PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE

CRA PONTE DA PEDRA

APROBADO NO CONSELLO ESCOLAR : 17/10/22

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 🖷 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

Índice.

1-Introdución.

2-Contribución o desenvolvemento de competencias clave.

3-Contidos.

4-Obxectivos.

5-Metodoloxía.

6-Propostas de traballo.

7-Materiais e recursos didácticos.

8--Medidas de atención a diversidade.

9-Criterios de cualificación, avaliación e promoción.

10-Actividades complementarias e extraescolares.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 🖷 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

1-Introdución.

Na sociedade actual, a mellora da esperanza de vida e un 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, 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.

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, posto que a calidade de vida e a satisfacción das necesidades son o produto da aprendizaxe, experiencia e vivencia dos coñecementos adquiridos.

Por iso, neste Centro, que presenta unhas características propias, por tratarse de escolas unitarias con diferentes niveis educativos e situadas en diferentes localidades, estes contidos traballaranse de forma globalizada e interdisciplinar. E dicir, non só a través da área de Educación Física, senón que se traballarán en tódalas áreas.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

2-Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.

-Competencia e comunicación e linguaxe. CCL.

Mediante a comprensión das mensaxes verbais que fago o mestre/a. O diálogo e a interacción comunicativa cos demais membros/as do grupo clase . Na participación activa pola explicación en determinadas circunstancias das actividades a desenrolar e dos contados adquiridos.

-Competencia plurilingüe. CP.

Polo coñecemento e uso, a lo menos, dunha lingua para comunicarse e o recoñecemento dunha ampla diversidade lingüística na súa contorna e no ámbito social.

-Competencia matemática e competencias en ciencia, tecnoloxía e enxeñaría. STEM.

Na procura de información, por medios dixitais e mesmamente a través da comunicación con outras persoas sobre as características dos diferentes alimentos, así coma a importancia e valor físico da actividade física.

No coñecemento dos beneficios para a saúde da práctica de actividade física, así coma dos efectos adversos da mesma por medio da observación, a experimentación e o razoamento.

-Competencia dixital. CD.

Pola busca de información sobre os diferentes tipos de alimentos e as súas características, así coma a localización e coñecemento de diferentes actividades deportivas realizadas na súa contorna.

Pola creación de carteis así coma a realización de actividades interactivas a través dos medios dixitais.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

-Competencia persoal, social e de aprender a aprender. CPSAA.

Esta competencia desenvolverase dende dous ámbitos interrelacionados entre si e imprescindibles na existencia humana. Por un lado dende o propio alumno/a, pola identificación e coñecemento dos distintos tipos de alimentos e das principais características e calidades dos mesmos. Tamén polo coñecemento progresivo do seu propio corpo e das posibilidades físicas de este.

Por outra banda esta competencia desenvolverase pola comunicación e interacción cos demais membros/as do grupo clase, en onde poñerán en práctica a información adquirida polos distintos medios e pola docente, a través de actividades, xogos e diferentes propostas activas e interdisciplinares.

Buscando o desenrolo da autoestima, dunha maior interese e resiliencia.

-Competencias ciudadana.CC.

É una das competencias máis traballadas nesta materia, xa que está presente en cada actividade a hora de relacionarse cos demais e ter que respectar tanto as propias capacidades coma as alleas. Con ela búscase desenrolar unha cidadanía máis responsable non só de cara o propio individuo e a súa contorna, senón tamén de cara a sociedade.

Pola difusión no seu entorno dos coñecementos e dos contados adquiridos, fomentando estas prácticas saudables entre a familia, amizades, contorna,…

Pola adquisición paulatina de diferentes estratexias socioemocionais que eviten hábitos nocivos relacionados ca alimentación, o sedentarismo ou exceso do uso das novas tecnoloxías.

-Competencia emprendedora. CE.

Pola potenciación de diferentes actividades nas que o alumnado sexa o protagonista, tanto a nivel individual como en grupo, coa finalidade de fomentar unha maior interiorización das aprendizaxes adquiridas, para o cal, o uso de diferentes metodoloxías e propostas activas, vai xogar un papel importante.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

-Competencia de conciencia e expresión culturais. CCEC.

Polo fomento dun pensamento crítico e obxectivo en relación as diferentes informacións e mensaxes que se achegan desde diferentes medios e canles, tanto visuais como auditivos, favorecendo unha aprendizaxe en conciencia.

Polo coñecemento de distintos estándares culturais e sociais de diferentes sociedades en relación a beleza e a saúde.

3-Contidos

A hora de establecer estes, debido a idiosincrasia destas escolas, temos que sinalar uns contidos comúns que se poidan adaptar a todo o alumnado e que como sinalaremos máis adiante, non sexan só aplicables a área de Educación Física, senón que poidan ser asimilados por tódolos docentes na procura dun maior desenrolo dos hábitos de vida saudables, dando deste xeito sentido a un aprendizaxe interdisciplinar.

Así sinalaremos:

Bloque 1: Vida activa e saudable.

.Saúde física:

-Efectos físicos beneficiosos dun estilo de vida saudable.

-Alimentación saudable e hidratación.

-Educación postural en condicións cotiás.

-Coidado do corpo: a hixiene persoal e o descanso despois da actividade física.

.Saúde social:

-A actividade física como práctica social saudable.

.Saúde mental:

-Efectos psicolóxicos dun estilo de vida activo.

-Benestar persoal e no entorno a través da motricidade.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

-Autocoñecemento e identificación das fortalezas e debilidades en tódolos ámbitos.

Bloque 2: Organización e xestión da actividade física.

-Preparación da práctica motriz: roupa deportiva e hábitos xerais de hixiene corporal.

Bloque 3: Resolución de problemas en situacións motrices.

-Conciencia Corporal.

Bloque 4 : Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices.

-Habilidades sociais: verbalización de emocións derivadas da interacción en contextos motrices.

Bloque 5: Manifestación da cultura motriz.

-Coñecemento e práctica de bailes e xogos populares, tradicionais e autóctonos de Galicia.

-Descubrimento e exploración das posibilidades expresivas do corpo e do movemento.

-Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.

-Deporte e perspectiva de xénero: referentes no deporte de distintos xéneros.

Bloque 6:Interacción eficiente e sostible co entorno.

-Actividade de uso na vía pública: educación viaria para peóns. Actividade segura, saudable e sostible.

-Realización de actividades físicas seguras na contorna natural e urbana.

-Coidado e conservación do entorno durante a práctica da actividade física.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

4-Obxectivos

A marxe dos obxectivos común sinalados na propia programación da área, debemos sinalar uns obxectivos propios cos que se quere fomentar e desenrolar os hábitos para unha vida saudable. Así sinálase:

1-Formación do alumno/a como persoa, tanto a nivel persoal como social, e dicir, fomento da autoestima e o recoñecemento da súa propia identidade por un lado e fomento da socialización, respecto e empatía polos demais.

2. Evitar a adquisición de hábitos de vida prexudiciais para a saúde, como a inactividade, a dieta desequilibrada, o “pantallismo” ou hábitos posturais inadecuados.

3. Fomentar a sociabilidade do alumnado, favorecendo o traballo en equipo.

4. O descubrimento por parte do alumnado de hábitos que contribúen a vida máis saudable.

5. O desenrolo dun pensamento crítico e obxectivo en relación ás diferentes mensaxes recibidas.

6. Coñecer diferentes prácticas da súa contorna que contribúen a una vida máis saudable.

7. O coidado e respecto pola contorna social, persoal e emocional na que desenvolve a súa práctica.

5-Metodoloxía.

A hora de falar da metodoloxía temos que entendela desde dous ámbitos, por un lado a labor docente e por outro, o tratamento como área de Educación Física traballada de forma interdisciplinar.

Anque estes son obxectivos propios de área, o seu desenrolo levarase a cabo de forma globalizada e interdisciplinar en tódalas áreas, xa que de forma directa ou indirecta estes están presentes nos diferentes contidos de aprendizaxe, como podemos observar no Decreto que regula as ensinanzas na nosa comunidade.

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 🖷 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

Polo que a labor de comunicación e traballo en equipo do claustro xoga un papel fundamental.

Por outra banda, a hora de impartir os diferentes contidos teranse en conta aquelas metodoloxías activas nas que o alumnado sexa o protagonista, que sexa quen de crear o seu propio coñecemento a partires das diferentes actividades e propostas, tanto a nivel individual como grupal; aproveitando diferentes contextos, a aula, a contorna ou mesmamente os encontros e xuntanzas. De igual xeito, estes estarán presentes tanto nas diferentes propostas e actividades que se leven a cabo na aula, como en aquelas que sexan complementarias ou extraescolares.

Cabe sinalar, que anque se busca que o alumnado sexa o principal creador e partícipe, ca finalidade dunha aprendizaxe máis consciente, a labor do/a mestre xoga un papel importantísimo. Esta será sobre todo de guía e acompañamento, propoñendo distintas actividades, para que o alumnado interactúe e a través das mesmas e adquira unha conciencia crítica e obxectiva, sendo sobre todo estas creativas e da súa interese, nas que se sinta o protagonista, e dicir, que xurdan por parte do alumnado a partires de diferentes propostas, de xeito que esperte nel o gusto e a curiosidade, o cal contribúa a que os coñecementos adquiridos sexa quen de trasladalos, non só o ámbito educativo, senón tamén o ámbito social no que vive e convive.

Para tal finalidade, usaranse os distintos medios dos que dispón o centro, pero tamén levaranse a cabo actividades interactivas, como xogos ou documentais entre outros, sen esquecer actividades complementarias coma as saídas a contorna, a visita ó centro de persoeiros que desenvolvan actividades relacionadas con estes contidos ou mesmamente a realización de actividades relacionadas ca súa contorna social e familiar, coma a creación dun horto. Tamén se traballaran estes contidos desde as distintas liñas dos Contratos Programa, en concreto Edu Saúde, na que participa o Centro.

6-Propostas de traballo.

Preséntanse a continuación, de forma esquemática, unha serie de actividades que se desenvolverán ó longo do ano académico. Estas están acompañadas dunha breve descrición, a súa temporalización, así coma da competencia que se desenvolve.

Actividade	Descrición	Temporalización	Competencias
Patios activos.	Retos físicos que o alumado terá que resolver no tempo do recreo.	Todo o curso académico.	CCL CPSAA CCEC
Merendas saudables e receitas saudables.	Propostas semanais de merendas variadas e saudables. Extensibles ditas propostas a saídas que se fagan durante o curso lectivo. De igual xeito, entre as distintas actividades a levar a cabo, sinalar a elaboración de receitas na aula.	Todo o curso académico.	CPSAA CE CCEC CP
Día do deporte.	Celebración en distintos momentos do ano lectivo de	A finais de cada trimestre.	CPSAA CC CCEC CP

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

	xornadas dedicadas ó deporte e a actividade física.		
Recomendacións saudables.	Dende a área de Educación Física, e de forma interdisciplinar, levaranse a cabo recomendacións ó alumnado de alimentación, hixiene e actividade física.	Todo o curso académico.	CPSAA CC CCL CCEC
Charlas	Invitarase a distintos persoeiros relacionados cos distintos ámbitos da saúde para que visiten as aulas ou leven a cabo actividades co alumnado.	No terceiro trimestre.	CCL CPSAA CCEC
Semana da froita.	Participación co alumnado nesta actividade, substituíndo ou complementando as merendas cotiás por froita.	No segundo trimestre.	CPSAA CCEC

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

Paseos reflexivos.	Realización de distintas saídas a contorna natural da aula, nos que se buscará que o alumnado non só coñeza esta, senón que tamén descubra o pracer por devagar, xa sexa só ou en compañía.	No primeiro e terceiro trimestre.	CPSAA CC CCEC CE
Lecturas	Proposta de lecturas a partires da interese do alumnado, tendo como recurso principal a biblioteca da aula en coordinación ca biblioteca do Centro, como poden ser “Os Bolechas”.	Todo o curso académico.	CCL CPSAA
Horto	Traballar o horto do que dispón a aula, partindo de produtos coñecidos polo alumnado e relacionados con historias.	No segundo e terceiro trimestre.	CPSAA CC CCEC

C.R.A. PONTE DA PEDRA
Rúa Vázquez de Parga 119, bloque 2 – 1º D
15100 Carballo
☎ 981 70 34 03 981 70 34 03
http://www.edu.xunta.gal/centros/crapontepedra/
cra.ponte.pedra@edu.xunta.es

Mercado	En cooperación co Concello e as familias, realizar unha xornada didáctica no mercado do Concello, na que o alumnado traballe social e emocionalmente os produtos producidos por eles.	No terceiro trimestre.	CPSAA CCEC STEM CCC CP CCL
Propostas activas.	Uso de metodoloxías activas, coma pode ser a realización dun supermercado na aula, a través de actividades significativas e interdisciplinares, nas que se usen produtos propios dunha alimentación e dun estilo de vida saudable.	Todo o curso académico.	CPSAA CCEC CCL
Día mundial da saúde.	O 7 de abril celebraremos o día mundial da	No terceiro trimestre.	CPSAA CCEC CCL

	saúde, con actividades traballadas de forma interdisciplinar propostas dende a área de Educación Física.		CP
Actividades interactivas.	Visionar documentais relacionados con esta temática, así coma a realización de actividades interactivas.	Todo o curso académico.	CD CCL STEM

7-Materiais e recursos didácticos.

-Recursos da aula e centro.

-Material audiovisual do centro.

-O mercado do Concello.

-A propia aula e o patio da mesma.

-A contorna rural que rodea as aulas.

8-Medidas de atención a diversidade.

Estes contidos, traballados de forma significativa e interdisciplinar a través da área de Educación Física en coordinación cas demais áreas, favorecen a participación do alumnado en actividades adecuadas ás súas posibilidades. De igual xeito, facilitan que os alumnos/as se integren no mesmo mundo dos demais, promovendo a cooperación e a súa socialización e inclusión.

Así en colaboración co departamento de orientación e as titoras/es, adaptaranse as distintas propostas as necesidades do alumnado.

9-Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.

Sinalar que a hora de falar da avaliación do alumnado teranse en conta os criterios xa recollidos na programación didáctica para a área de Educación Física. Pero no tratamento específico destes contidos, podemos sinalar, en continuación cos criterios establecidos o seguinte. Esta será continua e global, estando precedida dunha avaliación inicial, que nós permitirá saber cales son os coñecementos do alumnado en relación a esta temática, así como coñecer o alumnado e as súas capacidades. Esta levarase a cabo nas respectivas avaliacións e corresponderá a media acordada polo grupo docente que imparte clase o alumnado, por ser estes uns contidos, que como sinalamos anteriormente, traballaranse de forma interdisciplinar.

Esta estará complementada por una autoavaliación final para o alumnado e o grupo docente, que vai permitir coñecer as dificultades, as problemáticas xurdidas, as solución propostas, así coma a actitude do alumnado de cara a estes contidos. Isto favorecerá una memoria da actividade na que se recollan diferentes propostas para a súa mellora.

Os criterios de avaliación atenderán ó traballo do alumnado tanto de forma individual coma co grupo-clase.

Aspectos a valorar	Valor
Coñecementos, capacidades, habilidades e destrezas	50%
Hábitos de traballo e actitude	20%
Participación, actitude, comportamento, interese, esforzo e relación e trabalo co resto do alumnado	30%

E dicir, teranse en conta tres ámbitos co seu respectivo valor.

-Actitudinal: 30%

-Conceptual: 50%

-Procedimental: 20%

Anque o instrumento principal para a cualificación do alumnado é a observación, tamén se terán en conta en conta unha serie de procedementos:

-A observación sistemática, cuxa información quedará rexistrada a través de rúbricas no caderno docente.

-O traballo individual e co grupo-clase.

-A interese e iniciativa.

-A asimilación e posta en práctica dos coñecementos adquiridos.

-Os traballos realizados, así coma a consecución das distintas probas.

-A participación e escoita activa nas actividades da contorna, así como nas visitas dos distintos persoeiros.

-A cooperación e traballo en grupo.

-A realización de probas específicas.

Para coñecer o nivel de adquisición do alumnado dos contidos traballados estableceranse unha serie de indicadores de logro:

INDICADORES	GRAO DE ADQUISICIÓN				
VALOR	1	2	3	4	5
Nivel de participación do alumnado nas distintas actividades e propostas.					
Capacidade de cooperación e traballo en grupo.					
Grao de coñecementos adquiridos sobre a saúde.					
Ser quen de trasladar os coñecementos adquiridos o seu entorno social.					

Valorar a importancia da saúde física.	
Entender a importancia da autoestima para mellorar a súa saúde e contribuír a saúde dos demais.	

10-Actividades complementarias e extraescolares.

Como sinalamos anteriormente, o tratamento destes contidos, estará complementado por actividades complementarias como son as visitas a contorna, o traballo no horto da escola ou a participación en propostas relacionadas co mercado. De igual xeito contarase ca visita de persoas e asociacións relacionadas coa saúde, coma Vieiro ou Senda Nova.