

INFORME INDIVIDUALIZADO de INGLÉS CURSO 4º

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES A REALIZAR
<p style="text-align: center;"><u>SOBRE NUTRICIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características de los alimentos. • Conocer las funciones de los alimentos en el organismo. • Conocer los grupos de alimentos. • Conocer y entender el concepto de alimentación sana y equilibrada. • Conocer las características de una dieta equilibrada. • Promover hábitos alimenticios correctos y saludables. • Identificar las ventajas que tiene una alimentación sana para el organismo. • Conocer procesos sencillos de elaboración de alimentos. • Identificar el concepto de alimentación saludable con alimentación variada, asumiendo que para personas sanas no hay alimentos prohibidos, ni para personas con problemas hay alimentos-milagro. • Aplicar las normas de higiene básicas en la adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos. • Conocer las principales características de la dieta del deportista y adoptar una actitud 	<p style="text-align: center;"><u>1ª EVALUACIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento genérico y específico - Pautas a tener en cuenta para elaborar un calentamiento. - Metabolismo basal y gasto calórico. - Dieta equilibrada. - Relación alimentación – salud – actividad física. - Concepto de nutriente, nutrición, alimento y alimentación. - La Rueda de los Alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Grupos de alimentos • Propiedades de los alimentos • Características de los grupos de alimentos • Funciones de los diferentes grupos de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • La Pirámide de la Alimentación. <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de consumo 	<p style="text-align: center;"><u>1ª EVALUACIÓN</u></p> <p>Prepara un menú, entrada, primer plato, segundo plato y postre. Di las calorías que tiene y los principales nutrientes que nos aportan y de los ingredientes, al menos dos clasifícalos en proteínas, grasas e hidratos de carbono y colócalos en la pirámide alimenticia.</p>

crítica ante el consumo de sustancias dopantes y hábitos nocivos para la salud.

- Analizar cualitativa y cuantitativamente su dieta.
- Valorar la composición corporal mediante el índice de Quetelet.
- Conocer los porcentajes de cada nutriente para una dieta equilibrada.
- Conocer el gasto calórico medio aproximado y la ingesta calórica diaria para valorar su equilibrio calórico.
- Conocer qué ejercicios y actividades son de alto gasto calórico y cuales son de bajo gasto.

SOBRE SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA Y HáBITOS HIGIÉNICOS

- Conocer los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene, descanso y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva frente a los riesgos y contraindicaciones de determinadas prácticas y hábitos no saludables.
- Salud física y salud mental: alimentos para el cuerpo y la mente, meditación y ejercicio

2ª EVALUACIÓN

- La alimentación equilibrada
 - Concepto de alimentación equilibrada
 - Alimentos saludables y no saludables
 - Cantidades recomendadas
- Características fundamentales de la dieta del deportista. Doping.
- Consumo cualitativo por alimentos.
- Concepto de balance energético. Balance energético positivo, negativo y neutro.
- Composición corporal y su estudio mediante fórmulas: índice de Quetelet.
- Composición de los alimentos y aporte calórico.
- Tablas de consumo calórico por tipo de: activ. física, doméstica, laboral, etc.
- Educación para el consumo: higiene alimentaria y conservación de los alimentos.
- Concepto de fuerza.
- Las agujetas.
- Adaptaciones orgánicas al trabajo de la fuerza. Hipertrofia.
- Métodos y medios para el desarrollo de la fuerza.

3ª EVALUACIÓN

- Relajación de Jacobson.
- Concepto de flexibilidad, resistencia y resistencia aeróbica.
- Concepto de frecuencia cardíaca.
- Orientaciones metodológicas para trabajar la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

2ª EVALUACIÓN

Escribe la definición de las siguientes enfermedades: diabetes, celiaquía, colesterol, tensión alta. ¿Qué alimentos no son recomendables para las personas que tienen estas enfermedades?

3ª EVALUACIÓN

¿Qué es la meditación, en qué nos puede ayudar?

<p>físico para el cuerpo y la mente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness, yoga, tai chi: disciplinas que ayudan a mejorar nuestro estado físico y mental. Salud emocional • La felicidad • Incorporar hábitos saludables al estilo de vida propio a partir del conocimiento de su influencia en el funcionamiento del organismo, reconociendo su valor para mejorar el bienestar y la calidad de vida. • Reconocer las posibilidades y limitaciones en relación a las capacidades motrices, aceptarse y valorarse positivamente. • Conocer los primeros auxilios y pautas básicas de actuación en accidentes deportivos. • Conocer las principales patologías y lesiones del aparato locomotor relacionados con la práctica de ejercicio y saber aplicar las principales medidas de prevención. • Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones. • Conocer y practicar técnicas básicas de relajación valorando sus efectos sobre el organismo. • Identificar las fases de la respiración y su importancia. • Definir postura y actitud corporal. • Conocer la estructura de la columna vertebral y no adoptar posturas perjudiciales. • Reconocer una correcta postura. • Fortalecer la columna vertebral. 	<ul style="list-style-type: none"> • Factores que influyen en la resistencia y la flexibilidad. • Medios para el desarrollo de la flexibilidad. • Métodos de entrenamiento para trabajar la resistencia y la flexibilidad. • Efectos del trabajo de la resistencia y flexibilidad sobre el estado de salud. • Lesiones del aparato locomotor en relación a la actividad física. • Primeros auxilios y pautas de actuación ante accidentes deportivos (lesiones traumáticas). • Patologías de la columna vertebral y su prevención. • Identificación de los sentimientos, cómo expresamos los sentimientos y la importancia de reconocerlos y gestionarlos para una buena salud emocional • Diferencia entre Mindfulness, yoga, Tai Chi. 	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none">• Aplicar las diferentes enseñanzas acerca de la salud y el cuidado personal a la vida cotidiana.• Conceptuar y clasificar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza como capacidades físicas básicas.• Valorar los efectos positivos del trabajo de resistencia, fuerza y flexibilidad sobre la salud.• Experimentar y aplicar los métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica y el método estático en el trabajo de flexibilidad, el circuito para el trabajo de la fuerza de resistencia.• Mejorar las cualidades físicas de resistencia, fuerza y flexibilidad y su transferencia positiva hacia la práctica de deportes así como la evaluación de las mismas.• Elaborar y llevar a la práctica una planificación para el desarrollo de la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.• Conocer el procedimiento para la medición de la frecuencia cardiaca así como su importancia para controlar de una forma eficaz los efectos deseados de los ejercicios de resistencia.• Aplicar pruebas y test para valorar la resistencia, fuerza y flexibilidad y aceptar las limitaciones y capacidades.		
---	--	--

PRUEBA: PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

Los alumnos que no han superado la asignatura deberán preparar un trabajo de cada una las evaluaciones. El trabajo deberá respetar márgenes, se escribirá a mano con buena letra. La información se podrá buscar en Internet, al final de cada uno de los trabajos se deberá escribir la bibliografía o las páginas WEB usadas, el trabajo no consiste en copiar y pegar de internet.

Día: lunes 2 de septiembre

Hora: de 10:30 a 12:00

Lugar: aula de 1ªC

Departamento de: E.F.