



RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CURSO 19/20



De conformidad con lo dispuesto en el artículo 15.3 del Decreto 111 /2016, de 14 de junio, el alumno o la alumna con MATERIAS NO SUPERADAS en cursos anteriores, deberá seguir los programas de refuerzo destinados a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y superar las evaluaciones correspondientes a dichos programas.

El Departamento de Educación Física ha decidido que para superar positivamente los objetivos y determinar que se ha conseguido alcanzar el desarrollo de las Competencias Básicas correspondientes **de la materia pendiente: Hábitos de vida saludable de 3º ESO**, se debe:

- 1- Realizar trabajo de la asignatura del curso anterior como programa de refuerzo destinado a la recuperación y entregar al Jefe de Departamento el 29 de mayo de 2020.
- 2- Informe favorable del profesor del curso en el que se encuentre.

El alumnado podrá preguntar todas las dudas que considere oportunas al profesorado de Educación Física del centro, con objeto de una óptima resolución de los ejercicios y logro de los objetivos.

<u>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</u>
PRESENTACIÓN	20% de la calificación
TRABAJO SOBRE CONTENIDOS DEL CURSO NO SUPERADO	80% de la calificación

Se considera la materia aprobada cuando la media ponderada sea al menos un 5. En caso de no superar dichos objetivos, el alumno/a tendrá otra oportunidad en una prueba teórica en Junio y otra en Septiembre. Para la calificación final del alumno en esta convocatoria extraordinaria, sólo se tendrá en cuenta la calificación obtenida en dicha prueba.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente en el curso 19/20.

Se evaluarán tanto los objetivos correspondientes como el grado de consecución de las Competencias Básicas.

ENTREGA AL ALUMNADO DEL BOLETÍN Y DE ESTE DOCUMENTO:
8 DE ENERO DE 2020

Huelva, a 8 de enero de 2020

Enterada la familia

Fdo:.....



RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CURSO 19/20



Alumno/a:

Curso:

**ACTIVIDADES QUE DEBE ENTREGAR EL ALUMNADO CON LA
ASIGNATURA PENDIENTE.**

ALIMENTACIÓN

1. ¿Qué es la salud? ¿En qué se apoya una buena salud?
2. ¿Qué es la nutrición?
3. ¿Qué es la dieta?
4. ¿Cuáles son los tipos de nutrientes? ¿Cuáles son las funciones de cada uno de ellos?
5. ¿Qué es una dieta saludable?
6. ¿Qué es una dieta equilibrada? Cita 5 normas que debemos seguir para conseguirla
7. La dieta mediterránea sería un ejemplo de dieta equilibrada. ¿En qué se diferencia de las demás?
8. ¿Qué son las calorías?
9. ¿Qué cantidad de energía diaria necesitamos para subsistir? Diferencia entre hombres y mujeres y establece diferencias también para cada grupo de edad.
10. Carbohidratos o azúcares:
 - a. ¿Qué son?
 - b. ¿Qué función tienen?
 - c. Diferencia entre azúcares de absorción rápida, lenta y no absorbibles. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
 - d. ¿Qué proporción de azúcares debe presentar una dieta?
11. Proteínas:
 - a. ¿Qué son?
 - b. ¿Qué función tienen?
 - c. Diferencia entre los distintos tipos de proteínas de origen animal y vegetal. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
 - d. ¿Qué proporción de proteínas debe presentar una dieta?
12. Ácidos grasos o lípidos:
 - a. ¿Qué son?
 - b. ¿Qué función tienen?
 - c. Diferencia entre grasas saturadas e insaturadas. Pon varios ejemplos de cada uno de ellos.
 - d. ¿Qué proporción de lípidos debe presentar una dieta?



RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CURSO 19/20



13. Agua
 - a. Funciones
 - b. ¿De dónde la obtenemos?
 - c. Recomendación diaria de ingesta de agua
 - d. Recomendaciones durante el ejercicio
14. Minerales:
 - a. Busca las funciones principales de los siguientes minerales: calcio, sodio, potasio, fósforo, hierro.
 - b. Por 5 ejemplos de alimentos que incluyan estos minerales y que estén presentes en tu dieta.
 - c. ¿Qué proporción de minerales debe presentar una dieta?
15. Vitaminas:
 - a. Busca las funciones principales de las siguientes vitaminas: A, D, E, K, Complejo B, Complejo C.
 - b. Por 5 ejemplos de alimentos que incluyan estas vitaminas y que estén presentes en tu dieta.
 - c. ¿Qué procesos químicos pueden destruir las vitaminas de los alimentos?
 - d. ¿Cómo podemos cocinar o ingerir alimentos para que mantengan todas sus propiedades vitamínicas, o incluso cómo se pueden manipular para aumentarlas?
 - e. ¿Qué proporción de vitaminas debe presentar una dieta?
16. ¿Qué son las calorías vacías? Pon algún ejemplo
17. ¿Para qué sirve la fibra alimentaria?
18. Aquí tienes algunos de los hábitos erróneos en la dieta de muchos adolescentes. Explica porqué son erróneos.
 - a. *Consumo excesivo de alimentos que contienen calorías vacías y alcohol*
 - b. *Escaso consumo de alimentos ricos en fibras*
 - c. *Falta de vitaminas hidrosolubles y minerales*
 - d. *Escasez de alimentos crudos : frutas y ensaladas*
 - e. *Sobrealimentación y desnutrición : comer más de la cuenta, pero no lo necesario*
 - f. *Ingesta de sustancias nocivas : aditivos y tabaco por ejemplo*
 - g. *Consumo elevado de chocolate*
 - h. *Consumo elevado de refrescos de cola*
 - i. *Restricción calórica prolongada y mantenida por debajo de los mínimos requeridos con objeto de adelgazar*
 - j. *Aumento provocado de la sudoración y reducción del consumo de agua*