

Planeación didáctica por propósito formativo					
Nombre de la escuela:	PREPARATORIA OFICIAL NÚMERO 028		Nombre de la Asignatura:	Educación para la salud I	
			Docente: Robledo Hernández Margarita		
Semestre:	PRIMERO	TURNO:	Grupo(s):	1, 2, 3	PERIODO: 1 Septiembre al 14 de Octubre de 2025
		VESP			
<p>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</p>		<p>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.</p>		<p>VALORES: Respeto, honestidad, responsabilidad y solidaridad para generar una cultura de paz, convivencia armónica y cuidado del ambiente.</p>	
Descripción del Diagnóstico					
Se realizó.....					
Meta de Aprendizaje					
<p>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.</p>					
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:		
<ul style="list-style-type: none"> Autoconocimiento y cuidado de sí El cuerpo como lugar de cuidado del pensamiento y de 			Actividad 1.0.1 de Pausa activa. Se trabajará en las actividades de vida saludable, pausa activa y acción por tu salud.		



<p>la acción</p> <ul style="list-style-type: none"> Prácticas cotidianas de autocuidado como expresión de una vida reflexiva 	<p>1A Introducción al autoconocimiento y cuidado de sí</p> <p>1B Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.</p> <p>1C La lectura como experiencia del placer individual o compartido.</p>
<p>Actividades de aprendizaje:</p>	<p>ACTIVIDAD GUIA ACTIVA: A MOLER CAFÉ :</p> <p>Actividad de aprendizaje 1A-1. Definición de autoconocimiento y la importancia de la salud integral Diario de Autoconocimiento "Conócete para Crecer"</p> <p>Actividad de aprendizaje 1A-2. Concepto de cuidado de sí mismo, relación ente mente-cuerpo.</p> <p>Actividad de aprendizaje 1B-1. El cuerpo como lugar de cuidado. 1B.2. El cuerpo y su comunicación : señales y mensajes.</p> <p>Actividad de aprendizaje 1C-1.</p>
<p>Objetivo de las actividades de aprendizaje:</p>	<p>ACTIVIDAD 1.O.1 Fortalecer la atención de los alumnos a través de la integración y el movimiento motriz.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Objetivo de la Actividad Didáctica 1C.</p>

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



Actividades de Enseñanza y Aprendizaje	Instrumento(s) de evaluación	Recursos didácticos	Responsable	Escenario	Duración
<p>Secuencia de acciones</p> <p>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.</p> <p>ACTIVIDAD 1.O. 1.</p> <p>2. Comienza a cantar: <i>¿Por qué nos gusta la adrenalina?</i></p> <p><i>El estudiantado contesta: No sé... ¿Por qué?</i></p> <p>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></p> <p>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></p>	<p>Las líneas de la ronda.</p>	<p>Aula de clase</p>	<p>docente</p>	<p>Ej. Aula</p>	<p>5 Mmin. De la clase.</p>
<p>Actividad 1A-1. Actividad continua semanal (15-20 minutos por semana durante todo el primer parcial)</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones me hicieron sentir orgulloso esta semana? • ¿Qué me causó estrés y cómo reaccioné? • ¿Cuáles son mis metas a corto y largo plazo? ¿Estoy avanzando hacia ellas? • ¿Qué valores considero importantes en mi vida? 	<p>Construcción de un Diario</p> <p>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 contenido personal, sino la constancia y profundidad de la reflexión.</p>	<p>Artículo científico Y Reflexión de la salud de su entorno</p>	<p>Docente</p> <p>Ej. Docente</p> <p>Ej. Estudiantes</p>	<p>El aula</p> <p>Ej. Laboratorio de Ciencias</p>	<p>Ej. 45 min. De cada semana</p>



<p>¿Cómo los estoy aplicando</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Actividad 1B-1. Los alumnos observaran una entrevista sobre neurociencia de las emociones, por la psiquiatra Marian Rojas-Estapé</p> <p>Los alumnos contestará, un cuestionario otorgado por la docente.</p> <p>Actividad 1C-1.</p>	<p>Solo reflexiva y descripción de un seguimiento con evidencias de tiempo y fotografías (2) lista de cotejo.</p> <p>Lista de cotejo Y cuestionario</p>	<p>Entrevista científica</p>	<p>Alumnos</p> <p>Docente y Alumnos</p>	<p>Aula</p> <p>aula</p>	<p>Clase de 60 min.</p> <p>55min.</p>
<p>Propósito Formativo: 2</p>		<p>Contenidos Formativos:</p>			
<p>Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.</p>	<p>2A Analizar el entorno inmediato de los estudiantes (hogar, escuela, barrio) y reflexionar sobre cómo influye en su salud física y mental.</p> <p>2B Comprender cómo distintos factores ambientales pueden generar riesgos específicos para la salud, mediante la simulación de escenarios reales.</p>				



Actividades de aprendizaje:	<p>Actividad de aprendizaje 2A-1. Mapa de mi Entorno y mi Salud.</p> <p>Actividad de aprendizaje 2B-1. Juego de escenarios "la salud en riesgo"</p>
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
<p>Actividad 2A-1. En equipos de 3-4 personas, los estudiantes crearán un mapa visual o infografía de su entorno más cercano (su colonia, trayecto a la escuela, comunidad escolar) e identificarán factores ambientales presentes que pueden influir en la salud, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Contaminación del aire • <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ruidos constantes (tráfico, fábricas, etc.) • <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Falta de áreas verdes o recreativas • <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Presencia de industrias o basureros cercanos • <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • Acceso a alimentos saludables <p>Luego, deberán analizar y exponer cómo estos factores podrían impactar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input type="checkbox"/> Su salud física (alergias, enfermedades respiratorias, sedentarismo, etc.) • <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • Su salud mental (estrés, irritabilidad, falta de concentración, ansiedad, etc.) 	Rubrica	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mapa/infografía con análisis por equipo Exposición breve (5 minutos por equipo) 	<p>Estudiantes en equipos</p> <p>Docente</p>	Aula	Ej. 100 min.



<p>Finalizan su actividad con una propuesta de mejora: ¿qué cambios podrían sugerirse en su entorno para mejorar la salud?</p> <p>Actividad 2B-1. "La salud en riesgo: Juego de escenarios" Se divide al grupo en equipos de 4-5 personas. Cada equipo recibe una tarjeta con un escenario ambiental diferente que puede influir negativamente en la salud. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ciudad con alta contaminación del aire• Comunidad sin acceso a agua potable• Zona urbana con exceso de ruido y tráfico• Barrio sin parques o áreas verdes• Escuela ubicada cerca de una fábrica contaminante• <p>Analizar los riesgos para la salud física y mental</p> <ul style="list-style-type: none">○ Relacionarlo con enfermedades o condiciones posibles○ Proponer estrategias de prevención o solución• Luego, se hace una puesta en común donde cada equipo expone brevemente su análisis y se anotan en el pizarrón los riesgos y soluciones comunes.	Rubrica	<input type="checkbox"/> Ficha de análisis por equipo (formato guiado con preguntas) <input type="checkbox"/>	Docente	Aula	50 min.
---	---------	--	---------	------	---------





"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

<p>Actividad 2B-2.</p> <p>Actividad 2C-1.</p>					
<p>Propósito Formativo: 3</p>		<p>Contenidos Formativos:</p>			
<p>Redactar</p>	<p>3A Redatar 3B Redactar 3C Redactar</p>				
<p>Actividades de aprendizaje:</p>	<p>Actividad de aprendizaje 3A-1. Actividad de aprendizaje 3B-1. Actividad de aprendizaje 3B-2. Actividad de aprendizaje 3C-1.</p>				
<p>Objetivo de las actividades de aprendizaje:</p>	<p>Objetivo de la Actividad Didáctica 3A. Objetivo de la Actividad Didáctica 3B. Objetivo de la Actividad Didáctica 3C.</p>				

<p>Desarrollo de las Actividades Didácticas (aprendizaje, enseñanza y evaluación)</p>					
<p>Actividades de Enseñanza y Aprendizaje</p>	<p>Instrumento(s) de evaluación</p>	<p>Recursos didácticos</p>	<p>Responsable</p>	<p>Escenario</p>	<p>Duración</p>



"2025. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México".

Actividad 3A-1.		Ej. Artículo científico	Ej. Estudiantes en equipos	Ej. Aula	Ej. 30 min.
Actividad 3B-1.		Ej. Aplicación Kahoot!	Ej. Docente		
Actividad 3B-2.					
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)

Elaboró
Mtra. ROBLEDO HERNÁNDEZ MARGARITA

Revisó
Subdirector Mtro. Adrián Andrade Almanza

