

RUTA DIDÁCTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA

3º. de Preescolar



Lunes 24 de agosto

Primera unidad

Módulo uno

Saludo del día: Buenos días, ¿Cómo estás?

Frase del día:

“La alimentación sana fortalece el aprendizaje”

- Contexto a cerca de la pandemia:

La situación actual de la pandemia en el país continua siendo delicada, por lo tanto es necesario seguir accionando las medidas preventivas básicas recomendadas por la secretaria de salud; tal es el caso del mantener la sana distancia, el uso del cubre bocas, lavarse las manos frecuentemente y el uso de gel anti bacterial o en su caso, usar alcohol.

- Frase de la escuela: “la escuela es un espacio de convivencia, felicidad, aprendizaje interminable.”

- Tema general: Alimentación Sana

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales

Activación física:

Mística: Canción Somos Los Vegetales

[:// https://www.youtube.com/watch?v=xsbq0cev1c](https://www.youtube.com/watch?v=xsbq0cev1c)

- Observa y menciona las verdura que conoces y tienes en casa, su textura.
- Manipula las verduras y legumbres que hay en casa.
- Dibuja en una hoja o cuaderno las verduras que observaste en tu casa y escribe su nombre
- Lectura rápida de palabras relacionados con verduras:

ajo cilantro col
 cebolla rábano jitomate
 garbanzo chícharo soya

- Escribe 3 palabras de campo semántico de verduras y legumbres

Brócoli _____
 Chícharo... _____

- Escribe 2 bina de palabra

Rábano rojo

Chayote _____

tomate _____

Escribe 2 Trina de palabra

Rábano rojo y picoso

Col _____

Ejote _____

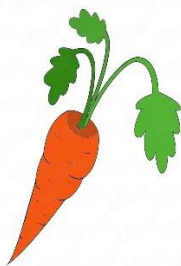
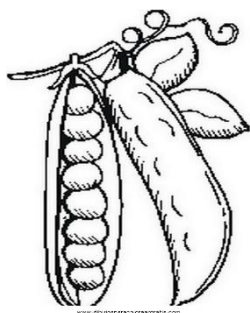
- Concepto verdura

Hortaliza color verde por lo regular y que se cultiva especialmente para aprovechar las hojas y los tallos tiernos y las inflorescencias, puede comerse cruda en ensalada o también cocida.

- legumbre

Fruto formado por una vaina que encierra en su interior una semilla o una hilera de semillas.

Relaciona la imagen con la palabra



BROCOLI

ZANAHORIA

FRIJOL

CHICHARO

DISCIPLINA: DLI

Los miembros de la familia

DNP: IDENTIFICAR TEXTURAS DE DIFERENTES VERDURAS CON SOLO TOCARLAS.



- Lectura rápida :

Omar, oso, rojo, chayote, brócoli, apio

- Realiza un dibujo de las verduras que encontraste en casa y escribe el nombre de las que te gusta comer
- Coloca tu dibujo en un lugar de tu casa y comenta a tu familia que dibujaste
- Colorea y comenta lo que observas en la página 7 (libro 3° grado)

Sopa de letras de vegetales

Busca los 4 vegetales en esta sopa de letras

C	E	B	O	L	L	A
R	T	P	B	E		J
Q	U		A	C	P	O
S	Y	R	U	H	S	K
F		Ñ	Y	U	A	L
H	O	M		G	P	Ñ
P	T	O	M	A	T	E

Ciencias: La tierra planeta donde vivimos.

Nuestro hogar, el planeta Tierra, es un planeta terrestre y rocoso. Tiene una superficie sólida y activa, con montañas, valles, cañones, llanuras y mucho más. La Tierra es especial porque es un planeta océano, ya que el agua cubre el 70% de su superficie.

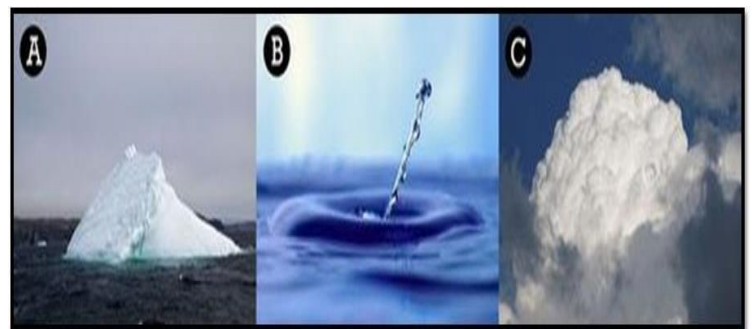
Nuestra atmósfera está compuesta, en gran parte, por nitrógeno. También tiene mucho oxígeno, que nos permite respirar. Además, nos protege de los meteoroides que se acercan a la Tierra, la mayoría de los cuales se desintegran en nuestra atmósfera antes de llegar a la superficie en forma de meteoritos.

Es posible que, como se trata de nuestro hogar, pienses que lo sabemos todo sobre la Tierra. ¡La verdad es que no! Aún nos queda mucho por aprender sobre nuestro planeta. Actualmente, hay muchos satélites en órbita alrededor de la Tierra, tomando fotos y realizando mediciones. Esto nos permite saber más cosas sobre el clima, los océanos, la tierra, el cambio climático y muchos otros temas importante

<https://spaceplace.nasa.gov/all-about-earth/sp/>

Estados del agua

En la naturaleza, podemos encontrar el agua en tres estados: estado sólido (hielo); estado líquido (agua líquida) y estado gaseoso (vapor de agua)



Actividad con la ayuda de un adulto:

Realiza los siguientes pasos:

- 1º- Hervir agua
- 2º- Dejar enfriar el agua hervida anteriormente
- 3º- Colocar en un recipiente en el congelador
- 4º- comenta con tus familiares el proceso anterior que observaste y dibujalo en tu libreta, relacionando, cada paso con uno de los estados físicos del agua

Alimentacion sana

Las verduras se pueden separar en 8 posibles grupos según su estructura o forma.



verduras de hojas

Son plantas que otorgan hojas ricas en nutrientes y que se pueden utilizar para el consumo humano. Hasta ahora se tiene conocimiento de aproximadamente 1300 especies de plantas con hojas destinadas a consumirse. Por ejemplo: la espinaca, acedera, lechuga, acelgas, rúcula, coles, entre otras.

Verduras de Bulbo

Los bulbos son tallos con apariencia de capullo o brote que durante un tiempo viven debajo de la tierra para seguidamente crecer hacia la superficie. El ajo, cebolla, cebollín, hinojos, alcachofas y puerros pertenecen a este grupo.

Verduras de raíz

Conforman una porción de la planta que se encuentra bajo tierra y que evidentemente se puede consumir. Cabe señalar que esta planta es una fuente de carbohidratos y almidón. Aquí encontraremos verduras como la zanahoria, rábanos, remolacha, yuca o mandioca, ocumo y nabo.

Verduras de Flor o Inflorescencias

Son aquellas que para su consumo se utiliza la flor. Por lo general tienen tallo reducido. Aquí se agrupan las alcachofas, brócoli, y coliflor

Verduras de Brote

También llamados germinados. Es lo que nace de la semilla o la legumbre una vez que ésta comience a germinar. En los germinados más consumidos se encuentran los brotes de soja, alfalfa, trigo, arvejas y de mostaza.

Verduras de Fruto

La berenjena, pepino, tomate, pimientos y el calabacín se integran a esta clasificación, aunque sean frutas, normalmente se consumen como verduras.

Verduras de Tallo

Son conocidas ya que su tallo puede ser de consumo humanos, además, contiene diversas propiedades importantes para nuestro organismo, como el apio España, espárrago, cardos y el puerro.

Tubérculos

Por lo general crecen bajo el suelo, es decir son subterráneos. Aportan carbohidratos y azúcares esenciales para el cuerpo humano. Existen tubérculos como la papa, la yuca, el ñame y batatas.

Otra clasificación que se podría mencionar son las verduras según el modo de presentación al consumidor.

- Lee con tu familia las siguientes adivinanzas :

un señor gordito
Siempre verdecito
No toma café
Siempre toma té.

Adivinanza adivinanza.
es alargada y naranja.
Se la comen los conejos
para así llegara viejos.

*Tengo hojitas blancas
Gruesa cabellera
Y conmigo llora
Toda cocinera
Quien soy?*

- Elabora una pancarta: de las verdura que son las respuestas de las adivinanzas y pégale papel boleado, o rasgado y con ayuda de un familiar escriban un mensaje invitando a tus vecino a consumir verduras frescas y colócalo en tu ventana o puerta hacia la calle.
- Rayamos (con rayador para queso) una o varias zanahorias (chayote, rábano) y disfrutamos comerla en familia

Reflexiones filosóficas:

¿Qué conoces del calentamiento global y cómo afecta al planeta tierra?

¿Por qué es importante incluir verduras y legumbres en nuestra alimentación diaria?

Martes 25 de agosto

- Saludo del día: ¡hola, ¿cómo estas, yo muy bien tú qué tal?
- Frase del día: “Los vegetales son necesarios para nuestra salud”.
- Contexto a cerca de la pandemia:

El coronavirus trata de una familia bastante extensa de virus que pueden perjudicar tanto a seres humanos como a los animales. En el caso de la afección a los humanos, varios coronavirus afectan directamente al sistema respiratorio, generando así diferentes tipos de resfriados. También es posible que causen enfermedades más graves como el MERS (Síndrome respiratorio por coronavirus de oriente medio). Uno de los coronavirus que se ha descubierto recientemente, es el Covid-19, mismo que ha sido declarado como pandemia mundial por la organización mundial de la salud.

¿Es lo mismo descansar y dormir?

Aunque puedan sonar parecido, lo cierto es que no lo son.! El descanso implica la ausencia de actividad física. Una persona puede estar descansando sin necesidad de estar dormida, Al igual que otra puede estar dormida sin estar descansando correctamente., para descansar requerimos:

- Separar la mente de cualquier pensamiento o actividad intelectual. Es decir, dejar la mente en blanco.
- Prescindir de cualquier estímulo externo para lograr lo que se conoce como descanso sensorial.
- Notar que los músculos están relajados y sin tensión.
- Lograr un descanso emocional en el que la lluvia de pensamientos no sea una distracción.

- Frase de la escuela "La escuela es el lugar de alegría de nosotros"

- Tema general: ALIMENTACION SANA

- Activación física

Mística: Alimentos vivos, salud para nuestro organismo



El papel más crítico en términos de nuestra salud son los alimentos vivos.

- Observación: Observa cuales son las verdura de color verde y rojo que tienes en casa
- Platica con tu familia dónde y cómo se cultivan
- Lectura rápida de palabras nombres propios:

Omar

Osiris

Oswaldo

Olga

Obdulia

Olegario

Escribe 3 nombres campo semántico de nombres propios que inician con O

Omar, Obdulia, Olegario....

- Escribe 3 bina de palabra

Omar come

Olga _____

Oscar _____

Escribe 3 Trina de palabra

Omar come verduras

Olga _____

Oscar _____

- Concepto: Hortaliza

Se denomina hortalizas a distinto tipo de vegetales que son consumibles por el ser humano. El nombre deriva de huerta, circunstancia que se comprende si consideramos que los vegetales comestibles se cultivan en las mismas. Su consumo es de gran importancia para la nutrición del ser humano por el hecho de proporcionar carbohidratos, minerales y vitaminas.

cebollas, la zanahoria, el ajo, la calabaza, la espinaca, verdolaga, quelite, berros, acelga, nabos, huanzontles, romerito, etc.

DISCIPLINA: DLI



- DNP: con los ojos vendados identifica las verduras que hay en casa, con solo tocarlas.

- Lectura rápida:

• Omar oso rojo observa otoño
jitomate ejote cebolla

- Narración de la historia (cuento) mostrando la lámina central.

Omar y su familia construyeron dentro de su casa un huerto con el propósito de producir verduras y legumbres, después de varias semanas germinaron las semillas de jitomate, cebolla, ejote y brócoli, dando alegría a todos por el producto de su trabajo y esfuerzo, Omar **observa** el color **rojo** de los jitomates, que su mamá cosechaba junto con los ejotes y cebollas con los cuales prepararía un rico y nutritivo almuerzo.

Mientras tanto la hermana de Omar arrullaba a su **oso** de peluche, pero lo dejó de lado para ayudar lavar y desinfectar las verduras, y cuando estuvo listo el platillo papá, se acercó a la mesa con tortillas calientes y una jarra con agua de limón que contenía cubitos de hielo y todos se prepararon para disfrutar de su almuerzo sin antes lavarse las manos.

Durante el almuerzo Omar preguntó a su papá porque en el **otoño** pasado los jitomates que llevó a su escuela y ofreció a su maestra y compañeros, no eran tan rojos como los que obtuvieron en esta cosecha, y su respuesta fue que en esta ocasión se mejoró la tierra con nutrientes naturales y composta que junto con otros vecinos que no van a trabajar, ni asisten a la escuela, por causa de la **pandemia** por **covid 19**, habían elaborado y también, que en cualquier siembra las estaciones del año influyen y la cantidad de agua que se utiliza para ellas.

- Actividad en el libro: **página 8**

Lee las palabras y el enunciado

Omar

oso

rojo

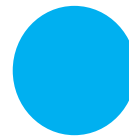
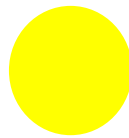
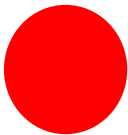
Omar va a la escuela

Los niños tienen derecho a la educación y su responsabilidad es asistir a la escuela. ¿Y a ti te gusta ir a la escuela?

3 momentos de escritura de la palabra **Omar**

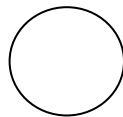
Matemáticas:

- Contenido: colores primarios, secundarios y sus degradación e intensificación.
- Observa los círculos con los colores primarios y menciona su nombre.
- Comenta con tu familia cuales colores conoces y cual te gusta más

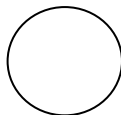


- Una vez identificados los colores primarios, busca entre las verduras que tienes en la cocina y relaciona si tienen similitud de color.
- ¿Quieres conocer los colores secundarios, realiza el siguiente experimento utilizando estos colores y enseguida sabrás que color aparecerá:

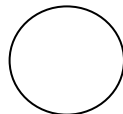
Amarillo – rojo



Amarillo – azul



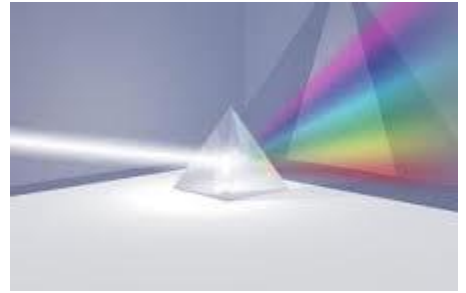
Rojo – azul



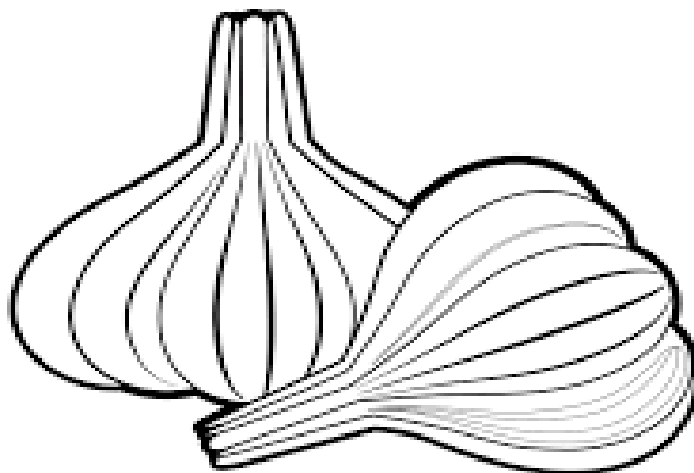
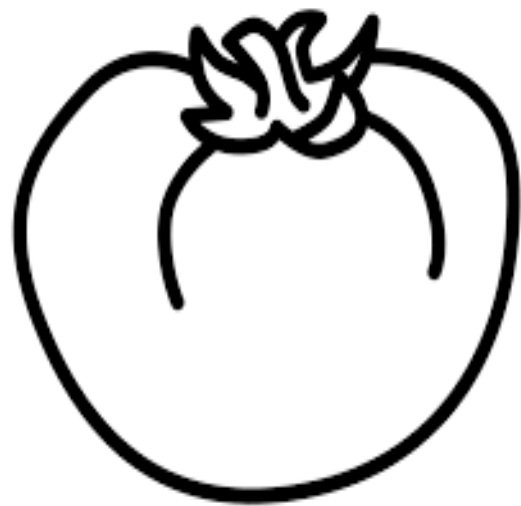
- Degradación de colores

El degradar un color es cuando de un lado es más oscuro y de otro es más claro.

También tienes que tomar en cuenta que, para degradar, los colores se tienen que combinar un poco, por ejemplo, cuando estas pasando del azul cielo al azul marino, se tienen que combinar un poco los colores para que le de el efecto degradé. La degradación de los colores es la forma cómo podemos descomponer un color, va oscuro, luego un poco más claro, después más claro así hasta llegar hasta la tonalidad más clara de ese color.



- Practica la degradación de colores en estas imágenes.



Disciplina: Salud Comunitaria Integral

- Cuidar la salud de los niños y promover la higiene



La higiene es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene enfermedades. Es la parte de la medicina o ciencia que trata por todos los medios de prolongar la vida y conservar la salud de los hombres. La higiene es importante para prevenir infecciones o enfermedades. Se debe ser higiénico con el aseo personal, como también, en ropa, calzado, alimentos, los animales a nivel general y con las mascotas, en el hogar, con el ambiente y, al igual de importante, con la comunidad.

Higiene diaria

- Si voy al baño, debo lavarme las manos al salir
- Si voy a comer, debo lavarme las manos antes y después de cada comida
- No debo comer comida en otro lugar que no sea sobre una mesa en la cocina o comedor

Higiene dental

- Debo cepillar mis dientes al levantarme y antes de ir a dormir. También debo hacerlo luego de cada comida (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Higiene corporal

- Debo bañarme al menos una vez por día y no olvidar lavar mi pelo y cada parte de mi cuerpo.

- ¡Preparemos una sopa o ensalada de verduras en familia!

Pregunta a mamá cuáles son los ingredientes y el proceso de elaboración y comenta sobre la importancia de la higiene y la buena alimentación en familia.

- Elabora una pancarta o cartel con recortes de imágenes de verduras y legumbres.

- Reflexiones filosófica:

-

¿Crees que todos tus amigos, compañeros y vecinos tienen una buena alimentación?

¿Cómo podemos conservar la salud y que acciones podemos realizar para descansar ?

Miércoles 26 de agosto

- Saludo del día: ¿buenos días familia?
- Frase del día: "la comida de mamá no tiene igual"
- Contexto a cerca de la pandemia:
consejos de la OMS (organización mundial de la salud)
 - ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
 - ✓ Mantenga el distanciamiento social
 - ✓ En lugares cerrados, utilice mascarilla y asegúrese de que hay buena ventilación
 - ✓ No importa si no hay desinfectante de manos.
 - ✓ No visite a familiares enfermos, especialmente si son mayores
 - ✓ Cambie su manera de saludar
 - ✓ **Cancelar reuniones o conferencias, y cambiarlas por encuentros virtuales, o trabajar desde casa, son otras medidas que ha alabado el doctor.**
- Frase de la escuela: "En el jardín de niño brinco, canto, corro y soy feliz"
- Tema General: ALIMENTACIÓN SANA
- Activación Física

Invita a tu familia a realizar ejercicios en el piso



Mística: Canción las verduras hacen bien

Las verduras hacen bien
Hacen bien, hacen bien
Cómelas todos los días
Un gran alimento son

El maíz es delicioso
Cómelo, cómelo
El maíz es delicioso
Y es bueno para ti

Los tomates frescos son
Frescos son, frescos son
A lavarlos y a comerlos
¡Tienes que probarlos!

Los tomates sabrosos son
Sabrosos son, sabrosos son

Nutritivos y jugosos
Los voy a probar

Bajo tierra crecieron ya
Crecieron ya, crecieron ya
Bajo tierra crecieron ya
Las voy a saborear

Son crujientes y muy dulces
Y muy dulces, y muy dulces
Son crujientes y muy dulces
Las vamos a probar

El brócoli parece un árbol
Parece un árbol, parece un árbol
El brócoli parece un árbol
Me encanta el brócoli

El brócoli es muy sabroso
Muy sabroso, muy sabroso
El brócoli es muy sabroso
Me encanta el brócoli

Las legumbres son mis favoritas
Favoritas, favoritas
Las legumbres son mis favoritas
Son tan sabrositas

Es divertido probar verduras
Probar verduras, probar verduras
Las comemos a toda hora
Son una delicia

<https://www.facebook.com/MashayelosoTV/videos/las-verduras-te-hacen-bien-canci%C3%B3n-de-los-vegetales-little-angel-esp%C3%B1ol/435474297248291/>

- observación: Que verduras color amarillo tienes en tu casa y expresa su olor, sabor, forma, textura y donde se cultiva.
-
- Dibuja en tu cuaderno las verduras que observaste.

Lectura rápida campo semántico relacionado con las plantas comestibles con o

orégano romero cilantro
 tomillo esparrago berros

- Escribe 3 bina de palabra

orégano sabroso

berros _____

cilantro _____

- Escribe 3 Trina de palabra

orégano verde oscuro

cilantro _____

esparrago _____

Disciplina: DLI

- DNP: Plasma la figura humana

Acostado en el piso de tu casa pide a un adulto dibuje tu silueta y repásala con un gis, tabique o carbón, e identifica cada parte de tu cuerpo_

- Lectura rápida.

. Omar rojo oso
observa otoño

- Narración equivocada de la historia (cuento)

(Cambiamos algunas partes de la historia)

Omar y su familia construyeron dentro de su casa un huerto con el propósito de producir verduras y legumbres, después de varias semanas germinaron las semillas de jitomate, cebolla, ejote y brócoli, dando alegría a todos por el producto de su trabajo y esfuerzo, Omar **observa** el color **rojo** de los jitomates, que su mamá cosechaba junto con los ejotes y cebollas con los cuales prepararía un rico y nutritivo almuerzo.

Mientras tanto la hermana de Omar arrullaba a su **oso** de peluche, pero lo dejó de lado para ayudar lavar y desinfectar las verduras, y cuando estuvo listo el platillo papá, se acercó a la mesa con tortillas calientes y una jarra con agua de limón que contenía cubitos de hielo y todos se prepararon para disfrutar de su almuerzo sin antes lavarse las manos.

Durante el almuerzo Omar preguntó a su papá porque en el **otoño** pasado los jitomates que llevó a su escuela y ofreció a su maestra y compañeros, no eran tan rojos como los que obtuvieron en esta cosecha, y su respuesta fue que en esta ocasión se mejoró la tierra con nutrientes naturales y composta que junto con otros vecinos que no van a trabajar, ni asisten a la escuela, por causa de la **pandemia** por **covid 19**, habían elaborado y también, que en cualquier siembra las estaciones del año influyen y la cantidad de agua que se utiliza para ellas.

3 momentos de escritura de la palabra **oso**

Realiza dibujo libre sobre la historia de Omar

Sociedad y cultura

¿Cómo se llama el país donde naciste y en donde vives?

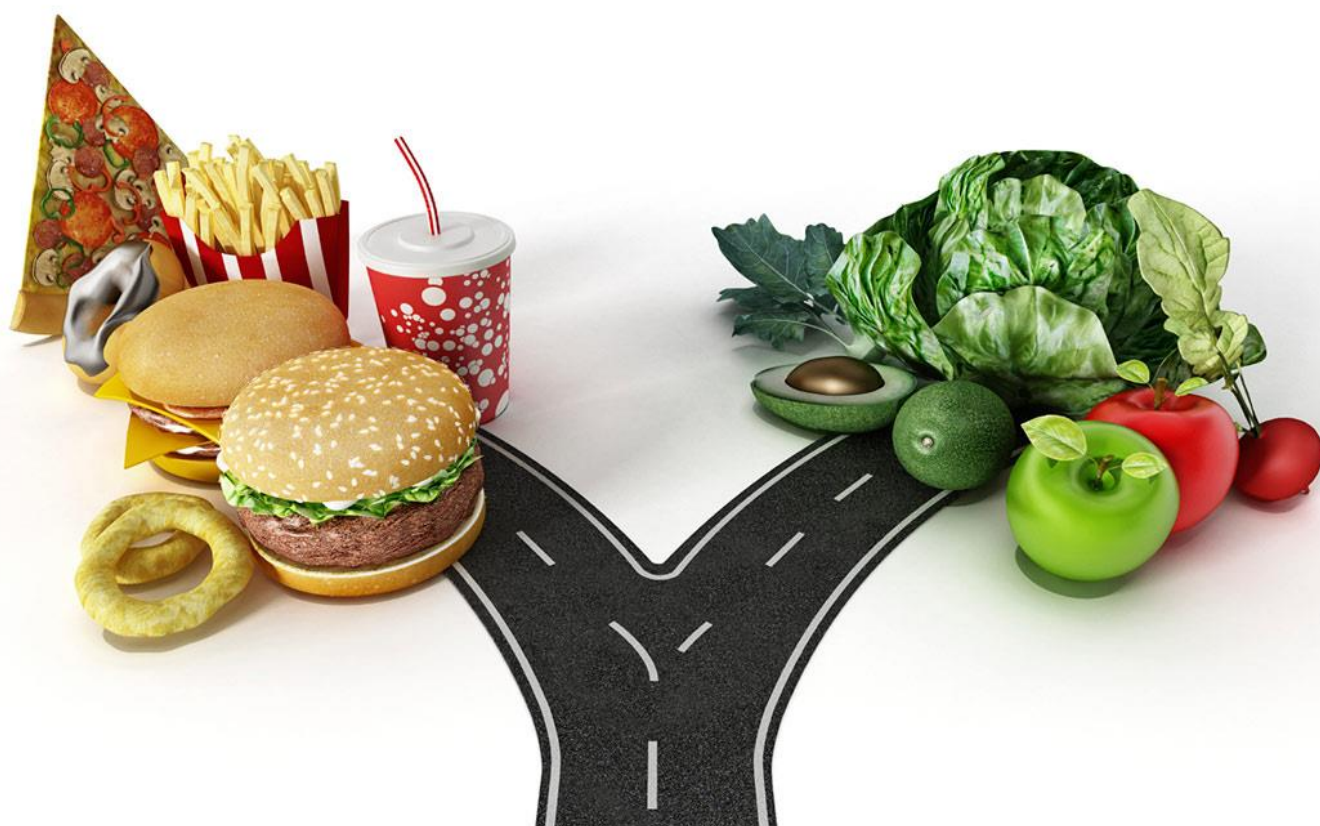
¿Qué te identifica como mexicano?



Disciplina: Alimentación Sana

La importancia de la alimentación saludable en los niños:

Durante los primeros años, el organismo de un niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por las que es más vulnerable ante cualquier deficiencia nutricional. Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas , carbohidratos , grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido.



- Elabora una pancarta con recortes y dibujos como la imagen anterior de la comida sana y chatarra y después comenta con tus familiares ¿cuál es el camino adecuado y por qué?.

- Inventa una rima, adivinanza o trabalenguas a una verdura.

- Actividad en el cuadernillo de ejercicios del alumno p.7 y 8

Reflexiones filosófica:

¡Los problemas de desnutrición y obesidad por falta de alimentos sanos y exceso de alimentos industrializados son cada vez más evidentes!



Por ello los alimentos que consumen las familias campesinas y la mayor parte de las familias del país la constituye la construcción de huertos familiares basados en el método de cultivo

biointensivo, Son varias las bondades de esta práctica agroecológica permiten la producción de alimentos sanos, fortalece la autosuficiencia alimentaria familiar, contribuye a cambiar patrones de consumo, genera ingresos económicos y coadyuva a la soberanía alimentaria,



entre otros.

Comenta:

¿contamos ya con nuestro huerto familiar en casa?

¿Cómo y de dónde obtenemos los vegetales y legumbres que comemos en casa?

Jueves 27 de agosto

- Saludo del día: ¡un abrazo para ti y puedes darme un beso a mí!
- Frase del día :

¡En la cocina familiar el ingrediente principal es el amor y por ello continuamos en la producción y consumo de alimentos sanos y nutritivos!!

- Contexto a cerca de la pandemia:

Qué es un virus y cómo se propaga

Un virus es una mezcla de proteínas y material genético y hay muchas variantes de virus en todo el mundo. Como hemos mencionado, un ejemplo de esto es la gripe, que contagia a muchas personas cada año a nivel mundial.

La gripe se propaga cuando la gente estornuda o tose, transmitiéndose de persona a persona o mediante sustancias infectadas con el virus, como los mocos o la saliva. Sin embargo, otros virus se pueden propagar por medio del contacto directo, por medio de un abrazo o un beso.

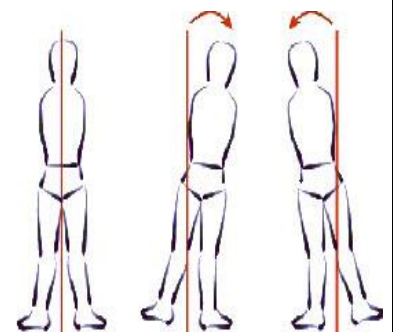
- Frase de la escuela:

“Eso es lo que pasa con los libros. Te dejan viajar sin mover los pies.”

Jhumpa Lahiri

- Tema general: ALIMENTACIÓN SANA
- Activación física : balancearse en varios momentos

- Mística:



- Observacion: observa las verduras color rojo que hay en casa y dibuja en una hoja de tu libreta y escribe su nombre.
- Lectura rápida:

Omar oso rojo otoño
 observa ejote Jitomate cebolla

- Escribe 3 palabras del campo semántico: de animales que en su nombre contengan o

orangután oso orca pato simio

- Escribe 3 binas de palabra

simio negro_____

pato _____

oso_____

- Escribe 3 trinas de palabra

simio negro manso_____

pato _____

oso_____

orangután

ser vivo

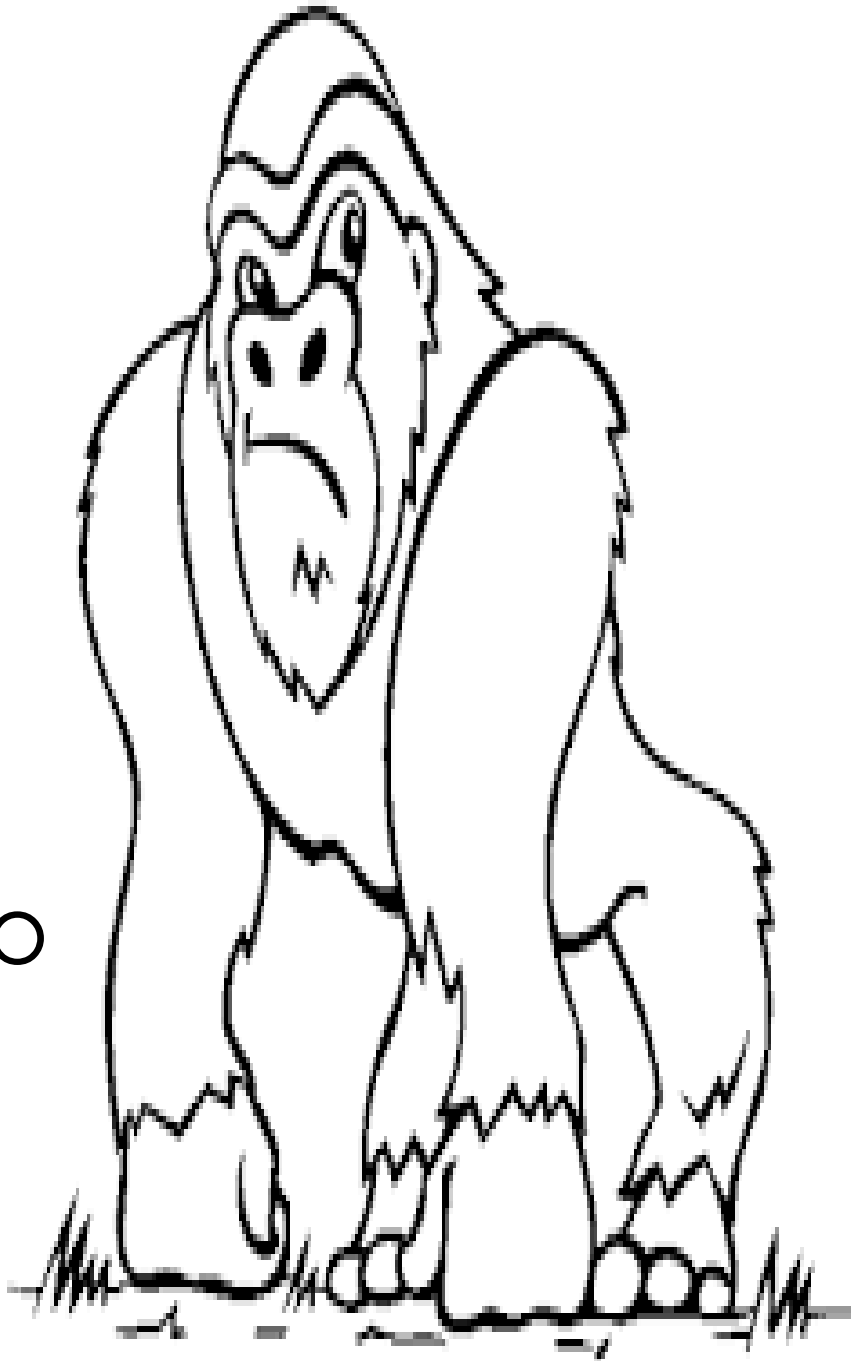
grande

primate

omnívoro

pelaje rojizo

pesado



Escritura de la palabra sus tres momento

rojo

Dictado por los niños; de enunciados con las palabras de estudio: Omar, oso, rojo, observa, otoño.

Actividad en el libro páginas **9 y 10**

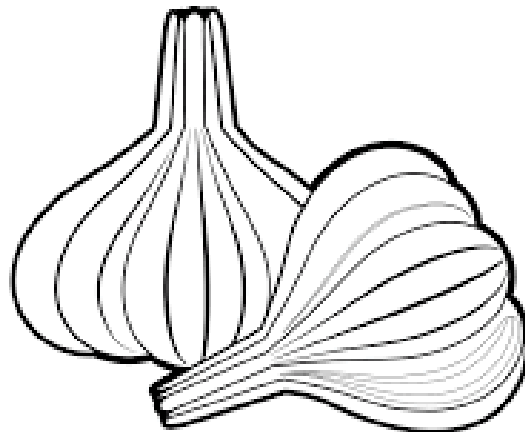
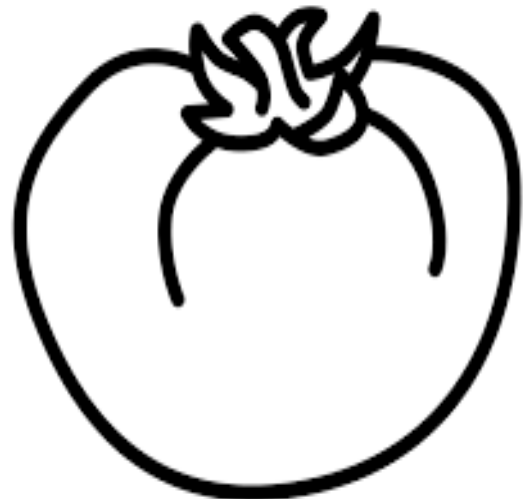
DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

- Contenido: colores primarios, secundarios y sus degradación e intensificación.

El degradar un color es cuando de un lado es más oscuro y de otro es más claro.

También tienes que tomar en cuenta que, para degradar, los colores se tienen que combinar un poco, por ejemplo, cuando estas pasando del azul cielo al azul marino, se tienen que combinar un poco los colores para que le de el efecto degradé. La degradación de los colores es la forma cómo podemos descomponer un color, va oscuro, luego un poco más claro, después más claro así hasta llegar hasta la tonalidad más clara de ese color.

- Practica la degradación de colores en estas imágenes.



- Trabajar en el cuadernillo de ejercicios de la página 9 a la 12.

• Salud integral comunitaria

10 hábitos saludables para mantener cuerpo y mente saludables para adultos y niños



- ❖ 1.-Comer de forma equilibrada las frutas, las verduras, las legumbres y los cereales integrales, entre otros alimentos.

Beber agua regularmente

- ❖ 2. Hacer ejercicio físico regularmente
 - ❖ 4. Respirar de forma saludable
 - ❖ 5. Dormir una cantidad de horas suficiente
 - ❖ 6. Prevenir y reducir el estrés profesional
 - ❖ 7. Evitar el consumo excesivo de sustancias
 - ❖ 8. Hacer actividades de ocio y divertirse
 - ❖ 9. Cultivar relaciones sociales saludables
 - ❖ 10. Ser coherente con los propios sentimientos
- Nunca hay que olvidar disfrutar de la vida**

• Juega con tu familia a :

- ✓ Las escondidas
- ✓ Los encantados
- ✓ Las cebollitas

- Inventa o comparte un chiste con el tema de las verduras.
- Elabora una pancarta promoviendo el consumo de verduras, hacer ejercicio y descansar para tener un cuerpo y mente sana.
- Prepara un rico brócoli al vapor o en ceviche.

Reflexión filosófica:

¿cuáles cuidados brindas a tu cuerpo y mente y por qué?

¿Las verduras contribuyen a la buena educación y cómo?



El caracol en la col,
en la col que daba al sol.
El sol calienta la col,
pero no al caracol.

Pimiento a pimiento
ayer me comí un ciento.
Con tanto pimiento
ya no estoy hambriento

Pancarta:

Viernes 28 de agosto

- **Saludo del día:**

¡chocando las partes del cuerpo con alguien de la familia nos decimos: con l@s manos nos vamos a saludar, nos vamos a saludar; ,vamos cambiando las partes del cuerpo.

- **Frase del día** : «Si realmente crees que el medio ambiente es menos importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero.» Guy R. McPherson. Científico estadounidense.

- Contexto a cerca de la pandemia

- Diferencias entre epidemia, pandemia y endemia

El [coronavirus](#) hay más de 120.000 casos de contagio en más de un centenar de países del mundo.

Endemia

Se conoce como endemia a enfermedades infecciosas que aparecen en un país o región concreta y en un momento determinado.

Epidemias

Es un aumento de casos seguido de un punto máximo con una disminución posterior.

Asimismo, cualquier aumento de enfermos en una zona concreta es una epidemia.

Pandemia

En último lugar, las pandemias son epidemias que, por su ritmo de crecimiento, han acabado afectando a distintas zonas del planeta más o menos al mismo tiempo. El organismo encargado de declarar cuando una enfermedad es considerada pandemia es la [OMS \(Organización Mundial de la Salud\)](#).

- **Frase de la escuela:** "Desde la escuela construimos y reconstruimos la organización comunitaria y popular"

- Tema general: ALIMENTACIÓN SANA

- Activación física

CON LA CANCIÓN

Tengo una muñeca vestida de azul



Tengo una muñeca
vestida de azul
con su vestidito
y su canesú
la lleve al paseo
y se me constipo
la tengo en la cama
con mucho dolor
Dos y dos son cuatro
cuatro y dos son seis,
seis y dos son ocho
y ocho dieciséis
brinca la tablita yo ya la
brinqué
bríncala de nuevo, yo ya me
cansé.

<https://mx.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=cancion+de+brinca+la+tablita#id=3&vid=18e259047cca44237b3070a0ac6267cf&action=click>

Mística:

Himno del medio ambiente

Álvaro Podestá

Viajando por el cosmos
una estrella va a llegar
La tierra es nuestra casa y
un planeta sin igual
Plena de vida alegre en
bosques aire suelo y mar
Es única y la tenemos que
cuidar
Con toda el alma yo. La voy
a proteger
Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La vamos a conservar
Hay que amar el hogar...

..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La tierra renacerá
Marchando por el bosque
las hormigas van en paz
Un arroyo cristalino
serpentea en pos del mar
Floreciendo un capullo va
trepando hasta el sol
Es el orden y armonía
natural
Con toda el alma yo. La voy
a proteger
Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La vamos a conservar

Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La tierra renacerá
Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La vamos a conservar
Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La vamos a conservar
Hay que amar el hogar...
..de la humanidad...
Si tu me ayudas hoy aquí...
La tierra renacerá....

Se propone para toda la unidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=rsjxgogwjg4/se>

- observa la imagen y describe lo que ves



- Dibuja en una hoja de tu cuaderno lo que mas te agrado de la imagen anterior
- Escribe el campo semantico con el nombre de cosas que empiecen o tenga la letra O

Olla

vestido

pelota

frasco

sonaja

plato

- Escribe 3 binas con el nombre de cosas con o
frasco transparente

sonaja_____

plato_____

vestido_____

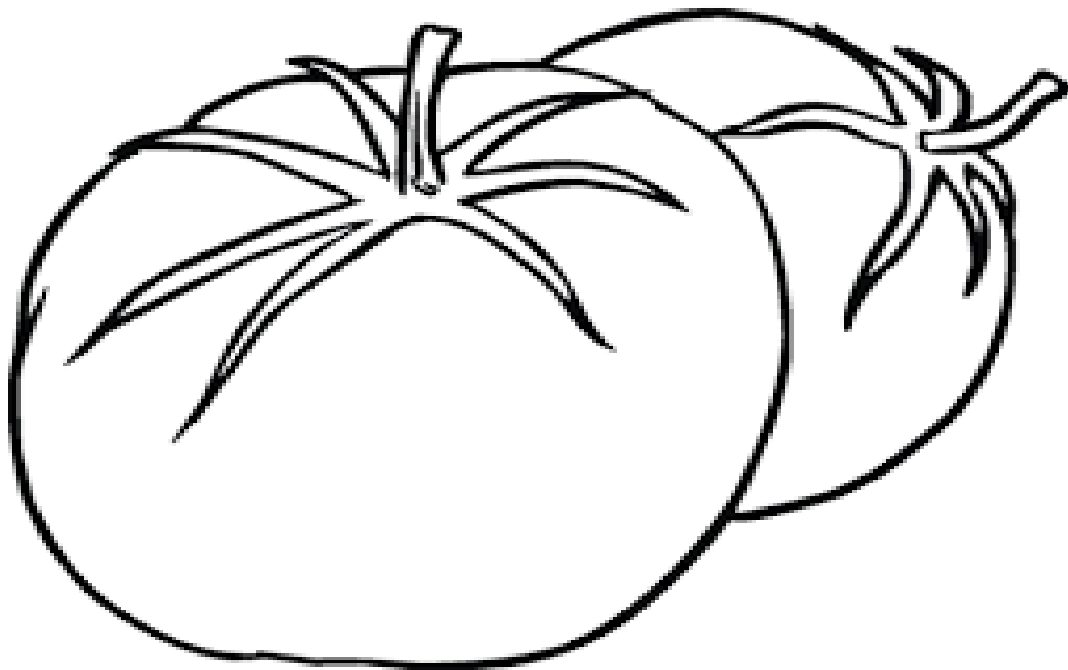
- Escribe 3 trinas con el nombre de cosas con o
frasco transparente limpio

sonaja_____

plato_____

vestido_____

- colorea color rojo



Disciplina: DLI

- DNP: Ejercitar los músculos oculares
- Lectura rápida

Omar

oso

rojo

otoño

observa

ajo....

- Leer los enunciados e identificar las palabras de estudio en los mismos

Omar come verduras

El niño observa el huerto

El oso corre en el bosque

El jitomate es rojo

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban en su cuaderno., Omar, oso, rojo, observa.

Actividad en el libro del alumno página: **11**

Disciplina: actividad transformadora

- Elabora con tu familia un árbol genealógico con dibujos y / o fotografías (sugerencia en el cuadernillo de ejercicios página 28)

Poema:

el sol y la luna
hablan de la tierra
la ven cansada y parece enferma

su cielo esta gris
no es azul, ni claro,
su mar esta sucio
y los peces pálidos

los ríos sin agua
y se talan arboles
en pos del progreso

los osos no invernan
las aves no emigran

bla, bla, bla

mientras que la miran
muy callado niño
los escucha hablar
no sabía nada,
¡él quiere ayudar ¡
Promete a los astros
Cuidar de la tierra
Ahorrar, reciclar,
Siempre protegerla.

Pancarta:

Elaboremos un collage con recortes de revistas, periódicos, folletos con imágenes y palabras sobre el cuidado del planeta.

Modelo:

Las empresas productoras de comida chatarra no solo enferman el cuerpo sino también al planeta y desde la escuela defendemos el derecho a la vida y la unidad de la familia.

Reflexión filosófica:

¡cuando vayas al mercado lleva bolsa, recipientes y canasta para transportar tus compras y elige alimentos naturales y frescos ¡

¿Qué son los alimentos muertos y cuantos consumes a diario?

- Autoevaluación

¿Cómo te sientes en este momento, en casa con tu familia?

¿Qué alimentos eliges en el mercado para el consumo de tu familia?

¿Qué opinas de las actividades sugeridas en esta planeación.