

Unidad de Aprendizaje Curricular:

Educación para la salud

Aspectos generales

Bienvenido (a) a la unidad de aprendizaje curricular “Educación para la Salud” en donde compartiremos aprendizajes relacionados con el desarrollo de capacidades socioemocionales que nos orienten en la ruta del bienestar físico y mental.

Las sesiones se desarrollarán en la plataforma virtual interactiva de Moodle, mediante un acompañamiento adecuado, para que los aprendizajes puedan llevarse a cabo de forma significativa. Intentamos que la automatización del curso, te facilite el acceso a los recursos, actividades y materiales didácticos que faciliten la experiencia de aprender dentro de una modalidad creativa, actual y amable.

Concepto central y conceptos transversales del área de conocimiento:

Categorías/Concepto Central	
Educación para la salud	
Subcategorías/Conceptos transversales	
CT1. Se conceptualiza la salud como fuente de bienestar y desarrollo sostenible y no como la simple ausencia de enfermedad.	CT2. Se promueve la interacción entre escuela, comunidad, familias y los servicios de salud disponibles en cada comunidad.
CT3. Se promueve el desarrollo y conservación de ambientes escolares saludables	CT4. Se empodera a los jóvenes para transformar los determinantes de la salud.
CT5 Se utilizan las oportunidades disponibles (dentro y fuera de la comunidad educativa, educación formal e informal, métodos tradicionales o alternativos) para desarrollar procesos educativos sobre salud	CT6. Se utiliza la perspectiva de género.
CT7 Se parte de un diagnóstico que permite la delimitación de las características, necesidades y recursos de la población estudiantil del plantel escolar, a la cual se dirigen los programas de educación para la salud y que también pueden servir, en su momento, para medir los resultados de las estrategias y acciones.	

Propósito del área de conocimiento:

La educación para la salud representa un ámbito de la formación socioemocional del currículum ampliado que busca proporcionar los medios necesarios para que el estudiante afronte las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales que representan un riesgo para la salud, lo cual será

BACHILLERATO VIRTUAL

posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto.

La educación para la salud en el ámbito escolar como parte de la estrategia de promoción de la salud que, de acuerdo con Torres y Santana (2017), hace referencia al conjunto de oportunidades de aprendizaje, destinadas a mejorar el conocimiento sobre la salud y a promover el desarrollo de habilidades que puedan conducir a un mayor nivel de salud personal y colectiva, es indiscutible porque, considerando el número de adolescentes y jóvenes que pueden participar, representa una oportunidad única para contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, afectiva, espiritual, moral, social y cultural), facilitar conocimientos sanitarios, crear hábitos higiénicos y fomentar estilos de vida saludable y favorece la formación socioemocional en sus tres propósitos: responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional-afectivo. La interacción en la comunidad escolar, el modelamiento de adultos y pares, la cantidad de jóvenes que acceden a la educación formal y el tiempo que los estudiantes pasan en las aulas hacen de las escuelas los espacios propicios para desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes y valores para participar y tomar decisiones sobre la salud personal y colectiva.

Aprendizajes de trayectoria del área de conocimiento:

Aprendizajes de trayectoria				
Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.		Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.		
Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.				
Metas de aprendizaje				
Reconoce la salud como fuente de bienestar y desarrollo sostenible y no, únicamente, como ausencia de enfermedad.	Socializa la promoción, desarrollo y conservación de ambientes familiares saludables	Identifica la interacción entre escuela, comunidad, familias y los servicios de salud disponibles en su comunidad.	Identifica las oportunidades disponibles (dentro y fuera de su comunidad, educación formal e informal, métodos tradicionales o alternativos) para desarrollar procesos sobre salud	Elige las acciones viables para transformar los determinantes de la salud.
Elabora un listado de acciones de educación para la salud, identificando las características, necesidades y recursos de su núcleo familiar.				

BACHILLERATO VIRTUAL

Evaluación

Período	Momento	Actividad	Valor (%)	Aplicación
No. 1	Apertura	Sopa de letras	30 %	Semana 2
	Desarrollo	Collage	40%	Semana 4
	Cierre	Examen	30%	Semana 5

Período	Momento	Actividad	Valor (%)	Aplicación
No. 2	Apertura	Flyer o cartel	40%	Semana 7
	Desarrollo	Ensayo	30%	Semana 8
	Cierre	Examen	30%	Semana 10

Período	Momento	Actividad	Valor (%)	Aplicación
No. 3	Apertura	Mapa conceptual	40%	Semana 12
	Desarrollo	Reel o video corto	30%	Semana 14
	Cierre	Examen	30%	Semana 16

Progresiones de aprendizajes del área de conocimiento:

Dado que el curso está dividido en tres periodos de evaluación en las siguientes tablas se muestran las progresiones de aprendizaje que se asocian a cada uno de ellos:

Progresiones
Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida
Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.
Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.
Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.
Elige practicar hábitos que ayudan a elevar el nivel de salud física.
Solicita apoyo de especialistas al reconocer síntomas frente a cualquier trastorno emocional
Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.

BACHILLERATO VIRTUAL

Explica cómo las normas sociales de género afectan en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio.
Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades. 5. Participa en acciones de promoción de la salud.
Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.
Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.
Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.
Establece acciones que contribuyan a una alimentación saludable.
Distingue las porciones ideales de alimentos para gozar de una buena salud física, mental y emocional.
Identifica cómo los trastornos de conducta están vinculados con la alimentación.
Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.
Reconoce los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente.
Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación
Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.
Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.
Implementa estrategias de optimización del tiempo durante el cual se hace uso de las tecnologías a lo largo del día, a fin de promover estilos de vida saludables.
Mejora sus hábitos durante el uso de las tecnologías en beneficio de su salud física.
Identifica estrategias para el uso responsable en el ámbito personal y académico de las tecnologías.

Bibliografía

Básica:

- Vives Cases, Carmen (et al). 2021. Sociedad y Salud. Editorial Síntesis, ISBN: 9788413571614, Madrid.
- Vargas Domínguez, Armando/Verónica Patricia Palacios Álvarez. 2021. Educación para la Salud. Grupo Editorial Patria. ISBN 978-6077449522, México.
- Vargas Domínguez, Armando. 2020. Educación Para La Salud. Bachillerato. Editorial Patria. ISBN 9786075505831. México.

Complementaria:

- Vázquez, Marcos. 2021. Saludablemente, hábitos para optimizar tu cerebro y mejorar tu salud a cualquier edad, Editorial Grijalbo, ISBN 978-8425359477, México.
- https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html (hábitos de vida saludable)

BACHILLERATO VIRTUAL

- <https://www.unsis.edu.mx/ciiissp/Sociedad%20y%20salud.html> (sociedad y salud).

Electrónica:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8vXd0z3OnVU>
- <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs
- <https://platzi.com/blog/que-es-infografia-como-hacer/>
<https://www.youtube.com/watch?v=somDqtQvd38>
- <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/medioAmbiente/home2.htm>
<https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/top-four-tips/spanish/index.htm>
- https://www.youtube.com/watch?v=xwGWQy_HXvk
<https://www.youtube.com/watch?v=Zd2eChmsODQ>
- <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-salud-fisica-salud-mental-un-13108595>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uWYDa2PJ4ek>
- <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- <https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>
<https://salutieducacioemocional.com/salud-y-educacion-emocional/>
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf
- <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
- <https://padelstar.es/nutricion-alimentacion/que-alimentos-comer-desayuno-comida-y-cena/>
- <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/el-rol-de-la-industria-alimentaria-en-la-nutricion/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jlWBnEEIgsE>
- <https://alimentacionysalud.unam.mx/alternativas-alimentarias-produccion-consumo-solidario-y-sobre-todo-justo/>
<https://www.youtube.com/watch?v=5TTE9defaC0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1gQgdQHYYDU>
- <https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/la-buena-nutricion-como-prevencion-de-enfermedades>
- <https://mercadology.mx/2020/02/ventajas-y-desventajas-de-nuestra-era-digital/>
- https://www.youtube.com/watch?v=SCs_WLN5TAo
<https://www.youtube.com/watch?v=YkuD1XEQByc>



TABASCO



COBATAB
COLEGIO DE BACHILLERES
DE TABASCO

"Educación que genera cambio"

BACHILLERATO VIRTUAL

ASPECTOS ESPECÍFICOS POR PERIODO DE
EVALUACIÓN

Estilos de vida saludable

PERIODO 1



BACHILLERATO VIRTUAL

Introducción

El primer periodo de evaluación comprende cinco progresiones de la UAC Educación para la Salud, estas abarcan concepto de salud, estilo de vida saludable, factores ambientales que impactan en la salud física y mental; identifica que las enfermedades crónicas son multifactoriales y cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.

Metas de aprendizaje

- Reconoce la salud como fuente de bienestar y desarrollo sostenible y no, únicamente, como ausencia de enfermedad.
- Socializa la promoción, desarrollo y conservación de ambientes familiares saludables.

Progresiones de aprendizaje

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.
4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.
5. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
1	1	En foro virtual comparte con tus compañeros, tus datos como parte de la presentación grupal, así como tus conocimientos previos acerca de la Educación para la Salud. Observa la presentación sobre el concepto de salud y resuelve una sopa de letras.	No	Foro virtual Plataforma H5P https://www.youtube.com/watch?v=8vXd0z3OnVU
	2	Mediante una infografía explica cómo construir un estilo de vida saludable	No	https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs https://platzi.com/blog/que-es-infografia-como-hacer/

BACHILLERATO VIRTUAL

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
3	3	Elabora un cuadro sinóptico de los Factores ambientales que impactan la salud.	No	https://www.youtube.com/watch?v=somDqtQvd38 https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/medioAmbiente/home2.htm
	4	Elabora un Collage acerca de: Multifactores de las enfermedades crónicas: corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.	No	https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/top-four-tips/spanish/index.htm https://www.youtube.com/watch?v=xwGWQy_HXvk

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
5	5	Elabora un mapa mental, acerca del "Impacto de la salud mental sobre la salud de su cuerpo."	No	https://www.youtube.com/watch?v=Zd2eChmsODQ https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-salud-fisica-salud-mental-un-13108595
	6	Examen de conocimientos	No	

Semanas, Actividades y Material didáctico.

Las actividades de práctica o reforzamiento de aprendizajes durante los dos momentos del primer periodo de evaluación y las actividades evaluables, todas con su correspondiente recurso de descarga o consulta son las que se muestran en la tabla siguiente.

Actividad 1. Evaluación diagnóstica “conocimientos previos acerca de la Educación para la Salud”

Meta de aprendizaje

Comprende qué es Educación para la Salud

Progresión de aprendizaje

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).

Instrucciones

Este foro es un espacio para que interactúes con los participantes de este curso, por lo que te invito a que te conduzcas con respeto y amabilidad, te expreses de forma clara y contestes los cuestionamientos que a continuación se indican.

Tu participación constará de dos momentos:

1. Presentación individual considerando aspectos como: nombre, edad, lugar donde vives, escuela de procedencia, intereses o pasatiempos y tus expectativas de este curso.
2. Contestar brevemente las siguientes interrogantes a partir de lo que conoces.
 - ¿Cómo defines a la Salud?
 - ¿Por qué es importante cuidar la salud personal y la salud Pública?

Materiales didácticos

No aplica

Criterios de evaluación

No aplica

Ponderación

No aplica

Aviso



“La mejor y más eficiente farmacia está dentro de tu propio sistema.”
Robert C. Peale

Actividad 2. Concepto de salud: Sopa de letras

Meta de aprendizaje

Comprende el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Progresión de aprendizaje

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).

Instrucciones

Observa la presentación sobre el concepto de salud y resuelve una sopa de letras.

Materiales didácticos

- Presentación sobre el concepto de salud:
<https://www.youtube.com/watch?v=8vXd0z3OnVU>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://www.unesco.org/es/health-education>

Criterios de evaluación

No aplica

Ponderación

No aplica

Aviso



Puedes practicar deporte, puedes ser joven, pero si no te alimentas correctamente tu cuerpo sufrirá tarde o temprano (Juan Armando Corbin)

Actividad 3. Estilo de vida saludable: Infografía

Meta de aprendizaje

Explica cómo construir un estilo de vida saludable

Progresión de aprendizaje

2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida

Instrucciones

1. Revisa el video acerca los Estilos de Vida Saludables.
2. Diseña una Infografía que muestre de forma visual y creativa, los estilos de vida saludables y como construirlos a lo largo de nuestra vida, para ello debes tomar en cuenta las siguientes indicaciones:
 - La infografía deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF.
 - Una vez terminada debes subirla a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
 - Nombra el archivo usando el siguiente formato: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_infografía
 - Si tienes dudas de cómo se diseña una infografía, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- Presentación sobre la materia: https://www.youtube.com/watch?v=deG6m08_2Hs
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://platzi.com/blog/que-es-infografia-como-hacer/>
- <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

RÚBRICA INFOGRAFÍA	EXCELENTE 10	BUENO 8	SUFICIENTE 6	FALTA MEJORAR 0
CONTENIDO Y CLARIDAD DE LOS CONCEPTOS	En la infografía aparecen recogidos con mucha claridad todos y cada uno de los conceptos e ideas claves del tema.	En la infografía aparecen recogidas con bastante claridad, todas o la mayor parte de las ideas claves del tema.	En la infografía no aparecen recogidas todas las ideas claves del tema, pero sí las más relevantes.	En la infografía no se reflejan la mayor parte de las ideas fundamentales del tema.
EXPOSICIÓN DE IDEAS CENTRALES	a) La infografía muestra más de 5 ideas	a) La infografía muestra 4 ideas centrales.	a) La infografía muestra algunas ideas	a) No destaca ideas y hechos principales.

BACHILLERATO VIRTUAL

	<p>centrales.</p> <p>b) Muestra gran capacidad de síntesis de la información encontrada.</p> <p>c) Texto e imágenes claramente relacionados.</p>	<p>b) Muestra gran capacidad de síntesis de la información encontrada.</p> <p>c) Texto e imágenes claramente relacionados.</p>	<p>principales.</p> <p>b) Muestra cierta capacidad de síntesis de la información encontrada.</p> <p>c) No se asocia adecuadamente el texto con las imágenes</p>	<p>b) No evidencia la capacidad de síntesis y empleo del corta y pega.</p> <p>c) No se asocia adecuadamente el texto con las imágenes</p>
ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN	<p>Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), existe un equilibrio perfecto entre el texto y la imagen.</p>	<p>Están presentes todos los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes y créditos), la información visual y textual están bastante bien equilibradas.</p>	<p>Falta alguno de los elementos característicos de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/ o no existe un buen equilibrio entre la información visual y textual.</p>	<p>Solo presenta uno o dos de los elementos propios de una infografía (título, cuerpo, fuentes o créditos) y/ o la información visual y textual no está equilibrada.</p>
DISEÑO	<p>La información está distribuida de una manera visualmente muy atractiva, la combinación de colores es muy armónica y la tipografía empleada es legible y muy apropiada.</p>	<p>La información está distribuida de una manera visualmente bastante atractiva, la combinación de colores es adecuada y la tipografía empleada es legible y apropiada.</p>	<p>La información está distribuida de una manera visualmente poco atractiva, los colores no se combinan de una manera demasiado armónica y/o la tipografía no es la más apropiada.</p>	<p>La información está distribuida de una manera visualmente nada atractiva, los colores no se combinan de manera armónica y/o la tipografía empleada es inapropiada y poco legible.</p>
PRESENTACIÓN VISUAL	<p>a) Emplea cada recurso para facilitar la lectura, los elementos visuales son muy atractivos y relacionados al tema.</p> <p>b) Emplea frecuentemente líneas, separadores, flechas, llaves, viñetas, fondos, etc. de manera atractiva dando una idea de conjunto (homogeneidad).</p>	<p>a) Emplea cada recurso para facilitar la lectura, pero los elementos visuales son poco atractivos.</p> <p>b) Emplea ocasionalmente líneas, separadores, polígonos, llaves de manera atractiva aportando una idea de conjunto (homogeneidad).</p>	<p>a) Emplea recursos visuales que dificultan la lectura.</p> <p>b) Emplea líneas, flechas, polígonos, llaves pero no aporta una idea de conjunto.</p>	<p>a) Recurre al empleo de elementos distractores.</p> <p>b) No emplea líneas, flechas, polígonos, llaves o sólo en ocasiones puntuales, sin aportar una idea de conjunto</p>

BACHILLERATO VIRTUAL

REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	No hay faltas de ortografía ni errores de puntuación o gramaticales.	1-3 faltas de ortografía, errores de puntuación, o gramaticales.	5 errores de ortografía, puntuación o gramaticales.	Más de 5 errores de ortografía, Puntuación o gramaticales.
REFERENCIAS	Emplea 3 referencias.	Emplea 2 referencias.	Emplea 1 referencias.	Emplea 0 referencias.

Ponderación

25 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



"La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo (Lao Tzu)."

Actividad 4. Factores ambientales que impactan la salud: Cuadro Sinóptico

Meta de aprendizaje

Identifica cuáles son los factores ambientales que impactan la salud.

Progresión de aprendizaje

- Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.

Instrucciones

- Estudia el material acerca de los Factores Ambientales que Impactan la Salud.
- Elabora un Cuadro Sinóptico del mismo tema tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - El cuadro sinóptico deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
 - Nombra el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_cuadro_sinóptico ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_cuadro_sinóptico
 - Si tienes dudas de cómo se diseña un cuadro sinóptico, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- Presentación sobre los Factores Ambientales que impactan la salud: <https://www.youtube.com/watch?v=somDqtQvd38>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/medioAmbiente/home2.htm>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

CUADRO SINÓPTICO	EXCELENTE 10	BUENO 8	SUFICIENTE 6	FALTA MEJORAR 0
CONCEPTO PRINCIPAL	El concepto principal es adecuado y pertinente con el tema.	El concepto principal es relevante dentro del tema, pero no presenta pregunta de enfoque.	El concepto principal pertenece al tema, pero no se fundamenta ni responde a la pregunta de enfoque	El concepto principal no tiene relación con el tema principal.
CONCEPTOS SUBORDINADOS	Incluyó todos los conceptos importantes que representa la información principal del tema.	Incluyó la mayoría de los conceptos importantes que representan la información principal del tema.	Faltan la mayoría de los conceptos importantes que representan la información principal del tema. Repite algún concepto	NO incluyó los conceptos significativos Repitió varios conceptos y/o aparecen varios conceptos ajenos o irrelevantes.
ESTRUCTURA	Presenta estructura	Presenta una	El mapa esta	No presentó una

BACHILLERATO VIRTUAL

	jerárquica horizontal completa y equilibrada, con una organización clara y de fácil interpretación	estructura jerárquica horizontal pero transcribió mucha información.	desordenado, no son claras las relaciones	jerarquía de acuerdo al tema Utilizó muchas oraciones largas, o presenta una estructura ilegible, desorganizada, caótica o difícil de interpretar.
--	--	--	---	--

Ponderación

25 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



La primera riqueza es la salud (Ralph Waldo Emerson)

Actividad 5. Enfermedades crónicas, prevención y tratamiento: Collage

Meta de aprendizaje

Identifica las enfermedades crónicas para prevenirlas y tratarlas.

Progresión de aprendizaje

- Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.

Instrucciones

- Observa el video acerca de la Prevención y manejo de las enfermedades crónicas.
- Elabora un Collage acerca del mismo tema siguiendo las recomendaciones que a continuación se te indican:
 - El collage deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF.
 - Súbelo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío en la parte inferior.
 - Nombra el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_collage ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_collage
 - Si tienes dudas de cómo se diseña un collage, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- Prevención y manejo de las enfermedades crónicas: https://www.youtube.com/watch?v=xwGWQy_HXvk
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/top-four-tips/spanish/index.htm>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

COLLAGE	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
CONTENIDO	El Collage sustenta un tema principal y describe todos los temas de la meta de aprendizaje como una unidad	El Collage sustenta un tema principal y describe la mayoría de los temas de la meta de aprendizaje como una unidad	El Collage sustenta un tema principal y describe algunos temas de la meta de aprendizaje como una unidad	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.

BACHILLERATO VIRTUAL

IMÁGENES	<p>a) La yuxtaposición de imágenes es creativa, denota una intención lógica por presentar las ideas principales de la meta de aprendizaje</p> <p>b) La selección de imágenes es excelente, con la intención de mostrar una idea central</p> <p>c) Las imágenes nos muestran proporción, armonía y belleza</p>	<p>a) La yuxtaposición de imágenes denota una intención lógica por presentar las ideas principales de la meta de aprendizaje</p> <p>b) La selección de imágenes es muy buena, con la intención de mostrar una idea central</p> <p>c) Las imágenes nos muestran proporción, armonía</p>	<p>d) La yuxtaposición de imágenes intenta presentar las ideas principales de la meta de aprendizaje</p> <p>e) La selección de imágenes es regular, con la intención de mostrar una idea central</p> <p>f) Las imágenes muestran proporción.</p>	<p>No cumple con los elementos solicitados en la actividad.</p>
-----------------	---	--	--	---

Ponderación

20 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final

Aviso



El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose (Vincent Voiture)

Actividad 6. Evaluación del primer periodo.

Meta de aprendizaje

Identifica el concepto de salud, explica cómo es un estilo de vida saludable, Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental,

Progresión de aprendizaje

1. Identifica el concepto de salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS).
2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades.
4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas.
5. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo.

Instrucciones

Lee con atención las siguientes preguntas para seleccionar la respuesta correcta.

1. ¿Qué factores incluye la sanidad ambiental?

- a) Químicos, físicos, biológicos y sociales externos.
- b) Genéticos e intrínsecos.
- c) Biológicos y genéticos.
- d) Ecológicos y epidemiológicos

2. Factores por los que el medio ambiente afecta a la salud humana.

- a) La contaminación del aire en entornos cerrados y al aire libre, agua, saneamiento e higiene deficientes
- b) Agentes químicos y biológicos, radiación ultravioleta e ionizante
- c) Ruido ambiental, riesgos laborales, cambio climático, prácticas agrícolas, como uso de plaguicidas y reutilización de aguas residuales
- d) Todos los anteriores

3. Es un efecto en la salud atribuible a factores ambientales.

- a) Cáncer infantil
- b) VIH
- c) Hipertensión
- d) Diabetes

BACHILLERATO VIRTUAL

4. Conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

- a) Estilo de vida saludable
- b) Rutina
- c) Ejercicio diario
- d) Buena alimentación

5. Son ejemplos de estilos de vida saludable. Elige el que no sea correcto.

- a) Promover la convivencia solidaria, tolerancia y negociación.
- b) Tomar fruta y agua fuera de las comidas.
- c) Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción
- d) Brindar afecto y mantener la integración social y familiar

6. Beneficios de una actividad física regular.

- a) Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir el estrés, aumenta el grado de energía y mejora la productividad de la persona
- b) Reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardiaca o si la tiene de tener complicaciones.
- c) Todas las anteriores
- d) Ninguna de las anteriores

7. Definición de riesgo ambiental.

- a) La posibilidad de que se produzca un daño o catástrofe en el medio ambiente debido a un fenómeno natural o a una acción humana.
- b) Enormes pérdidas de materiales y vidas humanas ocasionadas por eventos o fenómenos naturales.
- c) Terremotos, inundaciones, tsunamis, deslizamientos de tierra.
- d) Presencia de componentes nocivos, bien sean de naturaleza biológica, química o de otra clase, en el medioambiente.

8. ¿Qué es el distrés?

- a) Es la sensación de agobio permanente que produce cambios en el funcionamiento del cerebro y las hormonas.
- b) Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal
- c) Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante determinados estímulos repetidos, como por ejemplo el frío, el miedo, la alegría, etc.
- d) Disfasia que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.

9. Es el estado integral de bienestar físico, mental y social... y no solamente la ausencia de enfermedad.

- a) Salud física y salud mental
- b) Salud psicosocial
- c) Salud emocional

BACHILLERATO VIRTUAL

d) Salud socio-cognitiva

10. Factor que constituye un riesgo en la salud cardiovascular.

- a) Estrés
- b) La contaminación ambiental
- c) La falta de un buen sistema de salud
- d) La atrofia muscular por ausencia de ejercicio físico.

Materiales didácticos

Materiales sugeridos en el desarrollo de las actividades del primer periodo.

Criterios de evaluación

No aplica, auto evaluable

Ponderación

30 %

Aviso



No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad (Gabriel García Márquez)



TABASCO



COBATAB
COLEGIO DE BACHILLERES
DE TABASCO

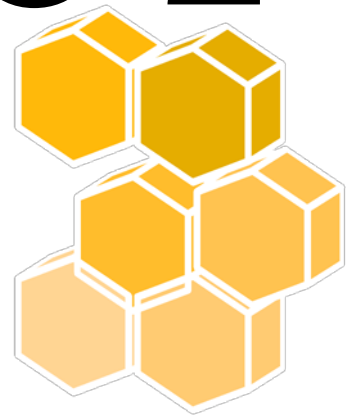
"Educación que genera cambio"

BACHILLERATO VIRTUAL

ASPECTOS ESPECÍFICOS POR PERIODO DE
EVALUACIÓN

Educación para la Salud

PERIODO 2



BACHILLERATO VIRTUAL

Introducción

El Segundo periodo de evaluación comprende cinco progresiones de la UAC Educación para la Salud, estas abarcan la importancia de la salud mental y física, las condiciones socioculturales como factores determinantes de la salud integral, aplicación de las habilidades socioemocionales para enfrentar situaciones de riesgo; hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional en la escuela y la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.

Metas de aprendizaje

- Identifica la interacción entre escuela, comunidad, familias y los servicios de salud disponibles en su comunidad.
- Identifica las oportunidades disponibles (dentro y fuera de su comunidad, educación formal e informal, métodos tradicionales o alternativos) para desarrollar procesos sobre salud.

Progresiones de aprendizaje

6. Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
7. Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.
8. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.
9. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.
10. Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
6	7	Investiga la importancia de la atención de la salud mental y física y elabora un cartel informativo o Flyer.	No	https://www.youtube.com/watch?v=uWYDa2PJ4ek https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html
	8	Argumenta en un ensayo, cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.	No	https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/

BACHILLERATO VIRTUAL

				https://www.mediqrap hic.com/pdfs/saljalisc o/sj-2014/sj141j.pdf
--	--	--	--	---

Semana	Sesión	Actividades	Evaluabl e	Material didáctico
8	9	En un mapa conceptual explica la importancia de las habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.	No	https://salutieducacio emocional.com/salud -y-educacion- emocional/ https://www.gob.mx/c ms/uploads/attachme nt/file/264246/Las_H SE_en_nuevo_m odelo_educativo.pdf
	10	Diseña un díptico donde propongas 7 prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.	No	https://www.unicef.or g/mexico/historias/la- importancia-del- entorno-escolar-en- la- alimentaci%C3%B3n -de-ni%C3%B1as- ni%C3%B1os-y- adolescentes

Semana	Sesión	Actividades	Evaluabl e	Material didáctico
10	11	Elabora un cuadro comparativo de lo que comes y lo que deberías comer.	No	https://padelstar.es/n utricion- alimentacion/que- alimentos-comer- desayuno-comida-y- cena/
	12	Examen de conocimientos	No	

Semanas, Actividades y Material didáctico.

Las actividades de practica o reforzamiento de aprendizajes durante los dos momentos del primer periodo de evaluación y las actividades evaluables, todas con su correspondiente recurso de descarga o consulta son las que se muestran en la tabla siguiente.

Actividad 7. Salud física y mental: Cartel/flyer

Meta de aprendizaje

Importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo

Progresión de aprendizaje

- Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.

Instrucciones

- Observa el vídeo acerca de la Importancia de la salud física y mental en la adolescencia.
- Elabora un cartel/flyer acerca del mismo tema tomando en cuenta las indicaciones siguientes:
 - El cartel/flyer deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío ubicado en la parte inferior.
 - Nombra el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_collage ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_cartel/flyer
 - Si tienes dudas de cómo se diseña un cartel/flyer, consulta nuestro material en la sección “Recursos de apoyo” que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://www.youtube.com/watch?v=uWYDa2PJ4ek>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

CARTEL	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
CONTENIDO	Pertinente, dando detalles de calidad que proporcionan información que va más allá de lo obvio y predecible.	Los detalles de apoyo y la información están relacionados, pero un aspecto clave está sin apoyo	Los detalles de apoyo y la información, están relacionados, pero varios aspectos claves están sin apoyo.	Los detalles de apoyo y la información no están claros o no están relacionados al tema.
LENGUAJE ICONOGRAFICO	Todas las imágenes apoyan y representan totalmente el mensaje y tienen las dimensiones necesarias de acuerdo al cartel.	Algunas imágenes apoyan y representan el mensaje y tienen las dimensiones necesarias de acuerdo al cartel	Algunas imágenes no son claras y bien proporcionadas y no sirve de apoyo al mensaje	Las imágenes no tienen las dimensiones necesarias, son desproporcionadas, poco claras y no sustentan apoyo con el mensaje.

BACHILLERATO VIRTUAL

ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN	La información está muy bien organizada y tiene un orden detallado y fácil leer.	La información está bien organizada y facilita la lectura del cartel	Se organiza la información, pero no es fácil la lectura del cartel.	La información está en desorden y su lectura no es fácil.
FORMATO	El formato es visiblemente atractivo y de acuerdo a las dimensiones necesarias.	El formato es adecuado a las dimensiones indicadas y llamativo.	El formato no es adecuado a las dimensiones indicadas, aunque es llamativo.	El formato no se adecua a las dimensiones indicadas, carece de colores es adecuados y no es atractivo visualmente

Ponderación

15 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



No valoramos la salud hasta que llega la enfermedad (Thomas Fuller)

Actividad 8. Factores determinantes en la salud: Ensayo

Meta de aprendizaje

Las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.

Progresión de aprendizaje

6. Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.

Instrucciones

1. Investiga sobre los factores determinantes de la salud usando los siguientes recursos:

- <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>

2. Escribe un Ensayo argumentando tu punto de vista acerca del mismo tema. Toma en cuenta las siguientes indicaciones para la entrega del mismo.

- El ensayo deberá ir en formato PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_collage ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_ensayo
- Si tienes dudas de cómo se elabora un ensayo, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo y haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://es.familydoctor.org/factores-sociales-y-culturales-que-pueden-influir-en-su-salud/>
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2014/sj141j.pdf>

BACHILLERATO VIRTUAL

Criterios de evaluación

Escala estimativa

ENSAYO	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Introducción	Explica con claridad de qué trata el ensayo, especificando las partes que lo componen y una pequeña descripción de cada una de ellas <i>20 puntos</i>	Explica de qué trata el ensayo, especificando las partes que lo componen. <i>16 puntos</i>	Presenta una introducción, pero no se refiere concretamente al ensayo, es decir, al qué y al cómo. <i>12 puntos</i>	No cumple con los elementos solicitados en la actividad. <i>0 puntos</i>
Contenido	Presenta ampliamente todos los puntos sugeridos en el tema asignado. <i>20 puntos</i>	Le falta uno de los puntos sugeridos en el tema asignado. <i>16 puntos</i>	Presenta entre un 75% y un 50% de los elementos sugeridos en el tema asignado <i>12 puntos</i>	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.
Organización	Los conceptos están organizados de manera que hay conexión lógica entre ellos <i>20 puntos</i>	El 20% de los conceptos presentados no están conectados con el resto <i>16 puntos</i>	El 50% de los conceptos presentados no están conectados con el resto <i>12 puntos</i>	No cumple con los elementos solicitados en la actividad. <i>0 puntos</i>
Análisis	Se nota un análisis personal de lo que está describiendo <i>20 puntos</i>	Se observan opiniones propias pero también cosas directas de las fuentes bibliográficas <i>16 puntos</i>	Es un buen resumen de las fuentes bibliográficas <i>12 puntos</i>	No cumple con los elementos solicitados en la actividad. <i>0 puntos</i>
Conclusiones	incluye opiniones personales combinados con argumentos bibliográficos <i>20 puntos</i>	Sólo incluye opiniones personales <i>16 puntos</i>	Sólo incluye un resumen del resto del ensayo. <i>12 puntos</i>	No cumple con los elementos solicitados en la actividad. <i>0 puntos</i>

Ponderación

20 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final

Aviso



Mantener el cuerpo saludable es una obligación... De lo contrario, no podemos mantener nuestra mente fuerte y clara (Buda)

Actividad 9. Habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo: Mapa Conceptual

Meta de aprendizaje

Habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.

Progresión de aprendizaje

7. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.

Instrucciones

1. Revisa los siguientes materiales acerca la educación emocional:

- <https://salutieducacioemocional.com/salud-y-educacion-emocional/>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf

2. Elabora un Mapa Conceptual explicando la importancia de las habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo, para ello toma debes tomar en cuenta las siguientes indicaciones:

- El mapa conceptual deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirla a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío en la parte inferior siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Nombra el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_mapa_conceptual
- Si tienes dudas de cómo se elabora un mapa conceptual, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo y haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://salutieducacioemocional.com/salud-y-educacion-emocional/>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_en_nuevo_modelo_educativo.pdf

BACHILLERATO VIRTUAL

Criterios de evaluación

Escala estimativa

MAPA CONCEPTUAL	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Temas centrales y manejo de conceptos	Demuestra entendimiento adecuado de los conceptos tratados	Tiene algunos errores en terminología y manifiesta desconocimiento de algunos conceptos	Tiene muchos errores en terminología y manifiesta desconocimiento en algunos conceptos	No muestra ningún conocimiento frente al tema tratado
Relación entre conceptos	Incluye todos los conceptos relevantes y demuestra conocimiento de las relaciones entre estos.	Identifica conceptos relevantes, pero ciertas conexiones no son apropiadas	Relaciona muchos conceptos de manera errónea	No establece conexiones apropiadas entre conceptos

Ponderación

10 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



Mantener una buena salud debería ser el objetivo principal de todos nosotros. (Sangram Singh)

Actividad 10. Prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables: Díptico

Meta de aprendizaje

Prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover la salud de las comunidades escolares de educación media superior.

Progresión de aprendizaje

8. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.

Instrucciones

1. Estudia el material acerca de las prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludable usando los siguientes recursos:

- <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

2. Diseña un Díptico donde propongas siete prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior. Toma en cuenta las siguientes indicaciones en la entrega del mismo:

- El díptico deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío en la parte inferior siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_díptico
- Si tienes dudas de cómo se diseña un díptico, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

BACHILLERATO VIRTUAL

Criterios de evaluación

Escala estimativa

DÍPTICO	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Contenido	Toda la información en el díptico es completa y correcta.	99-90 % de la información en el díptico es correcta.	89-80 % de la información en el díptico es correcta.	Menos del 80 % de la información en el díptico es correcta.
Organización	La información está bien organizada y tiene un orden detallado y fácil de leer.	La información está bien organizada y facilita la lectura.	Se organiza la información, pero no es fácil la lectura.	La información está en desorden y su lectura no es fácil.
Formato	El formato es visiblemente atractivo de acuerdo a las dimensiones necesarias.	El formato es adecuado a las dimensiones indicadas, aunque no es llamativo.	El formato no es adecuado a las dimensiones indicadas, aunque es llamativo.	El formato no es adecuado a las dimensiones indicadas, carece de colores adecuados y no es atractivo visualmente.
Imágenes	Las imágenes están ordenadas y precisas y añaden al entendimiento del tema.	Las imágenes son precisas y añaden al entendimiento del tema.	Las imágenes son ordenadas precisas y, algunas veces, añaden al entendimiento del tema.	Las imágenes no son precisas o no añaden al entendimiento del tema.
Ortografía	No presenta errores ortográficos.	Presenta hasta un error ortográfico.	Presenta hasta 2 errores ortográficos.	Presenta varios errores ortográficos.

Ponderación

15 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



Una vida sin salud es como un río sin agua (Maxime Lagacé)

Actividad 11. Prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables: Cuadro comparativo.

Meta de aprendizaje

Prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables.

Progresión de aprendizaje

9. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.

Instrucciones

1. Estudia el siguiente material:

- <https://padelstar.es/nutricion-alimentacion/que-alimentos-comer-desayuno-comida-y-cena/>

2. Elabora un Cuadro Comparativo de lo que comes y lo que deberías comer. Toma en cuenta las siguientes indicaciones en la entrega del mismo:

- El cuadro comparativo deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío en la parte inferior siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo:
Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_cuadro_comparativo
- Si tienes dudas de cómo se diseña un cuadro comparativo, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://padelstar.es/nutricion-alimentacion/que-alimentos-comer-desayuno-comida-y-cena/>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

CUADRO COMPARATIVO	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
ESTABLECE LOS ELEMENTOS Y LAS CARACTERÍSTICAS A COMPARAR	Identifica todos los elementos de comparación. Las características elegidas son suficientes y pertinentes.	Incluye la mayoría de los elementos que deben ser comparados. Las características son suficientes para realizar una buena comparación	Faltan algunos elementos esenciales para la comparación. Sin embargo, las características son mínimas.	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.
IDENTIFICA LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS	Identifica de manera clara y precisa las semejanzas y diferencias entre los elementos comparados	Identifica la mayor parte de las semejanzas y diferencias entre los elementos comparados.	Identifica varias de las semejanzas y diferencias entre los elementos comparados.	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.
REPRESENTACIÓN ESQUEMÁTICA DE LA INFORMACIÓN	El organizador gráfico presenta los elementos centrales y sus relaciones en forma clara y precisa.	El organizador gráfico que construye representa los elementos con cierta claridad y precisión	El organizador gráfico elaborado representa los elementos solicitados aunque no es del todo claro y preciso.	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.
ORTOGRAFÍA, GRAMÁTICA Y PRESENTACIÓN.	Sin errores ortográficos o gramaticales.	Existen errores ortográficos y gramaticales mínimos (menos de 3)	Varios errores ortográficos y gramaticales (más de 3 pero menos de 5).	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.

Ponderación

10 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final

Aviso



En una mente desordenada, una buena salud es imposible (Marcus Tullius)

Actividad 12 Evaluación del primer periodo.

Meta de aprendizaje

Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física, Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral, Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo, Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables, Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.

Progresión de aprendizaje

6. Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
7. Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades.
8. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.
9. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior.
10. Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.

Instrucciones

Lee con atención las siguientes preguntas para seleccionar la respuesta correcta.

1.- Actividad que influye en el desarrollo del cerebro de un adolescente.

- a) Ejercicios mentales
- b) Actividad física
- c) Matemáticas
- d) Buena alimentación

2.- En la adolescencia los resultados de la toma de riesgos provienen de:

- e) Red del control cognoscitivo y Red familiar
- f) Red socioemocional y Red de salud mental
- g) Red socioemocional y Red del control cognoscitivo
- h) Red de salud mental y Red del control cognoscitivo

3.-Trastornos alimenticios que se pueden presentar en la adolescencia.

- a) Anorexia, bulimia y obesidad
- b) Bulimia, obesidad y falta de ejercicio
- c) Anorexia, bulimia y depresión
- d) Obesidad y alcoholismo

4.- ¿Qué es la salud mental?

- a) Bienestar emocional, psicológico y social

BACHILLERATO VIRTUAL

- b) Bienestar físico y psicológico
- c) Bienestar social, económico y psicológico
- d) Bienestar emocional, psicológico y físico

5.- Son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar, el humor y el comportamiento.

- a) Enfermedades cardiovasculares
- b) Enfermedades crónicas
- c) Enfermedades emocionales
- d) Enfermedades mentales

6.- Las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana.

- a) Factores que influyen en la salud (FIS)
- b) Determinantes sociales de la salud (DSS)
- c) Determinantes socioeconómicos de la salud (DSS)
- d) Factores sociales de la salud (FSS)

7.- Tipos de determinantes en la salud.

- a) Genes físicos, psicológicos
- b) Comportamiento individual y comportamiento social
- c) Comportamiento social, genes y biología
- d) Genes y biología, comportamiento individual

8.- Factores sociales que pueden influir en la salud.

- a) Educación, economía, vivienda, acceso a la atención médica
- b) Educación, ingresos, población, acceso a la atención médica
- c) Educación, ingresos, vivienda, acceso a la atención médica.
- d) Educación, economía, población y servicios de salud

9.- Que se entiende por Funciones Esenciales de la Salud Pública (FESP)

- a) Procesos y movimientos de la sociedad que constituyen condición sine qua non para el desarrollo integral de la salud y el logro del bienestar y como tales orientan y modulan la organización y el comportamiento de los campos, sectores y actores que componen una sociedad determinada.
- b) En un sentido amplio, son comportamientos sociales del Estado y la población.
- c) Prácticas indispensables que sintetizan el quehacer profesional salubrista para el fomento de la salud de la comunidad y de la población en general.
- d) Procesos y movimientos de la sociedad que integran condición indispensable para el desarrollo integral de la salud mental y el logro del bienestar físico.

10.- Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

- a) Inteligencia emocional
- b) Salud emocional
- c) Conocimiento de las emociones
- d) Educación socioemocional

BACHILLERATO VIRTUAL

Materiales didácticos

Materiales sugeridos en el desarrollo de las actividades del primer periodo.

Criterios de evaluación

No aplica, autoevaluable

Ponderación

30 %

Aviso



El amor no es tan importante como una buena salud. No puedes amar si no estás sano. No lo aprecias (Bryan Cranston)



TABASCO



COBATAB
COLEGIO DE BACHILLERES
DE TABASCO

"Educación que genera cambio"

BACHILLERATO VIRTUAL

ASPECTOS ESPECÍFICOS POR PERIODO DE
EVALUACIÓN

Educación para la Salud

PERIODO 3



BACHILLERATO VIRTUAL

Introducción

El tercer periodo de evaluación comprende cinco progresiones de la UAC Educación para la Salud, estas abarcan prácticas de la industria alimentaria, métodos alternativos de la producción alimentaria, Prevención enfermedades que vulneran el bienestar físico; ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables, tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y sus riesgos.

Metas de aprendizaje

Progresiones de aprendizaje

1. Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.
2. Reconoce los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente.
3. Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación.
4. Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.
5. Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
12	13	Actividad 13 Elabora un mapa conceptual acerca de las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.	No	https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/el-rol-de-la-industria-alimentaria-en-la-nutricion/
	14	Actividad 14 Haz un cuadro sinóptico de los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente.	No	https://www.youtube.com/watch?v=jlWBnEEIqsE https://alimentacionysalud.unam.mx/alternativas-alimentarias-produccion-consumo-solidario-y-sobre-todo-justo/

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
14	15	Actividad 15 Diseña una historieta acerca de, cómo se previenen las enfermedades que vulneran el	No	https://www.youtube.com/watch?v=5TTE9defaC0

BACHILLERATO VIRTUAL

		bienestar físico, mejorando la alimentación		https://www.youtube.com/watch?v=1gQgdQHYYDU https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/la-buena-nutricion-como-prevencion-de-enfermedades
	16	Actividad 16 Elabora un mapa mental acerca de las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.	No	https://mercadology.mx/2020/02/ventajas-y-desventajas-de-nuestra-era-digital/ https://www.youtube.com/watch?v=SCsWLN5TAo

Semana	Sesión	Actividades	Evaluable	Material didáctico
16	17	Actividad 17 Graba un reel o video corto para Instagram y Facebook, donde analices el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.	No	https://www.youtube.com/watch?v=YkuD1XEQByc https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes
	18	18. Examen de conocimientos	No	

Semanas, Actividades y Material didáctico.

Las actividades de práctica o reforzamiento de aprendizajes durante los dos momentos del primer periodo de evaluación y las actividades evaluables, todas con su correspondiente recurso de descarga o consulta son las que se muestran en la tabla siguiente.

Actividad 13. Prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio: Mapa conceptual

Meta de aprendizaje

Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.

Progresión de aprendizaje

10. Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.

Instrucciones

1. Estudia el siguiente material:

- <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/el-rol-de-la-industria-alimentaria-en-la-nutricion/>

2. Elabora un Mapa Conceptual acerca de las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio. Toma en cuenta las siguientes indicaciones en la entrega del mismo:

- El mapa conceptual deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío en la parte inferior siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_mapa_conceptual
- Si tienes dudas de cómo se diseña un mapa conceptual, consulta nuestro material en la sección "Recursos de apoyo" que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/el-rol-de-la-industria-alimentaria-en-la-nutricion/>

BACHILLERATO VIRTUAL

Criterios de evaluación

Escala estimativa

MAPA CONCEPTUAL	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Temas centrales y manejo de conceptos	Demuestra entendimiento adecuado de los conceptos tratados	Tiene algunos errores en terminología y manifiesta desconocimiento de algunos conceptos	Tiene muchos errores en terminología y manifiesta desconocimiento en algunos conceptos	No muestra ningún conocimiento frente al tema tratado
Relación entre conceptos	Incluye todos los conceptos relevantes y demuestra conocimiento de las relaciones entre estos.	Identifica conceptos relevantes, pero ciertas conexiones no son apropiadas	Relaciona muchos conceptos de manera errónea	No establece conexiones apropiadas entre conceptos

Ponderación

10 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final

Aviso



La felicidad es la más alta forma de salud (Dalai Lama)

Actividad 14. Métodos alternativos de la producción alimentaria: Cuadro sinóptico

Meta de aprendizaje

Reconoce los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente

Progresión de aprendizaje

11. Reconoce los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente.

Instrucciones

1. Estudia el material acerca de los Métodos alternativos de la producción alimentaria.
2. Elabora un Cuadro Sinóptico de los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El cuadro sinóptico deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Nombra el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_cuadro_sinóptico ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_cuadro_sinóptico
- Si tienes dudas de cómo se diseña un cuadro sinóptico, consulta nuestro material en la sección “Recursos de apoyo” que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- Presentación sobre Métodos alternativos de la producción alimentaria: <https://www.youtube.com/watch?v=jIWBnEEIgsE>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://alimentacionysalud.unam.mx/alternativas-alimentarias-produccion-consumo-solidario-y-sobre-todo-justo/>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

CUADRO SINÓPTICO	EXCELENTE 10	BUENO 8	SUFICIENTE 6	FALTA MEJORAR 0
CONCEPTO PRINCIPAL	El concepto principal es adecuado y pertinente con el tema.	El concepto principal es relevante dentro del tema, pero no presenta pregunta de enfoque.	El concepto principal pertenece al tema, pero no se fundamenta ni responde a la pregunta de enfoque	El concepto principal no tiene relación con el tema principal.
CONCEPTOS SUBORDINADOS	Incluyó todos los conceptos importantes que representa la información principal del tema.	Incluyó la mayoría de los conceptos importantes que representan la información principal del tema.	Faltan la mayoría de los conceptos importantes que representan la información principal del tema. Repite algún concepto	NO incluyó los conceptos significativos Repitió varios conceptos y/o aparecen varios conceptos ajenos o irrelevantes.

BACHILLERATO VIRTUAL

ESTRUCTURA	Presenta estructura jerárquica horizontal completa y equilibrada, con una organización clara y de fácil interpretación	Presenta una estructura jerárquica horizontal, pero transcribió mucha información.	El mapa esta desordenado, no son claras las relaciones	No presentó una jerarquía de acuerdo al tema Utilizó muchas oraciones largas, o presenta una estructura ilegible, desorganizada, caótica o difícil de interpretar.
-------------------	--	--	--	--

Ponderación

10 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final

Aviso



Es la salud el bien más preciado. Y no el oro o la plata (Mahatma Gandhi)

Actividad 15. Prevención de enfermedades que vulneran el bienestar físico: Historieta

Meta de aprendizaje

Identifica acciones que, previenen enfermedades que vulneran el bienestar físico, a través de mejorar su alimentación

Progresión de aprendizaje

12. Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación.

Instrucciones

1. Revisa el vídeo acerca de la Alimentación y Prevención de Enfermedades Degenerativas.
 2. Diseña una Historieta acerca de, cómo se previenen las enfermedades que vulneran el bienestar físico, mejorando la alimentación, para ello debes tomar en cuenta las siguientes indicaciones:

- La historieta deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF.
- Una vez terminada debes subirla a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Nombra el archivo usando el siguiente formato: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_infografía ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_historieta
- Si tienes dudas de cómo se diseña una historieta, consulta nuestro material en la sección “Recursos de apoyo” que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://www.youtube.com/watch?v=5TTE9defaC0>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://www.youtube.com/watch?v=1gQgdQHYYDU>
- <https://www.elrincondelcuidador.es/nutricion/la-buena-nutricion-como-prevencion-de-enfermedades>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

HISTORIETA	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Título atractivo	Se presentan en frase nominal y se relaciona con el contenido	Se presentan en frase nominal pero no se relaciona directamente con el contenido	Se presentan en frase nominal pero no se relaciona con el contenido	Se presenta en oración o no tiene título

BACHILLERATO VIRTUAL

Contenido	El contenido es adecuado al tema y se observa la relación entre texto e imágenes de cada viñeta	El contenido es adecuado al tema, pero la relación entre texto e imágenes de cada viñeta no es muy clara	El contenido es adecuado al tema, pero, no hay una relación entre texto e imágenes de cada viñeta	El contenido no es adecuado al tema, y no hay una relación entre texto e imágenes de cada viñeta
Estructura	Muestra secuencia temporal (inicio, nudo y desenlace) en la historieta; hay cohesión al mostrar los enlaces de tiempo	Muestra dos secuencias temporales en la historieta y la cohesión es parcial	Sólo muestra una secuencia temporal en forma clara, en la historieta; y la cohesión es parcial	No se muestran las secuencias temporales en forma clara, en la historieta; por lo tanto, no hay cohesión
Elementos	Los protagonistas en sus diálogos usan signos de interrogación, exclamación y más de tres sonidos onomatopéyicos.	Los protagonistas en sus diálogos usan signos de interrogación, exclamación, pero dos sonidos onomatopéyicos.	Los protagonistas en sus diálogos usan signos de interrogación, exclamación, pero un sonido onomatopéyico.	Los protagonistas en sus diálogos usan signos de interrogación, exclamación, pero ningún sonido onomatopéyico.
Creatividad y Ortografía	Presenta creatividad y originalidad al emitir el mensaje del tema, tiene excelente ortografía	Presenta creatividad y originalidad al emitir el mensaje del tema, tiene hasta dos errores de ortografía	No usa colores ni imágenes atractivas al emitir el mensaje del tema, tiene hasta tres errores de ortografía	No usa colores ni imágenes atractivas al emitir el mensaje del tema, tiene más de tres errores de ortografía

Ponderación

20 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



“Que la comida sea su medicina y que la medicina sea su comida (Hipócrates)

Actividad 16: Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación: Mapa mental

Meta de aprendizaje

Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.

Progresión de aprendizaje

13. Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.

Instrucciones

Estudia el material didáctico proporcionado y elabora un Mapa Mental acerca de las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.

- El mapa mental deberá ir en formato de imagen JPG o en PDF y debes subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_collage ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez_EpS_Bv_mapa_mental
- Si tienes dudas de cómo se diseña un mapa mental, consulta nuestro material en la sección “Recursos de apoyo” que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://mercadology.mx/2020/02/ventajas-y-desventajas-de-nuestra-era-digital/>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- https://www.youtube.com/watch?v=SCs_WLN5TAo

Criterios de evaluación

Escala estimativa

MAPA MENTAL	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	ACEPTABLE	NO EVALUABLE
Comprensión y Capacidad de Síntesis	Ha representado las ideas en ramas, siguiendo una jerarquía de mayor a menor relevancia transmitiendo una comprensión general del tema.	Ha representado las ideas más importantes en ramas, utilizando una jerarquía apropiada.	Ha representado en ramas las ideas principales del tema.	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.
Aspecto Visual	Cada rama principal tiene asignado un color, así como las ramas que derivan de ellas. Utiliza principalmente imágenes.	Utiliza distintos colores para las ramas, y sustituye algunas palabras por imágenes.	Utiliza palabras y algunos colores para representar las ideas.	No cumple con los elementos solicitados en la actividad.

BACHILLERATO VIRTUAL

Organización de la información	<p>La idea principal está en el centro representada por una imagen, de ella parten el resto de ideas, representadas en ramas con distintos tamaños según su importancia.</p>	<p>Presenta la idea principal en el centro y las sucesivas ideas derivadas de ellas, representadas en ramas con distintos tamaños.</p>	<p>Presenta la idea principal en el centro y las ideas más relevantes que derivan de ella.</p>	<p>No cumple con los elementos solicitados en la actividad.</p>
Presentación	<p>Las líneas son curvas y utiliza una palabra por rama. El mapa mental está muy claro y bien presentado.</p>	<p>Las líneas son curvas y utiliza una palabra por rama.</p>	<p>Utiliza más de una palabra por rama, las líneas utilizadas son rectas. El mapa no está claro.</p>	<p>No cumple con los elementos solicitados en la actividad.</p>

Ponderación

15 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



Tu cuerpo escucha todo lo que tu mente dice (Naomi Judd)

Actividad 17. Tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y sus riesgos: Reel o vídeo corto

Meta de aprendizaje

Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional

Progresión de aprendizaje

- 14. Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.

Instrucciones

Estudia el material didáctico proporcionado y graba un Reel o Vídeo Corto, donde analices el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.

- El reel o vídeo corto deberás subirlo a esta plataforma, haciendo clic en el botón de envío siguiendo las instrucciones correspondientes.
- Deberás nombrar el archivo de la forma siguiente: Nombre (s)_Apellidos_Uac_Bv_collage ejemplo: Jair_Antonio_López_Pérez _EpS_Bv_reel_vídeo_corto
- Si tienes dudas de cómo se elabora un reel o vídeo corto, consulta nuestro material en la sección “Recursos de apoyo” que aparece en el menú lateral izquierdo, haciendo clic en la pestaña del mismo nombre.

Materiales didácticos

- <https://www.youtube.com/watch?v=YkuD1XEQByc>
- Páginas web de tu preferencia (fuente confiable de información).
- <https://faros.hsdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Criterios de evaluación

Escala estimativa

LISTA DE COTEJO		
	SI	NO
Usó un formato de alguna red social, Instagram, Facebook, tik tok o YouTube		
El video no excede de 60 segundos		
El video impacta desde el inicio		
El video tiene música adecuada al tema		



TABASCO



COBATAB

COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

"Educación que genera cambio"

BACHILLERATO VIRTUAL

Usa subtítulos		
Utiliza un hashtag llamativo		
Es sumamente creativo		
La participación del alumno en el video es evidente		
El propósito del video queda claro.		
En el video no evidencia, segregación, clasismo, exclusión, ni es ofensivo en modo alguno		

Ponderación

15 % del 100 de las actividades. Las actividades representan el 70 % de la calificación final.

Aviso



Irse a la cama pronto y despertarse pronto es lo que nos hace estar saludables y ser sabios (Benjamin Franklin)



Actividad 18. Evaluación del Tercer periodo.

Meta de aprendizaje

Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria, reconoce métodos alternativos de la producción alimentaria, reflexiona sobre la prevención enfermedades que vulneran el bienestar físico; identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables, analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y sus riesgos.

Progresión de aprendizaje

10. Reflexiona sobre las prácticas de la industria alimentaria y su influencia en el consumo alimenticio.
11. Reconoce los métodos alternativos de la producción alimentaria basadas en el bien comunitario y en beneficio del medio ambiente.
12. Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación
13. Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios.
14. Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional.

Instrucciones

Lee con atención las siguientes preguntas para seleccionar la respuesta correcta.

1.- Épocas históricas de importancia para la industria de productos alimenticios:

- a) Década de los 50's, 60's, 70's
- b) Década de los 60's, 70's, 80's
- c) Década de los 70's, 80's, 90's
- d) Primera década del siglo XXI

2.- Esta época es muy significativa para la industria alimentaria en lo que a desarrollo tecnológico y productivo se refiere, ya que se tuvo que realizar una gran investigación sobre los sustitutos de la grasa y el azúcar, su caracterización, implicaciones para la salud humana, procesos tecnológicos y pruebas de aceptabilidad con los consumidores.

- a) Década de los 70's
- b) Década de los 80's
- c) Década de los 90's
- d) Primera década del siglo XXI

3.- ¿En cuál época aparecen en el mercado los productos con los conceptos 'light', 'bajos en calorías', 'bajos en grasa' y 'bajos en azúcar' y paralelamente se resaltan aquellos productos 'ricos en fibra'?

- a) Década de los 70's
- b) Década de los 80's

BACHILLERATO VIRTUAL

- c) Década de los 90's
- d) Primera década del siglo XXI

4.- Nutrimientos necesarios en una dieta equilibrada para personas mayores.

- a) Grasas, lácteos, proteínas, vitaminas y minerales, fibra, agua
- b) Grasas, proteínas, vitaminas y minerales, fibra, frutas
- c) Carbohidratos, lácteos, proteínas, vitaminas y minerales, fibra, agua
- d) Grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales, fibra, agua

5.- Toneladas de información basura, Información poco justificada, Falta de mantenimiento a espacios virtuales académicos, son desventajas es nuestra era digital.

- a) Verdadero
- b) Falso

6.- Expresión describe una nueva forma de ansiedad surgida con la popularización del móvil y las redes sociales, una necesidad compulsiva de estar conectados.

- a) Fear of not being connected, que se puede traducir por "miedo a no estar conectado"
- b) Fear of missing out, que se puede traducir por "miedo a perderse algo"
- c) Fear of not having internet, que se puede traducir por "miedo a no tener internet"
- d) Fear of not being informed, que se puede traducir por "miedo a no estar informado"

7.- ¿Cómo impacta la industria alimentaria en el medio ambiente?

- a) A través de las emisiones de gases de efecto invernadero
- b) Escases de alimentos saludables
- c) Tala de árboles
- d) Crueldad animal en la industria de la carne, lácteos y huevos.

8.- Son enfermedades neurodegenerativas que se presentan derivadas de la mala alimentación.

- a) Alzheimer, Huntington, Párkinson
- b) Alzheimer, demencia senil, hipertensión
- c) Parkinson, demencia senil, artritis
- d) Parkinson, hipertensión, artritis

9.- Las necesidades nutricionales en las personas dependen de:

- a) Edad, padecimientos, talla
- b) Padecimientos, sexo, talla, actividad física realizada
- c) Edad, sexo, talla, lugar donde vives
- d) Edad, sexo, talla, actividad física realizada

10.- Completa el siguiente párrafo con las palabras que faltan.

Mantener una alimentación sana y equilibrada es una cuestión básica para la prevención de enfermedades. Se sabe que la mejor medicina para el organismo es la preventiva, y no hay mejor forma de prevenir enfermedades que mediante un estilo de vida saludable, que combine el ejercicio físico con una dieta equilibrada, asegurándonos una correcta nutrición e hidratación.

Materiales didácticos

Materiales sugeridos en el desarrollo de las actividades del primer periodo.



TABASCO



COBATAB
COLEGIO DE BACHILLERES
DE TABASCO

"Educación que genera cambio"

BACHILLERATO VIRTUAL

Criterios de evaluación

No aplica, auto evaluable

Ponderación

30 %

Aviso



He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud (Voltaire)

