

PRESENTACIÓN MATERIA

MATERIA	PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES		CURSO	1º E 2º ESO
CURSO ACADÉMICO	2017/2018	PROFESOR	DAMIÁN RÍOS CALVAR	

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 1: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.
B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.
B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	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.
B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.
	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.
	PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.
	PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).
	PEVSB1.4.1. Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.

	PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.
	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.).

CONTIDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2: ALIMENTACIÓN PARA A SAÚDE

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
B2.1. 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.	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.
B2.2. Inxesta alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.	PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.
B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	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.
B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	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.
	PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).



	PEVSB2.3.1. 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.
	PEVSB2.4.1. 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.
	PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.
	PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.

CRITERIOS, ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

A Orde do 15 de xullo pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato e se regula o seu currículo e a súa oferta, establece os seguintes criterios de avaliación na materia de Promoción de Estilos de Vida Saudables:

Bloque 1. Actividade física e saúde

B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.

B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.

B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.

B1.4. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.

Bloque 2. Alimentación para a saúde

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.

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.

B2.3. Diseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.

B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.

B2.5. Facer unha escolla de alimentos e de bebidas axeitada á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria, valorando criticamente as indicacións da etiquetaxe dos produtos.

ESTRATEXIAS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ao método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación.

Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subxectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos.

Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos.

Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria,



escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.

SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición das aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

A nota final en cada unha das tres avaliacións será a suma das notas ponderadas de cada un destes contidos sen ter en conta os decimais. Na nota final da avaliación ordinaria de xuño si se terá en conta os decimais, redondeando a partir da sexta décima.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre as probas escritas ou orais que se realizarán cada trimestre. Por ser a materia acumulativa, no segundo trimestre se avaliarán contidos do primeiro e no terceiro trimestre se avaliarán contidos do primeiro e do segundo. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, “catro” puntos en cada proba teórica, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes conceptuais polo que non poderá superar a materia.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas que se realicen cada trimestre, dos traballos propostos (para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos), do caderno diario do alumno, da nota do traballo diario realizado polo alumno, das prácticas avaliadas realizadas en clase e das tarefas propostas na aula virtual. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, “catro” puntos en cada unha das probas prácticas citadas, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes procedimentais polo que non poderá superar a materia.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). **As faltas de asistencia inxustificadas restarán medio punto** da nota con incidencia neste apartado. **As faltas de puntualidade inxustificadas restarán** da nota con incidencia neste apartado: **unha décima, unha falta de puntualidade, e medio punto, cada tres faltas de puntualidade**. A actitude se valorará tódolos días; **cada negativo por ter unha actitude contraria ás normas restará un cuarto de punto** da nota con incidencia neste apartado. **Unha amoestación cun parte de incidencia restará un punto** da nota deste apartado. Se un alumno non acada unha nota de, ao menos, “catro” puntos tanto na asistencia coma na actitude, se considerará que non superou os contidos mínimos das aprendizaxes actitudinais polo que non poderá superar a materia.

Cada falta de asistencia a clase deberá ser debidamente xustificada mediante xustificante médico ou paterno que deberá ser entregado o primeiro día que volva a ter clase despois da ausencia. As faltas de asistencia xustificadas non restarán puntos da nota. Cando un alumno non se presente a unha proba escrita ou práctica, deberá presentar un **xustificante médico** que certifique a non asistencia á proba para poder facérllela noutra data. Se non é así, o alumno suspenderá a avaliación correspondente.

Cando un alumno teña faltas de asistencia, **por causa xustificada**, durante ao menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, deberá realizar un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento de dita unidade didáctica. Este traballo se avaliará como unha das probas dos contidos procedimentais.

Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos na suma das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. Pero, a nota en cada un dos contidos mencionados deberá ser, ao menos, de “catro” puntos para poder superar o trimestre. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándose-lles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia.

A cualificación de cada trimestre se calculará sumando os puntos acadados en cada unha das notas ponderadas obtidas nos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. O seu valor será o número enteiro acadado polo alumno **sen considerar os decimais**.

A nota final ordinaria de xuño será a media aritmética das notas acadadas nos tres trimestres **tendo en conta os decimais** e redondeando cara arriba a partir de 0,5 puntos, sempre que a nota mínima en cada un dos trimestres fora de cinco puntos.

PROGRAMA DE REFORZO E RECUPERACIÓN DE MATERIAS

Cando un alumno non acade os obxectivos mínimos nunha avaliación, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándose-lle tarefas teórico-prácticas que lle faciliten a recuperación da materia.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA SETEMBRO

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro segundo o calendario que deberá fixar a xefatura de estudos do centro.

Esta proba constará de dúas partes: unha **parte teórica** e unha **parte práctica**. A **parte teórica**, que supón o 70% da nota final, consistirá nun exame de preguntas cortas sobre contidos mínimos conceptuais e procedimentais vistos durante o curso, e na presentación do caderno de clase e dos traballos teóricos propostos polo profesor ao longo do curso. A **parte práctica**, que supón o 30% da nota final, consistirá na realización práctica dun conxunto de probas para a avaliación dos contidos mínimos procedimentais do curso.

Para superar positivamente a proba extraordinaria de setembro o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos tanto na parte teórica como na práctica. A nota final da proba extraordinaria de setembro será a suma das notas ponderadas da parte teórica e da parte práctica sen ter en conta os decimais.



PROMOCIÓN

Para superar positivamente a materia de Promoción de Estilos de Vida Saudable ao finalizar o proceso de avaliación ordinario de xuño o alumno deberá obter, ao menos unha cualificación de “cinco” puntos na media nas notas obtidas en cada trimestre. A nota en cada trimestre deberá ser, ao menos, de “cinco” puntos para poder superar a materia.

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro segundo o calendario que deberá fixar a xefatura de estudos do centro.

Para superar positivamente a materia de Promoción de Estilos de Vida Saudable na proba extraordinaria de setembro o alumno terá que obter, ao menos, unha cualificación de “cinco” puntos tanto na parte teórica como na práctica da proba extraordinaria. A nota final da proba extraordinaria de setembro será a suma das notas ponderadas da parte teórica e da parte práctica sen ter en conta os decimais.

Modelo acorde ao artigo 21 do capítulo IV relativo a avaliacións, promoción e titulación DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.