

Promoción de Estilos de Vida Saudables

INTRODUCCIÓN E CONTEXTO

Todo o referido ao contexto COVID queda definido na programación de EF. O alumnado de primeiro ciclo de ESO, sitúase nunha etapa clave para asentar a práctica de exercicio físico sistemático e afianzar uns hábitos alimentarios que permitan unha maior esperanza de vida e de maior calidade. Os estudos máis recentes subliñan o estancamento deste progreso para as novas xeracións. Dende o Ensino Público e outros estamentos sanitarios coma a O.M.S., Ministerio de Sanidade, a Consellería de Sanidade e algúns concellos de xeito independente, estanse a desenvolver diferentes estratexias que en resumo están a traballar no mesmo eido que esta materia. Compre ter claro que en materia de saúde a situación para estas idades é especialmente vulnerable en canto ao criterio coma consumidor de alimentos saudables e practicante de actividade física saudable. O IES Fernando Esquíó ten certas vantaxes pola proximidade de entornas menos urbanas e dende este departamento hai tempo que se traballa para que o alumnado teña un comportamento máis activo dentro e fóra do centro. Os profesionais da actividade física e o deporte temos moi claro que compre atender outros aspectos máis aló dos ximnasios e pistas de xogo para que o traballo sexa firme. Este é o sentido desta programación, é dicir aproveitar o entorno e os recursos para deseñar vidas futuras máis activas e saudables.

MATERIA E COMPETENCIAS BÁSICAS

COMPETENCIAS BÁSICAS RELACIONADAS	% RESPECTO AOS ESTÁNDARES (19)
CMCCT	79%
CAA	47%
CD	16%
CSC	11%
CSIEE	5%

A materia está principalmente relacionada co estándar científico e aprender a aprender. En menor medida coa competencia dixital, a social e a emprendedora.

INTRODUCCIÓN no CONTEXTO ACADÉMICO DA E.S.O.

Coma terceiro ano da optativa no centro, a estratexia é consolidarse dentro da area de Educación Física na oferta de materia eminentemente aplicada a vida real e coma modeladora do estilo de vida.

Do alumnado (25 alumnos), destacar a motivación polo movemento de xeito natural, e vencellado a o seu desenvolvemento biolóxico actual, algo que xoga en favor da materia.

CONCRECIÓN PARA OS ESTÁNDARES, CRITERIOS, SECUENCIACIÓN, INSTRUMENTOS E RECURSOS NA AVALIACIÓN CONTINUA

IDENTIFICADORES dos ESTÁNDARES	Secuencia temporal e criterio de avaliación correspondente	Criterios de cualificación % de consecución por avaliación referido a cada estándar.	Instrumentos tarefa na aula e % acumulada por avaliación	TAREFA INDICADA PARA AVALIAR
1.1.1. 1.1.2. 1.2.1. 1.2.2. 1.3.1. 1.3.2. 1.3.3.	1ª Avaliación B.1.1. B.1.2. B.1.3 B.1.4.	14% POR ESTÁNDAR	36%	PROBA TEÓRICA TEST CON CATRO OPCÍONS E SÓ UNHA A CORRECTA E UN TOTAL DE 20 CUESTIÓNS. PARA RECUPERAR INCLUIRASE UNHA PARTE ANEXA DE POLO MENOS 5 PREGUNTAS NAS SEGUINTE AVALIACIÓNS.
1.4.1. 1.4.2. 1.4.3. 2.1.1. 2.1.2. 2.2.1.	2ª Avaliación B1.4., B2.1., B2.2.	17% POR ESTÁNDAR	32%	PROBA TEÓRICA TEST CON CATRO OPCÍONS E SÓ UNHA A CORRECTA E UN TOTAL DE 20 CUESTIÓNS. PARA RECUPERAR INCLUIRASE UNHA PARTE ANEXA NA SEGUINTE AVALIACIÓN DE POLO MENOS 5 PREGUNTAS.
2.2.2. 2.2.3. 2.3.1. 2.4.1. 2.5.1. 2.5.2.	3ª avaliación B2.2., B2.3. ,B2.4., B2.5.	17% POR ESTÁNDAR	32%	PROBA TEÓRICA TEST CON CATRO OPCÍONS E SÓ UNHA A CORRECTA E UN TOTAL DE 20 CUESTIÓNS. ESTA PROBA TEN CARÁCTER DE FINAL NO CASO DE TER QUE RECUPERAR AS ANTERIORES AVALIACIÓNS.

OBXECTIVOS

Os propios da etapa e curso concretados nos criterios de avaliación, segundo o Decreto 86/2015.

Especificamente:

- Recoñecer a saúde como dereito fundamental Do alumnado.
- Comprender que a saúde é unha responsabilidade compartida, desenvolvendo a capacidade de participar na busca conxunta de solucións.
- Contextualizar a saúde nas situacións sociais e nas condicións de vida que inflúen en ela.
- Incorporar métodos e ferramentas que desenvolvan una mentalidade crítica para identificar e eliminar os riscos para a saúde.
- Incorporar coñecementos, actitudes e hábitos positivos para o desenvolvemento da propia saúde.
- Crear e consolidar escenarios de promoción da saúde e estilos de vida saudables.
- Formar integramente o alumnado nas dimensións individual e social que posibilitan o exercicio da cidadanía, a comprensión do mundo e da cultura e a participación no desenvolvemento da sociedade de coñecemento.
- Favorecer a asunción dunha vida responsable para o logro dunha sociedade libre e igualitaria, así como a adquisición de hábitos de vida saudable e o respecto o medio

METODOLOXÍA

Facer fincapé no descubrimento guiado máis que na instrución directa. Traballo a través de cuestións e incógnitas favorecendo a disonancia cognitiva de xeito construtivo. Algún dos materiais serán abordados polo alumnado directamente con directrices mínimas.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Os contidos serán abordados a través de diferentes materiais, fontes dixitais e da rede sen libro de texto de referencia. Faise necesario o uso do encerado dixital e o alumnado confeccionará uns apuntes o longo das sesións para preparar os tests de avaliación. **No caso de ter que traballar pola aula virtual os exames poden ser substituídos por traballos individuais cando non se poda controlar a identidade do alumnado.**

AVALIACIÓN INICIAL

Serve unicamente para contextualizar o nivel medio do grupo dende o comezo e non ten consecuencias nas cualificacións. Realízase un cuestionario aberto de xeito espontáneo no que responderán individual ou colectivamente.

AVALIACIÓN FINAL

As probas tipo test amosarán se o recollido nas sesións a base de apuntes persoais acada o 5 mínimo de superación nas tres avaliacións. De non superar as probas, repetirase unha moi similar na convocatoria extraordinaria.

MÍNIMOS ESIXIBLES

1. Coñecer beneficios/prexuízos para a saúde a práctica/ausencia de actividade física
2. Coñece/avalía a súa postura e composición corporal a través de uso de parámetros básicos(tensión, IMC, peso, etc) e nivel de actividade física.
3. Recoñecer e usar de forma básica sistemas sinxelos e novas tecnoloxías como formas de control da súa saúde.

4. Aplicar basicamente un plan para incrementar a súa actividade física saudable.
5. Uso dos recursos dispoñibles do entorno para mellora da actividade física diaria.
6. Recoñecer hábitos tóxicos relacionados coa actividade física e a alimentación.
7. Adquirir e aplicar estratexias para evitar hábitos tóxicos relacionados con a actividade física e a alimentación.
8. Deseña e utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou para bicicleta no seu contorno.
9. Coñecer as recomendacións dietéticas e de hidratación dunha alimentación saudable adecuadas segundo idade, sexo e nivel actividade física.
10. Elaborar un diario propio: analizar e avaliar a súa propia inxestión durante un período de tempo.
11. Deseñar unha dieta sinxela saudable, en función da súa idade, sexo e actividade física, e desenvólvela durante o tempo acordado.
12. Deseñar e elaborar un almuerzo saudable, poñéndoo en práctica durante un tempo determinado.
12. Elaborar unha lista da compra semanal saudable, segundo idade, sexo e actividade física
13. Interpretar de forma correcta e basicamente a etiqueta nutricional dos alimentos.
14. Coñecer e aplicar hábitos hixiénicos, de educación postural a vida diaria.
15. Coñecer, e aplicar principios básicos de primeiros auxilios ante situacións de risco para a saúde.

SEGUIMIENTO DE PENDENTES

Facilitaranse apuntes, as datas das probas para avaliar e os contidos por avaliación, adiantando a proba final a maio no caso de ser necesario.

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Non se contemplan medidas de xeito xenérico senón adaptadas a casos concretos logo de recibir os informes correspondentes e de consensuar as medidas co resto do profesorado implicado.

INDICADORES DE LOGRO DOCENTES E DO PROCESO

Finalizado o proceso, avaliarase por medio das fichas de control do departamento.

MECANISMO DE REVISIÓN DA PROGRAMACIÓN

Rematado o curso e analizados os indicadores de logro e os resultados académicos, propoñeranse as correccións oportunas na memoria do curso para a súa inclusión na vindeira programación.

PLAN DE CONVIVENCIA

É indubidable que cando se trata de promoción da actividade física (p.e.: nos tempos de lecer), a función catártica que ten o exercicio, mellora a casuística disciplinaria e a conduta do alumnado en xeral. Un entorno de centro activo dinamiza e mellora a convivencia.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

O grupo tamén participará no deseño de actividades para os tempos de lecer aportando ideas e gustos co obxectivo de aumentar a participación da comunidade.