



PRESENTACIÓN MATERIA

MATERIA	Promoción de Estilos de Vida Saudables	CURSO	2º ESO
CURSO ACADÉMICO	2022-2023	PROFESOR	Maria Elena Lago Gironde

CONTIDOS ACTUAIS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 1

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
3. B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	5. PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.
	7. PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.
13. B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física saudable realizada.	15. 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.
	18. PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.
23. B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	25. 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.
	29. PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.
	33. PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).
38. B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria	40. PEVSB1.4.1. Deseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.
	43. PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o

	<p>incremento da actividade física na vida cotiá.</p> <p>46. 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>
--	--

CONTIDOS ACTUAIS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE ASOCIADOS. BLOQUE 2

Descrición do contido	Estándares de aprendizaxe
53. 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.	55. 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.
	57. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.
62. B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	64. 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.
	67. 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.
	69. PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).
74. B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	76. 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.
	81. 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.
87. B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan	89. PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal,



o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.
	92. 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

Fárase unha proba escrita por avaliación. A nota de cada avaliación corresponderá:

Proba escrita 40%

Produccións (inclúen todas as tarefas diarias, traballos, caderno): 60%

Os traballos de lectura e investigación constarán dos seguintes apartados:

- Portada.
- Índice.
- Contido do traballo.
- Anexos (onde se recolla a información manexada polo alumno para elaborar o traballo, subliñada e discriminada).
- Bibliografía comentada.
- Contraportada (folio en branco).

O redondeo faise a partir do 0.7 na avaliación final.

A media de cada avaliación faise aritmética con redondeo para a avaliación final.

Considérase aprobada unha avaliación cando a suma das dúas porcentaxes sexa como mínimo 5.

PROMOCIÓN

Considérase aprobada unha avaliación cando a suma das dúas porcentaxes (proba escrita e producións) sexa como mínimo 5.

Aquel alumnado que non supere unha avaliación realizará unha proba escrita para a recuperación da mesma e/ou indicáraselle unha data para a entrega de tarefas pendentes (segundo proceda). Con todo, a final de curso, quen teña unha, dúas ou tres avaliacións pendentes, terá a oportunidade de realizar unha nova proba escrita e/ou un novo período de entrega de tarefas.

Por outra banda, segundo o establecido pola Orde do 27 de decembro de 2022, que modifica a Orde do 20 de maio de 2022, pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2022/2023, tanto a sesión da terceira avaliación parcial como a sesión de avaliación final, terán lugar a partir do día 22 de xuño.



METODOLOXÍA

- **Presencial**

Utilizarase a aula clase para plantexar de xeito expositivo durante os primeiros minutos da sesión o tema a tratar. Interactuarase moito co alumnado mediante preguntas e respostas. Tamén se lles pedirá que amosen os seus intereses nos distintos temas para poder enfocar á realidade que máis lles poda chamar á atención.

Se a situación sanitaria o permite, usarase o laboratorio e outros espazos cando conveña.

Tamén se lle dará uso a aula virtual (EDIXGAL) para compartir as presentacións de clase e proporcionar material de ampliación e reforzo .

- **Semipresencial**

Seguirase a modalidade presencial para aquel grupo que asista a clase mentres que o grupo que permaneza na casa non participará de xeito simultáneo senón que terá a tarefa do día colgada na aula virtual para facer de xeito diferido. Cando os grupos cambien, poderanse solventar dúbidas e comentar os traballos co grupo que antes estaba na casa e viceversa.

A avaliación para esta modalidade será a mesma que para a presencial, aínda que o grupo enteiro poda non coincidir coas datas e horas das probas escritas. Nese caso farase unha proba lixeiramente distinta.

- **Non presencial**

No caso de modalidade non presencial usaranse as seguintes ferramentas para facer o seguemento do alumnado:

- EDIXGAL
- Correo electrónico.
- Aplicación de videoconferencia, por defecto usarase CiscoWebEx, pero chegado o caso, poderá modificarse.

Dependendo da dispoñibilidade en liña do alumnado, das súas posibilidades de conexión a internet e tamén das do profesor adaptarase o horario de aulas online.

O traballo farase de forma telemática pero non necesariamente por videoconferencia simultánea, senón que se usarán as posibilidades das distintas ferramentas *online* para propoñer traballo de xeito asíncrono e axeitado ás posibilidades da situación concreta na que nos atopemos en cada momento.

En canto á avaliación nesta modalidade, manterase en xeral, agás no caso da proba escrita, que, de ser posible ser feita presencial farase presencial e, en caso de que non sexa posible, buscaranse xeitos de facela por escrito de maneira telemática,

impoñendo unha hora de comezo e unha hora de fin ou, chegado o caso, se hai sospeitas da autoría da proba, mediante unha videoconferencia o chamada telefónica.

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.