

Promoción de Estilos de Vida Saudables.

2º de ESO

Introdución

Na sociedade actual a mellora da esperanza de vida, o maior logro alcanzado pola raza humana, vese ameazada debido á adquisición e o mantemento de estilos de vida prexudiciais para a saúde. A enorme capacidade de adaptación do ser humano, que lle permite entre outras cousas habitar en ambientes extremos en todos os recunchos do mundo, converteuse nunha arma de dobre fio para a esperanza de vida. 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.

O currículo de Promoción de Estilos de Vida Saudables ten como finalidade abordar a prevención dos efectos negativos da inactividade física e da dieta desequilibrada, tratando de 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 mantéña no tempo.

O currículo divídese en dous bloques de contidos: "Actividade física e saúde" e "Alimentación para a saúde". Esta distribución non determina métodos nin organizacións concretas; soamente responde a unha forma coherente de presentar os contidos, deixando liberdade ao profesorado para a súa concreción curricular e a súa temporalización, adaptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos. Con todo, dada a importancia que para a instauración dun hábito ten a súa práctica frecuente, é importante favorecer unha metodoloxía que se fundamente na aprendizaxe a través da práctica, o traballo en equipo e o desenvolvemento de proxectos.

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 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. 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.).

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.

En definitiva, preténdese vincular o alumnado a prácticas saudables, a través de aprendizaxes que teñan unha carga emocional positiva e que poida aplicar nas vivencias do seu día a día. É tamén unha boa ocasión para aplicar diferentes metodoloxías para a xestión de aula con tarefas pertinentes e contextualizadas, 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.

Recoméndanse, xa que logo, metodoloxías que poidan mobilizar coñecementos, habilidades e actitudes en situacións moi próximas á realidade vivida polo alumnado, que estimulen a súa creatividade e sexan

capaces de crear aprendizaxes significativas. Os traballos de campo son unha potente ferramenta para a súa consecución nesta materia. Resulta tamén clave insistir no emprego de ferramentas de avaliación axeitadas e coherentes coas metodoloxías recomendadas, sempre adaptadas ao nivel de desenvolvemento cognitivo do alumnado nos primeiros cursos de ESO

Obxectivos

1. Distinguir os efectos negativos e positivos das actividades físicas para a saúde, aportando actitudes críticas ante aspectos non saudables, (C S C, CCEC, CAA.)
2. Saber cando, onde, como, canto e por que realizar actividade física. (CSIEE,CCEC)
3. Aprender a analizar a postura corporal, a composición corporal e a relación coa actividade física. (CSC)
4. Coñecer estratexias para incrementar a actividade física diaria. (CSC)
5. Aumentar as súas posibilidades de rendemento motor, perfeccionando o seu control corporal, tendendo a lograr accións eficaces e de superación.
6. Coñecer as pautas básicas de unha alimentación saudable. (CAA, CMCCT, CSIEE)
7. Coñecer os diferentes tipos de dietas asociadas ós diferentes ámbitos: deportivo, saudable, competitivo, estético... (CAA, CSC, CSIEE)
8. Diferenciar as necesidades de inxesta e gasto calórico en función da idade das persoas. (CAA, CSC, CSIEE)
9. Aprender a analizar o etiquetado dos produtos alimentarios. (CAA, CSC, CSIEE)
10. Establecer hábitos saudables básicos para aplicar á súa vida diaria. (CAA, CSC, CSIEE)

Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Actividade física e saúde			
Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.	CMCCT
		Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.	CMCCT
Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	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.	CMCCT CAA
		Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	CMCCT
Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.	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.	CMCCT CAA CSC
		Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	CMCCT CD CAA

		Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	CSC
Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	Deseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.	Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	CD CAA
		Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.	CD CAA
		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.).	CMCCT CAA CSC CSIEE
Bloque 2. Alimentación para a saúde			
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.	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.	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.	CMCCT
		Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	CMCCT CAA
Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	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.	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.	CMCCT CAA
		Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.	CMCCT
		Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	CSC
Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	Deseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.	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.	CMCCT CD CAA
		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.	CMCCT CAA CSIEE
Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	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.	Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.	CMCCT CAA
		Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	CMCCT CAA

UNIDADES DIDÁCTICAS

1ª avaliación

U.D.1 A actividade física como hábito

U.D.2 A actividade física: cando, como, onde e canto

2ª avaliación

U.D.3 A composición corporal

U.D.4 A postura corporal

3ª avaliación

U.D.5 Dietas e produtos alimentarios

U.D.6 Os hábitos saudables na vida diaria

METODOLOXÍA

A metodoloxía deste proxecto didáctico está determinada para contribuír a formar persoas con capacidade crítica, conciencia dos problemas de saúde que xeran a alimentación inadecuada e a redución da actividade física e as modificacións necesarias nos nosos hábitos cotidianos para mellorar a saúde. Para iso, os métodos utilizados nas actividades organízanse e estruturan de forma que mobilicen os coñecementos previos do alumnado con respecto a temas relacionados co a nutrición. Iso implica que os elementos fundamentais que se relacionan na metodoloxía teñan os mesmos criterios. A acción do profesorado, a sexpectativas do alumnado, os condicionamentos polo seu contexto social ea forma na que aprenderon hábitos saudables van influír no resultado final das actividades realizadas.

Os criterios metodolóxicos que se propoñen para traballar este proxecto pódense resumir nos seguintes:

Aprendizaxe activa. O proceso mediante o cal prodúcese o aprendizaxe significativo require unha intensa actividade por parte do alumnado, que debe establecer relacións entre o novo coñecemento e os seus esquemas previos, reflexionando acerca da importancia da

alimentación saudable e a actividade física para prevención de enfermidades.

Funcionalidad da aprendizaxe. Propóñense contidos que sexan pertinentes. Neste sentido, as recomendacións para o coidado da saúde o son.

Aprender a aprender. Con algunhas actividades preténdese que o alumnado sexa capaz de realizar aprendizaxes significativas por si só.

Concepción do profesorado como guía, como mediador entre os materiais, as actividades. O seu papel é o de condutor do proceso de aprendizaxe.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

O alumno será coñecedor dos estándares e mínimos esixibles para para aprobar así como os criterios de cualificación.

Apartados de cualificación:

Conceptuais .

Coñecementos teóricos e traballos teóricos (manuscritos) e prácticos (realización e/ou exposición)

Procedimentais .

Elaboración de materiais relacionados coa materia correspondente (elaboración de enquisas, menús saudables, guía alimentarias, etc.) e traballo diario.

Actitudinais

Respecto polas normas, os compañeiros e profesores, as instalación e materiais...etc.

Teremos dentro do proxecto unha fase de busca documental e formativa traballo teórico, unha segunda fase de análise, interpretación da documentación e discusión da mesma. A terceira comporta a elaboración das conclusións,. E a última fase sería a de divulgación o mostra a toda a clase e o centro. Esto faise por trimestre.

Os tres aspectos ademais serán avaliados de forma continua, pola observación directa do modo de traballo do alumnado na clase, e a implicación nas mesmas.

percentaxes:

50 % Conceptos acadados (a través dos traballos manuscritos)

30 %procedementos utilizados na busca de información e resolución de obxetivos propostos.

20 % Cumplimento das normas e a elaboración do diario de traballo o longo do proceso de realización do proxecto.

CONTIDOS MÍNIMOS PARA SUPERAR A MATERIA

Para aprobar a materia será necesario enviar un traballo manuscrito de polo menos 3 páxinas ao final do trimestre

MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Nos cursos da ESO encontramos na aula distintos tipos de alumnado con diferentes ritmos de aprendizaxe e tamén con diversos graos de motivación. A maioría do alumnado promocionaron ao seguinte curso, e houbo incorporacións doutros centros.

Ante esta diversidade, o obxectivo é que todo o alumnado participe no proceso de aprendizaxe con satisfacción, e teñan o éxito que corresponda a súa capacidade, xerando interese ou motivación. Para conseguir este obxectivo, o proxecto contén actividades de ampliación e de reforzo, tanto en grupo como a nivel individual. As primeiras van dirixidas a aqueles alumnos máis capacitados e rápidos na realización das súas tarefas e as segundas para os que as realizan dunha forma máis lenta.

É importante a coordinación e coherencia entre todos os membros do departamento para facilitar a información do alumnado cando estes cambian de profesorado. Sabendo as capacidades, limitacións, tanto no ámbito cognitivo como no afectivo-social. Teremos unha valoración real e positiva do que podemos esixirle en canto a esforzo e superación.

Temos que transmitirles a todo o alumnado as ideas claras de que é o que se vai facer, como se vai facer, e cales son as normas. Por tanto, cada alumno ou alumna saberá que é o que se espera de cada un deles en cada parte do proxecto e en cada avaliación do mesmo. En cada curso, o alumnado terá a sensación de que ten que esforzarse

para conseguir superar con éxito a materia. E que o nivel de responsabilidade, esixencia e tamén de autonomía va sendo maior a medida que van medrando e madurando.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

O material imprescindible para o alumno é un caderno específico para a materia, bolígrafos, todo tipo de material auxiliar de escritorio, Un pen drive, onde os alumnos terán que ir gravando as pesquisas, as informacións e os traballos realizados.

Terán que ter un correo electrónico para o bo uso da aula virtual, onde cada grupo ira subindo as propostas encomendadas polo profesor dentro do proxecto.

OUTROS MATERIAIS

Para o terceiro trimestre necesitaremos, distintos materiais sen definir, para a elaboración dun percorrido saudable dentro do centro, cun número de estación de actividades físicas propostas en cada unha delas. Coa finalidade que os alumnos e alumnas do centro o poidan utilizar de forma libre e axeitada nos tempos de lecer.__