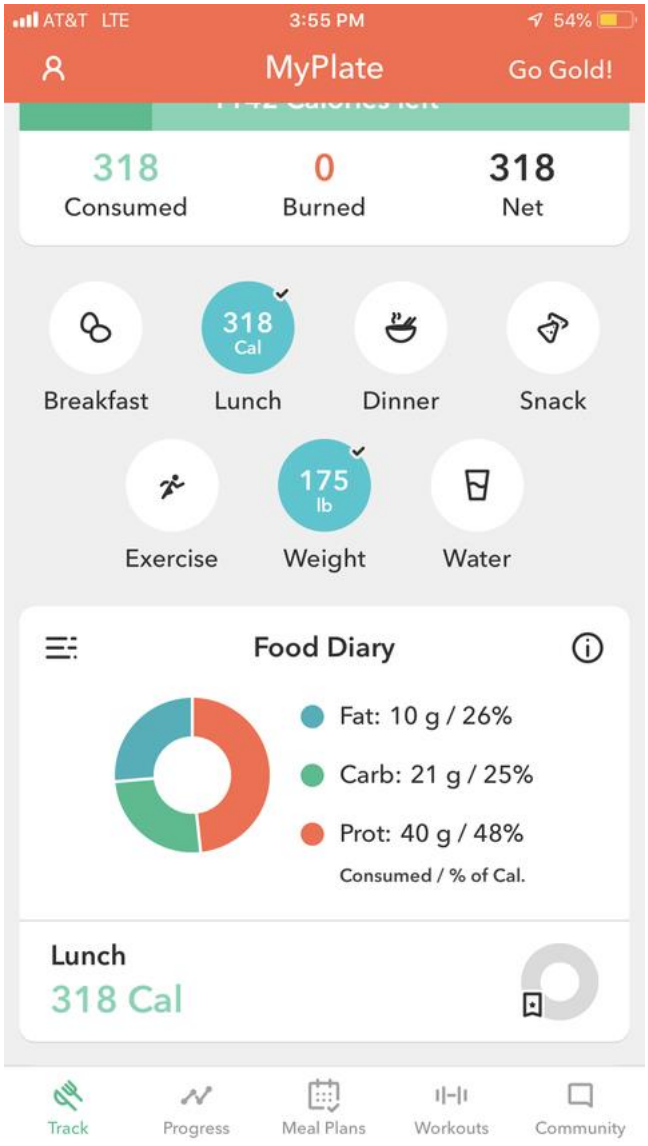
UDI: REAL FOODERS. (PARTE III)		Curso: 1º ESO
INSTALACIONES , MATERIALES Y RECURSOS	- Pabellón y pista polideportiva. - TICS: App pasos diarios, YUKA.	
OBJETIVOS UD	-Reconocer los diferentes grupos de macronutrientes -Reconocer los diferentes grupos de micronutrientes -Aplicar una dieta equilibrada y saludable -Saber utilizar la App Yuka -Reconocer el BALANCE ENERGÉTICO	
RELACIÓN CURRICULAR	**Obj Aula**	**6,** 5
	Competencias	b, c, d, e, f, g
	Obj Etapa	a, b, c, e, h, k
	Obj Materia	1,3, 10, 11
CONTENIDOS	- Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas - La hidratación - Alimentos saludables - El balance energético	
METODOLOGÍA	**Técnica**	-Indagación para construir planes de entrenamiento -Instrucción directa para la higiene postural
	Estilo	-Mando directo modificado -Resolución de Problemas -Trabajo por Proyectos
	Estrategia	-Global polarizando atención
	Organización	-Pequeños y grandes grupos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- En el trabajo en pequeños grupos asignar a Luis a un grupo con clima de trabajo adecuado y cooperativo.	
EVALUACIÓN	**Criterios**	**4 (5) + 5 (5) + 10 (2,5) = 10P**
	Estándares	**4.4(2.5) 5.3(2.5) + 5.4(2.5)+ 10.2 (2.5) = 10P**
	Instrumentos	Rúbrica y lista de control
BILINGÜISMO	- VOCABULARIO ALIMENTOS - VOCABULARIO ESPECÍFICO DE NUTRICIÓN - CONTROLAR YUKA EN INGLÉS	

DESARROLLO PRÁCTICO

- **Ya elaboramos un menú en la actividad precedente. Ahora en la App Yuka comprobaremos si este menú es adecuado a través de la App Yuka. Ahora utilizando la app Macros tendrán que reconocer si cumplen el mínimo de kcal necesarias para completar una dieta equilibrada de cara a su edad y actividad física realizada**

ACTIVIDAD TRANSVERSAL BILINGÜE:

Añadimos ya por último a la actividad, la app Macros para comprobar si el Balance Energético de su menú y la actividad física que realizan día a día es adecuada.


AT&T LTE
3:55 PM
54%
MyPlate
Go Gold!
318
Consumed
0
Burned
318
Net
318
Cal
Breakfast
Lunch
Dinner
Snack
175
lb
Exercise
Weight
Water
Food Diary
Fat: 10 g / 26%
Carb: 21 g / 25%
Prot: 40 g / 48%
Consumed / % of Cal.
Lunch
318 Cal
Track
Progress
Meal Plans
Workouts
Community