

 Junta de Andalucía Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional		PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA PROGRAMA DE REFUERZO DE APRENDIZAJE
--	---	--	---

DATOS DEL ALUMNO

Apellidos:	Nombre:	Curso:
------------	---------	--------

PRIMERA EVALUACIÓN

Fecha de entrega de actividades: PRIMERA SEMANA DE DICIEMBRE

SABERES BÁSICOS

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

1) Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico:

- Cálculo de la ingesta calórica diaria: Anota absolutamente todo lo que comas durante una semana, distribuyendo esa ingesta de manera diaria. Hay que apuntar las cantidades de lo que tomas (en gramos). Y luego, anotar cuantas kilocalorías tienen cada una de esas cantidades (toda esa información viene en la etiqueta de cada uno de los productos). Para finalizar esta primera parte, tienes que sumar cada día las cantidades de kilocalorías totales.
- Calcula tu Metabolismo basal, utilizando la fórmula de Harris y Benedict. El metabolismo basal es el gasto calórico mínimo y necesario para mantener los ritmos metabólicos vitales para la vida. Es decir, la energía mínima que necesitamos para que todos nuestros órganos funcionen correctamente.
- Conociendo tu Metabolismo Basal y tu ingesta calórica diaria, puedes ver si te estás pasando de ingesta básica o no. Lo siguiente es ajustar tu DIETA a una con mayor o mejor calidad si es posible. Para ello vas a elaborar una dieta de 7 días que sea variada, nutritiva y saludable y que se oriente a valores similares diarios de tu Metabolismo Basal. Por tanto, debemos anotar en la dieta las cantidades que tomarías de cada alimento y por tanto las kilocalorías que ello supone.

2) Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud:

- ABCDFIT PACHECO Parte 1: hacer los ejercicios de fuerza que correspondan a tu nombre completo, tal y como aparece en el ejemplo con nombre de la profesora. Para ello, para cada ejercicio aparece su nombre, un dibujo explicativo y por si no queda claro, un enlace url donde hay un pequeño tutorial del ejercicio. Hay que grabar un video realizando cada uno de los ejercicios hasta completar tu nombre
- ABCDFIT PACHECO Parte 2: A modo de tabla (adjunto una propuesta, vosotros ya la elaboráis a vuestro gusto), para cada uno de los ejercicios que completen vuestro nombre, tendréis que indicar:
 - Imagen del ejercicio (insertáis una foto de ese ejercicio que tenéis que buscar por internet)
 - Musculatura principal que se trabaja (se indica el nombre del músculo. Ejemplo: cuádriceps)
 - Localización en el cuerpo humano de dicha musculatura (se indica con palabras, a ser posible las vuestras, de forma clara y sencilla. Ejemplo: en la cara anterior del muslo)
 - Propuesta de otro ejercicio de fuerza resistencia que trabaje la misma musculatura (insertar la imagen de otro ejercicio distinto)
 - Propuesta de un estiramiento para dicha musculatura (insertar la imagen de un estiramiento)

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1) Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS. Técnicas específicas e indicios en accidentes derivados de la práctica de actividad físico-deportiva:

- Leer una síntesis de Primeros Auxilios básicos a tener en cuenta a la hora de practicar actividad físico-deportiva.
- Visualizar una serie de videos y/o presentaciones digitales al respecto.
- Prueba teórica que se realizará en el instituto a través de una app digital. Se acordará fecha de realización con el alumnado (durante el primer trimestre el curso).

2) Prevención de accidentes en las prácticas motrices:

Realizar un **spot publicitario para promocionar la práctica de actividad física**

	saludable. Ha de tener una duración máxima de 1 minuto y debe incluir secuencias de movimientos ejecutadas correctamente por vosotros mismos.
--	---

SEGUNDA EVALUACIÓN	
Fecha de entrega de actividades: MITAD DE MARZO	
SABERES BÁSICOS	C. <u>RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</u> 1) Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos: Elaborar una propuesta de campeonato deportivo (3 deportes diferentes) para realizar durante los recreos en el próximo curso escolar. 2) Creatividad motriz: Creación o recreación de 5 retos y situaciones-problema (de naturaleza variada) con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. D. <u>AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</u> 1) Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación: Realizar un trabajo de investigación en la prensa escrita/digital, seleccionar dos noticias y realizar un análisis crítico al respecto como practicante o espectador deportivo. 2) Historias de vida significativas. Roles y funciones relacionados con el deporte. Perspectiva de género. Trabajo sobre DOS profesionales de la actividad física y el deporte: deportista, entrenadora, preparadora física, médica deportiva, investigadora, árbitra....

TERCERA EVALUACIÓN	
Fecha de entrega de actividades: MITAD DE MAYO	
SABERES BÁSICOS	E. <u>MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</u> 1) Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva: Seleccionar 6 pasos de las sevillanas, practicarlos y grabarlos. Para cada paso, en el video que has de adjuntar debe aparecer el nombre del paso, su ejecución con una breve explicación del mismo (hablada o escrita) y en que seguidilla de las cuatro se efectúa y cuando se realiza en esa seguidilla. 2) Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes: Trabajo de investigación sobre los juegos populares y tradicionales de antes y los de ahora: entrevista a un familiar y análisis personal. F. <u>INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</u> 1) Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas: Registro monitorizado a través de app digital de 122 kilómetros andando corriendo, patinando o en bicicleta. 2) Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades: Acudir a un círculo biosaludable de Sanlúcar y: • Hacer fotos de todos los aparatos en las que aparezcas realizando el ejercicio para el que está destinado. • Especificar en cada caso para que sirve dicho ejercicio y para que franja de edad está destinado. • Analizar el uso y el mantenimiento de dichos equipamientos. • Investigar la opinión de la ciudadanía sobre la existencia y la utilidad de los mismos de éstos.