FICHA: E TI CANTO GASTAS. Calculamos o noso gasto enérxetico

Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

Integrantes do grupo:

Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

Alumno 4: Alumno 5:

1- DEFINICIÓN DE TERMOS:

* **Tasa metabólica basal (TMB)**
* **Índice de masa corporal (IMC)**
* **Índice cintura-cadeira**
* **Biotipos corporais (somatotipos)**
* **Gasto enérxético**
* **Bioimpedancia**

FICHA: E TI CANTO GASTAS. Calculamos o noso gasto enérxetico

Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

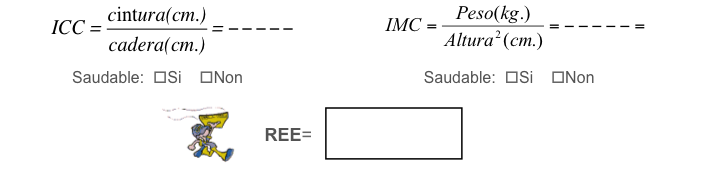
Integrantes do grupo:

Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

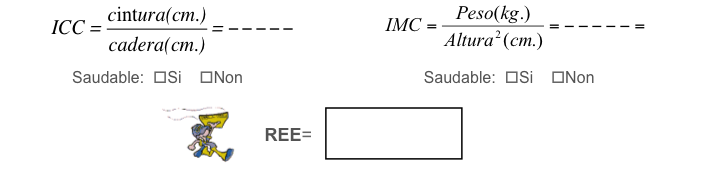
Alumno 4: Alumno 5:

2- REQUERIMENTO ENERXÉTICO ESTIMADO

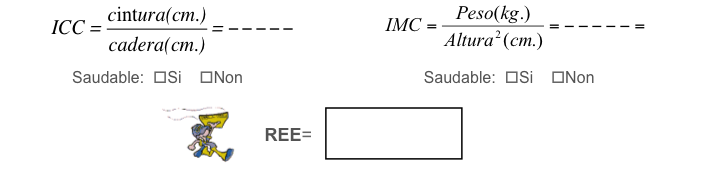
ALUMNO 1



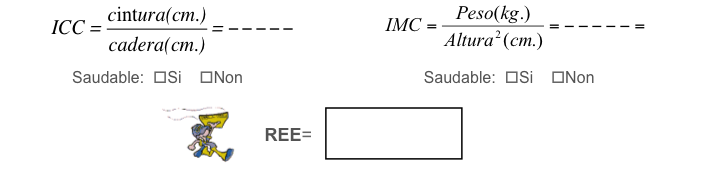
ALUMNO 2



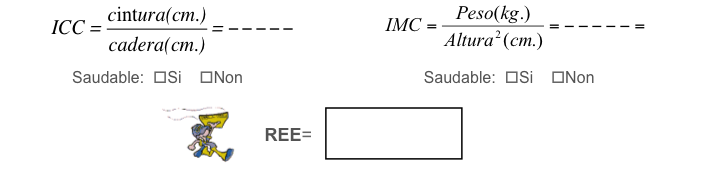
ALUMNO 3



ALUMNO 4



ALUMNO 5



FICHA: E TI CANTO GASTAS. Calculamos o noso gasto enérxetico

Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

Integrantes do grupo:

Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

Alumno 4: Alumno 5:

3 – TÁBOA REXISTRO DE COMIDAS

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Menú dun día | Productos | | Calorías /100gr. ou ración | Cantidade | Nº Total de Calorías | |
| Almorzo |  | |  |  |  | |
| Tentenpé |  | |  |  |  | |
| Xantar |  | |  |  |  | |
| Merenda |  | |  |  |  | |
| Cea |  | |  |  |  | |
| Bebidas |  | |  |  |  | |
| Calorías Totais  do menú =\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | REE=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *(requerimento enerxético estimado)* | | ***Balance calórico =*** (Calorías totais – REE) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

FICHA: E TI CANTO GASTAS. Calculamos o noso gasto enérxetico

Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

Integrantes do grupo:

Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

Alumno 4: Alumno 5:

4 – REFLEXIÓN PERSOAL. (dar resposte ás seguintes cuestións):

* + Os teus datos de IMC e ICC son saudables?
  + ¿O teu biotipo é determinante para a túa saúde?
  + ¿Es una persoa activa, moi activa ou sedentaria?
  + ¿O teu requerimento enerxético e adecuado á túa inxesta calórica?
  + ¿É necesario que mellores o teu nivel de actividade física?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÚBRICA DE AVALIACIÓN - E TÍ, ¿CÁNTO GASTAS?** | | | | | |
| **Criterios de Avaliación** | | | | | |
| B1.2, B2.1, B2.2 | | | | | |
| **Estándares de Aprendizaxe** | | | | | |
| PEVSB1.2.2 , PEVSB2.2.1 , PEVSB2.1.1, PEVSB2.4.1 | | | | | |
| **COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS** | | | | | |
| CMCCT / CD / CAA | | | | | |
| **CATEGORÍAS** |  | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Paso 1- Definicións de termos |  | Fan a busca e elaboran a definición dos 6 termos propostos | Fan a busca e elaboran a definición de 4 termos propostos | Fan a busca e elaboran a definición de 2 termos propostos | Fan a busca e elaboran a definición de 1 termos propostos |
| Pasos 2- Cálculo e interpretación do IMC\_ICC e REE |  | Resolve eficazmente os 4 datos solicitados | Resolve eficazmente 3 datos dos 4 solicitados | Resolve eficazmente 2 datos dos 4 solicitados | Resolve eficazmente 1 dos 4 solicitados |
| Paso 3 ·Rexistro e análise dun menú diario e do balance calórico |  | Rexistra e analiza o menú completo e calcula o seu balánce enerxético | Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 3 comidas do menú | Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 2 comidas do menú | Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 1 comida do menú |
| Paso 4- Reflexión persoal |  | Redacta unha axeitadamente a proba do escalón medindo todos os parámetros fisiolóxicos solicitados | Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 3 parámetros fisiolóxicos solicitados | Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 2 parámetros fisiolóxicos solicitados | Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 1 parámetros fisiolóxicos solicitados |
| **Traballo pequeno grupo** |  | Todos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración da búsqueda e elaboración de datos. | Todos os membros do grupo traballaron dalgunha maneira aportando datos para cubrir os datos esixidos | Algúns compoñentes do grupo non aportaron datos para solventar as tarefas | O grupo non funcionou e a búsqueda foi realizada por un ou dous compoñentes do grupo. |
| **Traballo clase** |  | Tódolos grupos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración as fichas de valoración postural | Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira aportando datos para a elaboración das fichas de valoración postural | Algúns grupos non aportaron datos para a elaboración das fichas de valoración postural | O grupo-clase non funcionou e elaboración dos cálculos e o menú de foi realizada por un ou dous pequenos grupos |