

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE (1º ESO)

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 proporcionar 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». 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.