



TRABAJOS TEÓRICOS 4º ESO

1ª EVALUACIÓN

TRABAJO Nº 1. (1 punto)

Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividades físicas y elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.

TRABAJO Nº 2. (1 puntos)

Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.

Los 3 trabajos anteriores deberán contener los siguientes apartados:

- ⇒ **Portada.**
- ⇒ **Índice.**
- ⇒ **Contenido Principal del Trabajo:** tema de desarrollo del trabajo.
- ⇒ **Bibliografía:** libros, páginas web, vídeos...

TRABAJO Nº 3. (1 Punto)

Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud y realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.

TRABAJO Nº 4. (2 Puntos)

Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las CFB relacionadas con la salud. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las CFB relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las CFB relacionadas con la salud en su tiempo libre.

PASOS A REALIZAR EN LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO Nº 4: PROGRAMA PERSONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA.

- 1.- Establecer un Calendario de sesiones para realizar tu programa personal de actividad física.
- 2.- Cada una de las sesiones programadas en tu calendario de programa personal de entrenamiento estará enfocada al entrenamiento de la Resistencia, progresando cada sesión en volumen e intensidad de cara a la mejora de esta Cualidad Física Básica.

3.- Las sesiones prácticas de entrenamiento de la Resistencia que realices fuera del horario escolar, tienen que estar controladas a través de la app (nike running) instalada en tu teléfono móvil, para enviarlas posteriormente a la finalización de cada una por mail al departamento de educación física, a la dirección de correo electrónico efcampialta@gmail.com. Asunto: nombre del alumno/a y Curso.

4.- Además, todas las sesiones de entrenamiento (tanto las realizadas en la clase de EF como las realizadas fuera del horario escolar), serán plasmadas de forma digital en una planilla personal para la entrega posterior, lo que constituirá junto con el calendario inicial el global del trabajo final. Cada una de estas sesiones deberá contener las 3 partes en las que se divide una sesión de entrenamiento.

Este archivo final será de nuevo enviado a la dirección de correo electrónico del departamento de EF efcampialta@gmail.com y en el Asunto: nombre del alumno/a y curso.

CONDICIONES DE ENTREGA DEL TRABAJO

- Todos los trabajos se deberá **enviar por correo electrónico a efcampialta@gmail.com ANTES del día del examen teórico**. La fecha de dicho examen se publicará próximamente. En caso de no entregarse ANTES de dicha fecha, no se tendrá en cuenta este trabajo para la nota final de la 1ª Evaluación.
- Cada uno de los trabajo debe tener una extensión **mínima de 10 folios** y será obligatorio realizarlo a ordenador en formato Word, power point, etc,...
- Es obligatorio reflejar las referencias bibliográficas que se hayan consultado.
- Se pueden incluir en el trabajo todo tipo de fotos, vídeos y cualquier recurso que consideres oportuno.

APARTADOS OBLIGATORIOS DEL TRABAJO

Todos los trabajos deberán contener los siguientes apartados:

- ⇒ Portada.
- ⇒ Índice.
- ⇒ Parte principal del trabajo.
- ⇒ Bibliografía: libros, páginas web, vídeos, de donde has obtenido toda la información para la realización del trabajo.