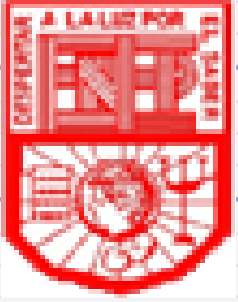


ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2024-2025



Materia: Educación física y hábitos saludables

Maestra: Yixie Karelia Laguna Montañez

UNIDAD 1 Hábitos saludables

Trabajo: Conceptos

Competencias

- 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.

Alumnas:

Gabriela Berenice Gutierrez Cisneros

Maria Fernanda Huerta Jimenez

Mónica María Espinosa Sánchez

Karen Alejandra Gaytan Espinosa

4° A

Saltillo, Coahuila de agosto del 2024

¿QUÉ SON LOS HáBITOS?

Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias.



¿QUE SON LOS HáBITOS SALUDABLES?

Son aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que son positivamente para nuestro bienestar físico, mental y social.

¿COMO SE CONSTRUYEN LOS HáBITOS?

Mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven hábitos.

¿QUE CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE?

-Alimentación saludable y tomar suficiente agua

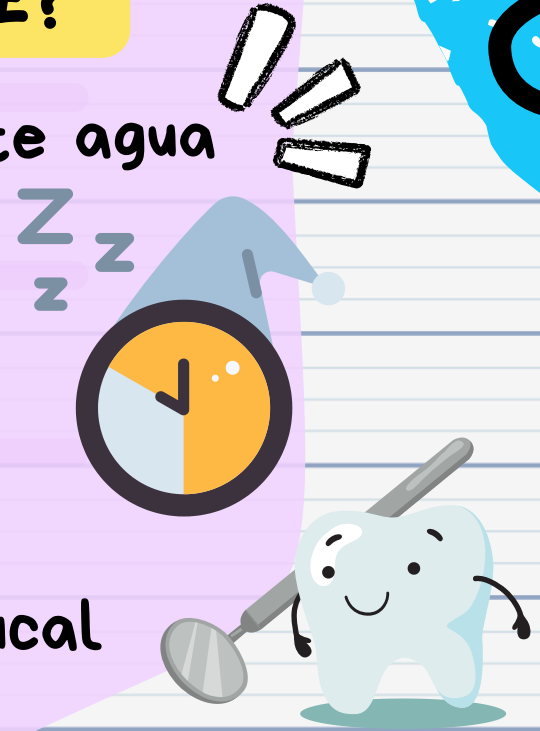
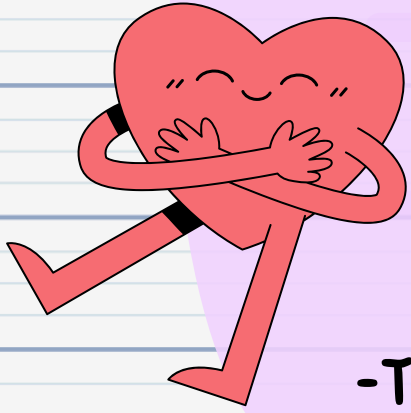
-Dormir entre 7 y 8 horas

-Actividad física y deporte

-Tiempo de ocio y de familia

- Evitar el estrés innecesario.

-Tener una buena higiene personal y bucal



¿CUALES SON LOS HABITOS DE SALUD EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR?

1. Alimentarse bien: Desayuno suficiente, evitar excesos de dulces y grasas, y una alimentación variada y equilibrada.
2. Beber agua simple.
3. Comer frutas y verduras.
4. Lavarse los dientes tres veces al día.
5. Dormir las horas suficientes.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO SALUDABLE EN EL NIVEL DE PREESCOLAR?

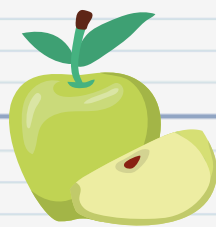
- Crecimiento adecuado
- Desarrolla bien sus habilidades motoras
- Lleva una dieta balanceada
- Muestra interés de aprender y explorar



CONCEPTOS

ALIMENTACIÓN

Es una necesidad vital que esta presente diariamente en nuestras vidas, mediante esta acción se brindan alimentos a nuestro cuerpo y se posibilita la nutrición. Si se realiza de manera correcta nos da bienestar y placer

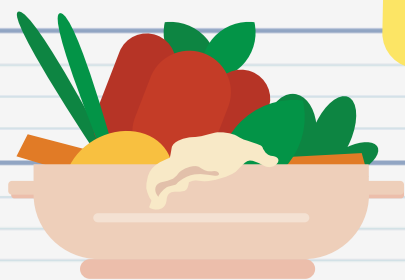
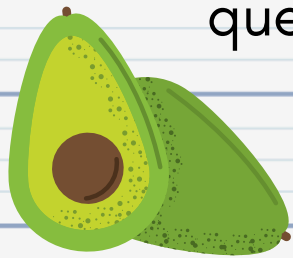


NUTRICIÓN

Es un proceso biológico que va después de la alimentación y a través de este se obtiene, asimila y digieren todos los nutrimentos necesarios para nuestro organismo. Es natural, no depende de la voluntad humana

PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

Comportamiento que se da en el momento de la alimentación, están situadas en un contexto que considera la conformación orgánica del cuerpo.



BIENESTAR

Significa estar sano mental, física y emocionalmente



CUIDADOS HACIA LOS NIÑOS DE PREESCOLAR

Que tenga buena salud, una buena nutrición, su vacunación al corriente, revisiones medicas, que tenga hábitos de higiene y limpieza, alimentación saludable, actividad física, desarrollo de lenguaje y lectura constante, interacción social, rutinas y reglas, que se pueda enfrentar a la resolución de problemas.



LEY GENERAL DE EDUCACIÓN VIGENTE

Las autoridades educativas desarrollarán actividades de información y orientación para las familias de los educandos en relación con prácticas de crianza enmarcadas en el ejercicio de los valores, los derechos de la niñez, buenos hábitos de salud, la importancia de una hidratación saludable, alimentación nutritiva, práctica de la actividad física, disciplina positiva, etc.

Promover entornos escolares saludables, a través de acciones que permitan a los educandos disponibilidad y acceso a una alimentación nutritiva, hidratación adecuada, así como a la actividad física, educación física y la práctica del deporte.



ARTICULO 3ERO DE LA CONSTITUCION

El Artículo 3 de la Constitución Mexicana actual establece que toda persona tiene derecho a la educación. Además, se establece que la educación debe ser laica, gratuita, obligatoria, integral, inclusiva y de calidad.

ARTICULO 4TO DE LA CONSTITUCION

El artículo 4 de la Constitución mexicana actual establece los derechos humanos fundamentales de las personas, como el acceso al agua, la vivienda, la identidad, la salud, la alimentación, el medio ambiente y la educación. También reconoce la igualdad de la mujer y el hombre ante la ley y el derecho a decidir sobre la reproducción.



DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

LINEAMIENTOS PARA EL FOMENTO DE LA SALUD

El Diario Oficial de la Federación (DOF) publicó el Acuerdo 05/04/24, que establece los lineamientos para priorizar el interés superior de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en los procesos educativos. El objetivo es que se formen como ciudadanos y ciudadanas que participen en la construcción de una sociedad democrática con justicia social.



EL SERVICIO PÚBLICO EDUCATIVO SE BRINDARÁ DE FORMA PRESENCIAL, RESPONSABLE Y ORDENADA EN LOS TÉRMINOS QUE DISPONGAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS.

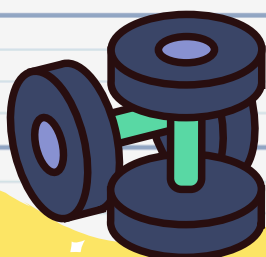


LA NUEVA ESCUELA MEXICANA (NEM)

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) considera que la educación es fundamental para el desarrollo de capacidades que contribuyen al bienestar de las personas, tanto individual como colectivo.

Existiendo el campo de lo humano a lo comunitario donde el propósito es que niñas, niños y adolescentes exploren, comprendan, reflexionen e intervengan, con base en sus posibilidades, en la prevención y atención de problemáticas asociadas a la vida saludable, etc.

Donde experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud, el entorno natural y social, como una responsabilidad individual y colectiva que se presenta ante una vida caracterizada por la incertidumbre.



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).

Los niños de 2 a 5 años son considerados preescolares.

La OMS también ha realizado otras contribuciones en materia de salud infantil, como:

- Elaborar patrones de crecimiento infantil para niños y niñas de 0 a 5 años, que se utilizan en consultorios médicos, dispensarios y otros establecimientos de salud.
- Elaborar directrices para que los niños menores de 5 años pasen menos tiempo sentados, duerman mejor y tengan más tiempo para jugar activamente.
- Colaborar con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en la elaboración de un modelo de atención y materiales para ayudar a las familias a fomentar el desarrollo de los niños.

RÚBRICA



ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
Curso: Educación Física y hábitos saludables 7º. Semestre
Dra. Yixie Karelía Laguna Montañez.

Rúbrica de Organizador Gráfico

Competencia de la Unidad de aprendizaje: 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.

PROPÓSITO: Elaborar un análisis a través de un organizador gráfico del contenido de un tema.

Referentes	Pre formal 6	Receptivo 7	Resolutivo 8	Autónomo 9	Estratégico 10
<p>Criterios:</p> <p>Portada</p> <p>1.-Analiza el contenido de un texto para dar su Opinión.</p> <p>2.- Sintetiza la información proporcionada del texto</p> <p>3.- Utiliza la información contenida en uno o más textos para desarrollar argumentos.</p> <p>4.- Utilización de imágenes referentes a cada tema.</p> <p>5.- Referencias</p>	<p>1.-No Distingue lo relevante de un texto,</p> <p>2.- Reduce a términos breves y precisos lo esencial del texto</p> <p>3.- Registra pocas ideas de manera clara, coherente y sintética del texto para desarrollar argumentos</p>	<p>1.-Distingue poco lo relevante de un texto</p> <p>2.- Redacta un texto breve con los datos poco importan del texto como consecuencia de una interpretación personal de los conceptos, ideas o argumentos presentados.</p> <p>3.- Identifica, ordena e interpreta las ideas y conceptos explícitos e implícitos del texto, considerando el contexto en el que se generaron y en el que se reciben</p>	<p>1.- Distingue lo relevante de un texto; e infiere el significado de palabras por el contexto.</p> <p>2.- Organiza los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico del texto</p> <p>3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia y considera otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p>	<p>1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y recapitula lo leído.</p> <p>2.-Organiza y gráfica la estructura del texto empleando mapas conceptuales o esquemas de diversa índole.</p> <p>3.-Como resultado de utilizar la información contenida en el texto, argumenta la solución de un problema, empleando el uso de las tecnologías de la información y la comunicación</p>	<p>1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y lo aborda con creatividad.</p> <p>2.-Organiza y gráfica la estructura del texto de manera creativa e innovadora los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico (CANVAS)</p> <p>3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia manera crítica y reflexiva.</p>