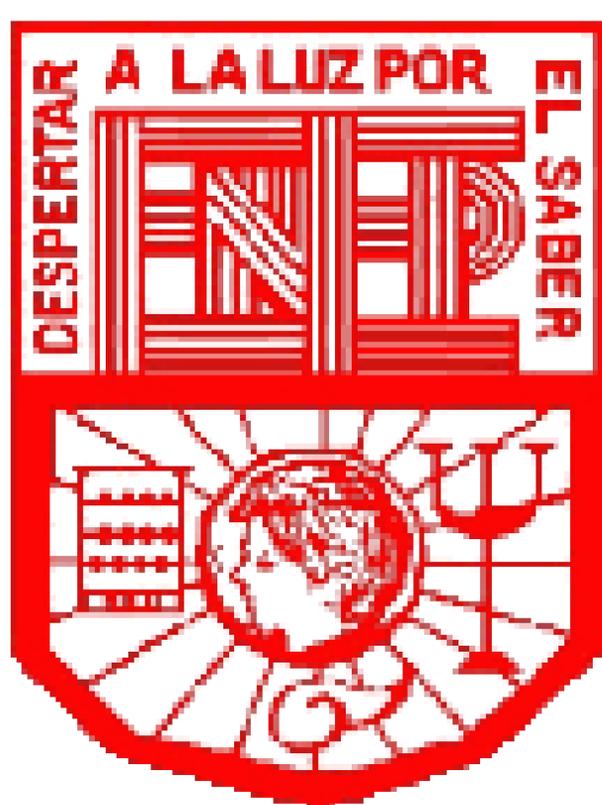


ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

CICLO ESCOLAR 2024-2025



EDUCACIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

NATALIA MONSERRAT ALONSO MORENO #02

MELISSA MONSERRATH JASSO VASQUEZ #16

LUISA FERNANDA OROPEZA VALDES #18

TAMARA GUADALUPE SANSORES ROBLES #24

Séptimo semestre

MAESTRA: YIXIE KARELIA LAGUNA MONTAÑEZ

UNIDAD 1

Organizador Grafico: Hábitos Saludables

Saltillo, Coahuila

03 de septiembre del 2024

# HÁBITOS SALUDABLES



## HÁBITOS DE SALUD EN PREESCOLAR

Nutrición balanceada, hidratación adecuada, actividad física, higiene personal, sueño de calidad, salud mental y emocional

1

## ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS SALUDABLES?

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.



2

## ¿CÓMO SE CONSTRUYEN LOS HÁBITOS?

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos. Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



3

## ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE?

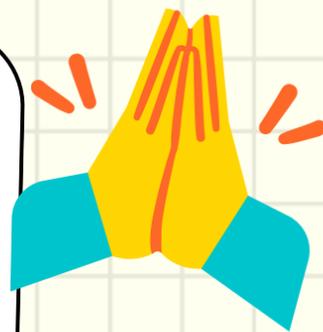
La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ella logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



4

## ARTÍCULO 3°

Los programas educativos tendrán una visión integral y con perspectiva de género, incluyendo diversas disciplinas y enfocándose en: desarrollar capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas, preparar a los individuos para la vida y su bienestar y mejorar las condiciones de vida de los estudiantes en escuelas con alta marginación, especialmente en alimentación.



5

## OMS

La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud.



6

## NUEVA ESCUELA MEXICANA:

El objetivo es que los educandos, exploren y comprendan problemáticas relacionadas con la vida saludable, inclusión, igualdad de género e interculturalidad. Reflexionen y actúen para prevenir y atender estas problemáticas en su entorno. Adquieran conciencia de que sus acciones impactan en el bienestar propio y colectivo. Desarrollen hábitos de cuidado individual y colectivo a través de la actividad física. Y establezcan bases para una vida saludable desde edades tempranas.



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

**Rúbrica de Organizador Gráfico**

<b>Competencia de la Unidad de aprendizaje:</b> 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.		<b>PROPÓSITO:</b> Elaborar un análisis a través de un organizador gráfico del contenido de un tema.			
<b>Referentes</b>	<b>Pre formal 6</b>	<b>Receptivo 7</b>	<b>Resolutivo 8</b>	<b>Autónomo 9</b>	<b>Estratégico 10</b>
<p><b>Criterios:</b></p> <p><b>Portada</b></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>