

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

3º ESO

2018-19



***HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES***

3º ESO

Profesor: **Antonio Rubén Peces Rama**

ÍNDICE

1	2
OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”	2
2	4
COMPETENCIAS CLAVE	4
3	6
RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	6
4	7
CONTENIDOS.....	7
5	8
Correspondencia entre los contenidos de cada unidad CON los objetivos de LA MATERIA para 3º ESO “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”	8
6	9
CRITERIOS DE EVALUACIÓN “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”	9
7	10
Correspondencia entre LOS objetivos de LA MATERIA y los CRITERIOS DE EVALUACIÓN para la asignatura DE 3º ESO “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES”	10
8	11
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	11
9	13
INDICADORES DE EVALUACIÓN COMUNES	13
10	14
RELACIÓN entre los CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y LOS INDICADORES DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	14

1	OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”
----------	---

Esta asignatura surge como una necesidad del centro por aportar una formación complementaria a nuestro alumnado en todo lo que tiene que ver con nuestro propio cuerpo desde un punto de vista fisiológico, nutricional y funcional.

Al no ser una asignatura que está enmarcada dentro del currículo dado por la administración educativa sino que entra dentro del tipo de las asignaturas que los centros pueden diseñar y ofertar a sus alumnos partiendo de las características propias del alumnado y que van a tener como última finalidad una aplicación mucho más práctica en su propia vida, hemos partido para diseñar los objetivos de esta asignatura de los generales de etapa y de los objetivos generales de otras asignaturas dentro del área de las Ciencias Naturales en donde se tocan estos temas:

Objetivos Generales de Etapa

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social así como conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y la calidad de vida personal así como del consumo responsable y sostenible.

Además, de acuerdo con el Decreto 231/2007, la educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado los saberes, las capacidades, los hábitos, las actitudes y los valores que les permitan:

- Comprender los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.

Objetivos generales del área de Ciencias de la Naturaleza

- Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.

Además, cumpliendo la normativa de la Orden del 10/08/2007:

- Conocer los principales determinantes de la salud; en relación a la biología humana, el estilo de vida y al medio ambiente, y adoptar una disposición favorable para llevar una vida física y mental saludable.

Así pues, partiendo de ellos, nosotros podemos establecer los siguientes objetivos:

Objetivos de la asignatura: “Hábitos de vida saludable”

- 1.- Reconocer errores de alimentación que se dan entre jóvenes y adolescentes.
- 2.- Valorar la dieta mediterránea como una fuente de riqueza cultural y caer en la cuenta que su fundamento es la base de una dieta equilibrada.
- 3.- Conocer los datos energéticos de ciertos alimentos y elaborar dietas.
- 4.- Conocer los diferentes trastornos alimenticios.
- 5.- Valorar el ejercicio físico como fuente de salud y conocer algunos trastornos asociados al exceso de realización de ejercicio de una forma saludable.
- 6.- Conocer las consecuencias de un consumo excesivo de bebidas alcohólicas y espirituosas en nuestro organismo y en nuestra futura salud corporal.
- 7.- Conocer las consecuencias del consumo de tabaco y drogas en nuestro organismo y en nuestra futura salud corporal
- 8.- Reconocer que la sexualidad es una responsabilidad compartida y que se debe tener presente la libertad de la otra persona.
- 9.- Conocer la existencia de distintos medios o barreras para evitar contagios de ETS o embarazos no deseados.
- 10.- Reconocer la importancia de la salud bucodental, las distintas carencias que provocan problemas bucales y la importancia de una buena masticación como principio de la digestión.
- 11.- Reconocer la importancia del descanso para el buen funcionamiento de nuestro organismo y rendimiento mental. Valorar el derecho al descanso.
- 12.- Conocer las normas básicas de seguridad vial como peatones como medio para desarrollar actividades físicamente saludables.

2	COMPETENCIAS CLAVE
----------	---------------------------

Aportación de la materia a las Competencias Clave.

- **En comunicación lingüística**

En esta asignatura vamos a trabajar con muchos artículos científicos donde se utiliza una terminología formal, muy rigurosa y concreta, que permite a los alumnos incorporar este lenguaje y sus términos, para poder utilizarlos en los momentos necesarios con la suficiente precisión.

- **En competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**

Se trata por tanto de una de las competencias más trabajadas en el currículo de cualquier asignatura de Ciencias. Desde esta asignatura se trabajará sobre todo con *tablas de datos* y *gráficas*, que el alumnado aprenderá a interpretar y a la vista de las cuales obtendrá información y resultados. Se trabajará asimismo con proporciones y equivalencias y cambios de unidades. El conocimiento del propio cuerpo y la atención a la salud resultan cruciales en la adquisición de esta competencia, así como las interrelaciones de las personas con el medio ambiente.

- **En competencia digital**

Se desarrolla la capacidad de buscar, seleccionar y utilizar información en medios digitales. Permite además familiarizarse con los diferentes códigos, formatos y lenguajes en los que se presenta la información científica (numéricos, modelos geométricos, representaciones gráficas, datos estadísticos...).

- **En aprender a aprender**

Esta competencia se desarrolla en las formas de organizar y regular el propio aprendizaje. Su adquisición se fundamenta en el carácter instrumental de muchos de los conocimientos adquiridos. Toda la información recibida debe ser causa de cuestionamientos a nivel personal que nos hacen caer en la cuenta de si seguimos o no unas conductas de alimentación, higiene, salud o respeto al entorno que nos han de llevar a un análisis de nuestra situación a tener dotes de observación, llevar y presentar una iniciativa, ser creativos tener un espíritu crítico y favorecer el aprendizaje autónomo.

- **En competencias sociales y cívicas**

Esta asignatura favorece la discusión sobre modelos de conducta, alimentación, modas y hábitos de la sociedad permitiendo confeccionarse una opinión, fundamentada en hechos y datos reales, sobre problemas relacionados con todo lo ya expuesto y con el avance científico tecnológico. Al realizar trabajos en grupo se fomenta, además, el desarrollo de actitudes como la cooperación, la solidaridad, y la satisfacción del trabajo realizado.

- **En sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**

Desde la autonomía e iniciativa personal, la gestión de recursos y la revisión permanente de resultados. Desde la concienciación de errores y la búsqueda de nuevas formas de enfrentarse a ellos, desde la formulación de una hipótesis hasta la obtención de conclusiones, se hace necesario la elección de recursos, la planificación de la metodología, la resolución de problemas,. Esto fomenta la iniciativa personal y la motivación por un trabajo organizado y con iniciativas propias.

- **En conciencia y expresiones culturales**

Un hábito de salud influye en la opinión que tenemos sobre nuestro propio físico y eso influye en la sociedad y el “canon de belleza”. Así se puede observar cómo a lo largo de la historia ese canon se ha reflejado en la pintura y la escultura y ha quedado formando parte del patrimonio cultural y artístico de la humanidad.

3	RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE							
Objetivos Área/Materia		a	b	c	d	e	f	g
1.- Reconocer errores de alimentación que se dan entre jóvenes y adolescentes.		X	X		X		X	X
2.- Valorar la dieta mediterránea como una fuente de riqueza cultural y caer en la cuenta que su fundamento es la base de una dieta equilibrada.		X	X		X	X		X
3.- Conocer los datos energéticos de ciertos alimentos y elaborar dietas.		X	X	X			X	X
4.- Conocer los diferentes trastornos alimenticios.		X		X	X	X	X	X
5.- Valorar el ejercicio físico como fuente de salud y conocer algunos trastornos asociados al exceso de realización de ejercicio de una forma saludable.		X	X			X	X	X
6.- Conocer las consecuencias de un consumo excesivo de bebidas alcohólicas y espirituosas en nuestro organismo y en nuestra futura salud corporal.		X	X	X			X	X
7.- Conocer las consecuencias del consumo de tabaco y drogas en nuestro organismo y en nuestra futura salud corporal.		X	X	X			X	X
8.- Reconocer que la sexualidad es una responsabilidad compartida y que se debe tener presente la libertad de la otra persona.		X			X		X	X
9.- Conocer la existencia de distintos medios o barreras para evitar contagios de ETS o embarazos no deseados.		X		X	X		X	X
10.- Reconocer la importancia de la salud bucodental, las distintas carencias que provocan problemas bucales y la importancia de una buena masticación como principio de la digestión.		X				X	X	X
11.- Reconocer la importancia del descanso para el buen funcionamiento de nuestro organismo y rendimiento mental. Valora el derecho al descanso.		X			X		X	X
12.- Conocer las normas básicas de seguridad vial como peatones como medio para desarrollar actividades físicamente saludables.		X	X		X		X	X
Leyenda: a) Comunicación lingüística. b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. c) Competencia digital. d) Aprender a aprender. e) Competencias sociales y cívicas. f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.								

g) Conciencia y expresiones culturales.

4	CONTENIDOS
---	------------

Por Unidades Didácticas

Hemos confeccionado el temario con las unidades que a continuación se detalla:

Unidad 1. Hábitos alimenticios.

Unidad 2. Actividad y ejercicio físico.

Unidad 3. Higiene y salud bucodental.

Unidad 4. Conductas de riesgo: consumo de alcohol y consumo de tabaco y drogas.

Unidad 5. Sexualidad. ETS.

Unidad 6. Ocio y tiempo libre. Sueño y descanso.

5	Correspondencia entre los contenidos de cada unidad CON los objetivos de LA MATERIA para 3º ESO “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”
----------	--

Unidades	Objetivos Área/Materia											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Unidad 1. Hábitos alimenticios.	X	X	X	X						X		
Unidad 2. Actividad y ejercicio físico.			X	X	X	X	X					
Unidad 3. Higiene y salud bucodental.				X						X		
Unidad 4. Conductas de riesgo: consumo de alcohol y consumo de tabaco y drogas.						X	X					
Unidad 5. Sexualidad. ETS.								X	X			
Unidad 6. Sueño y descanso.		X		X	X	X	X	X			X	X
Unidad 7. Ocio y tiempo libre.					X						X	

6	CRITERIOS DE EVALUACIÓN “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”
----------	--

- 1.- Reconoce errores de alimentación que se dan entre jóvenes y adolescentes.
- 2.- Reconoce los distintos grupos de alimentos y sus aportes energéticos.
- 3.- Reconoce los alimentos base de la dieta mediterránea.
- 4.- Trabaja con cuadros de datos y gráficas de donde obtiene información acerca de los valores nutritivos de las distintas clases de alimentos.
- 5.- Reconoce los síntomas de cada uno de los diferentes trastornos alimenticios y cómo se pueden prevenir.
- 6.- Asocia el concepto de “canon de belleza” como un concepto cambiante a lo largo de la historia.
- 7.- Conoce distintos ejercicios que pueden ser la base para un buen estado de forma, cómo se pueden practicar en grupo en tiempo de ocio y cómo se interactúa al realizarlos con el medio.
- 8.- Conoce las consecuencias del consumo de las distintas clases de “drogas legales” o no y las consecuencias a nivel físico y psíquico que pueden sobrevenir.
- 9.- Conoce la existencia de distintos medios o barreras para evitar contagios de ETS o embarazos no deseados.
- 10.- Conoce los distintos problemas que surgen a partir de una mala higiene bucal.
- 11.- Conoce los efectos negativos de un mal descanso.
- 12.- Opina con criterio acerca del tema del derecho al descanso frente al derecho a pasarlo bien en compañía de iguales.

7	Correspondencia entre LOS objetivos de LA MATERIA y los CRITERIOS DE EVALUACIÓN para la asignatura DE 3º ESO “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES”
----------	--

Criterios de Evaluación	Objetivos Área/Materia											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.- Reconoce errores de alimentación que se dan entre jóvenes y adolescentes.	X	X		X								
2.- Reconoce los distintos grupos de alimentos y sus aportes energéticos.	X	X	X									
3.- Reconoce los alimentos base de la dieta mediterránea.	X	X										
4.- Trabaja con cuadros de datos y gráficas de donde obtiene información acerca de los valores nutritivos de las distintas clases de alimentos.	X	X	X									
5.- Reconoce los síntomas de cada uno de los diferentes trastornos alimenticios y cómo se pueden prevenir.	X	X		X								
6.- Asocia el concepto de “canon de belleza” como un concepto cambiante a lo largo de la historia.				X	X							
7.- Conoce distintos ejercicios que pueden ser la base para un buen estado de forma, cómo se pueden practicar en grupo en tiempo de ocio y cómo se interactúa al realizarlos con el medio.					X							X
8.- Conoce las consecuencias del consumo de las distintas clases de “drogas legales” o no y las consecuencias a nivel físico y psíquico que pueden sobrevenir.						X	X					
9.- Conoce la existencia de distintos medios o barreras para evitar contagios de ETS o embarazos no deseados.								X	X			
10.- Conoce los distintos problemas que surgen a partir de una mala higiene bucal.										X		
11.- Conoce los efectos negativos de un mal descanso.											X	
12.- Opina con criterio acerca del tema del derecho al descanso frente al derecho a pasarlo bien en compañía de iguales.					X						X	X

8	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
----------	----------------------------------

- **Evaluación inicial.**

Nos permitirá conocer el punto de partida de cada alumno para conocer los instrumentos o herramientas de que dispone y en función de eso organizar su aprendizaje significativo y valorar los progresos.

Confeccionaremos una prueba que nos permita evaluar no solo los contenidos de la materia sino también el nivel competencial del alumnado.

Para calificarlo seguiremos el siguiente porcentaje:

- Conocimientos: 40 %
- Lectura, comprensión, comprensión y expresión escrita: 20%
- Ortografía, caligrafía y presentación: 10%
- Destrezas matemáticas: 20%
- Razonamiento lógico: 10%

- **Evaluación durante el curso**

Los criterios de calificación tendrán como base los **Contenidos Mínimos y Criterios de evaluación** de la asignatura en cada nivel.

La información obtenida irá encaminada a la evaluación de estos indicadores, que nos permitirá calificar a los alumnos en cada unidad didáctica y coincidiendo con las evaluaciones parciales y en la evaluación final.

Para la calificación de cada unidad se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:

Dado el carácter especial de la materia de “Hábitos de Vida Saludable”, los criterios de calificación serán los siguientes:

- Trabajo en clase, participación, comportamiento, interés 30%.
- Asistencia 10 %
- Cuaderno de trabajo 40%.
- Resultados de trabajos grupales y Actividades complementarias 20%.

La nota trimestral se obtendrá realizando la media entre las calificaciones obtenidas en las diferentes unidades.

9	INDICADORES DE EVALUACIÓN COMUNES
----------	--

1.- C. LINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> a) comprensión de textos orales y escritos b) expresión oral y escrita c) corrección ortográfica d) uso y riqueza de vocabulario
2.- C. MATEMÁTICA C. BÁSICA EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> a) formulación, resolución e interpretación de un problema b) uso de escalas, sistemas de representación y orientación en mapas y planos c) cálculo e interpretación de estadísticas d) uso de técnicas de registro y de representación gráfica y numérica e) observación y experimentación en actividades, tareas y proyectos f) prácticas de seguridad y salud g) identifica hábitos de consumo racional h) reconoce y valora las consecuencias de la actividad humana en el medio ambiente
3.- C. APRENDER A APRENDER	<ul style="list-style-type: none"> a) autocontrol de la atención y perseverancia en la tarea b) preparación de los materiales c) autoevaluación del proceso y valoración realista de los resultados d) organización del tiempo de trabajo
4.- C. DIGITAL	<ul style="list-style-type: none"> a) uso de Internet como fuente de información b) uso ético y crítico de la T.I.C. c) redacción y envío de correos electrónicos d) uso de herramientas ofimáticas en los contenidos
5.- C. SOCIALES Y CÍVICAS	<ul style="list-style-type: none"> a) respeto hacia las obras y opiniones de los demás b) actitud flexible y dialogante en situaciones problemáticas c) aceptación de todos los componentes del grupo d) cumplimiento de los acuerdos adoptados
6.- C. SENTIDO INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPREENDEDOR	<ul style="list-style-type: none"> a) búsqueda de alternativas y toma de decisiones b) Presentación clara y ordenada c) defensa argumentada de la postura propia d) interés en la superación personal
7.- C. CONCIENCIA CULTURALES Y ARTÍSTICAS	<ul style="list-style-type: none"> a) identificación de lenguajes artísticos b) originalidad y/o inventiva c) valoración e identificación de manifestaciones culturales d) reconocimiento del patrimonio cultural y conservación del mismo

10	RELACIÓN entre los CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y LOS INDICADORES DE LAS COMPETENCIAS CLAVE
----	---

EVALUACIÓN INDICADORES		A. Lingüística				B. Matemática y básica en ciencia y tecnología				C. Aprender a aprender				D. Digital				E. Social y Ciudadana				F. Cultural y Artística				G. Autonomía e iniciativa personal			
	%	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d	a	b	c	d
Controles/ Act. Extr.	50 %																												
Trabajos ampliación	10 %																												
Trabajo casa/ Cuaderno	20 %																												
Trabajo clase/ Actitud	10 %																												
Actividad Estrella	10 %																												