

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

Datos generales <sup>1</sup>					
Plantel	34 Alan Sacjun	Coordinación	Selva	Nombre del Docente:	Mvz. Noé Castillo Solís
UAC	Vida Saludable	Concepto central	Estilos de vida y salud para el bienestar humano	Semestre	3º Semestre

#### Progresión 1

Datos de la progresión del aprendizaje <sup>2</sup>			
Etapa de la progresión (Número)	1	Tiempo total de ejecución	10 horas
Enunciado de la progresión	El valor energético y nutrimental de una alimentación balanceada, contribuye a una salud integral en el ser humano.		

Elementos presentes en la progresión del aprendizaje <sup>3</sup>	
Concepto Transversal	CT1. Patrones CT3. Medición.
Metas de Aprendizaje - Metas del concepto central - Metas del concepto transversal	CC. Identifica que el cuidado de la salud integral depende de una alimentación balanceada, tomando en cuenta su valor energético y nutrimental que contribuya al bienestar humano.  CT1.1 Reconoce la importancia del cuidado de la salud física emocional y social en el marco del desarrollo humano integral, para crear conciencia sobre la necesidad de modificar su comportamiento cotidiano que impacte en el bienestar propio y de los demás.  CT1.3 Conocer los principios del plato del bien comer para implementarlos en su alimentación diaria de acuerdo con su contexto.  CT3.1 Identificar el aporte energético que contienen los alimentos naturales, así como la preparación de alimentos saludables y balanceados que contribuyan a la mejora de los hábitos de sueño.
Prácticas de Ciencia e Ingeniería	1. Hacer preguntas y definir problemas. 3. Planificar y realizar investigaciones. 4. Usar las matemáticas y el pensamiento computacional. 5. Analizar e interpretar datos. 7. Argumentar a partir de evidencias.

<sup>1</sup> Ingrese los datos generales de su centro de trabajo y de la Unidad de Aprendizaje Curricular.

<sup>2</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>3</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar

<b>Aprendizaje de Trayectoria</b>	Las y los estudiantes comprenden qué el cuidado de la salud integral depende de la alimentación balanceada y la activación física; identificando desde la experiencia el aporte energético de cada uno de los grupos de alimentos, el consumo de agua y así puedan desarrollar su capacidad de elección, basándose en el plato del bien comer y la jarra del bien beber.
-----------------------------------	--

Abordaje de la progresión del aprendizaje <sup>4</sup>				
Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E	Descripción de la estrategia o actividad:	Tiempo de ejecución	Recursos - Material Didáctico	Instrumentos de evaluación.
<b>ENGANCHAR</b>	<p>Encuadre / Presentación de la Etapa de la Progresión.</p> <p>El docente indaga mediante preguntas detonadoras lo que las y los alumnos comprenden acerca de su salud integral.</p> <p>1.- ¿Qué entiendes por salud?          2. ¿A qué se refiere el desarrollo humano integral y vida saludable?          3.- ¿Conoces cuales son algunos factores que pueden afectar tu salud?          4.- ¿Crees que la alimentación sea un factor determinante en tu salud integral?          5.- ¿Consideras que la alimentación actual de la población mexicana, fomenta la salud integral? Posteriormente se comparte la siguiente información para ampliar el tema, de no contar con conexión a internet en el plantel puede descargar previamente los documentos.</p> <p><a href="https://www.redalyc.org/pdf/153/15351156002.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/153/15351156002.pdf</a></p> <p><a href="https://www.google.com/search?client=safari&amp;rls=en&amp;q=diplomado+vida+saludable&amp;ie=UTF-8">https://www.google.com/search?client=safari&amp;rls=en&amp;q=diplomado+vida+saludable&amp;ie=UTF-8</a></p>	180 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apunte.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Computadora</li> <li>• Smartphone</li> <li>• Cañon</li> </ul>	
<b>EXPLORAR</b>	<p>Al docente le da la oportunidad de diseñar una actividad experimental para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, de modo que puedan desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica permitirá que los estudiantes discutan y conciban nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación.</p> <p>Práctica de campo:</p>	180 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> <li>• Hojas milimétricas para graficar</li> <li>• Computadora</li> <li>• Software Excell</li> </ul>	

<sup>4</sup> Planteé una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

COBACH 34 "ALAN SAC JUN"  
COORDINACIÓN ZONA SELVA

	<p>"Alimentación de antaño y actual"</p> <p>Objetivo:</p> <p>Identificar cuáles son los tipos de alimentos y bebidas que consumen las y los alumnos actualmente; así como los que consumían sus padres en su adolescencia.</p> <p>Preparación previa del material:</p> <p>El docente organiza en equipos de 5 integrantes al grupo, para llevar para la práctica de campo. Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> <li>• Hojas milimétricas para graficar</li> <li>• Computadora</li> <li>• Software Excell</li> <li>• Impresora</li> <li>• Hojas blancas</li> <li>• Procedimiento</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elabora la encuesta en equipo y transcríbela a tu cuaderno o en la computadora.</li> <li>2. Selecciona la muestra representativa, la cual debe de contener el mismo número de hombres, mujeres o grupos LGBTTIQ+.</li> <li>3. Aplica la encuesta</li> <li>4. Vacía las respuestas en una tabla comparativa.</li> <li>5. Grafica los resultados obtenidos de acuerdo al grupo etario y la alimentación.</li> <li>6. Identifica los grupos de alimentos recopilados en tu encuesta e investiga su contenido calórico por porción.</li> <li>7. Interpreta los resultados y elabora tus conclusiones en equipo.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresora</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>	
<b>EXPLICAR</b>	En esta etapa se espera que el grupo exponga sus ideas entre ellos sobre lo observado y discutido en la práctica de campo mediante preguntas detonadoras logrando comunicar lo que han aprendido.	<b>120 minutos</b>		

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas*"

	<p>Actividad:</p> <p>"Preguntas para generar la reflexión"</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿De acuerdo a los resultados obtenidos, cuáles eran los alimentos y bebidas que consumían tus padres?</li><li>2. ¿Cuáles son los alimentos y bebidas que más consumes en la actualidad?</li><li>3. ¿Existe alguna diferencia entre los alimentos que consumían tus padres y los jóvenes en la actualidad?</li><li>4. ¿Consideras que la alimentación es un factor clave en el cuidado de tu salud y por qué?</li><li>5. ¿Qué alimentos de antaño incluirías en tu dieta actual?</li></ol> <p>Para favorecer la comprensión más profunda y llevar a cabo la retroalimentación sobre la información acerca del valor energético y nutrimental de una alimentación balanceada. Se sugiere consultar los siguientes enlaces, de no tener conexión a internet, el docente deberá descargarlos previamente.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s">https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qr_TEvNcC2Q">https://www.youtube.com/watch?v=qr_TEvNcC2Q</a></p> <p>Higashida. B, 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGrawHill Educación, 7<sup>a</sup> Edición, p. 283-289 La nutrición en México no es uniforme; en términos generales es buena en la frontera norte, Baja California y Sinaloa; en el resto del norte del país y las costas, regular, y en el sureste, muy deficiente. Es muy diferente en comunidades urbanas en buenas condiciones socioeconómicas y en comunidades rurales o suburbanas económico y socialmente débiles.</p> <p>Existen básicamente tres tipos de dietas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dieta de tipo indígena Básicamente maíz, frijol y pequeñas cantidades de otros alimentos.</li></ol>			
--	---	--	--	--

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

2. Dieta mestiza Contiene, además, café con leche y pan en las mañanas y sopa de pasta o arroz y carne a mediodía.
3. Dieta con influencia occidental Incluye también jugos de frutas, huevos, ensalada y postre.



Se calcula que un poco menos de la mitad de la población consume la dieta de tipo "indígena", y que muchas personas seleccionan los alimentos de acuerdo con sus costumbres; en ocasiones comen lo que les gusta, aunque no las nutra. Se calcula que aproximadamente 53% de la población padece desnutrición. En las zonas rurales el niño es alimentado con la leche materna durante el primer año, pero en las zonas urbanas se tiende cada vez más a acortar el periodo de lactancia materna para sustituirlo por la lactancia artificial y, si la madre desconoce las reglas de higiene, puede contaminar la leche o los biberones.

	<p>Cuando se lleva a cabo la ablac-tación; es decir, la introducción de alimentos no lácteos en la dieta, les dan sopas, caldo de frijol, pulque, tortilla, pan, etc., que son inadecuados y en muchas ocasiones mal manejados desde el punto de vista higiénico. Si ingieren las calorías necesarias, éstas provienen principalmente de los hidratos de carbono y las grasas, por lo que en muchos casos la cantidad de proteínas es insuficiente.</p> 		
<b>ELABORAR</b>	<p>Después de las actividades realizadas donde hay un reconocimiento de como el valor energético y nutrimental de una alimentación balanceada contribuye a la salud integral de las y los jóvenes, el docente solicita la elaboración de una línea de tiempo sobre la evolución de la alimentación del ser humano desde la prehistoria hasta la actualidad.</p>	<b>60 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Colores</li> <li>• Dibujos o recortes de ilustraciones</li> <li>•</li> </ul>

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

			Pegamento • Tijera
EVALUAR	Se les pide a las y los estudiantes entreguen el reporte de práctica, con la finalidad de conocer el nivel de logro de conocimientos de las y los estudiantes, como parte de la heteroevaluación. Se les pide a las y los estudiantes participen en plenaria elaboren un juicio de valor sobre su desempeño en la segunda etapa de la progresión de aprendizaje, dando paso a la autoevaluación y coevaluación.	60 minutos	

Fuentes de consulta		
Bibliográfica	Videografía	Páginas Web
- Higashida. B, 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7 <sup>a</sup> Edición, p. 283-289.	Mundo De Mente Académico, 2018, Historia de la alimentación humana, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s">https://www.youtube.com/watch?v=tCCg08LP0_s</a> , consultado el día 24 de Abril -Alimentación Salud, 2016 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SwMtKilkChE">https://www.youtube.com/watch?v=SwMtKilkChE</a> , consultado el día 24 de Abril. -Grupo Reforma, 2008, Salud Integral: Alimentos que debes de comer para estar sano, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qz_TEvNcC2Q">https://www.youtube.com/watch?v=qz_TEvNcC2Q</a> , consultado el día 24 de Abril.	Román S.,2013, Genética y evolución de la alimentación de la población en México, Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 21, No. 1, Enero-Marzo, pp 42-51, <a href="https://www.mediographic.com/pdfs/doc/er-2013/er131f.pdf">https://www.mediographic.com/pdfs/doc/er-2013/er131f.pdf</a>

#### Progresión 2

Datos de la progresión del aprendizaje <sup>5</sup>			
Etapa de la progresión (Número)	1	Tiempo total de ejecución	5 horas
Enunciado de la progresión	La alimentación saludable y la activación física constante disminuyen los riesgos de la desnutrición y la obesidad en el desarrollo del ser humano.		

<sup>5</sup> Ingrese los datos de la progresión de aprendizaje a desarrollar

Barrio Aeropuerto, S/N.

Poblado Alan Sac Jun, Mpio. Chilón, Chiapas. Cel. 961 25 5 61 32

[www.cobach34alansacjun.edu.mx](http://www.cobach34alansacjun.edu.mx), correo: [plantel34@cobach.edu.mx](mailto:plantel34@cobach.edu.mx)

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"

Elementos presentes en la progresión del aprendizaje <sup>6</sup>	
Concepto Transversal	Estilos de vida y salud para el bienestar humano.
Metas de Aprendizaje - Metas del concepto central - Metas del concepto transversal	CC. Representa los peligros del mundo actual que amenazan la alimentación y activación física.  CT2.1 Conocer el daño físico, mental y social que causan las drogas en la salud de quienes lo consumen y la vulnerabilidad de los adolescentes en México.  CT1.2 Incorporar y practicar actividades físicas frecuentes, que permitan reconocer la necesidad de cambio y toma de decisiones en su vida, para prevenir enfermedades degenerativas y sedentarismo.
Prácticas de Ciencia e ingeniería	3. Planificar y realizar investigaciones. 5. Analizar e interpretar datos. 7. Argumentar a partir de evidencias.
Aprendizaje deTrayectoria	Los y las estudiantes comprenden qué el cuidado de la salud integral depende de la alimentación balanceada y la activación física; identificando desde la experiencia el aporte energético de cada uno de los grupos de alimentos, el consumo de agua y así puedan desarrollar su capacidad de elección, basándose en el plato del bien comer y la jarra del bien beber.

#### Abordaje de la progresión del aprendizaje<sup>7</sup>

Modelo Pedagógico Indagatorio de las 5E	Descripción de la estrategia o actividad:	Tiempo de ejecución	Recursos – Material Didáctico	Instrumentos de evaluación
ENGANCHAR	<p>Encuadre / Presentación de la Etapa de la Progresión. El docente indaga mediante preguntas detonadoras lo que las y los alumnos comprenden acerca de los estilos de vida saludables:</p> <p>1. ¿Conoces cuáles son los estilos de vida saludable? 2. ¿Cuidas tus hábitos de sueño y salud mental? 3. ¿Forma parte de tus hábitos alimenticios el consumo de frutas y verduras? 4. ¿Consideras que la activación física forma parte de tu vida cotidiana?</p> <p>Posteriormente se comparte la siguiente información para ampliar el tema, de no contar con conexión a internet en el plantel puede descargar previamente los documentos.</p> <p><a href="https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo">https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo</a></p>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apunte.</li> <li>• Bolígrafos.</li> <li>• Computadora • Smartphone • Cañón</li> </ul>	

<sup>6</sup> Ingrese los elementos presentes en la progresión de aprendizaje a desarrollar

<sup>7</sup> Planteé una estrategia didáctica para abordar la progresión de aprendizaje que fue seleccionado.

	<a href="https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf">https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf</a>			
<b>EXPLORAR</b>	<p>Al docente le da la oportunidad de diseñar una actividad experimental para que los estudiantes se involucren en la progresión de aprendizaje, sobre la alimentación saludable y la activación física de modo que puedan desarrollar su propia comprensión. Además, esta práctica permia que los estudiantes discutan y conciban nuevas ideas; favoreciendo la revisión y la retroalimentación.</p> <p>Actividad de campo:</p> <p>"Exatlón COBACH"</p> <p>Objetivo: realizar actividades físicas en donde los alumnos demuestren su habilidad y destreza. Preparación previa del material: El docente organiza en equipos de 5 integrantes al grupo, para llevar para la práctica de campo. Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Costales</li> <li>• Canasta</li> <li>• Balón de basquet si se cuenta con el o cualquier pelota</li> <li>• Bocina</li> <li>• Memoria</li> <li>• Smartphone</li> <li>• Vasos desechables.</li> <li>• Reloj</li> </ul> <p>Procedimiento 1.</p> <p>Se delimita cada estación con la numeración progresiva:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encostalados (el alumno o alumna se coloca dentro del costal y recorre una distancia asignada)</li> <li>2. Canasta (el alumno o alumna toma la pelota y debe de encestar)</li> <li>3. Baile (el alumno o alumna bailará por un periodo de 1 min la canción que se reproduzca en la bocina)</li> <li>4. Pirámide de vasos (el alumno o alumna formará una pirámide con el número de vasos proporcionados)</li> </ol> <p>2. Posteriormente cada integrante del equipo irá avanzando poco a poco en cada estación, hasta que el último de ellos llegue a la meta, en donde estarán sus demás compañeros.</p> <p>3. El primer equipo en llegar gana.</p>	120 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> <li>• Hojas milimétricas para graficar</li> <li>• Computadora</li> <li>• Software Excell</li> <li>• Impresora</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>	
<b>EXPLICAR</b>	<p>En esta etapa se espera que el grupo exponga sus ideas entre ellos sobre lo observado y discutido acerca de la alimentación saludable y la activación física como hábitos saludables para el desarrollo del ser humano. Actividad:</p> <p>"Preguntas para generar la reflexión"</p>	60 minutos		

	<p>1. ¿Cómo te sentiste después de haber llevado a cabo la actividad?</p> <p>2. ¿Crees que la activación física influye en el cuidado de tu salud?</p> <p>3. ¿Consideras que estas actividades las puedes implementar con tus amigos o familiares?</p> <p>Para generar la retroalimentación, se sugiere ver los siguientes videos, de no contar con acceso a internet descargarlos previamente.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw">https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw</a></p> <p>, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c5bXUZrvCw">https://www.youtube.com/watch?v=c5bXUZrvCw</a></p>		
<b>ELABORAR</b>	Después de las actividades realizadas donde existe la apropiación de como los hábitos de alimentación saludable y la activación física contribuyen al desarrollo óptimo del ser humano, el docente solicita la elaboración de un video sobre las actividades físicas desarrolladas en el Exatlón COBACH.	<b>60 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libretas de apuntes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Colores</li> <li>• Dibujos o recortes de ilustraciones.</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Tijera</li> </ul>
<b>EVALUAR</b>	Se les pide a las y los estudiantes entreguen el reporte de práctica, con la finalidad de conocer el nivel de logro de conocimientos de las y los estudiantes, como parte de la heteroevaluación. Se les pide a las y los estudiantes participen en plenaria elaboren un juicio de valor sobre su desempeño en la segunda etapa de la progresión de aprendizaje, dando paso a la autoevaluación y coevaluación.	30 minutos	

Fuentes de consulta		
Bibliográfica	Videografía	Páginas Web
- Higashida, B. 2013, Ciencias de la Salud, Edit. McGraw-Hill Educación, 7 <sup>a</sup> Edición, p. 277-282.	-David Galván, 2007, Promoción de estilos de vida saludables, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw">https://www.youtube.com/watch?v=TfKk_VbU9bw</a> , consultado el día 24 de Abril de 2024. -Exatlón México, 2010, Dino nos envió como se desempeñan niños en un Exatón Junior, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c5bXUZrvCw">https://www.youtube.com/watch?v=c5bXUZrvCw</a>	-Gaceta CCH, 2023, S.,2013, <a href="https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo">https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo</a>

"2025, Año de Rosario Castellanos Figueroa.  
*Por la Paz y Justicia de los Pueblos de Chiapas"*

ELABORÓ

Noé Castillo Solís

Docente

REVISÓ

Sergio Santos Moreno

Director