

# Escuela Normal de Educación Preescolar

## Licenciatura en Educación Preescolar



Curso: Educación Física y Hábitos saludables.

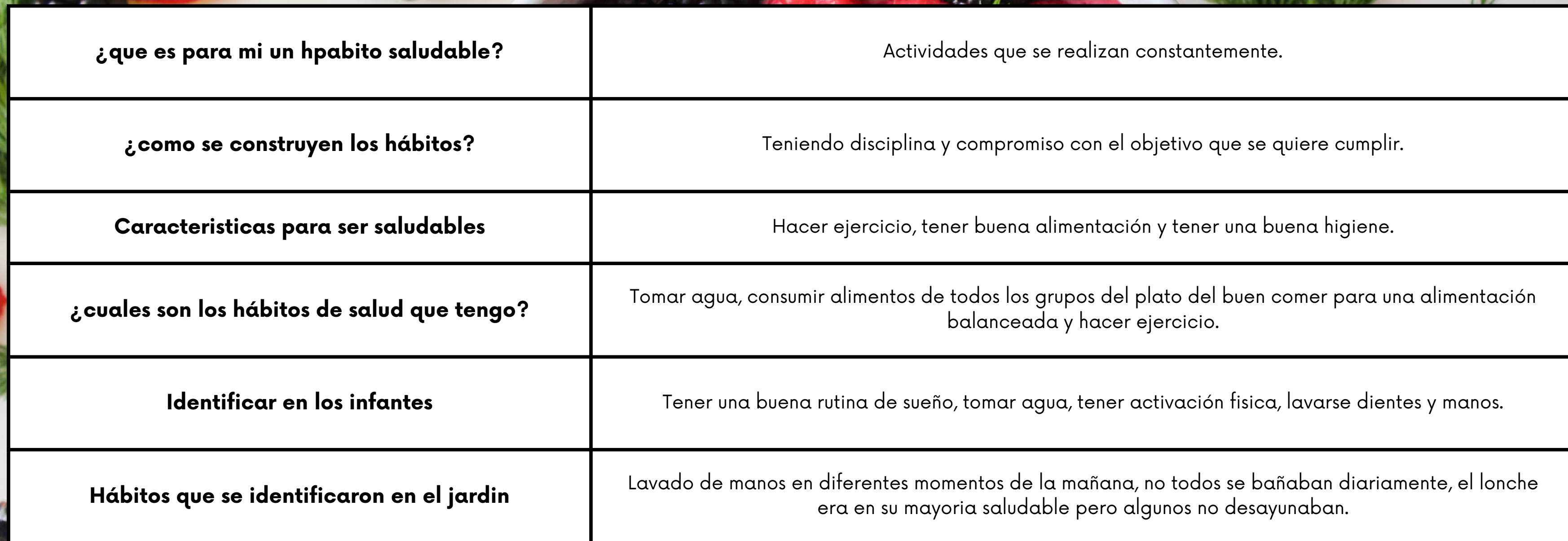
Docente: Silvia Erika Sagahon Solís

Alumna: Lorena Iracheta Vélez

Semestre: 7      Sección: C

UNIDAD 1 HÁBITOS SALUDABLES.

- Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.



<b>¿que es para mi un hpabito saludable?</b>	Actividades que se realizan constantemente.
<b>¿como se construyen los hábitos?</b>	Teniendo disciplina y compromiso con el objetivo que se quiere cumplir.
<b>Características para ser saludables</b>	Hacer ejercicio, tener buena alimentación y tener una buena higiene.
<b>¿cuales son los hábitos de salud que tengo?</b>	Tomar agua, consumir alimentos de todos los grupos del plato del buen comer para una alimentación balanceada y hacer ejercicio.
<b>Identificar en los infantes</b>	Tener una buena rutina de sueño, tomar agua, tener activación fisica, lavarse dientes y manos.
<b>Hábitos que se identificaron en el jardin</b>	Lavado de manos en diferentes momentos de la mañana, no todos se bañaban diariamente, el lonche era en su mayoría saludable pero algunos no desayunaban.