



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
SISTEMA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PROPEDÉUTICA



**SUGERENCIA DE SECUENCIA DIDÁCTICA POR MÓDULOS**  
**UNIDAD DE APRENDIZAJE: EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**NOVIEMBRE DE 2011**

1.- DATOS GENERALES			
Escuela:		Nombre del Profesor:	
Departamento: Ciencias de la naturaleza y de la salud		Academia: Bienestar individual y social	
Unidad de Aprendizaje: Educación para la salud		Ciclo: Segundo	Ciclo escolar: 2012 "A"
Competencia Genérica BGC: Formación para el bienestar		<p><b>Competencias del Perfil de Egreso MCC:</b></p> <p><b>Se autodetermina y cuida de sí</b></p> <p><i>1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</i></p> <p>Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase</li> <li>• Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</li> <li>• Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.</li> </ul> <p><i>3. Elige y practica estilos de vida saludable.</i></p> <p>Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo</li> <li>• Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodea.</li> </ul> <p><b>Competencias transversas</b></p> <p><b>Aprende de forma autónoma</b></p> <p><i>7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.</i></p> <p>Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento</li> <li>• Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y</li> </ul>	

	<p>dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.</li> </ul> <p><b>Trabaja en forma colaborativa</b>  <i>8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.</i>  Atributos de la competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos</li> <li>• Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva</li> <li>• Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</li> </ul>
<p><b>Competencia (s) específica (s):</b>  1.- Identifica los diferentes conceptos sobre estilos de vida saludables por medio de estrategias cognitivas para formar hábitos, valores ya actitudes que prevengan y fortalezcan su salud en pro de una mejor calidad de vida.</p> <p>2.- Compara hábitos y conductas a través de la reflexión personal para propiciar estilos de vida saludables.</p> <p>3.- Valora su potencial generando nuevas estrategias que le permitan descubrir estilos de vida sanos.</p>	<p><b>Competencias Disciplinarias MCC:</b></p> <p>12. Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y del entorno al que pertenece.</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje</b>  El alumno será capaz de planear estrategias que le lleven a desarrollar estilos de vida saludable a partir de la identificación y evaluación de los elementos que integran, para con ello fomentar hábitos, valores y actitudes que prevengan y fortalezcan su salud en pro de una mejor calidad de vida</p>	
<p><b>Módulos</b>  Módulo 1. Acercamiento a la salud  Módulo 2. Construyendo mi salud  Módulo 3. Construyendo mi salud</p>	<p><b>Fecha.</b>  25 de noviembre de 2011</p>

<b>2.- ENCUADRE:</b>			
Al inicio del ciclo escolar, el profesor o profesora hará una presentación del programa de la Unidad de aprendizaje, enfatizando las competencias genéricas y específicas que los alumnos desarrollaran durante el transcurso del programa, así como los temas que se revisarán; así mismo se precisarán los acuerdos en cuanto a la forma en que se trabajará, delimitando las obligaciones tanto del profesor como de los alumnos; se acordará la manera de evaluar, los aspectos que se tomarán en cuenta y los productos de aprendizaje que entregarán y las normas de disciplina que se usarán durante las clases. Por otro lado, se aplicará un examen diagnóstico que permitirá conocer al profesor el nivel de conocimientos, habilidades y actitudes que los alumnos cuenten y de esa manera poder hacer las modificaciones pertinentes a la planeación.			
<b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b>			
<b>Módulo No. 1</b>		"Acercamiento a la salud"	
<b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b>			
El alumno identifica y explica los conceptos de salud, calidad de vida, estilo de vida saludable y libre, así como promoción a la salud y sus niveles de atención, para fortalecer el conocimiento teórico en esta unidad de aprendizaje			
<b>Contenidos temáticos</b>			
- Tema1. Salud y calidad de vida. -Tema 2. Promoción y niveles de atención para la salud. - Tema 3. Estilos de vida.			
<b>Tipos de saberes</b>			
<b>Conocimientos (saber)conceptual</b> Identifica los conceptos sobre salud, estilos de vida saludable y libre, bienestar, calidad de vida y promoción de la salud.		<b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b> Valora sus estilos de vida sanos y libres, así como la áreas de oportunidad para mejorarlos.  Confronta sus hábitos y reflexiona sobre las posibilidades de cambio en la calidad de vida	<b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b> <b>Actitudes</b> Se respeta a sí mismo y a los demás Toma decisiones Actitud proactiva  <b>Valores</b> Responsabilidad Honestidad Respeto
<b>No. de sesiones</b>	<b>Apertura</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>

	<p>El maestro realiza la descripción del curso y propone los criterios para evaluar el curso, especifica los objetivos y pregunta a los alumnos sobre la propuesta concensando los criterios y estableciendo acuerdos</p>	<p>El maestro pregunta a los alumnos ¿cuáles creen que serán las competencias que deberán de desarrollar, durante este curso ? y anota en el pizarrón las ideas que el grupo expresa orientado las participaciones. Los alumnos anotan sobre las características que ellos consideran tendrá el curso y los aprendizajes que esperan lograr.</p>	<p>El profesor socializa en plenaria el tema trabajado.  Después de socializar algunos comentarios sobre ello, se les pide a los alumnos anoten en su libreta las características que deberán de expresar ellos para alcanzar el éxito.</p>
	<p>El profesor solicita a los estudiantes trabajar en equipos. En el aula los alumnos trabajan en equipos contestando las preguntas siguientes: 1.- ¿Que es salud física, psicológica, social y ambiental? 2.- ¿Qué es calidad de vida? Después el profesor coordina la plenaria para socializar las respuestas.</p>	<p>Los alumnos de manera individual realizan la lectura Oblitas, L.A. (2006) "Concepto de salud", <i>Psicología de la salud y calidad de vida</i>, 2ª ed., México: Thomson, pp. 3 -5 y recuperan las ideas centrales. Posteriormente en equipos realizan un mapa conceptual de las ideas que recuperan de la lectura. El profesor organiza la plenaria y enriquece las aportaciones.</p> <p>Los alumnos de manera individual eligen 5 situaciones de la vida real en donde se puedan aplicar las conclusiones de cada equipo.</p> <p>Y posteriormente redacta en una cuartilla, acerca de sus conclusiones y define los conceptos en cuestión: Salud y Calidad de vida.</p>	<p>El profesor revisa los trabajos de manera individual y hace las sugerencias correspondientes, por último se da el cierre con una plenaria por parte del profesor para unificar criterios y trabajo realizado.</p>
	<p>El profesor solicita indagar en</p>	<p>El docente solicita a los estudiantes trabajar</p>	<p>El docente solicita a los estudiantes terminar con la</p>

	<p>fuentes de información sobre el tema a trabajarse.</p> <p>Los alumnos realizan lectura individual previamente a clases, sobre el tema y realizan un esquema SQA que permite identificar los saberes previos.</p> <p>Sólo contestarán la primera columna que significa que sé y la segunda donde anotarán lo que quieren aprender.</p>	<p>de forma cooperativa y colaborativa en equipos para compartir sus trabajos individuales redactando 5 puntos sobresalientes de la lectura a manera de conclusiones, donde se identifiquen los elementos que integran un estilo de vida.</p> <p>El profesor interactúa con los estudiantes como mediador y revisa las actividades realizadas y orienta las conclusiones en el grupo.</p>	<p>actividad del esquema del PNI, redactando lo positivo, lo negativo y lo interesante de este tema.</p> <p>Responder la última columna del esquema inicial SQA, en donde deberán de expresar lo que aprendieron.</p> <p>Por último el docente solicita se realice en la parte posterior de las actividades una conclusión en la cual redacte lo que aprendió y guarde sus actividades en el portafolio.</p>
	<p>Los alumnos en equipos deberán de plantear tres situaciones que expongan una problemática de salud.</p> <p>Posteriormente, realizarán una investigación documental y/o de campo para identificar :</p> <p>1.- Situaciones preventivas de salud</p> <p>2.- Instituciones dedicadas a ofrecer atención</p>	<p>El profesor organiza la plenaria para que los equipos expongan sus trabajos y posteriormente los organiza para que elaboren trípticos de acuerdo a las problemáticas que han expuesto e investiguen sobre las estrategias de prevención necesarias así como las medidas que realizan las instituciones en la comunidad.</p>	<p>Los alumnos organizan una “feria de la salud” y exponen para toda la comunidad estudiantil de la escuela, colocando stand de información, carteles y los trípticos de los equipos.</p> <p>El maestro elige a un equipo para que elabore una encuesta a los alumnos que asisten a la feria para conocer su opinión sobre el esfuerzo realizado,</p> <p>El maestro reúne al grupo y da a conocer los resultados de la encuesta de evaluación.</p>
<b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b>			
Pintarrón, marcadores, trípticos, mesas, carteles, cinta adhesiva, lecturas de apoyo.			
<b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>			
Mapas conceptuales, esquemas, definiciones, gestión de la información sobre prevención y elaboración de estrategias en la promoción de la salud.			
<b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>			
Producto Integrador: Elaboración de un glosario con los conceptos revisados en la unidad de competencia			
<b>7.-EVALUACIÓN</b>			

<p><b>Diagnóstica</b> El maestro elabora preguntas relacionadas directamente con los saberes cognitivos, procedimentales y actitudinales de los contenidos de la unidad de aprendizaje.</p> <p><b>Nota: Solo se realiza al inicio de la Unidad de aprendizaje</b></p>	<p><b>Formativa</b> Realización de trípticos y exposición de información en la “feria de la salud”</p>	<p><b>Sumativa</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Producto de aprendizaje</td> <td>60 %</td> </tr> <tr> <td>Valores y actitudes</td> <td>25 %</td> </tr> <tr> <td>Examen</td> <td>15 %</td> </tr> <tr> <td><b>Total</b></td> <td><b>100 %</b></td> </tr> </table>	Producto de aprendizaje	60 %	Valores y actitudes	25 %	Examen	15 %	<b>Total</b>	<b>100 %</b>
Producto de aprendizaje	60 %									
Valores y actitudes	25 %									
Examen	15 %									
<b>Total</b>	<b>100 %</b>									
<p><b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b></p>										
<p>Oblitas, L.A. (2006). <i>Psicología de la salud y calidad de vida</i>. 2a Ed. México: Thomson</p>										
<p><b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b></p>										
<p>Higashida Airosa, B.Y. (2008). <i>Ciencias de la Salud I</i>. México: McGraw Hill</p>										

<p><b>3.-SECUENCIA DIDÁCTICA</b></p>	
<p><b>Módulo No.2</b></p>	<p>“Evaluando mi salud”</p>
<p><b>Elemento de competencia (Propósito u objetivo)</b></p>	
<p>Identifica conductas de autocuidado, hábitos adecuados e inadecuados, riesgos en la salud</p>	
<p><b>Contenidos temáticos</b></p>	
<p>Tema 1. Conductas de autocuidado. -Tema 2. Hábitos inadecuados de nuestra salud. -Tema 3. Riesgos en la salud. -Tema 4. Estrategias de afrontamiento.</p>	
<p><b>Tipos de saberes</b></p>	

<b>Conocimientos (saber)conceptual</b> Identifica y explica conceptos y teorías relacionadas con conductas de autocuidado, hábitos, riesgos en nuestra salud y estrategias de afrontamiento.		<b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b> Establece un análisis de sus conductas que lo acercan o lo alejan de la salud, expresa sus hábitos sanos e insanos, reconoce sus adicciones y establece sus oportunidades para mejorar su salud y calidad de vida.	<b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal.</b> <u>Actitudes</u> Respeto a sí mismo y a los demás Proactivo Critico constructivo  <u>Valores</u> Honesto Responsable Solidario
<b>No. de sesiones</b>	<b>Apertura</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>
	<p>Los alumnos constestan las preguntas siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Define el concepto de hábitos?</li> <li>2.- ¿Qué son las conductas de autocuidado?</li> <li>3.- ¿Explica una relación entre ambos términos?</li> <li>4.- Anota 5 hábitos que tengas que te fomenten tu salud.</li> <li>5.- Anota 5 hábitos que pongan en riesgo tu salud.</li> </ol> <p>El profesor coordina una lluvia de ideas con las participaciones del grupo y elabora un esquema que le permita identificar ambos conceptos.</p>	<p>El profesor divide al grupo en tres partes asignando tres lecturas diferentes acerca del tema</p> <p>Los alumnos realizan la lectura asignada y elaboran un mapa conceptual.</p> <p>El maestro organiza a los grupos en tríos para que cada alumno participe con la lectura asignada y se les pide que elaboren un esquema donde identifiquen lo positivo, negativo y lo interesante de las tres lecturas.</p> <p>Los alumnos forman equipos de 4 o 5 personas y elaboran 10 problemáticas que observen en su familia, 10 en su comunidad y 10 propios de la adolescencia en las cuales se ejemplifiquen los hábitos adecuados e inadecuados y las conductas que podrían funcionar como de autocuidado.</p>	<p>El profesor coordina y organiza la plenaria de los equipos enfatizando los beneficios de reconocer tanto los hábitos como las conductas de autocuidado.</p> <p>Los alumnos de manera personal elaboran un mapa conceptual identificando sus hábitos adecuados e inadecuados, así como sus conductas de autocuidado, además deberá de elaborar como conclusiones, los nuevos aprendizajes con respecto al tema.</p>

	<p>Los alumnos de manera personal, elaboran un esquema SQA acerca de las conductas de riesgo.</p> <p>Y posteriormente recuperan la actividad anterior donde definieron 10 problemáticas, en la familia, comunidad y de los adolescentes y ahora reflexionan sobre los los antecedentes y sus consecuencias de ellas, lo cual les permitirá valorar los riesgos que existen en esas áreas.</p> <p>El profesor supervisa, facilita las acciones de los alumnos y explica sobre los riesgos tanto en los antecedentes como en las consecuencias.</p>	<p>Los alumnos contestan el cuestionario conductas adictivas y estilos de vida riesgosos, que se encuentra en la guía para el alumno, editada por sems, en el anexo 1.(Castro, M.A. y Millé, C. 1988. <i>Construye tu vida sin adicciones, modelo de prevención</i>, México:SSA y Consejo Nal. Contra las adicciones)</p> <p>Se autoevalua y se reúne en equipo para aplicar a 10 personas ajenas al grupo y evaluar los resultados de la aplicación.</p> <p>El profesor prepara una base de datos para llenarla con las respuestas de los equipos de manera que puedan elaborarse gráficas que representen los resultados por área.</p>	<p>Los alumnos elaboran un esquema de los resultados de las encuestas que permita elaborar un diagnóstico en el cual expresen riesgos en las conductas de los encuestados.</p> <p>Posteriormente los alumnos realizan la tercer columna del SQA donde reflexionan de manera personal sus riesgos en la salud, identificando sus áreas de oportunidad, explicando los momentos y las acciones de manera clara, así como sus recursos personales que les ayudaran en los cambios.</p>
	<p>Los alumnos investigan previamente sobre las emociones básicas y la influencia de éstas en la conducta, así como de estrategias de afrontamiento, elaborando un resumen</p> <p>El profesor explica la importancia de las emociones en nuestra salud</p>	<p>El profesor dirige una dinámica en la que induzca a los alumnos a través de la respiración a la relajación, enseguida se les pide que evoquen una a una las emociones básicas, diciendoles que traigan a su memoria el momento, las personas que estaban con él y lo que sucedió después, lo que dijeron, lo que sintieron y que con su imaginación la tomen en sus manos colocándola en alguna parte del cuerpo, después de haber designado un color para ella, entre cada emoción, se les pide que</p>	<p>Los alumnos elaboran de manera personal, un esquema donde representen las emociones básicas, las consecuencias físicas, fisiológicas y las estrategias de afrontamiento.</p> <p>Posteriormente en equipos elaboran el guión para un sociodrama en donde expresen cinco situaciones de su vida en la que ellos expresen problema relacionada con el tema y ejemplifiquen de que manera utilizando las estrategias de afrontamiento salen adelante resolviéndolas.</p>

		<p>respiren profundamente, se permite la exploración personal al ritmo de cada quien así es de que el ejercicio es pausado.</p> <p>Al terminar la dinámica, el profesor se les pide a los alumnos que dibujen en sus libretas su imagen y la ubicación que hayan hecho de cada emoción colocando el color que hayan elegido. Y escriban su experiencia en su libreta.</p> <p>El profesor prepara una presentación de power point con el tema.</p>	El profesor dirige y coordina la participación de los equipos.
<b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b>			
Lecturas de apoyo, mapas conceptuales, sociodrama, hojas, cartulinas, escenario.			
<b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>			
Integración de información en los mapas conceptuales, reflexión personal sobre sus hábitos adecuados e inadecuados, elaboración de esquemas y guión para el sociodrama.			
<b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE.</b>			
Entrega en tiempo y forma de los cuatro productos de aprendizaje (mapa conceptual, periódico mural, SQA y sociodrama) los cuales forman parte del portafolio de evidencias; así mismo se evaluará el trabajo individual, en equipo y grupal considerando los siguientes valores: respeto, puntualidad, honestidad, actitud positiva y colaborativa.			
<b>7.-EVALUACIÓN</b>			
<b>Diagnóstica</b>	<b>Formativa</b>	<b>Sumativa</b>	
	Identificación de problemáticas, soluciones, reflexión personal sobre sus hábitos y conductas, conclusiones personales y actitudes mostradas durante el proceso.	Producto de aprendizaje	60 %
		Valores y actitudes	25 %
		Examen	15 %
		Total	100 %
<b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b>			
Jáuregui Gómez, G.I. y Zurita Sumohano, M. de los A. (2009). <i>Educación para la Salud</i> . México: Mac Graw Hill.			
<b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b>			
Castro, M.A. y Millé, C. (1998). <i>Construye tu vida sin adicciones, modelo de prevención</i> . México: SSA y Consejo Nacional contra las adicciones			

3.-SECUENCIA DIDÁCTICA			
Módulo No. 3		"Construyendo mi salud"	
Elemento de competencia (Propósito u objetivo)			
Identifica y valora tu potencial para el cambio construyendo estrategias que le ayuden a fortalecer conductas, hábitos y creencias que impacten tu salud y bienestar			
Contenidos temáticos			
Tema 1. Descubriendo el potencial para un cambio. Tema 2. Mejorando mi calidad de vida. Tema 3. Integración de un plan de vida saludable.			
Tipos de saberes			
<b>Conocimientos (saber)conceptual</b> Explica los conceptos de salud, calidad, bienestar, estrategias de mejora en la salud.	<b>Habilidades (saber hacer) Procedimental</b> Análiza y crítica de manera constructiva su actuar reconociendo sus posibilidades de mejora.		<b>Actitudes y valores (saber ser) Actitudinal</b> <u>Actitudes</u> Proactivo Asertivo Comprometido consigo mismo, con los demás y con su medio ambiente.  <u>Valores</u> Respeto por sí mismo y por los demás Honestidad Solidaridad Responsabilidad
No. de sesiones	Apertura	Desarrollo	Cierre

	<p>Los alumnos Investigan de manera individual en diferentes medios (impresos o electrónicos) dos ejemplos de personas famosas que hayan hecho un cambio en su vida.</p> <p>El profesor dirige una plenaria en la que fluyan los comentarios y anota en el pizarrón los elementos más trascendentales que inspiraron los cambios.</p>	<p>Los alumnos contestan las siguientes preguntas en su libreta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-¿Por qué es necesario hacer cambios en nuestra vida?</li> <li>2.-¿Menciona dos cambios que hayas experimentado en tu vida y que hayan sido significativos?</li> <li>3.- ¿Cuáles crees que son las razones, motivos o circunstancias que influyen para hacer posible un cambio?</li> </ol> <p>El profesor facilita y coordina la participación de los alumnos para que se realicen las acciones.</p>	<p>En equipos se les pide socialicen y organicen un esquema donde representen lo importante que son los cambios en la vida de las personas.</p> <p>Los alumnos de manera personal elaboran sus conclusiones en su bitácora y guardan su reflexión en el portafolio de evidencias.</p> <p>El profesor evalúa los trabajos y emite comentarios positivos acerca de sus reflexiones.</p>
	<p>Los alumnos leen durante la clase el texto de apoyo con referencia a “Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida”, citado por Oblitas, L.A. (2006), Psicología de la salud y calidad de vida. 2da. Edición. México. Thompson, pág. 299 a 308 y contesta las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- ¿Cuáles son las mejores dietas alimenticias en la adolescencia?</li> <li>2.- ¿Cuántos tipos de</li> </ol>	<p>Los alumnos de manera personal identifican a través de una tabla sus fortalezas, debilidades y oportunidades en cada una de las siguientes áreas:</p> <p>ALIMENTACION SUEÑO RESPIRACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA CUIDADO DEL AMBIENTE</p> <p>Posteriormente y de acuerdo al esquema que se encuentra en la guía de aprendizaje editada por el sems, pag. 42, referente a el establecimiento de metas, los alumnos de manera personal llenan su esquema.</p> <p>El maestro supervisa y facilita el desempeño para la realización de las actividades</p>	<p>Los alumnos elaboran un tablero con sus metas donde especifiquen, que quieren lograr, cuando y con que recursos deberan contar para acercarse a sus objetivos. Y coloca en el portafolio de evidencias su tablero personal.</p> <p>El profesor evalúa los trabajos y emite comentarios motivantes para su desempeño.</p>

	<p>dietas existen?</p> <p>3.- ¿Qué tipo de relación hay entre lo que como y mi salud?</p> <p>4.- ¿Qué tipo de ejercicio es el más benéfico a mi edad?</p> <p>5.- ¿Cuáles son las necesidades básicas de mi organismo?</p> <p>6.- ¿Cómo puedo controlar el buen estado físico de mi cuerpo?</p> <p>El profesor facilita y supervisa las acciones de los alumnos y posteriormente organiza una lluvia de ideas con las respuestas de los alumnos.</p>		
	<p>El profesor motiva a los alumnos para que con su participación a través de una lluvia de ideas, contesten la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los elementos que integran un plan de vida saludable?</p>	<p>Los alumnos realizan la lectura “Revista Cubana de Medicina General Integral versión impresa ISSN 0864-2125 Rev Cubana Med Gen Integr v.16 n.6 Ciudad de La Habana nov.-dic. 2000. “La categoría bienestar psicologico, su relación con otras ciencias sociales”, que se encuentra en la siguiente dirección electrónica <a href="http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-21252000000600010">http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0864-21252000000600010</a> o en el anexo 4 de la guía de aprendizaje, editada por sems. y contesta las siguientes preguntas:</p> <p>1.- ¿Qué relación encuentras entre estilos de vida y salud?</p> <p>2.- ¿Por qué los estilos de vida se traducen en salud?</p>	<p>Los alumnos de manera personal realizan su reflexión pensando en las situaciones intrapersonales, interpersonales y de bienestar físico que puede cambiar, elaborando sus metas y definiendo ¿Qué puedo hacer?, ¿Cómo lo voy a hacer?, y ¿cómo me daré cuenta que logre hacerlo? Elaborando un ensayo donde quede plasmado su plan personal de mejora en su estilo de vida.</p> <p>El ensayo deberá de contar con una Introducción, Desarrollo, Conclusiones y referencias bibliográficas que apoyen lo</p>

		3.- ¿Cuáles son los límites que tiene el ser humano? El profesor se encarga de organizar la plenaria en la cual se expresen ideas y se oriente a las conclusiones acerca del tema	expresado.  El maestro evalúa los trabajos y emite los comentarios pertinentes para estimular a los alumnos en alcanzar sus cambios.
<b>4.-RECURSOS Y MATERIALES (DIDÁCTICOS)</b>			
Pintarrón, lecturas de apoyo, investigación en internet, papelotes, marcadores.			
<b>5.-TAREAS QUE REALIZA EL ESTUDIANTE Y EVIDENCIAN EL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS</b>			
Reflexiones personales, construcción de estrategias, identifica la teoría que le ayuda a ampliar sus conocimientos acerca del tema, elabora esquemas y responde cuestionarios			
<b>6. EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE</b>			
En este módulo el criterio de evaluación se realiza por medio de dos rúbricas una específica para el ensayo la cual se ubica en la guía de aprendizaje, editada por SEMS, en la página 47, y otra para el portafolio de evidencias las cuales, así como el trabajo individual, en equipo y grupal considerando los siguientes valores: respeto, puntualidad, honestidad, actitud positiva y colaborativa			
<b>7.-EVALUACIÓN</b>			
<b>Diagnóstica</b>	<b>Formativa</b>	<b>Sumativa</b>	
	La elaboración de sus metas, estrategias y objetivos para mejorar sus estilos de vida y la realización de su planeación como el proceso para alcanzar el bienestar	Producto de aprendizaje	60 %
		Valores y actitudes	25 %
		Examen	15 %
		Total	100 %
<b>8. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO</b>			
Oblitas, L.A. (2006). <i>Psicología de la salud y calidad de vida</i> . 2ª Ed. México: Thompson. García-Vinegras, V. & González, C. (2000). "La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales". <i>Revista Cubana Medicina General Integral</i> . 16 (6): 586-592			
<b>9. BIBLIOGRAFÍA PARA EL MAESTRO</b>			
Oblitas, L.A. (2006). <i>Psicología de la salud y calidad de vida</i> . 2ª Ed. México: Thompson. García-Vinegras, V. & González, C. (2000). "La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales". <i>Revista Cubana Medicina General Integral</i> . 16 (6): 586-592			

## Anexo

### RUBRICA PARA EL PRODUCTO INTEGRADOR

EXCELENTE 100 – 90	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica de manera clara y concisa los conceptos sobre salud, calidad de vida, estilos de vida saludable y libre, promoción a la salud, atención a la salud y niveles de atención a la salud.</li><li>• Describe de manera coherente y detallada sus ideas.</li><li>• El trabajo cumple con buena presentación, sin faltas de ortografía y excelente redacción.</li><li>• Las ilustraciones son acordes a los conceptos que describe.</li></ul>
SATISFACTORIO 89- 70	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica de manera clara y concisa los conceptos sobre salud, calidad de vida, estilos de vida saludable y libre, promoción a la salud, atención a la salud y niveles de atención a la salud.</li><li>• Describe de manera coherente y detallada sus ideas.</li><li>• El trabajo tiene buena presentación, de 3 a 6 faltas de ortografía y su redacción es muy clara</li></ul>
ACEPTABLE 69 - 60	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica de manera clara y concisa los conceptos sobre salud, calidad de vida, estilos de vida saludable y libre, promoción a la salud, atención a la salud y niveles de atención a la salud.</li><li>• Describe de manera general sus ideas.</li><li>• El trabajo tiene una presentación regular y tiene de 7 a 11 faltas de ortografía, además de una redacción no muy clara</li><li>• No todas las ilustraciones son acordes con los conceptos que describe</li></ul>
INSUFICIENTE < 59	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica los conceptos más no los organiza y son confusos, sobre salud, calidad de vida, estilo de vida saludable y libre, promoción a la salud, atención a la salud y niveles de atención a la salud.</li><li>• No describe sus propias ideas.</li><li>• El trabajo no cumple con la presentación , tiene más de 11 faltas de ortografía y mala redacción</li><li>• Las ilustraciones no son acordes a los conceptos que describe.</li></ul>