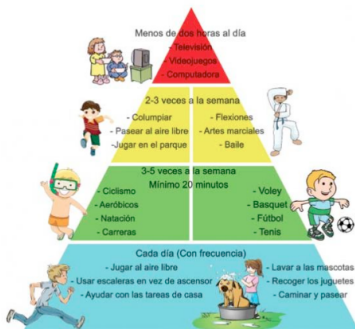


TEMA: LA NUTRICIÓ ESPORTIVA**OBJECTIUS:**

- Ser capaç de cercar informació en petits grups envers la nutrició esportiva, sintetitzar-la i exposar-la als companys.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i de la comunicació com a recurs de la matèria.

FASES DE LA PRESENTACIÓ:

- 1/ Fer grups de 4 persones per realitzar la investigació i posterior presentació oral.
- 2/ Començar la recerca sobre nutrició esportiva.
- 3/ Preparar la presentació.
- 4/ Fer la presentació en públic davant del professor i la resta de companys.

CONTINGUTS MÍNIMS DE LA PRESENTACIÓ:

- DEFINICIÓ
- BREU HISTÒRIA
- TIPUS DE DIETES ESPORTIVES
- PIRÀMIDE D'ACTIVITAT FÍSICA
- SUPLEMENTS DIETÈTICS ESPORTIUS
- EXEMPLE D'UNA DIETA ESPORTIVA



- **DURACIÓ:** 10-12 minuts.
- **CONTINGUT:** lliure però han de sortir els continguts mínims.
- **FORMAT:** Power Point o un altre programa informàtic (Prezi, Powtoon, etc.).

