



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECIM

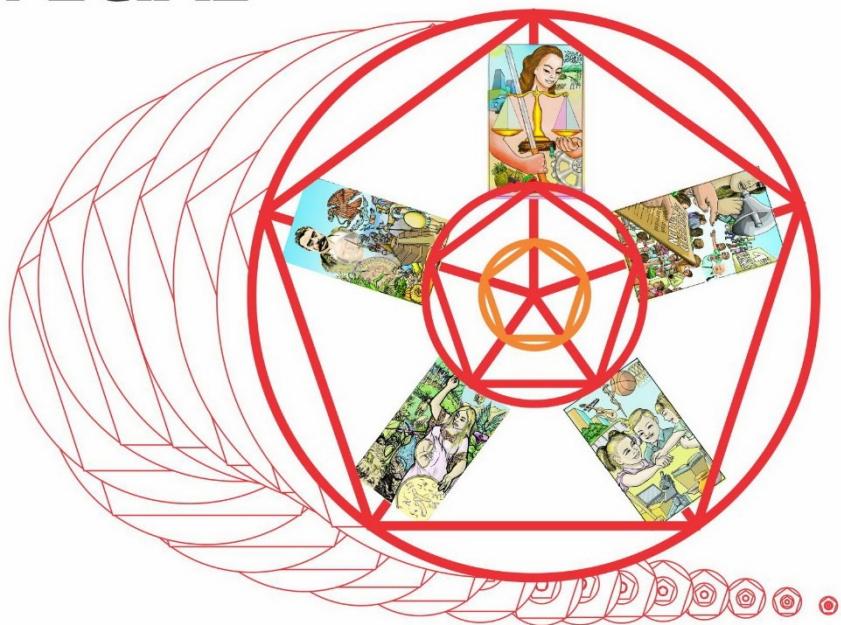


Escuela transformadora para la patria digna

6° PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

SEMANA 4/DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

6o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#16

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

¡BUENOS DÍAS! Te pido que, cada día que te levantes, saludes a todos los que viven contigo, la vida les brinda la posibilidad de ver un nuevo día y saber que están juntos.

FRASE DEL DÍA: *"Tus talentos y habilidades irán mejorando con el tiempo, pero para eso has de empezar".* (Martin Luther King)

CONTEXTO ACERCA DE NUESTRAS COMIDAS TRADICIONALES

Junto con el maíz y el frijol, **el chile** era una de las tres piedras angulares en las que se basaba la nutrición de los antiguos mexicanos, así como el principal condimento con el que nuestros antepasados sazonaban sus alimentos. Fray Bernardino de Sahagún nos habla de las diversas formas en que lo utilizaban, en su obra *Historia general de las cosas de la Nueva España*, en la cual describe los platillos que ingerían los señores. Entre éstos, podemos mencionar la **empanadilla de gallo con chile amarillo**, la **cazuela de gallina con chile bermejo**, el **potaje de chile amarillo**, la **cazuela de ranas con chile verde**, el **atole con chile amarillo y miel**, etc.

Había amplísimas variaciones en cuanto al tamaño, forma, color, sabor y grado de fiereza de los chiles. El poblano que debe haber sido empleado, al igual que los demás, en la elaboración de múltiples guisos, era tan sólo uno más entre una gama que comprendía -y hasta la fecha abarca – más de 100 diferentes variedades. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/antecedentes-de-la-independencia-de-mexico.html>

FRASE DE LA ESCUELA: La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo (Mahatma Gandhi)

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

GASTRONOMÍA MEXICANA (EL CHILE Y SUS DIFERENTES USOS Y VARIEDADES)

ACTIVACIÓN FÍSICA: Ejercicios de estiramiento de cabeza a pies. Patrón evolutivo, (balanceo, reptar, gatear, braqueo, postura erguida, caminar, trotar, correr) realiza la activación con la música que más te guste.

BEBER AGUA. Mantente hidratado pues el agua es necesaria para una buena salud.

MÍSTICA: **Diego Rivera** (Nace en Guanajuato, México, 8 de diciembre de 1886-Muere en la Ciudad de México, el 24 de noviembre de 1957) fue un destacado muralista mexicano de ideología comunista, famoso por plasmar obras de alto contenido político y social en edificios públicos.

LA COMIDA MEXICANA ES MUY VASTA COMO LOS TAMALES, EL ATOLE, EL POZOLE ENTRE MUCHOS OTROS Y LOS CHILES EN NOGADA SON RECONOCIDOS A NIVEL INTERNACIONAL.

Observa las imágenes en compañía de tu familia.



"Independencia de México "Diego Rivera"

Chiles en Nogada, tradición en un sólo platillo

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa en tu jardín las plantas que pertenezcan a la familia de los quelites, percibe sus olores, sabores y colores. Pregunta a tu familia cuáles son, conoce sus nombres, usos, y pregunta si conocen otras más.

DIBUJO

De lo que observaste dibuja en tu libreta una planta de quelite. Procura que se parezcan tanto como son en la realidad. Anota su nombre.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE **PALABRAS QUE LLEVEN ACENTO ORTOGRÁFICO** Ejemplo:

atún

jardín

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN **CAMPO SEMÁNTICO** DE **PRODUCTOS QUE CONTENGAN GRASAS DE ORIGEN ANIMAL** **EJEMPLO:**

Mayonesa

manteca

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS CON SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE **SUSTANTIVOS LLEVEN ACENTO ORTOGRÁFICO** **EJEMPLO:**

célula

café

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE **DIFERENTES TIPOS DE QUELITES** **EJEMPLO:**

Verdolaga y epazote

Pápalo y chaya

CONCEPTUALIZACIÓN

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

ACENTO PROSÓDICO:

ACENTO ORTOGRÁFICO:

TILDE:

ENZIMA:

QUELITE

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: E.T. GRAMÁTICA COMPOSICIÓN, PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO

CONTENIDO: Reglas fonéticas. El habla y la escritura para una explicación integral.

LECCIONES DEL LIBRO: páginas 30 y 31.

Actividad 1.- Lee con entonación a tus familiares el poema “La maestra rural” de la página 30.

Actividad 2.-Escribe en la página 32 de tu antología , 10 oraciones usando palabras que lleven el acento enfático o **diacrítico que también es otra forma de nombrarlo.**

CIENCIAS . EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: *El agua y su relación con la salud

PÁGINA: pp. 27.

Palabras clave: cantidad, enzimas, metabolismo, litros, lluvia

Nota científica. El agua ayuda a casi todas las funciones del cuerpo humano. Considerando que nuestros cuerpos contienen casi 2/3 de agua. Entender el rol importante del agua en el cuerpo puede ser una fuente de salud. A continuación mencionamos algunas de las cosas que el agua hace en nuestro cuerpo:

*El cerebro tiene 75% agua / Una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo.

*Al exhalar se expulsan pequeñas gotitas de agua.

*El agua regula la temperatura del cuerpo.

*El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo.

*La sangre es 92% agua <https://www.sedapar.com.pe/portal-maestro/el-agua-y-la-vida/el-agua-en-nuestro-cuerpo/#:~:text=El%20agua%20amortigua%20las%20articulaciones,nuestros%20ri%C3%Blones%20de%20substancias%20t%C3%B3xicas.>

ACTIVIDAD: lee el texto de la página 27 de tu libro de ciencias y elabora en tu cuaderno un cartel referente al agua y su relación con la salud.

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: Importancia de la alimentación saludable.

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y de energía que cada persona necesita para mantenerse sana y pueda desarrollar todas las actividades cotidianas. Los nutrientes esenciales que requiere nuestro cuerpo deben tener: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿POR QUÉ PREOCUPARNOS EN TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la anemia la osteoporosis y algunos cánceres.

La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.<http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

ACTIVIDAD: Responde en tu cuaderno las siguientes interrogantes

1.-¿Qué tipos aceites consumen mas en tu casa los de origen vegetal los de origen animal?

2.- Elabora una lista productos que contengan grasas de origen animal y vegetal que se consuman en tu casa.

CULTURA EJE TEMÁTICO: CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SABERES VÁLIDOS EN LA CULTURA.

CONTENIDO: Medicina y farmacología en la prehistoria, página 24 .

Palabras claves: Trascendentales, proteínica, terapéuticas

CONCEPTO: las proteínas están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos

A) Platica con tu familia la importancia que han tenido las plantas en la medicina tradicional de nuestros pueblos ancestrales, la importancia de conocer las variedades existentes, sus usos y beneficios que aportan para nuestra salud.

Revisa el texto “Medicina y farmacología en la ‘prehistoria’ de la página 24.

D) Con apoyo del texto leído y las opiniones de tu familia escribe en tu cuaderno el nombre de una enfermedad que se cure con plantas y anota el proceso para administrarse.

CHILES EN NOGADA.– los chiles en nogada son un clásico de la gastronomía mexicana, su sabor agridulce los ha vuelto el platillo favorito de muchos, pero, ¿sabes qué ingredientes componen esta receta?

ACTIVIDAD: Investiga la receta de los “Chiles en nogada” para que en esta temporada, si tu familia tiene los recursos, puedan saborear este típico platillo de comida mexicana.

También puedes consultar el siguiente enlace <https://www.kiwilimon.com/receta/guarniciones/verduras/chiles-chiles-en-nogada>

- ⇒ **REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** las plantas de la familia de los quelites aportan grandes beneficios alimenticios a muy bajo precio.
- ⇒ ¿Por qué piensas que en las comidas de nuestros hogares las plantas de la variedad de los quelites tienen muy poco consumo?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

Muchas felicidades, haz terminado las actividades de la cartilla. Te invito a reflexionar las siguientes interrogantes.

¿Qué fue lo que más te gustó del trabajo?

¿Algún contenido fue difícil de comprender o no te quedó del todo claro?

¿Qué actividad cambiarías del trabajo?

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Hoy es una fecha muy especial por la celebración aniversario de la independencia de México.

FRASE DEL DÍA: *"Siendo contra los clamores de la naturaleza vender a los hombres, quedan abolidas las leyes de la esclavitud." Miguel Hidalgo.*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La pandemia de enfermedad por coronavirus de 2019-2020 es una pandemia derivada de la enfermedad por coronavirus iniciada en 2019 (COVID-19), ocasionada por el virus coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). Se identificó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, en la República Popular China, al reportarse casos de un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. La mayoría de individuos afectados tenían vinculación con trabajadores del Mercado Mayorista de Mariscos de Wuhan. al Sur de China La Organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como una pandemia global el 11 de marzo de 2020.

FRASE DE LA ESCUELA: "El hombre debe educarse para el bien. esta educación y las doctrinas que en ella se inspiran constituyen la moral o la ética". **Alfonso Reyes.**

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Mueve tu cabeza al frente y atrás diez veces, luego a los costados diez veces y diez movimientos en circulo de la cabeza, mover los brazos al frente diez veces como si se estuviera nadando y diez a la inversa, finalmente inhala y exhala.

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

Corrido de la Independencia

El diez y seis de septiembre

de mil ochocientos diez

nació nuestra independencia,

iglorioso ochocientos diez!

En el pueblo de dolores

Hidalgo la proclamó,

y ayudado por el pueblo

Guerrero la consumó.

Al toque de la campana

acudió la multitud,

al luchar por nuestra patria

que vivía en la esclavitud.

Se dirigió aquella noche

con toda su alta grey

al pueblo de Atotonilco

a combatir al virrey.

El abrazo de Acatempan

nuestro pueblo contempló:

hizo cesar la contienda

y la libertad nació.

Ya con ésta me despidió

de la gente que me oyó

y aquí se acaba el corrido

que este gallo les cantó.

Ángel Salas



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Después de haber leído el Corrido de la Independencia, ubica qué personajes intervinieron durante la gesta de la Independencia de México, coméntalo con tu familia.

DIBUJO

En tu cuaderno realiza dibujos de los personajes que identificaste y escribe alguna frase celebre de ellos.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO DE DLI

UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Héroes.

Hidalgo.

Morelos.

ESCRIBE EN TU CUADERNO DLI

UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

-Maltratos.

-Castas.

-Herramientas.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS CON SUSTANTIVO

ESCRIBE EN TU CUADERNO: 10 BINAS DE INDEPENDENCIA DE MÉXICO

Ejemplo: Lucha—libertad

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE:

Ejemplo: Insurgentes-Realistas

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Independencia, opresión, esclavitud, México.



TEMAS DEL DIA

MATEMÁTICAS, E.T. ÁLGEBRA, CONTENIDO • Correspondencias numéricas, pp.45.

PALABRAS CLAVE: Producto símbolo, potencia, raíz., CONCEPTOS, Símbolo: signo que establece una relación de identidad con una realidad, generalmente abstracta, a la que evoca o representa.

Después de leer con atención el libro, anota en tu cuaderno las definiciones numéricas de: suma, resta, producto y división.

SOCIEDAD. La Independencia de México

Investiga en tus libros de los ciclos escolares pasados, en diccionarios, encyclopedias o en los medios con que cuentas sobre: ¿Cuáles son las causas que originaron que los mexicanos no estuvieran de acuerdo con la corona española? ¿Quiénes empezaron a organizar la insurrección en nuestro país en esa época? Qué otros personajes conoces que participaron en la independencia a parte de Hidalgo, Morelos, Josefa Ortiz de Domínguez, realiza una lista de ellos.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL : •Cuidado de la salud en la casa y la comunidad.

¿Sabes que la salud familiar y la salud individual están muy relacionadas? Los seres humanos adquirimos en la familia muchos hábitos que determinan en gran parte nuestra salud, y por tanto nuestro bienestar. Por eso, es muy importante que, además de cuidarte tú aplicando todas las medidas que hemos visto en otros artículos, también cudes de los más pequeños, inculcándoles costumbres saludables que les ayudarán a tener una mejor calidad de vida. Además, es importante que conozcas las indicaciones concretas, así como las revisiones médicas que se deben realizar en función de la edad, el sexo o en periodos concretos como el embarazo . ¿Qué cuidado de la salud realizan en casa, realiza un listado de ellos y anótalos en tu cuaderno y acompáñalos de un dibujo?.

EDUCACION ARTÍSTICA INTEGRAL E.T. CONCEPTUALIZACIÓN Y ESTUDIO DE LAS MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS Y CULTURALES

Si te es posible, consigue papel de china verde blanco y rojo, córtalos para hacer una pequeñas banderas tricolores para adornar diferentes espacios de tu casa, sino es posible dibuja sobre una hoja blanca la bandera de México e ilumínala tal como cuando la veías en los actos cívicos de los lunes o en los desfiles, somos mexicanos y los símbolos patrios nos recuerdan nuestra historia.

MODELO: En la bandera que dibujaste o hiciste de papel, inspírate para escribir en tu cuaderno para ti Qué es México.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO, ESCRIBE LAS REPUESTAS EN TU LIBRETA:

¿Fue importante de lucha de Independencia? ¿Por qué?

¿Cómo sería nuestro país si no hubiera habido guerra de independencia?



EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Escribe en tu cuaderno qué harías para mejorar la situación de nuestro país.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

6º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA #18

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

NOMBRE:

¡BUEN DÍA! ESTE ES UN GRAN MOMENTO PARA INICIAR CON LAS ACTIVIDADES, VAMOS A PREPARAR EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA PARA DAR COMIENZO A NUESTRO TRABAJO ¡ÁNIMO!

FRASE DEL DÍA: Todos los días hay que luchar porque ese amor a la humanidad viviente se transforme en hechos concretos, en actos que sirvan de ejemplo, de movilización.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA La COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian, presentan síntomas de intensidad leve o moderada, y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

Toma las precauciones adecuadas e infórmate bien para protegerte y cuidar de quienes te rodean. Sigue las recomendaciones de los organismos de salud pública de tu zona.

FRASE DE LA ESCUELA: Somos dignidad que camina, construyendo la soberanía popular desde nuestras escuelas.

TEMA GENERAL ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación, vamos a realizar nuestra **ACTIVACIÓN FÍSICA**. Haz estos ejercicios en conjunto con tus seres queridos, es importante tener nuestro cuerpo listo antes de continuar con las tareas.

- Comenzamos estirando nuestro cuerpo, movemos la cabeza un poco, luego estiramos los hombros colocando un brazo entrecruzado con nuestro cuerpo, paralelo al suelo. Enseguida, utilizamos el otro brazo para tirar del brazo en paralelo en dirección al pecho, primero con un brazo y luego con el otro.
- De pie flexionamos los costados de forma lateral, con los pies alineados con los hombros en posición de firmes colocamos la mano izquierda detrás de la cabeza y la derecha al costado, doblamos el cuerpo hacia el lado derecho y bajamos la mano derecha hacia el suelo lo más abajo que podamos, cambiamos de lado y repetimos.
- Giramos un poco nuestras articulaciones de la cadera, vamos a imaginar que nuestro tronco escribe un ocho en el aire, movemos hacia la izquierda al frente, luego hacia atrás y regresamos del lado contrario con un movimiento circular.
- Continuamos haciendo elevaciones de rodillas, levantando una pierna hasta que forme un ángulo de 90 grados con el tronco, repitiendo con la otra pierna alternando un lado a otro vigorosamente. Contamos del 1 al 8 lentamente y de regreso sin detenernos (15 segundos).
- Ahora hacemos 10 sentadillas con salto, empezamos haciendo una sentadilla normal y luego saltando con fuerza para que al caer agachemos el cuerpo en posición de sentadilla de nuevo.
- Nos ponemos en el suelo en posición de lagartija y mantenemos el equilibrio firmemente durante 30 segundos.
- Tómate un pequeño descanso, no olvides beber suficiente agua para que tu cuerpo y mente se oxigenen bien.

MÍSTICA: Lee y reflexiona el siguiente texto con tus padres y abuelos.

En el huertito
que hay en mi casa,
tengo cañitas
y calabazas.

Tengo frijoles
y jitomates
y encantadores,
verdes tomates.

Mi papacito,
que ama la tierra,
mil cosas sabe
sobre la siembra.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Reflexiona lo siguiente:

- ¿Qué alimentos consumes para no enfermarte de la gripe?
- ¿Qué medidas toma tu familia para prevenir contraer la covid-19?
- Platícalo con tu familia.

DIBUJO

Dibuja las acciones que implementan tu familia para mantenerse sanos, incluye algún alimento o material.

VOCABULARIO Y FRASES

ESCRIBE UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Agricultura

ESCRIBE UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

Humano

ESCRIBE 10 BINAS DE VERBOS

ESCRIBE 10 BINAS DE SUSTANTIVOS

EJEMPLO: comer-trabajar

EJEMPLO: caballo-arado

CONCEPTUALIZACIÓN

Lee la página 32 del libro de desarrollo lingüístico, puedes visitar YouTube si tienes acceso, mira el video EL ACENTO ENFÁTICO (EJEMPLOS) aquí te dejamos la dirección electrónica <https://www.youtube.com/watch?v=6u1YSIQ-1ZE>. Busca una lectura del libro de Desarrollo Lingüístico Integral que sea de tu agrado, después en tu cuaderno escribe algunas palabras de la lectura, estas deben tener en su escritura acento enfático. Para que te quede un poco más claro el tema busca en tu diccionario las siguientes palabras: 1. acento, 2. enfático. Si tuvieras duda en el significado de otra palabra busca su definición y anótala junto con las demás.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Eje temático: GRAMÁTICA COMPOSICIÓN, PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO. El acento enfático Páginas 32.

CIENCIAS

Eje temático: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL
Concepto: Sistema inmunológico

Palabras Clave: inmunológico,
ganglio, riñón, orina.

Páginas del libro:29

Lee la página 29 de tu libro, si tienes acceso a internet es recomendable ver el video 8. SISTEMA LINFÁTICO (ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR) aquí está la dirección electrónica:
<https://www.youtube.com/watch?v=SQSgW9GGa-Y>

Escribe 5 ideas principales del texto y elabora un dibujo para cada una, busca las palabras clave en tu diccionario, esta actividad te ayudará a comprender mejor el tema.

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: Importancia nutricional de verduras y legumbres.

LEE EL SIGUIENTE TEXTO USANDO LA LECTURA EN VOZ ALTA, UBICA EL ACENTO ENFÁTICO PRONUNCIANDO CON MAS FUERZA LA VOCAL QUE TENGA ESTE TIPO DE ACENTO:

LAS VERDURAS Y LEGUMBRES.

Tal vez has oído mucho en casa, acerca de que si comes todas tus verduras crecerás sano y fuerte, porque nuestros padres siempre nos lo recuerdan como algo que es imprescindible para nuestro desarrollo. Todos creemos que las verduras son buenas, incluso hay personas que basan su alimentación exclusivamente en este tipo de planta. Pero ¿realmente conocemos todo sobre las verduras? Según la Academia Mexicana de la Lengua, “verdura” es toda aquella planta comestible, especialmente las de hoja verde, es decir: las hortalizas. Además, de entre estas plantas que se cultivan en huertas, las legumbres tienen la característica en que son frutos o semillas que se crían en vainas, algunas de ellas son mayormente conocidas como “leguminosas”.

Ambos alimentos proveen de diversos tipos de beneficios para nuestra dieta, pero antes de hablar de ello vamos a conocer un poco más cerca de los tipos de nutrientes y su clasificación. Existen dos formas de clasificar los nutrientes, macronutrientes y micronutrientes. El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que, de micronutrientes para funcionar correctamente. Generalmente, en esta categoría se incluyen el agua, los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Los macronutrientes (excepto el agua) también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales.

Los carbohidratos son necesarios para generar energía. Estos son la principal fuente de energía (4 calorías por gramo) y constituyen la mayor reserva de energética del cuerpo. Estos se encuentran en tres formas: azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra. El cerebro humano funciona solo con la glucosa. Cuando se produce en exceso, la glucosa se almacena en el hígado en forma de glucógeno. Los carbohidratos también son importantes para la oxidación de las grasas y pueden ser metabolizados en proteínas.

Las grasas son utilizadas para la formación de esteroides y hormonas. Estas sirven como solventes para las hormonas y las vitaminas liposolubles. Las grasas proporcionan más del doble de las calorías que los carbohidratos y proteína (alrededor de 9 calorías por gramo). La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.

Las proteínas proporcionan aminoácidos y constituyen la mayor parte de la estructura celular. Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. En los casos de extrema inanición, el organismo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos de proteínas, para generar energía; esto se conoce como emaciación. Al igual que los carbohidratos, las proteínas también proporcionan 4 calorías por gramo.

Los micronutrientes incluyen los minerales y las vitaminas. A diferencia de los macronutrientes, el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Estos son extremadamente importantes para la actividad normal del cuerpo y su función principal es la de facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Los micronutrientes no le proporcionan energía al cuerpo.

Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas, junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para mantener la salud. Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Cuando son producidas en exceso, las vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. El exceso de las vitaminas solubles en agua se elimina a través de la orina y por esto, se deben consumir todos los días. Las vitaminas solubles en agua incluyen la vitamina B y C: **las verduras de hoja verde son ricas en vitamina B**, mientras que la vitamina C se encuentra en abundancia en las frutas cítricas. Las vitaminas liposolubles incluyen las vitaminas A, D, E y K. **Los alimentos ricos en estas vitaminas son: los vegetales de hoja verde**, la leche y los productos lácteos y los aceites vegetales.

Los minerales se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en macrominerales y micro-minerales (o minerales traza). Los macro-minerales presentes en el organismo son el calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio. El hierro es un componente de la hemoglobina que está presente en la sangre. El organismo necesita mayor cantidad de macro-minerales que de micro-minerales. Entre los micro-minerales se encuentran el cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro. Estos, en su mayoría son cofactores necesarios para la función de las enzimas en el cuerpo. Aproximadamente el 4% de la masa del cuerpo se compone de minerales.

AHORA QUE SABES MÁS, REALIZA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

- Elabora un listado de 10 verduras y 10 leguminosas. Elige una de cada una e investiga sus propiedades.
- Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno: ¿Cuál es la diferencia entre verduras y legumbres?, ¿Qué nutrientes podemos encontrar en las verduras?, ¿A qué tipo de nutrientes pertenecen las vitaminas?, ¿Por qué son

esenciales las vitaminas?, ¿Cuáles son los tipos de vitaminas que existen?, ¿Cada cuándo se deben consumir las vitaminas?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

EJE TEMATICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS

¿Recuerdas el almácigo que realizaste? Ahora vamos a generar germen orgánico para tu consumo personal.

En una charola de plástico que no necesites vas a colocar un trapo de algodón, puede ser también una prenda de vestir si gustas puedes reciclarla y en lugar de tirarla usarla como material, luego vas a conseguir semillas de chía (si no tienes oportunidad de adquirirlas puedes usar algún otro tipo de semillas como lentejas) y un poco de agua purificada.

Dentro de la charola esparce las semillas de tal modo que no queden muy juntas, después, agrega unas gotas de agua al trapo para que esté mojado, por último, coloca la charola en un lugar de tu casa donde no le caiga polvo o tierra y que la luz del sol no le dé directamente.

En cada día irás rociando un poco de agua para mantener húmedo el trapo y luego de varios días notarás como tus germinados irán creciendo, trata de llevar una bitácora donde registres el proceso de germinación, la siguiente semana podrás cortarlos y comerlos como una ensalada, del modo que prefieras.

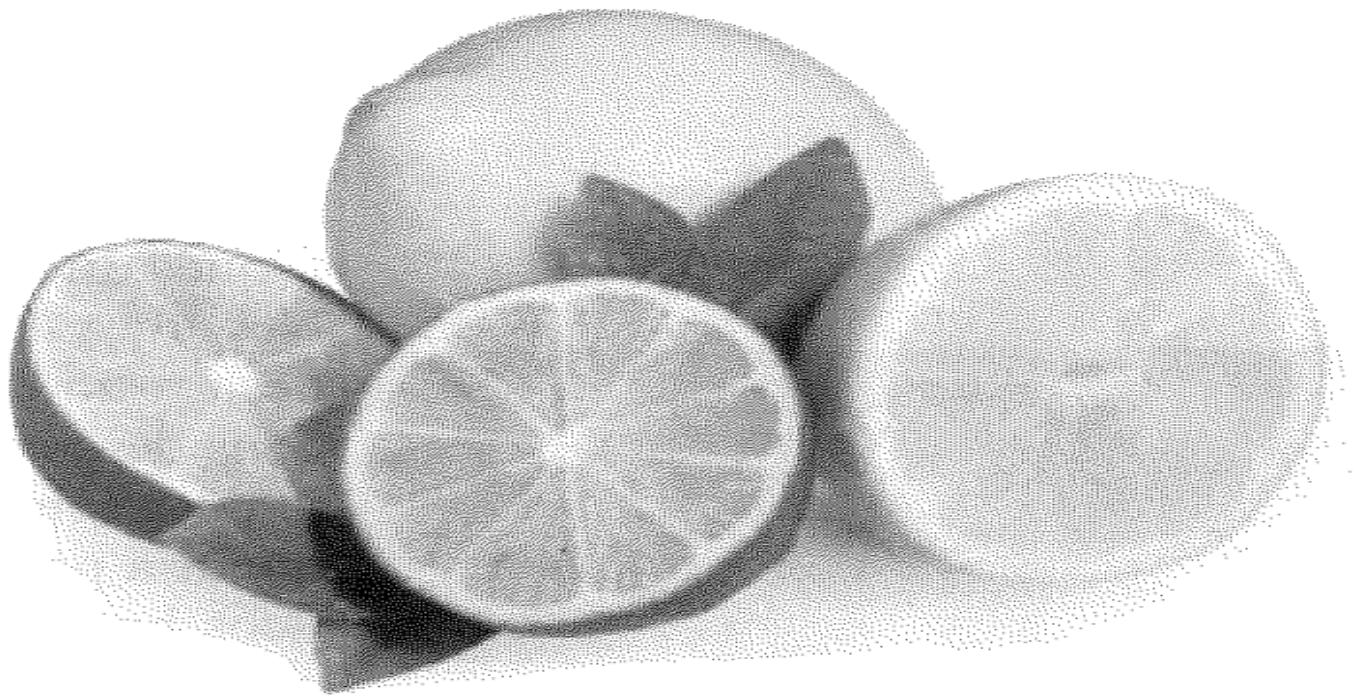
Puedes hacer una ilustración como el que elaboraste la semana pasada, tal vez te guste dibujar como quedó o si tienes alguna cámara le puedes tomar una foto y enviarla a tus compañeros para que compartan sus proyectos.

Investiga las propiedades nutricionales de los germinados, verás que es importante llevar a cabo esta actividad.

CONTENIDO TECNOLÓGICO

Frutos de otras regiones.

En diversas partes del territorio nacional y del mundo se cultivan diversos tipos de frutos. Al igual que las verduras, las frutas aportan vitaminas y minerales esenciales para nuestro organismo.



Pregunta a un adulto sobre alguna fruta que conozca y que no se cultive en la región, después piensen juntos en como hacen para trasladarla del lugar de compra hasta tu casa, piensa en lo que hacen para que se conserve y no se "eche a perder". Dibuja en tu cuaderno alguna receta que conozcas en donde se procesen las frutas, por ejemplo, la mermelada.

ESTO HA SIDO TODO POR EL DÍA DE HOY, TAL VEZ ESTÉS UN POCO CANSADO DE TANTO TRABAJAR, PERO RECUERDA QUE VAMOS INICIANDO UN NUEVO CICLO Y DEBEMOS ECHARLE MUCHAS GANAS PARA APRENDER COSAS NUEVAS, ES IMPORTANTE PREPARARNOS PARA MAÑANA Y DESCANSAR LO SUFFICIENTE ¡NO OLVIDES SONREIR! ☺.

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

Hola buen día. Esperamos se encuentren muy bien y dispuestos a iniciar el trabajo con mucho optimismo. Recordando que la educación, la comunicación y el afecto son importantes para el buen vivir.

CONTEXTO ACERCA DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO

El periodo de nuestra historia conocido como la **Guerra de Independencia** empieza la madrugada del 16 de septiembre de 1810, cuando el padre Miguel Hidalgo da el llamado “**Grito de Dolores**” y termina el 27 de septiembre de 1821 (11 años después) con la entrada triunfal del **Ejército Trigarante**, encabezado por Agustín de Iturbide y Vicente Guerrero, a una jubilosa Ciudad de México.

Frases de la escuela: ¡Honor a Quien honor merece...! ¡Viva la Independencia de México!
¡Vivan los Héroes que nos dieron Patria! ¡Respetemos nuestros símbolos patrios!

TEMA GENERAL SÍMBOLOS PATRIOS

A continuación, realizaremos la activación física, recordando que favorece el desarrollo pulmonar y cardíaco, logrando así la capacidad de respuesta de los órganos comprometidos tanto en actividad como en estado de reposo (mejora la circulación).

LA POESÍA. Es el arte literario que no puede escaparse como herramienta del ámbito escolar, ésta es significativa en cuanto al análisis de las sociedades, ya que, como todo arte, la poesía cuenta con las facultades de expresar emociones, recuerdos, sensaciones e ideas. Veamos nuestra poesía de hoy...

MI BANDERA, MI ORGULLO.
Anónimo.

Bandera que ondeas en lo más alto del País mexicano, bandera de México, bandera que levantas el orgullo enternecedor, insignia que representas la patria de gran honor, con tus colores mágicos: verde, blanco y rojo, dignos de toda admiración.

Bandera que llevas la historia de esta nación, el verde representa la vida, el blanco la pureza y el rojo la sangre de los mexicanos
¡Todos hermanos sin distinción!



Observación y contextualización

Observa en casa, si durante estos días, tus familiares representan con algún artículo, nuestros Símbolos Patrios (Bandera, Colores, Escudo, Vestuario). Pregunta si conocen ¿cuáles son éstos y qué implican en nuestra cultura?

Dibujo

Dibuja en tu libreta los artículos que identificaste como representación de nuestros símbolos patrios, mídelos con un metro o cinta métrica y anota las medidas.

Vocabulario y frases: Campos semánticos

Escribe en tu cuaderno binas de artículos que representan los símbolos patrios	Escribe en tu cuaderno binas de las dimensiones de los artículos que observaste y el volumen que ocupan
Tambor y sombrero	Pequeño y ancho
Vestido y Huaraches	Mediano y largo
Águila y nopal	Grande y alto

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS CON SUSTANTIVOS

Escribe en tu cuaderno un campo semántico de la independencia de México:	Escribe en tu cuaderno un campo semántico de medidas de longitud :
Bandera	milímetro
Escudo	centímetro
Batalla	Decímetro y metro.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelas en tu cuaderno.

LONGITUD:

CANTIDAD:

MEDIDA:

MAGNITUD:



Temas del día

MATEMÁTICAS.

EJE TEMÁTICO: MEDICIÓN

CONTENIDO: Medidas de longitud, unidad básica, múltiplos y submúltiplos.

PÁGINA: 49, 50 Y 51

PALABRAS CLAVE: Magnitudes, igualdad y suma.

-Lee detenidamente la pág. 49 y con una regla mide en cm., la longitud de 5 objetos diferentes y escríbelas en tu cuaderno. Ordena las medidas de mayor a menor y suma el total.

- Lee las preguntas de la pág. 50 y contéstalas en tu cuaderno.

- Lee los problemas de la pág. 51 y contesta anotando el resultado en tu cuaderno.

SOCIEDAD

EJE TEMÁTICO: El papel de la ciencia y la tecnología en el desarrollo de los pueblos del mundo.

CONTENIDO: La importancia del trabajo en la evolución del hombre. Aparición del lenguaje.

PÁGINAS: 23 y 24

PALABRAS CLAVE: Evolución, trabajo, lenguaje, humanidad, sociedad.

Realiza la lectura de las páginas propuestas en voz baja.

1. Identifica, ¿cuáles fueron los estímulos principales que incidieron en la transformación del cerebro humano?, ¿qué herramientas de trabajo se fueron desarrollando? y ¿en qué ayudaron al hombre?
2. ¿Cuándo comenzó a hablar el ser humano?, y ¿qué necesidad lo llevó a este proceso de evolución?

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

CONTENIDO: Cuidado de la salud en la casa y la comunidad

En casa analiza lo siguiente y anota en tu cuaderno (puedes preguntar a tus padres):

- a) ¿Qué medidas de higiene utilizan en sus actividades cotidianas?
- b) ¿Con qué frecuencia visitas al médico?
- c) ¿Consideran importante la actividad física y la practican?

Al final, da tu opinión de que se debe hacer para mantenernos sanos.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA INTEGRAL .

E.T. II: Manifestaciones artísticas y culturales en el devenir histórico

CONTENIDO: Importancia del arte y la cultura en la sociedad.

CONCEPTO -

PALABRAS CLAVE: Elote, mazorca, olate.

DA LECTURA AL SIGUIENTE TEXTO Y ANALÍZALO:

La UNESCO, organización dependiente de Naciones Unidas, dedicada a la educación, la ciencia y la cultura declaraba, en 1982: ...que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella, el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden.

CON TUS PADRES: Comparte si en tu hogar, escuela o comunidad, han observado la práctica de algunos aspectos que nos identifican con nuestra cultura, como: vestido, música, costumbres, actividades grupales, etc.

También investiga, si en tu entorno practican danzas, bailes regionales, pintura, música, ¿de qué tipos son?

TEXTO O ENSAYO: Describe brevemente la historia de nuestra independencia, los héroes que nos dieron Patria y libertad.

AUTO EVALUACIÓN: Haz una reflexión y análisis, ¿has sido capaz de conocer y respetar los símbolos patrios?, ¿los conoces? Descríbelos.