



Colegio "Villa de las Flores"  
S.C.



## PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA NIVEL: SECUNDARIA

NOMBRE DEL PROFESOR: JORGE ARROYO GARCIA		GRADO: 1° y 3°	
GRUPO: A-B			
ASIGNATURA: VIDA SALUDABLE		TRIMESTRE: 1°	SEMANA: del 29 mayo del 23.

TIEMPO: 50 MINUTOS      TEMA: QUE SON LOS HABITOS SALUDABLES.

### PROPÓSITOS:

Educación de calidad y salud integral son los cimientos del desarrollo y el bienestar social.

**COMPETENCIA:** Educación y salud forman un círculo virtuoso que es necesario promover y fortalecer en la comunidad educativa, porque ambos son fundamentales para el mejor desarrollo y bienestar del ser humano.

**APRENDIZAJE ESPERADO:** El presente curso tiene el propósito de compartir información y brindar estrategias y actividades que puedan ser integradas de manera fácil y amena.

### CONTENIDOS:

11.- RECURSOS: Manual 8 Vida Saludable para Todos

12.- MATERIALES: Cuaderno de apuntes de la materia.

### 13.- EVALUACIÓN:

- **ACTITUDINAL:** El alumnado interactúa favorablemente sobre el tema con sus compañeros con el tema de la alimentación.
- **CONCEPTUAL:** se hace responsable de sus hábitos.
- **PROCEDIMENTAL:**
- 14.- IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C. (Guiarse del programa escolar de mejora continua)
- Actividad rompe hielo: ¿Hábitos saludables que son?
- Preguntas introductorias ¿se y conozco mis hábitos saludables?

¿Qué son hábitos saludables?



**Bienestar**

Físico + Emocional + Mental

### 15.- INICIO:

Los hábitos de vida saludables son aquellos que mejoran tu estado físico, emocional y mental.

Los **buenos hábitos** se reconocen porque causan un impacto positivo en tu vida cotidiana y te llenan de satisfacción contigo mismo. Esto último reafirma tu seguridad, tu autoestima y alimenta el compromiso con esta forma de vida.

Los hábitos saludables te impulsan a ser mejor, te acercan a metas y te hacen sentir bien a corto y largo plazo. Abandonar malos hábitos e incorporar hábitos de vida saludable aumenta tu calidad de vida. Es un compromiso contigo mismo; una apuesta a ser mejor.

### 16.- DESARROLLO: Ejemplos de hábitos saludables

Ejemplos  
de hábitos saludables



City rockets

1. Alimentación saludable
2. Hidratación
3. Higiene personal
4. Ejercicio físico

El sedentarismo es causante de enfermedades a largo plazo; deteriora nuestro estado físico y mental; además, ocasiona un deterioro de la imagen física, que puede traducirse en baja autoestima, inseguridad y problemas emocionales.

Algunos beneficios de hacer ejercicio físico:

- Ayuda a **perder grasa**.
- Disminuye el colesterol malo.
- Baja los niveles de presión arterial.
- Aumenta la masa muscular.
- Disminuye la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye la ansiedad al liberar ciertas hormonas que mejoran el estado de ánimo.
- Mejora la densidad ósea.
- Favorece a la memoria y estimula la concentración.
- Incrementa la vitalidad.

Vale la pena tomarnos al menos 30 minutos al día y practicar actividad física. Es media hora a cambio de beneficios incontables.

**Actividad: Desarrolla** una rutina de ejercicios que puedas compartir con tus compañeros, con una duración de 1 minuto.

### 18.- EVALUACIÓN

- Autoevaluación
- Coevaluación: Heteroevaluación:
- 18.- TAREA: Elabora una rutina de ejercicio en casa con un minuto de duración y que participen tus familiares. Envía evidencia por email.