**TAREAS A DESARROLLAR EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

**1ª ETAPA:**

* **ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DURANTE LA ETAPA**.

Los alumnos/as buscan en internet ¿cuántas calorías necesita un adolescente al día? 2200 calorías las chicas y 2500-3000 los chicos.

Los alumnos buscan el reparto de calorías de los principios inmediatos: 55-60% de hidratos de carbono, 30% de grasas y 10-15% de proteínas.

Como solo disponen de arroz, frigoles, cacahuetes y leche en polvo, descubren a través de la calculadora de calorías, que tienen déficit tanto en el desayuno, en la comida y en la cena.

* **CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LOS DÉFICIT ENERGÉTICOS.**
* Reduce la masa muscular.
* Aumenta las reservas grasas.
* Provoca desequilibrios hormonales.
* Debilita el sistema inmunológico.
* Reduce la termogénesis inducida por la dieta.

**2ª ETAPA:**

* **LESIONES MÁS FRECUENTES EN ACTIVIDADES INTENSAS Y DE LARGA DURACIÓN.**
* Tendinitis rotuliana
* Tendinitis Aquílea
* Rotura fibrilar en los isquiotibiales
* Fascitis plantar
* Periostitis tibial
* Síndrome de la cintilla ilio-tibial o rodilla del corredor
* Fractura por estrés de los metatarsianos
* Condromalacia rotuliana
* Esguince de tobillo y rodilla ( de 1º, 2º y 3º grado).
* Micosis o “pie de atleta”
* Hiperqueratosis o durezas.

Los alumnos buscan en internet qué es y en qué consiste cada lesión y cómo prevenirla.

**3ª ETAPA:**

* **CONSECUENCIAS EN LA MUJER ADOLESCENTE DE HACER ACTIVIDADES INTENSAS: MENARQUÍA Y AMENORREA.**
* Las causas que provocan la **amenorrea** (pérdida de la menstruación) se basan en el bajo peso y bajo porcentaje de grasa. Además de esto, también depende del déficit de energía o el estrés físico y emocional.
* ¿Puede ser peligroso?

Con la pérdida de la menstruación la densida ósea se puede ver reducida y acabar causando osteoporosis.

* ¿Qué se puede hacer para tratarla?

Intentar regular la ingesta calórica y recuperar un estilo de vida saludable. También se debe incluir la ingesta de calcio y vitamina D así como el hierro y el zinc.

* Factores que influeyen en la **menarquía:**

1. Antecedentes socioeconómicos
2. Entorno familiar
3. Estado nutricional
4. Madurez física y esquelética

**4ª ETAPA:**

* **LA FLOTACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO**
* Beneficios de practicar la natación
* Factores que deteminan la flotación:

1. La densidad del agua
2. La densidad del cuerpo
3. El equilibrio en flotación
4. El sexo
5. La edad
6. La raza
7. El somatotipo (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo).

* Aprendizaje del estilo crol:

1. Entrada
2. Agarre
3. Tirón
4. Empuje
5. Fase aérea o recobro.