

# PROGRAMACIÓN

## PROMOCIÓN de ESTILOS de VIDA SAUDABLES

Curso 2019/20

## INDICE

1.	Introducción e contextualización .....	3
2.	Contribución ao logro das competencias clave .....	4
3.	Concreción Curricular .....	6
4.	Bloques de contidos .....	8
5.	Temporalización das unidades didácticas .....	8
6.	Liñas metodolóxicas .....	10
7.	Materiais e recursos didácticos .....	11
8.	Medidas de atención á diversidade .....	11
9.	Criterios de avaliación, cualificación, promoción do alumnado .....	11
10.	Mínimos esixibles para a obtención dunha avaliación positiva .....	13
11.	Sistema extraordinario de avaliación .....	13
12.	Actividades complementarias e extraescolares .....	13
13.	Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica e da práctica docente, en relación cos resultados e procesos de mellora .....	14

## 1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

O desenvolvemento desta programación baséase nas directrices que marca a LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa). Que establece no seu artigo 6 bis 2, tanto para a etapa de primaria como para as de educación secundaria e bacharelato unha distribución de materias en tres bloques: troncais, específicas e de libre configuración autonómica. Así como na Orde do 15 de xullo de 2015 pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta.

Neste curso 2019/20, o centro ofertou tres materias de libre configuración: Programación, Reforzo de Educación Física e Promoción de estilos de vida saudables. Esta derradeira, e que nos ocupa, e que se imparte no 2º da ESO, e que se adscribe ao departamento de Educación Física.

Cremos que a PEVS (Promoción de Estilos de Vida Saudables) no ámbito escolar contribúe de forma positiva á concienciación nos nenos e adolescentes, ante o reto que supón uns comportamentos e estilos de vida que supoñen un risco para a súa saúde. A obesidade, diabetes, o consumo de drogas, alcohol, tabaco, sedentarismo, etc, supoñen a maior incidencia e prevalencia da morbimortalidade de hoxe en día.

Segundo Salleras, 1985; Costa y López, 1986; definen a PEVS *como un proceso deliberado de comunicación e de ensinanza-aprendizaxe orientado á adquisición e fortalecemento dos comportamentos e estilos de vida saudables, a favorecer as eleccións positivas para a saúde e a promover os cambios nos comportamentos e estilos de vida non saudables ou de risco.*

Esta actuación englobase dentro das estratexias de promoción da saúde e, por extensión, ás políticas de saúde pública, das que a promoción da saúde constitúe unha función esencial e estratéxica.

Entendemos que os centros educativos seguen sendo un escenario privilexiado para os programas das PEVS xa que:

- Garantizan a accesibilidade e a continuidade das accións da saúde durante moito tempo.
- Asegura a receptividade ou vulnerabilidade ante as actividades educativas ao acceder aos nenos dende idades moi pequenas.
- Permite a confluencia simultánea e ordenada de escenarios e influencias relevantes na vida dos nenos.
- Garantiza o apoio social dos valores e prácticas de saúde aprendidos ao contar cón apoio e aceptación do grupo de iguais.
- Permite situar a PEVS nunha perspectiva do desenvolvemento integral dos nenos.

- Facilita a comunicación e a implicación das familias nas PEVS.

O Departamento de Educación Física, onde está inscrita a materia de libre configuración que nos ocupa, está formado por Amador Riveiro Rodríguez e Javier Serrano Otero. Amador imparte 3º, 4º e 1º Bach e Reforzo de Educación Física en 1º e 2º da ESO, e Javier 1º, 2º e Promoción de Estilos de Vida Saudables (que se imparte en 2º ESO). O alumnado é avaliado seguindo os criterios de avaliación e estándares que están reflexados na LOMCE, asumidos e fixados polo departamento.

A materia ten asignada unha sesión á semana, e durante o curso realizaranse sobre 32 sesións. A clase está constituída por 26 alumnos de 2º de ESO. As sesións divídense en dúas partes, nunha primeira principalmente teórica, e na segunda eminentemente práctica que se realiza no pabellón polideportivo que ten o Instituto.

O alumno ten unha idade sobre os 12/13 anos. Etapa de inicio de transformacións cognitivas, fisiolóxicas e psicolóxicas que influirán no seu ritmo de maduración futuro. E é importante a atención á diversidade na adolescencia, xa que o ritmo de maduración e motivación varían entre uns e outros. Faise necesario métodos pedagóxicos proactivos que desenvolvan as competencias básicas. Espertar e fomentar nos alumnos a seu potencial, e as súas capacidades cognitivas e motrices, que lle permitan ao longo da súa existencia levar un Estilo de Vida Saudable. Saber discriminar aquelas accións ou hábitos perxudiciais para a súa saúde.

## 2.- CONTRIBUCIÓN DA PEVS AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE

As 7 Competencias da LOMCE son consideradas como obxectivo común e clave dos sistemas educativos europeos:

- Sociais e cívicas (CSC)
- Aprender a aprender (CAA)
- Sentido da iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)
- Conciencia e expresións culturais (CCEC)
- Matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)
- Dixital (CD)
- Comunicación lingüística (CCL)

Nas clases de PEVS fomentarase a adquisición das 7 competencias clave, o traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

Integra os 3 saberes, a saber:

Saber.- Coñecementos, conceptos  
Saber de coñecer

Saber.- Procedimentos  
Saber, de saber facer

Saber.- actitudes  
Saber ser

As competencias clave están ligadas ao desempeño eficaz nun contexto determinado. Promovendo situacións de aprendizaxe con tarefas significativas para a súa vida, contextualizando as aprendizaxes, adaptándoas ás características do alumnado e á súa

realidade educativa, coa finalidade de atender todo o alumnado. Cunha metodoloxía proactiva que ten en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado, favoreza a capacidade de aprender por se mesmo e promovan o traballo en equipo.

### **Competencia Social e Cívica (CSC).**

Se incorpora a capacidade de establecer dinámicas grupais en cooperación na procura dun obxectivo común. Traballar en equipo fomentando un ambiente propicio de respecto as normas e as diferencias individuais.

Traballar na prevención de prexuízos sociais, de calquera tipo e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos.

### **Competencia para Aprender a Aprender (CAA).**

Axuda a desenvolver habilidades persoais que poida incorporar ao seu acervo persoal e que lle servan para aplicar na resolución de novas situacións na súa vida. Así como na toma de decisións de forma responsable.

### **Competencia de Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)**

Permite construír modelos de comportamentos que definan una boa saúde. Experimentando a través do movemento e correcta nutrición, os seus resultados previstos.

### **Competencia de Conciencia e expresións Culturais (CCEC)**

Favorece o coñecemento, comprensión, apreciación e valoración das manifestacións culturais dos diferentes pobos. Expresando o respecto á riqueza do patrimonio cultural do noso pobo.

### **Competencia Matemática e Competencias básicas en Ciencia e Tecnoloxía (CMCCT)**

Faise necesario que o alumno aprenda a facer cálculos sinxelos dos parámetros básicos das constantes vitais (pulsacións por minuto, porcentaxe sobre o índice cardíaco máximo, índice de masa corporal, talla, peso, calorías, etc...), e a súa interpretación cara a valorar os hábitos relacionados coa saúde.

Reflexionar críticamente o papel dos medios de comunicación sobre a difusión de estereotipos e como inflúen nos adolescentes, o culto desmedido ao corpo, o modelo de beleza.... Unha vida saudable debese asentarse sobre unha base científica, analizando modas perxudiciais, rexeitando o consumo de substancias perigosas para a saúde para conseguiren unha imaxe de moda....

Na medida do posible, debemos intentar estar ao día nas novas tecnoloxías que nos permitan facilitar os hábitos saudables.

### **Competencia Dixital (CD)**

O centro segue, un ano máis, no proxecto ABALAR. De uso para os alumnos.

### **Competencia da Comunicación Lingüística (CCL)**

Contribue ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Sen negar o enorme potencial da linguaxe corporal: o corpo como transmisor de afectos, estados de ánimo, posturas, sinais.... Que se englobaría na comunicación xestual.

### 3.- CONCRECIÓN CURRICULAR: PROGRAMACIÓN, DESENVOLVEMENTO E AVALIACIÓN POR COMPETENCIAS

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	1. B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	1. B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	1. PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.	1. CMCC T
			1. PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.	1. CMCC T
1. a 2. c 3. e 4. m	1. B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	1. B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	1. 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.	1. CMCC T 2. CAA
			1. PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	1. CMCC T
1. g 2. l 3. m	1. B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	1. B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.	1. PEVSB1.3.1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión, teléfono móbil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.	1. CMCC T 2. CAA 3. CSC
			1. PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	1. CMCC T 2. CD 3. CAA
			1. PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	1. CSC
1. g 2. l 3. m	1. B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	1. B1.4. Deseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.	1. PEVSB1.4.1. Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	1. CD 2. CAA

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 2º de ESO				
			1. PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.	1. CD 2. CAA
			1. 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.).	1. CMCC T 2. CAA 3. CSC 4. CSIEE

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 2. Alimentación para a saúde				
1. I 2. m	1. 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.	1. 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.	1. 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 ingestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc.	1. C MCC T
			1. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	1. C MCC T 2. C AA
1. e 2. m	1. B2.2. Ingestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	1. B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a ingestión habitual e a hidratación, e coñecer as recomendacións de ingestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.	1. PEVSB2.2.1. Rexistra, analiza e avalía a súa propia ingestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	1. C MCC T 2. C AA
			1. PEVSB2.2.2. Coñece as recomendacións de ingestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.	1. C MCC T
			1. PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	1. C SC
1. g 2. I 3. m	1. B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	1. B2.3. Deseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.	1. PEVSB2.3.1. Deseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado.	1. C MCC T 2. C D 3. C AA

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
		1. B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.	1. 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.	1. C MCC T 2. C AA 3. C SIEE
1. l 2. m	1. B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	1. 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.	1. PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.  1. PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	1. C MCC T 2. C AA  1. C MCC T 2. C AA

#### 4.- BLOQUES DE CONTIDOS

Os contidos están distribuídos en dous grandes bloques.

- Bloque 1. Actividade física e saúde
- Bloque 2. Alimentación para a saúde

Bloque 1. Actividade física e saúde

Comprende tódolos aspectos que relacionan a práctica de actividade física e a súa incidencia positiva na saúde das persoas.

Bloque 2. Alimentación para a saúde

Abrangue os coñecementos e comportamentos nutricionais que inflúen na saúde.

#### 5.- TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1ª Avaliación

U.D.1: "CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE"

2ª Avaliación

U.D.2: "DIME QUE COMES"

3ª Avaliación

U.D.3: "COMO MANTEMOS EN BOAS CONDICIÓNS A NOSA SAÚDE"



A unidade didáctica “Condición física e saúde” terá 11 sesións, e se desenvolverá durante o primeiro trimestre. A unidade didáctica “Dime o que comes” terá tamén 11 sesións a desenvolver durante o segundo trimestre. A unidade didáctica “Como mantemos en boas condicións a nosa saúde” terá 11 sesións a desenvolver no terceiro trimestre.

- Criterios de Calificación:

Conceptos 50%

Procedimientos 50%

1ª Avaliación	Competencia CLAVE	Instrumentos Avaliación	Resultados Mínimos
1.PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.	Matemática, ciencia, tecnoloxía	Traballo escrito e a súa exposición oral	Sabe distinguir a diferenza entre a actividade e a inactividade e a súa repercusión
1.PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.	Matemática, ciencia, tecnoloxía	Resposta oral	Coñece os parámetros básicos
1.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.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender	Observación directa na toma de medidas da composición corporal	Coñece e toma conciencia da súa situación
1.PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	Matemática, ciencia, tecnoloxía	Expoñer o diario escrito	Sabe reflexar os períodos de actividade
1. PEVSB1.3.1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión, teléfono móbil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender e Social Cívica	Traballo escrito	Coñecemento, asumir posibilidades e limitacións
1. PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender e Dixital	Exposición oral	Falar en público con sultura, argumentar debatindo

1. PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	Social Cívica	Observación directa	Recoñece e evita riscos na práctica deportiva
<b>2ª Avaliación</b>	<b>Competencia CLAVE</b>	<b>Instrumentos Avaliación</b>	<b>Resultados Mínimos</b>
1. PEVSB1.4.1. Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	Dixital Aprender a aprender	Elaboración traballo escrito	Coñece o seu entorno
1. PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.	Dixital Aprender a aprender	Traballo escrito	Asume responsabilidades
1. 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.).	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender e Social Cívica Iniciativa e espírito emprendedor	Traballo en grupo	Ser considerado e respetuoso cos demais
1. 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.	Matemática, ciencia, tecnoloxía	Exposición oral	Valora a importancia das recomendacións dietéticas
1. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender	Rúbrica dos alimentos	Sabe identificar os alimentos saudables
1. 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.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender	Elaboración diario	Toma responsabilidades persoais
1. 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.	Matemática, ciencia, tecnoloxía	Observación directa	Toma conciencia das súas actuacións alimentarias
1. PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	Social Cívica	Observación directa	Recoñece e evita hábitos tóxicos relacionados coa alimentación

3ª Avaliación	Competencia CLAVE	Instrumentos Avaliación	Resultados Mínimos
1. PEVSB2.3.1. Deseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender e Dixital	Exposición multimedia grupal	Asume responsabilidades no grupo
1. PEVSB2.4.1. Deseña 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.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e A aprender a aprender e Iniciativa e espírito emprendedor	Elaboración de menús	Coñece a relación entre alimentación e vida saudable
1. PEVSB2.5.1. Elaboro unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e Aprender a aprender	Traballo escrito e a súa exposición oral	Recoñece os diferentes alimentos
1. PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	Matemática, ciencia, tecnoloxía e Aprender a aprender	Observación directa	Sabe descifrar as etiquetas dos produtos alimenticios

## 6.- LIÑAS METODOLÓXICAS

- Aprendizaxe sobre todo práctico e vivencial.
- O proceso de ensino-aprendizaxe centrase no alumno.
- Clases interactivas.
- Actividades de ampliación e reforzo.
- Os contidos integrados vívense dun xeito interdisciplinar, flexible e contextualizado.
- Educación personalizada.
- Resolucións de problemas a través de equipos de traballo.
- Fomentar a participación das familias.
- Fomentar a autonomía e xuízo crítico, dándolles responsabilidades.
- Aportacións das emocións na vida diaria.

## 7.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

O material imprescindible para o alumno é unha libreta onde irán apuntando os exercicios e os traballos que se fagan na clase. Tamén roupa e calzado deportivo axeitado para a práctica no pavillón polideportivo. Non está permitido mascar chicle nas clases.

Precisarán traer xabón e desodorante, para cando acaben a práctica, para poder asearse mínimamente.

---

## 8.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Nos diferentes cursos sempre encontramos alumnos con diferentes ritmos de aprendizaxe, diferentes intereses e tamén con diferentes grados de motivación. Aínda que a maioría acaban promocionando ao seguinte curso.

O obxectivo é que o alumnado, no seu proceso de aprendizaxe, acade con éxito dito fin. Por iso cada unidade contén actividades de ampliación e de reforzo. As primeiras dirixidas a aqueles alumnos aventaxados, e as segundas para aqueles con dificultades. Temos que ser moi claros cos alumnos con respecto a o que hai que facer, o como facer e a valoración dos resultados, sempre contando coas súas características madurativas. Así como ter en conta e valorar tamén o seu esforzo e superación.

## 9.- CRITERIOS DE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN, PROMOCIÓN DO ALUMNADO

A avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado será continua, formativa e integradora. Cando o progreso dun alumno non sexa o adecuado, estableceranse medidas de reforzo educativo. Estas medidas adoptaranse en calquera momento do curso, e estarán dirixidas a adquisición das competencias imprescindibles para seguir o proceso educativo.

A avaliación formativa será útil, real, coherente e sistemática que permita valorar a calidade do proceso de aprendizaxe acadado. Par iso establecece:

- Avaliación inicial ou de planificación
- Avaliación de desenvolvemento ou de proceso
- Avaliación final ou de resultados

Coa avaliación inicial determinaremos cales son as posibilidades e as necesidades concretas do noso alumnado, con respecto aos contidos que imos desenvolver en cada unidade didáctica.

O alumnado será coñecedor dos estándares, as competencias relacionadas, e os instrumentos de avaliación de cada unidade didáctica. Os medios e recursos a empregar deberán ser axeitados para lograr acadar as aprendizaxes mínimos na totalidade do grupo-clase.

Os apartados da cualificación:

- Conceptuais. Representan o 50% da nota global. Control teórico.
- Procedimentais. Representan o 50% da nota global. Cuestións orais, traballos escritos e a súa exposición.

Ao rematar cada unidade didáctica farase unha proba teórica. Os tres aspectos ademais serán avaliados de forma continua, pola observación directa do traballo en clase, e a súa implicación nas actividades propostas. Teranse en conta as faltas de asistencia a clase. Todas as faltas de asistencia deberán xustificarse, e será o titor que dea conta de dito aspecto.

Momentos	Dimensións	Criterios
Planificación	Axeitado ao alumno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As dificultades e nivel dos estudantes</li> <li>- Atención á diversidade</li> <li>- Consideración de intereses, necesidades e motivacións do alumnado</li> </ul>
	Departamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación entre profesorado</li> <li>- Programación coherente en canto a recursos, tempo dispoñible e progresión</li> </ul>
Aplicación das UDI	Contidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de actividades</li> <li>- Secuencialización</li> <li>- Axustes na temporalización</li> <li>- Resultados de cada aprendizaxe</li> </ul>
	Contexto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clima da aula</li> <li>- Implicación e participación do alumnado</li> </ul>
Resultados	Logros	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaxes acadados</li> <li>- Aprendizaxes non acadados</li> <li>- Diferenzas individuais nos resultados</li> </ul>
	Melloras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puntos fortes e débiles</li> <li>- Satisfacción dos implicados</li> </ul>

## 10.- MÍNIMOS EXISIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA

### U.D.1: “CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE”

- Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade.... E os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.
- Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.)

### U.D.2: “DIME QUE COMES”

- 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.
- Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.

### U.D.3: "CÓMO MANTEMOS EN BOAS CONDICIÓN A NOSA SAÚDE"

- Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.
- Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).
- Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.

## **11.- SISTEMA EXTRAORDINARIO DE AVALIACIÓN**

Os alumnos que non superen a asignatura na avaliación ordinaria, deberán realizar, no mes de setembro, unha proba extraordinaria relativa aos contidos conceptuais e procedimentais impartidos ao longo do curso. Esta proba, de carácter extraordinario, representará o 80% da cualificación final. Tamén será requisito imprescindible para superar a asignatura, a realización dun traballo que versará sobre dalgún contido dos traballados durante o curso, e que deberán facer durante o verán. Dito traballo representará o 20% da cualificación final.

## **12.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES**

Entendemos que son necesarias e básicas para a formación dos nosos alumnos. Fomentan valores de convivencia, igualdade e á prevención da violencia. Dado o seu carácter máis lúdico pode aportar experiencias positivas nos alumnos que contribúan a seu mellor integración no medio tanto social, medioambiental, emocional, familiar... enriquecendo e afianzando o súa autoestima.

O centro ven de realizar varias actividades, tanto relacionado coa educación física e a alimentación, e coa saúde.

- O Magosto. Na primeira quincena de novembro. Tradicional alimento e festa entorno as castañas.
- No Nadal. O último de clase, antes das vacacións. Actividades recreacionais, deportivas, musicais.... E chocolate con churros.
- Patinaxe sobre xeo. En xaneiro, durante a derradeira quincena. Dirixido a tódolos alumnos do centro.
- Surf. No mes de maio. Dirixido a os alumnos de ESO e Bacharelato.

- Senderismo-Andaina a San Andrés (10,5 Km). En xuño, o derradeiro día lectivo do curso. Todo o centro participa. Ao finalizar unha comida.
- Recreos activos. Torneos de pin-pon.
- Xornadas de froita nos recreos. Dirixidos aos alumnos de 1º ESO, durante unha semana se lles ofrece diferentes tipos de froita. Unha forma de fomentar o consumo de froita nos recreos.
- Diferentes actividades ao longo do curso, apoiadas pola dirección e o departamento de educación física e que se relacione coa saúde.

### **13.- REVISIÓN, AVALIACIÓN, E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA E DA PRÁCTICA DOCENTE EN RELACIÓN AOS RESULTADOS E PROCESOS DE MELLORA**

A avaliación preséntase como un elemento indispensable en toda práctica educativa, e debe ir en paralelo ao desenvolvemento do programa. Así entendido, representa unha fonte de información necesaria para poder emitir xuízos de valor sobre os que se baseará a orientación do propio proceso de ensino-aprendizaxe.

Á pregunta de que avaliar, o modelo de avaliación esixe non só o grao de aprendizaxe alcanzada polos alumnos senón tamén a secuencia dos contidos, os métodos, materiais e recursos, a temporalización asignada ás actividades, os agrupamentos realizados e a práctica docente, así como os propios obxectivos propostos para valorar se son ou non os adecuados ás posibilidades dos alumnos en relación á súa capacidade, recursos, tempo de aprendizaxe, etc.

A avaliación terá necesariamente tres fases:

- Avaliación inicial ou avaliación de diagnóstico, que se realiza antes do proceso de ensino-aprendizaxe e que nos permite identificar o nivel inicial do que parten os alumnos, para poder adecuar a programación á súa realidade e ás novas aprendizaxes.
- Avaliación continua ou formativa, que se sitúa ao longo do proceso de ensinan-aprendizaxe e que informa o profesor e ao alumno sobre o proceso de ensino-aprendizaxe, de tal forma que se poidan extraer conclusións que orienten posibles tomas de decisión sobre a necesidade ou non de realizar cambios na programación.
- Avaliación final ou sumativa, que se utiliza ao final dunha Unidade Didáctica, curso, ciclo ou etapa e o seu fin é informar e tomar decisións en torno ao grao de consecución dos obxectivos e a promoción dos alumnos.

Por outra banda, ao avaliar os diferentes elementos da programación deberá terse en conta o modelo curricular no que inspira dita programación. Así, tanto o modelo academicista como o tecnolóxico dan prioridade á avaliación do produto, mentres que o modelo da Escola Nova centra o ensino no descubrimento persoal do alumno, é dicir, en técnicas non directivas, e importa menos o obxecto de aprendizaxe que a forma en que se aprende.

No marco do actual sistema educativo a filosofía que subxace é a dun modelo curricular de tipo integrador. É un modelo multidireccional e contempla non soamente as esixencias de orde científica ou as de orde social senón tamén as esixencias reais dos escolares. O obxectivo do currículo é o desenvolvemento dunha personalidade completa, integrada no seu medio tanto social como natural.

Os instrumentos, probas ou procedementos de avaliación son un mecanismo necesario para a obtención de información que axuden valorar a aprendizaxe dos alumnos e a toma de decisións no proceso. Existen dúas técnicas diferentes de medición: os **métodos cuantitativos**, que se basean en escalas de medidas físicas e cuantifica os elementos medidos de forma obxectiva, utilízase nas probas físicas que miden capacidades físicas e habilidades motrices. E os **métodos cualitativos**, e basean en observacións realizadas polo profesor para valorar as aptitudes físicas e motrices, así como as actitudes mostradas polo alumno nas súas condutas motrices. Teñen un alto compoñente subxectivo.

E por último dilucidar se o propio proceso de avaliación está a ser válido e acomódase á finalidade e filosofía do modelo curricular no que se inspira.

Os instrumentos de avaliación que se poden utilizar serían: as probas teóricas, os cuestionarios, a observación directa e os diarios.

Os cuestionarios incluírían referencias documentais e normativas, os obxectivos da programación, os contidos da programación, a intervención docente, a avaliación utilizada, a temporalización dos diferentes elementos, a xeneralización da programación...

Un breve exemplo de cuestionario:

1. A estrutura da programación elaborada polo profesor para poñer en práctica na súa materia é conveniente ou inadecuada para o que se pretende conseguir.

Conveniente	1	2	3	4	5	6	7	8	Inadecuada
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

2. Os obxectivos propostos na programación atenden ou omiten aos obxectivos que marca a normativa vixente.

Atenden	1	2	3	4	5	6	7	8	Omiten
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	--------

.  
.
   
.
   
.
   
.
   
.
   
.

Na observación directa, instrumentos como follas de rexistro diario, son exemplos válidos.



A realización dos diarios ofrecen unha posibilidade de reflexión do profesor sobre a súa intervención ao finalizar a clase. Neles poderíanse incluír unha serie de elementos como:

- Avaliación da programación e as súas posibilidades de análises e mellora.
- Clima xeral da clase. Interaccións profesor alumnos, alumnos entre si.
- Enfoque interdisciplinar.
- Traballo dos temas transversais.
- Transferencias.
- .....

## **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Xefe de departamento: Amador Riveiro Rodríguez

Materia que imparte: Educación Física e Reforzo de Educación Física.

Profesor: Javier Serrano Otero

Materia que imparte: Educación Física e Promoción de estilos de vida saudables