

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

3º ESO



A. ASPECTOS GENERALES.

1. Denominación y Justificación del proyecto.

El Programa Hábitos de Vida Saludable se pone a disposición de la comunidad educativa para servir de apoyo a los Planes de Contingencia del Centro con los objetivos de promover, entrenar y capacitar al alumnado para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que, de forma adaptada a su edad, le permitan la adquisición y consolidación de hábitos saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud, para que la elección más sencilla sea la más saludable. Promover un cambio metodológico en el profesorado hacia metodologías activas basadas en la investigación

participativa. Y favorecer y fortalecer el vínculo con la Comunidad fomentando entornos inclusivos más sostenibles y saludables.

Su característica principal es que está concebido desde una perspectiva salutogénica, pone el énfasis en aquello que genera salud y no en lo que provoca enfermedad, abordando las cuatro dimensiones fundamentales en la promoción de la salud en la escuela como son: el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que protegen y promueven el valor "salud", tanto individual como colectivo en entornos solidarios, respetuosos e inclusivos.

La salud es educable. Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida, por ello, resulta fundamental capacitar al alumnado para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa frente al mundo (componente cognitivo de la promoción de la salud), para mostrarse capaz de manejarla (componente instrumental o de comportamiento) y para sentir que tiene sentido (componente motivacional); promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como, la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

El proyecto Hábitos de Vida Saludable lo incluiremos dentro del Programa Forma Joven en el Ámbito Educativo: dirigido a educación secundaria. En dicho programa resaltamos la figura del **Mediador o mediadora en salud** es el alumno o la alumna que se encarga de hacer que llegue información sobre la promoción de hábitos de vida saludable (educación emocional, estilos de vida saludable, sexualidad, uso positivo de las TIC o prevención de drogodependencias) a sus compañeros y compañeras del centro. Asimismo, el y la mediadora en salud actúa como puente o enlace entre sus compañeros y compañeras.

2. Curso para el que se oferta.

3º 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”.

ASPECTOS CURRICULARES

Competencias específicas y su perfil de salida.

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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

3. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

4. 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

1. Criterios de Evaluación.

2.1. Competencia Específica 1.

- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.
- Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
- 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.

2.1. Competencia Específica 2.

- Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso

efectivo de habilidades sociales de 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, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

2.1. Competencia Específica 3.

- Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.
- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.

2.1. Competencia Específica 4.

- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

3. SABERES BÁSICOS.

<p>Competencia Específica 1. Actividad Física, Dieta y Alimentos Saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). <input type="checkbox"/> Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. <input type="checkbox"/> Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <input type="checkbox"/> Suplementación y dopaje en el deporte, riesgos y condicionantes éticos.
<p>Competencia Específica 2. Educación Emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). <input type="checkbox"/> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso. <input type="checkbox"/> Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).
<p>Competencia Específica 3. Uso responsable de las TICs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. <input type="checkbox"/> Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. <input type="checkbox"/> Correcto uso de las nuevas tecnologías.
<p>Competencia Específica 4. Creación de Hábitos saludables y Prevención de Adicciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Suplementación y dopaje en el deporte, riesgos y condicionantes éticos. <input type="checkbox"/> Primeros Auxilios. <input type="checkbox"/> Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. <input type="checkbox"/> Mitos y falsas creencias.