

## PROPOSTAS DE TRABALLOS PARA O ALUMNADO SEN ACTIVIDADE FÍSICA POR LESIÓN-ENFERMIDADE XUSTIFICADA

MATERIA DE LIBRE CONFIGURACIÓN: Educación Física e Vida Saudable

CARGA HORARIA: 1 hora semanal, os luns subgrupo EFVS 1 en horario de 16:15-17:05

os mércores subgrupo EFVS 2 en horario de 13:20-14:10

PROPOSTA	DESCRICIÓN	INSTRUMENTO	CRITERIO DE CUALIFICACIÓN										
1	PROPOSTA DE ACTIVIDADE PARA MANTERSE ACTIV@ EN CASA. Realizar unha rutina de exercicios, adaptados ao espazo e materiais de que dispoñamos na casa. Inclúe quentamento e volta á calma.	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos	<b>30%</b>										
2	PROBAS DE CONTROL DO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA E ESTILO DE VIDA SAUDABLE. Traballo onde se recollan probas e/ou adaptación das mesmas, que podamos realizar coa limitación da nosa lesión e que axuden a comprobar o estado de forma, indicando á capacidade física implicada. Relacionar o anterior control cun estilo de vida saudable. Beneficios que supón ante esta situación de incapacidade temporal de actividade física normal. Consellos para o día a día.	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos											
3	ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES PARA PERSONAS CON ACTIVIDADE FÍSICA REDUCIDA Traballo e proposta práctica dun menú, consellos saudables, etc. Incluirá os seguintes temas: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Alimentación sana</td> <td style="width: 50%;">6. Seguridade alimentaria</td> </tr> <tr> <td>2. Prevención da obesidade</td> <td>7. Ansiedade por comer</td> </tr> <tr> <td>3. Alimentación e inmunidade</td> <td>8. Menús saudables</td> </tr> <tr> <td>4. Alcohol e inmunidade</td> <td>9. Consellos saudables</td> </tr> <tr> <td>5. Vitamina D</td> <td></td> </tr> </table>	1. Alimentación sana		6. Seguridade alimentaria	2. Prevención da obesidade	7. Ansiedade por comer	3. Alimentación e inmunidade	8. Menús saudables	4. Alcohol e inmunidade	9. Consellos saudables	5. Vitamina D		Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos
1. Alimentación sana	6. Seguridade alimentaria												
2. Prevención da obesidade	7. Ansiedade por comer												
3. Alimentación e inmunidade	8. Menús saudables												
4. Alcohol e inmunidade	9. Consellos saudables												
5. Vitamina D													
4	PROPOSTA DE XOGO E/OU ACTIVIDADE FÍSICA Este traballo debe recoller os seguintes apartados: <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Nome do xogo</td> <td style="width: 50%;">4. Organización (espacio, material)</td> </tr> <tr> <td>2. Obxectivo</td> <td>5. Desenvolvemento: normas, explicación.</td> </tr> <tr> <td>3. N.º de participantes (entre 2-4, os que habitualmente conviven nunha casa)</td> <td></td> </tr> </table>	1. Nome do xogo	4. Organización (espacio, material)	2. Obxectivo	5. Desenvolvemento: normas, explicación.	3. N.º de participantes (entre 2-4, os que habitualmente conviven nunha casa)		Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos					
1. Nome do xogo	4. Organización (espacio, material)												
2. Obxectivo	5. Desenvolvemento: normas, explicación.												
3. N.º de participantes (entre 2-4, os que habitualmente conviven nunha casa)													

**PODES ESCOLLER UN DESTES TRABALLOS, OU DO OUTRO DOCUMENTO**

**NO 3º TRIMESTRE REALIZARÁSE OUTRO DISTINTO**

**INSTRUCCIÓN:**

- O traballo debe incluír: un índice, parte principal de desenvolvemento do tema (xa vos dou algunha indicación en cada un), webgrafía, bibliografía. E documentos gráficos (videos, fotos onde se demostre a vosa participación na posta en práctica das vosas propostas).
- RÚBRICA PARA A CORRECCIÓN DE TRABALLOS ESCRITOS** (recollida na programación)

OBJECTIVO	PUNTOS	EXCELENTE: 4	ALTO: 3	BAJO: 2	ESCASO: 1
CONTIDO	1	O tema obxecto do traballo trátase de forma creativa, sorprendente, amena, única.	O tema trátase con certa orixinalidade e de forma amena.	O tema desenvólvese (ou parece) a partir dun traballo xa existente.	O traballo non é/parece orixinal nin de autoría propia.
	2	Cobre o tema obxecto do traballo con profundidade.	Cobre o tema obxecto do traballo de forma adecuada.	Apenas inclúe a información esencial do tema.	A información sobre o tema é escasa.
	3	O texto mostra que o coñecemento do tema é excelente.	O texto mostra que o coñecemento do tema parece ser bo.	O texto mostra certos erros na asimilación do contido.	O texto mostra erros ou carencias na asimilación do contido.
	4	Empréganse de forma profusa imaxes e/ou infografías que complementan e axudan á comprensión do tema.	Empréganse varias imaxes e/ou infografías que complementan e axudan á comprensión do tema.	Apenas se empregan imaxes e/ou infografías, ou non achegan nin axudan á comprensión do tema obxecto do traballo.	Non se empregan imaxes nin infografías no traballo.
	5	O texto garda unidade temática e coidouse a súa claridade, respectando a estrutura gramatical.	O texto garda unidade temática e coidouse a súa claridade, pero non se respectou a estrutura gramatical.	O texto garda unidade temática, pero non se coidou a súa claridade nin se respectou a estrutura gramatical.	O texto non garda unidade temática e non se coidou a súa claridade; é unha unión de distintos textos.
	6	Non hai erros ortográficos nin gramaticais en todo o traballo.	O traballo ten entre 1 e 5 erros ortográficos ou gramaticais.	O traballo ten entre 6 e 10 erros ortográficos ou gramaticais.	O traballo ten 6 ou máis erros ortográficos ou gramaticais.
ORGANIZACIÓN	7	A portada engancha e introduce o tema obxecto do traballo e aos autores, e é seguida por un índice.	A portada é seguida por un índice do traballo.	A portada é orixinal e introduce o tema obxecto do traballo e aos autores, pero carece de índice.	A portada non é orixinal ou non introduce o tema obxecto do traballo ou aos autores, e carece de índice.
	8	O contido do traballo está ben estruturado: unha idea segue á outra nunha secuencia lóxica, con transicións e uso de títulos claros, mantendo o formato. É fácil de ler.	O traballo está bastante organizado; aínda que algunha idea parece fóra de lugar, as transicións entre o resto son lóxicas e a orde empregada é clara. Ademais, mantense o formato, facilitando a súa lectura.	O traballo é un pouco difícil de seguir: algunhas ideas parecen fóra de lugar, ou se empregaron mal as transicións entre elas, a orde e/ou o formato.	As ideas dentro do traballo parecen estar ordenadas ao chou, con algunhas totalmente fóra de lugar. Ademais, non se mantén o formato, custa lelo.
	9	O final do traballo é orixinal, e inclúe unha reflexión profunda e conclusións.	O final do traballo inclúe unha reflexión e conclusións.	O final do traballo inclúe conclusións, pero sen apenas reflexión, e/ou parecen copiadas.	O final do traballo non inclúe reflexión nin conclusións, ou aparecen pero están copiadas doutra fonte.
	10	A extensión do traballo cinguese ao solicitado pola profesora	A extensión é lexeiramente superior ou inferior á solicitada, sendo todo relevante.	A extensión cinguese ao solicitado, pero á conta de eliminar partes importantes ou engadir contido sen lóxica.	A extensión é notablemente superior ou inferior á solicitada.