

**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA.**

**ASIGNATURA LIBRE CONFIGURACIÓN 1º ESO.**

**HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**

**1. JUSTIFICACIÓN.**

El concepto de *salud*, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), “Estado de completo bienestar físico, psíquico y social”

El proceso de educar es un proceso de socialización y desarrollo, que ha de dotar al alumnado de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad en los distintos escenarios sociales, mediante el fomento de estilos de vida saludables, hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

Se abordan temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social del alumnado, como la alimentación y nutrición, actividad física, autoestima e imagen corporal, estereotipos sexistas y discriminación, higiene personal y postural, lesiones, prevención de consumo de sustancias nocivas, habilidades afectivas y sociales, convivencia.

**2. OBJETIVOS.**

La materia de educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre.

La enseñanza de la educación Física en enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de objetivos como:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
3. Comprender los beneficios que supone para las personas la práctica de una alimentación equilibrada, la realización de un nivel adecuado de actividad física, el ejercicio de buenas prácticas de aseo personal y de descanso, así como relaciones emocionales positivas.
4. Identificar principales nutrientes contenidos en alimentos comunes y conocer el concepto de dieta equilibrada y la pirámide de los alimentos; identificar las

- diferencias entre nutrientes y alimentos; evaluar su propia dieta.
5. Establecer pautas de alimentación sencillas y describir las características y la frecuencia de consumo de alimentos que definen una alimentación equilibrada.
  6. Conocer su postura, talla, peso, IMC, tensión arterial, actividad física diaria,... y comparar estos datos con los considerados como saludables.
  7. Analizar la relación entre la imagen corporal y la salud emocional.
  8. Reconocer el impacto que producen el autoconcepto, la autoestima y los estereotipos en el desarrollo físico, psíquico y emocional, en especial en relación a algunas enfermedades como anorexia, obesidad, vigorexia.
  9. Recopilar información y analizar la publicidad para ver su influencia en la generación de estereotipos, reflexionando sobre la influencia que ejerce la estética idealizada en la sociedad.
  10. Valorar con espíritu crítico el uso que hace de las tecnologías de la información y comunicación.

### 3. BLOQUE CONTENIDOS. SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

- Características de las actividades físicas saludables.
- La alimentación y la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
- Las normas en las sesiones de educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

### 4. METODOLOGÍA.

Se propone una **metodología activa y participativa**, fomentando el trabajo en equipo. Al alumnado se le proponen una serie de retos en los que el profesorado ACTÚA como mediador guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizan como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias de la etapa.

Para realizar estos retos el alumnado se organiza en equipos. La organización de los mismos requiere unas metodologías y estrategias adecuadas que mejoren el aprendizaje, la adquisición de valores de cooperación y ayuda, así como las actitudes altruistas y prosociales. Para ello, se diseñan actividades basadas en el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje servicio.

El uso adecuado, responsable y crítico de las **tecnologías de la información y la comunicación** se incluye entre las competencias básicas y, al formar parte de la vida cotidiana, permiten dotar de funcionalidad a los aprendizajes. En este ámbito las tecnologías de la información y la comunicación están presentes para la adquisición de nuevos conocimientos y, por supuesto, como instrumento dinamizador de la propia práctica docente. Estas tecnologías son un recurso básico y una herramienta esencial en el aula.

## **5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

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. 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, diseñar dietas sencillas y equilibradas aplicando las recomendaciones SEGÚN edad, sexo y actividad física diaria y prevenir los riesgos de hábitos nocivos de alimentación.
3. Planear el cuidado del cuerpo en cuanto a hábitos de descanso e higiene, prevención de lesiones y su tratamiento.
4. Diseñar, organizar y difundir actividades para fomentar el incremento de la práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva.
5. Trasmitir valores personales y sociales reflexionando sobre las propias actitudes y comportamientos y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas.
6. Identificar las conductas de riesgo para la salud habituales en adolescentes y jóvenes, describiendo sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables.
7. Reconocer los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación, desarrollando estrategias para un uso saludable de las mismas.
8. Identificar las características, intereses y necesidades físicas, sexuales, psicológicas y sociales de la adolescencia y su relación con los hábitos de ocio y salud.
9. Diseñar, utilizar y difundir estrategias de consumo saludable.

## **6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

- DIARIO de clase.
- Trabajos Investigación.
- RÚBRICA del producto final.
- RÚBRICA de trabajo escrito.
- RÚBRICA trabajo en equipo.

Profesorado que impartirá la materia, Licenciado/a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.