

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## 2ºESO



### 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 2º 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 2ºESO a adquirir hábitos que le ayuden a cuidar y mejorar su vida, a nivel personal, físico, mental y social.

En este sentido, damos continuidad y profundización en las mismas líneas de actuación del proyecto de 1º ESO.

- 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

2º 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.

Tendremos una estrecha relación y colaboración con el ciclo formativo de grado medio "Cuidados Auxiliares de Enfermería".

# B. ASPECTOS CURRICULARES

## 1. Competencias específicas y Criterios de evaluación.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

### 1.1. Criterios de evaluación relacionados con la COMPETENCIA 1.

- - Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- - Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante

y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

- - Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- - Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- - Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

2. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

### 2.1. Criterios de evaluación relacionados con la COMPETENCIA 2.

- - Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

3. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

### 3.1. Criterios de evaluación relacionado con la COMPETENCIA 3.

- - Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

#### 1. Saberes básicos

##### A. Vida activa y saludable

- 
- - Mitos y realidades hábitos de salud.
- - Alimentación y actividad física saludable.
- - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.

##### B. Salud social:

- - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- - Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

##### C. Salud mental:

- Aceptación de limitaciones y posibilidades.
- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
- Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

##### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés, sensaciones, indicios y manifestaciones.

- Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.
    - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
    - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
    - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). -Asertividad y autocuidado.
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Utilización de medios de transporte no contaminantes (bicicleta, patinetes...)
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## 2. Vinculación de las Competencias Específicas con el Perfil Competencial

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	VINCULACIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL
<p>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.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>

<p>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.</p>	<p>CCL3, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA1, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CC4, CE1.</p>
<p>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.</p>	<p>CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC1</p>
<p>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.</p>	<p>CCL1, CCL2, CPSAA2</p>