

Séptima sesión:

Maestro:	Alumno:
1) Pasará lista de asistencia.	1) Responderá al oír su nombre
2) Recogerá el trabajo de investigación	2) Entregará el trabajo de investigación.
3) Continuará con las Actividades de aula. (ver Apéndice: Cuadro 1)	3) Realizará las Actividades de aula (ver Apéndice: Cuadro 1).
a) Pedirá leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.	a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
b) Pedirá la exposición del tema	b) Expondrá el tema.
c) Pedirá discutir el tema.	c) Discutirá el tema.
d) Pedirá elaborar las conclusiones del tema.	d) Elaborará las conclusiones del tema.
4) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de aula realizadas.	4) Verificará que el maestro registre las Actividades de aula que realizó.
5) Pedirá llevar a cabo las Actividades de campo (ver Apéndice: Cuadro 2).	5) Realizará las Actividades de campo (ver Apéndice: Cuadro 2)
a) Pedirá realizar los ejercicios de Calentamiento.	a) Realizará los ejercicios de Calentamiento.
b) Pedirá realizar la rutina de Flexibilidad	b) Realizará los ejercicios de Flexibilidad
c) Pedirá realizar los fundamentos del Voleibol "Voleo y golpe bajo".	c) Realizará los fundamentos del Voleibol.
d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.	d) Realizará los ejercicios de Relajación.
6) Registrará la realización de los fundamentos de Voleibol en su Ficha de Control No. 3.	6) Verificará que el maestro registre los fundamentos del Voleibol en la Ficha de Control No. 3.
7) Efectuará una recapitulación de lo realizado en esta sesión.	7) Prestará atención a la recapitulación.

Encuentro Octava sesión

Maestro:	Alumno:
1) Pasará lista de asistencia.	1) Responderá al oír su nombre.
2) Entregará los trabajos de investigación ya revisados.	2) Recogerá el trabajo de investigación ya revisado.
3) Continuará con las Actividades de aula (ver Apéndice: Cuadro 1)	3) Realizará las Actividades de aula (ver Apéndice: Cuadro 1)
a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.	a) Leerá el tema, utilizando la estrategia de TRIPaS.
b) Pedirá exposición del tema	b) Expondrá el tema
c) Pedirá discutir el tema.	c) Discutirá el tema.
d) Pedirá elaborar las conclusiones del tema.	d) Elaborará las conclusiones del tema.
4) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de aula realizadas.	4) Verificará que el maestro registre las Actividades realizadas.
5) Pedirá llevar a cabo las Actividades de campo (ver Apéndice: Cuadro 2)	5) Realizará las actividades de campo (ver Apéndice: Cuadro 2)
a) Pedirá realizar los ejercicios de Calentamiento.	a) Realizará los Ejercicios de Calentamiento.
b) Pedirá realizar la rutina de Flexibilidad.	b) Realizará los ejercicios de Flexibilidad.
c) Pedirá realizar los fundamentos de "Servicio, remate, bloqueo, caídas y rodadas.	c) Realizará los fundamentos del voleibol.
d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.	d) Realizará los ejercicios de Relajación.
6) Efectuará la recapitulación de lo realizado en esta sesión.	6) Prestará atención a la recapitulación.

Novena sesión.

- | Maestro: | Alumno: |
|--|--|
| 1) Pasará lista de asistencia. | 1) Responderá al oír su nombre. |
| 2) Efectuará una recapitulación de los temas estudiados. | 2) Prestará atención a la recapitulación y participará en externar opiniones. |
| 3) Realizará una comparación de los resultados obtenidos. | 3) Valorará los resultados obtenidos. |
| 4) Permitirá una recuperación de las actividades de aula y de campo a los alumnos que no las hayan completado y las registrará en su Ficha de Control correspondiente. | 4) Realizará las actividades que le faltaron y verificará que el maestro las registre. |

Encuesta para el padre o tutor

Las personas deben alimentarse bien para obtener energía, dependiendo de lo que comas, es como te vas a sentir.

Si te sientes cansado y con pereza, algo puede andar mal en tu alimentación; así es que es tiempo de que empieces a preocuparte por tu salud.

Las personas que se alimentan bien, no solo vivirán más, sino que serán más competitivas durante más tiempo.

El vigor, la concentración y la eficiencia muscular, depende del combustible, calidad y cantidad que uno le ponga al abdomen. La nutrición beneficia el desempeño de nuestro organismo.

Con el propósito de obtener un parámetro de los conocimientos del tutor sobre nutrición, se aplica la siguiente encuesta.

Pruebe su conocimiento

- | | | |
|---|-----------|-------|
| 1. Un producto libre de colesterol también está libre de grasas. | Verdadero | Falso |
| 2. Un alimento que contiene 3 gramos de grasa por cada 100 calorías obtiene aproximadamente un 30 por ciento de sus calorías de la grasa. | Verdadero | Falso |
| 3. La grasa tiene más del doble de calorías que los carbohidratos o proteínas. | Verdadero | Falso |
| 4. Todos los aceites vegetales son saludables. | Verdadero | Falso |
| 5. Las margarinas más saludables son aquellas que incluyen aceite vegetal líquido como el principal ingrediente. | Verdadero | Falso |
| 6. La grasa saturada eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otro componente de la dieta. | Verdadero | Falso |
| 7. El cortar el exceso de grasa a la carne y el quitarle el pellejo al pollo reduce la grasa saturada. | Verdadero | Falso |
| 8. El colesterol se encuentra sólo en los productos animales. | Verdadero | Falso |
| 9. Un sandwich de pavo con mostaza tiene menos calorías y menos grasa que una ensalada con una tasa de aderezo de blue cheese. | Verdadero | Falso |
| 10. El proceso de hidrogenación cambiará la grasa polinsaturada en saturada. | Verdadero | Falso |

Respuestas

1. **Falso** Sólo porque un producto está libre de colesterol no significa que no tiene grasa: Un alimento (como el hígado y las vísceras) puede ser alto en colesterol y bajo en grasas.
2. **Verdadero** Esta es una forma rápida de calcular el porcentaje de calorías que proviene de la grasa en un alimento.
3. **Verdadero** Cada gramo de grasa tiene 9 calorías. Cada gramo de Carbohidrato o proteína tiene 4 calorías.
4. **Falso** Los aceites de coco, palma y semilla de palma contienen altas cantidades de grasa saturada.
5. **Verdadero** Una margarina que contiene aceite vegetal líquido enlistado como el primer ingrediente tiene menos grasa saturada. Recuerde, la margarina contiene tanta grasa y calorías como la mantequilla. Es importante limitar el consumo de margarina.
6. **Verdadero** Las grasas saturadas encontradas en los productos de leche entera, carnes grasosas y alimentos preparados comercialmente que contienen aceites hidrogenados, aceite de coco, palma o semilla de palma, elevan el colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa.
7. **Verdadero** Las nocivas grasas saturadas pueden ser reducidas cortándolas de la carne o quitándole el pellejo de las aves.
8. **Verdadero** Los productos animales, tales como leche, carne, aves, pescados y mariscos contienen colesterol.
9. **Verdadero** 250 gramos de pavo en dos rebanadas de pan integral contienen sólo 270 calorías y 5 gramos de grasa. Una ensalada con una tasa de aderezo tiene 360 calorías y 32 gramos de grasa.
10. **Verdadero** La hidrogenación aumenta la cantidad de grasa saturada.

Autoevaluación para el padre o tutor

Aciertos	Calificación
9 - 10	Excelente
7 - 8	Bueno
5 - 6	Regular
3 - 4	Suficiente
1 - 2	Insuficiente

Capítulo I Nutrición I

