

Escuela Normal de Educación Preescolar

Ciclo escolar 2022-2023



Curso. Educación Física y Hábitos Saludables

Docente. Silvia Erika Sagahón Solís

Unidad I: Hábitos saludables.

Competencias de la unidad:

- 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.

Actividad. “Cuadro de doble entrada”

Alumna. Norma Janette Zarate Agundis

Grupo.4C

Septiembre 2022

Jueves

15 Sept 2022

¿Qué es un hábito?

¿Cómo lo construimos?

Características que tienen para que sean saludables

¿Cuáles son mis hábitos de salud?

Identificar con los hábitos de los niños

¿Qué es un hábito?

Actividad que hacemos con frecuencia
Algo que hacemos repetidamente
Acción que es realizada diariamente

¿Cómo lo construimos?

Por obligación
Realizándolo todos los días
Con disciplina y responsabilidad
Por salud
Estableciendo tiempo/horarios

Características que tienen para ser saludables

Que contribuyan al buen funcionamiento del cuerpo/organismo
Hacerlo constantemente
Plantear una meta u objetivo

¿Cuáles son mis hábitos de salud?

Evitar refrescos
Tomar agua
Comer verduras

Identificar y comparar con los hábitos de los niños

- Tomaban agua	- Llevaban hormas
- Comer frutas y verduras	- Bebidas azucaradas
- Lavarse las manos	- Falta de sueño