FICHA: SUBIMOS AO EVEREST

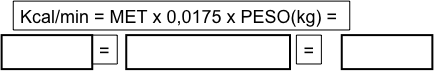
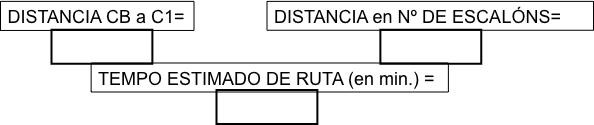
Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

Integrantes do grupo:

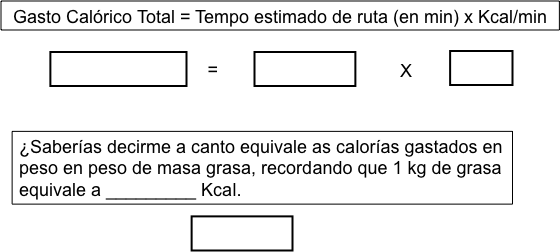
Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

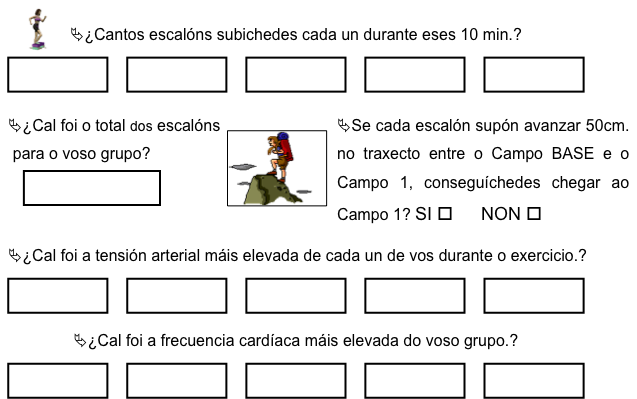
Alumno 4: Alumno 5:

**ALUMNO 1**









FICHA: SUBIMOS AO EVEREST

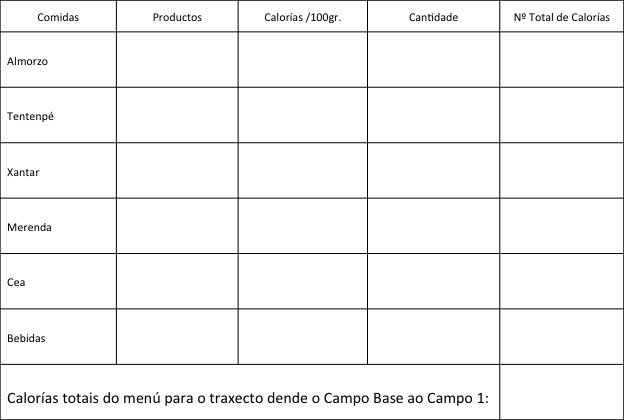
Grupo: 2ºESO\_\_\_ Data de entrega:

Integrantes do grupo:

Alumno 1: Alumno 2: Alumno 3:

Alumno 4: Alumno 5:

2- DIETA PROPOSTA PARA A RUTA



5 – ELABORACIÓN DE PLAN SEMANAL DE ACTIVIDADE FÍSICA DIARIA.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RÚBRICA DE AVALIACIÓN - SUBIMOS AO EVEREST** | | | | | |
| **Criterios de Avaliación** | | | | | |
| B1.1 Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.  B1.2. Evaluar a postura, a composición corporal, a actividade física desarrollada e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías . | | | | | |
| **Estándares de Aprendizaxe** | | | | | |
| PEVSB1.2.1, PEVSB1.2.2 , PEVSB2.1.2 , PEVSB2.2.1 , PEVSB2.2.2 | | | | | |
| **COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS** | | | | | |
| CMCCT / CD / CAA | | | | | |
| **CATEGORÍAS** |  | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Paso 1- Alturas e custes enerxéticos |  | Cubre correctamente todos os datos solicitados de distancias aos campos base e o gasto enerxético segundo o seu peso | Cubre correctamente 3 datos solicitados de distancias aos campos base e o gasto enerxético segundo o seu peso | Cubre correctamente 2 datos solicitados de distancias aos campos base e o gasto enerxético segundo o seu peso | Cubre correctametne 1 datos solicitados de distancias aos campos base e o gasto enerxético segundo o seu peso |
| Pasos 2 e 3- |  | 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 4- Gasto calórico total ata o Campo Base |  | Cálcula axeitadamente o gasto calórico do Camp Base ao Campo 1 | Cálcula o gasto calórico total cun erro nos datos da fórmula | Cálcula o gasto calórico total con dous erros nos datos fórmula | Non fai o cálculo doo gasto calórico total de CB a C1 |
| Paso 5 e 6- Step test, tensión arterial e Fc. |  | Realiza 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 |
| Paso 7- Elaboración do menú |  | Elabora o menú para a xornada de xeito completo | Elabora o menú para a xornada de cumprimentando case tódalas casillas | Elabora o menú para a xornada de cumprimentando alomenos a metade das casillas | Elabora o menú para a xornada de cumprimentando alomenos a 2 comidas |
| **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 olventar 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 dos cálculos e o menú | Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira aportando datos para a elaboración dos cálculos e o menú | Algúns grupos non aportaron datos para a elaboración dos cálculos e o menú de instalacións deportivas | O grupo-clase non funcionou e elaboración dos cálculos e o menú de foi realizada por un ou dous pequenos grupos |