

Departamento de Educación Física

EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN 2018/19. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES (3º DE ESO)

1. CONTENIDOS: “¿Qué vamos a aprender?”

PRIMER TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 1. HÁBITOS ALIMENTICIOS.**
 - 1.- *¿Qué es la adolescencia?*
 - 2.- *Necesidades nutricionales en la adolescencia.*
 - 3.- *Errores nutricionales*
 - 4.- *Problemas relacionados con la alimentación en esa edad*
 - a) *trastornos alimentarios*
 - 1) *Obesidad*
 - 2) *Anorexia*
 - 3) *Bulimia*
 - b) *falta de minerales*
 - 1) *Ferropenia*
 - 2) *Pobreza de calcio*
 - 3) *Zinc. Acné*
 - c) *casos especiales*
 - 1) *Vegetarianismo*
 - 2) *Embarazo*
 - 5.- *Recomendaciones alimenticias*
 - a) *pirámide nutricional*
 - b) *dieta tipo*
 - 6.- *preguntas frecuentes*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO.**
 - 1.- *Definiciones*
 - a) *Actividad física*
 - b) *Ejercicio físico*
 - c) *Condición física*
 - d) *Salud*
 - e) *FITT*
 - f) *Sobrecarga*
 - g) *Progresión*
 - 2.- *Métodos para medir la intensidad de la Actividad Física.*
 - a) *Test de hablar*
 - b) *Ritmo cardíaco*
 - c) *Escala Borg*
 - d) *Nivel MET*
 - 3.- *Importancia de la actividad física para la Salud*
 - 4.- *Actividad Física, Sedentarismo y Sobrepeso*
 - a) *Balanza de Energía*
 - b) *IMC*
 - c) *consecuencias de la obesidad*
 - 5.- *Recomendaciones de Actividad Física*

6.- Vigorexia

SEGUNDO TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE Y SALUD BUCODENTAL.**
 - 1.- Higiene corporal
 - 2.- Adolescencia y dentición
 - 3.- Educación para la Salud Dental
 - 4.- Acciones de prevención
 - a) Placa bacteriana
 - b) Cepillado
 - c) Hilo Dental
 - d) Flúor
 - e) Hábitos nocivos
 - 5.- Principales problemas de Salud Bucodental durante la adolescencia
 - a) Caries
 - b) Enfermedad Periodontal
 - c) Maloclusiones
 - d) Alteraciones en terceros molares
 - e) Tabaquismo
 - f) Trastornos de la alimentación
 - g) Traumatismos
 - h) Piercing
- **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONDUCTAS DE RIESGO: CONSUMO DE ALCOHOL Y CONSUMO DE TABACO Y DROGAS.**
 (Tabaco, alcohol, hachís, cocaína, drogas de síntesis) poniendo en ellos:
 - a) ¿Qué son? ¿de dónde provienen? ¿De dónde son originarias? ¿Cómo se extraen o presentan?
 - b) ¿Qué efectos producen a corto plazo?
 - c) ¿Qué efectos producen a largo plazo?

TERCER TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 5. SEXUALIDAD. ENFERMEDADES TRANSMISIÓN SEXUAL.**

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS y ETS

En el caso de los métodos anticonceptivos veremos aspectos como:

- *En qué consiste el método*
- *Cuál es su uso y duración*
- *Fiabilidad expresada en %*
- *Si protege frente a ETS*

En el caso de las ETS se verán aspectos como:

- *¿Qué provoca la enfermedad? (Agente infeccioso)*
- *¿Qué efectos o reacciones tiene sobre nosotros?*
- *¿Cómo se trata?*
- *¿Cómo se contagia?*

- **UNIDAD DIDÁCTICA 6. OCIO Y TIEMPO LIBRE. SUEÑO Y DESCANSO.**
 - 1.- ¿Qué es el OCIO?

2.- *¿Qué es el tiempo libre?*

3.- *Ruido y Salud*

4.- *Importancia de la necesidad del Descanso y el Sueño*

a) *Descaso*

b) *Sueño*

5.- *Factores que influyen en la satisfacción de la necesidad del descanso y sueño*

a) *Biofisiológicos*

b) *Psicológicos*

c) *Socioculturales*

2. METODOLOGÍA: “¿Cómo vamos a aprender?”

La metodología utilizada en clase será la comunicativa. Se introducirán metodologías activas y dinámicas de aprendizaje (aprendizaje basado en tareas, en retos, grupos de aprendizaje cooperativo). La utilización de las TIC será fundamental: internet, blogs, plataformas, redes sociales, intercambios virtuales, etc. La enseñanza fomentará el aprendizaje cooperativo y por grupos.

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN: ¿Qué y cómo vamos a calificar?

- 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.

APARTADOS VALORABLES	VALOR
- Trabajo en clase, participación, comportamiento, interés 30%.	30%
- Cuaderno de trabajo y exámenes 40%.	40%
- Resultados de trabajos grupales y Actividades complementarias 20%.	30%