



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

5° DE PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE/SEMANA 5



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #20

¡Buenos días! Que tengan un excelente y bonito día!

FRASE DEL DÍA: Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

"En el 80 por ciento de las personas, esta enfermedad se quita espontáneamente de 10 a 14 días; sin embargo, el 20 por ciento de las personas pueden agravar y desarrollar una neumonía grave, llevando a que ocupen las mismas camas predestinadas para atender coronavirus, por lo que tendremos un reto doble en caso de que el covid-19 tenga un repunte"

FRASE DE LA ESCUELA

LA EDUCACION NO ESTA AL SERVICIO DE LA INDIVIDUALIDAD, SINO PENSADA PARA LA COLECTIVIDAD, LA PERSONA AL SERVICIO DEL BIEN COMUN.

(Antón Makarenko)

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

Iniciemos con la siguiente activación giremos nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies. Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.



El canto es una ceremonia de amor del artista para con el público.

(Mercedes Sosa)

CONSUMACIÓN DE LA INDEPENDENCIA

27 de septiembre
de 1821

Terminaron 12 años,
de gran guerra en el país.

La inicio el cura Hidalgo
En el pueblo de Dolores
Y hoy Guerrero e Iturbide,
ponen termino un final.

27 de septiembre
de 1821

Terminaron 12 años,
de gran guerra en el país.

La inicio el cura Hidalgo
En el pueblo de Dolores

Y hoy Guerrero e Iturbide,
ponen termino un final.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Las semillas son excelente fuente de grasas saludables, benéficas para el corazón; proteína, que da saciedad y favorece el sistema de defensa del cuerpo; fibra para favorecer la salud digestiva y potentes antioxidantes que contribuyen a combatir los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro y diversas enfermedades degenerativas. También aportan minerales esenciales, como calcio, zinc, cobre y magnesio que favorecen la salud ósea.

Revisa cuales son las semillas que utilizan en tu casa par la preparación de alimentos y descríbelas en tu cuaderno.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno las semillas que observaste y registraste.



Escribe en tu cuaderno cuales son las diferencias en las imágenes anteriores.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: Semillas

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: Cultura de los pueblos originarios

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: semillas

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: Cultura de los pueblos originarios

CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.—Arquitectura

2.—Cerámica

3.—Textilería

4.—Pintura

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: Gramática.

CONTENIDO: Siglas y abreviaturas

LECCIÓN DEL LIBRO: Siglas y abreviaturas

PÁGINA: 44

Lee a un familiar el texto y socialízalo con él o ella para comprender mejor la información que te ofrece el libro. Una vez comprendido realiza en el cuaderno las recomendaciones que te marca el mismo libro.

CIENCIAS

EJE TEMATICO: APLICACIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGIA EN LOS PROCESOS PRODUCTIVOS Y CULTURALES

CONTENIDO: LA COMBUSTIÓN

LECCIÓN DEL LIBRO: LA COMBUSTIÓN

PÁGINA: 36

PALABRAS CLAVE: Oxígeno, oxidación, combustión, energía, comburente, ignición, hidrocarburos.

Lee la lectura indicada y escribe en tu cuaderno 5 ejemplos de combustión.

ALIMENTACIÓN SANA

EJE TEMATICO: LAS SEMILLAS

CONTENIDO: "LAS NUECES"

PALABRAS CLAVE: Propiedades, Prevención, Colesterol, Hipertensión, Omega 3.

Lee la siguiente información:

"Nuez" deriva del latín nux. Y el nombre latino del árbol, Juglans, significa "jovins glans", "semilla de Júpiter", que es a su vez la versión latina del griego Theos balanos, es decir, "semilla de Zeus", que es tanto como decir "semilla de Dios".

PROPIEDADES NUTRICIONALES: Vitamina E, Potasio, Ácidos grasos poliinsaturados, Magnesio, Fibra, Fosforo, Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9), Hierro, Zinc,

BENEFICIOS DE LA NUEZ: Reducir el colesterol, prevenir enfermedades cardiovasculares, cuida tu cerebro, regula el tránsito intestinal, aporte importante de energía en los deportistas, concilia el sueño y potencia el sistema inmunológico.

CULTURA

EJE TEMÁTICO: LA ESCUELA COMO CENTRO CULTURAL DE LA COMUNIDAD

CONTENIDO: PEDAGOGÍA DE LA VIDA

LECCION DEL LIBRO: PEDAGOGÍA DE LOS INCAS

PALABRAS CLAVE: Incas, arte, aríballo, danza y música.

Lee la lectura y realiza una síntesis de la misma

MODELO: Realiza una pancarta para promover el consumo de la semillas, exponiendo la importancia de su consumo.

Lee la siguiente información que te ayudara a fundamentar tu pancarta.

Vitamina E: el alto contenido de la nuez en vitamina E le da un alto poder antioxidante y ayuda a prevenir el envejecimiento de nuestro organismo

Potasio: el cuerpo necesita este mineral para producir proteínas, desarrollar los músculos y controlar la actividad eléctrica del corazón

Ácidos grasos poliinsaturados: por ellos las nueces son tan valiosas para cuidar el corazón y se consideran el “medicamento” natural más indicado para disminuir los riesgos coronarios. Dentro de estos ácidos grasos poliinsaturados destaca su aporte en omega-3

Magnesio: junto con el potasio, el alto contenido en magnesio de las nueces (185 mg/ 100 grs) hace que consumiendo una pequeña cantidad de ellas al día ya tengas la cantidad de magnesio recomendada por los expertos.

Fibra: este nutriente ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y a eliminar todos los desechos del organismo, por eso su consumo es fundamental en la alimentación diaria saludable.

Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9): favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso, de la capacidad mental (memoria), incluso ayudan a combatir la depresión leve y la formación de piedras en el riñón.

Fósforo: esencial para la buena formación de los huesos y los dientes y al igual que las vitaminas del grupo B favorece a la memoria.

Hierro: conocido por todos el hierro evita la aparición de anemias, refuerza el sistema inmunológico del organismo y mejora los momentos de cansancio o fatiga.

Zinc: esta propiedad de las nueces mantendrá la buena formación de los huesos y estimulará el sistema nervioso e inmunitario.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA:

Realiza un texto donde se de respuesta a las siguientes interrogantes.

¿Cuál es la finalidad de alimentarnos de manera saludable?

¿Para que fortalecer nuestro sistema inmunológico?

¿Cómo podemos independizarnos de los alimentos chatarra?

¿Cómo terminar con las enfermedades crónicas de nuestra vida diaria?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Presenta a tu maestro (a) imágenes de tus trabajos como la pancarta, textos, dibujos realizados en tu cuaderno.

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO
SOCIAL
5º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO
CARTILLA #21**

FECHA:

HOLA ¡buen día cómo amanecieron hoy?

FRASE DEL DÍA: El fracaso es una buena oportunidad para empezar de nuevo con más inteligencia.

CONTEXTO DE LA PANDEMIA. –

Una buena calidad del aire es necesaria para evitar la propagación del Covid-19 y las medidas de resguardo domiciliario son positivas para lograrlo.

FRASE DE LA ESCUELA: -EL OBJETIVO DE LA EDUCACION ES LA VIRTUD Y EL DESEO DE CONVERTIRSE EN UN BUEN CIUDADANO. (Platón)

TEMA GENERAL

ALIMENTACION SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

ACTIVACIÓN FÍSICA:

El cerebro es el órgano más característico del ser humano, aunque pocas veces nos paramos a pensar en la importancia que tiene en la regulación de nuestras actividades cotidianas, el cerebro desempeña funciones sensoriales, motoras y funciones de integración menos definidas asociadas con diversas actividades mentales, algunos procesos que están controlados por el cerebro son la memoria, el lenguaje, la escritura y la respuesta emocional.

Las facultades neurológicas que se revisten en la corteza cerebral son exclusivamente de los seres humanos son:

- caminar totalmente erguido. (dar un recorrido al patio de tu casa por lo menos dos veces
- El desarrollo de la posición cortical del dedo pulgar con el resto de los dedos de la mano. ¿Conoces el juego de witzi witzi araña? Utiliza tus dos manos para realizar el ejercicio acompañándola con la canción



Lee con cuidado la poesía y coméntala con tus familiares, ilumina los dibujos que lleva.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿En las tres comidas que das al día, en cuál van incluidas más verduras? ¿Puedes mencionar el nombre de las verduras? Escribe en tu cuaderno el nombre del platillo y ñas verduras que lleva, también incluye las propiedades de cada verdura y los beneficios al cuerpo.

DIBUJO

En tu libreta realiza un dibujo de lo que se menciona en el texto anterior procura dibujar lo más parecido a la realidad

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

En tu cuaderno escribe un campo semántico de cada una de las palabras que están en el recuadro

| | |
|----------|-------------------|
| Ana | Medidas de tiempo |
| Ala | Barómetro |
| Amarillo | Simple |
| Almendra | Nivel |

VOCABULARIO Y FRASES : BINAS CON SUSTANTIVOS

Busca en tu diccionario las siguientes palabras, pásalas a tu cuaderno y escribe su significado, posteriormente vuelve a escribirlas en tu libreta y les colocas su bina.

| | |
|-----------|---------------------------|
| Barómetro | derecho a la alimentación |
| Simple | hambre |
| Nivel | pobreza |
| Dúo | México |

TEMAS DEL DÍA

MATEMÁTICAS:

EJE TEMÁTICO: MEDICIÓN

CONTENIDO: Medidas de tiempo, equivalencias segundo, minuto, hora (pág. 42y 43)

Las medidas de tiempo.

- **Semana:** agrupación de siete días.
 - La mayoría de **los meses** tienen aproximadamente 4 semanas.
 - **Novenario:** agrupación de nueve días. ...
 - **Bimestre:** es la agrupación de 2 meses.
 - **Trimestre:** es la agrupación de 3 meses. ...
 - **Bienio:** es un período equivalente a 2 años.
 - **Trienio:** es un período equivalente a 3 años.
 - **1 lustro** son 5 años. ...
-
- El día tiene 24 horas.
 - 1 hora (h) tiene 60 minutos (min)
 - 1 cuarto de hora: 15 minutos. Media hora: 30 minutos. ...
 - 1 minuto tiene 60 segundos (s).
 - 1 lustro son 5 años. ...

Con los datos anteriores puedes realizar las actividades que se te piden a continuación:

EN TU LIBRETA escribe, el nombre de los siete días de la semana, el nombre de los meses del año, escribe también en tu libreta la fecha de tu cumpleaños, día, mes y año.

¿Cómo se realizan las medidas de tiempo?

Para **transformar** unidades de **tiempo**, se pueden utilizar las horas, minutos y segundos, multiplicando o dividiendo por 60 según corresponda, tal como se muestra a continuación.

Unidad de tiempo

Semana 7 días

Día 24 horas

Hora 60 segundos

Escribe en tu libreta las siguientes preguntas y contéstalas: ¿En 3 días cuantas horas habrá?
Convierte 4 meses a horas, 2 años a meses, 1 día a segundos.

SOCIEDAD

EJE TEMATICO: La memoria histórica de las luchas populares por garantizar una sociedad, justa, libre y soberana.

CONTENIDO: La buena alimentación: Un derecho social. (pág. 34)

¿Sabías tu sobre este derecho?

El derecho a una alimentación adecuada

En virtud del artículo 11 del Pacto Internacional de **Derechos Económicos, Sociales y Culturales**, los Estados Partes reconocen «el **derecho** de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso **alimentación**, vestido y vivienda adecuados...».

El derecho a la alimentación es incorporado como un derecho humano en el artículo 25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en la cual se reconocen la dignidad y la igualdad inherentes a todas las personas. El objetivo de este trabajo es resumir los principales planteamientos contenidos en los instrumentos internacionales relacionados con ese derecho. Se trata de esclarecer, de acuerdo con esos instrumentos y con las reflexiones que se dan en el marco del sistema internacional de derechos humanos, en qué consiste el derecho a la alimentación adecuada, cuáles son las garantías que lo harán posible, cuáles son las obligaciones de los Estados, qué medidas deben adoptar éstos para que efectivamente se realice y cuáles son los mecanismos para su exigibilidad y justiciabilidad. Se finaliza indicando que, con el fin de garantizar el derecho a la alimentación, se requiere de la participación interinstitucional, intergubernamental, de la academia y la sociedad civil, con énfasis la importancia de erradicar la pobreza extrema y el hambre en el mundo.

Palabras clave: derecho a la alimentación; hambre; pobreza; México.



Observa con detenimiento la imagen de arriba y escribe en tu libreta lo que piensas de la fotografía.

Pregunta a tus padres si conocen éste artículo que habla sobre el derecho a la alimentación, posteriormente contesta las siguientes preguntas: (escribe en tu libreta)

¿Las autoridades de gobierno se preocupan por que el pueblo tenga una buena alimentación?

¿Los programas de televisión tienen contenido de una orientación sobre éste tema?

De la página 34 de tu libro.

Contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Que entiendes por planeación comunitaria?

2.- ¿En tu localidad se realiza la planeación comunitaria, para la realización de alguna actividad?

SALUD COMUNITARIA

EJE TEMATICO: Importancia de la salud comunitaria.

CONTENIDO: LA COMUNIDAD COMO ESPACIO DONDE SE DESARROLLA LA SALUD COMUNITARIA

¿Cuál es la importancia de la salud comunitaria en la comunidad?

Concepto: **Salud comunitaria** 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.

Pregunta a tus papás cuales son las enfermedades más comunes dentro de tu familia, enuméralas y escríbelas en tu libreta, después escribes un texto donde hagas una propuesta para prevenir dichas enfermedades.

| |
|---|
| <p style="text-align: center;">ARTES</p> <p style="text-align: center;">EJE TEMÁTICO: CREATIVIDAD HUMANA COMO MEDIO PARA EXPRESAR EMOCIONES Y SENSACIONES.</p> <p>CONTENIDO: CUALIDADES DEL SONIDO</p> |
|---|

Las cualidades del sonido

| CUALIDAD | CARACTERÍSTICA | RANGO |
|-----------------|-----------------------|------------------------------|
| Altura | Frecuencia de onda | Agudo, medio, grave |
| Duración | Longitud de onda | Largo o corto |
| Intensidad | Amplitud de onda | Fuerte, débil o suave |
| Timbre | | Fuente emisora del so |

¿Cuáles son las 4 cualidades del sonido y su definición?

Características del **sonido**: Intensidad, tono, timbre y duración. Definir las cuatro **cualidades** subjetivas: intensidad, tono, timbre y duración. Conocer de qué parámetros físicos dependen estas cuatro **cualidades**.

a **diferencia entre sonido y ruido** radica en la falta de armonía en el segundo.

El **sonido** obedece a un patrón distinguible mientras que el **ruido** es una anomalía sin patrones aparentes. ... Se suele usar el **sonido** para describir algo agradable como, por ejemplo, el **sonido** de la lluvia o el **sonido** de la música.

En tu libreta realiza una lista de 4 sonidos y 4 ruidos.

| |
|--|
| <p>MODELO: En tu libreta dibuja algún hecho o actividad que conozcas que enmarque la lucha social.</p> |
|--|

REFLEXION FILOSÓFICA: Escribe en tu libreta lo que piensas sobre la importancia que tienen conocer y hacer valer el artículo que nos habla del derecho a la buena alimentación.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN: Realiza un cartel para mencionar la necesidad de conocer el artículo 25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y menciona algunas acciones que tú y tu familia propongan.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #22

SALUDO: ¡Buenos días! ¡¡Cree en tus sueños hoy y lucha por tu vida!!Feliz día!

FRASE DEL DIA: Si eliges comer sano y nutritivo, aliviarás los malestares de tu cuerpo.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En el caso de los humanos, los virus pueden infectar células de la piel, el aparato respiratorio, mucosa intestinal, entre otros.

FRASE DE LA ESCUELA

Mucha gente pequeña, en sus lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo.
(Eduardo Galeano)

TEMA GENERAL

Alimentacion sana para seres humanos felices.

ACTIVACION FISICA

Necesitamos hacer de todas las áreas de nuestra casa, espacios limpios y seguros para la movilidad. Tenemos que hacer la Activación Física Familiar. Mecerse (anfibio), arrastrarse (reptil), gatear (cuadrúpedo), caminar y correr (humano), con la mayor frecuencia por periodos cortos. Hay que hacerlo junto con ellos. que cada momento de la activación física-neuronal-cultural sea amena, agradable, alegre y exitosa.

El canto nos hace liberar todo lo que sentimos y nos hace sentir relajados; es en ese momento cuando nos desconectamos con el mundo y nos dejamos llevar por la música.

| | | |
|--|--|---|
| <p>La independencia (Angel Salas) El diez y seis de septiembre De milochocientos diez Nacio nuestra independencia, ¡Glorioso ochocientos diez!</p> <p>En el pueblo de dolores Hidalgo la proclamó, Y ayudado por el pueblo Guerrero la consumó</p> | <p>Al toque de la campana Acudio la multitud, Al luchar por nuestra patria Que vivia en la esclavitud.</p> <p>Se dirigió aquella noche Con toda su altiva grey Al pueblo de Atotonilco A combatir al virrey.</p> | <p>El abrazo de Acatempan Nuestro publo contempló Hizo cesar la contienda Y la libertad nació.</p> <p>Ya con esta me despido de la grente que me oyó y aquí se acaba el corrido que este gallo les cantó.</p> |
|--|--|---|

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Planta medicinal. - se denomina plantas medicinales a aquellas plantas que pueden utilizarse enteras o por partes específicas, para tratar enfermedades de personas o animales.

Pregunta a tu mamá, que plantas medicinales tiene en el jardín, algún vecino o las que conozca.

Elabora en tu cuaderno una lista de ellas.

DIBUJO

Dibuja una planta medicinal que tengas en casa o que conozcas, trata de que tu dibujo se parezca a como es en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO
CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE PLANTAS MEDICINALES
SIGNOS ORTOGRAFICOS

ESCRIBE EN TU

UN CAMPO SEMANTICO DE

EJEMPLOS: BUGAMBILIA
SAUCE

EJEMPLOS: PUNTO
COMA

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS CON SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 4 TRINAS
DE PALABRAS DONDE
DE PLANTAS MEDICINALES, EJEMPLOS:
EJEMPLOS:
MANZANILLA, SAUCE Y SÁBILA

ESCRIBE EN TU CUADERNO 4 TRINAS
HAGAS USO DE MAYÚSCULAS.
OMAR, OSMIN Y OSCAR

CONCEPTUALIZACIÓN

BUSCA EN EL DICCIONARIO EL SIGNIFICADO DE LAS SIGUIENTES PALABRAS Y ANOTALAS
EN TU CUADERNO.

INTOXICACION:

EXTRACTO:

PROPIEDADES:

SISTEMA INMUNE:

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO. EJE TEMÁTICO: GRAMATICA

CONTENIDO: PUNTO Y COMA.

LECCIÓN DEL LIBRO: EL PUNTO Y LA COMA.

PÁGINA: 40

PALABRAS CLAVES: PUNTOS, COMAS, PUNTO Y SEGUIDO, PUNTO Y APARTE, PUNTO
FINAL, DIALOGOS Y PAUSAS,

ACENTOS, SIGNOS DE INTERROGACION, Y EXCLAMACION.

Lee en voz alta el texto “La lluvia” de Jorge Luis Borges en la página 40 de tu cuadernillo y coloca los puntos

con color rojo donde correspondan.

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: OBSERVACION Y REFLEXION SOBRE LA NATURALEZA

CONTENIDO: CAPACIDAD DE LAS PLANTAS PARA PRODUCIR SU ALIMENTO.

LECCIÓN DEL LIBRO: LAS PLANTAS Y SU ALIMENTO

PÁGINA: 33 Y 34

PALABRAS CLAVES: INORGANICA, ORGANICA, HOJAS, RAIZ, CARBONO, OXIGENO, HIDROGENO, MINERALES,

NUTRIENTES, FOTOSINTESIS, SAVIA.

CONCEPTO: GERMINACION: ES EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL UNA SEMILLA SE DESARROLLA HASTA

CONVERTIRSE EN UNA PLANTA.

Investiga en el diccionario y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:

ORGANICA:

FOTOSINTESIS:

HIDROGENO:

OXIGENO:

INVESTIGA Y ESCRIBE EN TU CUADERNO. ¿CÓMO SE ALIMENTAN LAS PLANTAS?

ALIMENTACION SANA.

CONTENIDO: USOS Y PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS FRUTAS

PALABRAS CLAVES: PROPIEDADES, VEGETALES, SALUD, GLOBULOS ROJOS, ANTIMICROBIANAS, ANTIINFLAMATORIOS,

ANTIOXIDANTES.

LAS FRUTAS APORTAN INNUMERABLES VITAMINAS DE FORMA NATURAL A NUESTRO CUERPO, DESINTOXICANDOLO DE LAS MULTIPLES CANTIDADES DE QUINICOS QUE INGRESAMOS ACTUALMENTE A NUESTRO ORGANISMO.

Elabora una lista de frutas que consumas y que tengan propiedades medicinales, de acuerdo con lo que te comenten tus papás y abuelos.

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TECNICAS Y PROCESOS TECNOLOGICOS.
CONTENIDO: ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS: DULCES SANOS LOS ATES.**

LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA

PALABRAS CLAVES: CARBOHIDRATOS, DOPAMINA, CREMA DE CACAHUATE, ATES, GELATINAS, ALEGRÍAS, MAZAPAN,

CHOCOLATE AMARGO SIN AZUCAR.

ATES: EL ATE ES UN DULCE PRODUCIDO EN DISTINTAS REGIONES DE MEXICO FORMULADO EN MOLDE O EN BARRA

COMO EL DULCE DE MEMBRILLO, ELABORADO CON DISTINTAS RECETAS Y FRUTOS COMO GUAYABA, PERA, ZAPOTE,

CALABAZA, TEJOCOTE, MANGO Y MANZANA.

Pregunta a tu mamá que ingredientes lleva la elaboración del mazapán.

MODELO: ELABORA UN CARTEL DE ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS QUE NO DEBES CONSUMIR EN EXCESO.

REFLEXION FILOSOFICA: LA DEFENSA DEL MAIZ EN MEXICO PASA NECESARIAMENTE POR EL RESPETO A LA AUTONOMIA DE NUESTROS PUEBLOS Y LA VIDA CAMPESINA.

¿Qué importancia han tenido las plantas y frutas medicinales desde nuestros antepasados?

¿Por qué es importante el consumo de frutas?

AUTO-EVALUACION

Redacta un texto con tus propias ideas sobre la importancia del consumo frutas y plantas medicinales.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #23

Hola alumno –a! Con alegría , esfuerzo y optimismo transitemos juntos este día!

FRASE DEL DÍA: **Si te alimentas sanamente, evitas enfermarte constantemente.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En medio de malas noticias como la paralización de la actividad económica, el numero de contagios a la alza y las victimas mortales de esta enfermedad, se asoma la única consecuencia positiva de esta pandemia: **Un respiro al medio ambiente**

FRASE DE LA ESCUELA: “Es la educación la que genera mejores condiciones de justicia, educar evita la necesidad de castigar”. (Justo Sierra)

TEMA GENERAL

ALIMENTACION SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

- A continuación vamos a realizar **NUESTRA ACTIVACION FISICA FAMILIAR** , esta es de suma importancia para los niños ayuda a **desarrollar un aparato locomotor** (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos. También a aprender a controlar el sistema neuromuscular, es decir, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos

El DIBUJO es una actividad motora, espontanea que contribuye a la formación de la personalidad, fomenta la comunicación, la atención, concentración y estimula la actividad del cerebro.

Piensa en el día de ayer. ¿Qué comiste, cuándo y con quién?

¿Por qué elegiste esos alimentos?



Qué es la revolución verde y cómo tenemos que cambiar las cosas hoy?

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a platicar sobre los animales que tienen hijos en su vientre y lo alimentan de su leche: vaca, caballo, perro, cometen lo que sabes de ellos.

DIBUJO

En tu libreta dibuja el animal que más te parece más interesante. Procura que se parezcan a la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE:

Animales mamíferos

Perro

Caballo

Vaca

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE:

Hábitos de salud

Ejercicio

Alimentación

Higiene

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE ANIMALES: mamíferos

Caballo y vaca

Perro guardián

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: hábitos de salud

Alimentación sana

Ejercicio relajante

CONCEPTUALIZACIÓN

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

MAMIFEROS

GLANDULAS

MAMARIAS

TEMAS DEL DIA

MATEMATICAS. EJE TEMÁTICO: PROBABILIDAD Y ESTADÍSTICA **CONTENIDO:** Fenómenos deterministas y fenómenos al azar

LECCIÓN DEL LIBRO: fenómenos deterministas y fenómenos al azar

PÁGINA: 44

Palabras claves: Azar, Probabilidad, Promedio, Fenómeno, Determinista .

1. Lee la pagina de tu libro y analiza si haz utilizado algún proceso indicado.
2. Investiga el concepto de las palabras clave y copia en tu libreta.
3. Realiza el siguiente experimento: pinta un dado con todas las caras blancas y otro con un numero que ira del 1 al 6 encada una de las caras

Experimento 1) tira el dado y anota el color de las caras

Experimento 2) tira el dado y anota el numero de caras

Qué diferencia fundamental observamos entre ambos experimentos?

Fenómenos deterministas: Son los hechos o sucesos que ocurren con seguridad. En ellos se conoce de antemano, con certeza, el resultado. Ejemplo: Después del día sigue la noche

Fenómenos Aleatorios: Son aquellos en donde no se sabe con seguridad lo que va a pasar. Estos sucesos dependen del azar. Ejemplo: Al lanzar una moneda al aire, se ignora si saldrá cara o sello.

- 4 . Elabora en tu cuaderno 10 ejemplos de fenómenos deterministas y 10 de fenómenos al azar.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: La memoria histórica de las luchas populares por garantizar una sociedad justa, libre y soberana **CONTENIDO:** Formas de organización para la producción comunitaria
LECCIÓN DEL LIBRO: El compañero al que no le gusta leer . **Paginas:**35-38

Palabras clave: Organización, producción, comunidad, participación

La participación de la ciudadanía en la planificación constituye un tema de gran interés y complejidad y se refiere al conjunto de teorías, métodos y prácticas que introducen de forma interactiva la comunidad en los procesos de toma de decisión. La comunidad desempeña un papel importante en relación con el Estado y el mercado.

En tu cuaderno realiza un dibujo de como es tu comunidad.

Copia y contesta las siguientes preguntas:

1. Que entiendes por participación?
2. Como apoyas en tu comunidad?
3. Que tipos de organización conoces?
4. Conoces la organización de la escuela? Explícala



Realiza las siguiente actividad en tu libreta: realiza un breve escrito de como es tu organización en cada una de las siguientes áreas.

Organización escolar Organización comunitaria

Organización del hogar Organización personal

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

CONTENIDO: Promover la higiene , descanso y relajación

Palabras clave: higiene, descanso, salud, relajación, hábitos, alimentación sana, vida

Educar para promover la higiene personal en adolescentes es fundamental. Esto es así porque se trata de una etapa en la que se viven diversos cambios, tanto físicos como hormonales, en relación a los cuales **es muy importante mantener una correcta limpieza y cuidado del cuerpo.**



Busca las palabras del siguiente sopa de letras, márcalas con color rojo.

En tu cuaderno escribe las palabras que encontraste en la sopa de letras e investiga los conceptos.



Desarrollo
Nutrición
Alimentación
Descanso
Deporte

Emocional
Higiene
Físico
Salud
Mental

Equilibrio

Comenta con tu mamá, papá u otros familiares sobre la importancia de dormir (descanso apropiado) y la relajación para el mejor desarrollo del cuerpo y elabora una lista en tu libreta de los hábitos de salud que consideras adecuados para un bienestar.



PASOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Recuerda que además de la alimentación es necesario dormir mínimo 8 horas diarias, hacer ejercicio regularmente y actividades de relajación o recreación para mejorar tu calidad de vida.

ARTE. EJE TEMÁTICO: Desarrollo de las capacidades artísticas

CONTENIDO: Sensibilización de sonidos (obras musicales)

Palabras claves: sensibilizar, sonidos, obras, música

Sensibilización Sonora al conjunto de técnicas y herramientas basadas en el uso del **sonido** COMO MEDIO, que se orienta a la re conexión del cuerpo con la sensorialidad con el objeto de ampliar y mejorar la autopercepción.

El sonido se clasifica en 4 momentos:

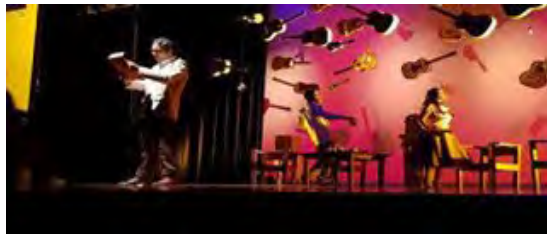
Educación de el oído Educación instrumental Educación de la voz Educación del ritmo

1. Cierra los ojos y pon atención a tu entorno, qué escuchas? Reconoces algunos sonidos? En tu cuaderno anota lo que escuchaste.
2. Busca imágenes de los instrumentos musicales que conoces y realiza una descripción de ellos.

¿Qué es una obra musical?

Para las normas en materia de propiedad intelectual, son aquellas composiciones musicales, con letra o sin ella y que abarcan toda clase de combinaciones de sonidos, los elementos esenciales de la obra musical son la melodía y la armonía.

1. Indaga con tus familiares que tipo de obras musicales conocen y redáctalo.
2. Investiga en el diccionario las palabras claves y escribe su significado.



Conoces alguna obra musical? Tocas algún instrumento musical? te gustaría aprender a tocar uno?

Contesta en tu cuaderno!!!

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

Redacta en tu cuaderno porque es importante la higiene, el descanso y la relajación para tu bienestar.

Analiza y dibuja en tu libreta si tienes espacios apropiados para la relajación y recreación social en tu comunidad

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Realiza un escrito de tu autocrítica sobre como te incorporas a tu comunidad , la forma en la que te organizas para promover la higiene personal con las personas de tu comunidad.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #24

Buenos días alumnos, hemos llegado al fin de semana después de atender las actividades pedagógicas a distancia, es momento de relajarse y disfrutar de el entorno familiar.

FRASE DEL DIA: *“Una buena alimentación te ayudara a vivir mejor.”*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Una buena calidad del aire es necesaria para evitar la programación del Covid-19 y las medidas de resguardo domiciliario son positivas para lograrlo

FRASE DE LA ESCUELA: LA EDUCACION Y LA ENSEÑANZA MEJORAN A LOS BUENOS Y HACEN BUENOS A LOS MALOS. (PLATON)

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.

CANTO:

Comamos sano, seamos fuertes.

Con las frutas y las verduras,

nuestra salud será imponente,

Seremos mas inteligentes si no las comes te enfrenaras

Y una aguja te picara.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Comer bien no significa comer mucho, sino coger de cada alimento la cantidad y calidad necesaria, si un niño come bien vive mas nutrido. Diseña un plan o reto con tu familia para cambiar los hábitos de alimentación en tu familia y escribe los cambios que han realizado para mejorar su alimentación.

DIBUJO

En tu libreta dibuja alimentos sanos y alimentos chatarras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE: COSAS DE TRADICIONES DEL MES PATRIO

Desfile

Feria

Castillo

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE COSAS DE LA ESCUELA

SILLA

BANCA

BUTACA

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 10 BINAS DE FRUTAS:

Jitomate y cebolla

Jícama y pepino

ESCRIBE EN TU CUADERNO 10 BINAS DE DERIVADOS DE LA LECHE

Queso y crema

Jocoque y adovera

CONCEPTUALIZACIÓN

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

NUTRIENTES:

DIETA

CARBOHIDRATOS:

GRASAS

VITAMINAS

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: LENGUA Y CULTURA: ORIGINARIA Y REGIONAL

CONTENIDO: EN DOS VOVES

LECCIÓN DEL LIBRO: DESARROLLO LINGUISTICO INTEGRAL

PÁGINA: 47

Lee las canciones en diferentes dialectos que están en la lectura e investiga si existen dialectos en tu comunidad y cuáles son y escríbelos en tu cuaderno.

CIENCIAS

E.T. Aplicación de la ciencia y la tecnología.

CONTENIDO: Utensilios en la cocina.

LECCIÓN DEL LIBRO: Utensilios de cocina

PÁGINA: 37

Realiza : **Visita la cocina de tu casa y observa los diferentes utensilios que se tienen para cocinar y dibújalos en tu libreta.**

DESARROLLO ECOLOGICO

CONTENIDO: Regeneración del suelo

La contaminación del suelo se produce por la acumulación de sustancias hasta niveles que afectan negativamente la supervivencia y el desarrollo de los seres vivos. Es decir que pueden afectar la vida de vegetales, animales e incluso al hombre.

La contaminación es la presencia de agentes nocivos en cualquier sector de los ecosistemas. Las sustancias contaminantes pueden ser tanto orgánicas como inorgánicas.

Los principales contaminantes del suelo son:

- Metales pesados . Hidrocarburos . Microorganismos patógenos
- Plaguicidas . Basura . Ácidos . Minería

Investiga: investiga un poco más sobre los factores que contribuyen para la contaminación del suelo.

Diseña una propuesta que ayude a regenerar el suelo.

Realiza un cartel sobre las consecuencias de contaminar el suelo y pégalo en tu cuadra.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

E.T. Organización y cooperación en el trabajo colectivo.

CONTENIDO: Los tipos de trabajo de las personas de su entorno y las condiciones en las que se desarrollan.

Dibuja los diferentes tipos de trabajos y oficios que tiene tu familia y como puedes mejorar las condiciones de su trabajo.

Escribe que oficio o profesión te gustaría desempeñar cuando seas grande y en que ayudarías con ese trabajo y que cosas te gustaría cambiar de él.

MODELO: Entrevista a una persona que tenga la profesión que te gustaría ser de grande y observa como realiza su trabajo y solicita si puedes ayudarlo por un rato.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Cuál es la diferencia entre oficio y profesión?

¿Cuál te gustaría tener?

¿Cuáles son los trabajos que no te gustan?

¿Cómo mejorarías las condiciones de trabajo de tu comunidad?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Como te sentiste en las actividades que realizaste durante la semana y si te sirvieron para tu vida diaria. Diseña una propuesta de como ayudarías desde tu profesión u oficio a combatir la contaminación del suelo (redacta y dibuja)

Feliz fin de semana!