



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECIM



Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

DEL 21-25 SEPTIEMBRE/SEMANA 5



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#20

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Excelente día.

FRASE DEL DÍA: El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La pandemia de coronavirus se encuentra en su sexto mes desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró como emergencia sanitaria; el Sars-Cov-2 continúa propagándose por todo el mundo, con casi 30 millones de casos confirmados en 213 países y cerca del millón de muertes.

Estados Unidos se sigue manteniendo como el país más afectado en cuanto a casos confirmados; la India se ubica en segundo lugar y en tercer lugar Brasil.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación ayuda a tener una mayor curiosidad, imaginación y creatividad.

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, trotamos un poco en nuestro lugar, saltamos y respiramos.

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

iQUIERO CRECER SANO!

Yo decido hoy cuidar
mi salud y mejorar,
mi carácter y mi forma de pensar
desde hoy voy a cambiar,
nada me lo impedirá,
crecer sano es mi meta desde ya.

Mucha agua tomaré,
un deporte jugaré,

muchas frutas y verduras comeré,

no me voy a desvelar,
pensaré antes de actuar,
y en mi rostro una sonrisa se verá.

¡Quiero crecer sano!
Vivir por muchos años,
y disfrutar la vida en su esplendor.
Quiero pensar diferente,
ser sabio y trabajador.

Desayunaré muy bien,

mis dientes cepillaré,

un oficio alegramente aprenderé.

En momentos de dolor,

yo no perderé el control,

pues confiado estoy

que siempre sale el sol.

Laborioso yo seré, serenidad mostraré.

Mientras tenga vida,

yo cooperaré.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Platica en familia de algunas ocasiones en que han comido algunos hongos, pueden ser champiñones, hongos zeta o huitlacoche. Comenta cómo los han comido y cuáles les gustan más. Nuestros antepasados aprendieron a reconocer los hongos comestibles.

DIBUJO

Dibuja un paisaje con cerros, árboles y pasto; entre el pasto dibuja algunos hongos.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE HONGOS:

Champiñones
Portobellos
Senderillas
Trompeta Amarilla

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE ÁRBOLES:

Abedul
Ahuehuete
Abeto
Álamo

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE HONGOS:

Champiñones con jitomate
Quesadillas de huitlacoche
Tecomates en mole

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE ÁRBOLES:

Abedul y álamo
Ahuehuete y almendro
Árbol de lluvia
Avellano y nogal

CONCEPTUALIZACIÓN

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

HONGO:

CHAMPIÑÓN:

QUESADILLA:

EJEMPLO. TECOMATE: Hongo de sombrero globoso a plano que mide de 10 a 15 cm de diámetro. Es liso y ligeramente pegajoso. Sus láminas son gruesas, separadas entre sí, de tono blanco amarillento. El pie es un poco más angosto en la unión con el sombrero, es hueco, liso y amarillento. Crece sobre el suelo de lugares con abundante hojarasca, como en bosques de pino y encino. Abunda a partir de julio hasta septiembre. Su carne es blanca, con sabor y olor muy agradables.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la letra “a”

LECCIÓN DEL LIBRO: LA ARAÑA

PÁGINA: 20

PALABRAS CLAVE: Abeja, avispa, azucena, albaca, árbol, agua, ave.

CONCEPTO. ABEJA: Son insectos polinizadores, que miden alrededor de quince milímetros de largo y forman colonias compuestas por una única hembra fecundada (Reina), varias hembras estériles (obreras) y una gran cantidad de machos (zánganos).

Lee la lista de palabras con “A”, cópialas en tu cuaderno y escribe frases con ellas en tu libro.

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LA NATURALEZA

CONTENIDO: PRINCIPALES RÍOS DE MÉXICO.

PALABRAS CLAVE: Flujo, agua, corriente, cauce, nace, desemboca, afluente.

CONCEPTO DE CAUCE DE RÍO: Lugar físico por donde corren sus aguas. Incluye también las aguas subterráneas, las de infiltración y los ríos que circulan en el interior de las cuevas.

Marca con color azul el cause de los principales ríos de México (Anexo), elabora una lista con sus nombres.

ALIMENTACIÓN SANA CONTENIDO: EL HUERTO DE FRUTALES.

PALABRAS CLAVE: Árboles, frutales, durazno, pera, manzana, membrillo, zapote, mango, capulín.

CONCEPTO: ÁRBOL FRUTAL: árbol productor de frutas, cuyas estructuras formadas por el óvulo maduro de una flor, contiene una o más semillas.

A efectos de productividad de una huerta, se debe tener en cuenta la preparación del suelo y, si fuese necesario, de un sistema de riego, en función de las necesidades. Estudios de la polinización y del clima también son importantes en el desarrollo del huerto, además vigilar en invierno las heladas tardías que pueden afectar a la floración de los árboles, y en verano el riesgo de granizo repentino.

Dibuja en tu cuaderno una fila de árboles frutales en floración y con frutos.

CULTURA. EJE TEMÁTICO: DIVERSIDAD CULTURAL DEL ESTADO, PAÍS Y AMÉRICA LATINA

CONTENIDO: EL LLANTO DEL JAGUAR.

EL LLANTO DEL JAGUAR (FRAGMENTO)

Sentado a la orilla del río que duerme, un anciano escuchaba atento los sonidos que salían de la noche.

Sus cansados ojos subían una y otra vez hasta las alturas, envolviendo su mirada entre sacos de nubes que marchaban por el cielo. Se oían grillos, se oía el viento, ramas de árboles que se retorcían.

El sonido del agua corría, dejando escuchar un retumbo parecido al de la lluvia cuando brinca sobre las hojas y los troncos. “La Naturaleza tiene su voz” -decía el viejo.

Dibuja el paisaje que veía el anciano.

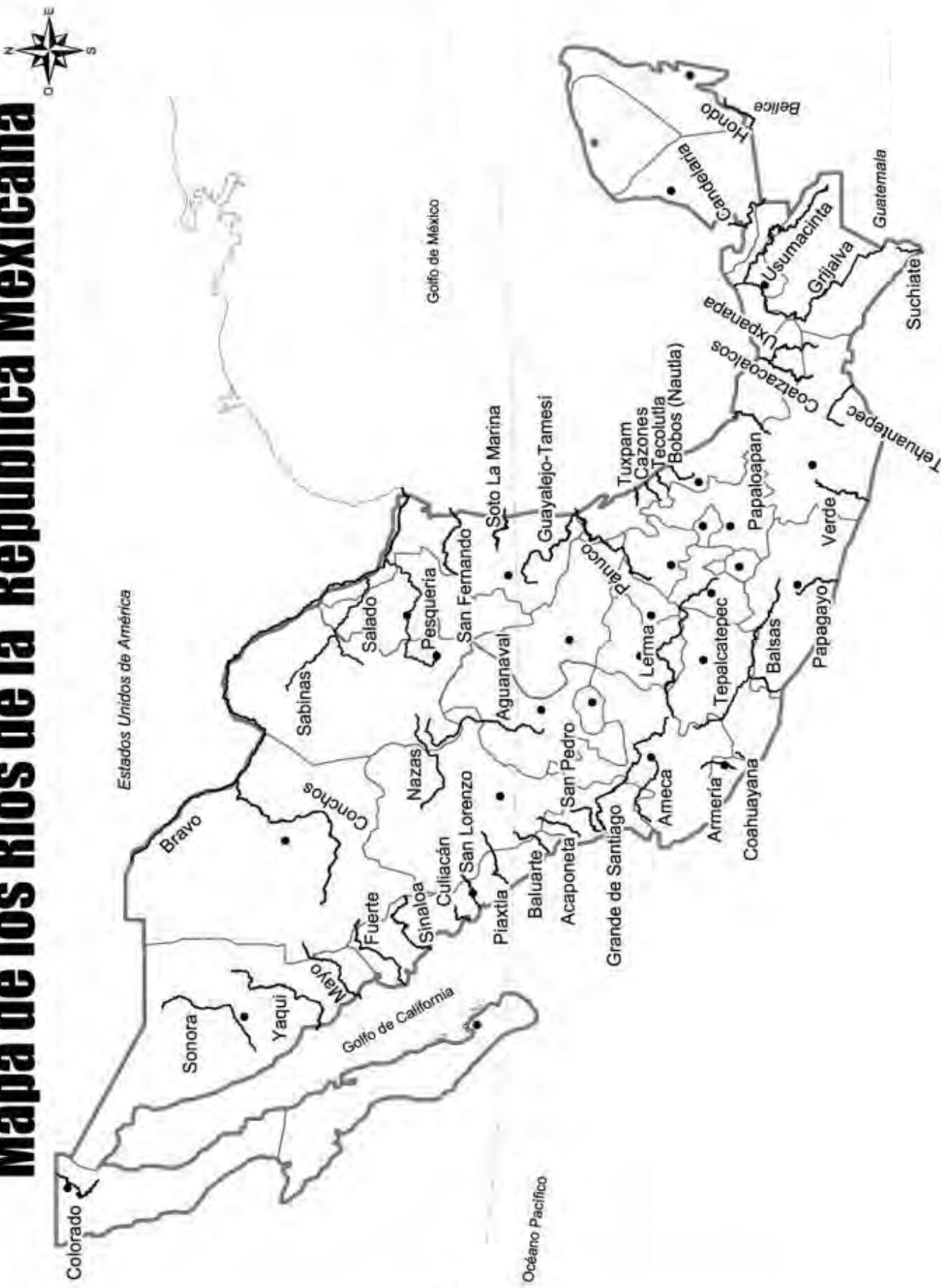
MODELO: En tu cuaderno continúa el cuento EL CANTO DEL JAGUAR. Explica qué otras cosas veía y oía el anciano, comenta qué le gustó, qué lo asustó y por qué dice que la naturaleza tiene voz.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA:

Elabora algunas preguntas sobre los secretos de la naturaleza, sobre las dudas que tienes y sobre lo que te gustaría entender.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que la naturaleza nos habla de muchas maneras.

Mapa de los Ríos de la República Mexicana



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#21

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buenos días. ¡Ánimo!

FRASE DEL DÍA: Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía plantaría un árbol.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Muchos países están trabajando para tener una vacuna contra el SARS-CoV-2, Rusia ya la tiene, la va aplicar a su población en octubre. También la trabajan Estados Unidos, China, Inglaterra, se calcula la obtengan en finales de noviembre o diciembre. En México se va a producir una vacuna en asociación con laboratorios de Inglaterra para aplicarla a nuestra población con carácter universal en enero de 2021 y se apoyará a los países latinoamericanos a su suministro.

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 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 y luego trotamos un poco en nuestro lugar, enseguida daremos 20 saltitos con los pies juntos girando, finalmente respiramos profundo.

Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Un poema nos brinda una composición literaria, artística y bella por medio de la palabra. Aquí dos:



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pide a tu mamá te platico como son las almendras y las nueces; pregúntale en que formas las ha comido y si ella las utiliza al preparar algún platillo como mole o pipián.

DIBUJO

Dibuja almendras y nueces en forma natural. También dibuja una paleta cubierta de chocolate con nuez picada.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE SEMILLAS:

Pistache
Piñón
Almendra
Calabaza
Girasol
Chilacayote

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE ESTADOS DE LA REPÚBLICA MEXICANA:

B.C.S
Baja California
Sonora
Chihuahua
Coahuila
Nuevo León

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE SEMILLAS:

Cacao con nuez
Almendras y ajonjolí
Piñones y pistaches
Semillas de calabaza
Semillas de girasol

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE ESTADOS:

Michoacán y Jalisco
Colima y Tlaxcala
Yucatán y Campeche
Morelos y Guerrero
B.C.S. y Baja California

CONCEPTUALIZACIÓN

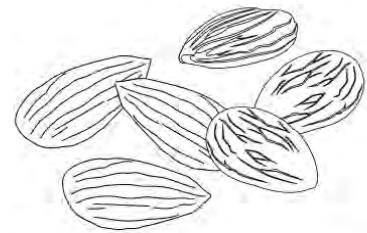
Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

PISTACHE[

NUEZ:

PIÑÓN:

EJEMPLO. ALMENDRA: Es la semilla comestible del fruto del almendro dulce, de color blanco brillante envuelta con una cubierta marrón rojiza. Se consume como fruto seco, frito y/o salado.



TEMAS DEL DIA

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA.

CONTENIDO: Suma de enteros con decimas, centésimas y milésimas.

LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA:

PALABRAS CLAVE: Unidad, decena, centena, millar, millón, décima, ´centésima, milésima.

CONCEPTO: MILESSIMO: Número que resulta de dividir un entero o una unidad en 1, 000 partes iguales.

VEAMOS UN EJEMPLO DE: Sumas con décimos, centésimos y milésimos.

C	D	U	dcm	C	D	U	dcm	C	D	U	dcm
6	7	2	.357	4	2	6	.153	6	6	4	.223
+ 2	+ 1	+ 5	.421	+ 5	+ 7	+ 2	.741	+ 2	+ 3	+ 3	.755
8	8	7	.778								

Resuelve estas 2 sumas con décimos, centésimos y milésimos.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: EL MEDIO FÍSICO, POLÍTICO, SOCIAL Y CULTURAL DE LOS PUEBLOS DE MÉXICO.

CONTENIDO: La división política de México.

LECCIÓN DEL LIBRO: División Política de México P

ÁGINAS: 29 y 30.

PALABRAS CLAVE: México, República, federal, límites, regiones, zonas, estados, entidades, capitales.

CONCEPTO. REPUBLICA FEDERAL: Es la forma de organización de una nación, se caracteriza por tener al estado dividido en un poder ejecutivo, judicial y legislativo, también asocia estados que guardan cierta autonomía.

Lee el texto de tu libro, elabora una lista de los nombres de los estados. Subraya en el texto, con colores diferentes las zonas económicas; en el 1er. mapa colorea de rojo el estado donde vives y en el 2o. mapa con rojo la zona a la que pertenece tu estado.

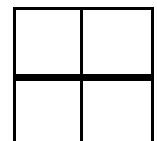
SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: ESTRÉS.

PALABRAS CLAVE: Tensión, nerviosismo, preocupación, emoción, calma, relajación.

CONCEPTO. ESTRÉS: Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de una situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, enojado o nervioso. El cuerpo reacciona ante el estrés liberando hormonas, el cerebro está más alerta, los músculos se tensionan y aumenta el pulso. A corto plazo, estas reacciones ayudan a manejar la situación que causa el estrés, el cuerpo se protege a sí mismo. Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

Presión arterial alta; Insuficiencia cardíaca; Diabetes; Obesidad; Depresión o ansiedad; Problemas de la piel, como acné o eczema. Caminar, respirar profundo, meditar o tomar un té relajante son terapias que ayudan.

MODELO: Divide la hoja de tu cuaderno en cuatro rectángulos, en cada uno dibuja una manera de superar situaciones de estrés.



REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Somos una nación con una gran diversidad cultural.

Escribe en tu cuaderno un texto sobre lo que crees que pasaría si perdemos nuestra diversidad cultural.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que soy miembro de una gran nación, con gran riqueza cultural, que está organizada como una República federal que busca ser democrática, justa, soberana y libre.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#22

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Recibe un afectuoso saludo a distancia.

FRASE DEL DÍA: La esperanza de vida crecerá a pasos agigantados si las verduras son parte de nuestra dieta.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Tras un periodo de incubación de 1-14 días, COVID-19 (enfermedad por infección por SARS-CoV-2) cursa en la mayoría de pacientes con síntomas de infección respiratoria leve similar al resfriado común: fiebre, tos y dificultad para respirar, con posible diarrea y fatiga. En casos graves en grupos de riesgo (ancianos, con otras enfermedades, etc.), puede causar bronquitis o neumonía, síndrome respiratorio agudo y severo, fallo renal e incluso la muerte. Por ahora, no existe un medicamento que lo cure ni una vacuna.

FRASE DE LA ESCUELA: La escritura es la pintura de la voz.

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, trotamos un poco en nuestro lugar, saltamos y respiramos.

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

GALLINA COCINERA

Esta es canción de la gallina

Co co co co cocineraaa,

¡Sabe preparar muchas comidas!

Cacacacaseras sus hijitos.

Los pollitos la esperan

muy contentos para

comer la comida de mamá.

comen pastas y verduras,

muchas frutas en licuados

son muy ricas las recetas de mamá.

Porque todos lo sabemos,

las comidas de mamá,

tienen un ingrediente,

muy muy muy especial.

La gallina a sus pollitos

Les cocina con amor

Su comida es muy rica y tiene...

Tiene buen sabor.

Su comida es muy sabrosa,

y nos da mucha fuerza

con cereales media luna,

ricos duraznos en almíbar

y tostadas desayunan

antes de ir a jugar.

Para nuevas aventuras,

tienen fuerzas todo el día,

Son muy ricas las recetas de mamá.

Porque todos lo sabemos

las comidas de mamá,

(bis)

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a la cocina y con cuidado observamos la botella del aceite, unos son de cártamo, de girasol, de soya, de oliva o de aguacate. Los aceites para cocinar son grasas industrializadas obtenidas de vegetales. Algunos son más saludables. ¿Has comido aguacate? El aguacate es un fruto carnoso que se obtiene de un árbol. Su pulpa es de grasa vegetal.

DIBUJO

Dibuja un aguacate y una botella de aceite. Procura que se parezcan a como son en la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Aguacate

Guacamole

Criollo

Hass

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE SEMILLAS:

Girasol

Soya

Oliva

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 6 BINAS DE AGUACATE :

Aguacate con cebolla

Chile y jitomate

Guacamole sabroso

Taco de aguacate

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE:

Semilla de girasol

Tostadas de soya

Árbol de olivo

CONCEPTUALIZACIÓN

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

GRASAS:

ACEITES:

GUACAMOLE:

EJEMPLO. GRASA VEGETAL: Son sustancias orgánicas de origen vegetal, se forman cuando los ácidos grasos se combinan con glicerina. son de textura sólida a temperatura ambiente porque en su composición abundan los ácidos grasos saturados.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: SENSIBILIDAD Y CREACIÓN LITERARIA.

CONTENIDO: Composición, pensamiento y sentimiento. El Quijote.

LECCIÓN DEL LIBRO: EL QUIJOTE (EXTRACTO)

PÁGINA: 25

PALABRAS CLAVE: Literatura, poema, poesía, cuento, fábula, leyenda, novela, ensayo.

CONCEPTO. NOVELA DE CABALLERÍAS: Es un género literario en prosa, de gran éxito y popularidad en España en el Siglo XVI d.n.e.

Lee el Texto “El Quijote”, imagina una de las escenas y dibújala en tu cuaderno.

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: APLICACIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

CONTENIDO: Uso de las grasas vegetales.

PALABRAS CLAVE: Lípidos, grasas, animales, vegetales, manteca, aceite.

CONCEPTO. LÍPIDOS: Son un conjunto de moléculas orgánicas, compuestas de carbono e hidrógeno, oxígeno, fósforo, azufre y nitrógeno. Se caracterizan por ser hidrofóbicas, es decir insoluble en agua, pero solubles en alcohol, bencina, benceno y otras sustancias.

Investiga tipos de aceites comestibles su uso y proceso de extracción y envasado. EJEMPLO:

ACEITE DE COCO: El coco se abre, se pela a mano, se trocea e inmediatamente se prensa, enseguida se filtra para quitarle impurezas de pulpa y humedad. Puede usarse para cocinar, como crema para el cuerpo, las manos y el cabello.

ALIMENTACIÓN SANA. CONTENIDO: ARBUSTOS FRUTALES.

PALABRAS CLAVE: Árbol, arbusto, fruto, flor, semilla, siembra, cosecha.

CONCEPTO. HIGO: Es el fruto de una higuera, de un árbol que puede alcanzar 5m de altura, de corteza lisa y grisácea, hojas caducas, verdes, grandes, palmeadas y flores unisexuales que se encuentran dentro de un receptáculo que se transforma en el fruto (higo). El higo procede de la zona Oriente mediterráneo y en la colonización de América, llega a México. En México se cultivan poco más de 1,500 hectáreas, destacando Morelos y Baja California sur. **Dibuja una hoja de higuera y un higo.**

CULTURA. EJE TEMÁTICO: LA CULTURA COMO FUENTE DE IDENTIDAD.

CONTENIDO: Aportes del desarrollo cultural olmeca y sentido de pertenencia.

PALABRAS CLAVE: Identidad, desarrollo cultural, patrimonio tangible, patrimonio intangible.

CONCEPTO. PATRIMONIO TANGIBLE: Es la herencia de nuestros ancestros, está constituido por los lugares, sitios, edificaciones, obras de ingeniería, centros industriales, conjuntos arquitectónicos, zonas típicas y monumentos de interés o valor relevante desde el punto de vista arquitectónico, arqueológico, histórico, artístico o científico.

Los principales aportes de los olmecas son: el maíz y la milpa, la goma de látex, monumentales esculturas y pirámides, el cacao y su derivación en chocolate, el juego de pelota, año solar de 365 días y un año lunar de 260 días, invención del número 0 y la escritura jeroglífica. **Dibuja una tablilla de chocolate.**

MODELO: Dibuja una tablilla de chocolate, una pelota de plástico y un balón de básquetbol, al dibujo ponle como título: EN RECUERDO A LOS OLMECAS.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

Los aceites pueden ser de origen animal y de origen vegetal, pero ¿Sabes cuál es mejor para tu salud y que beneficios te aporta cada uno?

¿El aceite que se utilizó para cocinar donde lo desecharon en tu casa?

¿Reutilizan en tu casa el aceite para volver a cocinar? ¿Sabes cuáles pueden ser los perjuicios de consumirlo?

En tu cuaderno con recortes o dibujos, realiza un cartel con solo imágenes del uso, cuidado del consumo de aceites vegetales y aceites animales (grasas como la mantequilla)

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#23

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día. ¿Cómo amaneciste?

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

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda de las vías respiratorias producida por un virus. Si algo caracteriza a este microorganismo es su elevada capacidad de transmisión. El virus pasa con mucha facilidad de una persona a otra a través de las gotitas de saliva que se expulsan al hablar, toser o estornudar. La gripe surge generalmente en invierno y de forma epidémica. En el hemisferio norte, aparece todos los años entre los meses de noviembre y abril. El virus de la gripe (conocido como virus de la influenza) tiene gran capacidad de mutar. Una forma eficaz de protegernos es vacunarnos, consumiendo alimentos ricos en vitamina C y tomar suficiente agua.

FRASE DE LA ESCUELA:

La ignorancia es el peor enemigo de un pueblo que quiere ser libre.

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 y luego trotamos un poco en nuestro lugar, enseguida daremos 20 saltitos con los pies juntos, finalmente respiramos profundo.

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



SONORA



SINALOA



CHIHUAHUA



DURANGO

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Conoces las tunas? ¿Este años haz podido comer algunas? ¿De que colores son? Recuerda su forma, olor y sabor.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno tunas verdes y rojas.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE CACTÁCEAS:

Nopal

Cactus de navidad

Cactus de piedra

Cardón

Pitahaya

Xoconostle

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE ANIMALES E INSECTOS:

Asno

Alacrán

Abeja

Alce

Atún

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE CACTÁCEAS:

Nopal Blanco

Nopal de xoconostle

Pitahaya rosa

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE:

Asno y alce

Araña y alacrán

Almeja y anchoa

CONCEPTUALIZACIÓN

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

TUNA:

XOCONOSTLE:

PITAHAYA:

EJEMPLO. CACTUS: Son plantas originarias de América, disponen de un órgano o sector modificado para almacenar una cantidad de agua superior a la que pueden contener otras especies. Su característica más clara es la areola, una estructura especializada de donde surgen las espinas, los vástagos nuevos y, en muchas ocasiones, las flores.

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA

CONTENIDO: Adición y sustracción de fracciones de igual denominador.

LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA:

PALABRAS CLAVE: Entero, fracción, parte, mitad, tercio, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo.

CONCEPTO. FRACCIÓN: Es cada una de las partes que se obtienen al dividir la unidad en partes iguales. También se les llama quebrados. **EJEMPLO:**



$$\frac{1}{4}$$



$$\frac{1}{6}$$

Numerador, que indica el número de unidades fraccionarias elegidas.

Denominador, indica el número de partes en que se ha dividido la unidad.

SUMAR fracciones con el mismo denominador es muy sencillo, dejamos el mismo denominador y sumamos el numerador. **EJEMPLO:**

$$\frac{1}{2} + \frac{3}{2} = \frac{4}{2}$$

$$\frac{4}{3} + \frac{3}{3} = \frac{7}{3}$$

$$\frac{7}{6} + \frac{4}{6} = \frac{11}{6}$$

$$\frac{6}{8} + \frac{7}{8} = \frac{13}{8}$$

RESUELVE ESTAS SUMAS DE FRACCIONES CON IGUAL DENOMINADOR.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO FÍSICO, POLÍTICO, SOCIAL Y CULTURAL DE LOS PUEBLOS DE MÉXICO.

CONTENIDO: Zona Económica Noroeste.

LECCIÓN DEL LIBRO: Zona Económica Noroeste **PÁGINA:** 31

PALABRAS CLAVE: Zona, distribución, organización, características, ciudad, capital.

CONCEPTO. NOROESTE DE MÉXICO: Parte del territorio nacional situado entre el norte y el oeste, abarca la península de Baja California y estados que colindan con Estados Unidos.

Lee la Lección de tu libro, escribe los nombres de los estados con sus capitales y copia el mapa en tu cuaderno.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: RELAJACIÓN.

PALABRAS CLAVE: Mente, calma, equilibrio, armonía, paz interior, serenidad.

CONCEPTO. RELAJACIÓN: Reducir la tensión mental, descansar.

La relajación es un estado natural que nos aporta un profundo descanso, ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración, nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo. Poniendo en práctica determinadas técnicas de relajación conseguimos una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad. Algunos beneficios de la RELAJACIÓN: Alivia los dolores de cabeza; Pone fin al insomnio; Reduce la presión arterial y controla los problemas derivados de la hipertensión; Alivia los dolores musculares, sobre todo los de espalda y cuello; Aumenta la creatividad, fundamentalmente en momentos de "bloqueo mental"; Controla las crisis de angustia. Practicar yoga ayuda a relajarse, también las técnicas de meditación basadas en observar la respiración o respiración profunda dirigida, a la vez de visualizar algún pensamiento positivo. Ahora te vas a recostar, ponte cómodo, cierra los ojos, piensa que estas descansando en un lugar que te gusta, empieza a respirar profundamente, al inhalar llena de aire tus pulmones y saca el aire por la boca suave y lentamente, hazlo por unos tres minutos.

Escribe en tu cuaderno cómo te sentiste y qué pensaste.



MODELO: Escribe en tu cuaderno cómo podríamos ser comunidades con familias que cantan, juegan, bailan, estudian y trabajan con alegría.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. EN TU CUADERNO:

Escribe seis factores que generan estrés agudo en las personas que se expresa como miedo, coraje o tristeza.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN. Sé que vivir relajado y alegre me da salud.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#24

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Hola. ¿Qué tal te va?

FRASE DEL DÍA: No tendremos una sociedad de la que estar orgullosos si destruimos el medio ambiente.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los virus coronavíridos (Coronaviridae) están divididos en dos familias: los Orthocoronavirinae (más comúnmente llamados coronavirus) y los Letovirinae. Dentro de los coronavirus o "CoVs" hay cuatro grupos principales y ellos tienen nombres de letras griegas: alfa, beta, gamma y delta.

FRASE DE LA ESCUELA: *El libro es fuerza, es valor, es alimento y antorcha del pensamiento.*

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 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.

Este Árbol que lesuento

Este árbol que lesuento está en mi jardín,

tiene ramas, tiene hojas, se mueve y hace así, chiqui chiqui, chi.

Este árbol que lesuento está en mi jardín, tiene ramas, tiene hojas,

tiene muchas frutas rojas, y se mueve y hace así, chiqui chiqui, chi.

Este árbol que lesuento está en mi jardín tiene ramas, tiene hojas, tiene muchas frutas rojas,

Pajaritos que hacen pio, se mueve y hace así, chiqui chiqui, chi.

Este árbol que lesuento está en mi jardín, tiene ramas,

tiene hojas, tiene muchas frutas rojas,

Pajaritos que hacen pio,

Se suben gusanitos, se mueve y hace así, chiqui chiqui, chi.

Este árbol que lesuento está en mi jardín, tiene ramas,

tiene hojas, tiene muchas frutas rojas, pajaritos que hacen pio,

Se suben gusanitos,

tiene un nido con huevitos, se mueve y hace así, chiqui chiqui, chi.

Este árbol que lesuento está en mi jardín, tiene ramas,

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a observar los lácteos que hay en casa, puede ser leche, queso, requesón, crema, yogur. ¿Sabes como son y en su caso como se preparan?

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno un queso y un vaso con leche. Procura que se parezcan a como son en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE LÁCTEOS:

Leche

Queso

Crema

Requesón

Mantequilla

Yogurt

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE COSAS:

Avión

Arco

Aro

Arete

Auto

Autopartes

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE LÁCTEOS:

Leche con pan

Torta de requesón

Quesadilla de huitlacoche

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE COSAS:

Autopartes y refacciones

Avión de pasajeros

Arca de Noé

CONCEPTUALIZACIÓN

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

LECHE:

LÁCTEO:

MANTEQUILLA:

EJEMPLO. QUESO: es un alimento sólido que se obtiene por maduración de la cuajada de la leche una vez eliminado el suero; sus diferentes variedades dependen del origen de la leche empleada, de los métodos de elaboración seguidos y del grado de madurez alcanzada.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES

CONTENIDO: Adjetivo, sinónimo y antónimo.

LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA:

PALABRAS CLAVE: Adjetivo, sinónimo, antónimo, cualidad, atributo, significado, concepto, idea, opinión.

CONCEPTO. ADJETIVO: palabra que acompaña al sustantivo para expresar una cualidad .

SINÓNIMO: Palabras o expresiones que tienen significados iguales o muy parecidos

En tu libro completa la Tabla de Espejos y ecos, escribe, adjetivos, sinónimos y antónimos. Utiliza algunos de ellos en algunas frases; construye binas y trinas como construcciones lingüísticas con sentido.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO:

CONTENIDO: Los alimentos como fuente de energía

LECCIÓN DEL LIBRO: Los alimentos como fuente de energía **PÁGINA: 57**

PALABRAS CLAVE: Energía, célula, funciones, materia, nutrientes, carbohidratos, grasas, hambre, almacenada, acumulada, glucógeno, órganos, combustible, regeneración, tejido, crecimiento.

CONCEPTO ENERGÍA CORPORAL: Es la capacidad del cuerpo para realizar un trabajo; para moverse, la cual se consigue a través del alimento. La comida ingerida se convierte en alimento mediante el siguiente proceso: fragmentación al masticar, absorción en el intestino delgado, la glucosa aprovechada por la célula y convertida en energía, que se distribuye en todo el cuerpo.

Dibújate en tu cuaderno realizando algún ejercicio o deporte con fuerza y en la esquina inferior 3 alimentos que te dieron la fuerza: un vegetal, una fruta, un cereal y semillas.

DESARROLLO ECOLÓGICO. CONTENIDO: Los Biofertilizantes.

PALABRAS CLAVE: Planta, cultivo, fertilizante, suelo, nutriente, agua, sales, minerales.

CONCEPTO. BIOFERTILIZANTES: Son productos a base de microorganismos benéficos para los suelos, formados especialmente bacterias y hongos. Estos microorganismos viven asociados o en simbiosis con las plantas y les ayudan a su proceso natural de nutrición, además de ser regeneradores de suelo. Realiza una entrevista a tu mamá, registra en tu cuaderno las preguntas y las respuestas. **PREGUNTAS:** 1. ¿Qué abono le pone en la maceta para sus plantas? 2. ¿Ha encontrado cochinillas o lombrices en las macetas de sus plantas? 3. ¿Las elimina? 4. ¿Por qué?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: ORGANIZACIÓN Y COOPERACION EN EL TRABAJO

COLECTIVO. CONTENIDO: Enlazar los proyectos escolares con la comunidad.

PALABRAS CLAVE: Organización, cooperar, cooperativa, unión, asociación, colectivo, trabajo, proyecto.

CONCEPTO. PROYECTO COMUNITARIO. Es el conjunto de ideas, propuestas, planes y acciones acordadas por una comunidad para atender necesidades comunes. Pueden ser proyectos de: Electrificación, introducción de servicios como drenaje o agua potable, reforestación, pavimentación de calles, limpia de canales o baldíos, construcción de plazas públicas, escuelas, clínicas o dispensarios comunitarios.

MODELO: Elabora un **PROYECTO COMUNITARIO**. Comenta en familia cuales son los problemas más sentidos de tu comunidad y de ellos cual es el prioritario (escribe en tu cuaderno); en base al problema seleccionado ve respondiendo: **¿Qué queremos?, ¿Qué tenemos?, ¿Cómo podemos utilizar eso que tenemos?, ¿Qué haremos?**

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Hay un enorme universo de vida microbiana a descubrir, estudiar, conocer y saber utilizar en el cultivo de las plantas. **¿Te gustaría estudiar microbiología? ¿Te gustaría estudiar para ingeniero agrónomo, biólogo o ecologista en una universidad como la de Chapingo, en el IPN o en una Universidad del Programa “Benito Juárez”.**

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Sé que estudiar puede cambiar mi vida, la de mi familia y mi comunidad.