

## PLAN DE TRABAJO PARA CASA

Desde el día 16 Abril hasta el día 8 de mayo de 2020

**GRUPO:** 4º ESO

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA

- **UNIDAD DIDÁCTICA:** **CONDICIÓN FÍSICA**
- **RETO:** Continuamos con el RETO de Confinamiento de Actividad Física, comenzado en Marzo, colgado en la plataforma Edmodo y en el que deberéis seguir las indicaciones para su correcta realización.
- **Dónde hacerla:** EN CASA
- **Entrega:** vía @mail-edmodo. Deberéis mandar una foto, vídeo o una foto del calendario adjuntado en el que reflejéis lo que habéis hecho esos días y que tenga la firma del padre/madre/tutor.
- **Fechas de entrega:** 20, 27 de ABRIL y 8 de Mayo.

- **UNIDAD DIDÁCTICA:** **ALIMENTACIÓN.**
- **Tarea:** Asistencia clases online sobre la explicación del contenido.
  - Recogemos los datos durante una semana de nuestra alimentación, señalando alimentos, cantidad (gramos, ml ), kcal, HC, Lípidos y proteínas (realizado en el primer trimestre).
  - Cálculo de la ingesta de Kcal, HC, Lípido y proteínas
  - Cálculo del gasto energético realizado durante los mismos días de recogida de datos sobre la alimentación.
  - Reflexión sobre la misma.
- **Dónde hacerla:** documento de Word-Excel.
- **Entrega:** vía @mail-edmodo.
- **Plazo límite de entrega:** 8 de Mayo.

Correo electrónico del profesor: [educacionfiscaruben@gmail.com](mailto:educacionfiscaruben@gmail.com)