



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECIM



Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

7-11 DE SEPTIEMBRE/SEMANA 3



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#11

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Que tengas buen día.

FRASE DEL DÍA: Esforzarte por una nutrición adecuada es la mejor inversión para tu mente y cuerpo que puedes hacer.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los virus aprovechan que el organismo humano se encuentre con mucha acidez para meterse en la célula y replicarse. Por ello se recomienda bajar el consumo de azúcar y harinas y aumentar el consumo de alimentos alcalinos. A la espera de una vacuna contra el Covid-19, los tratamientos antivirales persiguen combatir el virus de varias formas: evitar la entrada; evitar que escapen de las cápsulas; o inhibir la replicación. Esta triple vía de ataque ha sido muy exitosa contra el SIDA y representa una de las esperanzas, a corto plazo, para curar del Covid-19. Gracias a la investigación básica, cada día conocemos mejor al enemigo, por lo que no debemos olvidar que es muy importante: ciencia y conocimiento.

FRASE DE LA ESCUELA: La literatura es el arte de la palabra.

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

MEZCLA TU SABOR

Para crecer un montón, tón, tón, tón
hay que alimentarse bien, bien, bien
la naturaleza te dará
fuerza y alegría de verdad



de muchos colores
pueden ser,
frutos naturales que
te ayudan
a crecer, como la pa-
leta de un

Pinta en su color.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa si en el patio de tu casa, en el jardín o en una maceta ha nacido un quelite o plantas herbáceas silvestres comestibles, pueden ser: Cenizos, diente de león, verdolagas, quintoniles, berros o malvas. Nuestros abuelos más antiguos los comieron y tenían una fuente de hierro, calcio y fósforo.

DIBUJO

Pide a tu mamá te ayude a dibujar cualquiera de esas plantas procurando se parezcan a como son en la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE 12 PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES:
Quelites
Nopales
Xoconostles

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE LA ORACIÓN (12):
Enunciado
Sujeto
Predicado

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PLAN-TAS COMESTIBLES:
Quelites con cebolla.
Salsa de xoconostle.
Nopales con zanahoria.

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ELEMENTOS DE LA ORACIÓN:
Sujeto y Predicado
Sustantivo y Verbo
Sustantivo con adjetivo calificativo

CONCEPTUALIZACIÓN

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

QUELITES:

HIERRO:

CALCIO:

EJEMPLO. PREDICADO: Es la parte de la oración que ofrece información sobre el sujeto. Su parte principal es el verbo. Sus complementos pueden ser: el objeto directo, indirecto o circunstancial.



QUELITE

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES

CONTENIDO: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la “O”.

LECCIÓN DEL LIBRO: Un oso entre dos amigos

PÁGINA: 18

PALABRAS CLAVE: Letras, vocales, consonantes, palabras, pensamiento.

CONCEPTO DE VOCAL: Es un monoptongo, es un sonido de una lengua natural hablada que se pronuncia con el tracto vocal abierto, no habiendo un aumento de la presión del aire en ningún punto más arriba de la glotis. La vocal es el núcleo de la sílaba. **Copia la lista de palabras y escribe 5 enunciados en el Libro.**

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.

CONTENIDO: Función de los nutrientes.

LECCIÓN DEL LIBRO: - Cómo conocemos el valor nutritivo de los alimentos.

PÁGINA: 48

- Valor nutritivo de los alimentos.

PÁGINA: 50

- Vitaminas y minerales.

PÁGINA: 51

PALABRAS CLAVE: Nutrición, carbohidratos, grasas, azúcares, proteínas, minerales, vitaminas.

CONCEPTO DE MINERALES: son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos). Por ello, al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes.

Lee la lección del libro, subraya las palabras que no entiendes. Escribe 3 ideas sobre la importancia de la buena nutrición.

ALIMENTACIÓN SANA

PALABRAS CLAVE: Alimentación, inmunidad, virus, defensas, enfermedad, frutas, verduras.

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN: El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.

En tu libreta dibuja y escribe los nombres de los alimentos que te ayudan a mantenerte sano contra las enfermedades.

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

CONTENIDO: Costumbres y tradiciones: taparrabo, capa, falda, ornamentos y accesorios.

Ceremonias.

PALABRAS CLAVE: pensamiento, cultura, costumbres, tradiciones.

CONCEPTO DE CULTURA: Es el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad regula el comportamiento de las personas que la conforman. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias.

En tu libreta dibuja lo más representativo de una cultura de tu localidad o estado.

Escribe su nombre, como vivían, su religión, y el nombre de los asentamientos donde existieron.

MODELO: Elabora un CARTEL sobre la cultura Olmeca, donde representes mediante dibujos, recortes y texto sus características como la religión, construcciones, alimentación, lengua.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Los alimentos que hay en casa nos nutren?

¿Qué cantidad de agua consumo por día?

¿Consumo las porciones adecuadas a mi edad y desarrollo físico?

¿Por qué es importante mantenerme activo en casa?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

En tu cuaderno con las preguntas y respuestas de la reflexión filosófica redacta un texto sobre la alimentación sana y como ésta nos ayuda a prevenir enfermedades.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#12

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Recibe un afectuoso saludo a distancia.

FRASE DEL DÍA: La mejor y más eficiente farmacia está en la buena alimentación.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los síntomas más comunes de la covid-19 son fiebre, cansancio, tos seca. Algunos pacientes presentan dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, se llaman asintomáticos.

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, respiramos.

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



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa alimentos elaborados con trigo. El trigo es un cereal, con espigas terminales formadas por tres carreras de granos. Los granos se muelen y se obtiene la harina con la cual se elabora pan. Si la harina tiene cascarilla el pan es integral y más saludable. Con harina de trigo se hace pan, galletas, buñuelos, tortillas, gorditas y pasteles.

DIBUJO

Dibuja los productos de harina de trigo que observaste y junto a ellos unas espigas de trigo.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO
DE:

Horno
concha
Bolillo
Cuerno
Cemita

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO
DE:

Medicina
Hospital
Salud

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ALIMENTOS
DE TRIGO:

Roscas y donas
Cemitas y chorreadas
Telera y bolillo

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE SALUD CO-
MUNITARIA INTEGRAL:

Enfermedad y medicina
Medico y hospital

CONCEPTUALIZACIÓN

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

PAN:

GALLETA:

GLUTEN:

PANDEMIA:

MEDICINA:

EJEMPLO. HARINA: es un polvo hecho de la molienda del trigo y que se emplea para consumo humano.
La harina de trigo es la que más se produce de entre todas las harinas.

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA.

CONTENIDO: Adición y sustracción con números hasta de 3 cifras.

LECCIÓN DEL LIBRO: ADICIÓN Y SUMA

PÁGINA: 31

PALABRAS CLAVE: Suma, adición, resta, sustracción, número, unidad, decena, centena. Sumar es reunir o agregar. Los sumandos se colocan en filas sucesivas ordenando las cifras en columnas, empezando por la derecha con la cifra de las Unidades (U), a la izquierda las Decenas (D), la siguiente las Centenas (C), la siguiente las Unidades de Millar (M). La Resta o Sustracción es la operación de eliminación de objetos de una colección, el Minuendo (al que se resta) se coloca arriba; el sustraendo (número que resta al minuendo), se coloca abajo.

EJEMPLOS:

| SUMA | C | D | U | RESTA | C | D | U | Escribe y resuelve 3 restas en tu cuaderno. |
|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
| | 3 | 4 | 5 | | 8 | 6 | 5 | |
| + Escribe y resuelve 3 sumas en tu cuaderno. | 6 | 5 | 4 | - | 4 | 5 | 4 | |

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PAPEL DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA EN EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS DEL MÉXICO ANTIGUO.

CONTENIDO: Herramientas de los primeros pobladores y de los Olmecas.

LECCIÓN DEL LIBRO: Herramientas de los primeros pobladores y de los Olmecas **PÁGINA:** 26

PALABRAS CLAVE: Cultura, Golfo de México, arquitectos, hacha, cilindro, manopla.

CONCEPTO. HERRAMIENTA: Es un objeto o utensilio resistente elaborado con el fin de facilitar el uso de una tarea mecánica y facilitar el uso humano que requiere de una aplicación correcta de energía.

Tipos de herramientas: Herramientas de montaje; Herramientas de sujeción; Herramientas de golpe o percusión; Herramientas de corte; Herramientas de unión; Herramientas de medición o trazo.

Lee en tu Libro la Lección. Dibuja un grupo de herramientas olmecas y otro grupo de 6 herramientas que conozcas.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

CONTENIDO: Cuidado de la salud en la comunidad.

PALABRAS CLAVE: Salud, enfermedad, patología, prevención,

CONCEPTO. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL: Es un modelo de atención preventivo, en el que participa la población con el propósito de resolver las necesidades de salud de su comunidad. Sus promotores/as son personas entrenadas en salud para atender patologías de primer nivel. La atención médica integral considera actividades: preventivas, curativas, de rehabilitación, saneamiento ambiental con proyección hacia la comunidad, atención de epidemias y/o pandemias, y; problemas de salud físicos, mentales y sociales. Diversas comunidades han implementado espacios preventivos alternativos como dispensarios de medicina tradicional, farmacias verdes, centros de salud comunitarios, centros de rehabilitación, centros comunitarios de orientación psicológica.

Escribe en tu cuaderno, los nombres de las enfermedades más frecuentes en tu familia y en tu comunidad.

Dibuja en tu cuaderno la Unidad de Medicina Familiar, la Clínica u hospital que conozcas.



ARTES. EJE TEMÁTICO: ESTILOS Y CORRIENTES DE CREACION ARTÍSTICA.

CONTENIDO: Cualidades del sonido. Sensibilización.

PALABRAS CLAVE: Sonido, música, percusión, cuerda, viento, onda sonora, ritmo, melodía, compás, frecuencia.

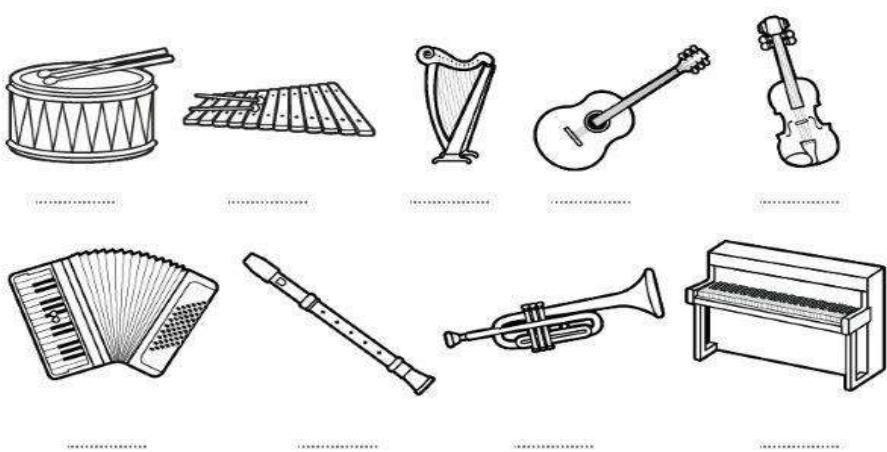
CONCEPTO: SONIDOS MUSICALES: sonidos musicales son producidos por algunos procesos físicos como por ejemplo, una cuerda vibrando, el aire en el interior de un instrumento de viento, etc. La característica más fundamental de esos sonidos es su "elevación" o "altura", o cantidad de veces que vibra por segundo, es decir, su frecuencia.

Generalmente se utilizan cuatro cualidades subjetivas para describir un sonido musical: intensidad, tono, timbre y duración. Cada uno de estos atributos depende de uno o más parámetros físicos que pueden ser medidos. Desde el punto de vista de la intensidad, los sonidos pueden dividirse en fuertes y débiles.

Los instrumentos musicales se clasifican en: **de viento, cuerda y percusión.** **Viento:** saxofón, flauta, clarinete, trompeta, oboe, etc. **Cuerda:** guitarra, arpa, violín, piano (el piano es de cuerda percutida), etc. **Percusión:** timbal, tambor, platillos, bombo etc.

Produce algunos sonidos con las palmas de tus manos, piernas y hombros, procura un ritmo.

Dibuja en tu cuaderno instrumentos musicales de Viento, Cuerda y Percusión.



MODELO: Elabora un instrumento musical con materiales que encuentres en tu casa, recuerda que puede ser de viento, cuerda o percusión.

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

¿Qué remedios tradicionales utilizan en tu familia?

¿Qué de las plantas medicinales que no deben faltar en tu casa? Elabora una lista.

Escribe las características de una de la plantas y sus cualidades curativas

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#13

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buenos días. Te deseo lo mejor.

FRASE DEL DÍA: Hoy, más del 95% de todas las enfermedades crónicas se deben a la mala elección de alimentos, ingredientes alimentarios tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Es necesario tener buena higiene, saneamiento y usar agua salubre lo que ayuda en un gran porcentaje a detener enfermedades infecciosas, aunque en algunos casos los virus pueden propagarse independientemente de lo aseados que seamos. Por ello la vacunación es considerada necesaria para tener inmunización óptima.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación dura toda 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 y luego trotamos un poco en nuestro lugar, enseñada daremos 20 saltitos con los pies juntos, finalmente respiramos profundo.

El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar

TU CUERPO

Para que tu cuerpo

Este de buen humor,

Haz ejercicio, es la solución.

Muy despacito y con control

Si lo cuidas se sentirá mejor,

Si tú lo cuidas, se sentirá mejor.

Ven conmigo, mueve la cabeza

Sigue el ritmo las manos al sol,

Da una vuelta suelta la cadera,

Deja a tu cuerpo seguir esta canción.

Hay daba daba daba dubi dubi da

Yo mi cuerpo lo muevo pa' lante

Yo mi cuerpo lo muevo pa' tras,

Hay daba daba daba dubi dubi da

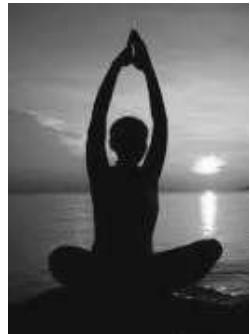
Yo mi cuerpo lo muevo pa' lante,

Yo mi cuerpo lo muevo pa' tras.

Para que tu cuerpo este de buen humor

Bebe mucha agua y protégelo del sol,

Toma vitaminas y recuerda lo mejor
cuida mucho de tu alimentación,



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa una tablilla de chocolate o algún dulce de chocolate, lo puedes oler y al tocarlo puede ser que esté un poco duro. El chocolate contiene una materia sólida (Pasta de cacao) y una materia grasa (la manteca de cacao).

DIBUJO

Dibuja una tablilla de chocolate y una paleta de chocolate.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE PLANTAS FRUTALES:

Chocolate
Café
Guayaba
Aguacate
Manzana
Pera

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE NUTRIENTES:

Azúcares
Lípidos
Carnes
Pescados
Mariscos
Vegetales

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE PLANTAS FRUTALES:

Granada e higo
Mango y Papaya
Naranjo y lima
Pera y Durazno

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE NUTRIENTES COMBINADOS:

Ensalada de vegetales
Coctel de frutas
Caldo de pollo
Macedonia con zanahorias

CONCEPTUALIZACIÓN

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

SEMILLA:

FLOR:

FRUTO:

CHOCOLATE:

EJEMPLO. ARBUSTO: Planta leñosa, no se yergue sobre un solo tronco o fuste, sino que se ramifica desde la misma base. Los arbustos pueden tener varios metros de altura.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES

CONTENIDO: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la “i”.

LECCIÓN DEL LIBRO: TOMÁS Y LA IGUANA

PÁGINA: 19

PALABRAS CLAVE: India, indio, idea, ideal, igual, iris, idioma, infancia, imán, intentar, ir.

CONCEPTO. VERBO: Palabra con la que se expresan acciones, procesos, estados o existencia que afectan a las personas o las cosas; tiene variación de tiempo. Los tiempos básicos de conjugación son: **PRESENTE, PASADO Y FUTURO**. Ejemplo: en **PRESENTE** – Yo estudio, Tú estudias, Él estudia, Nosotros estudiamos, Ustedes estudian.

En tu cuaderno conjuga en PRESENTE y PASADO los verbos INTENTAR e IR.

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: Hábitos de alimentación

LECCIÓN DEL LIBRO: La alimentación en la escuela.

PÁGINA: 49

PALABRAS CLAVE: Hábitos, costumbres, ser humano, armonía, equilibrio, salud, digestión.

CONCEPTO: HABITOS NUTRICIONALES: El régimen alimentario o dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego diáita que significa "modo de vida".

Lee la lección de tu Libro y escribe en tu cuaderno cómo podemos lograr ser Seres Humanos física y mentalmente sanos.

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: Principales verduras que se producen en México.

PALABRAS CLAVE: Vegetales, hortalizas, jitomate, tomate, chile serrano, chile jalapeño, cebolla.

El jitomate o tomate rojo (saladette), el tomate verde, la cebolla blanca, el tomate rojo (jitomate) sin clasificar, el chile verde, el chile verde sin clasificar y el esparrago son las hortalizas más producidas en México y de mayor valor.

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

JITOMATE TOMATE CHILE CEBOLLA ESPARRAGO

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TORGANIZACIÓN Y COOPERACION EN EL TRABAJO COLECTIVO.

CONTENIDO: Práctica de la combinación de nutrientes.

PALABRAS CLAVE: Ensaladas, guisados, caldos, tesinas, macedonias, chiles en escabeche, yogures de frutas.

CONCEPTO. ALIMENTOS PROCESADOS: son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento artesanal o industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir.

ENSALADA: Es un plato frío de varias verduras cortadas, mezcladas y aderezadas, con sal, aceite vegetal y vinagre, suelen servirse como primer plato, aunque también como plato único.

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

GUISADO CALDO MACEDONIA TESINA

Escribe los ingredientes de: Un GUISADO, un CALDO y una MACEDONIA

MODELO: Investiga los ingredientes de un TÉ DIGESTIVO. Escríbelos en tu cuaderno.

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

¿Por qué la buena alimentación de una madre es fundamental en el embarazo?

¿Por qué es tan importante alimentarnos bien?

¿Qué debe hacer el gobierno para que todas las familias tengan acceso a una alimentación sana y suficiente?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Necesito saber con más detalle lo que se produce en mi país y cómo.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#14

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día. Te deseo pases un día alegre.

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

El coronavirus puede evitarse su propagación y detenerse mediante las vacunas. Una vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos. El método más habitual para administrar las vacunas es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral.

FRASE DE LA ESCUELA:

La buena educación forja aptitudes para la vida social, para la convivencia en la comunidad mediante el compañerismo, la cooperación y la colectividad.

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:



En enero de 2020 millones de mamíferos, reptiles y aves resultaron directamente afectados por los incendios en Australia, entre ellos canguros y koalas.
¿Podemos evitar los incendios?

¿Tenemos la responsabilidad de cuidar y ayudar a otras especies?

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa las plantas que hay en tu casa, mira con atención las que tienen flores. Las plantas producen un líquido azucarado que está en las flores, ese néctar lo recogen las abejas y será después convertido en la miel.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno unas flores con abejas extrayendo el néctar azucarado y a un lado un frasco con miel.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE INSECTOS:

Abejas

Mariposas

Catarinas

Libélulas

Zancudos

Moscas

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANCESTRAL:

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE INSECTOS:

Abejas y avispas

Moscas y mosquitos

Chapulines y grillos

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANCESTRAL Y ACTUALES:

CONCEPTUALIZACIÓN

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

MIÉL:

INSECTOS:

ABEJAS:

EJEMPLO. COLIBRÍ: Ave muy pequeña, de plumaje brillante y de colores vivos, el pico muy largo y fino, que le permite alimentarse del néctar de las flores, patas muy cortas y alas muy largas; vuela suspendiéndose en el aire, gracias a la fuerza y velocidad con que bate las alas, y es la única ave capaz de volar hacia atrás; hay muchas especies diferentes, repartidas por toda América.

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA

CONTENIDO: Adición y comprobación.

LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA: 33 y 34

PALABRAS CLAVE: Adición, más, sumar, comprobación, sumandos, dígitos.

PODEMOS COMPROBAR EL RESULTADO DE UNA ADICIÓN SUMANDO PRIMERO HACIA ABAJO Y LUEGO HACIA ARRIBA

EJEMPLO:

Resuelve estas sumas con comprobación arriba.

$$\begin{array}{r}
 & 6 & 8 & 7 \\
 & \underline{+} & 1 & 2 & 3 \\
 & 5 & 6 & 4 \\
 \hline
 & 6 & 8 & 7
 \end{array}
 \text{RESULTADO}$$

RESULTADO

$$\begin{array}{r}
 & 4 & 5 & 3 \\
 & \underline{+} & 3 & 2 & 4 \\
 & 6 & 8 & 7
 \end{array}
 \text{RESULTADO}$$

RESULTADO

$$\begin{array}{r}
 & 6 & 8 & 4 \\
 & \underline{+} & 3 & 1 & 5 \\
 & 6 & 8 & 7
 \end{array}
 \text{RESULTADO}$$

RESULTADO

OTRA FORMA DE COMPROBAR EL RESULTADO DE UNA ADICIÓN ES HACIENDO UNA SUSTRACCIÓN O RESTA COLOCANDO EN EL MINUENDO EL RESULTADO DE LA SUMA, EN EL SUSTRAENDO UNO DE LOS SUMANDOS Y EL RESULTADO DEBE SER EL OTRO SUMANDO.

EJEMPLO:

$$\begin{array}{ccc}
 & C & D & U \\
 \text{SUMANDOS} & \swarrow & \searrow & + \\
 & 2 & 2 & 2 \\
 & \searrow & \swarrow & \\
 & 1 & 1 & 1 \\
 \hline
 \text{RESULTADO} & 3 & 3 & 3
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 & C & D & U \\
 & \nearrow & \searrow & - \\
 & 3 & 3 & 3 \\
 & \searrow & \nearrow & \\
 & 1 & 1 & 1 \\
 \hline
 & 2 & 2 & 2
 \end{array}$$

COPIA Y RESUELVE ESTA SUMA
EN TU CUADERNO, CON
COMPROBACIÓN.

$$\begin{array}{ccc}
 & C & D & U \\
 & 4 & 4 & 4 \\
 & + & 2 & 2 & 2 \\
 \hline
 & & &
 \end{array}$$

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

CONTENIDO: La alimentación de los Olmecas.

LECCIÓN DEL LIBRO: “Alimentación de los Olmecas”. PÁGINAS: 27 y 28

PALABRAS CLAVE: Olmeca, elote, alimentación, variada.

CONCEPTO. ELOTE: Mazorca verde o tierna de maíz que se consume cocida o asada como alimento.

Lee el texto de tu libro y contesta en tu cuaderno.

¿Qué alimento piensas que fue la base de alimentación de la cultura olmeca?

-De los alimentos que se mencionan en el texto realiza una lista con los que has consumido y otra con los que no has consumido o no conoces.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

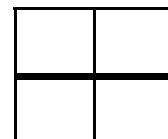
CONTENIDO: Higiene personal.

PALABRAS CLAVE: Lavarse, bañarse, cambiarse, peinarse, enjuagarse.

CONCEPTO. HIGIENE PERSONAL: Es el aseo o la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Divide la hoja de tu libreta en cuatro partes con líneas de color.

En cada rectángulo dibuja uno de tus hábitos de higiene.



ARTES. EJE TEMÁTICO: ESTILOS Y CORRIENTES DE CREACION ARTÍSTICA.

CONTENIDO: Educación auditiva.

PALABRAS CLAVE: Oído, tímpano, membrana, oreja, martillo, canal auditivo, yunque, caracol, nervio auditivo.

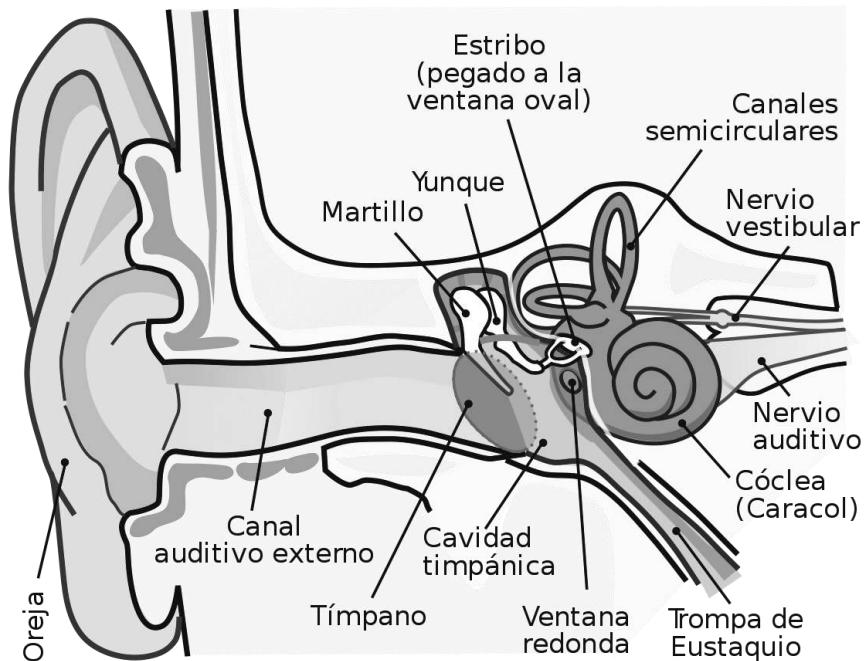
CONCEPTO: **OÍDO:** Es el órgano de la audición y del equilibrio. Es el órgano sensorial que percibe los sonidos a través de un proceso denominado audición.

Tapa tus oídos con ambas manos y escribe lo que sientes y escuchas.

Pide a todos en casa guarden silencio completo y trata de distinguir sonidos lejanos.

Escucha una canción y trata de reconocer los instrumentos musicales que intervienen.

Dibuja el instrumento musical que más te gusta. Escribe abajo por qué te gusta.



MODELO: Elabora una lista de buenas canciones. Debe tener una buena composición musical, una buena letra/mensaje y que te haga sentir bien, alegre.

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

Así como limpiamos nuestro cuerpo cuando se ensucia con algún elemento que pone en riesgo la salud, igualmente nuestro Planeta Tierra se ensucia, se contamina. Ha llegado un momento en que urge detener la contaminación.

¿Qué podemos y debemos hacer para no contaminar más?

¿Quiénes son los que más contaminan?

¿Cómo podemos evitarlo?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Voy conociendo mi cuerpo. Me ayuda a conocer el mundo y a disfrutar el aire, los alimentos, el ejercicio, el canto y la música.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#15

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buenos días. ¿Qué has hecho?

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

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Científicos han investigado que el ancestro común más reciente de estos virus tiene unos 10.000 años, pero es probable que las primeras versiones de coronavirus hayan existido durante millones de años. Sigue cuidándote.

FRASE DE LA ESCUELA: *El que lee mucho, anda mucho, ve mucho y sabe mucho.*

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.

LA COSTA DEL SILENCIO

El mar escupía un lamento

tan tenue que nadie lo oyó

un dolor de tan adentro

que toda la costa murió

llora lamento la nube que enfermó

y escribe espantos en

la arena el dolor.

Arrulla el miedo a un delfín

que bebió de un agua negra,

su suerte emigró

Ven quiero oír tu voz y

si aún nos queda amor

impidamos que esto muera

ven, pues en tu interior

está la solución de salvar

lo bello que queda.

Donde se acomoda la usura

nace la ambición y el poder

y éste germina en la tierra

que agoniza por interés

y una gaviota cuenta que decidió

en acto suicida inmolarse

en des- el sol ríe

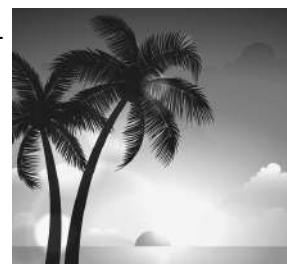
un precios

que barco

y se encalló

desan-

en su



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a imaginar. Observa la pila de agua, o el agua en una cubeta, en un garrafón o en un vaso. Imagina dentro de ellos varios peces.

DIBUJO

Dibuja en tu libreta algunos pescados en una cazuela. Procura se parezcan a como son en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE COSAS:

Estéreo

Estufa

Estambre

Envase

Estrella

Envoltura

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PESCADOS:

Pez

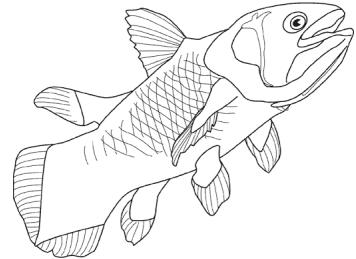
Pescado

Huesos

Aletas

Escamas

Espinas



VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE COSAS:

Estambre y gancho

Estufa y tanque

Envase y embudo

Envoltura y caja

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PECES:

Pez vela

Pez luna

Pez beta

Carpa y tilapia

CONCEPTUALIZACIÓN

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

ESTUFA:

PEZ:

TIAPIA

EJEMPLO. ESCAMAS: Es una pequeña placa rígida que crece de la piel de un animal, generalmente para proporcionarle aislamiento y protección.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES.

CONTENIDO: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la “A”.

LECCIÓN DEL LIBRO: LA ARAÑA

PÁGINA: 20

PALABRAS CLAVE: Abeja, ave, árbol, arroyo, agua, abedul, araña, animal.

CONCEPTO. ARAÑA: Arácnido de cuatro pares de patas con un pequeño céfalo-tórax no articulado al que se une un abdomen abultado, en cuyo extremo tiene los órganos productores de seda; son animales ovíparos que depositan sus huevos en capullos de seda.

Escribe en tu libro o cuaderno enunciados con las palabras en estudio; en tu cuaderno escribe 10 palabras de cosas que inician con “A” y conjuga los verbos: ABRIR y APOYAR.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: Cultura del consumo del agua.

LECCIÓN DEL LIBRO: Cultura del consumo del agua. PÁGINA: 52 y 53

PALABRAS CLAVE: Agua dulce, agua salada, líquido, fluido, hidrógeno, oxígeno.

CONCEPTO. AGUA DULCE: Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta Tierra y forma parte de los seres vivos; está constituida por hidrógeno y oxígeno, se llama agua dulce a la que contiene cantidades mínimas de sales disueltas, distinguiéndose así del agua de mar.

DESARROLLO ECOLÓGICO:

CONTENIDO: BACTERIAS FIJADORAS DE NITRÓGENO.

PALABRAS CLAVE: Suelo, materia orgánica, bacterias, células, membrana, descomponer.

CONCEPTO. BACTERIA: Microorganismo unicelular procariote que puede provocar enfermedades, fermentaciones o putrefacción en los seres vivos o materias orgánicas.

BACTERIAS FIJADORAS DE NITRÓGENO: Aproximadamente un 78% de la atmósfera terrestre es nitrógeno molecular, solo asimilable por los organismos fijadores de nitrógeno, esas bacterias utilizan el nitrógeno molecular del aire para transformarlo en sustancias asimilables por plantas y hongos.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: ORGANIZACIÓN Y COOPERACIÓN EN EL TRABAJO COLECTIVO

CONTENIDO: Construir reglamentos escolares y comunitarios.

PALABRAS CLAVE: Reglas, ordenamientos, acuerdos, consensos, organización, cooperación.

CONCEPTO. REGLAMENTO ESCOLAR: Conjunto ordenado de preceptos y normativas que son aplicables en una escuela para la sana convivencia, puede contener horarios, responsabilidades, actitudes saludables, uso de espacios.

Escribe en tu cuaderno algunas de las normas de convivencia de tu hogar, que aunque no están escritas se observan por cada uno de los miembros de la familia.

MODELO: Elabora un Modelo de Reglamento Escolar.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

Los abonos y los insecticidas químicos afectan las poblaciones de los polinizadores como las abejas y mariposas, así como también a los macroorganismos del suelo como las cochinillas y lombrices y a los microorganismos como las bacterias fijadoras de nitrógeno que le ayudan a las plantas.

¿Cómo abonar los cultivos sin afectar la fertilidad de los suelos?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que la buena convivencia requiere reglamentos de cooperación y solidaridad.