

Escuela Normal de Educación Preescolar

Licenciatura en Educación Preescolar



Curso: Educación Física y Hábitos saludables.

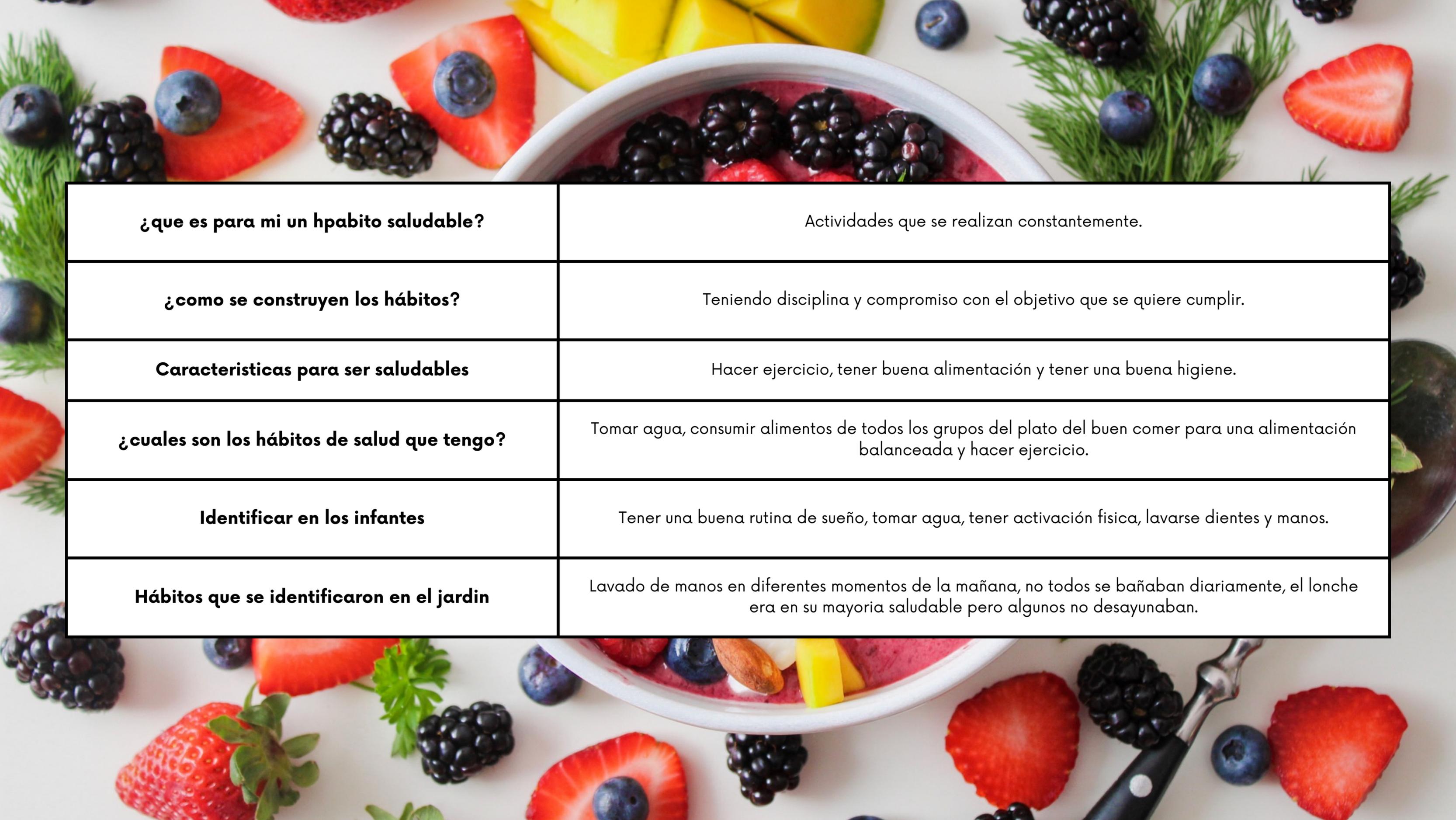
Docente: Silvia Erika Sagahon Solis

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.



¿que es para mi un hpabito saludable?	Actividades que se realizan constantemente.
¿como se construyen los hábitos?	Teniendo disciplina y compromiso con el objetivo que se quiere cumplir.
Caracteristicas para ser saludables	Hacer ejercicio, tener buena alimentación y tener una buena higiene.
¿cuales son los hábitos de salud que tengo?	Tomar agua, consumir alimentos de todos los grupos del plato del buen comer para una alimentación balanceada y hacer ejercicio.
Identificar en los infantes	Tener una buena rutina de sueño, tomar agua, tener activación fisica, lavarse dientes y manos.
Hábitos que se identificaron en el jardin	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.