**TRABAJOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PRIMER TRIMESTRE**

* **TRABAJO 1º:**
* **Nutrición:** debes realizar una dieta de una semana de duración con las tomas que tú suelas realizar así como aquellos alimentos que más utilices. Después has de hacer una comparación con una dieta equilibrada y explicarme la comparación entre ambas dietas. Has de informar de tus características físicas, altura, peso, sexo, actividad física que realizar etc…
* **TRABAJO 2º:**
* **La actividad física:** has de anotar durante una semana tú nivel de actividad física, puedes ayudarte de aplicaciones móviles para mejorar la precisión. También has de compararte con lo que por regla general recomiendan a personas de tu edad, genero…Saca conclusiones y explica posibles cambios que puedas realizar para estar más cerca de lo idóneo.

El trabajo se realizará completamente A MANO, únicamente se admitirán dibujos o fotografías que ayuden a aclarar algunas de las preguntas.

Se realizará en DIN-4 (BLANCO), escritos por una sola cara y se entregará con portada y bibliografía.

En la portada se indicará:

* Trabajo E.F. NOCTURNO 1º TRIMESTRE
* Nombre y apellidos.
* Curso y grupo.

En la bibliografía constarán todos los libros consultados además de las páginas Web.

El trabajo se entregará en la fecha indicada como límite, siempre se puede enviar o entregar antes de:

**14**/**DE DICIEMBRE 2021**

Cualquier demora supondría menor puntuación en el cómputo total del trabajo.