

C.P.I. PONTE CARREIRA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Promoción de Estilos de Vida Saudables

CURSO 2021-2022



C.PI. PONTE CARREIRA	1
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	1
CURSO 2021-2022	1
1 / ANALISE DA CONTORNA : O MEDIO / AS FAMILIAS	3
2 / CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO	4
3 / INTRODUCÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN	5
4 / OBXECTIVOS DE ETAPA : ESO (CURRÍCULO LOMCE)	5
5 / CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE	7
6 / CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE POR CURSO	9
7/ ADAPTACIÓNS NECESARIAS NO CASO DE DOCENCIA NON PRESENCIAL	20
8 / REFLEXIÓN SOBRE A APRENDIZAXE	21
9 / PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	22
10 / CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	24
11 / ACTIVIDADES E METODOLOXÍA	25
12 / MATERIAIS E RECURSOS QUE SE VAIAN UTILIZAR	25
13/ TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA	26
14/ TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC	26
15 / CONCRECION DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA	27
16 / MEDIDAS DE ATENCION A DIVERSIDADE	27
17 / AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO , DA PRACTICA DOCENTE E DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	28
18 / ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	29

1 / ANALISE DA CONTORNA : O MEDIO / AS FAMILIAS

- **Ubicación xeográfica:** medio rural no concello de Frades cunha poboación aproximada de 2700 habitantes, o CPI está situado na parroquia de Gafoi (300 habitantes).
- **Tipo de construción:** predomina a vivenda unifamiliar, con alpendres de labranza nas inmediacións. A calidade das construcións mellorou nos últimos tempos. Podemos afirmar que, aínda que algunha vivenda precisa mellorar as súas condicións de habitabilidade, a maioría son casas coidadas e cun confort acorde cos tempos: calefacción, teléfono, ordenador, etc.
- **Ámbito socioeconómico:** Predominan as familias tradicionais nas que conviven varias xeracións con maioría de avós pensionistas. En canto á situación laboral dos membros da unidade familiar, obsérvase un incremento de mulleres con traballo remunerado fóra da casa pero quedando aínda bastante por detrás con respecto ao do home. É importante salientar a redución da oferta de emprego feminino no sector téxtil.

Neste momento hai un maior equilibrio entre o traballo por conta propia e o traballo por conta allea, debido, fundamentalmente, á desaparición das pequenas explotacións gandeiras por falta de rendibilidade, pasando máis persoas a traballar para empresas do mesmo ou doutros sectores.

Segue a manterse a pequena horta familiar e a cría de pequenos animais para autoconsumo.

- **Infraestrutura de servizos:** Hai un parque en Ponte Carreira, pavillón municipal, centro médico, organizacións culturais nalgunhas parroquias como Gafoi, Moar e Galegos, piscina municipal (ao non ser cuberta só ten utilidade co bo tempo) e un edificio de servizos múltiples.

2 / CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

- Arredor do 80% do noso alumnado ten como lingua materna o galego, sendo esta a lingua que utiliza habitualmente, sobre todo no rexistro informal. Obsérvase, en cambio, pouca fluidez nos rexistros formais á hora de utilizar esta lingua.
- Analizando os datos do nivel de estudos dos pais-nais do alumnado obsérvase claramente que a maioría só cursou estudos básicos ou primarios. Porén a tendencia está cambiando; de feito, os pais-nais do alumnado de infantil acadaron estudos non obrigatorios (bacharelato, FP e incluso estudos universitarios) nunha maioría salientable.
- No referente á análise das ocupacións que desenvolve o alumnado na súa vida cotiá no ámbito extraescolar, podemos salientarlle:
 1. Aínda que nos atopamos nun ámbito/contorno rural, o acceso ás novas tecnoloxías está totalmente normalizado xa que empregan gran parte do seu tempo en ocupacións relacionadas coas TICs, por exemplo, navegar por internet, videoxogos, ver a televisión ou utilizar redes de mensaxería instantánea.
 2. Hai unha gran tendencia cara á práctica de actividade física, sobre todo fóra do ámbito competitivo. Mais cando nos referimos á práctica deportiva con adestrador, encamiñada á competición, o porcentaxe masculino é moi superior ao feminino.
 3. A pesar de que case hai igualdade entre sexos en canto á colaboración en tarefas domésticas, percibimos que se segue a asumir o rol tradicional da muller xa que os alumnos escollen a realización de traballos remunerados mentres que as mulleres priman a súa participación en traballos de voluntariado ou sociais.

3 / INTRODUCÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN

Durante o curso 2021-2022 a profesora encargada de dar la materia : Promoción de Estilos de vida saudables é Laurence Comte. Esta programación tratará das liñas a seguir para o curso da 2 E.S.O.

- 1 grupo 2 ESO (14 alumnos)

Para dar a materia de **Promoción de Estilos de Vida Saudables** a profesora terá a súa disposición libros como instrumentos de referencia, xunto cos materiais seguintes : páxinas webs o blogs de Saude, estilos de vida, infografías en Pinterest, páxinas especializadas (Edutopia, Educación 3.0, Orientación Andujar, Educalab..)

A contribución da materia ao logro das competencias básicas definidas pola LOMCE tomase en conta para a programación do conxunto dos contidos e máis a elaboración das ferramentas de avaliación para os cursos da ESO.

4 / OBXECTIVOS DE ETAPA : ESO (CURRÍCULO LOMCE)

Os principais obxectivos de etapa na ESO serán os seguintes :

a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra

condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.

f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.

g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

- m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- n) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que nos comunica con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

5 / CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

Contribución da materia de **Promoción de Estilos de Vida Saudables** ás competencias clave Segundo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se regulan as ensinanzas de educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG luns, 29 de xuño de 2015), no marco da proposta realizada pola Unión Europea identificáronse sete competencias clave: Comunicación Lingüística (CCL); Competencia Matemática e Competencias básicas en Ciencia e Tecnoloxía (CMCCT); Competencia Dixital (CD); Aprender a Aprender (CAA); Competencias Sociais e Cívicas (CSC); Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE); e Conciencia e Expresións Culturais (CCEC). A materia de **Promoción de Estilos de Vida Saudables** contribúe en maior medida ao desenvolvemento da Competencia en comunicación lingüística, pero tamén contribúe desenvolvemento do resto das competencias: competencia dixital, competencia para aprender a aprender, competencias sociais e cívicas, sentido de iniciativa e espírito emprendedor e conciencia e expresións culturais.

1. Comunicación Lingüística (CL):

Desenvolver habilidades comunicativas para interactuar de forma competente nas diferentes esferas da actividade social.

2. Competencia Dixital (CD):

Acceder a todo tipo de información que se pode encontrar sobre os tema.

3. Competencia para Aprender a Aprender (CAA)

Utilizar a linguaxe específica da saúde e da actividade física para interpretar e representar a realidade, construír coñecementos, formular hipótese, expresar e analizar opinións.

4. Competencias Sociais e Cívicas (CSC)

Aproveitar a interacción que se produce no traballo en equipo para aprender a participar, expresar ideas propias, escoitar as dos demais, desenvolver a habilidade para construír diálogos, tomar decisións valorando as achegas dos compañeiros, e favorecer o feito de aprender cos outros.

5. Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)

5.1. Adquirir conciencia de valores e actitudes tales como a responsabilidade, a perseveranza, o autoconhecimento, a autoestima, a creatividade, a autocrítica, o control emocional, a capacidade de elixir, asumir riscos, etc.

5.2. Ser capaz de elixir con criterio propio, imaxinar proxectos e levar adiante accións tanto no plano individual como en grupo. Conseguir transformar as ideas en accións pasando polas fases de análise, desenvolvemento, planificación, toma de decisións, actuación, avaliación, auto avaliación, conclusións e posibles melloras.

5.3. Dispoñer de habilidades sociais para relacionarse, cooperar e traballar en equipo.

Poñerse no lugar do outro, valorar as súas ideas, dialogar e negociar, ser asertivos e traballar de forma cooperativa e flexible, ter espírito de superación e asumir riscos.

6. Competencia Artística e Cultural. Conciencia e Expresións Culturais (CCEC).

Realizar traballos creativos individualmente e en grupo.

6 / 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.

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Actividade física e saúde				
1.c 2.m	3.B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	4.B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	5.PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os	6.CMCCT

			efectos adversos da inactividade.	
			7. PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.	8. CMCCT
9.a 10. c 11. e 12. m	13. B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	14. B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	15. PEVSB1.2. 1. Coñece e avalía a súa postura, a composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), a actividade e inactividade física diaria, a tensión arterial, etc., aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	16. CMC CT 17. CAA
			18. PEVSB1.2. 2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	19. CMC CT
20. g 21. l 22. m	23. B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	24. B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no	25. PEVSB1.3. 1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión,	26. CMC CT 27. CAA 28. CSC

		contorno.	teléfono móvil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.	
			29. PEVSB1.3. 2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	30. CMC CT 31. CD 32. CAA
			33. PEVSB1.3. 3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	34. CSC
35. g 36. l 37. m	38. B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	39. B1.4. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.	40. PEVSB1.4. 1. Diseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	41. CD 42. CAA
			43. PEVSB1.4. 2. Diseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da	44. CD 45. CAA

			actividade física na vida cotiá.	
			46. PEVSB1.4.3. Organiza, nun medio tanto natural como urbano, actividades para a difusión, o fomento e a práctica de actividade física saudable en grupo (familia, grupo clase, centro, amizades, etc.).	47. CMC CT 48. CAA 49. CSC 50. CSIE E
Bloque 2. Alimentación para a saúde				
51. l 52. m	53. B2.1. Alimentación como hábito de vida saudable. Beneficios e riscos para a saúde derivados da dieta. Modelos de dieta atlántica e mediterránea como patróns alimentarios saudables.	54. B2.1. Valorar a alimentación como un hábito de vida saudable e as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, o sexo e a actividade física diaria.	55. PEVSB2.1.1. Coñece as recomendacións dietéticas e de hidratación, a importancia para a saúde dunha alimentación sa e equilibrada (variada, suficiente, etc.), e os riscos para a saúde da inxestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc.	56. CMC CT
			57. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e	58. CMC CT 59. CAA

			os seus beneficios.	
60. e 61. m	62. B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	63. B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a inxestión habitual e a hidratación, e coñecer as recomendacións de inxestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.	64. PEVSB2.2. 1. Rexistra, analiza e avalía a súa propia inxestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	65. CMC CT 66. CAA
			67. PEVSB2.2. 2. Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.	68. CMC CT
			69. PEVSB2.2. 3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	70. CSC
71. g 72. l 73. m	74. B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación	75. B2.3. Deseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e	76. PEVSB2.3. 1. Deseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de	77. CMC CT 78. CD 79. CAA

	das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	hidratación saudables.	hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado.	
		80. B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.	81. PEVSB2.4.1. Diseña e elabora unha proposta de almorzos e merendas saudables, respectando as recomendacións dietéticas para a súa idade, o seu sexo e o seu nivel de actividade física, e comprométese a desenvolvela durante un período de tempo acordado.	82. CMC CT 83. CAA 84. CSIE E
85. l 86. m	87. B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	88. B2.5. Facer unha escolla axeitada de alimentos e de bebidas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria, valorando criticamente as indicacións da etiquetaxe dos produtos.	89. PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria. 92. PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos	90. CMC CT 91. CAA 93. CMC CT 94. CAA

			alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	
--	--	--	---	--

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 calidad dos produtos galegos con denominación de orixen, IXP...

dos obxectivos de desarrollo 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 fecha da caducidade, fecha 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 (salud humana e do planeta)

Os produtos light

O perigo dos anuncios para os nenos

O desperdicio alimenticio (vincular tamén isto 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 deseñar, 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.....



7/ ADAPTACIÓNS NECESARIAS NO CASO DE DOCENCIA NON PRESENCIAL

No caso de docencia non presencial a profesora poñerá os recursos e as tarefas no Edixgal do centro. Cada luns subiranse recursos dos temas (vídeos, infografías, artigos de prensa) e unha tarefa. Os martes organizarase unha videoconferencia para explicar o tema máis en detalle e aclarar as dúbidas sobre a tarefa que se terá que entregar o venres. Faremos uso da aplicación 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 no caso de docencia no presencial serán os seguintes :

Traballo individual online	50%
Control online	50 %

8 / REFLEXIÓN SOBRE A APRENDIZAXE

- Aplicación de diferentes estratexias para organizar, adquirir, lembrar e utilizar léxico.
- Uso de estratexias que permiten a adquisición de novos coñecementos, a súa integración na propia competencia, e a súa progresiva reutilización: memorización, recuperación.
- Organización e uso, cada vez máis autónomo, de recursos para a aprendizaxe como dicionarios, libros de consulta, bibliotecas ou tecnoloxías da información e da comunicación.
- Valoración da capacidade persoal para progresar no coñecemento.
- Interese por aproveitar as oportunidades de aprendizaxe creadas no contexto da aula e fóra dela.
- Participación activa en actividades e traballos grupais ou individuais.
- Confianza e iniciativa para expresarse oralmente.

9 / 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 (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.

10 / 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, fázase a media das tres avaliacións. A obtención dun 5 na avaliación ordinaria supón a superación da materia. A obtención dun 5 na avaliación extraordinario supón 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

11 / ACTIVIDADES E METODOLOXÍA

As actividades propostas na clase deben ter unha finalidade ben definida para que o alumnado teña en todo momento a sensación que a súa aprendizaxe é funcional e significativa; que está a aprender algo concreto e teñen que ser motivadoras, para que se sintan estimulados a participar espontaneamente e con creatividade. Na selección de actividades pensaremos en partir dos coñecementos que o alumnado aporta, e ter en conta as súas experiencias, intereses e motivacións, o cal axudará a promover a aprendizaxe significativa. As actividades buscarán a consecución dos contidos descritos nesa programación. Ademais de motivadoras, deberán ser adaptadas ás traxectorias e á idade do alumnado. As actividades terán como referente a lista das competencias básicas descritas na LOMCE.

As actividades escritas a realizar durante o curso serán realizadas a partir dos materiais usados e das actividades de educación documental o como ferramentas de avaliación das tarefas vinculadas ao uso das TIC.

12 / MATERIAIS E RECURSOS QUE SE VAIAN UTILIZAR

Para o traballo dos diferentes contidos temos un amplo abano de material. Os que imos usar son :

- lectura e análise de artigos de prensa
- reportaxes
- libros de texto
- material elaborado pola propia profesora
- mapas mentais
- carteis
- fotos
- videos
- infografías

-blogs (“mi dieta cojea” por exemplo)

-aplicaciones (Canva...)

13/ TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA

Nun espazo chamado “promoción de estilos de vida saudables” os alumnos atoparán artigos de prensa, infografías relacionadas co tema e todo o material elaborado polos alumnos o ano pasado.

14/ TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC

Procuraremos converter as TICs en instrumentos eficaces nas mans do profesor para conducir o proceso de ensino-aprendizaxe.

Obxectivos para os alumnos :

Usar software educativo e facilitar a súa aprendizaxe e promover a adquisición de competencias, habilidades e programas de coñecemento.

Utilizar o ordenador como unha fonte de información, dando directrices para acceder a información de forma crítica e con precisión.

Para familiarizarse os alumnos co ambiente do ordenador e das novas tecnoloxías, fomentando como unha ferramenta de aprendizaxe, ademais do seu uso para o lecer.

Utilizar o ordenador como medio de investigación para ampliar o coñecemento e desenvolver pequenos proxectos ou traballar individualmente e / ou colectivamente.

Tipo de actividades de aprendizaxe.

O uso de software educativo en diferentes áreas do currículo.

Desenvolvemento de pequenos traballos, informes, debuxos, gráficos, presentacións, exposicións, textos, resumos, estudos relacionados a diferentes áreas do currículo mediante diversos programas.

Localización de información en Internet , selecciónala co criterio para a preparación de informes, documentos, etc.

Participación no deseño e publicación de traballos en clase Blogs e centro web.

Uso do correo electrónico seguro, chat, foros, etc e outros medios de comunicación a través da rede.

15 / CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA

Intentaremos ter comunicación interdepartamental par levar a cabo proxectos comúns nas áreas transversais. Por exemplo co departamento de Educación física, co de Naturais e tamén co departamento de Inglés.

16 / MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE

Para atender á diversidade procederemos a:

- *Facilitar esquemas de estratexias ao alumnado que ten máis dificultades de escritura e/ou lectura.

- *Propoñer exercicios complementarios para realizar de maneira individual en función dos coñecementos.

- *Avaliar dun xeito formativo.

- *Motivar ao alumnado mellor formado ofrecéndolle tarefas que enriquezan a súa aprendizaxe.

- *Proporcionar diferentes técnicas de tratamento da información e da documentación.

- *Motivar ao alumnado para que exprese as súas dificultades como os seus intereses.

- *Proporcionar todo tipo de reforzo e adoptar as medidas necesarias de acordo coas decisións das xuntas de avaliación e do gabinete de orientación.

17 / AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO , DA PRACTICA DOCENTE E DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

A_AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E DA PRÁCTICA DOCENTE	Escala			
A1_Indicadores de logro do proceso de ensino	1	2	3	4
1. O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado.				
2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.				
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado.				
4. Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado.				
5. Contouse co apoio e coa implicación das familias no traballo do alumnado.				
6. Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado.				
7. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.				
8. Usáronse distintos instrumentos de avaliación.				
9. Dáse un peso real á observación do traballo na aula.				
10. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo.				
A2_Indicadores de logro da práctica docente	1	2	3	4
1. Como norma xeral, fanse explicacións xerais para todo o alumnado.				
2. Ofrécense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa.				
3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade.				
4. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar.				
5. Combínase o traballo individual e en equipo.				
6. Poténcianse estratexias de animación á lectura.				
7. Poténcianse estratexias tanto de expresión como de comprensión oral e escrita.				
8. Incorporáanse as TIC aos procesos de ensino – aprendizaxe.				
9. Ofrécense ao alumnado de forma rápida os resultados das probas / traballos, etc.				
10. Analízanse e coméntanse co alumnado os aspectos máis significativos derivados da corrección das probas, traballos, etc.				
11. Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus acertos e erros.				
12. Grao de implicación do profesorado nas funcións de titoría e orientación.				
B_AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica				
Contidos que foi preciso engadir ou eliminar con respecto á programación prevista.				
Medidas que se adoptarán como resultado da revisión.				
Indicadores				
Avaliación da programación didáctica	1	2	3	4
1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo.				
2. Adecuación da secuenciación e da temporalización das unidades didácticas / temas / proxectos.				
3. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada unha das unidades, temas ou proxectos.				
4. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar.				
5. Adecuación da secuencia de traballo na aula.				
6. Adecuación dos materiais didácticos utilizados.				
7. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado, incluídas as consecuencias da proba.				
8. Adecuación da proba de avaliación inicial, elaborada a partir dos estándares.				
9. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos.				
10. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre os criterios de promoción.				
11. Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso.				
12. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.				

18 / ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Intentarase realizar actividades de motivación do interese pola materia organizando

Visita a algunha granxa ecolóxica. (Xanceda)

Proxección comentada de películas o documentales (Supersize me, Food Inc., Adicción ao azucre...)

Montaxe dalgunha exposición ou actividade en colaboración con outros departamentos e coa Biblioteca.