

# Programación

*Promoción de Estilos de Vida*

*Saudables*

2021-2022

*Índice:*

Introdución:	3
Contextualización:	4
Finalidade da materia:	5
Obxectivos:	5
Contribución ao logro das competencias clave:	5
Concreción e secuenciación dos contidos:	6
Metodoloxía:	9
Medidas de atención á diversidade:	9
Avaliación:	9
Criterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado:	11
Concreción dos temas transversais:	11
Contribución aos plans e proxectos do centro:	12
Actividades complementarias e extraescolares:	12
Instalación, materiais e recursos didácticos:	13

## **Introdución:**

Na sociedade actual, a mellora da esperanza de vida, o maior logro alcanzado pola raza humana, vese ameazada debido á adquisición e ao mantemento de estilos de vida prexudiciais para a saúde.

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.

A Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa, a LOMCE, e a 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 en ESO, son o marco que rexe a programación da materia Promoción de Estilos de Vida Saudables (PEVS).

O currículo de PEVS 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».

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 inxesta 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.).

**Contextualización:**

O CPI da Cañiza sitúase na localidade do mesmo nome, na provincia de Pontevedra. É un centro que escolariza aproximadamente 500 alumnos e alumnas repartidos entre as etapas de Infantil, Primaria e 13 unidades de ESO. O mesmo concello da Cañiza conta cun CEIP (na parroquia de Valeixe) e un IES (no núcleo urbano da Cañiza).

### **Finalidade da materia:**

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.

### **Obxectivos:**

- Coñecer os efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada na saúde individual desenvolvendo unha mentalidade crítica sobre as súas repercusións sociais.
- Comprender que a saúde é unha responsabilidade compartida na sociedade (institucións e individuos).
- Valorar os efectos positivos que ten sobre a saúde a adquisición de hábitos de vida activa e patróns alimentarios correctos.
- Avaliar o nivel propio de actividade física valorando a súa correspondencia cun estilo de vida activo ou sedentario.
- Diseñar e por en práctica un plan de intervención e promoción dun estilo de vida activo para si mesmo e/ou para as persoas do seu contorno, con especial atención á familia.
- Desenvolver a capacidade crítica na compra de alimentos e bebidas, facendo unha análise crítica das súas achegas nutricionais.
- Coñecer as características da dieta atlántica e mediterránea en contraposición á dieta anglosaxona, reflexionando sobre os factores que favorecen a adopción desta última na sociedade actual.
- Dotar ao alumnado das ferramentas básicas para se enfrontar con éxito ao perigo de adquirir hábitos tóxicos para a súa saúde.

### **Contribución ao logro das competencias clave:**

A materia de Promoción de Estilos de Vida Saudables (PEVS), contribúe ao desenvolvemento das seguintes competencias clave:

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT): A través do manexo de datos estatísticos, cálculo de porcentaxes, indicadores, escalas, gráficas, etc., e o seu posterior análise para a extracción de conclusións, así como o uso de termos físicos como o volume e a intensidade do traballo, gasto enerxético, etc., axudan ao alumno/a a desenvolver esta competencia.

Competencia de aprender a aprender (CAA): Pola metodoloxía empregada, baseada no traballo por proxectos, a partir das propias inquietudes dos alumnos/as, onde estes sexan os auténticos protagonistas no proceso de ensino/aprendizaxe, a través da busca de información (discriminando as fontes fiables das que non o son), o tratamento da mesma (identificando os datos relevantes e sintetizando a información) e a súa transmisión (estimulando a creatividade para a difusión das respostas atopadas). Os traballos de campo sobre aspectos da realidade próximos ao alumnado (eles mesmos, familia, amigos...) serán un incentivo na procura de aprendizaxes significativas.

Competencias sociais e cívicas (CSC): A concienciación sobre como afectan á sociedade en xeral e non só aos propios individuos, as condutas nocivas para a saúde das persoas, a responsabilidade de institucións e cidadáns na promoción de estilos de vida saudables, o reforzo de aspectos socioafectivos individuais, pretende dotar ao alumnado de ferramentas para enfrontarse con éxito a situacións, nas que polo momento de cambios persoais e sociais que vive o alumno/a, vai a estar exposto e vulnerable (hábitos tóxicos tolerados socialmente, imaxe corporal que transmiten os medios de comunicación, consumismo...)

Competencia dixital (CD): A investigación na procura de información, o seu tratamento, almacenaxe e presentación, fundamentarase no uso de tecnoloxías da información e da comunicación, coa creación dun portfolio dixital no que se recompilen datos relevantes para a elaboración de traballos e o deseño de proxectos. Tamén primará o emprego de recursos dixitais na exposición de contidos (presentacións, vídeos, xogos interactivos...) que fagan máis dinámicas as sesións.

Competencia no sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE): O feito de partir de inquedanzas propias do alumno/a sobre os contidos a tratar, estimula o proceso de reflexión do mesmo, plantexándose continuamente interrogantes aos que debe dar resposta. Por outra parte, o deseño e organización de actividades de fomento de hábitos alimenticios saudables e de actividade física no seu entorno próximo, desenvolve plenamente esta competencia.

**Concreción e secuenciación dos contidos:**

As sesións (S) son de 45 minutos cunha frecuencia dunha sesión semanal.

Avaliación	Unidade didáctica	Contidos	S
1ª	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.	4
	2	B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	4
	3	B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	3
2ª	4	B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	3
	5	B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	5
	6	B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	4
3ª	7	B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	5
	8	B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	5
	9	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.	5

Currículo:

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 1º/2º de ESO

Bloque 1: Actividade física e saúde:

Promoción de Estilos de Vida Saudables. 1º/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 efectos adversos da inactividade.	6. CMCCT
			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. CMCCT 17. CAA
			18. PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	19. CMCCT
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 contorno.	25. 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.	26. CMCCT 27. CAA 28. CSC
			29. PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	30. CMCCT 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 actividade física na vida cotiá.	44. CD 45. CAA
			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. CMCCT 48. CAA 49. CSC 50. CSIEE

## 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. CMCCT
			57. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	58. CMCCT 59. CAA
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. CMCCT 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. CMCCT
			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 das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	75. B2.3. Deseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.	76. 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.	77. CMCCT 78. CD 79. CAA
		80. B2.4. Deseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.	81. 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.	82. CMCCT 83. CAA 84. CSIEE
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. Elaborar unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.	90. CMCCT 91. CAA
			92. PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	93. CMCCT 94. CAA



## **Metodoloxía:**

Sobre a metodoloxía, na propia introdución do currículo, recoméndase o emprego de metodoloxías fundamentadas na aprendizaxe a través da práctica, o traballo en equipo e o desenvolvemento de proxectos. A materia trata de conseguir que, a través dunha aprendizaxe eminentemente práctica, o alumnado adquira e consolide un estilo de vida saudable 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. Así, primará o emprego de metodoloxías indutivas ou baseadas no descubrimento, co obxectivo de vincular ao alumnado a prácticas saudables a través de aprendizaxes que teñan unha carga emocional positiva e que poidan aplicar nas vivencias do seu día a día. Tamén procurárase 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. O traballo por proxectos ou traballos de campo próximos á realidade do alumno/a vai a favorecer a mobilización de coñecementos, habilidades e actitudes, que estimulan a súa creatividade e o logro de aprendizaxes significativas. O papel do docente pasa a ser o dun guía de todo este proceso.

Sobre os estilos de ensino variarán segundo as necesidades non habendo un estilo único a empregar, nin tampouco unha xerarquía de estilos (nunha mesma sesión pode haber un só estilo, dous ou varios fusionados á vez). Con todo, os métodos globais e de procura predominarán sobre estilos directivos e métodos analíticos.

O deseño das actividades de ensino-aprendizaxe deberá cumprir uns criterios básicos:

- Dar a posibilidade de gozar aprendendo.
- Provocar un desequilibrio nos coñecementos previos do alumno (disonancia cognitiva).
- Dar a coñecer ó alumno o seu grado inicial de competencia.
- Dar a coñecer os distintos tipos de contidos (conceptuais, procedimentais, actitudinais) de forma interrelacionada.

Nas sesións buscarase que estas interrelacionen teoría e práctica, tendendo a favorecer o dinamismo e máxima participación dos alumnos, fomentando a comunicación e cooperación, así como o seu espírito crítico.

## **Medidas de atención á diversidade:**

Falar de diversidade, a día de hoxe, é case obrigado, aínda que posiblemente quede moito por falar e máis aínda por facer. As persoas somos todas diferentes, por moitas razóns: a propia herdanza fai que cada un sexa “persoal e intransferible”, pero ademais cada un de nós temos diferentes intereses, motivacións; diferentes ritmos de aprendizaxe; grupo social de procedencia; sexo; experiencias diversas; lingua; ideoloxía, e un largo etcétera. Todas estas variables van a influír, non so na maneira de aprender e crecer, senón tamén na formación e desenrolo do grupo clase. O docente debería coñecer estas particularidades e dispoñer de elementos para axudar a una mellor integración dos distintos alumnos na singularidade dos grupos.

## **Avaliación:**

O alumnado pode lograr o apto na avaliación con algún estándar non alcanzado sempre que a media sexa  $\geq 5$  puntos. A maioría dos estándares avalíaranse mediante observación sistemática do profesor. En canto aos estándares máis conceptuais avalíaranse a través dun portfolio ou dun exame.

Temporalización: 1ª AVALIACION				Estándares de aprendizaxe avaliados		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación		
Temas	Cont.	Criterios de avaliación	Comp. clave	Estándares de aprendizaxe		Grao mínimo de consecución	Peso na cualificación	Instrumento de avaliación
1	B2.1	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.	CMCCT	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 azucreados, salgados, etc.	50%	50%	Portfolio	
			CMCCT CAA	PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	50%	50%		
							100%	
2	B2.2	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.	CMCCT CAA	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.	100%	40%	Portfolio	
			CMCCT	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.	50%	30%	Portfolio	
			CSC	PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	30%	20%	Diario de sesións	
							100%	
3	B1.1	B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	CMCCT	PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.	50%	50%	Portfolio	
				PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.	50%	50%		
							100%	

Temporalización: 2ª AVALIACION				Estándares de aprendizaxe avaliados		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación		
Temas	Cont.	Criterios de avaliación	Comp. clave	Estándares de aprendizaxe		Grao mínimo de consecución	Peso na cualificación	Instrumento de avaliación
4	B1.2	B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	CMCCT CAA	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.	80%	50%	Portfolio	
			CMCCT	PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	100%	50%	Portfolio	
							100%	
5	B1.3	B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.	CMCCT CAA CSC	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.	80%	50%	Portfolio	
			CMCCT CD CAA	PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	30%	30%	Portfolio	
			CSC	PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	30%	20%	Diario de sesións	
							100%	
6	B2.4	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.	CMCCT CAA	PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.	80%	50%	Portfolio	
				PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	50%	50%	Portfolio	
							100%	

Temporalización: 3ª AVALIACIÓN				Estándares de aprendizaxe avaliados		Criterios de cualificación e instrumentos de avaliación	
Temas	Cont.	Criterios de avaliación	Comp. clave	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Peso na cualificación	Instrumento de avaliación
7	B2.3	B2.3. Diseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.	CMCCT	PEVSB2.3.1. Diseña, 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.	50%	50%	Portfolio Proba obxectiva Rúbrica
		B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.		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.	50%	50%	
8	B1.4	B1.4. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.		PEVSB1.4.1. Diseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	50%	40%	Portfolio Proba obxectiva Rúbrica
				PEVSB1.4.2. Diseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.	50%	30%	
				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.).	50%	30%	
						100%	

### **Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado:**

**Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y cualificación:**

- UD: A suma da cualificación dos estándares de aprendizaxe da UD debe ser  $\geq 5$  puntos.
- Avaliación: As medias das UD ten que ser  $\geq 5$  puntos para lograr o apto.
- Curso: Para obter o apto do curso teñen que estar aprobadas cada unha das avaliacións.
- Setembro: Conseguir o apto en cada unha das avaliación.

**Recuperación: procedemento para a recuperación dos alumnos/as avaliados negativamente:**

- Avaliación: A recuperación de cada avaliación suspensa realizarase en xuño, onde terán que recuperar os estándares non alcanzados mediante un exame teórico.
- Curso: A recuperación da materia en setembro será similar a da avaliación, a diferenza que lle entrarán todos os contidos impartidos ao longo do curso. Farase un exame teórico.

**Avaliación do proceso de ensino e programación didáctica.**

Trimestralmente revisarase como se levou a cabo o proceso de ensino e práctica docente. Tamén analizará en cada avaliación como está sendo o desenvolvemento da programación didáctica, reflectindo incidencias que afectasen ao seu deseño e que deberán terse en conta na elaboración da memoria final de curso.

### **Concreción dos temas transversais:**

A procura de interrelacionar os coñecementos coas distintas materias contribúe ao desenvolvemento de temas transversais como:

**Educación moral e cívica:** Mediante a reflexión sobre os estereotipos físicos impostos na sociedade que distan de ser modelos de saúde e máis ben son motivo de discriminación e/ou orixe de numerosos trastornos.

**Educación para a paz:** A través do traballo en equipo, actitudes de cooperación, asimilación de roles, debates.

Educación para a igualdade dos sexos: Co análise da influencia e presión social sobre os dous sexos nas cuestións relacionadas coa saúde e coidado do corpo.

Educación ambiental: Nas prácticas levadas a cabo no medio natural procurarase concienciar, sensibilizar sobre os problemas do mesmo, a súa incidencia na nosa saúde, así como participar na súa conservación e protección seguindo as normas establecidas na interacción co mesmo.

Educación para a saúde e educación sexual: A saúde é un estado de benestar físico, psíquico e social, non só a ausencia de enfermidade. Deste concepto xorde a necesidade de abandonar hábitos nocivos (drogas, sedentarismo) e adoptar hábitos alimentarios saudables e estilos de vida activos. A materia contribúe de xeito decisivo neste tema.

Educación do consumidor: Dotando ao alumno/a duns instrumentos de análise fronte ás ofertas que nos incitan ao exceso e a falta de criterios á hora de consumir.

Educación para o lecer: A promoción da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e fora dela busca a adquisición duns hábitos de vida activa, saudable e autónoma.

### **Contribución aos plans e proxectos do centro:**

**Proxecto lector:** Proxecto deseñado para o desenrolo do hábito lector e o cultivo da expresión oral e escrita. Contribúe a adquisición da competencia en comunicación lingüística coa lectura de textos, artigos periodísticos, expresión oral e escrita en presentacións e traballos.

Faran traballo de investigación, búsqueda de noticias relacionadas cos estilos de vida saudable. E presentacións de traballos orais sobre trastornos alimenticios e hábitos de vida activa.

Poderán consultar na biblioteca do cpi os seguintes títulos:

“Trastornos de la alimentación en nuestros hijos”. Francisco Bas y Verania Andrés. Educación y familia.

“¿Qué es la bulimia? Un problema con solución”. María Ángeles Gómez, Úrsula Castro, Alicia García, Idoia Dúo, José Ramón Yela. Editorial Pirámide.

“Anorexia y Bulimia: trastornos alimentarios”. Rosa María Raich. Editorial Pirámide.

**Plan de convivencia:** Documento de centro que fomenta medidas de diálogo, de cooperación, de igualdade, para evitar conflitos, para unha convivencia pacífica e de tolerancia, para todos os membros da comunidade educativa.

Contribuímos a el tendo en conta as dinámicas de aula, agrupamentos nas tarefas. Tamén aportando ao alumnado formas de ocupación do tempo de lecer, de xeito apropiado e dende unha perspectiva de saúde.

**Proxecto de educación dixital:** Contribuímos a adquisición da competencia dixital e a competencia en comunicación lingüística, aportando habilidade e novos recursos para informarse, comunicarse..tanto no contexto educativo, familiar ou de ocio.

Empregaremos internet para a procura de información, a aula virtual, a cámara dixital, programas de edición de vídeo, tecnoloxía deportiva, aplicacións móbiles...

### **Actividades complementarias e extraescolares:**

Promoverase a práctica diaria de actividade física e deportiva da seguinte maneira:

Lecer activo: nos espazos exteriores, os alumnos/as disporán de material deportivo e de xogo (balóns de voleibol, fútbol e baloncesto, cordas e gomas de saltar.

Torneos deportivos e actividades lúdicas: organizaranse torneos deportivos para os recreos e promoverse a realización de actividades físicas de carácter recreativo na celebración de días conmemorativos (andaina e xogos tradicionais no magosto, xogos cooperativos e/ou carreiras solidarias polo día da paz, etc)

Saídas didácticas: promoveranse actividades a desenvolver na natureza que poidan levarse a cabo no entorno propio: sendeirismo, carreiras de orientación, rafting. Tamén é interesante acercar ao alumnado actividades desenvoltas en contornos de características similares, que realcen o potencial da comarca neste eido.

Ó redor da adquisición de hábitos de alimentación saudables, organizaranse:

Obradoiro de tentempés e bocatas saudables: como alternativa ao consumo de bollería industrial nos tempos de lecer.

Charlas relacionadas cos contidos da materia que teñan un carácter interdisciplinar sobre alimentación, os primeiros auxilios e o coidado do corpo en xeral.

Dende a asignatura faremos actividades para celebrar especialmente as seguintes conmemoracións:

15 de marzo: Día Mundial Dereitos do Consumidor. Análise fronte ás ofertas que nos incitan ao exceso e a falta de criterios á hora de consumir, especialmente orientada a alimentos pouco saudables.

7 de abril: Día Mundial da Saúde. Búsqueda de información sobre o tema adicado no 2022 no día da Saúde. Elaboración de cartelería para promoción de estilos de vida saudables ao resto da comunidade escolar.

5 de xuño: Día Mundial do Medio Ambiente. Faremos unha saída de sendeirismo na contorna do colexio.

### **Instalación, materiais e recursos didácticos:**

A materia impartirase nas propias aulas dos grupos, dotadas con ordenador, canón e pizarra dixital. Tamén poderán utilizarse as instalacións e materiais de Educación Física para o desenvolvemento do bloque de Actividade Física e Saúde. Os materiais didácticos estarán elaborados polo propio departamento nun portfolio dixital no que se achegarán tódalas producións da materia e recursos a empregar.