



## **Programa de Asignatura**

# **Salud Humana I**

**Quinto Semestre**

**Agosto, 2016**

Horas: 3  
Créditos: 6  
Clave: 517

## ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	4
I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES	5
II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES	8
III. MAPA CURRICULAR	9
IV. DOMINIO PROFESIONAL: QUÍMICO-BIOLÓGICAS	10
V. ASIGNATURA: SALUD HUMANA I	10
VI. ENFOQUE	11
VII. BLOQUES TEMÁTICOS	12
<i>Bloque temático 1. Proceso salud-enfermedad</i>	12
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
<i>Bloque temático 2. Nutrición y actividad física</i>	15
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
<i>Bloque temático 3. Sexualidad</i>	18
Propósito	
Contenidos y referentes para la evaluación	
Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación	
Fuentes de información para el alumno y para el docente	
Elaboradores	21

## **PRESENTACIÓN**

La discusión sobre la Educación Media Superior en el país, ha transitado por momentos de gran intensidad, primero en la fase de definición e implementación de la Reforma Integral en la Educación Media Superior (RIEMS) y recientemente a propósito del debate sobre el modelo educativo. Las reflexiones han fructificado en avances relevantes en lo que hace a la definición de un perfil de egreso para el que se identifican competencias y atributos, así como en la especificación de un Marco Curricular Común (MCC).

Con base en estos nuevos planteamientos y en la necesidad de impulsar la calidad y pertinencia de la formación de nuestros alumnos, la actual administración propuso como uno de sus objetivos estratégicos, emprender un ajuste curricular que superara los problemas de diseño y operación identificados y, sobre todo que, al lado de otros componentes como la formación docente, el trabajo colegiado y la mejora de los ambientes escolares, repercutiera en incrementar los niveles de aprendizaje y la satisfacción de los alumnos.

Entendemos el ajuste curricular como un proceso en marcha en el que docentes, autoridades de los planteles y colaboradores de las áreas centrales debemos participar brindando nuestras observaciones desde la práctica, la gestión escolar y la especialización disciplinar y pedagógica. Es también indispensable, que las áreas responsables del control escolar y la administración coadyuven ajustando rutinas para dar soporte a los cambios del currículo.

En este contexto, en el Colegio de Bachilleres durante los dos últimos semestres, una proporción muy significativa de los miembros de la planta académica discutió el ajuste hasta llegar a acuerdos acerca del mapa curricular y los contenidos básicos imprescindibles, que son la base para el ajuste de los programas de estudio del Plan de Estudios 2014.

La participación colegiada en el ajuste curricular ha mostrado la importancia de que sea el desarrollo práctico del currículo el espacio donde se actualicen enfoques disciplinares y se analicen las experiencias pedagógicas. Se trata de un proceso en el que todos somos importantes y del que todos debemos aprender porque de nuestra disposición, apertura y entusiasmo, depende que las generaciones de adolescentes a las que servimos transiten hacia los estudios superiores con seguridad o bien se integren a espacios laborales con las competencias indispensables para hacer y para seguir aprendiendo.

Es este un proceso en marcha que seguirá demandando nuestra participación y nuestro compromiso. Tenemos la certeza de que contamos con profesores capaces y comprometidos que harán posible que nuestros alumnos y egresados tengan una formación integral que amplíe sus horizontes y oportunidades en la vida adulta.

## INTRODUCCIÓN

El Colegio de Bachilleres orienta su plan de estudios hacia la apropiación de competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales, en el marco del MCC. El propósito formativo se centra en que el estudiante logre un aprendizaje autónomo a lo largo de su vida, aplique el conocimiento organizado en las disciplinas científicas y humanísticas y adquiera herramientas para facilitar su ingreso a las instituciones de educación superior o su incorporación al mercado laboral.

El ajuste curricular iniciado el 2013, busca atender con oportunidad, calidad y pertinencia las exigencias de aprendizaje y habilidades derivadas de los avances científicos, tecnológicos y sociales contemporáneos, colocando el acento en el desarrollo de las competencias y conocimientos que los egresados requieren.

El Plan de Estudios del Colegio de Bachilleres establece las bases disciplinares y pedagógicas a partir de las cuales los docentes desarrollarán su práctica. Con los programas de estudio ajustados se aspira a facilitar la comprensión de la organización y tratamiento didáctico de los contenidos de las asignaturas, delimitando la secuencia y continuidad de los conocimientos y competencias incluidos en los campos de conocimiento, áreas de formación, dominios profesionales y salidas ocupacionales. El objetivo es contribuir al logro de aprendizajes de calidad y un perfil de egreso del estudiante sustentado en los cuatro saberes fundamentales: Aprender a Aprender, Aprender a Hacer, Aprender a Ser y Aprender a Convivir.

Los programas de las asignaturas sirven de guía para que los docentes desarrollen estrategias que favorezcan la adquisición de los aprendizajes que la Institución ha determinado debe garantizar a todos los estudiantes. Cada profesor emplea su creatividad para responder cercanamente a los intereses y necesidades de la diversidad de los alumnos del Colegio, organizando espacios, tiempo y recursos para propiciar el aprendizaje colaborativo, acentuar contenidos y mejorar los ambientes de aprendizaje en el aula.

## I. PERFIL DE EGRESO DEL ESTUDIANTE DEL COLEGIO DE BACHILLERES

En el contexto de los planteamientos de un Modelo Educativo para el nivel medio superior, se propone un MCC actualizado, flexible y culturalmente pertinente, que sustente aprendizajes interdisciplinarios y transversales; fortalezca el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los educandos y atienda al desarrollo de sus competencias profesionales.

Una de las aportaciones del MCC es la definición de las competencias genéricas como aquellas que todos los estudiantes del país deben lograr al finalizar el bachillerato, permitiéndoles una visión del mundo, continuar aprendiendo a lo largo de sus vidas, así como establecer relaciones armónicas con quienes les rodean.

Las competencias genéricas se definieron en el Acuerdo Secretarial 444, publicado en el año 2008, de la siguiente manera:

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

Además de las competencias genéricas, se definieron las competencias disciplinares extendidas como los conocimientos, habilidades y actitudes asociados con la organización disciplinaria del saber. En el caso del Colegio de Bachilleres, se organizan en cuatro Dominios Profesionales: Físico-Matemáticas, Químico-Biológicas, Económico-Administrativas y Humanidades y Artes.

Competencias disciplinares extendidas:

1. Valora de forma crítica y responsable los beneficios y riesgos que trae consigo el desarrollo de la ciencia y la aplicación de la tecnología en un contexto histórico-social, para dar solución a problemas.
2. Evalúa las implicaciones del uso de la ciencia y la tecnología, así como los fenómenos relacionados con el origen, continuidad y transformación de la naturaleza para establecer acciones a fin de preservarla en todas sus manifestaciones.
3. Aplica los avances científicos y tecnológicos en el mejoramiento de las condiciones de su entorno social.
4. Evalúa los factores y elementos de riesgo físico, químico y biológico presentes en la naturaleza que alteran la calidad de vida de una población para proponer medidas preventivas.

5. Aplica la metodología apropiada en la realización de proyectos interdisciplinarios atendiendo problemas relacionados con las ciencias experimentales.
6. Utiliza herramientas y equipos especializados en la búsqueda, selección, análisis y síntesis para la divulgación de la información científica que contribuya a su formación académica.
7. Diseña prototipos o modelos para resolver problemas, satisfacer necesidades o demostrar principios científicos, hechos o fenómenos relacionados con las ciencias experimentales.
8. Confronta las ideas preconcebidas acerca de los fenómenos naturales con el conocimiento científico para explicar y adquirir nuevos conocimientos.
9. Valora el papel fundamental del ser humano como agente modificador de su medio natural proponiendo alternativas que respondan a las necesidades del hombre y la sociedad, cuidando el entorno.
10. Resuelve problemas establecidos o reales de su entorno, utilizando las ciencias experimentales para la comprensión y mejora del mismo.
11. Propone y ejecuta acciones comunitarias hacia la protección del medio y la biodiversidad para la preservación del equilibrio ecológico.
12. Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad.
13. Valora las implicaciones en su proyecto de vida al asumir de manera asertiva el ejercicio de su sexualidad, promoviendo la equidad de género y el respeto a la diversidad.
14. Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida.
15. Analiza la composición, cambios e interdependencia entre la materia y la energía en los fenómenos naturales, para el uso racional de los recursos de su entorno.
16. Aplica medidas de seguridad para prevenir accidentes en su entorno y/o para enfrentar desastres naturales que afecten su vida cotidiana.
17. Aplica normas de seguridad para disminuir riesgos y daños a sí mismo y a la naturaleza, en el uso y manejo de sustancias, instrumentos y equipos en cualquier contexto.

El perfil de egreso es un elemento articulador de las competencias genéricas, disciplinares básicas y extendidas y profesionales que permite la homologación de procesos formativos para la portabilidad de los estudios entre las distintas instituciones de Educación Media Superior; al mismo tiempo, posibilita comparar y valorar, en el mediano y largo plazo, la eficacia del proceso educativo y dar continuidad al bachillerato con la educación superior.

Al concluir su proceso formativo en el Colegio de Bachilleres, el estudiante egresado será capaz de:

- Construir una interpretación de la realidad, a partir del análisis de la interacción del ser humano con su entorno y en función de un compromiso ético.
- Desarrollar y aplicar habilidades comunicativas que le permitan desenvolverse en diferentes contextos y situaciones cotidianas y le faciliten la construcción de una visión integral de su lugar en el mundo y su integración a la sociedad.
- Utilizar diferentes tipos de lenguajes –matemático, oral, escrito, corporal, gráfico, técnico, científico, artístico, digital– como soporte para el desarrollo de competencias y para las actividades que se desprenden de los ámbitos de la vida cotidiana, académica y laboral.
- Desarrollar habilidades para la indagación y para el análisis de hechos sociales, naturales y humanos.
- Analizar y proponer soluciones a problemas de su vida cotidiana, en el campo académico, laboral, tecnológico y científico.
- Diseñar su proyecto de vida académica y personal con base en un pensamiento crítico y reflexivo que lo conduzca a integrarse a su entorno de manera productiva.

- Mostrar una actitud tolerante y respetuosa ante la diversidad de manifestaciones culturales, creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- Valorar el impacto de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana y académica, así como en el campo laboral.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica, eficaz y eficiente en sus actividades cotidianas, académicas y laborales.
- Ejercer el autocuidado de su persona en los ámbitos de la salud física, emocional y el ejercicio de la sexualidad, tomando decisiones informadas y responsables.

## II. PLAN DE ESTUDIOS DEL COLEGIO DE BACHILLERES

El Plan de estudios se presenta gráficamente en el mapa o malla curricular. Se diseñó atendiendo a las áreas de formación básica, específica y laboral y en cuatro campos de conocimiento que constituyen amplios espacios de la ciencia y la práctica humana: Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Ciencias Experimentales, Ciencias Sociales, Humanidades y Desarrollo Humano.

Las asignaturas de cada campo y área de formación se organizan en el mapa curricular de manera vertical –buscando la coherencia con las asignaturas del mismo semestre– y de manera horizontal, con las asignaturas del mismo campo, con el fin de lograr una secuencia e integración entre las asignaturas de todos los semestres.

Los programas de asignatura contienen una estructura general donde se explicita el dominio profesional en el que se inscribe la asignatura, el enfoque en que se fundamenta, los propósitos formativos vinculados con el Perfil de egreso y su ubicación en el mapa curricular. Los contenidos se presentan en bloques temáticos con su respectivo propósito, los referentes para la evaluación de los aprendizajes, orientaciones específicas para la enseñanza y la evaluación y referencias de información consideradas básicas, tanto para el alumno como para el docente.

- El dominio profesional Químico- biológicas está integrado por: Química del Carbono, Procesos Industriales y Salud Humana.

A continuación se puede apreciar la ubicación de la asignatura de Salud Humana I en el mapa curricular y el semestre en que se cursa.



### III. MAPA CURRICULAR DEL COLEGIO DE BACHILLERES 2014

ÁREA DE FORMACIÓN BÁSICA																									
CAMPOS DE CONOCIMIENTO	PRIMER SEMESTRE				SEGUNDO SEMESTRE				TERCER SEMESTRE				CUARTO SEMESTRE				QUINTO SEMESTRE				SEXTO SEMESTRE				
	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	
LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	101	Inglés I	3	6	201	Inglés II	3	6	301	Inglés III	3	6	401	Inglés IV	3	6	501	Inglés V	3	6	601	Inglés VI	3	6	
	102	Tecnologías de la Información y la Comunicación I	2	4	202	Tecnologías de la Información y la Comunicación II	2	4	302	Tecnologías de la Información y la Comunicación III	2	4	402	Tecnologías de la Información y la Comunicación IV	2	4									
	103	Lenguaje y Comunicación I	4	8	203	Lenguaje y Comunicación II	4	8	303	Lengua y Literatura I	3	6	403	Lengua y Literatura II	3	6	503	Taller de Análisis y Producción de Textos I	3	6	603	Taller de Análisis y Producción de Textos II	3	6	
MATEMÁTICAS	104	Matemáticas I	4	8	204	Matemáticas II	4	8	304	Matemáticas III	4	8	404	Matemáticas IV	4	8	504	Matemáticas V	4	8	604	Matemáticas VI	4	8	
CIENCIAS EXPERIMENTALES	105	Física I	3	5	205	Física II	3	5	305	Física III	3	5	405	Física IV	3	5	505	Física V	3	5	605	Física VI	3	5	
					206	Química I	3	5	306	Química II	3	5	406	Química III	3	5	506	Química IV	3	5	606	Química V	3	5	
									308	Geografía I	2	4	408	Geografía II	2	4	508	Geografía III	2	4	608	Geografía IV	2	4	
													407	Biología I	3	5	507	Biología II	3	5	607	Biología III	3	5	
CIENCIAS SOCIALES	109	Ciencias Sociales I	3	6	209	Ciencias Sociales II	3	6	309	Historia de México I	3	6	409	Historia de México II	3	6	509	Estructura Socioeconómica de México I	3	6	609	Estructura Socioeconómica de México II	3	6	
HUMANIDADES	110	Introducción a la Filosofía	3	6	210	Ética	3	6									510	Lógica y Argumentación	3	6	610	Problemas Filosóficos	3	6	
DESARROLLO HUMANO	111	Apreciación Artística I	2	4	211	Apreciación Artística II	2	4																	
	112	Actividades Físicas y Deportivas I	2	4	212	Actividades Físicas y Deportivas II	2	4																	
	113	Orientación I	2	4									413	Orientación II	2	4									

ÁREA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA																				
DOMINIOS PROFESIONALES	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO
I. Físico-Matemáticas	515	Ingeniería Física I	3	6	615	Ingeniería Física II	3	6	516	Ciencia y Tecnología I	3	6	616	Ciencia y Tecnología II	3	6				
	517	Salud Humana I	3	6	617	Salud Humana II	3	6	518	Química del Carbono	3	6	618	Procesos Industriales	3	6				
III. Económico-Administrativas	519	Proyectos de Inversión y Finanzas Personales I	3	6	619	Proyectos de Inversión y Finanzas Personales II	3	6	520	Proyectos de Gestión Social I	3	6	620	Proyectos de Gestión Social II	3	6				
	521	Humanidades I	3	6	621	Humanidades II	3	6	522	Interdisciplina Artística I	3	6	622	Interdisciplina Artística II	3	6				

ÁREA DE FORMACIÓN LABORAL																	
GRUPO OCUPACIONAL	SALIDA OCUPACIONAL	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO	CLAVE	ASIGNATURAS	HORAS	REDITO
Contabilidad	Auxiliar de Contabilidad	331	Contabilidad de Operaciones Comerciales	5	10	431	Elaboración de Estados Financieros	5	10	531	Control de Efectivo	2	4	631	Proyecto Integrador	2	4
										532	Contribuciones de Personas Físicas y Morales	3	6	630	Introducción al Trabajo	3	6
Turismo	Auxiliar de Servicios de Hospedaje, Alimentos y Bebidas	333	Reservación y Recepción de Huéspedes	3	6	433	Preparación de Alimentos	5	10	533	Servicio de Restaurante	3	6	633	Auditoría Nocturna	2	4
		334	Atención al Huésped	2	4					534	Caja de Restaurante y Caja de Recepción	2	4	630	Introducción al Trabajo	3	6
Química	Auxiliar Laboratorista	335	Toma y Tratamiento para el Análisis de Muestras	5	10	435	Análisis Físicos y Químicos	5	10	535	Análisis Instrumental	5	10	635	Gestión de Calidad en el Laboratorio	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Biblioteconomía	Auxiliar Bibliotecario	336	Organización de Recursos de Información	5	10	436	Servicios a Usuarios	5	10	536	Sistematización, Búsqueda y Recuperación de Información	5	10	636	Conservación de Documentos	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Recursos Humanos	Auxiliar de Recursos Humanos	337	El Proceso Administrativo en los Recursos Humanos	2	4	437	Gestión de Personal	5	10	537	Elaboración del Pago de Personal	5	10	637	Prevención de Riesgos de Trabajo	2	4
		338	Elaboración de Manuales Organizacionales	3	6									630	Introducción al Trabajo	3	6
Arquitectura	Dibujante de Planos Arquitectónicos	339	Dibujo Técnico Arquitectónico	5	10	439	Dibujo de Planos Arquitectónicos y Estructurales	5	10	539	Dibujo de Planos de Instalaciones	5	10	639	Integración de Proyectos	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
Informática	Auxiliar Programador	340	Modelado de Sistemas y Principios de Programación	5	10	440	Crear y Administrar Bases de Datos	5	10	540	Programación en Java	5	10	640	Programación de Páginas Web	2	4
														630	Introducción al Trabajo	3	6
	Auxiliar Diseñador Gráfico	341	Comunicación Gráfica	5	10	441	Corrección y Edición Fotográfica	5	10	541	Diseño Editorial	5	10	641	Diseño en 2D para Web	2	4
													630	Introducción al Trabajo	3	6	

#### **IV. DOMINIO PROFESIONAL: QUÍMICO-BIOLÓGICAS**

El dominio profesional Químico-Biológicas, como parte del área de formación específica tiene la intención de favorecer la formación propedéutica del bachiller, a partir de la profundización en el campo del saber científico, se fundamenta en el desarrollo de las competencias disciplinares extendidas correspondientes al dominio, así como el fortalecimiento de las competencias genéricas, lo que contribuye al desarrollo de una cultura científica en el estudiante, que le facilite su tránsito hacia un nivel superior y le permita ser competente para desempeñarse en la vida diaria, la escuela y el trabajo.

Se desagrega, como se expresa en el mapa curricular del plan de estudios, en las asignaturas:

- Química del Carbono, Procesos Industriales
- Salud Humana I, Salud Humana II.

#### **V. ASIGNATURA: SALUD HUMANA**

Al término de la asignatura el alumno será capaz de reconocer sus fortalezas y debilidades, proponer estrategias, elegir cursos de acción y tomar decisiones que favorezcan su desarrollo biopsicosocial al aplicar el conocimiento sobre el proceso salud-enfermedad, nutrición, actividad física y sexualidad que le permita valorar las implicaciones y las consecuencias de su comportamiento en su calidad de vida.

Para lo anterior, el curso se divide en tres bloques considerando las siguientes competencias genéricas y disciplinares extendidas:

Bloque temático 1. Proceso salud-enfermedad

Bloque temático 2. Nutrición y actividad física

Bloque 3. Sexualidad

#### **COMPETENCIAS GENÉRICAS:**

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Atributos:

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades. (Bloque 1).
- Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones (Bloque 3).
- Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones (Bloque 3).

3. Elige y practica estilos de vida saludables

Atributos:

- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social. (Bloque 2).
- Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo. (Bloque 3)

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

Atributos:

- Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad (Bloque 1).
- Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias. (Bloque 2).
- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética (Bloque 2).

#### **COMPETENCIAS DISCIPLINARES EXTENDIDAS:**

12. Propone estrategias de solución, preventivas y correctivas, a problemas relacionados con la salud, a nivel personal y social, para favorecer el desarrollo de su comunidad. (Bloque 1).

13. Valora las implicaciones en su proyecto de vida al asumir de manera asertiva el ejercicio de su sexualidad, promoviendo la equidad de género y el respeto a la diversidad. (Bloque 3).

14. Analiza y aplica el conocimiento sobre la función de los nutrientes en los procesos metabólicos que se realizan en los seres vivos para mejorar su calidad de vida. (Bloque 2).

#### **VI. ENFOQUE**

En el enfoque por competencias es necesaria la creación de ambientes propicios de trabajo en el aula, que permitan planear, reactivar conocimientos previos, buscar información confiable, argumentar, problematizar o evidenciar problemáticas y tomar decisiones para regular y ajustar la práctica educativa, retroalimentar, verificar las acciones en el aula y desarrollar un plan de evaluación.

Desde esta perspectiva, las actividades diseñadas por el docente deberán considerar las metodologías más pertinentes, el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), el diseño y desarrollo de investigaciones relacionados con la salud en su proyecto de vida, manteniendo un ambiente de trabajo basado en el respeto, que permita el logro de la intención de la asignatura.

Es indispensable considerar los niveles de desempeño como orientadores de la estrategia didáctica, ya que son las expresiones concretas y objetivas de las competencias que pone en juego el individuo cuando lleva a cabo una tarea o actividad.

La enseñanza de la Salud Humana en bachillerato contribuye a la profundización de una cultura científica en los estudiantes a partir de que borda los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del proceso de salud-enfermedad en el contexto de un proyecto de vida para mejorar su calidad de vida.

El primer bloque de la asignatura de Salud Humana I, está conformada por una selección de contenidos como la triada ecológica, los niveles de prevención y los organismos reguladores que permiten a los estudiantes tener un panorama general del concepto salud-enfermedad que favorezca su desarrollo.

Siguiendo una secuencia que permita al estudiante considerar en su calidad de vida a la salud, el segundo y tercer bloque abordan los determinantes de nutrición, actividad física y sexualidad respectivamente.

El segundo bloque hace referencia al conocimiento sobre aspectos generales de nutrición y actividad física como factores indispensables en la práctica de un estilo de vida saludable.

En el tercer bloque, se aborda información sobre sexo, sexualidad y género, factores psicosociales, sexualidad responsable y protegida, derechos sexuales y reproductivos.

## VII. BLOQUES TEMÁTICOS

### Bloque temático 1

PROCESO SALUD-ENFERMEDAD	Carga horaria: 15 horas
--------------------------	-------------------------

#### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de elegir fuentes de información confiables y proponer estrategias de solución preventivas a problemas relacionados con la salud a nivel personal para que favorezcan su desarrollo.

#### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<p><b>1. Generalidades de salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salud personal y social</li><li>• Triada ecológica</li><li>• Problemas relacionados con la salud</li></ul> <p><b>2. Prevención y promoción de la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Niveles de prevención (primario, secundario, terciario)</li><li>• Organismos reguladores de la salud</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elige fuentes confiables para obtener información del proceso salud-enfermedad.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica criterios de confiabilidad en diferentes fuentes de información.</li><li>○ Identifica diversas fuentes de información para los conceptos de salud, triada ecológica y salud personal y social.</li><li>○ Distingue entre diferentes fuentes de información de acuerdo a criterios de confiabilidad.</li><li>○ Emplea criterios para seleccionar fuentes de información confiable.</li></ul></li><li>- Analiza información relacionada con la salud<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica los elementos de la triada ecológica.</li><li>○ Identifica los niveles de prevención y las instancias que regulan los servicios de salud.</li><li>○ Relaciona los niveles de prevención, la triada ecológica y las instancias reguladoras con el cuidado de la salud.</li><li>○ Identifica las funciones y mecanismos de acción de los organismos reguladores de la salud: OMS, OPS y SS.</li><li>○ Clasifica las instituciones de salud que hay en su comunidad indicando el nivel de prevención al que pertenecen.</li><li>○ Distingue cuales son los servicios de salud a los cuales tiene derecho.</li></ul></li><li>- Propone estrategias a un problema de salud<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica un problema de salud en su contexto.</li><li>○ Busca información referente a la triada ecológica, el problema a nivel personal y colectivo, los niveles de prevención y los organismos involucrados en el problema considerado.</li></ul></li></ul>

Contenidos	Referentes para la evaluación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Argumenta las razones por las cuales es considerado un problema de salud</li> <li>○ Diseña una secuencia de pasos a nivel preventivo para el problema de salud seleccionado.</li> </ul>

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

De acuerdo con el enfoque por competencias las orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación se organizan en una secuencia didáctica que es un conjunto articulado de actividades con las que se propone que los alumnos desarrollen competencias genéricas y disciplinares para desenvolverse en la vida. La secuencia didáctica está vinculada directamente con el propósito, los referentes de evaluación y los contenidos del bloque. A continuación se sugiere una serie de actividades que pueden ser utilizadas en la planeación didáctica del bloque.

#### Apertura

1. Iniciar el proceso de enseñanza–aprendizaje presentando el propósito del curso y el propósito del bloque. Comentar y acordar las actividades a realizar, las fechas de entrega de evidencias y del proceso de evaluación.
2. Realizar una evaluación diagnóstica para recuperar los conocimientos previos de los alumnos referentes: salud, triada, niveles de prevención y organismos reguladores de la salud.
3. Considerando las competencias genéricas, las disciplinares extendidas y los referentes de evaluación seleccionar la metodología pertinente para el proceso de enseñanza–aprendizaje–evaluación del bloque (estudio de caso, ABP, APP etc.).

#### Desarrollo

4. Favorecer que el alumno identifique qué sabe y qué no sabe los contenidos del bloque.
5. Promover la investigación, en diversas fuentes de información confiables sobre los contenidos básicos del bloque. (Concepto de salud, triada ecológica y salud personal y social)
6. Pedir la elaboración de productos y/o evidencia de acuerdo a la metodología de enseñanza seleccionada. (mapas mentales, conceptuales, cuadros sinópticos, etc.)
7. Solicitar actividades que propicien el trabajo autónomo y colaborativo de los estudiantes.
8. Evaluar formativamente las actividades y/o evidencia de los alumnos para verificar su aprendizaje.
9. Orientar la utilización de material didáctico y las TIC como apoyo durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.
10. Ajustar el proceso de aprendizaje-enseñanza considerando el avance del grupo.
11. Fomentar la autoevaluación y coevaluación.

#### Cierre

12. Promover la socialización de los productos finales
13. Realizar la evaluación sumativa a partir de la integración de las evidencias obtenidas durante el proceso, promoviendo la retroalimentación.

### **Fuentes de información para el alumno**

Gutiérrez, C.G. (2007). Principios de anatomía, fisiología e higiene: educación para la salud. México. Limusa

Higashida, B. (2013). Ciencias de la salud. México. Mc Graw-Hill

Kent M. Van de Graaff & R. Ward Rhee. (1999). Anatomía y Fisiología Humanas. Graw-Hill Interamericana. México.

### **Fuentes de información para el docente**

Díaz B. A. F. (2006). Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida. México. Mc Graw Hill.

Frola P. y Velásquez J. (2011). Competencias docentes para la evaluación cualitativa del aprendizaje. México. CIEC.

Herrera, S. P, Barrientos, F. T., Fuentes, S. R. & Alva, R. M. (2008). Anatomía integral. México. Trillas.

## Bloque temático 2

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Carga horaria: 18 horas
------------------------------	-------------------------

### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de evaluar argumentos sobre nutrición y actividad física en su desarrollo biológico, psicológico y social, como medio para practicar estilos de vida saludable y mejorar su calidad de vida.

### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<p><b>1. Nutrición</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieta saludable<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nutrientes</li><li>▪ Plato del buen comer</li></ul></li><li>• Estado nutricional<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Índice de masa corporal</li><li>▪ Procesos relacionados</li><li>▪ Factores biológicos, psicológicos y sociales</li><li>▪ Trastornos alimenticios</li></ul></li></ul> <p><b>2. Actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tipos de actividad física<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ligera</li><li>▪ Moderada</li><li>▪ Intensa</li></ul></li><li>• Importancia en la salud</li><li>• Trastornos relacionados con la actividad física</li></ul>	<p>- Aplica los conocimientos sobre nutrición en su alimentación diaria</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica el concepto de nutrición, nutriente, índice de masa corporal.</li><li>○ Identifica los grupos de alimentos y sus nutrientes en una dieta saludable.</li><li>○ Identifica los procesos que intervienen en la nutrición y los factores biopsicosociales que influyen en esta.</li><li>○ Identifica los diferentes tipos de trastornos alimenticios como un problema de salud</li><li>○ Reconoce a la talla, peso y edad como elementos para calcular el índice de masa corporal.</li><li>○ Analiza el plato del buen comer.</li><li>○ Calcula el índice de masa corporal para conocer su estado nutricional.</li><li>○ Contrasta la información de una dieta saludable con sus hábitos alimenticios.</li><li>○ Contrasta información sobre su estado nutricional con el rango óptimo.</li></ul> <p>- Analiza la importancia de la actividad física en su desarrollo psicológico, biológico y social</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica tipos de actividad física.</li><li>○ Identifica los diferentes tipos de trastornos relacionados con la actividad física.</li><li>○ Relaciona la actividad física con su salud.</li><li>○ Reconoce la importancia de la actividad física en desarrollo.</li><li>○ Contrasta la información sobre actividad física y su rutina.</li></ul>

Contenidos	Referentes para la evaluación
	<p>- Argumenta la importancia de una dieta saludable y la actividad física como precursora de su salud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identifica los elementos de un argumento.</li> <li>○ Compara prejuicios y falacias sobre la dieta y la actividad física con los conocimientos adquiridos.</li> <li>○ Estructura ideas claras y coherentes con los conocimientos que posee.</li> <li>○ Elabora argumentos a partir de los conocimientos sobre nutrición y actividad física.</li> </ul>

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

De acuerdo con el enfoque por competencias las orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación se organizan en una secuencia didáctica que es un conjunto articulado de actividades con las que se propone que los alumnos desarrollen competencias genéricas y disciplinares para desenvolverse en la vida. La secuencia didáctica está vinculada directamente con el propósito, los referentes de evaluación y los contenidos del bloque. A continuación se sugiere una serie de actividades que pueden ser utilizadas en la planeación didáctica del bloque.

#### Apertura

1. Iniciar el proceso de enseñanza–aprendizaje presentando el propósito del bloque. Comentar y acordar las actividades a realizar, las fechas de entrega de evidencias y del proceso de evaluación.
2. Identificar el nivel de conocimientos previos de los estudiantes sobre nutrición y actividad física
3. Considerando las competencias genéricas, las disciplinares extendidas y los referentes de evaluación seleccionar la metodología pertinente para el proceso de enseñanza–aprendizaje–evaluación del bloque (estudio de caso, ABP, APP etc.).

#### Desarrollo

4. Pedir la elaboración de productos y/o evidencia de acuerdo a la metodología de enseñanza seleccionada. (mapas mentales, conceptuales, cuadros sinópticos, etc.)
5. Solicitar actividades que propicien el trabajo autónomo y colaborativo de los estudiantes.
6. Evaluar formativamente las actividades y/o evidencia de los alumnos para verificar su aprendizaje.
7. Orientar la utilización de material didáctico y las TIC como apoyo durante el proceso de enseñanza–aprendizaje.
8. Ajustar el proceso de aprendizaje–enseñanza considerando el avance del grupo.
9. Fomentar la autoevaluación y coevaluación.

#### Cierre

10. Promover la socialización de los productos finales
11. Realizar la evaluación sumativa.



### **Fuentes de información para el alumno**

Gutiérrez, C.G. (2007). Principios de anatomía, fisiología e higiene: educación para la salud. Limusa. México.

Higashida, B. (2013) Ciencias de la salud. México. Mc Graw-Hill.

Martínez G.A. (2007).Ciencias de la Salud 2. México. ST Editorial.

### **Fuentes de información para el docente**

Ascencio. P. C. (2012). Fisiología de la Nutrición. México. McGraw-Hill Interamericana.

Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., Beshgetoor, D. y Berning J. (2014). Perspectivas en Nutrición. México. McGraw-Hill Interamericana.

Díaz B. A. F. (2006). Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida. México. Mc Graw Hill.

Frola P. y Velásquez J. (2011). Competencias docentes para la evaluación cualitativa del aprendizaje. México. CIEC.

### Bloque temático 3

SEXUALIDAD RESPONSABLE	Carga horaria: 15 horas
------------------------	-------------------------

#### Propósito

Al final de este bloque el estudiante será capaz de tomar decisiones en el ejercicio de su sexualidad para que valore las implicaciones y las consecuencias de su comportamiento en el marco de su proyecto de vida.

#### Contenidos y Referentes para la evaluación

Contenidos	Referentes para la evaluación
<p><b>1. Aspectos biopsicosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexo, sexualidad y género</li><li>• Procesos fisiológicos</li><li>• Factores psicosociales</li></ul> <p><b>2. Derechos y obligaciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sexuales</li><li>• Equidad de género</li><li>• Diversidad</li></ul> <p><b>3. Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Higiene</li><li>• Anticonceptivos</li><li>• Prevención de ITS</li><li>• Embarazo y aborto</li></ul>	<p>- Utiliza los aprendizajes sobre sexualidad en la toma de decisiones en su proyecto de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Distingue los conceptos de sexo, sexualidad y género.</li><li>○ Identifica los factores psicosociales relacionados con la sexualidad.</li><li>○ Identifica los procesos fisiológicos y los factores psicosociales que intervienen en la expresión de su sexualidad.</li><li>○ Explica como los procesos fisiológicos y los factores psicosociales intervienen en la expresión de su sexualidad</li><li>○ Analiza los derechos y obligaciones que tiene en el ejercicio de su sexualidad.</li><li>○ Explica los conceptos de diversidad y de equidad género como parte de su sexualidad.</li><li>○ Discute las implicaciones de una sexualidad responsable y protegida.</li><li>○ Identifica practicas de higiene y medidas de prevención para evitar ITS</li><li>○ Explica la importancia de la higiene y la prevención de ITS en el ejercicio de su sexualidad</li><li>○ Clasifica los diferentes tipos de anticonceptivos.</li><li>○ Distingue las implicaciones del embarazo y el aborto en la adolescencia.</li></ul> <p>- Toma decisiones sobre el ejercicio de su sexualidad en su proyecto de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Identifica los pasos del proceso de toma de decisiones.</li><li>○ Recopila información de los criterios necesarios para la toma de decisiones en el ejercicio de su sexualidad.</li></ul>

Contenidos	Referentes para la evaluación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reconoce la necesidad de tomar decisiones en el ejercicio de su sexualidad.</li> <li>○ Analiza información sobre los aspectos biopsicosociales de la sexualidad para la toma de decisiones.</li> </ul>

### Orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación

De acuerdo con el enfoque por competencias las orientaciones para el aprendizaje, enseñanza y evaluación se organizan en una secuencia didáctica que es un conjunto articulado de actividades con las que se propone que los alumnos desarrollen competencias genéricas y disciplinares para desenvolverse en la vida. La secuencia didáctica está vinculada directamente con el propósito, los referentes de evaluación y los contenidos del bloque. A continuación se sugiere una serie de actividades que pueden ser utilizadas en la planeación didáctica del bloque.

#### Apertura

1. Iniciar el proceso de enseñanza–aprendizaje presentando el propósito del bloque.
2. Comentar y acordar las actividades a realizar, las fechas de entrega de evidencias y del proceso de evaluación.
3. Identificar los conocimientos previos de los estudiantes relacionados con los conceptos de sexo, sexualidad, género y derechos sexuales.
4. Considerando las competencias genéricas, las disciplinares extendidas y los referentes de evaluación seleccionar la metodología pertinente para el proceso de enseñanza–aprendizaje–evaluación del bloque (estudio de caso, ABP, APP etc.).
5. Moderar la participación de los alumnos y retroalimentar sus aportaciones.

#### Desarrollo

6. Pedir la elaboración de productos y/o evidencia de acuerdo a la metodología de enseñanza seleccionada. (mapas mentales, conceptuales, cuadros sinópticos, etc.)
7. Integrar equipos de trabajo colaborativo.
8. Solicitar la búsqueda de información sobre los conceptos de sexo, sexualidad y género, tomando en cuenta los enfoques biológico, psicológico y social.
9. Solicitar a los estudiantes investiguen la metodología de toma de decisiones.
10. Evaluar formativamente las actividades y/o evidencia de los alumnos para verificar su aprendizaje.

#### Cierre

11. Promover con los alumnos la autoevaluación del bloque y la retroalimentación.
12. Realizar la evaluación sumativa, a partir de la integración de las evidencias obtenidas durante el proceso y la aplicación de una prueba de conocimientos.

#### Fuentes de información para el alumno

Higashida, B. (2013) Ciencias de la salud. Mc Graw-Hill. México.

González–Rizzo, K.V. (2004). Jóvenes sexualidad y derechos: cartas de navegación. México. Instituto de liderazgo Simone de Beauvoir A.C.

Gutiérrez, C.G. (2007). Principios de anatomía, fisiología e higiene: educación para la salud. México. Limusa.

### **Fuentes de información para el docente**

Campero, C. L., Atienzo, E. E., Suárez, L. L., Hernández, P. B. y Villalobos, H. A. (2013). Salud Sexual y reproductiva de los adolescentes en México: Evidencias y propuestas. Gaceta Médica de México. 149: 299-307.

Díaz B. A. F. (2006). Enseñanza situada: Vínculo entre la escuela y la vida. México. Mc Graw Hill.

Frola P. y Velásquez J. (2011). Competencias docentes para la evaluación cualitativa del aprendizaje. México CIEC.

Kent M. Van de Graaff & R. Ward Rhees. (1999). Anatomía y Fisiología Humanas. México. Graw-Hill Interamericana.

## **Elaboradores**

Jesús Campos Serrano

Profesor del Plantel 03 "Iztacalco"

María del Carmen García Bores

Profesora del Plantel 05 "Satélite"

Luz Zoraya López Rocha

Profesora del Plantel 05 "Satélite"

María Elena Avendaño Flores

Analista de Desarrollo Curricular. Secretaría General

María Aurelia Maldonado Velázquez

Coordinadora de Academia de Biología. Secretaría General



## Directorio

<b>Sylvia B. Ortega Salazar</b>	Directora General
<b>Mauro Sergio Solano Olmedo</b>	Secretario General
<b>Adrián Castelán Cedillo</b>	Secretario de Servicios Institucionales
<b>José Luis Cadenas Palma</b>	Secretario Administrativo
<b>Carlos David Zarrabal Robert</b>	Coordinador Sectorial de la Zona Norte
<b>Raúl Zavala Cortés</b>	Coordinador Sectorial de la Zona Centro
<b>Elideé Echeverría Valencia</b>	Coordinadora Sectorial de la Zona Sur
<b>Miguel Ángel Báez López</b>	Director de Planeación Académica
<b>Remigio Jarillo González</b>	Director de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa
<b>Rafael Velázquez Campos</b>	Subdirector de Planeación Curricular
<b>Celia Cruz Chapa</b>	Subdirectora de Capacitación para el Trabajo
<b>María Guadalupe Coello Macías</b>	Jefa del Departamento de Análisis y Desarrollo Curricular