

## **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, frijoles, cacahuets 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 densidad 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 influyen en la **menarquía**:
  - a) Antecedentes socioeconómicos
  - b) Entorno familiar
  - c) Estado nutricional
  - d) Madurez física y esquelética

#### **4ª ETAPA:**

##### **➤ LA FLOTACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO**

- Beneficios de practicar la natación
- Factores que determinan la flotación:
  - a) La densidad del agua
  - b) La densidad del cuerpo
  - c) El equilibrio en flotación
  - d) El sexo
  - e) La edad
  - f) La raza
  - g) El somatotipo (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo).
  
- Aprendizaje del estilo crol:
  - a) Entrada
  - b) Agarre

- c) Tirón
- d) Empuje
- e) Fase aérea o recobro.