



**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

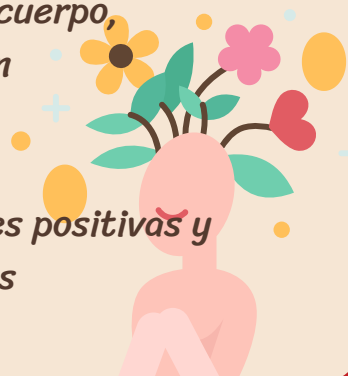
La nutrición es el proceso por el cual los nutrientes contenidos en los alimentos satisfacen las necesidades de nuestras células y permiten el desarrollo adecuado de nuestros sistemas y aparatos.

## 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

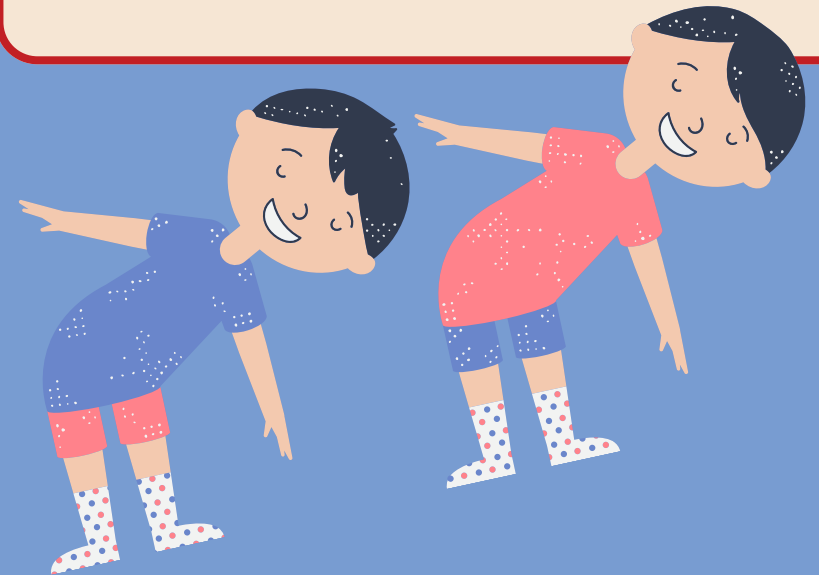
*Destaca:*

- *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.*



# RÚBRICA



**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><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>