

O2005099 PFPP O2031087 A Covid 19 vista desde o enfoque das diferentes áreas curriculares.

U.D.	Actividade física e saúde fronte a Covid-19
Área	Educación Física
Curso	1º ESO
Obxectivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar a importancia da actividade física na saúde e prevención de enfermidades así como na recuperación das mesmas, especialmente no contexto Covid. 2. Desenvolver hábitos de práctica física encamiñada ao adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aerobia, forza-resistencia e flexibilidade. 3. Afianzar hábitos de coidado e saúde corporais, adoptando as medidas preventivas e de seguridade do contexto Covid. 4. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, en especial os que supoñen un risco para a saúde individual e colectiva no contexto Covid. 5. Coñecer as posibilidades do entorno próximo para a práctica de actividade física en relación á saúde.
Estándares que se traballan	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. • EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. • EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. • EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. • EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. • EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. • EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
Contidos	<ul style="list-style-type: none"> • B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. • B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.

	<ul style="list-style-type: none"> • B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. • B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. • B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. • B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.
Temporalización	A UD ten un carácter transversal con actividades a desenvolver ao longo de todo o curso que poden supoñer entre 8 e 10 sesións.
Orientacións metodolóxicas	No primeiro trimestre séntanse as bases do coñecemento dos conceptos de condición física e saúde coa identificación de todas as capacidades físicas básicas a través do xogo. Nos seguintes trimestres trabállase, simultaneamente a outros contidos, a capacidade física de resistencia, por ser a que maior relevancia na prevención de enfermidades como a Covid-19. Ademais do horario escolar, procúrase o seu desenvolvemento fóra do mesmo con sinxelos adestramentos a levar a cabo na contorna.
Avaliación	<ul style="list-style-type: none"> • Realización satisfactoria das tarefas da UD • Ser capaz de manter unha carreira continua durante 15 minutos.