

**CICLO ESCOLAR: 2022-2023**

**TEMARIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NIVEL: SECUNDARIA** | **GRADO Y GRUPO: 3°**  | **TRIMESTRE: 1°** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA/MATERIA**VIDA SALUDABLE | **TEMAS Y SUBTEMAS** |
| **PROPÓSITO:** **Dentro de los contextos escolar y familiar existen aspectos que influyen y, en muchos casos, determinan el estado de salud de la población, los cuales****son diversos e incluyen tanto hábitos, costumbres como disponibilidad de alimentos y capacidad de compra, entre otros; por lo cual consideramos de****suma importancia que la comunidad educativa cuente con herramientas que le permita conocer, aplicar y elegir diversas actividades sencillas, fáciles de****integrar, además de mejorar sus hábitos para llevar una vida plena y saludable.** | ALIMENTACIÓN SALUDABLE.El Plato del Bien Comer.Grupos alimenticios.La importancia de realizar 5 comidas al día.Mide tus porciones.Información nutrimental en alimentos procesados y lectura de etiquetas.Hidratación.¿Qué cantidad de agua debo tomar al día?Ficha 1. Actividad Plato del Bien Comer...Ficha 2. Actividad Lectura de etiquetasFicha 3. Actividad de Hidratación.Rutinas de activación física.Conceptos básicos.Ficha 4. Actividad Movamos nuestro cuerpoFicha 5. Vamos a ejercitarnos.Ficha 6. Actividad Cuerpo sano, mente sana. |
| **TRABAJO TRIMESTRAL DE TITULAR:** **Fecha de inicio:4 noviembre****Fecha de entrega:11 noviembre.*** ELABORAR UN PLATILLO DE COCINA FRÍA QUE CONTENGA LOS NUTRIENTES NECESARIOS DE UNA PORCIÓN DIARIA RECOMENDADA.
* Ingredientes: Media lechuga en juliana, o verdura cocida, pollo cocido o guisado en tiras, o carne molida cocida o guisada, tostada o tortilla de maíz o de harina o pan, complementos a elección (NO CATSUP O MAYONESA).
 |
| **NOTA:****TRABAJOS TRIMESTRALES:**TODOS LOS TRABAJOS TRIMESTRALES SE REALIZARÁN EN CLASE.**CLUB DE CONVERSACIÓN:**TEMAS ASIGNADOS AL PRINCIPIO DEL TRIMESTRE.SE LE DARÁ SEGUIMIENTO DURANTE TODO EL TRIMESTRE HASTA QUE SE LLEVE A CABO. |

**CICLO ESCOLAR: 2022-2023**

**TEMARIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NIVEL: SECUNDARIA** | **GRADO Y GRUPO: 3°**  | **TRIMESTRE: 2°** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA/MATERIA**VIDA SALUDABLE | **TEMAS Y SUBTEMAS** |
| **PROPÓSITO:** **Dentro de los contextos escolar y familiar existen aspectos que influyen y, en muchos casos, determinan el estado de salud de la población, los cuales****son diversos e incluyen tanto hábitos, costumbres como disponibilidad de alimentos y capacidad de compra, entre otros; por lo cual consideramos de****suma importancia que la comunidad educativa cuente con herramientas que le permita conocer, aplicar y elegir diversas actividades sencillas, fáciles de****integrar, además de mejorar sus hábitos para llevar una vida plena y saludable.** | HUERTO ESCOLAR Y DE TRASPATIO¿Qué es un huerto? 7.Tipos de huertos 8. Actividad La siembra 9. Actividad Cuidando nuestro huerto escolar 10. Actividad La cosechaHIGIENE PERSONAL Y COMUNITARIA.¿Qué es la higiene? Higiene bucal 11. Actividad Hábitos de higiene personal 12. Actividad Transmisión de gérmenes 13. Actividad Cuidando nuestro entorno ... |
| **TRABAJO TRIMESTRAL DE TITULAR:** **Fecha de inicio:3 de marzo****Fecha de entrega:10 marzo*** Actividad ¿Cómo crear un huerto?
* Materiales: Semilla de distintas especies 5 Botellas vacías de pet de 1lt., tierra de abono suficiente para llenar cada botella, una tabla de 10cm de ancho por 60cm de largo con un orificio en el extremo para poder colgar, 10cinturones de plástico de 20 cm para amarrar cables.
 |
| **NOTA:****TRABAJOS TRIMESTRALES:**TODOS LOS TRABAJOS TRIMESTRALES SE REALIZARÁN EN CLASE.**CLUB DE CONVERSACIÓN:**TEMAS ASIGNADOS AL PRINCIPIO DEL TRIMESTRE.SE LE DARÁ SEGUIMIENTO DURANTE TODO EL TRIMESTRE HASTA QUE SE LLEVE A CABO. |

**CICLO ESCOLAR: 2022-2023**

**TEMARIO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NIVEL: SECUNDARIA** | **GRADO Y GRUPO: 3°**  | **TRIMESTRE: 3°** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA/MATERIA**VIDA SALUDABLE | **TEMAS Y SUBTEMAS** |
| **PROPÓSITO:** **Dentro de los contextos escolar y familiar existen aspectos que influyen y, en muchos casos, determinan el estado de salud de la población, los cuales****son diversos e incluyen tanto hábitos, costumbres como disponibilidad de alimentos y capacidad de compra, entre otros; por lo cual consideramos de****suma importancia que la comunidad educativa cuente con herramientas que le permita conocer, aplicar y elegir diversas actividades sencillas, fáciles de****integrar, además de mejorar sus hábitos para llevar una vida plena y saludable.** | SALUD VISUALImportancia de la salud visualConceptos básicosProblemas visuales más comunes60 Indicadores de problemas visuales14. Actividad Ejercicios de gimnasia visual 15. Actividad Detección de agudeza visual gruesaSALUD EMOCIONALSentimientos y emociones. Habilidades para desarrollar la conexión maestro y alumno o padres e hijosEnfoque pedagógico Manejo del conflicto en el aula o la casaLa relación de las emociones con la familia 16. Actividad Sabores y aromas para recordar 17. Actividad El termómetro de las emociones 18. Actividad La ruleta de las emociones 19. Actividad Círculo de paz: Yo cuido del otro........ |
| **TRABAJO TRIMESTRAL DE TITULAR:** **Fecha de inicio:1° junio de marzo****Fecha de entrega:9 de junio*** Exposición de los temas vistos durante el ciclo escolar.
* Se designa tema y se presenta por equipos de 4 integrantes.
* Material de apoyo cartulina, papel bond, imágenes o dibujos relacionadas.
 |
| **NOTA:****TRABAJOS TRIMESTRALES:**TODOS LOS TRABAJOS TRIMESTRALES SE REALIZARÁN EN CLASE.**CLUB DE CONVERSACIÓN:**TEMAS ASIGNADOS AL PRINCIPIO DEL TRIMESTRE.SE LE DARÁ SEGUIMIENTO DURANTE TODO EL TRIMESTRE HASTA QUE SE LLEVE A CABO. |