

Planeación didáctica por propósito formativo				
Nombre de la escuela:	PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 028		Nombre de la Asignatura: Docente: Robledo Hernández Margarita	Educación para la salud I
Semestre:	PRIMERO	TURNO: VESP	Grupo(s):	1, 2, 3 PERIODO: 15 de Octubre I 27 de Noviembre del 2025
MISIÓN: Formar estudiantes responsables y fortalecidos en su desarrollo integral, así como en valores para enfrentar las exigencias de la vida cotidiana y académica con una perspectiva ambientalmente responsable		VISIÓN: Ser reconocida como una institución de vanguardia, formadora de bachilleres académicamente íntegros acordes a las necesidades de la sociedad actual; mejorando cada ciclo escolar infraestructura, eficiente, suficiente, digna y segura con una gestión de inclusión, equidad, cooperación y colaboración.		VALORES: Respeto, honestidad, responsabilidad y solidaridad para generar una cultura de paz, convivencia armónica y cuidado del ambiente.
Descripción del Diagnóstico				
Meta de Aprendizaje				
1 Desarrolla, junto con la comunidad estudiantil a la que pertenece, una conciencia crítica y reflexiva sobre los hábitos que configuran su existencia, y promueve el cuidado de sí como una práctica ética que articula el bienestar físico, emocional, mental y social.				
Propósito Formativo del Diagnóstico:				
Contenido Formativo del Diagnóstico:				
Actividad(es) de Aprendizaje para el logro del Contenido Formativo del Diagnóstico Aplicado:				
Propósito Formativo: 1			Contenidos Formativos:	



• Autoconocimiento y cuidado de sí • El cuerpo como lugar de cuidado del pensamiento y de la acción • Prácticas cotidianas de autocuidado como expresión de una vida reflexiva	Actividad 1.0.1 de Pausa activa. Se trabajará en las actividades de vida saludable, pausa activa y acción por tu salud. 1A Introducción al autoconocimiento y cuidado de sí 1B Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida. 1C La lectura como experiencia del placer individual o compartido.
Actividades de aprendizaje:	ACTIVIDAD GUIA ACTIVA: I THE ROBOT Actividad de aprendizaje 1A-1. Definición de autoconocimiento y la importancia de la salud integral Diario de Autoconocimiento "Conócete para Crecer" Actividad de aprendizaje 1A-2. Concepto de cuidado de sí mismo, relación ente mente-cuerpo. Actividad de aprendizaje 1B-1. El cuerpo como lugar de cuidado. 1B.2. El cuerpo y su comunicación : señales y mensajes. Actividad de aprendizaje 1C-1.
Objetivo de las actividades de aprendizaje:	ACTIVIDAD 1.0.1 Fortalecer la atención de los alumnos a través de la integración y el movimiento motriz. Objetivo de la Actividad Didáctica 1A. Fomentar el autoconocimiento en los estudiantes mediante la reflexión continua sobre sus emociones, pensamientos, valores, fortalezas y áreas de mejora. 1-A-2. Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud integral (física, emocional, social y mental) mediante acciones prácticas y sostenibles. Objetivo de la Actividad Didáctica 1B. Que el estudiante identifique y reflexione sobre las señales físicas que su cuerpo emite frente a diferentes emociones, situaciones o pensamientos, para desarrollar conciencia corporal y emocional Objetivo de la Actividad Didáctica 1C.

Desarrollo de las Actividades Didácticas (aprendizaje, enseñanza y evaluación)



Actividades de Enseñanza y Aprendizaje	Instrumento(s) de evaluación	Recursos didácticos	Responsable	Escenario	Duración
ACTIVIDAD 1.0. 1. Secuencia de acciones 1. Solicita al estudiantado formar un círculo, posteriormente pide que con su brazo derecho abracen a la o el compañero ubicado a su derecha y con el brazo izquierdo se abrazará a la o el compañero de la izquierda. 2. Comienza a cantar: <i>¿Por qué nos gusta la adrenalina?</i> <i>El estudiantado contesta: No sé... ¿Por qué?</i> 3. Sin soltar los hombros de sus compañeros(as), todas y todos saltan a la derecha mientras dicen a una sola voz: <i>a moler café a moler café, a moler, a moler, a moler café</i> 4. Pide que ahora lleven sus manos a las rodillas y vuelve a cantar: <i>¿Por qué nos gusta la adrenalina?</i> El alumnado responde: <i>No sé... ¿Por qué?</i>	Las líneas de la ronda.	Aula de clase	docente	Ej. Aula	5 Mmin. De la clase.
Actividad 1A-1. Actividad continua semanal (15-20 minutos por semana durante todo el primer parcial) Cada semana, los estudiantes dedicarán un tiempo específico a escribir en un diario personal (puede ser físico o digital). Se les proporcionará una guía de preguntas reflexivas que cambiarán cada semana. Algunos ejemplos: ¿Qué situaciones me hicieron sentir orgulloso esta semana? ¿Qué me causó estrés y cómo reaccioné?	Construcción de un Diario Reflexión final donde el estudiante elige una entrada que considere significativa y explica cómo ha cambiado su percepción de sí mismo a lo largo del tiempo. No se evalúa el	Artículo científico Y Reflexión de la salud de su entorno	Docente Ej. Docente Ej. Estudiantes	El aula Ej. Laboratorio de Ciencias	Ej. 45 min. De cada semana

¿Cuáles son mis metas a corto y largo plazo? ¿Estoy avanzando hacia ellas? ¿Qué valores considero importantes en mi vida? ¿Cómo los estoy aplicando Actividad 1A-2. Durante un mes (o cada bimestre), los estudiantes se comprometen con un reto personal de salud integral. Pueden elegir entre diferentes áreas: - Física: Caminar 30 minutos diarios, mejorar la alimentación, dormir 8 horas. - Emocional: Practicar meditación, reducir el uso del celular, expresar emociones de forma sana. - Social: Mejorar relaciones con la familia o amigos, evitar conflictos, practicar la escucha activa.	contenido personal, sino la constancia y profundidad de la reflexión. Solo reflexiva y descripción de un seguimiento con evidencias de tiempo y fotografías (2) lista de cotejo.		Alumnos	Aula	Clase de 60 min.
Actividad 1B-1. <u>Reflexionemos sobre la Menstruación Digna.</u> La docente pedirá hojas de rotafolio, revistas, plumones, cinta adhesiva, Pritt y estuche geométrico. - Se proyectarán los videos propuestos, y al finalizar la proyección de los mismos: - Se armarán equipos (estarán sujetos al número de estudiantes). - Se les pedirá que en una hoja de rotafolio elaboren un mapa mental en el que rescaten las ideas más importantes utilizando todos los materiales solicitados.	<u>Rotafolios</u> <u>Mapa mental</u> <u>Exposición</u> <u>Cuestionario</u> <u>Notas</u>	Video 1. ¿Por qué es necesario hablar de gestión menstrual digna? Cápsula 4. Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). 17 de septiembre de 2021. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=Kj6MJiJuNME Video 2. Menstruación digna: asunto público #VisibilizandoViolencias #25N. Instituto de Fisiología Celular, UNAM. 10 de noviembre de 2022. Obtenido de: https://www.youtube.com/watch?v=x_EbhXxXTYk	Docente y Alumnos	aula	120 min.

• Una vez terminados, dichos cuadros deberán ser expuestos por cada equipo. • Al finalizar la exposición de cada equipo, se les pedirá que se sienten formando un círculo para responder las preguntas que a continuación se enlistan. Importante destacar: • Escuchar con atención plena. • Evitar interrumpir. • Prohibido juzgar y burlarse. Reflexión guiada • El/la docente lanza preguntas detonadoras. • ¿Cuál fue el mensaje que me dejó el video? • ¿Qué puedo hacer para prevenir la violencia en torno al tema de la menstruación digna? Cierre Cada estudiante escribe en una nota anónima lo siguiente: • Una emoción que resuma cómo se sintió en el ejercicio. • Una acción concreta para fomentar la gestión menstrual digna. La docente recogerá las notas como evidencia, escogiendo al azar algunas para ser leídas. Actividad 1C-1.					
Propósito Formativo: 2	Contenidos Formativos:				
Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.	2A Analizar el entorno inmediato de los estudiantes (hogar, escuela, barrio) y reflexionar sobre cómo influye en su salud física y mental.				

	2B Comprender cómo distintos factores ambientales pueden generar riesgos específicos para la salud, mediante la simulación de escenarios reales.
Actividades de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje 2A-1 "Conociendo y Respetando Nuestro Cuerpo" Actividad de aprendizaje 2B-1. "Cuidando Nuestro Entorno"
Objetivo de las actividades de aprendizaje:	Objetivo de la Actividad Didáctica 2A. Analizar el entorno inmediato de los estudiantes (hogar, escuela, barrio) y reflexionar sobre cómo influye en su salud física y mental.

Desarrollo de las Actividades Didácticas (aprendizaje, enseñanza y evaluación)					
Actividades de Enseñanza y Aprendizaje	Instrumento(s) de evaluación	Recursos didácticos	Responsable	Escenario	Duración
Actividad 2A-1 "Conociendo y Respetando Nuestro Cuerpo" 1. Introducción (10 minutos): Comienza la actividad explicando la importancia de conocer y respetar nuestro cuerpo, así como la diversidad de cuerpos y géneros. Se anima a los jóvenes a reflexionar sobre sus propias experiencias y sentimientos. 2. Autorreflexión (20 minutos): Pide a los jóvenes que se miren en el espejo y reflexionen sobre su cuerpo. ¿Qué partes les gustan? ¿Qué partes no les gustan? ¿Por qué? Anima a que escriban sus pensamientos y sentimientos en una hoja de papel. 3. Discusión en grupo (20 minutos):	Participación activa individual y por equipo Lista de cotejo Cartel	- Papel y lápices: Para que los jóvenes puedan escribir y dibujar. - Espejos: Para que los jóvenes puedan observarse y reflexionar sobre su cuerpo. - Tarjetas de reflexión: Con preguntas como: - ¿Qué partes de mi cuerpo me gustan y por qué? - ¿Qué partes de mi cuerpo no me gustan	Estudiantes en equipos Docente	Aula	120 min.

Divide a los jóvenes en pequeños grupos y se pide que compartan sus reflexiones sobre su cuerpo y cómo se sienten al respecto. 4. Tarjetas de reflexión (15 minutos): Distribuye las tarjetas de reflexión y se pide a los jóvenes que escriban sus respuestas a las preguntas. Indicando que es relevante sean honestos y reflexivos. 5. Compartir reflexiones (15 minutos): Pide a algunos voluntarios que compartan sus reflexiones con el grupo. Se anima a que los demás escuchen activamente y respeten las opiniones de los demás. 6. se solicita que los jóvenes que creen un cartel que promueva el respeto a la diversidad y el autocuidado.		y por qué? - ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo? - ¿Cómo puedo respetar la diversidad de cuerpos y géneros? - ¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima y confianza?			
Actividad 2B-1. "Cuidando Nuestro Entorno" 1. Comienza la actividad explicando la importancia de cuidar nuestro entorno físico, social y digital para mantener un bienestar integral. 2. Reflexión individual (20 minutos): Los jóvenes reflexionarán sobre las preguntas de la hoja de reflexión y escriban sus respuestas. 3. Discusión en grupo (20 minutos): Se dividen en pequeños grupos y pide que compartan sus reflexiones sobre cómo pueden cuidar su entorno físico, social y digital. 4. Acciones para cuidar el entorno: Los alumnos	Participación en equipo Reflexiones en librea Hojas de respuestas Listas de acciones para el cuidado Plan de acción Cartel.	- Papel y lápices: Para que los jóvenes puedan escribir y dibujar. - Hoja de reflexión: Con preguntas como: - ¿Cómo puedo cuidar mi entorno físico (escuela, hogar, comunidad)? - ¿Cómo puedo cuidar mis relaciones sociales (amigos, familia, compañeros de clase)?	Docente	Aula	120 min.

tendrán que identificar acciones concretas que pueden tomar para cuidar su entorno físico, social y digital, como: - Reciclar y reducir el uso de plásticos. - Ser amable y respetuoso con los demás. - Utilizar contraseñas seguras y no compartir información personal en línea. - Practicar actividades físicas y relajantes para reducir el estrés. 5. Compromiso personal: Los alumnos enlistarán una serie de compromisos a tomar y acciones específicas para cuidar su entorno físico, social y digital. - Los jóvenes realizarán un plan de acción para cuidar su entorno físico, social y digital. - Crear un cartel: Se indica a los jóvenes que crear un cartel que promueva el cuidado del entorno físico, social y digital. Actividad 2B-2. Actividad 2C-1.		- ¿Cómo puedo cuidar mi entorno digital (redes sociales, internet)? - ¿Qué acciones puedo tomar para reducir el estrés y mejorar mi bienestar?			
Propósito Formativo: 3	Contenidos Formativos:				
Redactar	3A Redactar 3B Redactar 3C Redactar				
Actividades de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje 3A-1. Actividad de aprendizaje 3B-1. Actividad de aprendizaje 3B-2. Actividad de aprendizaje 3C-1.				
Objetivo de las actividades de aprendizaje:	Objetivo de la Actividad Didáctica 3A. Objetivo de la Actividad Didáctica 3B.				

Objetivo de la Actividad Didáctica 3C.

Desarrollo de las Actividades Didácticas (aprendizaje, enseñanza y evaluación)

Actividades de Enseñanza y Aprendizaje	Instrumento(s) de evaluación	Recursos didácticos	Responsable	Escenario	Duración
Actividad 3A-1.		Ej. Artículo científico	Ej. Estudiantes en equipos	Ej. Aula	Ej. 30 min.
Actividad 3B-1.		Ej. Aplicación Kahoot!			
Actividad 3B-2.			Ej. Docente		
Actividad 3C-1.					
Propósito Formativo: 4		Contenidos Formativos:			
Redacta	4A Redacta 4B Redacta				
Actividades de aprendizaje:	Actividad de aprendizaje 4A-1. Actividad de aprendizaje 4B-1.				
Objetivo de las actividades de aprendizaje:	Objetivo de la Actividad Didáctica 4A. Objetivo de la Actividad Didáctica 4B.				

Desarrollo de las Actividades Didácticas (aprendizaje, enseñanza y evaluación)

Actividades de Enseñanza y Aprendizaje	Instrumento(s) de evaluación	Recursos didácticos	Responsable	Escenario	Duración
--	------------------------------	---------------------	-------------	-----------	----------

Actividad 4A-1.		Ej. Artículo científico	Ej. Estudiantes en equipos	Ej. Aula	Ej. 30 min.
Actividad 4B-1.		Ej. Aplicación Kahoot!	Ej. Docente		

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL PARCIAL:

(Describe los parámetros de Evaluación al 100%)

- >Examen Escrito, Oral u otro: 40%
- >Participación en Clase 20%
- >Investigación Documental Tareas y trabajos: 30%
- >Socioemocional, limpieza u otros (reglamento de clase): 10%
- Total: 100%

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

- 1 [Microsoft Word - Conocimientos esenciales 14 de abril de 2021](#)
- 2 Educación para la Salud. A. VARGAS Y V. PALACIOS, 2021.
- 3 Educación para la Salud . A. GOMEZ, 2022. UDG

ANEXO: Links o Antología de Ejercicios, lecturas, diagramas, resúmenes, etc. para el trabajo complementario del alumno o docente:

(Anexar)

Por qué es necesario hablar de gestión menstrual digna? Cápsula 4. Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). 17 de septiembre de 2021. Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=Kj6MJiJuN ME> - YouTube

Elaboró

Mtra. ROBLEDO HERNÁNDEZ MARGARITA

Revisó

Subdirector
Mtro. Adrián Andrade Almanza