

TRABAJOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º DE ESO

1.- La alimentación	Semana del 26 de noviembre
2.- Beneficios de realizar ejercicio físico	Segundo trimestre
3.- Beneficios de la relajación, yoga o meditación.	Tercer trimestre

Cada día de clase que pase a partir del plazo marcado bajará un punto en la nota del trabajo. La entrega del trabajo es obligatoria para aprobar.

Los trabajos se entregarán por email:

1º ESO A: mariaeducacionfisica1a

1º ESO B: mariaeducacionfisica1b

EXPLICACIÓN DE LOS TRABAJOS:

1.- La alimentación.

1.a.- Anota en una tabla y durante una semana día a día lo siguiente:

- Refrescos consumidos.
- Alimentos tipo bollería: galletas, cereales azucarados, chocolate, bollos, tarta, ...
- Alimentos tipo snaks y chuches.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Refrescos							
Bollería							
Snaks							
Número							

Nombra lo que hayas consumido. Ejemplo: cocacola, napolitana, 5 onzas de chocolate, bolsa de patatas fritas, 8 gominolas,

Suma todo a lo largo de la semana.

1.b.- Busca en internet información sobre las razones de por qué los refrescos y la bollería son perjudiciales para nuestra salud (al menos 10 cosas de cada uno). Este punto se ha de hacer escrito a mano.



- Opinión personal sobre qué te parece que se comercialicen estos productos si son tan dañinos para la salud. Comenta si te ha sorprendido lo que has encontrado.

1.c.- Ahora que estás informado-a, ¿te parece importante consumir menos de estos productos?. Estás dispuesto a consumir menos?

1.d.- Busca en internet tentempies sanos, snaks sanos o barritas energéticas sanas que puedas elaborar tú en casa. Escribe 5 recetas de las que te hayan gustado. Tienes que elaborarlo y traer a clase.

No pueden llevar azucar blanco refinado (puede llevar otros endulzantes: azucar moreno ecológico, panela, miel natural, sirope de ágave), nata o mantequillas, ni harina de trigo refinada.

2.- Beneficios de practicar el ejercicio que realizais normalmente (especifica el tiempo y cuantos días lo practicas). Si no realizas ninguna actividad física frecuentemente, elige una actividad que te atraiga y hazlo sobre ella. Luego anímate a practicarla.

Debes anotar por separado los **efectos beneficiosos físicos, psíquicos y sociales** (por lo menos 10 de cada).



Importancia de las **capacidades físicas**: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio en tu deporte. (especifica en qué medida es importante cada una y porque).

Qué **habilidades motrices básicas** se dan en tú deporte: desplazamientos (caminar, correr, nadar...), saltos, giros, lanzamientos, golpes con o sin implementos (raquetas, sticks,...), recepciones, conducción, finta, interceptación (cortar o desviar la trayectoria de un móvil), pase, ...

Di si tiene mucha o poca **dificultad perceptiva**: hay que atender a muchos estímulos (ej: deporte de equipo) o el ambiente es cerrado (ej: piscina o pista de atletismo). Especifica a qué estímulos tienes que estar atento para hacer tu deporte (ejemplo: una música, mis compañeros, mis adversarios....).

3.- 10 beneficios de realizar técnicas de relajación, meditación o yoga (elegir una).

Poner 5 recomendaciones para realizarlo.

Se hará a mano y luego se mandará por email.