



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

31 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE/SEGUNDA SEMANA



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#6

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día. Cómo amaneciste?

FRASE DEL DÍA: Buena alimentación y alegría naturalmente se engendran mutuamente.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los virus no poseen estructura celular, carecen de la unidad básica de la vida que es la célula. Por eso los científicos no los consideran seres vivos. Además los virus no tienen un metabolismo propio, necesitan una célula hospedadora para que sus genes puedan expresarse. No se pueden reproducir en el exterior de una célula huésped. Un huésped de un virus puede ser un animal o un ser humano. Según investigaciones se cree que el coronavirus tuvo como primer huésped a un murciélago y de ahí se transmitió a otros animales y a los seres humanos.

FRASE DE LA ESCUELA: Un libro en las manos, bien leído, serena el pensamiento y las emociones.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. El arrastre, el ganeo, la caminata son básicos.

El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión, nos brinda la oportunidad momentánea de sentirnos alegres. Hoy vamos a cantar

Este mundo va corriendo

No nos deja respirar,
Sin embargo, hay que frenarnos
Y ponernos a pensar.
¿Cuáles hay que eliminar?
¿Nos importa nuestro cuerpo?
¿O lo vamos a ignorar?
Si comemos ensalada
Todo mejor estará.
Nuestro corazón sonriente
Muchas gracias nos dará,
Es momento de cuidarnos,

De no actuar por emoción

De escoger lo que comemos
Procurando lo mejooooor.
Si como bien, mi cuerpo
Me lo va a agradecer,
Si como bien, más años
Viviré y de mayor
Las fuerzas, aún conservaré,
Si como bien, si como bien.
Aumentemos los cereales,
Y las frutas mucho más,
evitemos alimentos de origen animal

es momento de cuidarnos

de no actuar por emoción.
¿Qué alimentos consumimos?
De escoger lo que comemos
Procurando lo mejor
si como bien, mi cuerpo
me lo va a agradecer,
si como bien, más años
viviré y de mayor
las fuerzas, aún conservaré.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los cereales que hay en casa como la avena, el arroz o el trigo. Los cereales son plantas gramíneas de tallo cilíndrico, nudoso y casi siempre hueco, hojas que abrazan el tallo, flores agrupadas en espigas y grano seco cubierto por las escamas de la flor. Los cereales han sido la base de la alimentación de muchos pueblos.

DIBUJO

Dibuja productos de granos de arroz, trigo o avena. Procura que se parezcan a como son en la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMÁNTICO DE CEREALES CON 12 PALABRAS. **EJEMPLO:**

Sorgo
Cebada

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE PALABRAS CON B y V. **EJEMPLO:**

Vaina

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE CEREALES:

Harina de trigo
Atole de arroz
Sorgo con maíz

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE PALABRAS CON B Y V:

Paleta de vainilla
Baya de uvas
Frijol en vaina

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

CEREAL:

TRIGO:

BAYA:

TEXTO:

EJEMPLO. VAINILLA: Planta trepadora de tallos muy largos, verdes y nudosos, hojas que duran mucho tiempo y anchas, flores grandes y fruto en forma de vaina carnosa, muy aromático, que contiene pequeñas semillas. El fruto se utiliza para dar sabor a las comidas o para dar olor a perfumes o licores.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: Uso y comprensión de las consonantes: V y B palabras y textos narrativos.

PALABRAS CLAVE: Texto, escrito, notas, enunciados, oraciones, frases.

CONCEPTO. TEXTO: Conjunto de enunciados que componen un documento escrito.

Escribe un breve **TEXTO** a un familiar o un amigo que desees ver y no haz podido por la pandemia. Narra lo que haz hecho en estos días.

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: Manejo de una dieta equilibrada, combinación de alimentos.

PALABRAS CLAVE: Comida, cantidad, calidad, variabilidad, ácidos, metabolismo.

CONCEPTO. MEZCLAS: Son la combinación de dos o mas sustancias. Hay mezclas homogéneas y mezclas heterogéneas.

Lee la lección del libro, subraya las palabras que no entiendes.

Escribe en tu cuaderno cinco combinaciones de alimentos incompatibles o incorrectas.

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: LOS CEREALES.

PALABRAS CLAVE: Maíz, trigo, arroz, avena, tortilla, pan, atole, sopa, pasta.

CONCEPTO: HARINA: Es el polvo que se obtiene de la molienda del grano de trigo maduro, entero o quebrado, limpio, sano y seco, en el que se elimina gran parte de la cascarilla (salvado) y el germen. Los cereales brindan hidratos de carbono y azúcares, fuente importante de energía, también aportan proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.

Escribe en tu cuaderno 3 Listas de alimentos preparados con cereales, una de Trigo, otra de Arroz y la tercera de Avena.

CULTURA. EJE TEMÁTICO: DESAROLLO CULTURAL DE LOS PUEBLOS Y LA DEFENSA DEL PATRIMONIO CULTURAL.

CONTENIDO: Los Olmecas: La base de su alimentación, granos y semillas. Frutas y vegetales. Insectos y carnes.

PALABRAS CLAVE: Cultura Madre, Olmecas, La Venta, Tres Zapotes, San Lorenzo, Cabezas Olmecas.

La alimentación de los olmecas era maíz, frijol y calabaza, cacao o chocolate, zapote y guayaba, aves silvestres, mariscos, peces, y animales como manatí. Aunque desconocemos gran parte de sus formas de subsistencia, sabemos que por el año 1400-1250 A.C. los Olmecas, ya utilizaban el maíz pero no representaba una parte significativa de su dieta, por otra parte, eran sedentarios.

MODELO: Dibuja un poblado Olmeca, con sembradíos, gente cazando, pescando y recolectando.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Qué elementos culturales, costumbres y tradiciones heredé?

¿Qué elementos se van perdiendo?

Escribe las preguntas y respuestas en tu cuaderno.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ya sé que el maíz es un invento, una creación social de nuestros ancestros olmecas y que ellos lo comían cocido en forma de nixtamal hace miles de años.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#7

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día. Deseo estés bien.

FRASE DEL DÍA: Aliméntate bien. Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Ejemplos de enfermedades humanas comunes provocadas por virus son el resfriado, la gripe, la varicela y el herpes simple. Muchas enfermedades graves como el ébola, el sida, la gripe aviar y el SARS son causadas por virus. Cuando un virus provoca enfermedades muy contagiosas y agresivas se le considera de mucha virulencia. También pueden existir en nuestro cuerpo de manera casi inofensiva. Por ejemplo el virus del herpes simple puede permanecer dentro del cuerpo humano de forma latente, se activa cuando nuestras defensas están bajas.

FRASE DE LA ESCUELA:

Estudiar, leer e investigar son las cosas más importantes de la vida.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra **ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR**. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Hacer flexibilidad de articulaciones y estiramientos es saludable.

Una sola **IMAGEN** nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Observa con atención las siguientes:



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a la cocina a checar si hay nopales. Los nopales son plantas cactáceas de tallos muy carnosos formados por una serie de paletas ovales con espinas que representan las hojas, flores grandes con muchos pétalos y fruto comestible. ¿Haz comido nopales? ¿Cómo los preparan?

DIBUJO

Dibuja la planta de un nopal y de nopales listos para cocinar. Procura que se parezcan.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE NOMBRES PROPIOS:

Ofelia
Olga
Olimpia
Oliver
Ortiz

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE: PUEBLOS ANCESTRALES:

Olmecas
Toltecas
Mayas
Zapotecas
Mixtecas
Purépechas

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE AMIGOS:

Oliver Ortiz
Olimpia y Olga
Ofelia y Orlando

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PUEBLOS ANCESTRALES:

Olmecas y Mayas
Toltecas y Aztecas
Purépechas y Mazahuas

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

NOPAL:

FIBRA:

CACTÁCEA:

EJEMPLO. TALLO: son la parte de la planta que sostiene las ramas, las hojas, las flores y los frutos. Es quien transporta el agua y las sales minerales, desde la raíz hacia las hojas.

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA.

CONTENIDO: La recta numérica.

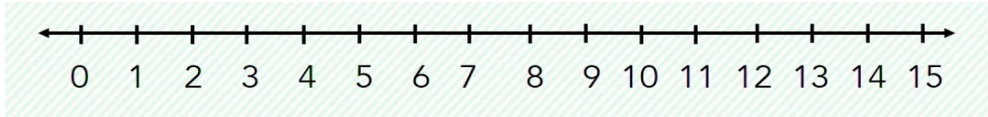
LECCIÓN DEL LIBRO: La recta numérica

PÁGINA: 25

PALABRAS CLAVE: Punto, línea, recta, curva, número, centímetro, metro, punto decimal.

La Recta Numérica es una línea recta en la cual se marcan los números enteros como puntos que están separados por una distancia uniforme. La recta numérica facilita la suma y la resta.

EJEMPLO:



Traza en tu libreta tres Rectas Numéricas: una amarilla de 10 cm, una roja de 15 cm y otra verde de 20 cm.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO SOCIAL EN QUE VIVIMOS

CONTENIDO: Huellas de los primeros pobladores y de los Olmecas en nuestro tiempo.

LECCIÓN DEL LIBRO: HUELLAS DE LOS PRIMEROS PÓBLADORES Y DE LOS OLMECAS EN NUESTRO TIEMPO.

Lee en tu Libro la Lección. En el apartado de VALIDACIÓN escribe como crees que sembraban maíz, calabaza y frijol los Olmecas hace más de tres mil años; en POSICIONAMIENTO Escribe como es una milpa actualmente, como siembran el maíz, que herramientas y maquinaria utilizan.

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: LAS FRUTAS Y LAS VITAMINAS

PALABRAS CLAVE: Vitamina, nutriente, nutrición, metabolismo, desnutrición.

Escribe en tu cuaderno, una lista de las vitaminas más conocidas y usadas.

Dibuja en tu cuaderno, frutas ricas en Vitamina C.

CULTURA. EJE TEMÁTICO: DESAROLLO CULTURAL DE LOS PUEBLOS Y LA DEFENSA DEL PATRIMONIO CULTURAL.

PALABRAS CLAVE: Cultura, juego, ritual, deporte, milenario.

El juego de pelota mesoamericano fue un deporte ritual. En la versión más conocida del juego, los jugadores golpeaban la pelota con las caderas, codos y rodillas del lado derecho del cuerpo. La pelota estaba hecha de caucho y pesaba hasta 4 kg. La pelota de hule en movimiento representaba las trayectorias de los astros sagrados: Sol, Luna y Venus. Dibuja en tu cuaderno 3 Juegos de pelota actuales. **EJEMPLO:** Basquetbol, Voleibol, Fútbol.

MODELO: Elabora una CARTEL sobre el juego de pelota en Mesoamérica, utiliza tu imaginación y materiales que tengas en casa.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA LAS PREGUNTAS Y TUS RESPUESTAS EN TU CUADERNO

¿Escribe que frutas se cultivan en tu localidad y/o en casa? ¿Cuáles consumen en una semana?

¿Escribe que productos se pueden obtener del maíz?

¿Qué juegos tradicionales conoces?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

ESCRIBE EN TU CUADERNO QUE APRENDISTE HOY Y LAS PREGUNTAS QUE TE SURGEN.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#8

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día. Deseo estés bien.

FRASE DEL DÍA: Cuando la alimentación es mala la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay siete tipos de coronavirus conocidos que pueden infectarnos, los denominados HCovs. Cuatro de ellos (HCoV-229E, HCoV NL63, HCoV-HKU1, y HCoV-OC43) "suelen causar un resfriado común y pueden ser potencialmente más graves en personas inmunocomprometidas", explica el especialista. Los tres restantes tipos de coronavirus que han causado brotes de enfermedades graves en humanos son el SARS-CoV (2002-2003), MERS-CoV (2012-actualidad) y ahora el SARS-CoV-2 2019, que se desconoce hasta cuándo estará presente.

FRASE DE LA ESCUELA: Si no estás dispuesto a aprender nadie te puede ayudar. Si estás dispuesto a aprender nadie te puede parar.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS SERENOS Y FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Movemos nuestras articulaciones, nos estiramos, caminamos un poco en nuestro lugar, respiramos.

El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. El canto propicia el desarrollo intelectual, auditivo, lingüístico, sensorial y motriz. Hoy vamos a cantar.

CANCIÓN DE LAS FRUTAS

La manzana es deliciosa
Te la encuentras roja, verde y jugosa,
En cualquier lugar la puedes encontrar.

La naranja es muy redondita,
Rica en vitamina C y jugosita,
Y en el desayuno en jugos no te faltará.

La piña es dulce grande y deliciosa,
Buena para jugos, postres, mermeladas,
Su coraza es dura no te dejes engañar.

Son las frutas un regalo hermoso,
De los árboles el agua y el sol ,
Y la vida en el planeta de estás dependerá.

Son las frutas muy deliciosas,
Nutritivas saludables y jugosas,
Y por eso con ellas te debes alimentar.
¡hay que rico me gustan las frutas!

Ahí va una sandía gigante y muy obesa,
De todas las frutas es la más jugosa,
Su sabor es rico,
Y es también muy popular.

La banana es larga y es muy nutritiva,
Es rica en potasio y te da energía,
Y si haces deportes ,
Siempre te sentará bien.

La fresa es roja, con pecas y sabrosa,
Crece en un arbusto,
Y es bastante hermosa,
En dulces jugos, postres te la encontrarás.

Son las frutas un regalo hermoso,
De los árboles el agua y el sol,
Y la vida en el planeta de estás dependerá.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a observar algunas rutas de temporada como el mango, guayaba, pera, durazno, y frutas silvestres como el capulín, tejocote, tuna, pitahaya o granada. están en su tiempo óptimo de recolección, son las que conservan todas sus propiedades y nutrientes. Comenta de cuales han comido en tu familia.

DIBUJO

Dibuja frutas de temporada, ya sean cultivadas o silvestres. Cuida se parezcan a como son en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PLANTAS:

Olivo
Olmo
Oreja de ratón
Orégano
Orquídea

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE LAS ORACIONES:

Enunciado
Sustantivo
Sujeto
Verbo
Artículo

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE PLANTAS:

Tallo y rama
Flor y fruto
Orquídea y rosa

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE LA ORACIÓN:

Sujeto y predicado
Artículo y sustantivo
Verbo y adjetivo

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

AZÚCAR:

ALMIDÓN:

CARBOHIDRATOS:

EJEMPLO. DIABETES: Es una enfermedad crónica metabólica, de larga duración, afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. La mayoría de los alimentos que come se convierten en azúcar o glucosa, que se libera en el torrente sanguíneo. Esa glucosa va degenerando los órganos de la persona. Se puede evitar no tomando refrescos ni comida chatarra y comiendo poca azúcar.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: EL SUJETO Y EL PREDICADO EN LA ORACIÓN

VUELVE A LEER EL CANTO DE LAS FRUTAS

PALABRAS CLAVE: Sujeto, sustantivo, predicado, verbo, núcleo del sujeto, núcleo del predicado.

CONCEPTO. ORACION COMPUESTA: Una oración compuesta, es aquella oración que tiene dos o más proposiciones. Esto es, con más de un verbo y de un predicado: por ejemplo, las constituidas por la unión de dos oraciones simples mediante un conector. Escribe en tu cuaderno 6 Oraciones Compuestas como la del siguiente ejemplo:

Iván come papas con jitomate e Imelda toma agua de lima. (hay dos verbos: come y toma)

lnés brinca la cuerda mientras Irene la observa. (Hay dos verbos: Brinca y observa)

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.

CONTENIDO: Asociaciones neutras.

PALABRAS CLAVE: Grasas, almidones, proteínas, azúcares, hortalizas.

Hay combinaciones de alimentos que se consideran correctas. Las hortalizas combinan bien con la mayoría de nutrientes. Las hortalizas las podemos combinar con carnes, huevo, quesos sin problemas de compatibilidad entre los alimentos. De igual modo, las frutas se pueden mezclar entre sí, aunque no resulta aconsejable combinar frutas muy dulces con otras muy ácidas, por ejemplo, plátano con naranja.

Lee la lección del libro, subraya las palabras que no entiendes. En tu cuaderno anota los ingredientes a combinar en: a) UNA ENSALADA DE VEGETALES; b) UN COCTEL DE FRUTAS; c) UNA SOPA DE VERDURAS. Haz una lista de cada una.

ALIMENTACIÓN SANA. CONTENIDO: LEGUMBRES (Frijol y sus variedades).

PALABRAS CLAVE: Frijol, herbácea, vaina, habichuela, alubia, cocinar, ingrediente, dieta.

CONCEPTO DE FRIJOL: Planta herbácea de tallo delgado y en espiral, hojas grandes, trifoliadas, flores blancas o amarillas y frutos en legumbre, largos y aplastados, con varias semillas arriñonadas. Es un ingrediente clave de la dieta de cientos de millones de personas en todo el mundo a quienes proporciona proteínas, vitaminas, minerales y fibras. También se le conoce con otros nombres como: habichuela, caraota, poroto, judía y alubia.

Dibuja en tu cuaderno tres recipientes donde se cocinan los frijoles.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS.

CONTENIDO: La cocina familiar.

PALABRAS CLAVE: Estufa, fogón, parrilla, ollas, cazuelas, platos, cucharas, cuchillos, sartenes.

CONCEPTO. COCINA: instalaciones adecuadas para la preparación y/o cocinado de alimentos.

Describe en un texto como es la cocina de tu casa, los utensilios que hay en ella y como funciona.

MODELO: Piensa en un tipo de cocina que te gustaría tener y dibújalo.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Por qué es necesario lavar vegetales y frutos antes de prepararlos o comerlos?

¿Qué cuidados debe haber en la cocina al preparar los alimentos?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Cada día entiendo más por qué alimentarse es un arte.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#9

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Hola. Qué estás pensando?

FRASE DEL DÍA: Para asegurar la buena salud: come bien, respira hondo, vive moderadamente, cultiva la alegría y mantén interés en la vida.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La primera línea de defensa del organismo contra los virus es el sistema inmunitario innato. Este incluye las células y otros mecanismos que defienden al organismo de la infección de una forma no específica. Esto significa que las células del sistema innato reconocen y responden a los agentes patógenos de una manera genérica, sistemática. Cuando nuestras defensas están bajas necesitamos ayuda médica. Alimentarse bien, descansar mínimo 8 horas diarias, mantenerse relajados y alegres, hacer ejercicio, tomar agua durante todo el día, son maneras de mantener el sistema de defensas fuerte.

FRASE DE LA ESCUELA:

Estudiar es un buen remedio para las preocupaciones de la vida.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra **ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR**. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Movemos nuestras articulaciones, nos estiramos, caminamos un poco en nuestro lugar, respiramos.

Una sola **IMAGEN** nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Observa con atención las siguientes :



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Existe un grupo de alimentos que consumimos los humanos que son de origen animal, no sólo son las carnes, también son los lácteos y el huevo. Busca un huevo en la cocina de tu casa. Obsérvalo con atención.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno un huevo. Procura que sea de un tamaño similar y se parezca a como es en la realidad. Colorea el contorno de amarillo. No pintes el interior para que quede blanco.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE ANIMALES:

Oso
Orca
Ostra
Oveja
Toro
Iguana

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE HERRAMIENTAS.

Martillo
Pinzas
Cinzel
Marro
Pala

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ANIMALES:

Oso y lobo.
Oveja y cabra
Toro y vaca

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE HERRAMIENTAS:

Martillo y cinzel
Pinzas y desarmador
Pala y pico

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

ORCA:

HERRAMIENTA:

MARTILLO:

EJEMPLO. PALA: Herramienta para cavar y para recoger y trasladar materiales, en especial blandos o pastosos como arena o tierra, que consiste en una pieza plana de metal, madera o plástico, rectangular o trapezoidal .

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: LÓGICA Y CONJUNTOS.

CONTENIDO: Operaciones con enteros positivos.

LECCIÓN DEL LIBRO: Operaciones con enteros positivos

PÁGINA: 19 y 20

PALABRAS CLAVE: Número, suma resta, positivo, negativo, entero, fracción.

CONCEPTO. LOS NÚMEROS ENTEROS POSITIVOS: Son los números naturales como el 0, 1, 2, 3, 4, 5

EJEMPLO: Los números enteros positivos pueden sumarse, restarse, multiplicarse y dividirse, siguiendo el modelo de los números naturales. Ejemplo: $3+4=7$ $8+9=17$ Realiza 5 sumas de tres cifras en tu cuaderno.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: EL MEDIO SOCIAL EN QUE VIVIMOS.

CONTENIDO: Importancia del trabajo en la evolución del hombre.

PALABRAS CLAVE: Trabajo, labor, empleo, fuerza, creatividad, cerebro, mano, herramienta.

CONCEPTO. TRABAJO: ejecución de tareas que implican un esfuerzo físico o mental, y que tienen como objetivo la producción de bienes y servicios para atender las necesidades humanas.

Lee en tu Libro la Lección. Subraya las palabras que no conoces.

Escribe una lista de trabajos, oficios o profesiones que conozcas. Ejemplo: Albañil, carpintero, comerciante.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

CONTENIDO: CUIDADO DE LA SALUD DE LA MENTE.

PALABRAS CLAVE: Cuerpo humano, cerebro, mente, sistema nervioso, nerviosismo, estrés, serenidad.

CONCEPTO. SALUD MENTAL: Estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y paz interior. La meditación y la respiración guiadas, son técnicas que ayudan a relajarse.

Describe en tu cuaderno qué emociones negativas haz experimentado y que las generó.

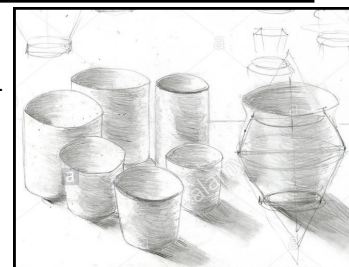
ARTES EJE TEMÁTICO: ESTUDIO DE LAS MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS.

CONTENIDO: Expresión gráfica.

PALABRAS CLAVE: Dibujo, lápiz, carbón, hoja, trazo, sombra, claroscuro, luz.

CONCEPTO. DIBUJO ARTÍSTICO: Es la representación gráfica de las ideas. Nos permite la representación bidimensional de los objetos.

Dibuja una olla de barro, una de peltre y otra de aluminio. Procura se vean bien.



MODELO: Coloca sobre la mesa una olla, un plato, una cazuela y un vaso. Dibújalos y procura se vean como son en realidad en tamaño y forma.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA LAS PREGUNTAS Y TUS RESPUESTAS EN TU CUADERNO

¿Por qué se dice que el trabajo es el creador de la riqueza?

Piensa en el trabajo con herramientas rudimentarias de piedra y el trabajo actual con máquinas y equipos modernos. Describe cuanto han evolucionado las herramientas, las técnicas y la capacidad laboral.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

ESCRIBE LAS HERRAMIENTAS QUE TE GUSTARIA APRENDER A USAR EN EL CAMPO, LA ALBAÑILERIA Y LA INDUSTRIA.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#10

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buenos días. ¿Qué hay de nuevo?

FRASE DEL DÍA: El cambio climático es un problema terrible y necesita ser resuelto. Merece ser una gran prioridad.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Hay innumerables tipos de coronavirus que se encuentran en animales como murciélagos y pájaros, es muy probable que sean mucho más antiguos que cuantiosas especies de animales. Numerosos tipos de coronavirus no infectan a los humanos, igualmente muchos de ellos solo producen un tipo común de resfriado.

FRASE DE LA ESCUELA: *Estudiar, muchas veces decide el rumbo de la vida.*

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Movemos nuestras articulaciones, nos estiramos, caminamos un poco en nuestro lugar, respiramos.

El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Usamos la laringe al cantar. Hoy vamos a cantar. Canta con claridad, cuida el ritmo, la melodía y la armonía.

CANCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

No voy hablar de bailes, ni del dolor de amor
Ni de lo que se habla siempre en una canción.
Voy hablar de cómo la contaminación
Ha hecho que el clima entre en confusión
No es ilusión, la tierra entera está cambiando
Será mejor, que nos vayamos preparando
Ese bello nevado que al río alimento,
Perdió su blanca cima, la nieve se secó.
Debemos prepararnos y poder ayudar
A quienes sufrirían hambre y enfermedad.
La polución, la polución es un veneno
La atmósfera está alterando
Y los valles se están secando

Y así el calor por el efecto invernadero
El agua está evaporando.
Yo que nunca lo imagine,
No pensé que iba a suceder.
No digas que no y que no te debes preocupar;
El agua empezó a irse y no debe escapar.
¿cómo se puede detener?
Yo sólo cantó no lo sé;
Pero alguien lo debe saber...
Sí, los expertos tienen fé;
Cuidado debemos tener...
Contaminar nunca está bien;
A caso es tarde ¿o no lo sé?
Nunca es tarde para aprender.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa con mucha atención las plantas del jardín de tu casa. Si tienes oportunidad mira un cerro. Descubre aves e insectos.

DIBUJO

Dibuja lo que haz observado sin perder detalles: las formas, los tamaños, las ubicaciones.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE OBJETOS:

Billete
Cirio
Dinero
Diente
Fierro
Gis

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DEL MEDIO AMBIENTE:

Montaña
Bosque
Selva
Atmósfera
Aire
Clima

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE OBJETOS:

Billete y moneda
Diente y muela
Mesa de fierro

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ELEMENTOS DEL MEDIO AMBIENTE:

Aire de montaña
Atmósfera con smog
Árboles y aves

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

CLIMA:

SUELO:

FLORA:

EJEMPLO. MEDIO AMBIENTE: Es el entorno que condiciona la forma de vida de la sociedad y que incluye valores naturales, sociales y culturales que existen en un lugar y momento determinado, incluye aire, agua, suelo, atmósfera, clima, biodiversidad, flora y fauna.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: EL PREDICADO EN LA ORACIÓN.

LECCIÓN DEL LIBRO: LA ORACIÓN

PÁGINA: 17

PALABRAS CLAVE: Verbo, predicado, adjetivo, núcleo, idea, frase.

CONCEPTO. PREDICADO: Parte de la oración que hace referencia al sujeto. Escribe en tu cuaderno los siguientes SUJETOS y agrega a cada uno un PREDICADO:

- | | | | |
|-----------------|--------------|--------------|------------------|
| 1. El aire | 2. El Bosque | 3. La selva | 4. Las mariposas |
| 5. El armadillo | 6. La lluvia | 7. El ciclón | 8. El río |

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: Vitaminas y minerales

LECCIÓN DEL LIBRO: VITAMINAS Y MINERALES

PÁGINA: 51

PALABRAS CLAVE: Vitaminas A, B1, B2; B12, C, D, E; Minerales, calcio, hierro, potasio, fósforo.

CONCEPTO. VITAMINAS: son las sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

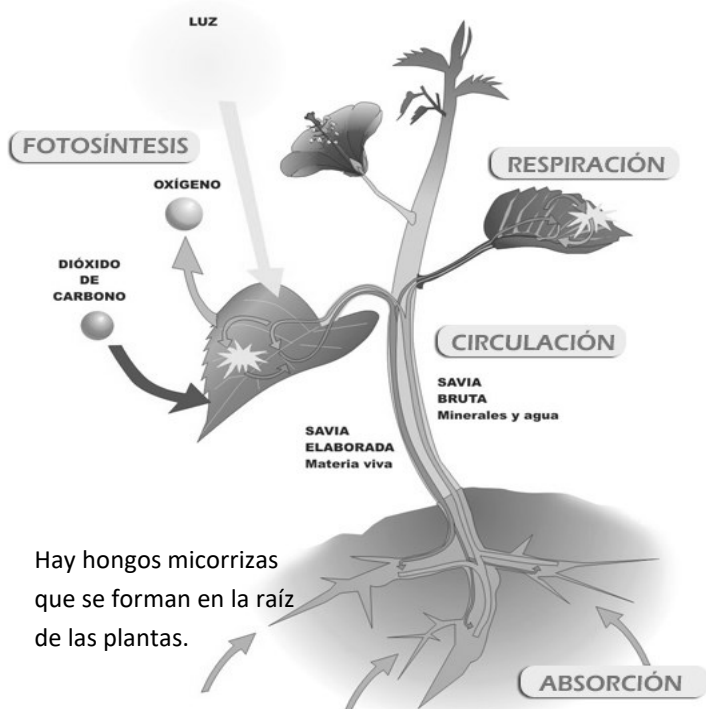
Lee la Lección de tu Libro, subraya las palabras que no conoces. Pide a tu mamá te preste un frasco o caja de Vitaminas, escribe en tu cuaderno la formula o contenido. Al terminar regrésalo a tu mamá, recuerda que por precaución los medicamentos no deben quedar al alcance de los niños.

DESARROLLO ECOLÓGICO: CULTURA AGROECOLÓGICA HACIA LA SUSTENTABILIDA

CONTENIDO: LAS MICORRIZAS

PALABRAS CLAVE: Hongos, raíces, esporas, simbióticas, suelo, fertilidad, nitrógeno, gas.

CONCEPTO. MICORRIZAS: Las micorrizas son asociaciones simbióticas entre los hongos y las raíces de las plantas. Las raíces segregan azúcares, aminoácidos y otras sustancias orgánicas utilizadas por los hongos. La planta recibe del hongo principalmente nutrientes minerales y agua, y el hongo obtiene de la planta hidratos de carbono y vitaminas que él por sí mismo es incapaz de sintetizar mientras que ella lo puede hacer gracias a la fotosíntesis.



El huitlacoche prolifera en el grano del maíz; es un hongo parásito. La parte más abundante se conoce como las agallas y estas crecen en la mazorca. Así, se genera una mezcla entre el hongo y el grano de maíz que consumimos. La infección nace normalmente a partir de los granos de elote.

LAS MICORRIZAS EN LA PLANTA DE MAÍZ. Haz el dibujo de la planta de maíz en tu cuaderno, en la raíz pon pequeñas marcas de color naranja que representen los hongos que benefician la raíz.

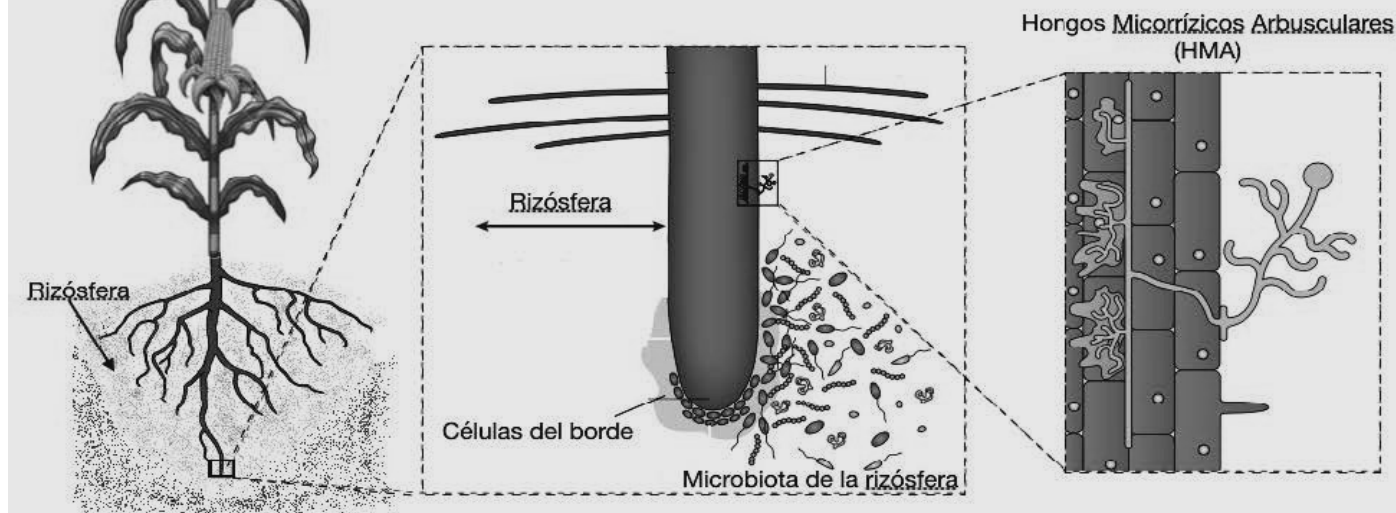


Figura 1. Imágenes ampliadas de la rizósfera del maíz, bacterias y hongos, que incluyen hongos micorrízicos arbusculares (HMA) formando simbiosis con la raíz. Modificado de Philippot *et al.* 2013

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: EL TRABAJO EN LA EVOLUCION HUMANA.

CONTENIDO: Alimentación sana y la soberanía alimentaria sustentable.

PALABRAS CLAVE: Derecho, soberanía, sustentable, producción, distribución, comercialización, consumo.

La soberanía alimentaria es la vía para erradicar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria duradera y sustentable para todos los pueblos. Soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución, preparación y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la buena alimentación para todos, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental.

¿Cómo se preparaban antes los alimentos? ¿Cómo se preparan ahora?

Escribe un breve texto sobre estas preguntas en tu cuaderno.

MODELO: Dibuja una abuela preparando los alimentos en un fogón con cazuelas de barro y metate, y; a una mamá preparando los alimentos en una estufa de gas con ollas de peltre y licuadora.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Por qué consumimos refrescos, harinas refinadas, productos con mucha azúcar y embutidos que dañan nuestra salud? ¿Siempre nos alimentamos así? ¿Por qué abandonamos alimentos altamente saludables y nutritivos? Escribe las preguntas en tu cuaderno con tus respuestas.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ya sé que hay cambios y progresos tecnológicos muy importantes, pero que no todos son saludables y sustentables. No hay que perder tecnologías benéficas.



Durante el periodo neoliberal fue evidente el nivel de deterioro al que se llevó a la nación mexicana a partir de una política educativa encaminada a destruir los procesos formativos de la niñez y juventud mexicana, a deprecia la función social del maestro y a un total abandono, por parte del Estado neoliberal, de su responsabilidad de garantizar el derecho social a la buena educación para el buen vivir. La dimensión del saldo de destrucción neoliberal en la educación y la cultura es descomunal: destrucción del Proyecto Histórico de la Nación Mexicana; despojo cultural, abandono de la ciencia; imposición de educación para la alienación, marginación y exclusión social; analfabetismo y deshumanización; abandono material de las escuelas; privatización y establecimiento del proyecto de escuela empresa que desarticuló el Sistema Educativo Nacional (SEN); desprofesionalización magisterial; destrucción del sindicato, de la relación colectiva y los derechos adquiridos.

Imperativo es renovar la educación y la escuela pública con un programa integral guiado en los preceptos más elevados de la educación popular, cuyo fin mayor sea la formación de comunidades y pueblos cultos y conscientes, donde no haya lugar para la enajenación y la alienación. Educación renovada para un México capaz de reconocer el tamaño de las crisis ecológica, climática, energética, alimentaria y sanitaria y actuar en consecuencia a favor de la vida en armonía con la naturaleza y con la sociedad.

El Programa Nacional Alternativo de Educación y Cultura (PNAEC) es **Educación Popular Integral, Humanista y Científica**, es la construcción de una propuesta de educación alternativa antineoliberal, con toda posibilidad de superar la debacle educativa que generó la reforma neoliberal, es alternativo, porque rechaza las orientaciones analfabetizantes impuestas por los grupos oligárquicos a través de sus organismos internacionales; por no coexistir con la educación domesticadora, sino por ser producto de la objeción y oposición consciente de un magisterio digno en lucha; con el PNAEC se va construyendo una **Escuela Transformadora para la Patria Digna**. Estamos haciendo patria, desde la escuela se contribuye a reconstruir la comunidad solidaria, se constituyen colectividades conscientes, se promueve la renovación del medio ambiente y se contribuye a la formación de un ser humano sano, armonioso, curioso y con pensamiento crítico, laborioso, creativo, sereno y feliz. Con la práctica del PNAEC se constituyen colectivos pedagógicos, sus actores viven la escuela como mundo y el mundo como escuela.

