

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## 4º ESO



### A. ASPECTOS GENERALES.

#### 1. Denominación y Justificación del proyecto.

En 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.

4º 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 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.*

## 2. Criterios de Evaluación.

COMPETENCIA ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Competencia Específica 1.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> <li><input type="checkbox"/> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 2.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 3.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> <li><input type="checkbox"/> 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.</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 4.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 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</li> </ul>

	<p>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.</p>
--	--

### 3. SABERES BÁSICOS.

<p><b>Competencia Específica 1. Actividad Física, Dieta y Alimentos Saludables.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentación saludable II (Elaboración dietas) y análisis crítico de la publicidad y alternativas saludables.</li> <li>● Educación postural II: elaboración programa.</li> <li>● Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física II: programa y alternativas.</li> <li>● Suplementación y dopaje II. Análisis y alternativas saludables.</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 2. Educación Emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Infografías: efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</li> <li>● Igualdad en el acceso al deporte II: grandes eventos deportivos, deporte profesional y amateur.</li> <li>● Deporte y Discapacidad.</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 3. Uso responsable de las TICs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales II.</li> </ul>
<p><b>Competencia Específica 4. Creación de Hábitos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Primeros Auxilios II.</li> </ul>

saludables y Prevención de Adicciones.

- Consumo responsable II: reciclaje, energías limpias...
- Mitos y falsas creencias II.