

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana del 15 al 19 de diciembre

Actividad: “Integración de hábitos saludables”.

Tema

Integración de hábitos saludables

Propósito

Identificar aprendizajes clave del semestre y articularlos en un plan personal de autocuidado.

PDA

Reflexión guiada sobre hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado para consolidar una estrategia personal.

Justificación teórica:

La integración de hábitos saludables requiere una reflexión consciente sobre las prácticas cotidianas, sus beneficios y áreas de mejora. A nivel pedagógico, cerrar el semestre con una actividad introspectiva fortalece la metacognición y permite al estudiante reconocer avances en autonomía y autocuidado. Los hábitos saludables no se limitan al ejercicio; abarcan también alimentación, hidratación, descanso y organización personal. La educación física promueve esta visión integral del bienestar, fomentando que el alumno identifique factores de riesgo, oportunidades de mejora y acciones concretas para su vida diaria. Elaborar un plan personal brinda claridad, dirección y compromiso, facilitando la continuidad de prácticas saludables más allá del periodo escolar.

Actividad a distancia:

Elaborar una reflexión estructurada (en texto, audio o video) donde el estudiante explique:

- Qué aprendió este semestre
- Qué hábito saludable fortaleció
- Qué hábito necesita trabajar
- Qué acción concreta adoptará en enero

Además, crear un esquema visual (mapa, diagrama, cartel, Canva o dibujo) donde represente su “Plan personal de autocuidado”.

Evidencia a entregar:

- Reflexión (cualquier formato)
- Esquema visual del plan de autocuidado

Evaluación

Se valora profundidad reflexiva, coherencia del plan y pertinencia del esquema visual.

Rúbrica

Criterio	Excelente (10)	Satisfactorio (8)	Básico (6)	Insuficiente
Reflexión	Clara, profunda y ordenada	Adecuada	Limitada	No entregada
Plan visual	Estructurado y coherente	Adecuado	Simple	No entregado
Relación entre hábitos y bienestar	Precisa	Parcial	Superficial	Incorrecta