

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA MATERIA  
PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES 2º ESO**



**CPI PLURILINGÜE VIRXE DO MONTE  
(COSPEITO)**

**CURSO 2021/22**

**ÍNDICE**

1. INTRODUCCIÓN	3
2. PROFESORADO RESPONSABLE	3
3. COMPETENCIAS BÁSICAS	5
4. OBJETIVOS	7
5. CONTENIDOS	8
6. EVALUACIÓN	11
7. METODOLOGÍA	17
8. TEMPORIZACIÓN DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS	18
9.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	19
10.PROCEDIMIENTOS PARA EL SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	19

## **1. INTRODUCCIÓN**

La necesidad de concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y el consumo es cada día más necesario. En este contexto, la **Promoción de hábitos saludables**, puede ofrecer la oportunidad de aplicar, en cuestiones prácticas y cotidianas, los conocimientos adquiridos en otras materias a lo largo de los cursos anteriores como pueden ser los de química o biología.

Una de las finalidades de esta materia es desarrollar en el alumnado capacidades y habilidades que le permitan reconocer la importancia de la protección y promoción de la salud y prevención de la enfermedad, facilitando el desarrollo de hábitos y conductas saludables, en especial en aquellos aspectos relacionados con la alimentación, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Además, otra finalidad es la de proporcionar conocimientos y estrategias para valorar críticamente y hacer frente a las presiones sociales que suscitan estilos de vida no saludables. Igualmente, esta materia, debe proporcionar estrategias y pautas que permitan desarrollar habilidades para adoptar razonadamente estilos de vida saludables en diferentes aspectos de la actividad cotidiana, prestando mayor atención al hecho alimentario como uno de los elementos fundamentales que contribuyen a mantener o mejorar el estado de salud y considerando los aspectos cualitativos y cuantitativos que definen una alimentación equilibrada.

En el desarrollo de esta materia se debe hacer especial hincapié en su carácter práctico para el análisis de las diferentes situaciones relacionadas con la salud, la alimentación y los nutrientes que necesita el organismo para un buen funcionamiento. A partir del planteamiento de situaciones problemáticas los estudiantes deben diseñar soluciones en un entorno saludable, así como elaborar dietas equilibradas para diferentes contextos, así como realizar trabajos de investigación utilizando diferentes fuentes de información.

## **2. PROFESORADO RESPONSABLE**

La presente programación didáctica de la materia “Promoción de hábitos saludables” para 2º de ESO ha sido elaborada por Dña. Berta Seoane Casanova (profesora especialista en Educación Física), responsable de impartir dicha

asignatura durante el presente curso escolar 2021/22.

### **3. COMPETENCIAS BÁSICAS**

Los contenidos de Promoción de hábitos saludables tienen una incidencia directa en la adquisición de la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico** ya que el conocimiento científico capacita a las personas para que puedan aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Desde el análisis del concepto de salud y de sus determinantes se establecen las relaciones existentes con el entorno físico y social que pueden ser responsables de desencadenar enfermedades, al mismo tiempo que describe las medidas y actuaciones que se pueden adoptar para prevenirlas o para mejorar el estado de salud, considerando siempre tanto la dimensión individual como la colectiva.

La contribución a la adquisición de la competencia en **comunicación lingüística** está determinada por la necesidad de comprender y utilizar a nivel básico, de forma adecuada, el vocabulario específico de ciencias de la salud considerando dos aspectos fundamentales en esta competencia: por una parte la precisión de los términos que se utilizan en la transmisión de ideas o información específica del ámbito de la salud, y por otra la construcción de un discurso que permita la comunicación eficaz en diferentes contextos.

Las posibles fuentes de información en materia de salud son abundantes, de origen diverso y con diferentes grados de fiabilidad, por lo que esta materia constituye un buen vehículo para la adquisición de la **competencia del tratamiento de la información** ya que es necesario desarrollar habilidades para buscarla, obtenerla, analizarla y procesarla, utilizando diferentes lenguajes y técnicas específicas entre las que se encuentran las tecnologías de la información y la comunicación, y luego transformarla en conocimientos. Igualmente, es importante saber transmitir estainformación y los conocimientos adquiridos de forma eficaz, por tanto, el uso de estos recursos tecnológicos, tanto en su obtención como en su comunicación, colabora para alcanzar la competencia digital.

Esta materia contribuye a la adquisición de **autonomía e iniciativa personal** en la medida que proporciona conocimientos y estrategias para desarrollar la capacidad para elegir y decidir sobre estilos de vida y hábitos saludables de forma consecuente y desarrollar iniciativas y proyectos responsabilizándose de ellos, tanto en el ámbito personal como el social. Además puede ayudar a desarrollar el espíritu crítico necesario paraenfrentarse con éxito a las presiones sociales relacionadas con conductas no saludables que inevitablemente va a encontrarse.

La evolución y los progresos que, en el ámbito de la salud en general y de la alimentación en particular, se están produciendo continuamente implican desarrollar habilidades que faciliten la adquisición de nuevos conocimientos de manera cada vez más eficaz y autónoma. En este sentido, esta materia contribuye a la adquisición de la **competencia para aprender a aprender** mediante los métodos de trabajo y las técnicas de abordaje de las distintas cuestiones que permitan, más adelante, identificar y manejar respuestas y actuaciones posibles ante una situación o problema determinado.

La necesidad de realizar cálculos sencillos para determinar y valorar parámetros representativos de una alimentación equilibrada, junto a la interpretación y expresión precisa de datos, con mucha frecuencia numéricos, y la utilización de diferentes elementos matemáticos, como pueden ser las distintas unidades de medida de los nutrientes o expresiones matemáticas para el cálculo de requerimientos nutricionales, y su aplicación en situaciones reales hacen que esta materia también contribuya a la adquisición de la **competencia matemática**.

Las técnicas y usos culinarios de una determinada zona de nuestro país, así como las de la población inmigrante, forman parte indudable de su patrimonio cultural. Por tanto, su conocimiento y apreciación constituyen una forma más de reconocer y valorar este patrimonio y en consecuencia esta materia favorece también la adquisición de la **competencia cultural y artística** al ofrecer habilidades y actitudes que permiten apreciar y comparar la variedad de manifestaciones culturales de distintas zonas y países expresadas a través del hecho alimentario.

Finalmente, los conocimientos y habilidades desarrollados en esta materia tanto desde un punto de vista individual como colectivo, contribuyen a la adquisición de la **competencia social y ciudadana** al proporcionar elementos que permiten ayudar a entender los aspectos principales de las sociedades actuales relacionados con la salud. Además favorece la adquisición de actitudes positivas hacia el consumo racional y responsable.

## **4. OBJETIVOS**

La legislación vigente, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, establece que la enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1. Comprender la salud en sentido global y positivo, identificando sus distintos componentes y los determinantes que contribuyen a su consecución, mantenimiento y desarrollo, tanto desde un punto de vista individual como colectivo.*
- 2. Entender los procesos y mecanismos relacionados con la alimentación, que pueden desencadenar enfermedades y aprovechar los conocimientos alcanzados para deducir estrategias y medidas de prevención de las enfermedades aplicables a los individuos y a la comunidad.*
- 3. Desarrollar hábitos saludables y conductas favorables a la promoción de la salud, en especial los relacionados con la alimentación, proporcionando además conocimientos y habilidades para enfrentarse con éxito a los riesgos para la salud presentes en la sociedad actual referidos a hábitos de vida y condicionantes culturales y sociales.*
- 4. Establecer las características que definen una alimentación equilibrada, analizando las funciones de los alimentos y nutrientes que la componen, valorando su importancia para la salud y destacando los riesgos que supone una alimentación inadecuada.*
- 5. Conocer los distintos usos alimentarios y formas culinarias presentes en nuestro medio social, resaltando su calidad nutricional y valorándolos como muestra de la riqueza y diversidad de nuestro patrimonio cultural.*
- 6. Entender las técnicas de higienización, conservación y manipulación de los alimentos, reconociendo los riesgos asociados a cada una de ellas y promoviendo buenos hábitos de higiene alimentaria.*
- 7. Conocer los principales procesos tecnológicos que se aplican a los alimentos, describiendo sus efectos sobre las características sensoriales y nutritivas y su posible repercusión sobre la salud de los individuos.*

8. *Adquirir, entender y emplear el vocabulario básico relacionado con las ciencias de la salud, de forma que permita comprender y expresar mensajes orales y escritos específicos con propiedad.*

9. *Buscar, seleccionar, comprender y relacionar información verbal, gráfica, audiovisual y de cualquier otro tipo relacionada con la alimentación, la salud y la enfermedad, utilizando las diversas fuentes disponibles incluidos los medios de comunicación y las tecnologías de la información, analizando y valorando de forma crítica su contenido.*

10. *Valorar y reconocer la importancia que tiene una correcta alimentación y las repercusiones de esta en el bienestar físico, mental y social.*

## **5. CONTENIDOS**

Los contenidos de la materia opcional de programación de hábitos saludables de 2º ESO se organiza en los siguientes bloques de contenidos:

### **Bloque 1: Alimentación y nutrición**

- Conceptos de alimentación y nutrición: diferenciación.
- Necesidades de energía y nutrientes. Cálculo energético y calórico de los alimentos.
- Funciones de los nutrientes en el organismo. Concepto de metabolismo basal.
- Composición de los alimentos. Grupos de alimentos.
- Alimentación y nutrición en las distintas etapas de la vida.
- Alimentación y nutrición en determinadas situaciones patológicas: celiaquía , diabetes y otras intolerancias alimentarias
- Características de la alimentación saludable.
- Restauración colectiva; hoteles, bares y restaurantes, comedores escolares, residencias de ancianos, empresas de catering.
- Guías alimentarias: pirámide de la alimentación saludable, ruedas de los alimentos.
- Características de la dieta mediterránea: principales alimentos.

- Tipos de dietas. Falsos mitos sobre las dietas. Peligro de las dietas “milagro”.
- Modalidades de alimentación tradicional en España.
- Técnicas culinarias y platos tradicionales. Valoración nutricional. Aspectos culturales.
- Usos alimentarios de la población inmigrante.
- Otras costumbres alimentarias (vegetarianos, veganos, comida rápida, etc.).

## **Bloque 2: Primeros auxilios**

- Conceptos y objetivos.
- Pautas generales de actuación
- Valoración primaria y secundaria del paciente
- Legislación. Límites de actuación en los primeros auxilios
- Soporte vital básico (SVB)
- Traumatismos mecánicos:
  - Contusiones de primer y segundo grado. Intervenciones primarias
  - Heridas. Intervenciones. Síntomas
  - Hemorragias. Tipos de hemorragias
  - Lesiones del aparato locomotor. Síntomas. Intervenciones primarias
  - Esguinces. Luxaciones. Fracturas. Clasificaciones
  - Lesiones craneales y de la cara. Intervenciones primarias
  - Lesiones en la columna vertebral. Intervenciones primarias
  - El politraumatizado
- Inmovilización y vendaje
- Traumatismos físicos producidos por calor, frío y electricidad:
  - Quemaduras. Explicaciones generales e intervenciones primarias. Clasificación según la profundidad y la extensión.
  - Otras lesiones producidas por el calor
  - Agotamiento, calambres, golpes de calor e insolaciones. Explicaciones generales y prevención de los trastornos por calor.
  - Hipotermia y congelación. Explicación general. Intervenciones primarias. Prevención de los trastornos producidos por el frío.
- Posición lateral de seguridad (PLS)
- Reanimación cardiopulmonar (RCP):
  - Causas más frecuentes de la parada cardiopulmonar
  - Reanimación cardiopulmonar en adultos, en niños y en bebés
  - Complicaciones y peligros

- Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE). Maniobra de Heimlich. Atragantamiento en paciente consciente e inconsciente
  - Ahogados en mojado
  - Politraumatismos
- Angina de pecho e infarto de miocardio. Intervención primaria y evacuación
  - Reacciones alérgicas. Prevención. Intervención primaria
  - Alteraciones endocrinas:
    - Diabetes. Tipos
    - Choque insulínico
  - Shock:
    - Tipos. Etiología. Signos. Síntomas. Intervenciones primarias
  - Cuadros convulsivos:
    - Signos. Síntomas. Intervenciones primarias

### **Bloque 3: Salud y enfermedad. Hábitos saludables**

- Salud y enfermedad.
- Hábitos saludables
- Definiciones de salud: aspectos subjetivos y objetivos.
- Continuidad salud/ enfermedad.
- Factores determinantes de salud. Importancia de los hábitos/estilos de vida. Las enfermedades: definiciones y causas.
- Historia natural de las enfermedades.
- Principales tipos de tratamientos.
- Conceptos generales de salud pública.
- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Tipos y técnicas de prevención.
- Conductas de riesgo para la salud y presión social: trastornos de la alimentación, sustancias adictivas, enfermedades de transmisión sexual.
- Hábitos correctos de higiene en el deporte y en la actividad física.
  - Aspectos generales de la higiene
  - Actividad física y salud
  - Ciclo de actividad y descanso
  - Actividad física e higiene
  - Actividad física y adaptaciones
- Técnicas recuperadoras del ejercicio físico:
  - Vuelta a la calma
  - Relajación

- Masaje
- Ducha y baño
- Principales drogodependencias:
  - Opiáceos. Intoxicación. Tolerancia. Síndrome de abstinencia
  - Cocaína. Formas de uso. Intoxicación. Síndrome de abstinencia
  - Anfetaminas. Repercusiones psicológicas. Síndrome de abstinencia
- Tabaquismo:
  - Efectos.
  - Dependencia. Tipos de sustancias nocivas.
  - Síndrome de Abstinencia
- Alcoholismo:
  - Repercusiones psicopatológicas de la intoxicación
  - Síndrome de Abstinencia
- Jóvenes, alcohol, drogas y su repercusión en los accidentes de tráfico
- Anabolizantes y actividad física. Repercusiones negativas

## 6. EVALUACIÓN

### 6.1. Criterios de evaluación

El alumnado que curse la materia opcional de **Promoción de hábitos saludables de 2ºESO** deberá alcanzar, al menos, los siguientes criterios de evaluación extraídos a partir del marco curricular:

1. Describir qué hábitos y estilos de vida son saludables y cuáles no en un contexto determinado, identificando aquellos que favorecen la salud en un sentido global e indicando de qué forma contribuyen a su mejora, tanto individual como colectivamente.

2. Reconocer las causas principales que pueden originar enfermedades, relacionando éstas con las manifestaciones que habitualmente producen planteando posibles soluciones y analizando sus mecanismos de evolución y tipos de tratamiento.

3. Detallar las características y finalidades de las actividades en salud pública, distinguiendo los diferentes tipos de actuaciones y proponer, en función de éstos, estrategias y pautas de prevención individual y colectiva.

4. Identificar las conductas de riesgo para la salud habituales en adolescentes y jóvenes, describiendo sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables.

5. Argumentar la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables para poder conseguir un mejor grado de salud y aplicar técnicas de primeros auxilios en aquellas situaciones en que resulten necesarias.

6 Precisar las características de la alimentación saludable, explicando el valor nutritivo de los grupos de alimentos y las necesidades de nutrientes en las distintas etapas de la vida y reconociendo la utilidad de las guías alimentarias como referencias para la nutrición saludable de la población.

7 Utilizar tablas de composición de alimentos calculando sus valores calóricos y plantear dietas equilibradas, distinguiendo en un caso concreto si una dieta es o no equilibrada.

7 Describir las características de la dieta mediterránea, sus beneficios para la salud y sus cualidades organolépticas, comparándolas con otros tipos de dietas detallando sus ventajas e inconvenientes.

8 Relacionar las técnicas y usos culinarios de las diferentes zonas de nuestro país con su entorno cultural y social, aplicando los procedimientos de valoración nutricional a platos tradicionales.

9 Explicar la importancia de los tratamientos de higienización de los alimentos distinguiendo los principales tratamientos térmicos, las bases de otros procesos de conservación (por sal, curado, ahumado o adobos) y los usos de los principales tipos de aditivos para mejorar la higiene de los alimentos.

10 Reconocer los cambios nutritivos y sensoriales derivados de los tratamientos higiénicos de los alimentos, identificando estos cambios en ejemplos concretos.

11 Analizar de forma crítica las técnicas de elaboración y procesamiento industrial de los alimentos, reconociendo su influencia creciente sobre los hábitos alimentarios, las modificaciones de las características nutritivas que suponen y los riesgos asociados a su consumo.

12 Aplicar de forma adecuada los conocimientos y las expresiones propias de las ciencias de la salud para interpretar y producir información escogiendo el vocabulario apropiado.

13 Utilizar de forma eficiente diferentes fuentes para recopilar, extraer y presentar información relevante presentada en distintos formatos, especialmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación, razonando la validez de sus proposiciones.

### **6.1 Criterios de calificación**

Los criterios de calificación de la materia Promoción de hábitos saludables de 2º de ESO se establecen a partir de los tres ámbitos en los que se

estructuran los contenidos, conceptos, procedimientos y actitudes, y con la siguiente distribución:

<b><u>CONCEPTOS</u></b>	<b><u>PROCEDIMIENTOS</u></b>	<b><u>ACTITUDES</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará una <b><u>prueba teórica</u></b> sobre los contenidos estudiados en clase en cada trimestre</li> <li>➤ El alumnado elaborará un <b><u>trabajo teórico</u></b> y práctico sobre algún contenido de los estudiados en cada trimestre, sobre el que deberá realizar una exposición en clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado realizará una exposición teórico práctica en clase sobre el trabajo obligatorio de cada trimestre</li> <li>➤ Se realizarán algunas prácticas de algunos contenidos de la materia como primeros auxilios y alimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se valorará el trabajo y actitud y comportamiento del alumnado en clase</li> <li>➤ Igualmente se evaluarán aquellos contenidos actitudinales relacionados con la materia y recogidos en la presente programación</li> </ul>
<b><u>50% de la calificación</u></b>	<b><u>25% de la calificación</u></b>	<b><u>25% de la calificación</u></b>
<b><u>NOTA FINAL = SUMA DE C+P+A (100%)</u></b>		

El alumnado tendrá que obtener un mínimo exigible necesario para hacer media en cada uno de estos apartados para aprobar la asignatura; es decir, un 50% en cada uno de los apartados (conceptual, procedimental y actitudinal). A saber:

- . Conceptual: mínimo exigible necesario será 2,5 puntos sobre 5 puntos posibles
- . Procedimental: mínimo exigible necesario será 1,25 puntos sobre 2,5 puntos posibles.
- . Actitudinal: mínimo exigible necesario será 1,25 puntos sobre 2,5 puntos posibles.

En el caso de que el alumnado obtenga el mínimo exigible en cada una de las tres partes, se aplicará la fórmula para calcular la nota de la evaluación presencial.

En el caso de no obtener el porcentaje mínimo exigible en alguno o varios de los apartados, no se aplicará la fórmula para calcular la nota de la evaluación presencial, y ésta quedará como sigue:

- . Si el alumno/a suspende una parte y aprueba dos, sacará un 4 de nota en la evaluación presencial.
- . Si el alumno/a suspende dos partes y aprueba una, sacará un 2 o un 3 en la evaluación presencial.
- . Si el alumno/a suspende las tres partes y no aprueba ninguna, sacará un 1 o un 2 en la evaluación presencial.

## **Recuperación de la materia en la Evaluación Ordinaria de junio**

El alumnado que no haya superado alguna de las tres evaluaciones a lo largo del curso, deberá realizar en junio una recuperación de aquellos contenidos no superados durante el curso. El procedimiento para la recuperación de los trabajos obligatorios de carácter teórico práctico será el mismo.

## **Recuperación de la materia en la Evaluación Extraordinaria**

En la prueba extraordinaria el alumnado deberá superar una prueba teórica sobre los contenidos no superados en la convocatoria ordinaria.

La profesora puede indicar aquellos contenidos que serán motivo de examen analizando el caso particular de cada alumno/a, ya que es posible que éstos/as no necesiten recuperar todos los contenidos de la materia en la prueba extraordinaria de junio.

### **6.2 Instrumentos de Evaluación**

En el proceso de obtención de información para realizar la evaluación del proceso de aprendizaje, debemos determinar cuáles son los medios a utilizar para desempeñar dicha labor.

Los instrumentos de evaluación se van a referir a los conceptos, procedimientos y actitudes.

#### **Instrumentos para la evaluación de conceptos.**

- 6.2.1 Cuaderno de Actividades. A lo largo del curso se irán realizando actividades de cada una de las unidades didácticas trabajadas en clase, así como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales de los contenidos propios de la materia.
- 6.2.2 Trabajos. El alumnado realizará un trabajo obligatorio en cada trimestre, de carácter teórico y práctico, sobre los contenidos trabajados en clase que les resulten más motivadores e interesantes. En estos casos, se deberán hacer un uso responsable y crítico de las Tecnologías de Información y Comunicación para la realización de los trabajos.
- 6.2.3 Pruebas teóricas o exámenes. Se realizará una prueba teórica en cada trimestre acerca de los contenidos de cada uno de los bloques de la materia.

#### **Instrumentos para la evaluación de procedimientos.**

- 6.2.4 Situaciones de aplicación. En las que el alumnado deberá realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: en el conocimiento y aplicación de medidas de primeros auxilios (RCP, maniobra de Heimlich, etc.) durante el primer trimestre o en la elaboración de dietas equilibradas en el segundo trimestre. Igualmente en la exposición que realizarán en clase del trabajo obligatorio de cada

trimestre.

 **Instrumentos para la evaluación de actitudes.**

6.2.5 Escalas de valoración. En todas las unidades didácticas el profesor utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes del alumnado en relación a algunos de los contenidos trabajados en la materia.

## 7. METODOLOGÍA

La metodología en Educación Secundaria Obligatoria será fundamentalmente activa y participativa y que favorezca el pensamiento racional y crítico, el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el aula así como las diferentes posibilidades de expresión contribuyendo al establecimiento de un clima de aceptación mutua y de cooperación y debemos incluir referencias a la vida cotidiana y al entorno del alumnado.

Por otra parte, plantearemos las propuestas pedagógicas para esta etapa desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común y se arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación formarán parte del uso habitual como instrumento que facilita el desarrollo del currículo, y específicamente plantea el Real Decreto 1146/2011. Al mismo tiempo y, tal y como se señala en el artículo 26 de la LOE, se promoverá el hábito de la lectura dedicándose un tiempo a la misma en la práctica docente de todas la materia.

A continuación se exponen algunos principios metodológicos a seguir en la materia:

- 1. Partiremos del nivel de desarrollo del alumno para construir, a partir de ahí, otros aprendizajes que favorezcan y mejoren dicho nivel de desarrollo.*
- 2. Partiremos de las experiencias de los alumnos y alumnas, procurándoles un aprendizaje social basado en la acción y la reflexión y estimulando la reflexión personal sobre lo realizado y la elaboración de conclusiones respecto a lo que se ha aprendido, de modo que puedan analizar el avance respecto a sus ideas previas.*
- 3. Se da prioridad a la comprensión de los contenidos que se trabajan frente a su aprendizaje mecánico, priorizando los contenidos procedimentales y actitudinales.*
- 4. Propiciaremos oportunidades para poner en práctica los nuevos conocimientos y comprobar el interés y la utilidad de lo aprendido.*

5. Fomentaremos la reflexión personal sobre lo realizado y la elaboración de conclusiones con respecto a lo que se ha aprendido para analizar el progreso del proceso de aprendizaje.

6. Ofreceremos de forma atractiva, una utilidad y finalidad clara a los aprendizajes, así como oportunidades para aplicarlos. Los conocimientos que alumnos y alumnas adquieren deben poder ser aplicados a la realidad social donde se desenvuelven, además de resultarles útiles para resolver los problemas que ésta les plantea.

7. Seremos sensibles a las diferencias en los ritmos de aprendizaje y desarrollo de los alumnos y alumnas.

8. Diversificaremos las fuentes de información. Debemos analizar y contrastar sistemáticamente distintas fuentes, orales, textuales, cuadros de datos, ilustraciones diversas, audiovisuales, entrevistas, opiniones de otros, observaciones de la realidad, informaciones obtenidas de los medios de comunicación social..., para poder desarrollar la capacidad de valoración e interpretación crítica sobre determinados hechos y fenómenos del entorno social.

## 8. TEMPORIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Los contenidos propios de la materia, incluidos en el apartado 5 del presente documento, se trabajarán de con la siguiente distribución a lo largo del curso escolar en cuanto a unidades didácticas:

UNIDADES DIDÁCTICAS		
<u>1º TRIMESTRE</u>	<u>2º TRIMESTRE</u>	<u>3º TRIMESTRE</u>
<b>Bloque I Alimentación y nutrición</b>	<b>Bloque II Primeros auxilios</b>	<b>Bloque III Salud y enfermedad. Hábitos saludables</b>

## 9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

La materia no cuenta con un libro de texto para el desarrollo de los contenidos que propone, sin embargo esto no supone inconveniente para el trabajo de los mismos durante el curso. El profesor elaborará un dossier de apuntes de la materia, con información, esquemas, mapas conceptuales y diapositivas que servirá de base al alumnado para el estudio y aprendizaje en la materia.

Entre otros materiales y recursos didácticos que se utilizarán en la materia se destacan los siguientes:

- Uso de ordenadores fijos y portátiles
- Pizarra digital interactiva
- Proyección de documentales y vídeos sobre distintos contenidos y temáticas
- Recursos sobre contenidos de la materia en la red
- Recursos del Ministerio de Sanidad, Consejería de Salud, etc...

## 10. PROCEDIMIENTOS PARA EL SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

El seguimiento de la presente programación se realizará al menos una vez en cada trimestre del curso escolar y, en todo caso, tras las sesiones de evaluación de cada trimestre a lo largo del curso escolar. Se realizará un control periódico de las unidades didácticas impartidas, el número de alumnos/as, el número de aprobados/suspensos en caso de que coincidan con una evaluación trimestral, la existencia de una desviación en la temporización de las unidades impartidas, las causas y las propuestas de mejora, utilizando para ello el modelo establecido por dicho órgano.

Una vez cumplimentadas las hojas de seguimiento de la programación, el Departamento realizará un análisis de las mismas y se plantearán las oportunas propuestas de mejora, que serán recogidas en el libro de actas del departamento de educación física.

En Cospeito, a 15 de Septiembre de 2021

Fdo.: Berta Seoane Casanova  
Jefa de Departamento de E.F.





