



## RUTA DIDÁCTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA

2do de Preescolar

Semana del 21 al 25 de septiembre 2020

**Lunes 21 de septiembre 2020**

**Unidad: Uno. Módulo: 5 Compañeros con los que convivo**

- Saludo del día: Saludar aventando un beso a cada miembro de la familia
- **Frase del día:** “El objetivo de una buena alimentación infantil es que el niño coma bien para que su crecimiento sea completo y adecuado.”
- **Contexto a cerca de la pandemia:** Lavarse las manos con frecuencia, no ir a parques ni casas con niños enfermos, usar tu cubrabocas al salir..
- **Frase de la escuela:** “La escuela crea grandes personas, ciudadanos y seres humanos”
- **Tema general:** ALIMENTACIÓN SANA
- **Activación física:**
- **Mística: Canción:** Frijoles Saltarines. (Cri-cri)

En el norte hay frijoles  
muy curiosos de mirar  
porque tiemblan, se estremecen  
y se mueven sin cesar.

Por el porte son iguales  
al fríjol que hay por acá,  
pero saltan, brincan, danzan  
y se agitan sin parar.

Ese gran misterio  
un buen sabio estudió,  
y al abrir el frijolito  
toda su ciencia se sorprendió.

Porque hay un insecto  
chaparrito y bailador  
que se mete, no sé cómo,  
a divertirse en cada fríjol.

- Reconoce cada parte de su cuerpo, función y utilidad
- Observa las verduras y legumbres que hay en casa,
- Dibuja en una hoja o cuaderno las verduras y legumbres que te gusta comer mas
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de alimentos con **a** : arroz, avena, acelga, atún
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: arroz blanco
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: arroz blanco con acelga

**¿Qué son los alimentos?** Los alimentos nos aportan muchos nutrimentos diferentes, (micro y macro nutrimentos), como las proteínas, grasas, hidratos de carbono (azúcares), vitaminas, minerales, fibra y agua.

### DISCIPLINA :DLI

- Lee las palabras :

Adela                      blanco                      nadar  
Alimento                      agua                      arroz

- Elabora un dibujo de alimentos que tengas en casa de color blanco.
- Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa

### DISCIPLINA CIENCIAS:

- **¿Qué es la vida humana?**

La vida es importante porque nos permite crecer, desarrollar vínculos con otros seres vivos, aprender, conocer el mundo y un sinfín de actividades que ya van más allá de las meras funciones biológicas.

- Experimento: LA MEZCLA IMPOSIBLE



Echamos un poco de agua en el vaso, luego un poco de aceite, y encima algunas gotas de colorante. Espolvoreamos con un poco de sal y se producirá la «magia»: las gotas de colorante atravesarán el aceite y caerán lentamente en el agua, formando bonitos dibujos.

### DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA.

- **Alimentos y nutrientes**

Los alimentos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones adecuadamente. Según la función que desempeñan, podemos clasificar los nutrientes en:

Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas

Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas

Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales

- Recorta y pega en una hoja las verduras y legumbres que son más de tu agrado

¿Por qué es importante consumir verduras y legumbres?

## Martes 22 de septiembre 2020

- **Saludo del día:** Saludo lejano con reverencia y sacudiendo la mano.
- **Frase del día:** "Yo tengo un nombre muy bonito"
- **Contexto acerca de la pandemia:** Si sales de casa por alguna razón, al regresar debes sanitizarte usando gel antibacterial.
- **Frase de la escuela:** "La escuela lugar donde socializo, juego y me divierto con mis compañeros."
- **Tema general:** Alimentación sana.
- **Mística:** Observa las imágenes y valora que tipo de alimentación nos garantiza buena salud



- Reconoce cada parte de su cuerpo, función y utilidad
- Escribe en tu libreta 3 nombres propios con **a**: Adela, Antonio, Ana
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: Adela nada
- Escribe en tu cuaderno 2 Trina de palabra; ejemplo: Adela toma agua
- Lee las palabras :

Adela	blanco	nadar
Alimento	agua	arroz

- Narra la historia de Adela (cuento) mostrando la lámina central.  
¡Vamos a jugar! Gritó con entusiasmo **Adela** a su familia  
- ¿A qué jugamos? Pregunto su papá  
-jugaremos a bailar dijo su mamá-  
-¡Siii! Contestaron todos  
- Qué necesitamos –pregunto el hermanito de **Adela** que se llama Omar.  
Adela comento que se necesita Música y que se tocara un círculo **blanco**  
cuando ya no se escuche la música. También podemos hacer diferentes  
movimientos como **nadar**, correr, saltar, -dijo la mamá de **Adela**- La familia  
se divirtió y después de jugar tomaron un vaso con agua, comieron un rico  
ceviche de lentejas.

En la tarde **Adela** y su hermanito escucharon a su papá que, así como  
conviven en la familia, cuando asistan a la escuela deben convivir  
armoniosamente con sus compañeritos para que aprendan a jugar,  
cantar, a escuchar a su maestra y otras cosas más...

Antes de dormir Adela se lavó los dientes para que siempre estén blanco.  
Antes de dormir, vio fotografías de la Bandera de México y de su familia  
cuando fueron a ver el desfile del 16 de septiembre. -Descansa para que  
mañana tengas energía y disfrutes del sol, el agua y aire- dijo la mamá de  
Adela, dándole un beso en la frente, sonriendo al ver a su hijita feliz

- Describe la imagen



- Actividad en libro página 22

- Escribe la palabra Adela

Adela

*Adela*

**A** **d** **e** **l** **a**

*Adela*

**Disciplina: Matemáticas**

Lectura de palabras

Tamaño grande alto  
pequeño largo corto

### ¿Qué es tamaño?

Este término se usa en el diccionario del idioma español como tal cosa, semejante, similar, como tan grande o tan pequeño o que es muy enorme o diminuto puede resultar a un elemento, objeto o cosa referida

- Ordena los zapatos: pequeños, medianos y grandes.
- Recorta imágenes y pégalas en una hoja: grande, medianas y pequeñas

### **DISCIPLINA SALUD COMUNITARIA INTEGRAL:**

- ¿Por qué debo consumir alimentos ricos en vitamina c?

Ayuda a reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes.

Consumir vitamina C nos reduce el riesgo de resfriarte, pero los resfriados puedes ser más cortos o con síntomas muy leve

Es indispensable a la hora de sanar heridas y formar tejido que ayuda a cicatrizar.

- Investiga cuáles son las verduras y legumbres que tiene vitamina C
- Platica con tu familia sobre la importancia de consumir vitamina C y otras vitaminas

- Cuando hay niños pequeños en casa, es común que se enfermen con frecuencia, pero prevenir algunas enfermedades y accidentes.

Las vacunas son de suma importancia

La inquietud por conocer el mundo puede provocarles accidentes pequeños, como raspones, cortaduras o rasguños. Son normales, pero tienes que vigilar que no sean de gravedad.

Cuidar la limpieza dental y tener especial atención a las caries, es fundamental.

El baño diario es básico.

Enseñarle a caminar por la calle y conocer las situaciones de peligro: cruce de calles, bajar escaleras o ir en bicicleta.

Los niños deben estar motivados y activos y es importante que jueguen de manera activa varias veces al día. Simplemente a los niños les encanta la diversión, encárgate de brindarles cuidados, educación, amor y diversión.

- ¿Por qué es importante consumir alimentos sanos, tomar el sol, tomar agua, sentir el aire, tomar vitaminas?

## Miércoles 23 de septiembre 2020

- **Saludo del día:** Saludo de Wuhan: choca la punta de tu pie con el opuesto de la otra persona.
  - **Frase del día:** "Un mejor balance en tu alimentación ayuda a mejorar tu calidad de vida"
  - **Contexto acerca de la pandemia:** Cuando estés fuera de casa, sólo puedes saludar desde lejos, a la distancia
  - **Frase de la escuela:** La escuela se preocupa por tu salud
  - **Tema general:** Alimentación sana
- Actividad física:** video y/o música mexicana con movimientos corporales
- **Mística: Canción:** Frijoles Saltarines. (Cri-cri)

En el norte hay frijoles  
muy curiosos de mirar  
porque tiemblan, se estremecen  
y se mueven sin cesar.

Por el porte son iguales  
al frijol que hay por acá,  
pero saltan, brincan, danzan  
y se agitan sin parar.

Ese gran misterio  
un buen sabio estudió,  
y al abrir el frijolito  
toda su ciencia se sorprendió.

Porque hay un insecto  
chaparrito y bailador  
que se mete, no sé cómo,  
a divertirse en cada fríjol.

- Reconoce cada parte de su cuerpo, función y utilidad
  - Observa cuáles son los alimentos que más consumen en casa
  - Dibuja los alimentos que benefician la buena salud
- 
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de plantas con **a** ejemplo: acelga, anís, arándano, Albahaca, alcatraz
  - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: acelga cocida
  - Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: acelga cocida con cebolla

DISCIPLINA: DLI

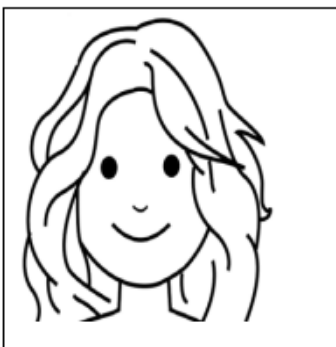
Lee las palabras:

Adela      blanco      nadar  
Alimento      agua      arroz

- Narra la historia de Adela cambiando algunos hechos (cuento)

**Actividad en libro página 23**

Lee las palabras:



Adela



blanco



nadar



Escribe las palabra blanco

blanco

blanco

blanco

*blanco*

### **Disciplina: Sociedad y cultura**

- **Observa y describe la imagen y comenta con tu familia la diferencia que encuentres**



En el jardín de niños aprendemos, conocemos y convivimos con los compañeros los días que lleguemos asistir

¿Qué es aprender?

Aprender significa adquirir conocimiento a través del intelecto o de la experiencia

Platica con tu familia y dibuja en tu libreta lo que te gustaría conocer y hacer cuando puedas asistir al Jardín de Niños

### **Disciplina: Alimentación sana**

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

- **Escoge entre las siguientes opciones para preparar una comida con verduras y legumbres**

Granos, cereales y legumbres: tortillas de maíz, arroz blanco o integral, papas, yuca, camote, boniato, malanga, panes, cereales, pasta, fideos, lenteja, frijoles, maíz, plátanos verdes, pozole.

Vegetales: tomate, zanahorias, calabacitas, brócoli, espinaca, lechuga "romana", pepinos, cebollas, cebollines, vegetales verdes, amarillos, rojos.

Cualquier vegetal que la familia coma fresco o cocido y en pedazos pequeños.

### **Prepara la receta: Huevo con vegetales**

Ingredientes: 1-2 hojas acelgas

al gusto Ejotes

3 claras de huevo

al gusto Chile serrano

al gusto Cebolla

al gusto Sal

al gusto Pimienta molida

al gusto aceite

Los ejotes se cortan y se hierven con poquita agua y sal

Después se escurren y se ponen a freír con las acelgas previamente cortaditas, y la demás verdura

Ya que todo está blandito agregamos las claras, sal y pimienta

- **¿Qué le pasa a nuestra vida SI nos alimentamos bien...?**

### Jueves 24 de septiembre 2020

- **Saludo:** Sinfonía inconclusa de la mar <https://youtu.be/JX2pZ7YHnHs>.
- **Frase del día:** "Si sanas tu mente, tu cuerpo sano"
- **Contexto acerca de la pandemia:** Los saludos son a distancia
- **Frases de la escuela:** "Educar en tiempos difíciles".
- **Tema general:** Alimentación sana
- **Activación física:** Video o música mexicana para realizar movimientos corporales con mi familia
- **Mística:** Observa la imagen y comenta que sientes y qué debemos hacer para no desperdiciar la comida



- Reconoce cada parte de su cuerpo, función y utilidad
- Observa en tu casa cuáles son los residuos de alimentos más comunes que puedes aprovechar para el huerto
- Dibuja los residuos de alimento más comunes que hay en tu casa y escribe los nombres de ellos
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de animales que contengan la letra **a** en su nombre ejemplo: ardilla, águila, asno, atún, abeja
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: abeja reina
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: abeja reina trabajadora

#### DISCIPLINA: DLI

Lee las palabras:

Adela      blanco      nadar  
Alimento      agua      arroz

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: Adela, blanco, nadar
- **Actividad en el libro. página 24**

- Escribe la palabra nadar

nadar

*nadar*

*nadar*

*nadar*

## Disciplina: Matemáticas

- Lectura de palabras

Tamaño grande alto  
pequeño largo corto

- **¿Cuáles son los tamaños?**
- **Tamaño es un adjetivo que refiere a la dimensión, el cuerpo, el grosor, la medida o el espesor de algo. El concepto se vincula a qué tan pequeño o grande resulta un objeto físico.**
- Observa el tamaño de los muebles de tu casa, colócales con una etiqueta si es grueso, delgado, ancho, largo, corto, grande, pequeño y platica con tu familia qué realizaste y cómo lo lograste.

## Disciplina; salud Comunitaria integral

- Para tener buena salud es necesario que se recupere y reconstruya la identidad y la memoria histórica, los sistemas de salud ancestrales con sus conocimientos en medicina, biología, botánica y psicología, y los enlaces con la medicina actual hacia potenciales nuevos enfoques para la prevención y diagnóstico curación y preservación de la salud, al alcance de todos

- **¿Qué hacer?**

Ejercitarse con regularidad

Seguir una dieta saludable

Mantener un peso saludable

Dormir lo suficiente

Cepillarse los dientes y usar hilo dental

No escuchar música fuerte

¿Por qué es importante no desperdiciar los alimentos?

## Viernes 25 de septiembre 2020

- **Saludo del día:** saludo de Wuhan", el toque de un codo contra otro
- **Frase del día:** "Realizar un consumo responsable, una dieta integral completa y sana,
- **Contexto acerca de la pandemia:** Cuida a tu familia- aliméntate sanamente
- **Frase de la escuela:** "La escuela se preocupa por tu salud"
- **Tema general:** Alimentación sana
- **Activación física:**
- **Mística:** Frijoles Saltarines. (Cri-cri)

En el norte hay frijoles  
muy curiosos de mirar  
porque tiemblan, se estremecen  
y se mueven sin cesar.

Por el porte son iguales  
al fríjol que hay por acá,  
pero saltan, brincan, danzan  
y se agitan sin parar.

Ese gran misterio  
un buen sabio estudió,  
y al abrir el frijolito  
toda su ciencia se sorprendió.

Porque hay un insecto  
chaparrito y bailador  
que se mete, no sé cómo,  
a divertirse en cada fríjol

- Reconoce cada parte de su cuerpo, función y utilidad
- Observa y comenta las formas y tamaños de las verduras y legumbres
- Dibuja las verduras y legumbres más pequeñas que tengas en casa
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de cosas que comiencen con la letra **a** ejemplo: alas, aldea, anillo, aula
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: anillo grande
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabra; ejemplo: anillo grande y redondo



**DISCIPLINA: DLI**

- Lee las palabras

Adela      blanco      nadar  
Alimento      agua      arroz

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

Adela tiene un anillo  
El diente es color blanco  
Los niños saben nadar

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban.  
Adela, blanco, nadar.
- **Actividad en el libro 25**

**Disciplina: Actividad transformadora**

- Observa las imágenes y comenta que pasa con las plantas y cómo te gustan



- Colorea la planta que tiene vida

- **Huertos familiares: un camino hacia la soberanía alimentaria**

Los huertos familiares, como sistemas productivos tradicionales, representan uno de los espacios más importantes en la transmisión y generación de conocimientos. La soberanía alimentaria propone el ejercicio político de la autodeterminación y el autoabastecimiento de productos alimenticios sanos para las personas y el ambiente; abarca la libertad de colectivos, familias e individuos para elegir sus alimentos y las formas de producirlos e intercambiarlos

- Para cuidarlo

Utiliza tus residuos orgánicos de plantas y verduras, así como las cáscaras de huevo para crear una composta que después podrás añadir a tus sembradíos.

Riega tus plantas por el atardecer para evitar la evaporación y favorecer la infiltración del agua en el sustrato.

Poda periódicamente tu huerto para que se potencien los brotes auxiliares y fructifique mejor.

Ayuda a tus plantas dirigiéndolas con ramas o guías de madera para evitar que sus tallos toquen el suelo.

Rota de lugar los cultivos que tengas de acuerdo a la temporada, así los nutrientes del suelo no se agotarán.

Las catarinas y abejas son grandes aliados de tus plantas, no las ahuyentes. Existen plantas como el romero, la citronela y la menta que alejan a las plagas.

### **Disciplina desarrollo ecológico:**

- **¿Por qué tenemos que valorar nuestros suelos?**

Los suelos hacen cosas increíbles que a veces damos por sentadas. Sostienen la producción de alimentos, filtran el agua, son la fuente de nuestras medicinas y nos ayudan a combatir y adaptarnos al cambio climático.

- Actividades de aprendizaje al aire libre

Caminata para observar el suelo: Salga a dar una caminata para que experimente los diferentes tipos de suelo en el patio de su escuela o vecindario, lleve consigo una pala y bolsas plásticas (Ziploc) o frascos pequeños para recolectar muestras y luego llevarlas al aula. Trate de

recolectar tierra de diferentes lugares para tener varios tipos de suelo, por ejemplo: un área con suelo compacto, debajo de los árboles, una zona arenosa, pedregosa, etc.

A medida que recoge las muestras de suelo observe lo siguiente:

- ¿Es fácil o difícil de excavar?
- Si es duro, ¿cómo puede aflojarlo?
- ¿El suelo es húmedo o seco?
- A medida que excava más hondo ¿es más húmedo o más seco?
- ¿Cómo se siente el suelo?
- ¿A qué huele?
- En sus muestras ¿Ve otras cosas además de tierra? ¿semillas, hojas, insectos?

Etiquete sus muestras de suelo. Mejor aún, puede traer un mapa y escribir en el mapa un número indicando el lugar donde recogió cada una de las muestras que tiene en los frascos.

- Composición literaria: elabora un poema a la familia
- Elabora una pancarta que informe los consejos para tener Buena Alimentación
- Elabora un cartel. Tema “La familia consume alimentos sanos”.

## Activación colectiva



Mover el pie derecho de arriba hacia abajo 8 veces

Mover el pie izquierdo de arriba hacia abajo 8 veces



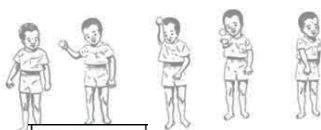
Pararse de puntas 8 veces



Flexionar las 2 rodillas 8 veces

Mover la cintura de un lado a otro 8 tiempos

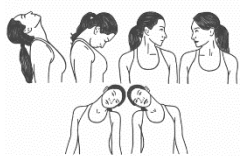
Hacer círculos con la cintura 8 tiempos



Mover los brazos 8 veces

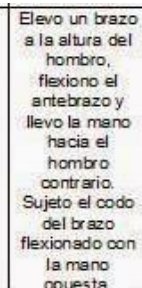
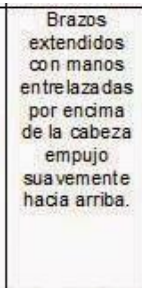
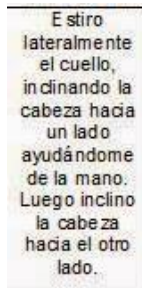


Mover los hombros de arriba hacia abajo, mover el hombro derecho-izquierdo



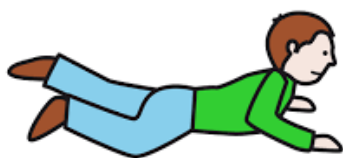
Mover la cabeza de arriba hacia abajo, de un lado a otro, de un costado a otro 8 veces

realice los siguientes estiramientos de 10 a 15 segundo



Realizar los siguientes ejercicios

Balancearse mueva el cuerpo como si fuera una víbora que sube y baja



Repte 3 metros o mas



Gatee 3 metros o mas



Realice rodadas de leño 3 metros o mas



Con la ayuda de un adulto realizar maromas

## Ejercicios



haga un círculo con los dedos de la mano derecha y señale con el índice de la mano izquierda la mano derecha con el pulgar hacia arriba... cambi, con los dedos de la mano izquierda haga un círculo y con el dedo índice de la mano derecha señale la mano derecha con el pulgar arriba



toque su nariz con la mano derecha y con la mano izquierda toque su oreja  
toque su nariz con la mano izquierda y con la mano derecha toque su oreja  
repita el ejercicio

pasos de baile. Balanceo

