

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

1ºESO



A. ASPECTOS GENERALES

1. Denominación y Justificación del proyecto

El programa se denomina HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. Se ha elegido esta temática porque consideramos que se incide en la calidad de vida del alumnado de una manera transversal.

El objetivo de esta propuesta de materiales curriculares para el alumnado de 1º de la ESO es favorecer su salud, tanto en la dimensión biológica, como psicológica y social. Por ello incluye actuaciones educativas para trabajar el manejo de situaciones vitales, el desarrollo de estilos de vida saludables y la disminución de riesgos relacionados con la salud.

Todas las leyes que regulan la educación ponen de manifiesto la finalidad de favorecer el desarrollo integral del alumnado. Se plantea que se adquieran, entre otras, las competencias de asumir responsablemente sus deberes, ejercer sus derechos en el respeto a las demás

personas, ejercitarse en el diálogo, valorar y respetar las diferencias y la igualdad entre hombres y mujeres rechazando estereotipos y discriminaciones, desarrollar el sentido crítico, la confianza y la capacidad de tomar decisiones, y valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud.

En este sentido HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE tiene por objeto ayudar al alumnado de 1ºESO a adquirir hábitos que le ayuden a cuidar y mejorar su vida, a nivel personal, físico, mental y social.

En este sentido, las líneas de actuación desde la asignatura son las siguientes:

- Actividad Física y hábitos saludables.
- Dieta y alimentos saludables: Pautas básicas de elaboración.
- Educación Emocional
- Uso responsable de las TICs
- Creación de hábitos saludables y Prevención de adicciones.

2. Curso para el que se oferta

1º de ESO

3. Materiales y espacios requeridos.

Gimnasio, aula con proyector, material de EF (colchonetas, picas, cuerdas, conos, etc), equipo de música, fotocopias y material fungible, pistas deportivas, aula-cocinilla (para alguna práctica relacionada con la dieta saludable), haremos alguna salida por el pueblo y a un parque cercano al centro.

B. ASPECTOS CURRICULARES

1. Competencias específicas

1.a Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, tomando conciencia de la importancia de una dieta sana y equilibrada, haciendo un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física. Los estilos de vida activos y saludables se nutren de un conjunto de hábitos (alimenticios, de actividad física, de higiene postural, etc), y para que dichos hábitos sean asumidos como propios por los alumnos y alumnas, es preciso generar una predisposición positiva hacia la realización de determinados comportamiento y hábitos de manera repetida.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la relajación y respiración, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de

propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil Competencial: CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

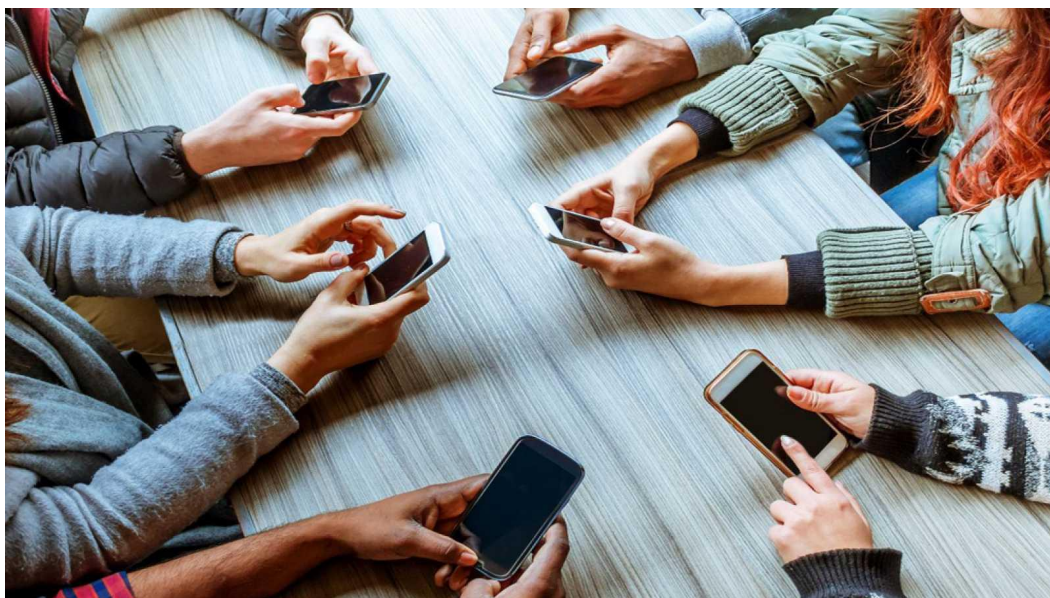


1.b Desarrollar hábitos que fomenten el bienestar digital, aplicando medidas preventivas y correctivas, para proteger dispositivos, datos personales y la propia salud, conociendo las posibles acciones que realizar en la red, e identificando sus repercusiones, para hacer un uso activo, responsable y ético de la tecnología.

La competencia hace referencia a las medidas de seguridad que han de adoptarse para cuidar dispositivos, datos personales y la salud individual. La estrecha interacción que se realiza de forma habitual con la tecnología y con los dispositivos aumenta la exposición a riesgos, amenazas y ataques. Por eso, el alumnado debe adquirir hábitos que le permitan preservar y cuidar su bienestar y su identidad digital, aprendiendo a protegerse ante posibles amenazas que supongan un riesgo para la salud física y mental y adquiriendo pautas adecuadas de respuesta, eligiendo la mejor opción y evaluando el bienestar individual y colectivo.

Esta competencia engloba, pues, tanto aspectos técnicos relativos a la configuración de dispositivos como los relacionados con la protección de los datos personales. También incide en la gestión eficaz de la identidad digital del alumnado, orientada al cuidado de su presencia en la red, prestando atención a la imagen que se proyecta y al rastro que se deja. Asimismo, se aborda el tema del bienestar personal ante posibles amenazas externas en el contexto de problemas como el ciberacoso, la sextorsión, la dependencia tecnológica, el acceso a contenidos inadecuados como la pornografía o el abuso en el juego.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil Competencial: CCL3, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA1, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CC4, CE1.



1.c Conocer, practicar y desarrollar sus competencias emocionales como parte fundamental de su desarrollo integral, tomando conciencia del conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Es una facultad de vital importancia en el ser humano. Es un hecho demostrado que desarrollar las habilidades emocionales y adquirir nuevas competencias resulta fundamental para el crecimiento personal y la felicidad. Por ello, el desarrollo de la propia inteligencia emocional debe comenzar en edades tempranas. Su desarrollo en el ámbito educativo escolar y familiar es cómo se concreta la educación emocional.

Desde un enfoque amplio, podrían enumerarse los siguientes objetivos de la educación emocional:

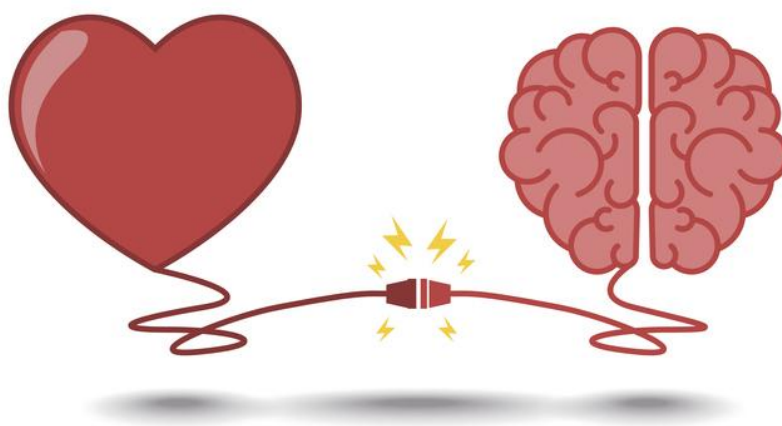
1. Identificar y comprender mejor las emociones propias y ajenas.
2. Desarrollar la capacidad de regular las propias emociones en función de la información que nos han aportado. El fin que perseguimos no es otro que el de ser felices.
3. Valorar nuestras cualidades positivas, percibir nuestros defectos y orientarlos al crecimiento de una buena autoestima.
4. Desarrollar nuestras habilidades sociales, para la vida y para el bienestar propio y de las personas que nos rodean.

Para ello, se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. En definitiva, podría decirse que el auténtico objetivo de la educación emocional es el crecimiento personal y la felicidad.

La inteligencia emocional es esa capacidad que nos permite identificar y comprender mejor las emociones propias y ajenas. Además, nos ayuda a regular las propias emociones en función de nuestros objetivos y deseos, a tener una buena autoestima y a desarrollarnos de forma plena en el ámbito social y en nuestra vida personal.

La educación emocional es todo un proceso pedagógico que debe proporcionar las herramientas necesarias para que los alumnos desarrollen esta capacidad mediante la puesta en práctica de las competencias emocionales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil Competencial: CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC1



1.d Promocionar la elaboración de hábitos positivos para el desarrollo integral del alumnado, contribuyendo a la creación de un estilo de vida saludable y la prevención de adicciones, facilitando herramientas suficientes al alumnado para tomar decisiones razonadas y autónomas, siendo capaz de distinguir hábitos negativos y su repercusión en su salud, así como participar de un ocio activo, personal, saludable y creativo.

La implantación de hábitos y rutinas en el ámbito académico es uno de los pilares básicos de la Educación, constituyéndose como actividades fundamentales para organizar el aprendizaje del alumnado que se realizan de forma regular, permanente y estable. De esta manera, las rutinas y normas se suceden de forma estructurada durante la jornada escolar, fijando pautas que ayudan en la organización del aula, esenciales para el desarrollo integral del alumnado. Gracias a la adquisición de hábitos y rutinas, se asimilarán las normas de comportamiento, que proporcionarán:

- Seguridad: al conocer lo que hay que realizar, dotando a los menores de estabilidad y confianza.
- Captación cognitiva y afectiva: la organización y estructuración de las diversas actividades a desarrollar, permitirá interiorizar la metodología que será clave en la adquisición de aprendizajes futuros.
- Marco de referencia: una vez que los menores conocen las rutinas instauradas en el aula, podrán concentrarse en las tareas a realizar.
- Indicador temporal: favorece la planificación del día, permitiendo conocer lo que hay que hacer en cada momento.

La elaboración de rutinas debe establecerse de manera natural, haciendo partícipes a los menores, mediante una metodología activa donde sean los protagonistas del proceso educativo. Igualmente, la implantación de hábitos posibilitará una mejora en la capacidad cognitiva, donde el docente deberá motivar a los menores, otorgándoles progresivamente mayor autonomía.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil Competencial: CCL1, CCL2, CPSAA2.



2. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación, relacionados con las diferentes competencias clave son los siguientes:

Competencia 1: Actividad Física, dieta y alimentos saludables

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, respetando y aceptando la

propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

Competencia 2: Educación Emocional.

2.1 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

2.2 Evitar los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a las manifestaciones deportivas, culturales o de ocio.

2.3. Usar el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

2.4 Reconocer y gestionar las emociones, dándoles un uso constructivo, aplicando a cada situación los recursos y estrategias adecuados, tanto a nivel personal como interpersonal.

Competencia 3: Uso responsable de las TICs

3.1 Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

3.2 Dar un buen uso a las nuevas tecnologías y a las redes sociales, siendo conscientes de los aspectos positivos y negativos de su utilización.

3.3 Identificar prácticas de riesgo en el uso de las TICs, siendo conscientes de las nuevas formas de acoso cibernético y las repercusiones personales, sociales, afectivas, familiares y legales que conlleva.

Competencia 4: Creación de hábitos saludables y Prevención de adicciones.

4.1 Reconocer la importancia de la adquisición de hábitos beneficiosos para nuestra salud.

4.2 Conocer y aplicar las técnicas básicas de creación de hábitos y seleccionar aquellos que más se adaptan a nuestras características.

4.3 Identificar aquellos hábitos personales e interpersonales que nos impiden avanzar en el desarrollo personal, emocional y profesional, y ser capaces de aplicar los medios para cambiarlos y/o eliminarlos.

4.4 Identificar posibles adicciones y hábitos nocivos para nuestra salud y evitar su incorporación a nuestras vidas, especialmente el tabaquismo y el consumo de

alcohol.

3. Saberes básicos

Los saberes básicos de la materia son los siguientes:

Competencia 1: Actividad Física, dieta y alimentos saludables

- Actividad Física responsable
- Cuerpo y movimiento
- Alimentación Equilibrada,
- Elementos y características propias de una dieta saludable y análisis de su importancia.

Competencia 2: Educación Emocional.

- Qué son y cómo gestionar las emociones
- Conciencia Emocional y Regulación Emocional
- Autonomía Emocional
- Competencia Social
- Competencias para la Vida y el Bienestar

Competencia 3: Uso responsable de las TICs

- Estilos de Vida Saludable en una Sociedad digital
- Adicciones a las TIC
- Uso responsable y señales de alerta en el uso de las redes sociales.
- Buenas Prácticas y uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Manejo y utilización de dispositivos, aplicaciones informáticas y plataformas digitales.
- Búsqueda, tratamiento de la información y elaboración de conocimiento.
- Uso seguro de las redes de comunicación.
- Lectura crítica de la información.

Competencia 4: Creación de hábitos saludables y Prevención de adicciones.

- Concepto de hábito. Tipos y clasificación.
- Mecanismos para la creación de hábitos.

- Buenos y malos hábitos.
- Hábitos que contribuyen a una vida sana.
- Consumo de alcohol, tabaco y sustancias adictivas.
- Mitos y falsas creencias en relación con las adicciones.
- Los hábitos saludables (postura adecuada, dieta equilibrada, uso responsable de los dispositivos tecnológicos, ejercicio físico, higiene del sueño...)
- Características y elementos propios de una dieta saludable y su importancia

4. Vinculación de las Competencias Específicas con el Perfil Competencial

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	VINCULACIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL
1.a Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, tomando conciencia de la importancia de una dieta sana y equilibrada, haciendo un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4
1.b Desarrollar hábitos que fomenten el bienestar digital, aplicando medidas preventivas y correctivas, para proteger dispositivos, datos personales y la propia salud, conociendo las posibles acciones que realizar en la red, e identificando sus repercusiones, para hacer un uso activo, responsable y ético de la tecnología.	CCL3, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA1, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CC4, CE1.
1.c Conocer, practicar y desarrollar sus competencias emocionales como parte fundamental de su desarrollo integral, tomando conciencia del conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.	CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CCL5, CPSAA2,
1.d Promocionar la elaboración de hábitos positivos para el desarrollo integral del alumnado, contribuyendo a la creación de un estilo de vida saludable y la prevención de adicciones, facilitando herramientas suficientes al alumnado para tomar decisiones razonadas y	CCL1, CCL2, CPSAA2

autónomas, siendo capaz de distinguir hábitos negativos y su repercusión en su salud, así como participar de un ocio activo, personal, saludable y creativo.	
--	--