

LICENZA DE FORMACIÓN  
SETEMBRO-DECEMBRO  
DE 2016

---

---

# MATERIAIS PARA A MATERIA “PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE”

*GUÍA DIDÁCTICA E DE EMPREGO PARA O PROFESORADO*

---

---

---

Francisco Tenreiro Gavela

## MATERIAIS PARA A MATERIA “PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE”

### *GUÍA DIDÁCTICA E DE EMPREGO PARA O PROFESORADO*

## INTRODUCCIÓN

---

Esta guía pretende clarificar coma acceder ós contidos dixitais achegados, e poder facer un emprego didáctico dos materiais elaborado durante a licenza de formación. Para elo, faise unha breve descripción de cada unha das tarefas deseñadas con suxerencias de como levalas á práctica.

As actividades que se propoñen foron deseñadas para que o alumnado as poida levar a cabo con total autonomía, sendo o papel do profesor de guía e consulta para asesoramento e resolución de dúbidas. Estas actividades permiten traballar de xeito integrador e secuenciado, a meirande parte e dos contidos curriculares da materia de promoción de estilos de vida saudable.

As actividades foron deseñadas cun aspecto de presentación, en diferentes formatos dixitais. Cada presentación, ademáis da súa versión en formato **.html** ten tamén unha versión en formato **.pdf** e outra en formato **.ppsx** para facilitar a súa visualización e impresión no caso de ser necesario. Para acceder á versión **.html** só e preciso clicar dentro do cartafol principal de cada actividade (acceder ó cartafol que especifica a **versión html** e unha vez dentro dela, facer dobre clic no arquivo de nome **index.html**..

Cada presentación leva ao final unha **rúbrica de avaliación**, aínda que de preferilo, cada profesor pode deseñar a súa propia segundo o considere. Asimesmo, todos os enlaces empregados xúntase tamén nunha diapositiva final de “créditos” por se algún deles non funcionase durante a visualización da presentación, e facilitar o súa consulta por alumnos e profesores. Dentro do cartafol tamén se incorporan os documentos de consulta que se propoñen para cada actividade.

Cada **presentación** leva consigo unha **ficha de traballo** coas tarefas destinadas ó o alumnado, que inclúe tamén cadansúa rúbrica de avaliación. O deseño destas fichas é en formato **.docx** polo que pode ser modificada no caso de preferir outras actividades ou modelos.

As tarefas que se proponen foron deseñadas pensando na súa aplicación por pequenos grupos dun máximo de 5 alumnos. Cando se visualiza nalgunha parte das presentacións o símbolo ▲ significa que teñen que levar a cabo un proceso de **busca** ou **desarrollo** ou **execución** de actividades, que levan tamén o seu apartado propio para cumprimentar na ficha de traballo do alumno.

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES (nome dos cartafoles)

### ACTIVOS DÍA A DÍA

Tarefas para facer un rexistro da actividade física diaria e clasifica-las actividades segundo a súa intensidade. Coñecer as recomendacións internacionais de práctica e se as cumpren. Valoración do seu perfil de actividade. Elaboración do plan persoal de actividade para unha semana.



### CAFETA - CALC

Lectura e interpretación de etiquetados nutricionais. Análise de alimentos da cafetería do centro (contidos de azucre, sal, calorías, aditivos, etc.). Clasificación de produtos segundo o “semáforo nutricional”. Proposta para elaboración de actividades para o “Panel da Saúde”



### CONSTRUÍNDO PIRÁMIDES

Coñecemento e construción das pirámides de actividade física, alimentación e emocións. Tipos de nutrientes e a súa función. Clasificación de alimentos segundo esta. Consulta recomendada dunha guía de educación alimentaria.



### DOS PES Á CABEZA

A postura e a hixiene postural. Consulta recomendada dunha guía para o cuidado da espalda. Emprego de test de valoración postural propia e coñecemento do tipo de pisada.



### E TÍ CANTO GASTAS.

Cálculo do gasto enerxético persoal. Conceptos relacionados co gasto calórico e a actividade física. Cálculo do índice de masa corporal (IMC), o índice cintura-cadera (ICC) e o requerimento enerxético estimado (REE). Análise práctico do balance enerxético persoal segundo a inxesta.



### MAPEANDO

Coñecemento, análise e rexistro de instalacións deportivas ou areas que a permitan na súa propia localidade. Rexistro de distancias, número de pasos e tempos de desplazamento. Consulta do rexistro de instalacións de “GALICIA SAUDABLE”. Elaboración dun “Metrominuto deportivo”



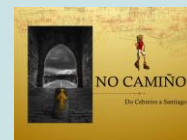
## METROMINUTO

**Coñecemento dos palno M3. Elaboración de metrominutos da localidade propia con rutas saudables. Cálculo de distancias, número de pasos e gasto calórico. Emprego de ferramentas dixitais para a súa elaboración.**



## NO CAMIÑO

**Actividade que simula a execución dun tramo do Camiño de Santiago. Permite facer toda a planificación da ruta empregando guías dixitais e app. Demanda o análise de dificultade dos percorridos, con datos de lonxitude, dificultade, tempo necesario e ritmo previsto. Inclúe o cálculo da frecuencia cardíaca (FC), o índice cardíaco máximo (ICM) e a zoa de actividade saudable (ZAS). Ten tamén unha parte de execución de actividade física.**



## SUBIMOS AO EVEREST

**Actividade que simula un percorrido dende o campo base do Everest. Permite facer cálculos de distancias, gasto calórico, tempos de recorrido, número de pasos, medición da frecuencia cardíaca e a tensión arterial, e facer unha proposta de menú para cubrir a esixencia enerxética da actividade. Ten tamén unha parte de execución de actividade física.**



## TECNO GYM

**Busca, selección e análise de aplicacións dixitais (APPs) no eido da actividade física a saúde e a nutrición con disponibilidad de balde para sistemas IOS e ANDROID.**



## SOMOS ACTIVOS - SOMOS SAÚDE

**Recomendacións para a elaboración do PANEL DA SAÚDE no centro educativo propio. Bases para elaborar unha campaña de promoción da saúde. Puntos de promoción do emprego das escaleiras. Deseño práctico dunha campaña de promoción. Propostas e elaboración do panel da saúde.**

