

## EVALUACIÓN PROFESIONAL

### EVALUACIÓN MÓDULO 4: VIDA SANA, CUIDÁNDONOS POR DENTRO Y POR FUERA

CURSO: PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN PERSONAS CON S. DOWN

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ENTIDAD:.....

PROFESOR/ES: .....

ALUMNO:.....

CÓDIGOS DE VALORACIÓN: 1. (No adquirido) 2. (En proceso) 3. (Adquirido)

Aquí aparecerían desarrollados los contenidos que se trabajarán en cada una de las unidades y posteriormente cómo se ponen en práctica (destrezas).

	CONTENIDOS	1 - 3		DESTREZAS	1 - 3
1	Conoce qué alimentos pueden ser beneficiosos para nuestra salud.		1	Es capaz de diferenciar los alimentos más saludables de los que no lo son.	
2	Conoce qué alimentos pueden ser perjudiciales para nuestra salud.		2	Incluye en su dieta más alimentos saludables y evita los menos saludables.	
3	Conoce qué es la celiaquía y algunos de los síntomas que puede padecer una persona celiaca.		3	Es capaz de elegir qué nutrientes son o no apropiados ingerir, si padeces algún tipo de enfermedad como (diabetes, colesterol, ...)	
4	Conoce qué alimentos no puede ingerir una persona celiaca y cuáles sí.		4	Es capaz de identificar los síntomas de estas enfermedades si las padeciese.	
5	Conoce la importancia de visitar periódicamente a los diferentes personales sanitarios. (dentista, otorrino, oftalmólogo, médico de cabecera, endocrino, dietista-nutricionista...)		5	Es capaz de identificar a qué médico recurrir cuando tiene alguna dolencia.	

6	Es consciente de la importancia de hábitos higiénicos adecuados para prevenir enfermedades. (lavarse los dientes, las manos, cuidados de la piel...)		6	Mantiene unos hábitos higiénicos saludables en su vida cotidiana. (se lava las manos cuando va al baño, usa jabón, desodorante...)	
7	Sabe explicar qué síntomas tiene ante una posible enfermedad.		7	Sabe cómo actuar ante la aparición de dolencias físicas. (explica a un familiar...)	
8	Es consciente de la importancia de realizar actividad física, para mejorar la salud.		8	Practica actividad física habitualmente para seguir un estilo de vida saludable.	
9	Conoce las reglas básicas para ir a un gimnasio o piscina.		9	Es capaz de organizarse, prepararse todo lo que necesita cuando va al gimnasio, piscina y cumple las normas sin ser necesario supervisión.	
10	Conoce algunas pautas para aumentar la actividad física en la realización de sus rutinas diarias.		10	Pone en práctica las pautas recomendadas para aumentar la actividad física en sus rutinas diarias.	
11	Conoce cómo cuidar su salud a través de una buena higiene postural		11	Pone en práctica los conocimientos aprendidos sobre higiene postural en sus rutinas diarias.	



## VALORACIÓN FAMILIAR

### EVALUACIÓN MÓDULO 4: VIDA SANA, CUIDÁNDONOS POR DENTRO Y POR FUERA.

VALORACIÓN FAMILIAR - EN ENTORNO REAL

FECHA DE EVALUACIÓN:.....

ALUMNO/A:.....

**CÓDIGOS DE VALORACIÓN:** 1. (No lo hace) 2. ( Lo hace con ayuda y/o supervisión) 3. (Lo hace sólo/a)

	DESTREZAS EN EL ENTORNO REAL	1 - 3	OBSERVACIONES FAMILIARES
1	Identifica los alimentos saludables de los menos saludables.		
2	Trata de evitar el consumo de alimentos poco saludables (snaks, fritos, refrescos azucarados, ...)		
3	Ha aumentado en su dieta el consumo de alimentos más saludables. (verduras, frutas, legumbres...)		
4	Conoce la relación entre determinados nutrientes (grasa,azúcar...) y enfermedades (diabetes, problemas de corazón...)		
5	Sabe identificar los síntomas de dichas enfermedades.		
6	Conoce los profesionales sanitarios a los que acudir frecuentemente y qué hacen.		
7	Sabe qué es el gluten , qué alimentos lo contienen y su relación con la celiaquía.		
8	Higiene personal: Se lava las manos después de ir al baño (usando jabón)		
9	Higiene personal: (se pone desodorante todos los días)		

<b>10</b>	Actividad física: hace algo de actividad física leve todos los días (caminar 10 o 20 minutos, subir escaleras...)		
<b>11</b>	Actividad física: Realiza actividad física el fin de semana (quedar con un amigo, pasear, bailar, practicar a algún deporte...)		
<b>12</b>	Actividad física: ha buscado un hobby que implique ejercicio físico: gimnasio, yoga, pilates, zumba...		
<b>13</b>	Utiliza una higiene postural adecuada en sus rutinas diarias. (se sienta correctamente, equilibra el peso de las cargas, utiliza mochila cruzada...)		
<b>14</b>	Ha seguido esta semana, sus compromisos saludables.		