

ESCUELA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA N°20

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO PRÁCTICO PARA LOS DIAS DE LLUVIA O CONDICIONES CLIMÁTICAS DESFAVORABLES

TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y EL PLANETA

OBJETIVOS PARA 1ª AÑO:

- *COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.**
- *DESARROLLAR JUICIO SOBRE LO QUE COME Y LO QUE DEBERÍA COMER.**
- *ANALIZAR UN PROCESO SEMANAL DE ALIMENTACIÓN Y COMPARAR CON LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS.**
- *DIFERENCIAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS RSU.**
- *ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LAS 3 R.**
- *ELABORAR UN PLAN PARA REDUCIR LOS RSU.**
- *FOMENTAR EN EL ALUMNO LAS ACTITUDES DE RESPONSABILIDAD, ATENCIÓN Y COMPROMISO EN LA BUENA PRÁCTICA DE ALGUNAS TÉCNICAS DEL LENGUAJE.**

EVALUACIÓN:

El Trabajo Práctico será entregado al profesor de Educación Física a medida que se va realizando y cuando el profesor lo solicite para su corrección, debiendo modificar y/o completar lo indicado en cada devolución, para la próxima entrega.

La corrección del Tp si bien servirá para poner una de las notas al final del trimestre por su presentación en término y su contenido, no será el fin en sí mismo.

Desarrollar el trabajo práctico va por más, con él se observará si hubo comprensión de texto, si se utilizó una redacción clara, sobre todo en las conclusiones que deben desarrollar, si hay faltas de ortografía, si la caligrafía es clara, etc., de esta manera se irá formando la idea que el trabajo a realizar es más que un “buscar y copiar información”.

Si sucediera que se observarían conceptos pocos claros o mal desarrollados, en el tramo final de la clase se socializarán las diferencias.

BIBLIOGRAFÍA:

Para la realización de esta tarea no se fija una bibliografía en particular.

Si se orientará al alumno para que asista a la biblioteca escolar y solicite los libros que puedan contener la información.

En caso que quieran utilizar internet se les solicitara el sitio donde obtuvo los datos.

ACTIVIDADES:

PARTE 1: Elaborar una carpeta tipo sobre de 33 cm. X 23 cm., reciclando distintos tipos de papel (revistas, diarios, etc.). Indicar en el frente nombre y apellido del alumno y curso al que pertenece.

PARTE 2: Diseñar una carátula para el trabajo que contenga los siguientes datos: nombre de la escuela, nombre del alumno, tema, gráfico o recorte alusivo al tema, nombre del profesor, año en curso, teléfono y dirección del alumno.

PARTE 3: Definir: alimentación, nutrición y calorías.

PARTE 4: Describir tu menú habitual de alimentación de una semana completa (lunes a domingo) para cada comida en forma de cuadro. Si no se realiza alguna de las 4 comidas diarias dejar el espacio libre.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							

PARTE 5: ¿La alimentación es educable? Investigar y explicar.

PARTE 6: ¿Cuál es la composición de los alimentos y las sustancias nutritivas?

PARTE 7: Explicar brevemente cada una de las composiciones nombradas en la parte 6 y realizar un cuadro con ejemplos de cada una.

PARTE 8: Dibujar una pirámide alimentaria con los porcentajes ideales de la alimentación diaria.

PARTE 9: Volviendo a la parte 4, desglosar la composición nutricional que tiene cada día de tu alimentación.

PARTE 10: Hacer una lista de 4 columnas (grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas), buscando alimentos donde predomina esa característica.

	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	VITAMINAS
EJEMPLOS				

PARTE 11: Ahora que sabemos sobre las proporciones ideales de los alimentos, combinar menú para 2 días que estén balanceados nutricionalmente.

SEGUNDA PARTE:

PARTE 12: Del menú elegido anteriormente (punto 11) ¿Cuál es el material con el que esta envasado cada uno de los productos (TODOS) que lo compone al momento de hacer la compra en el supermercado?

PARTE 12-A: Definir qué significan las 3R en ecología.

PARTE 13: Definir packaging.

PARTE 14: ¿Cuánto es el tiempo que tarda en reducir la naturaleza cada uno de los envases de los alimentos que compraste en el punto 12?

PARTE 15: De los productos elegidos en el punto 12 sustitúyalo por alimentos que solo contengan envases reutilizables o reciclables. (NO SE PUEDE CAMBIAR EL PRODUCTO, SOLO EL ENVASE).

PARTE 16: Al momento de realizar el trabajo practico tenías conocimiento de la importancia que tiene la elección de envases para proteger aún más el medio ambiente que nos relacionamos?

Si tenías conocimiento ¿Por qué no lo hacías?

Si no tenías conocimiento ¿Qué vas a hacer a partir de ahora?

PARTE 17: En el tema alimentación ¿Cuál es la relación precio-cuidado del medio ambiente?
Explique

PARTE 18: Realiza 10 sugerencias que tú podrías realizar para contribuir con el cuidado del medio ambiente.

PARTE 19: Elabora un plan para que tu familia en todas sus acciones contribuyan a mantener un medio ambiente sustentable, limpio y sano. (Cuidado del agua potable, de la luz, del gas, con los residuos sólidos urbanos, con los envases de los diferentes elementos, etc).