



Escuela Normal de Educación Preescolar
Licenciatura en Educación Preescolar
Ciclo Escolar 2024-2025

Curso: Educación Física y Hábitos Saludables.
Nombre del Docente: Yixie Karelia Laguna Montañez.

Alumnas:

Valeria Berenice Cardona Sosa #5

Melina Maryvi Medina Rocha #18

Paulina Paredes Recio #19

Lluvia Hefziba Perez Arreola #20

Britania Scarlett Segovia Lucio #25

7mo Semestre, Sección "B"

UNIDAD I HÁBITOS SALUDABLES.

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.

Saltillo Coahuila

Agosto 2024



INFOGRAFÍA



HÁBITOS

1

Son conductas que se repiten de manera frecuente y que se convierten en automáticas con el tiempo. Se pueden originar por tendencias instintivas o por la repetición de actos similares.

2

HÁBITOS SALUDABLES

Son conductas que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.



¿CÓMO SE CONSTRUYEN?

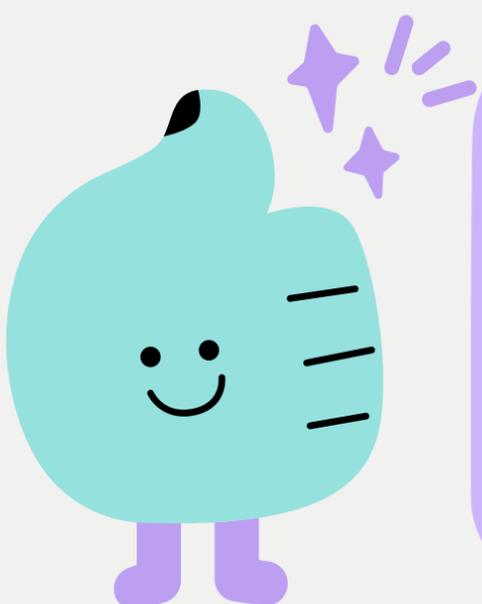
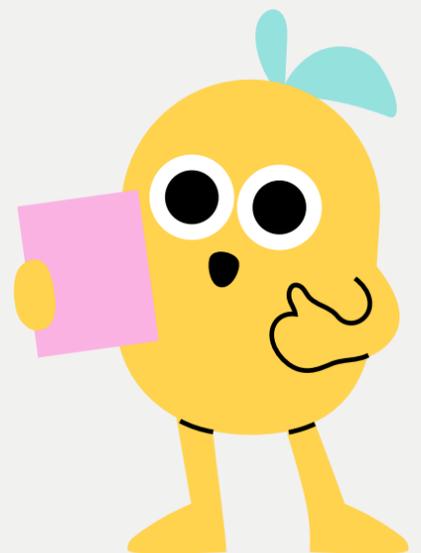
3

A través de la repetición constante de una rutina, hasta que se vuelve una costumbre o se incorpora a la rutina diaria. Los hábitos se pueden formar sin que una persona lo planee, pero también se pueden cultivar o eliminar deliberadamente.

4

CARACTERÍSTICAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

- Dieta equilibrada.
- Higiene persona
- Patrón y una calidad de sueño óptimo.
- No fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en excesos.
- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.



¿CUÁLES SON LOS HáBITOS DE SALUD EN LOS NIÑOS DE PRESCOLAR?

5

- Higiene
- Alimentación
- Actividad física
- Sueño
- Hidratación

ACTIVIDADES CREATIVAS

INFOGRAFÍA



CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO SALUDABLE

- Su peso y talla son normales para su edad y desarrollo.
- Alimentación: Consume una variedad de alimentos saludables, como verduras, frutas, lácteos, carnes magras, y pan y cereales integrales.

- Es sociable, participativo, alegre y atento.
- Actividad física: Hace actividad física con regularidad.
- Desarrollo motor: Puede correr, saltar, hacer los primeros lanzamientos y patear, atrapar una pelota que rebota, pedalear un triciclo, y saltar en un pie.



CONCEPTOS



ALIMENTACIÓN

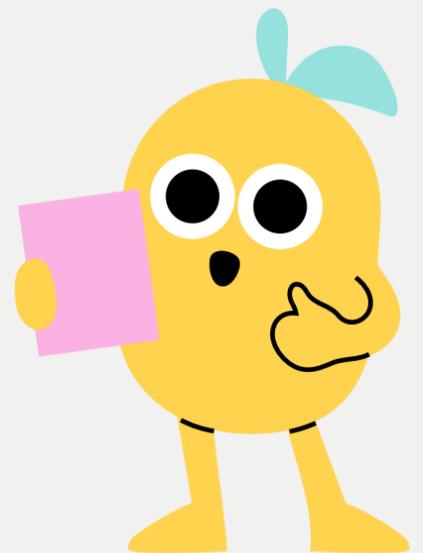
Hace referencia al conjunto de acciones que proporcionan al cuerpo los alimentos que le son indispensables.

1

2

BIENESTAR

Es aquella condición en que las buenas condiciones de nuestra mente y nuestro cuerpo se nos hacen perceptibles, identificables, reconocibles.



NUTRICIÓN

Es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso natural y no depende de la voluntad humana.

3



CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS ART. 3º



Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de ... la educación física, el deporte, las artes, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras.

Contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la naturaleza, la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de las familias, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos;



Será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar.

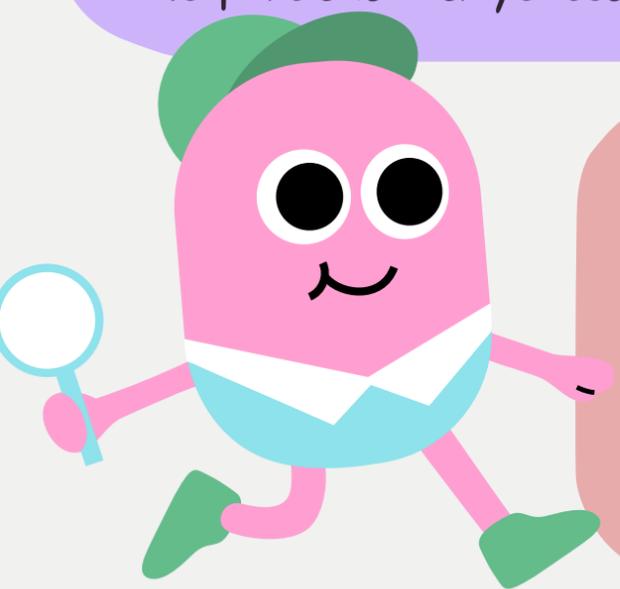


En las escuelas de educación básica de alta marginación, se impulsarán acciones que mejoren las condiciones de vida de los educandos, con énfasis en las de carácter alimentario. Asimismo, se respaldará a estudiantes en vulnerabilidad social, mediante el establecimiento de políticas incluyentes y transversales.



ART. 4º

Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.



La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social.





Toda persona tiene derecho a un medio ambiente sano para su desarrollo y bienestar. El Estado garantizará el respeto a este derecho. El daño y deterioro ambiental generará responsabilidad para quien lo provoque en términos de lo dispuesto por la ley.

Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Este principio deberá guiar el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a la niñez



Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia.

OMS

OMS recomiendan que los niños a esta edad coman un mínimo de cinco de los ocho grupos de alimentos.

La alimentación de los niños de preescolar debe ser variada y equilibrada, e incluir:

Frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, nueces y semillas sin sal, leguminosas, proteínas o alimentos de origen animal, grasas saludables



**DIARIO OFICIAL
DE LA FEDERACIÓN**
LEY GENERAL DE LA SALUD
Artículo 114.- Para la atención y mejoramiento de la nutrición de la población, la Secretaría de Salud participará, de manera permanente, en los programas de alimentación del Gobierno Federal.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN



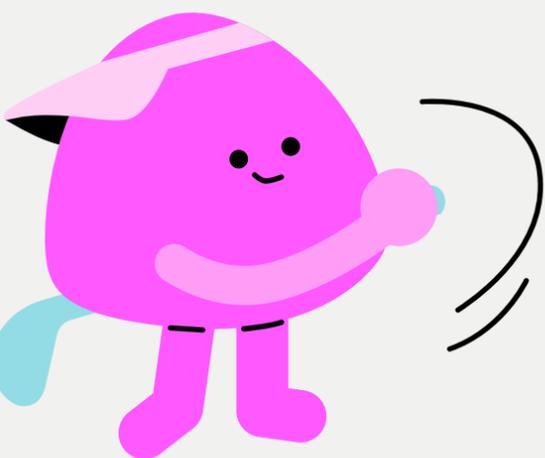
Fomentarán programas de orientación y educación para una alimentación saludable y nutritiva que mejore la calidad de vida de las niñas y niños menores de tres años.

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.



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.

Promover en la educación obligatoria prácticas cooperativas de ahorro, producción y promoción de estilos de vida saludables en alimentación



Promover cooperativas con la participación de la comunidad educativa, las cuales tendrán un compromiso para fomentar estilos de vida saludables en la alimentación de los educandos.

Realizar o permitir la difusión de publicidad dentro del plantel escolar que no fomente la promoción de estilos de vida saludables en alimentación.



NEM: DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO

Campo: De lo humano a lo comunitario	PDA		
Contenido	I	II	III
Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.	Expresa gustos y preferencias de bebidas y alimentos que hay en su comunidad, al explorar aromas, colores, texturas y sabores, guardando medidas de seguridad e higiene.	Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.	Obtiene información de diversas fuentes, acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.
	Reconoce, en las costumbres familiares, la preparación y consumo de alimentos y bebidas, e identifica los que son saludables y los que ponen en riesgo la salud. Practica hábitos de higiene y limpieza en el consumo y preparación de alimentos y bebidas.	Indaga acerca de la comida tradicional de su comunidad y otras regiones, y aprecia la diversidad de alimentos y platillos saludables que se consumen en el país. Cuida su salud al llevar a cabo medidas de seguridad, higiene y limpieza, en la preparación y consumo de alimentos y bebidas saludables.	Aprecia la cultura alimentaria mexicana, y descubre la diversidad de ingredientes que existen en el país, así como la influencia de otras culturas en el consumo y preparación de alimentos. Promueve el consumo de alimentos sanos propios de su comunidad y la creación de huertos para la siembra y cosecha de frutas y verduras.

ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESSCOLAR
Curso: Educación Física y hábitos saludables 7º. Semestre
Dra. Yixie Karelia 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
Criterios: Portada 1.-Analiza el contenido de un texto para dar su Opinión. 2.- Sintetiza la información proporcionada del texto 3.- Utiliza la información contenida en uno o más textos para desarrollar argumentos. 4.- Utilización de imágenes referentes a cada tema. 5.- Referencias	1.-No Distingue lo relevante de un texto. 2.- Reduce a términos breves y precisos lo esencial del texto	1.-Distingue poco lo relevante de un texto 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.	1.- Distingue lo relevante de un texto; e infiere el significado de palabras por el contexto. 2.- Organiza los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico del texto 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.	1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y recapitula lo leído. 2.-Organiza y gráfica la estructura del texto empleando mapas conceptuales o esquemas de diversa índole. 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	1.-Distingue lo relevante de un texto; infiere el significado de palabras por el contexto y lo aborda con creatividad. 2.-Organiza y gráfica la estructura del texto de manera creativa e innovadora los conceptos, ideas o argumentos presentados en orden jerárquico (CANVAS) 3.-Sustenta una postura personal sobre la información contenida en el texto, valora la relevancia de manera crítica y reflexiva.

RUBRICA