**Escuela Normal de Educación Preescolar**

**Ciclo 2022-2023**



**Cuadro de doble entrada**

**Asignatura:** Educación Física y hábitos saludables

**Maestra:** Silvia Erika Sagahon Solis

7° Semestre Sección “C”

**Alumnas**

Alma Delia Urdiales Bustos No.L #23

Juritzi Mariel Zuñiga Muñoz No.L #26

**Unidad de aprendizaje I.** Hábitos saludables

**Competencias de la unidad de aprendizaje**

* Emplea los medios tecnológicos y las fuentes de información científica disponibles para mantenerse actualizado respecto a los diversos campos de conocimiento que intervienen en su trabajo docente.
* Usa los resultados de la investigación para profundizar en el conocimiento y los procesos de aprendizaje de sus alumnos.
* Orienta su actuación profesional con sentido ético-valoral y asume los diversos principios y reglas que aseguran una mejor convivencia institucional y social, en beneficio de los alumnos y de la comunidad escolar.

Saltillo, Coahuila. Septiembre, 2022.

**Cuadro de doble entrada**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pregunta** | **Alumnas** | **Niños** |
| **¿Qué es para mí un hábito?** | Son las acciones que se realizan de manera mecánica a lo largo del día. Son aquellas acciones que el individuo realiza de forma mecánica y repetitiva, suelen ser acciones sencillas. | Lo que realiza todos los días. |
| **¿Cómo se construyen los hábitos?** | Realizarlas de manera repetitiva, estas se van desarrollando un hábito. De forma continua y constante. | De manera constante y repetitiva. |
| **¿Qué características tienen los hábitos para una vida saludable?** | Un hábito se vuelve saludable una vez que tal acción aporta de manera positiva al bienestar de la persona/individuo. Los hábitos que se consideran saludables tienen a ser aquellos que aportan de forma directa al desarrollo del individuo. | Que me cuiden y le hagan bien a mi cuerpo. |
| **¿Cuáles son mis hábitos de salud?** | -Bañarme-Usar los cuidados para prevenir enfermedades.-Lavado de manos.-Cepillado de dientes-Comer balanceado.-Cortarme las uñas.-Cuidado personal (usar protector solar, mascarillas, etc). |  -Bañarse-Lavarse las manos-Usar el cubrebocas-Usar gel antibacterial.-Cepillarse los dientes.-Jugar.-Peinarse y vestirse. |
| **¿Cómo se definieron en mi persona?** | A lo largo de la repetición y constancia.Al realizarlos de forma continua. | Hacerlo todos los días. |
| **¿A partir de que elementos puedo valorar que los hábitos que tengo son para una vida saludable?** | A partir de que esas acciones aportan un beneficio a la salud y bienestar personal.A base de que uno mismo identifique aquellos hábitos que mantiene un bienestar en la salud. | Le hace bien a su cuerpo. |