



**Escuela Normal de Educación Preescolar
Licenciatura en Educación Preescolar
Ciclo escolar 2024 – 2025**

Séptimo semestre Sección "A"

Curso: Educación física y hábitos saludables

Titular: Yixie Karelia Laguña Montañez

Unidad 1: "Hábitos saludables".

Competencias de unidad:

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

Alumnas Normalistas:

Melanie Aranzazú de la Rosa de Santiago #6

Julia Yessenia Montoya Silva #16

Teresa de Jesús Noriega Barron #18

Johana Vanessa Salas Castillo #24

Ana Paulina Serrato Montenegro #21

"Hábitos saludables"

Saltillo, Coahuila de Zaragoza

Agosto 2024

HÁBITOS SALUDABLES

Hábitos

Los hábitos son conductas o prácticas que se repiten de manera constante a lo largo de la vida de un ser humano, se adquieren a lo largo del tiempo y llegan a ser tan naturales para una persona, que se integran en su rutina diaria.



Características de los hábitos saludables

Alimentación balanceada, hidratación adecuada, ejercicio regular, sueño suficiente, higiene personal, tiempo para el ocio y la recreación.



Hábitos saludables

Los hábitos saludables son aquellas conductas que tenemos asumidas en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

¿Cómo se construyen los hábitos?

Los hábitos son conductas aprendidas e inculcadas a fuerza de repeticiones, hasta adquirir una cierta automaticidad. Se dice que 66 días bastan para forjar un hábito nuevo



Hábitos de salud en niños

- Inculcar buena higiene personal.
- En la alimentación, que tome agua y una dieta rica en frutas y verduras, evitar las bebidas azucaradas.
- Respetar las horas de sueño
- Hacer actividad física, todos los días.

CONCEPTOS

Alimentación

Proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.



Nutrición

La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos.



Bienestar

Se refiere a la calidad de vida y la capacidad de las personas y las sociedades para contribuir al mundo con sentido y propósito.

Ejemplos del bienestar:

- Cuidado del cuerpo,
- Alimentación
- Sueño
- Ejercicio
- Interacciones positivas y significativas



Prácticas de alimentación

Son las interacciones y comportamientos que se dan entre los padres, cuidadores y los niños en la alimentación.

Cuidados hacia los niños de preescolar

Los principales son: alimento, vivienda, limpieza personal, cuidado de la salud y ofrecerles atención afectuosa constante acompañada de estímulos para aprender y crecer.



FUNDAMENTACIÓN

Artículos 3 y 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 3:

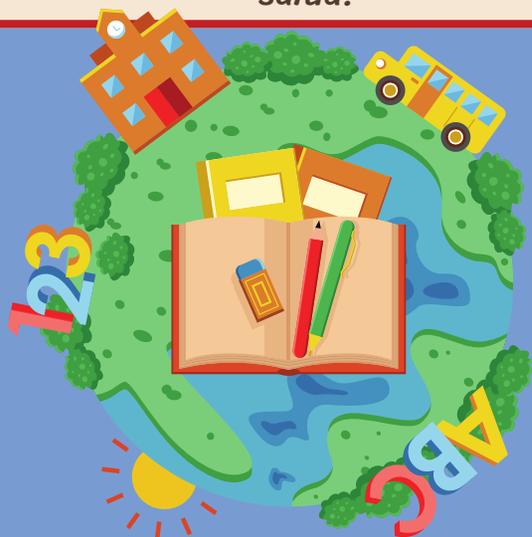
Los contenidos de los planes y programas de estudio de la educación que impartan el Estado, debe promover los estilos de vida saludables, la educación para la salud, el fomento a la activación física, la práctica del deporte.

Artículo 4:

Todas las personas tiene derecho a una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado es el que debe garantizarla. Además, de mencionar que todos los individuos tienen derecho a la protección de la salud.

Ley General de la Educación

Se nos menciona en la Ley General de la Educación en el Capítulo 4, Artículo 18, Número 9, que los alumnos deben desarrollar los conocimientos, habilidades motrices y creativas, a través de la activación física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en la comunidad.



FUNDAMENTACIÓN

Diario oficial de la federación lineamientos para el fomento de la salud

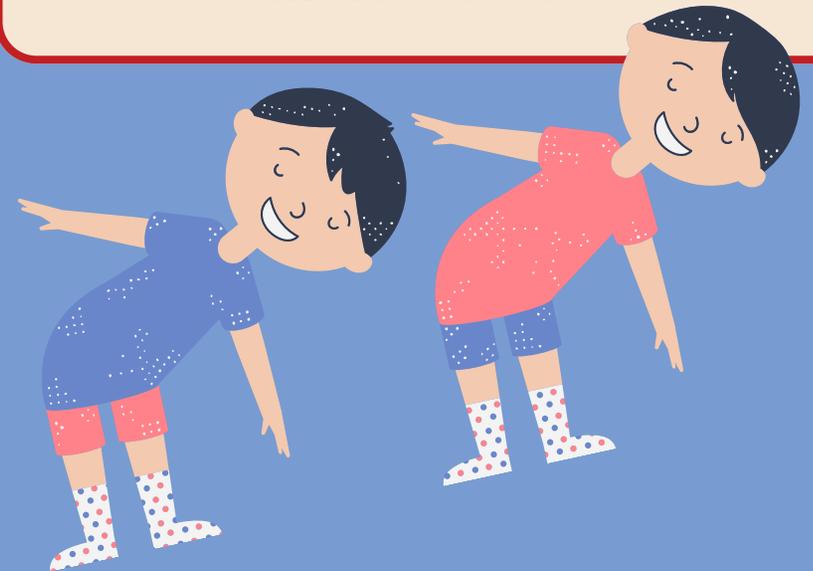
Destaca:

- *La regulación de los alimentos y bebidas que se pueden vender dentro de las escuelas.*
- *Fomento de la implementación de actividad física diaria.*
- *Inclusión de temas de salud dentro del currículo.*
- *Prevención y atención de Problemas de Salud*
- *Participación de la comunidad.*



OMS

- *Enfatiza la importancia de una buena nutrición durante los primeros años de vida.*
- *Recomienda seguir un calendario de vacunación.*
- *Asegurar ambientes favorables, seguros y protectores para el bienestar emocional.*



FUNDAMENTACIÓN

Finalidades de la NUEVA ESCUELA MEXICANA en el campo formativo de lo Humano y lo comunitario

Que los alumnos:

- *Fortalezcan capacidades perceptivo, socio y físico-motrices.*
- *Experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud, en lo individual y colectivo.*
- *Modifiquen comportamientos y situaciones que violenten su integridad físico- emocional.*
- *Reflexionen y comprendan su vida emocional y afectiva.*



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

Rúbrica de Organizador Gráfico

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>