



**ESCUELA NORMAL DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR
CICLO ESCOLAR 2024-2025**

CURSO: Educación Física y Hábitos Saludables

Docente: Yixie Karelia Laguna Montañez

Séptimo Semestre

Nombre de la alumnas normalistas:

Aylin Yadira Almaguer Jordan.

Dania Alejandra Cepeda Rocamontes.

Lezly Zayetsy Cortés Cortés.

Valeria Akane Nakasima Muñoz

Sección A.

Competencias profesionales:

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.

Competencias del curso 1:

Usa los resultados de la investigación para profundizar en el conocimiento y los procesos de aprendizaje de sus alumnos.

Septiembre, 2024.

Hábitos SALUDABLES

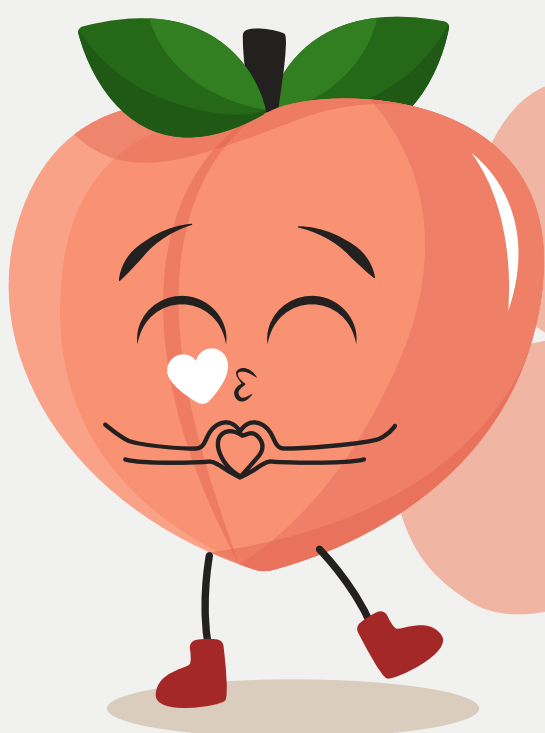
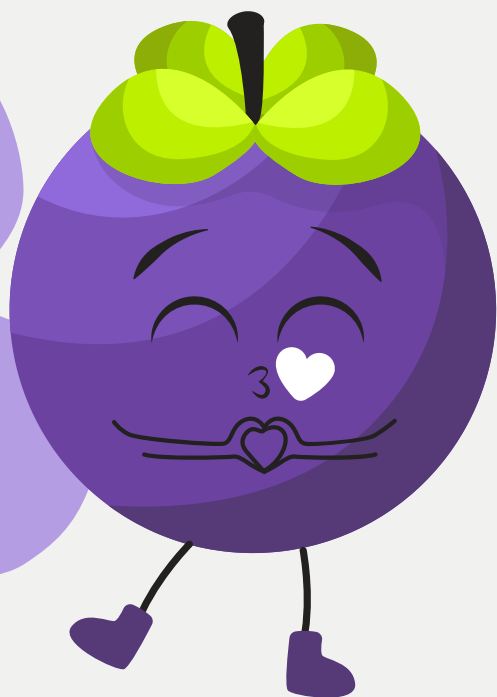


Hábitos

Son conductas que se repiten de manera constante hasta que se convierten en parte de la rutina diaria y se vuelven automáticas.

Hábitos saludables

Los hábitos saludables tienen un impacto positivo en el bienestar físico, mental y social. Estos hábitos pueden ayudar a evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.



Alimentación

Es la elección, preparación y consumo de alimentos. La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud.

Construcción de hábitos

Es fundamental para el desarrollo al largo plazo donde deben aparecer consistencias y repeticiones .



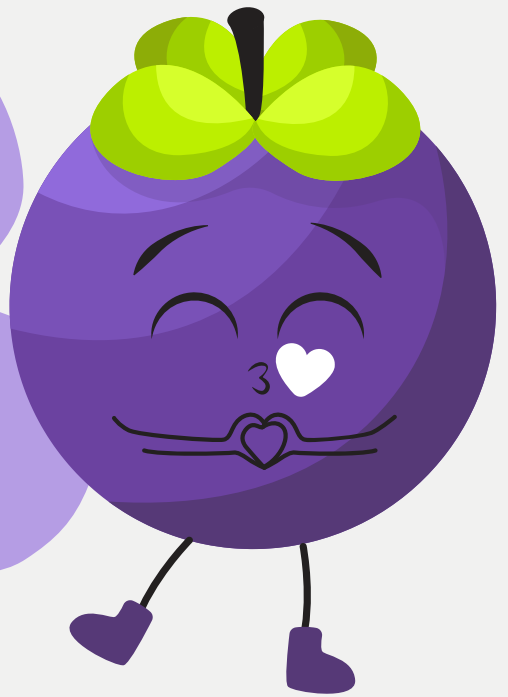
Características de los hábitos

Son conductas que se repiten de manera constante hasta que se convierten en parte de la rutina diaria y se vuelven automáticas.



Nutrición

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera que estos funcionan en tu cuerpo.



Hábitos de Salud en preescolar

- Introducción de frutas, verduras, proteínas, y cereales integrales.
 - Fomentar el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas.
 - Establecer horarios regulares para las comidas y los refrigerios.
2. Higiene personal:
- Enseñar el lavado adecuado de manos antes de comer y después

Características de un niño Saludable

- Crecimiento adecuado: El niño presenta un crecimiento consistente en altura y peso, según su edad y genética.
- Energía y vitalidad: Es activo, juega y se mueve constantemente, mostrando un nivel de energía acorde a su edad.
- Buena coordinación motora: Mejora en la coordinación y el control de movimientos, tanto finos (dibujar, cortar con tijeras) como gruesos (correr, saltar).

A cheerful watermelon slice character with a smiling face, closed eyes, and a wide open mouth. It has small black arms and legs, wearing green shoes. It is standing on a small brown shadow.

Bienestar

El bienestar es el estado de equilibrio y satisfacción general en la vida de una persona, abarcando aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales que contribuyen a una calidad de vida positiva.

A round purple fruit character with a smiling face, closed eyes, and a small white heart on its nose. It has a green leafy top and small black arms and legs, wearing purple shoes. It is standing on a small brown shadow.

Prácticas de alimentación

Las prácticas de alimentación y cuidados hacia los niños en edad preescolar son fundamentales para su crecimiento y desarrollo.

A round orange character with a smiling face, closed eyes, and a small white heart on its nose. It has a small stem and small black arms and legs, wearing orange shoes. It is standing on a small brown shadow.

Hábitos de Salud en preescolar

- Introducción de frutas, verduras, proteínas, y cereales integrales.
 - Fomentar el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas.
 - Establecer horarios regulares para las comidas y los refrigerios.
2. Higiene personal:
- Enseñar el lavado adecuado de manos antes de comer y después

A round yellow character with a smiling face, closed eyes, and a small white heart on its nose. It has a small stem and small black arms and legs, wearing yellow shoes. It is standing on a small brown shadow.

Características de un niño Saludable

- Crecimiento adecuado: El niño presenta un crecimiento consistente en altura y peso, según su edad y genética.
- Energía y vitalidad: Es activo, juega y se mueve constantemente, mostrando un nivel de energía acorde a su edad.
- Buena coordinación motora: Mejora en la coordinación y el control de movimientos, tanto finos (dibujar, cortar con tijeras) como gruesos (correr, saltar).

FUNDAMENTACIÓN

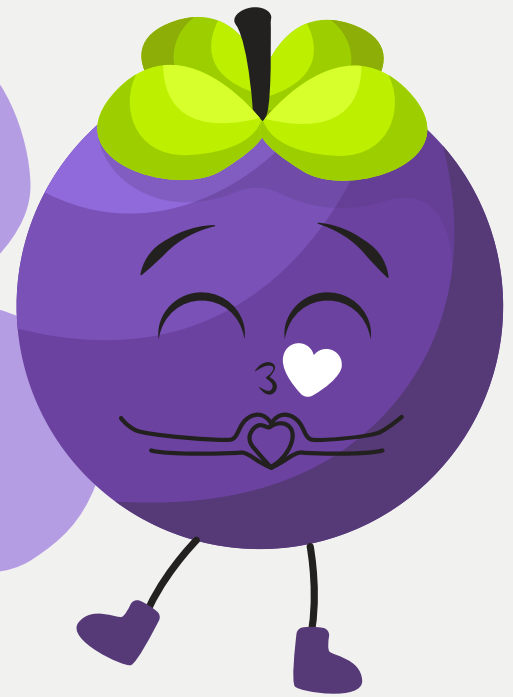


OMS

Son conductas que se repiten de manera constante hasta que se convierten en parte de la rutina diaria y se vuelven automáticas.

Artículo 3^o

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.



Artículo 4^o

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.



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

Rubrica de Organizador Grafico

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.					
PROPOSITO: Elaborar un análisis a través de un organizador gráfico del contenido de un tema.					
Referentes	Pta formal 6	Receptivo 7	Resolutivo 8	Autonomo 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. 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 argumentos	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 grafica 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 grafica 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.