

CURSO 2021/22



IES
SAN
PAIO

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES



INDICE

1. INTRODUCCIÓN.	3
2. CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.	5
3. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.	10
4. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.	10
5. ATENCIÓN ÓS/ÁS ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.	11
6. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.	11
7. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PLAN LECTOR.	12
8. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA O DESENVOLVEMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.	12
9. ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.	13
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.	13
10.1. Actividades complementarias.	13
10.2. Actividades extraescolares.	13
11. PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN.	13

1. INTRODUCCIÓN.

Os datos actuais sobre a esperanza de vida no noso país, amosan que ésta aumentou ata os 86.20 anos. Un aumento considerable si o comparamos cos mesmos datos para o ano 1975, onde a esperanza de vida rondaba os 76,20. Sin embargo, as investigacións amosannos tamén, que esta lonxevidade non vai acompañados dunha calidade de vida suficiente. Porén feitos coma unha alimentación inacuade, abuso de tabaco e alcohol, xunto con unha actividade física deficiente ou inadecuada provocan a aparición de enfermidades graves nas persoas.

Porén, ten sentido esta materia que intenta intervir en edades tempranas, para 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.).

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 inxestión 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.

2. CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.

BLOQUE 1: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e experimentar as características que debe ter a actividade física para considerarse saudable conseguindo efectos positivos sobre a saúde. • Reflexionar acerca das consecuencias que pode levar adoptar atitudes sedentarias. • Analizar e valorar o seu estado de saúde física en relación a súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición da actividade física como hábito saudable. • Selección da actividade física a realizar. Control da intensidade e do volumen da actividade practicada (Cánto e cómo). • A resistencia aeróbica, resistencia muscular e flexibilidade e a súa relación coa saúde. • Análise dos efectos positivos e negativos que a vida activa e a sedentaria poden ocasionar respectivamente. 	B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	<p>PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.</p> <p>PEVSB1.1.2 Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar situacións diarias que provocan unha desviación das posturas corporais consideradas correccas diminuindo a calidade de vida. • Coñecer os problemas posturais que afectan a columna vertebral, pernas e pés. • Avaliar a disposición da columna vertebral, pernas e pés dun xeito práctico, comparando os resultados cos valores de referencia. • Empregar programas 	<ul style="list-style-type: none"> • A postura corporal e o nivel de condición física como indicadores de saúde. • Identificación de situacións que inducen ós problemas posturais. • Avaliación da columna vertebral e extremidades inferiores tomando como referencia os valores estándar. (Escoliose, hiperlordose, cifose dorsolumbar, genu varum, genu valgo, pé cavo e pé plano) • Utilización da fórmula do IMC a través de follas de cálculo relacionando os resultados cos niveis de riscos cardiovasculares. 	B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	<p>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.</p> <p>PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.</p>	<p>CMCCT CAA</p> <p>CMCCT</p>

<p>informáticos para o cálculo do IMC, relacionando os resultados con valores de saúde ou risco cardiovascular.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rexistrar a través de planillas os tempos de actividade e inactividade diaria . • Reflexionar acerca da actividade física diaria realizada comparándoos coas recomendacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • O sistema cardiovascular como indicador de accidentes coronarios e cerebrais. Control e interpretación da tensión arterial. • Elaboración de rexistros diarios da actividade física realizada, como elemento reflexivo de nivel de vida activa. 			
<ul style="list-style-type: none"> • Recoller a modo de diario persoal a cantidade de actividade física desenvolvido . • Aumentar a actividade física diaria logo de analizar o diario personal de actividade física. • Analizar as diferentes posibilidades que a miña vila pode ofrecer para incrementar a práctica de actividade física diaria. • Rexeitar prácticas negativas que poden estar relacionadas coa práctica de actividade física. • Propoñer actividades que podan contrarestar o sedentarismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposta dun plan de incremento de actividade física tomando como referencia os rexistros de actividade física persoal. • Identificación dos tempos de inactividade como paso previo para o incremento da actividade física. • Análise dos espazos, institucións, organismos privados que a contorna ofrece para a realización de actividade física saudable. • Reflexión sobre enfermidades e prácticas que gardan relación coa actividade física: a dopaxe, vigorexia, etc. • Medidas a tomar para incrementar a inactividade diaria. • Diseño dun circuito urbá o interurbá para facer actividade física en bicicleta, camiñando ou correndo. 	<p>B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.</p> <p>B1.4. Deseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.</p>	<p>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.</p> <p>PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.</p> <p>PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).</p> <p>PEVSB1.4.1. Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.</p>	<p>CMCCT CAA CSC</p> <p>CMCCT CD CAA</p> <p>CSC</p> <p>CD CAA</p>

			<p>PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.</p> <p>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.).</p>	<p>CD CAA</p> <p>CMCCT CAA CSC CSIEE</p>
--	--	--	---	--

BLOQUE 2: ALIMENTACIÓN PARA A SAÚDE

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer os efectos positivos que ten na saúde o consumo de alimentos que compoén as dietas saudables. • Reflexionar acerca da inxesta adecuada de auga de acordo coas recomendacións dadas tanto na vida cotiá como ante a practica de actividaes física. • Relacionar as dietas con exceso de azucre e sal con enfermidades coma a diabetes e hipertensión arterial respectivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de dieta variada y equilibrada y su relación con la salud: a dieta mediterránea e a atlántica. • A pirámide de alimentos como referencia da dieta variada e eqilibrada. • A hidratación e a súa importancia para a saude. • O balance calórico • Consecuencias do exceso do sal e azucre na dieta (hipertensión, diabetes). 	<p>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</p>	<p>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</p> <p>PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.</p>	<p align="center">CMCCT</p> <p align="center">CMCCT CAA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Rexistrar e comparar a inxestión individual durante unha semana comparándoa coas recomendacións para a súa idade, sexo e nivel de actividade física. • Reaccionar dun xeito crítico ó tratamento que se fai do corpo nos medios de comunicación, moda, etc. sen atender a criterios saudables. • Analizar qué situacións sociais incitan o consumo de alcohol e tabaco, reflexionando acerca dos seus efectos negativos sobre a saúde e adoptando posturas de rechazo ás 	<ul style="list-style-type: none"> • Inxestión de calorías: cantidades recomendadas para adolescentes.. • Diferenciación da inxesta calórico segundo o sexo e actividade física diaria. • Escolla da inxestión alimentaria durante unha semana. • Trastornos psicolóxicos derivados da alimentación: a anorexia. • As drogas recreacionais: alcohol e tabaco. Análise das situacións sociais que incitan o seu consumo. Elaboración de estratexias para o seu rexeitamento. 	<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).</p>	<p align="center">CMCCT CAA</p> <p align="center">CMCCT</p> <p align="center">CSC</p>

mesmas.				
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de murais ou materiais dixitais que amosen as novos coñecementos adquiridos polos/as alumnos/as con referenica á alimentación saudable e hidratación. • Propostas individuais de menus durante unha semana respetando os criterios e alimentos dunha alimentación saudable. 	<p>B2.3. Diseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.</p> <p>B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>CMCCT CD CAA</p> <p>CMCCT CAA CSIEE</p>
		<p>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.</p>	<p>PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.</p> <p>PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.</p>	<p>CMCCT CAA</p> <p>CMCCT CAA</p>

3. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.

Os diferentes contidos desta materia procuran, 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, porén predominarán durante o curso, o traballo por grupos onde os/as alumnos/as sexan os investigadores a través de ferramentas como a webquest, búsquedas, etc. O traballo con materiais dixitais será máximo, tanto para a busca de información coma para o desenvolvemento e a presentación dos logros alcanzados.

Procúrase tamén o desenvolvemento da capacidade crítica a través da visualización de documentais, 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.).

4. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.

A calificación final de cada alumno/a nas diferentes avaliacións procederá das seguintes porcentaxes:

- 50% (5 puntos): da exposición dos diferentes traballos de investigación, prestando atención ó contido, estética, claridade de conceptos, etc.
- 30%(3 puntos): dos exámes teóricos realizados.
- 20% (2 puntos): polo seu esforzo, interese, asistencia, participación e comportamento.

Para obter unha calificación positiva (>5) en cada avaliación, o/a alumno/a deberá ter nas diferentes porcentaxes unha nota igual ou maior a 5. En ningún caso se fará media con alguna delas suspensa.

No caso da calificación ordinaria de xuño, a calificación saldrá das media aritmética das tres avaliacións. Faráse media con unha avaliación suspensa sempre que a media das tres avaliacións sexa igual o maior a 6.

No caso da avaliación de setembro, o/a alumno/a se avaliará daqueles contidos que foron avaliados negativamente.

5. ATENCIÓN ÓS/ÁS ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

Os comportamentos dos alumnos difieren uns de outros debido a múltiples razóns: diferencias individuais (edad biológica, limitaciones sensoriais ou motrices, motivacións, intereses, etc), diferencias de grupo (étnicas, de xénero o socioculturales) ou de contexto (familiar, social...). Isto tradúcese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, interés polo rendemento, pola precisión, por cuestións estéticas, etc, moi dispar. Como xa se comentou na metodoloxía empregaremos formas variadas de interpretar os contidos, así como agrupamentos moi flexibles, o que permitirá ir logrando unha gradación dos contidos e que os alumnos vaian traballando de acordo coas súas posibilidades.

Ó traballar en grupos co gaio de encontrar información suficiente para acadar os obxectivos, os/as alumnos/as con máis dificultades atoparanse co apoio do resto dos/das compañeiros/as completando e contrastando a información da que dispoñan axudándoos/as a mellorar.

De tódolos formas, estaremos atentos as posibles dificultades que poidan xurdir sobre a marcha para solucionarlas e poder facer un seguimento máis individual sobre os/as alumnos que máis o necesiten.

6. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Para o desenvolvemento desta materia utilizaremos a plataforma dixital moodle así coma todas as ferramentas de autor disponibles (webquest, exelearning, edilim, etc). A maior parte das clases terán lugar na aula, aínda que saldremos da mesma cara o ximnasio para levar a cabo as diferentes clases prácticas usando neste caso todo o material necesario para completar os contidos (básculas, talímetros, tensiómetros, pulsómetros, colchonetas, etc).

7. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PLAN LECTOR.

A materia utilizará o aula virtual como espazo donde o/a alumno/a terá que buscar e traballar coa información deixada polo profesorado. Isto xunto ca axuda do programa de elaboración de contidos dixitais EXELEARNING, WEBQUEST, EDILIM e a utilización de medios dixitais para a presentación dos seus logros invitará ó alumnado a traballar a materia con elementos dixitais navegando entre moitísima información que terá que seleccionar e discriminar a través da lectura e así contribuíndo con plan lector establecido no centro.

8. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA O DESENVOLVEMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.

Os contidos da materia tocan de forma implícita a maioría dos elementos transversais.

A educación para a saúde y a calidade de vida é un dos propósitos que pretende a nosa área, nos diferentes temas que abarcan: a hixiene, a prevención de lesións, adecuado desenvolvemento físico que permita solucionar as demandas que o traballo e as actividades cotiás requiren, alimentación e nutrición o a saúde mental.

De igual forma a educación para a igualdade dos sexos é algo que abordamos en tódolos bloques de contidos.

Cos contidos referidos a actividades no medio natural inténtase incidir na educación ambiental, neste caso a través de tódalas actividades físicas saudables desenvolvidas no medio natural. Os demais temas se tratarán de maneira explícita. Para a educación para o consumidor usaremos temas referidos o consumo e o deporte, materias deportivos, bebidas, aparatos. A educación vial cobrará a súa importancia cando teñamos que desenvolver a realización dun circuito urbano para bicis, andainas ou de running.

A expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as Tecnoloxías da Información e a Comunicación, serán desenvolvidas a través da metodoloxía que usaremos para levar a cabo a adquisición dos coñecementos da materia.

9. ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.

O ximnasio e instalación deportivas do centro, as aulas de informática supoñen un importante espazo dentro do mesmo, onde coma o resto de aulas e necesario o respecto por él e polas actividades que desenvolvamos dentro das mesmas. Porén intentamos concienciar ao alumnado da importancia da súa conservación así como dar unha serie pautas de comportamentos dentro do mesmo.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.

Durante o curso 2016/17 propondremos as seguintes actividades complementarias e extraescolares para a adquisición dos obxectivos plantexados:

10.1. Actividades complementarias.

- Taller sobre o consumo de tabaco, alcohol e drogas.

10.2. Actividades extraescolares.

- Saída para a realización dun roteiro no medio natural.
- Saída ó centro urbano para a creación de circuitos seguros en bicicleta, andar o carreira.

11. PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN.

Unha vez establecida a programación, esperaremos a cada avaliación para detectar posibles problemas, para o traballo equilibrado dos contidos, para fixar o seu cumprimento ou para estudar factores que non permitan o desenvolvemento da mesma. Estaremos atentos a todas estas variacións intentado aportar solución a través das diferentes reunións de departamento.