 de febrero 2026.

Entrega el portafolio completo y cumpliendo las indicaciones para cada actividad. Evaluación 100% portafolio.

Etapas 1. SALUD Y EJERCICIO FÍSICO.

- Realiza un **reporte individual** en el que *describas* las enfermedades que se previenen con la práctica de la actividad física e *identifica* las enfermedades que tú mismo puedas adquirir al llevar una vida sedentaria. Agrega una *descripción y análisis* de tus actividades diarias en cuanto a la actividad física que realizas y tu alimentación diaria. (**Una cuartilla completa**).

Etapas 2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- Elabora un **resumen** de toda la etapa 2.
- Diseña en una tabla el **menú ideal de un día**, considerando todos los grupos de alimentos contenidos en el plato del bien comer, así como las bebidas en la jarra del buen beber, considerando 5 tiempos de comida (Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda y Cena).
- Elabora una **Maqueta pequeña** del plato del bien comer y de la jarra del buen beber describiendo cada uno de los grupos y niveles según corresponda.

Etapas 3. EL EJERCICIO Y EL CUERPO HUMANO.

- Elabora una **descripción** sobre los beneficios que se producen en **cada uno** de los sistemas del cuerpo humano con la práctica de la actividad física, y agrega al menos una imagen que represente a cada **sistema (considera 11 sistemas del cuerpo humano)**.

Etapas 4. TRABAJO EN EQUIPO.

- Investiga y realiza un **reporte escrito** con una extensión mínima de una cuartilla sobre lo que a continuación se indica:
 - Las características principales del trabajo en equipo.
 - Ventajas de trabajar en equipo.
 - Diferencias que existen entre grupo y equipo.
 - Reflexión personal sobre la importancia de trabajar en equipo en tu vida diaria.

NOTA: Todas las actividades se realizarán en Word, con letra Arial 12, y deberán presentarse con todas las especificaciones brindadas en este documento para su validación total. Se entregarán el día asignado en el calendario de exámenes, ANEXAR copia del comprobante de pago.

Nombre del estudiante: _____

Matrícula: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

(Esta tabla será llenada por el docente.)

ETAPA	ACTIVIDAD	PORCENTAJE	PUNTOS OBTENIDOS Y FIRMA DEL DOCENTE
1	Reporte individual.	25 %	
2	Resumen.	5 %	
2	Menú de un día.	10 %	
2	Maqueta del plato del bien comer y la jarra del buen beber.	10 %	
3	Descripción de cada sistema con imagen.	25 %	
4	Investigación.	25 %	
TOTAL:		100 %	

FIRMA DEL ESTUDIANTE: _____