



EDOMÉX  
DECISIONES FIRME, RESULTADOS FORTES.



Acervo  
Digital  
Educativo

# Proyecto FASU (física, artes, salud y USAER)

Autor(a): Flor del Carmen Torres González  
Escuela Primaria “Emiliano Zapata” 15EPR1852C  
Toluca, México  
18 de noviembre de 2022



PROTEJAMOS NUESTRA SALUD

EMPIEZO POR MÍ, ME  
QUIERO Y ME CUIDO CON  
HÁBITOS  
SALUDABLES



# PRESENTACIÓN

Este proyecto se planea realizar como un Taller de Autocuidado para los alumnos y tutores de la Escuela “Emiliano Zapata” con CCT 15EPR1852C perteneciente a la Zona Escolar P138 ; dicho proyecto tiene como nombre “Empiezo por mí, me quiero y me cuido con hábitos saludables”; la finalidad y propósito de este Taller, es plantearse como un espacio lúdico de integración familiar, cuya idea principal para el logro de las actividades planteadas es que la comunidad escolar se concientice respecto a la importancia que implica el autocuidado para lograr una mejor calidad de vida física y emocional.

El autocuidado trae consigo la participación permanente, el compromiso y responsabilidad diaria con la propia salud, tanto física como mental, a través de la creación de espacios de reflexión adecuados. De esta forma se busca generar acciones concretas destinadas a conservar la salud y prevenir enfermedades.

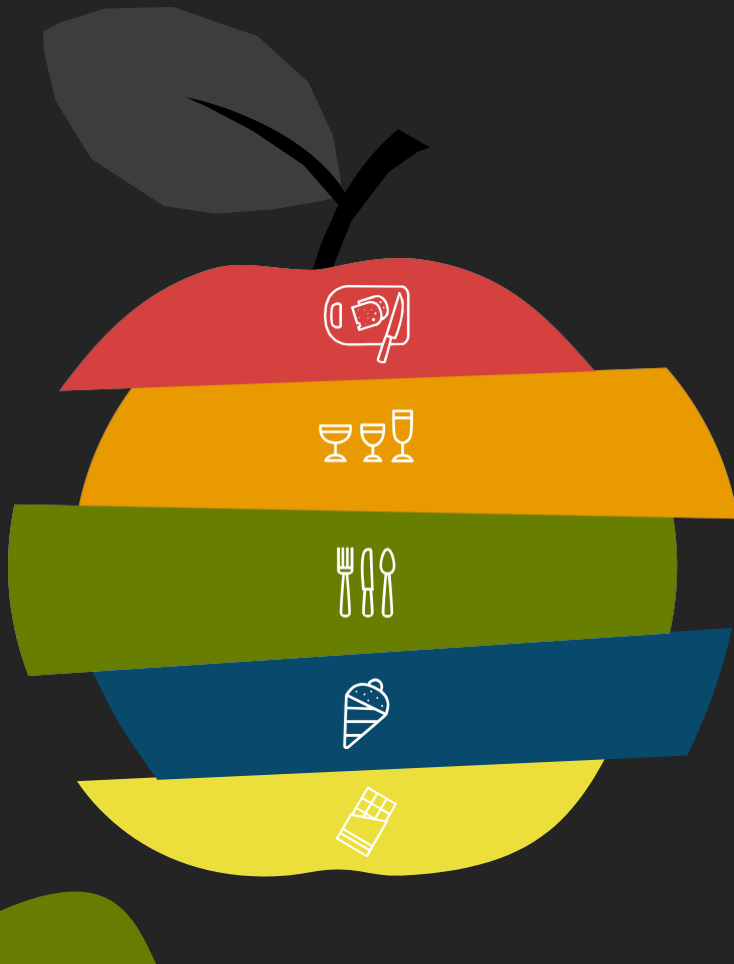
# JUSTIFICACIÓN

Con base en el análisis de las áreas de oportunidad del alumnado de la Escuela “Emiliano Zapata”; mismas que se obtuvieron de manera cualitativa a través de la observación directa y cuantitativa de acuerdo con los justificantes médicos; se percibe que la población estudiantil es vulnerable a padecer enfermedades infectocontagiosas, a causa de la falta de aseo personal; en este sentido es importante fomentar y fortalecer los hábitos de higiene en la comunidad escolar, a través de actividades lúdicas que permitan la concientización y fortalecimiento del cuidado personal, familiar, alimentario y del entorno, a fin de prevenir las enfermedades.

# JUSTIFICACIÓN

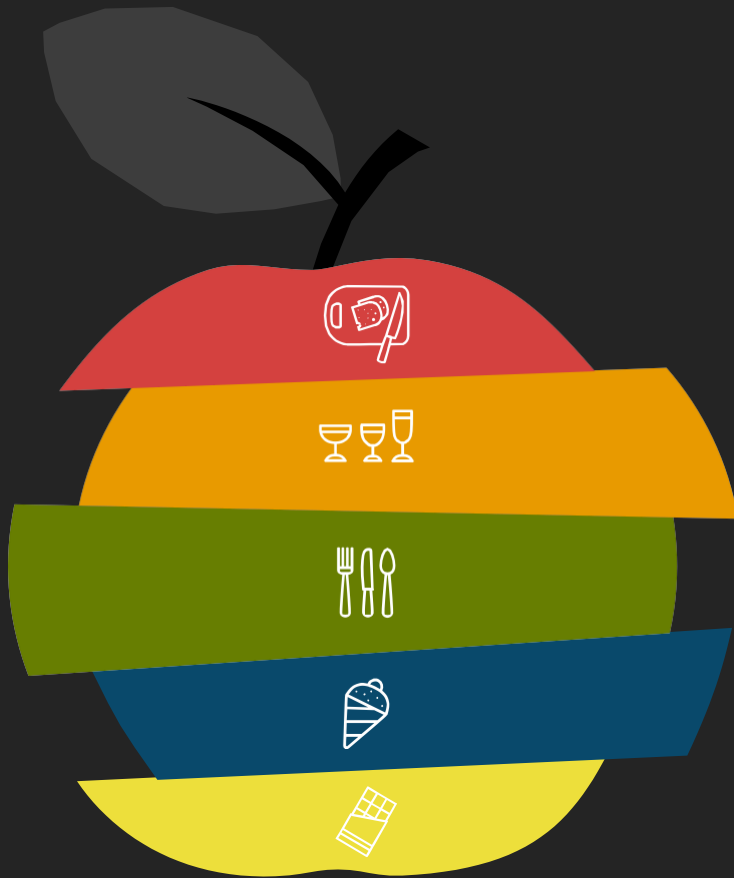
Por otro lado, con base en las entrevistas y hojas de vida nos percatamos que hay alumnos que emocionalmente requieren apoyo debido a su dinámica familiar o a la situación de pérdidas de personas cercanas derivado de la pandemia por SARS-COV-2; en este sentido, es de suma importancia implementar acciones que fortalezcan la parte socioemocional de la comunidad escolar por ser también parte del autocuidado.

# OBJETIVOS



- **01**  
Conocer los alimentos saludables a través de actividades lúdicas a fin de prevenir enfermedades gastrointestinales
- **02**  
Rescatar nuestras tradiciones mediante la manipulación de objetos reales a fin de fortalecer la identidad cultural
- **03**  
Reflexionar sobre la importancia del manejo de las emociones para lograr la inteligencia emocional
- **04**  
Demostrar que a través del juego se puede fortalecer la colaboración, la igualdad, la equidad

# OBJETIVOS



- **05**  
Reconocer la importancia del amor filial para contribuir al desarrollo de la autoestima desde la infancia
- **06**  
Conocer la importancia de la meditación como base para una respiración consciente fundamental en el autocuidado conjuntamente con una alimentación balanceada.

# CRONOGRAMA

Tabla 1


NP	MES	GRADO/GRUPO	ESCUELA	ZONA ESCOLAR	TURNO	ÁREA RESPONSABLE	NOMBRE
1	Septiembre		Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Entrega y revisión de proyecto.
2	Octubre 7	1º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Eres lo que comes
3	Octubre 14	6º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
4	Noviembre 11	3º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Rescatando mi cultura
5	Noviembre 18	4º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
6	Diciembre 2	2º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Una navidad en familia
7	Diciembre 9	5º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
<b>PRIMER CICLO</b>							
8	Enero 13	1º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Juegos didácticos
9	Enero 20	6º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
10	Febrero 10	3º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	La Amistad y el amor
11	Febrero 17	4º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
12	Marzo 10	2º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	Mural de color
13	Marzo 17	5º A y B	Emiliano Zapata	P138	Matutino	Artes E. Física, Salud y USAER	
<b>SEGUNDO CICLO</b>							

Torres, G. F. C. Cronograma de actividades.



# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 2

DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
<b>7 y 14 DE OCTUBRE</b> "Eres lo que comes" 	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Juegos Organizados	Mtra. María Cristina Estrello Valle
	8:30- 9:00 am	Plato del Bien Comer	Platica Sobre la Alimentación Equilibrada	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez
	9:00 -9: 30 am	Baile de la fruta pica pica	Organizar equipos para la realización de a coreografía de la canción baile de la fruta compartiendo un lunch saludable	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida-agradecimiento por parte de promotores.	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	Mtra. Silvia Gómez Arroyo

Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 3


DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
11 y 18 DE NOVIEMBRE "Rescatando mi cultura"	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Juegos de persecución	Mtra. María Cristina Estrello Valle
	8:30- 9:00 am	Comida saludable tradicional	Alimentos representativos alusivos al Día de Muertos	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez
	9:00 -9: 30 am	Viste tu calavera	En equipos de padre/madre e hijo vestir a la calavera compartiendo un lunch saludable	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida-agradecimiento por parte de promotores	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	Mtra. Silvia Gómez Arroyo



Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 4

DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
2 y 9 DE DICIEMBRE  "Una navidad en familia, igualdad y equidad"  	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Circuito de actividades motrices padre-hijo-madre.	Mtra. María Cristina Estrello Valle
	8:30- 9:00 am	Mensaje reflexivo	Salud socioemocional. Dinámica para fortalecer la igualdad de género	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez Mtra. Silvia Gómez Arroyo
	9:00 -9: 30 am	La huella de las emociones	Pedir a los alumnos que en hoja de papel elaboren un dibujo sobre un ser querido (amigo, familia, mascota)	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida-agradecimiento por parte de promotores	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	Mtra. María Cristina Estrello Valle

Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 5

DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
13 y 20 DE ENERO  "Juegos didácticos"	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Juegos Organizados	Mtra. María Cristina Estrello Valle
	8:30- 9:00 am	Lotería de las emociones Gato alimenticio	En equipos de dos familias jugarán fortaleciendo el respeto y la igualdad de género	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez Mtra. Silvia Gómez Arroyo
	9:00 -9: 30 am	Elaboración de un memorama	En equipos de tres familias elaborar un memorama de emociones o alimentos saludables	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida- agradecimiento por parte de promotores	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	Mtra. María Cristina Estrello Valle



Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 6

DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
<b>10 y 17 DE FEBRERO</b> <b>"La amistad y el amor"</b> 	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Iniciación deportiva	Mtra. María Cristina Estrello Valle
	8:30- 9:00 am	Reflexión acerca de la autoestima	Dinámica para aumentar la autoestima en mi hijo.	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez Mtra. Silvia Gómez Arroyo
	9:00 -9: 30 am	Tarjeta de la amistad	Elaborar una tarjeta alusiva a la virtud de la amistad usando su creatividad, intercambio de tarjeta con lunch saludable	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida-agradecimiento por parte de promotores	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	LEA. Emma Amilpa Simeón

Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 7

DÍA	HORARIO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RESPONSABLE
<b>10 y 17 DE MARZO</b>  "Mural de color"  	8:00- 8:05 am	Bienvenida Directora Escolar	Mensaje de bienvenida a padres de familia y alumnos.	Mtra. Flor del Carmen Torres González
	8:05-8:30 am	Activación física	Movimientos para generar calentamiento físico general.	Mtra. María Cristina Estrella Valle
	8:30- 9:00 am	Técnica de relajación y alimentación balanceada	Pedir una cobijita individual realiza ejercicio de cuanto conoces a tu hijo (a) y un menú saludable]	LN. Giovani Jacob Montoya Domínguez Mtra. Silvia Gómez Arroyo
	9:00 -9: 30 am	Mural de color	En papel Kraft con pintura vinílica los alumnos y padres de familia colocarán su mano con el color que los haga sentir felices; el muro representa la igualdad	LEA. Emma Amilpa Simeón
	9:30- 10:00 am	Elaboración de comentario alusivo a las actividades realizadas y despedida-agradecimiento por parte de promotores	Se entregará una hoja para que los padres de familia coloquen un comentario acerca de lo realizado durante las actividades. Se agradecerá la participación y se despedirá a los padres de familia.	LEA. Emma Amilpa Simeón

Torres, G. F. C. Desarrollo de las actividades a trabajar.

# ELABORARON



## EDUCACIÓN FÍSICA

MTRA. MA. CRISTINA ESTRELLA VALLE



## EDUCACIÓN ARTÍSTICA

LEA. EMMA AMILPA SIMEÓN



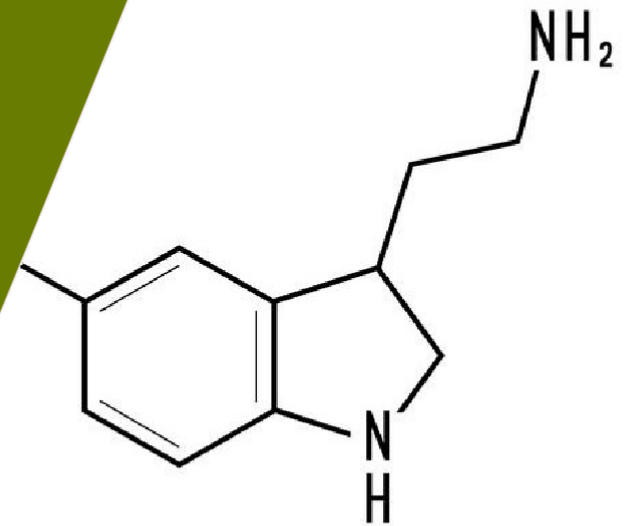
## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

LN. GIOVANI JACOB MONTOYA DOMINGUEZ



## USAER

MTRA. SILVIA GÓMEZ ARROYO



HAPPINESS

## REFERENCIAS

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México: CONALITEG.

SEP. (2011). Programas de estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica Primaria. México: CONALITEG.

SEP. (2011). Programas de estudio 2011. Libro para el maestro. Educación Física. México: CONALITEG. Tomado de:  
<https://www.gob.mx/sep/documentos/programa-sexto-grado-educacion-fisica?state=published>

Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación. (2022) Evaluación diagnóstica del proceso de atención en escuelas primarias. Primera edición, MEJOREDU. Tomado de  
[https://www.mejoredu.gob.mx/images/publicaciones/eval\\_diagnostica-usaer-primarias.pdf](https://www.mejoredu.gob.mx/images/publicaciones/eval_diagnostica-usaer-primarias.pdf)