

C.P.I. PONTE CARREIRA

RESUMO DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Promoción de Estilos de Vida Saudables

CURSO 2021-2022



1 / CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE POR CURSO

Promoción de Estilos de Vida Saudables

Na sociedade actual a mellora da esperanza de vida, o maior logro alcanzado pola raza humana, vese ameazada debido á adquisición e o mantemento de estilos de vida prexudiciais para a saúde. A enorme capacidade de adaptación do ser humano, que lle permite entre outras cousas habitar en ambientes extremos en todos os recunchos do mundo, converteuse nunha arma de dobre fío para a esperanza de vida. A adquisición de hábitos de vida prexudiciais para a saúde, como a inactividade ou a dieta desequilibrada, está a conseguir que se incrementen os índices de obesidade e de sedentarismo ata niveis alarmantes, xa desde idades moi temperás, así como as doenzas derivadas diso e, como consecuencia, a morte prematura.

As institucións nacionais e internacionais máis importantes no ámbito da saúde alertan de que a prevención de comportamentos perigosos para a saúde e a promoción de estilos de vida saudable deben abordarse en idades cada vez máis temperás, e nomeadamente desde o ámbito educativo. Estas institucións coinciden en que a loita contra os baixos niveis de actividade física e os seus efectos prexudiciais, e a loita contra a obesidade e os seus efectos negativos, son os alicerces sobre os que se debe asentar calquera intervención desde o ámbito educativo. Nos primeiros cursos de ESO o alumnado experimenta importantes cambios persoais e sociais, e entra en contacto por primeira vez con determinados hábitos tóxicos aos que debe saber enfrontarse.

O currículo de Promoción de Estilos de Vida Saudables ten como finalidade abordar a prevención dos efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada, tratando de proporcionarlle ao alumnado unha serie de competencias que lle permitan, desde a práctica, adquirir e instaurar un estilo de vida saudable e que este se manteña no tempo.

O currículo divídese en dous bloques de contidos: "Actividade física e saúde" e "Alimentación para a saúde". Esta distribución non determina métodos nin organizacións

concretas; soamente responde a unha forma coherente de presentar os contidos, deixando liberdade ao profesorado para a súa concreción curricular e a súa temporalización, adaptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos. Con todo, dada a importancia que para a instauración dun hábito ten a súa práctica frecuente, é importante favorecer unha metodoloxía que se fundamente na aprendizaxe a través da práctica, o traballo en equipo e o desenvolvemento de proxectos.

O bloque de contidos "Actividade física e saúde" está centrado no coñecemento dos efectos positivos sobre a saúde de levar unha vida activa, e débelle permitir ao alumnado avaliar de forma básica o seu nivel de actividade física, aplicando métodos sinxelos e as novas tecnoloxías, á vez que diseña e pon en práctica un plan de intervención e promoción dun estilo de vida activo tanto para el mesmo como para as persoas do seu contorno, con especial atención á familia. Ademais, aborda de maneira sinxela o traballo no ámbito socioemocional de estratexias que lle permitan evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, lecer excesivo a través de pantallas, etc.). Este bloque de contidos procura, a través da práctica de actividade física e o traballo por proxectos, que o alumnado poida afianzar as ferramentas e os coñecementos necesarios para definir e pór en práctica o seu propio estilo de vida saudable.

O bloque de "Alimentación para a saúde" busca que o alumnado adquira as competencias necesarias para instaurar uns hábitos de alimentación e hidratación saudables que lle permitan o cumprimento das recomendacións científicas para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria. A través do coñecemento dos alimentos e das bebidas, así como das súas proporcións máis adecuadas ás súas propias características e demandas enerxéticas, o alumnado debe aprender a avaliar de forma sinxela a súa inxestión e a instaurar un estilo de vida saudable a través da elaboración e a posta en marcha de dietas equilibradas, partindo de patróns alimentarios saudables, como as dietas atlántica e mediterránea. Procúrase tamén o desenvolvemento da capacidade crítica na compra de alimentos e bebidas, dotando de ferramentas que permitan facer unha análise crítica das etiquetas nutricionais. No ámbito socioemocional, trátase de dotar o alumnado das ferramentas básicas para se enfrontar con éxito ao perigo de adquirir hábitos tóxicos para a súa saúde (alcohol, tabaco, drogas, etc.).

A materia trata de conseguir que, a través dunha aprendizaxe eminentemente práctica, o alumnado adquira e consolide un estilo de vida saudable propio que satisfaga as súas necesidades e que se axuste aos seus intereses, tendo en conta que se atopa nun período especialmente sensible da súa vida no que a adopción de patróns de conduta cobra a máxima importancia.

En definitiva, preténdese vincular o alumnado a prácticas saudables, a través de aprendizaxes que teñan unha carga emocional positiva e que poida aplicar nas vivencias do seu día a día. É tamén unha boa ocasión para aplicar diferentes metodoloxías para a xestión de aula con tarefas pertinentes e contextualizadas, buscar a relación con outras materias e, así, construír aprendizaxes significativas para facer do alumnado suxeitos competentes no desempeño do seu propio estilo de vida saudable.

Recoméndanse, xa que logo, metodoloxías que poidan mobilizar coñecementos, habilidades e actitudes en situacións moi próximas á realidade vivida polo alumnado, que estimulen a súa creatividade e sexan capaces de crear aprendizaxes significativas. Os traballos de campo son unha potente ferramenta para a súa consecución nesta materia. Resulta tamén clave insistir no emprego de ferramentas de avaliación axeitadas e coherentes coas metodoloxías recomendadas, sempre adaptadas ao nivel de desenvolvemento cognitivo do alumnado nos primeiros cursos de ESO.

1 / Temporalización :

A clase co grupo de 2ºESO terán lugar os martes

A continuación, o que se propón conseguir ao longo do ano escolar.

Primeira avaliación

Bloque 2 . Alimentación para a saúde

Os grupos de alimentos e a roda dos alimentos

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

A pirámide alimenticia

O plato saudable o intelixente

As recomendacións da inxesta alimentaria diaria

(Definición do gasto enerxético diario, do metabolismo basal ...)

As recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.

Definir e identificar os alimentos e as recomendacións que propoñene estas dos dietas.

Este curso imos insistir moito na importancia :

- do consumo local (froitas e verduras da estación e de km0)

- do recoñecemento da calidade dos produtos galegos con denominación de orixen, IXP...

- dos obxectivos de desenvolvemento sostible da ONU.

Proposta de almorzo saudable e pisolabis

Segunda avaliación

. A etiquetaxe nutricional

A lista de ingredientes (debullando neste apartado todos os ingredientes: aditivos, aceite de palma, azucre....)

A data da caducidade, data do consumo preferente

A información nutricional (definición dos hidratos de carbono, das proteínas, das vitaminas , das grasas saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas...)

O semáforo nutricional Nutriscore

Os produtos ultraprocesados (saúde humana e do planeta)

Os produtos light

O perigo dos anuncios para os nenos

O desperdicio alimenticio (vincular también esto a varios de los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU)

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

. **Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).**

Terceira avaliación

Bloque 1 . Actividade física e saúde

. Relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde

. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.

. **Elaboración de propostas de roteiro de sendeirismo polas diferentes zonas de Frades** onde viven os alumnos do grupo 2 ESO. A idea é elaborar via la aplicación MyMaps mapas de roteiro de sendeirismo e imaxes destes roteiros. Engadiremos links baixo a forma de imaxes de códigos QR que unha vez escaneados abrirannos vídeos, audios....en relación con estes roteiros. A idea é fomentar a práctica de actividades físicas saudables en grupo (familia, amigos, grupo clase.....) pero tamén poñer en valor elementos do patrimonio cultural da súa contorna (cruceiro, fontes, carballeira....). O que nos levará tamén a diseñar, utilizar e difundir os mapas dos nosos roteiros. Gustaríame propoñer isto outra vez e incluír varios niveis de dificultade para que o roteiro pódase facer en plan deportista, paseo saudable en familia.....



2 / PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN

O «Artigo 28. Avaliación e promoción da Ley Orgánica 3/2020, de 29 de decembro(BOE do 30 de decembro de 2020), pola que se modifica a Ley Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación (LOE) conclúe que:

- 1. A avaliación do proceso de aprendizaxe dos alumnos e alumnas de educación secundaria obrigatoria será continua, formativa e integradora.*
- 2. As decisións sobre a promoción do alumnado dun curso a outro serán adoptadas de forma colexiada polo equipo docente, atendendo á consecución dos obxectivos, ao grao de adquisición das competencias establecidas e á valoración das medidas que favorezan o progreso do alumno ou alumna.*
- 3. Para os efectos do disposto no número anterior, os alumnos e alumnas promocionarán de curso cando o equipo docente considere que a natureza das materias non superadas lles permita seguir con éxito o curso seguinte e se xulgue que ten expectativas favorables de recuperación e que a dita promoción beneficiará a súa evolución académica. En todo caso, promocionará quen alcanzase os obxectivos das materias ou ámbitos cursados ou teña avaliación negativa nunha ou dúas materias.*

O artigo 31 queda redactado da seguinte maneira:«Artigo 31. Título de graduado en educación secundaria obrigatoria

- 1. Obterán o título de graduado en educación secundaria obrigatoria os alumnos e alumnas que ao rematar a educación secundaria obrigatoria adquirisen as competencias establecidas e alcanzasen os obxectivos da etapa,*

O proceso da avaliación será o seguinte:

- **Avaliación inicial** co fin de comprobar os coñecementos previos do alumnado e empezar desde o principio cunha actuación axustada ás necesidades, intereses e posibilidades dos mesmos. Este curso realizarase na primeira semana de outubro debido ao confinamento do curso anterior, deste xeito, detectaremos os contidos que hai que reforzar antes de empezar co currículo do curso

correspondente e así orientar sobre a programación e metodoloxía a utilizar.

- **Avaliación formativa e continua** para a que necesitamos unha información constante da evolución dese proceso para introducir modificacións cando sexa necesario e no momento que consideremos oportuno.
- **Avaliación global**, que reflexa a situación final do proceso, e permite orientar a introdución das modificacións necesarias na programación docente e a planificación das novas secuencias de ensinanza-aprendizaxe.

Por último, cabe dicir que cada profesor e profesora do Departamento organizará plans de recuperación para aqueles alumnos e alumnas que non acaden resultado positivo nalgunha avaliación.

As probas que se proporán nas tres avaliacións serán escritas e /o orais, presentadas sempre desde un punto de vista eminentemente práctico sobre os temas tratados na clase. Ao longo do curso faranse un ou dous controis escritos e /o orais por trimestre. Dado que se trata dunha avaliación continua, non haberá exames de recuperación. Aínda que si pode haber alguna ficha ou actividade de reforzo para realizar na aula o na casa. Por outra parte, na convocatoria extraordinaria de maio (pendentes) e na convocatoria extraordinaria de xuño haberá unha proba escrita.

Utilizaranse para unha correcta avaliación os seguintes procedementos e instrumentos de avaliación:

1. Observación sistemática por parte da profesora: participación espontánea, resposta a preguntas, atención ás explicacións, traballo activo durante as clases, etc.
2. Traballo en equipo: avaliándose a capacidade do alumnado para colaborar nas tarefas de grupo, asumindo o comportamento e a responsabilidade (data presentación dos traballos, etc.).
3. Traballos individuais.
4. Controis trimestrais escritos.

3 / CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Á hora de avaliar terase en conta a nota obtida nas probas escritas e orais que contarán da seguinte maneira. Para o cálculo da nota final, fárase a media das tres avaliacións. A obtención dun 5 na avaliación ordinaria supón a superación da materia. A obtención dun 5 na avaliación extraordinaria (xuño) supón tamén a superación da materia.

Os instrumentos da nosa avaliación no curso de 2 ESO serán os seguintes :

Exposición oral	15 %
Traballos individuais	35%
Control escrito	50 %

Expoñemos a continuación e de xeito xeral os comportamentos que impedirán acadar o 10 % da nota (1 punto):

- Non respectar ou insultar ao profesorado ou aos compañeiros.
- Falar constantemente.
- Interrumpir con preguntas fóra de contexto.
- Burlarse dos compañeiros.
- Levantarse constantemente sen motivo.
- Non facer as actividades de aprendizaxe na aula durante as clases, nin os deberes
- Faltas de puntualidade sen xustificar ou de asistencia: penalizarase con 0,05 puntos cada falta de puntualidade non xustificada e con 0,01 puntos cada falta de asistencia inxustificada.
- Utilizar o teléfono móbil o calquer tipo de aparato electrónico como MP3, MP4, grabadora, cámara de fotos, etc. (Sen permiso expreso da profesora)
- Non coidar o mobiliario, pintar os pupitres, tirar papeis ao chan, etc.

- Saír da aula sen permiso.
- Non manter unha postura correcta dentro da aula.
- Danar o material ou as pertenzas doutros compañeiros

4/ ADAPTACIÓNS NECESARIAS NO CASO DE DOCENCIA NON PRESENCIAL

No caso de docencia non presencial a profesora poñerá os recursos e as tarefas na aula virtual do centro. Cada luns subiranse recursos dos temas (vídeos, infografías, artigos de prensa) e unha tarefa. Os mércores organizarase unha videoconferencia para explicar o tema máis en detalle e aclarar as dúbidas sobre a tarefa que se terá que entregar o venres. Este ano temos unha suscripción a Kahoot. Unha aplicación que nos permite realizar cuestionarios online para valorar os coñecementos dos alumnos. Usaremos tamén outras ferramentas como Thinglink, Drive compartido, presentación de Drive...

Utilizaranse para unha correcta avaliación os seguintes procedementos e instrumentos de avaliación:

1. Observación sistemática por parte das profesoras: participación nas videoconferencias, participación nos foros da aula virtual, entrega das tarefas e dos cuestionarios online.

2. Traballo en equipo: avaliándose a capacidade do alumnado para colaborar nas tarefas de grupo online asumindo o comportamento e a responsabilidade (data presentación dos traballos, etc.).

3. Traballos individuais.

4. Controis trimestrais escritos online

Á hora de avaliar terase en conta a nota obtida nas probas escritas que contarán da seguinte maneira. Para o cálculo da nota final, fázase a media das tres avaliacións. A obtención dun 5 na avaliación ordinaria supón a superación da materia.

Os instrumentos da nosa avaliación no curso de 2 ESO serán os seguintes :

Traballo individual online	50%
----------------------------	-----

Control o cuestionario online	50 %
-------------------------------	------