

PENDIENTES EF: PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE

CURSO: 3º ESO

Primer trimestre:

<p>- Realiza un resumen de los apuntes teóricos del primer trimestre.</p>	<p>4.1 4.3 Los que tengan los dos</p>
<p>- Realiza un trabajo de investigación sobre hábitos alimenticios. Debes profundizar sobre los siguientes apartados: 1. Definición y diferencias nutrición y alimentación; 2. Tipos de nutrientes y sus funciones; 3. Funciones del agua; 4. Plato y pirámide de Harvard y su similitud con la dieta mediterránea; 5. Desórdenes alimenticios (obesidad, sobrepeso, anorexia y bulimia).</p>	<p>10.1</p>
<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 10 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 5 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.1</p>
<p>- Entrega por escrito un calentamiento completo, explicando sus partes y aportando dibujos (o fotos) de los ejercicios a realizar.</p>	<p>6.2</p>

<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 10 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 5 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.2</p>
<p>- Investiga sobre la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y las consecuencias negativas que tiene para el organismo estilos de vida sedentario. Para ello tienes que escribir 10 beneficios que la actividad física aporta a tu cuerpo y, a continuación, buscar 5 enfermedades relacionadas con el sedentarismo, explicando en qué consiste y como la actividad física puede mejorar dicha enfermedad. Finalmente reflexiona sobre si tu estilo de vida es sedentario o sueles practicar actividad física con relativa frecuencia.</p>	<p>5.1 y 5.2 Ambos</p>

Segundo trimestre:

<p>- Registra tu dieta diaria durante una semana, así como la actividad física que haces cada día. Compara esa dieta con la pirámide y el plato de Harvard y dí si tu dieta es saludable o no. Realiza a su vez propuestas de mejora para que esa dieta sea aún más saludable. Por último reflexiona sobre si tu dieta está acorde con tu gasto energético diario.</p>	<p>10.1</p>
--	-------------

<p>- Investiga sobre el deporte del bádminton, especificando su historia, reglamento básico (características del terreno de juego, altura de la red, modalidades, cómo se puntúa y cómo se gana un set y el partido, infracciones al reglamento...), aspectos técnicos (drop, lob, clear, dejada baja, drive, remate) y aspectos tácticos (posiciones en el terreno de juego donde debemos situarnos, tipos de saque en función a si jugamos individuales o dobles...).</p>	<p>1.1 , 1.2 1.4</p>
---	-----------------------------------