



ESCUELA TRANSFORMADORA PARA LA PATRIA DIGNA

# 1ro. de Preescolar



***Educación popular, integral, humanista y científica***

## **UNIDAD 2: El cuerpo humano y la salud** **MÓDULO 3: Los deportes**

Semana del 19 al 23 de octubre 2020

## Lunes 19 de octubre 2020

**SALUDO:** Saludarse con la familia cantando la canción que más les agrade del preescolar.

**FRASE DEL DÍA:** "Si llevas contigo la infancia, nunca envejecerás."

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** Evita cambios bruscos de temperatura, de preferencia evitar salir de casa si no es necesario, por casos enfermedades respiratorias.

**FRASE DE LA ESCUELA:** "Sin maestros, la vida no tendría ninguna clase"

**TEMA GENERAL:** PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

**ACTIVACIÓN FÍSICA:** Con nuestra **ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR** al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. **ruta didáctica:** Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.

- **MISTICA: Poesía: "AL GENERAL LÁZARO CÁRDENAS"**

Jiquilpan fue tu cuna, tu cielo es Michoacán, ilustre mexicano el pueblo te venera con jubiloso afán.

Tú le diste a la Patria tesoros sin igual, al expropiar las minas y conquistar la gloria del suelo nacional.

Hoy México te aplaude henchido de emoción, porque supiste darle con tu recia figura riqueza, paz y honor.

Con tu sabia experiencia y tu férreo valor, pusiste un fuerte dique al necio extranjerismo y al vil explotador.

Y la inmensa riqueza que tu honor conquistó ha de ser de la patria, la infinita grandeza con que Juárez, soñó.

Sube y baja escaleras en varias ocasiones.

Platica con tu familia si han consumido alimentos conservados hechos en casa, como mermeladas, rompopo, atole, mazapán, pulpas, jarabes.

Con ayuda de la familia, comenta cuales alimentos de este estilo, conservados y procesados son sanos, y cuáles de ellos son dañinos, cuales se pueden preparar en casa y cuáles de ellos no.

- Escribe dos palabras del campo semántico de alimentos procesados: dulce, rompopo, atole.
- Escribe dos binas de palabras: atole tibio
- Escribe dos trinas de palabras: gelatina y rompopo

¿qué es la conservación y transformación de alimentos? La conservación de los alimentos implica contener por mucho tiempo su calidad, su sabor para su comer, y sus propiedades nutricionales. Se puede hacer varias de las siguientes técnicas: lavar, cortar, pasteurizar, congelar, fermentar y envasar, entre muchas otras.

Lee al niño o niña la información de la obra de Lázaro Cárdenas del Río.

“No me dediquen minutos de silencio, dedíquenme horas de trabajo”

Lázaro Cárdenas del Río nació en Jiquilpan, Michoacán en 1895

Fue presidente de la República Mexicana entre 1934 y 1940

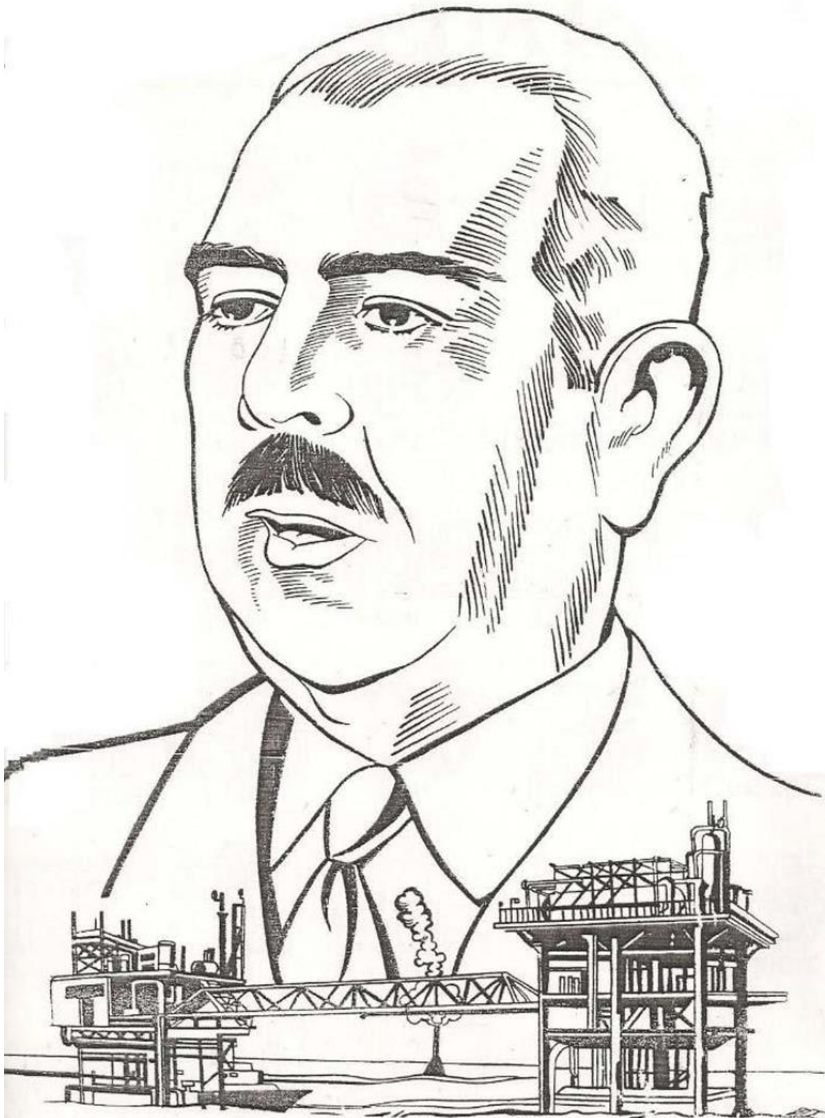
Fomentó la educación a todos los niveles

Repartición de tierras

Expropió el petróleo

Creó el Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Falleció el 19 de octubre de 1970.



## DISCIPLINA: DLI

DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras :

Néstor          nopal

jugo          golosina          galleta

- Elabora un dibujo sobre los hábitos alimenticios o de higiene que practiques con tu familia
- Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa

## DISCIPLINA: CIENCIAS

El Suelo es una de las partes fundamentales en nuestra existencia en el mundo, en el planeta. ¿Platicas con tu familia de la importancia de cuidarlo?

Dentro de nuestra vida normal, la tierra es una fuente de nutrición de las plantas que se desarrollan en él, e igualmente representa el hábitat de los hongos, bacterias, virus, invertebrados, insectos y animales todos ellos forman un ciclo de nutrientes. Así el suelo regula y distribuye el almacenamiento de agua; inmoviliza y desintoxica materiales orgánicos e inorgánicos.

Observa la imagen.



¿Qué debemos hacer para cuidar a la tierra? ¿Qué podemos hacer en nuestro entorno? Establece una medida a realizar con tu familia cerca de casa.

## DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

### HIELITOS

A pesar de que ya estamos en la estación del año llamada Otoño, siempre es apetecible degustar algo frío, después de media día, además que en esta época del año, el sol es muy intenso entre las 12 y las 5 de la tarde, haz sentido el calor, verdad?

Cuando estás en tu casa, o regresas a ella, después de algunas actividades en la calle, haz observado que tienes calor?

¿Cuándo eso sucede que haces? ¿Que tomas? ¿O que comes para disminuir el calor? Pláticalo con el adulto que te acompaña.

¿Haz imaginado o reflexionado como se harán las paletas o hielitos que en ocasiones haz comido? Conversa con el adulto que te acompaña sobre dicha elaboración.

**Martes 20 de octubre 2020**

**SALUDO:** Elige un saludo distinto para cada miembro de tu familia, de todos los anteriores que ya hemos realizado.

**FRASE DEL DÍA.** "Siempre hay un momento en la infancia cuando la puerta se abre y deja entrar al futuro"

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** Lavarse las manos es una de las medidas de prevención e higiene que nos pueden ayudar a reducir el riesgo de contagio de COVID-19.

**FRASE DE LA ESCUELA:** "Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"

**TEMA GENERAL:** PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

**ACTIVACIÓN FÍSICA:** Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. **ORIENTACIÓN DERECHA-IZQUIERDA** Mientras camina o corre en patrón cruzado le diremos: "gira a la izquierda" o "gira a la derecha".

**MÍSTICA:** Observa las imágenes y comenten, qué es sano, y qué no lo es.





Salta en distintas alturas y sube y baja escaleras.

Platica con tus papás, qué alimentos se pueden procesar con verduras en casa, por ejemplo, chiles en vinagre.

- Escribe nombres propios con el campo semántico de la "N": Nora, Néstor, Noé.
- Escribe dos binas con el campo semántico: Nora come
- Escribe dos trinas con el campo semántico: Néstor hace mermelada.

## DISCIPLINA DLI

- Lee las palabras :

Néstor                      nopal  
jugo                      golosina                      galleta

- Narra la historia de Néstor (cuento) mostrando la lámina central.

La mamá de Néstor le dice que debemos bañarnos diariamente, lavarse las manos, cepillarse los dientes, porque son practica de higiene, así como alimentarse sanamente como las frutas y verduras y evitar comprar los productos que venden en las tiendas porque contienen conservadores, colorantes, saborizantes y químicos que dañan la salud y puedes tener una enfermedad peligrosa. Néstor sonríe y le dice a su mamá: ¡yo soy un niño sano porque me alimento bien y me gusta el nopal con huevo

En las tardes a Roberto le gusta jugar con sus hermanitos y amigos en el patio de su casa, pero también le gusta regar el huerto que construyó con su familia, porque sabe que pronto va a cultivar verduras. En una ocasión cuando estaba regando el huerto se encontró una rana pequeña, que saltaba por el patio de su casa, le gustó demasiado ver a la rana que en su libreta dibujó a la penca de nopal y después se la regaló a su papá.

La familia de Néstor se alimenta sanamente y todos los días practican los hábitos de alimentación y de higiene, por eso todas las tardes cantan, bailan, juegan, leen, aprenden, porque están sanos

- ¿Cuáles son los hábitos de alimentación e higiene que prácticas?
- Describe la imagen:



- Escribe la palabra Rita

Néstor

*Néstor*

*Néstor*

*Néstor*

## DISCIPLINA: MATEMÁTICAS.

ACTIVIDAD: Realiza lo que te pide la imagen.

Maribel Martínez y Glénis Ciudad-Rodríguez

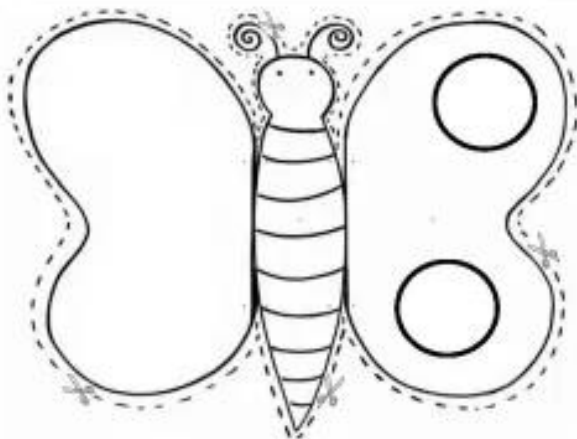
[www.diciendolobien.com.ar](http://www.diciendolobien.com.ar)

Fichas para mejorar la atención

### LAS MARIPOSAS

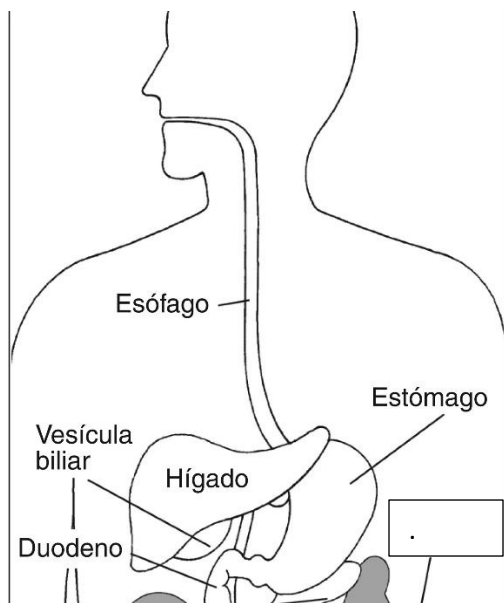
Pon el mismo número de dibujitos, del mismo tamaño y en el mismo lugar, en el lado izquierdo de la mariposa luego colórealas y recórtala para decorar tu clase o tu casa.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



## DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

Aparato digestivo medio. El bolo alimenticio, más húmedo y muchísimo más pequeño, sigue su recorrido por su camino por nuestro cuerpo.



El estómago, que está unido al extremo inferior del esófago, es un "saco" elástico que tiene la forma de la letra "J".

Desempeña tres funciones importantes:

- almacenar la comida que has ingerido
- descomponer los alimentos en una mezcla líquida
- vaciar lentamente ese líquido al intestino delgado

El estómago actúa como una batidora, mezclando y triturando todas las bolitas de comida procedentes del esófago en trozos cada vez más pequeños. Esto lo hace con la ayuda de los fuertes músculos que tiene en sus paredes y de los jugos gástricos que segrega. Aparte de descomponer la comida, los jugos gástricos también ayudan a destruir las bacterias que pueden contener los alimentos que ingieres.

Puedes colorear el dibujo, con una línea hacia donde viajan los alimentos.



## Miércoles 21 de octubre 2020

**SALUDO:** Elige un animal volador (abeja, pajarito) y saluda a tu familia como crees que lo harían ellos.

**FRASE DEL DÍA:** "Cada niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artista una vez que crezca"

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** Una de las medidas importantes es no tocarse el rostro, la nariz ni la boca. Con medidas tan sencillas podemos evitar el contagio del nuevo coronavirus.

**FRASE DE LA ESCUELA:** "Desarrolla siempre la pasión y la curiosidad por aprender. Si lo haces, jamás dejarás de crecer."

**TEMA GENERAL:** PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS.

**ACTIVACIÓN FÍSICA:** Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA MARTES (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Colocarse boca abajo sobre una superficie lisa, con el brazo izquierdo y la pierna izquierda en posición hacia arriba, mientras que el brazo derecho y la pierna derecha lo están hacia abajo.

**MÍSTICA. CANCIÓN. COMER BIEN**

Como de todo, como despacio, como contigo porque eres mi amigo.

Como fruta, como pescado, como verdura y algún helado, como legumbres y cereales, como ensaladas y también carnes.

Comer, comer, comer para poder crecer.

- Observa cuales son los alimentos que se pueden conservar o preparar de manera natural, jugo, mermelada o carne seca.
- Mientras que tu mamá prepara el jugo, tu en una hoja limpia, ve dibujando el proceso para la realización
- Escribe dos palabras del campo semántico de plantas con "n": nogal, nopal, naranjo
- Escribe dos binas de palabras del campo semántico: nogal alto
- Escribe dos trinas de palabras del campo semántico: nopal verde crudo

### **DISCIPLINA: DLI**

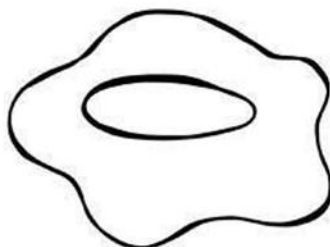
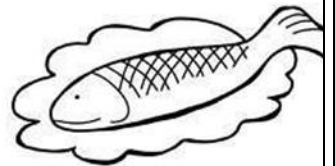
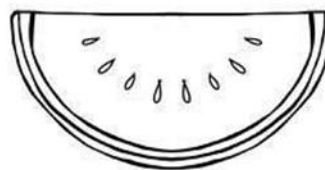
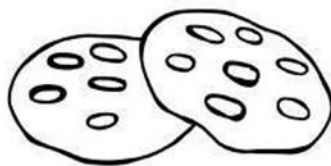
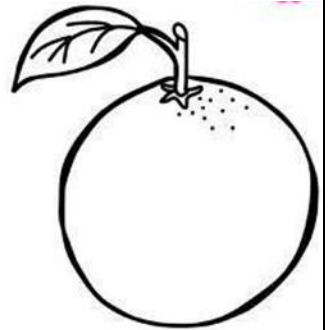
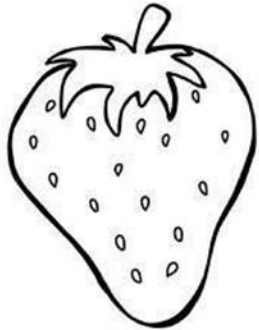
- Lee las palabras:

Néstor                  nopal

# Jugo, golosina galleta

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

Colorea únicamente los alimentos SALUDABLES



## DISCIPLINA: SOCIEDAD Y CULTURA

### Legado de Nuestros Antepasados

¿Conoces el “Juego de pelota” que jugaban nuestros antepasados hace muchos, muchos años? Este juego se originó hace más de 3 mil 500 años, era una actividad político-religiosa extendida en Mesoamérica que enfrentaba a nobles cautivos y a sus vencedores. En este juego ritual la pelota reproducía la trayectoria de los astros, siendo los jugadores los que decidían su rumbo en el firmamento.

Existen tres formas de jugarlo: con un mazo, con el antebrazo y con la cadera. Se practica con una pelota formada de la leche de árbol del hule y pesa cuatro kilos; a pesar de su peso es una pelota muy flexible. El juego consiste en golpear o lanzar la pelota (en algunos lugares se prendía con fuego) con las caderas, la rodilla o el muslo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0pc8TFEqMw>

La “Pelota Puhépecha o uárhukua, practicado por los puhépechas en la ribera del Lago de Pátzcuaro en Michoacán. Es una especie de hockey, con la diferencia de que se juega de forma circular. En algunas comunidades la pelota también se le prende fuego.

¿Qué opinas de las siguientes imágenes?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ct2ygg6zpJE>



## **DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA.**

Te mostrare como se elabora un sencillo y delicioso hielito, ¿estás listo?

Primeramente invita al adulto que te acompaña a la cocina, con apoyo del adulto, busquen algunas frutas de tu preferencia, ya que las hayan elegido, las van a lavar, después van a endulzar una cubeta pequeña de agua, la cantidad de azúcar debe de ser poca, pues la fruta siempre contiene su azúcar natural. Después de disolver el azúcar en el agua, hay que poner en la licuadora la fruta que ustedes eligieron y que ya está lavada. Se muela la fruta en la licuadora y se vierte el contenido en la cubeta que tienen con el agua ya endulzada.

Para reciclar y no contaminar más el planeta, puedes echar mano de las bolsas de plástico, que sobran donde se trajeron las frutas y verduras. Ahí vierte una pequeña cantidad del líquido que obtuvieron al mezclar el agua con azúcar y la fruta. Amarra muy bien la bolsa y con ayuda del adulto que te acompaña, metan las bolsitas, que después se convertirán en hielitos, al refrigerador. Debes de esperar una noche para al día siguiente degustar los hielitos.

¿Te agrado el nuevo postre? Verdad que si? Pues ahora, a elaborar más de diferentes sabores, incluso puedes hacer uno de mango con chile, mm



**Jueves 22 de octubre 2020**

**SALUDO:** Pídele a quien saludes, que imite la seña que realices, de forma que sean divertidas

**FRASE DEL DÍA:** "Los niños han de tener mucha tolerancia con los adultos"

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** La Secretaría de Salud de nuestro país invita a la población en general a ir a sus centros médicos más cercanos y vacunarse para prevenir la influenza. Cabe recordad que esta época del año, es en la cual es más factible resfriarse.

**FRASE DE LA ESCUELA:** "Desarrolla una pasión por aprender, si lo haces, nunca dejarás de crecer"



## TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

**ACTIVACIÓN FÍSICA:** Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA MIERCOLES (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Levanta el dedo meñique de tu mano derecha y el dedo índice de tu mano izquierda, cambias, 5 veces y después haces un cuerno con las 2 manos

**MÍSTICA:** Observa la imágenes y piensa que otro tipo de mermeladas puedes realizar



Salta a distintas alturas y sube y baja escaleras.

Platica con tu familia, qué tipo de conservas dulces han probado, como tamarindos, pulpas, fruta en almíbar, palanquetas y mermeladas

- Dibuja la conserva dulce que más te agrade.
- Escribe nombres de animales con el campo semántico de la letra "n": nutria, anaconda, canario.
- Escribe dos binas de palabras con el campo semántico: nutria peluda
- Escribe dos trinas de palabras con el campo semántico: canario amarillo cantor

## DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras :

Néstor

nopal

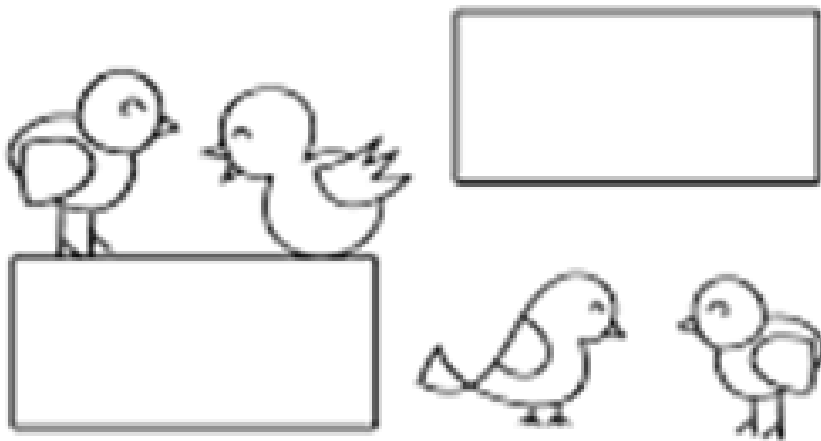
# Jugo      golosina      galleta

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: Néstor, nopal.
- Lee y marca las palabras escritas en las líneas

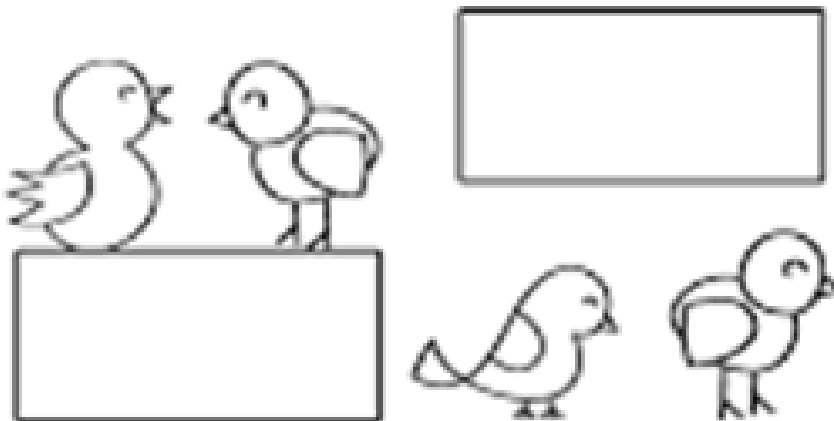
## DISCIPLINA: MATEMÁTICAS.

Actividad: \*Jugar enanos y gigantes (arriba abajo)  
Realizar la siguiente actividad:

Colorea a los que se encuentran debajo de la caja:



Colorea a los que se encuentran encima de la caja:





El páncreas.

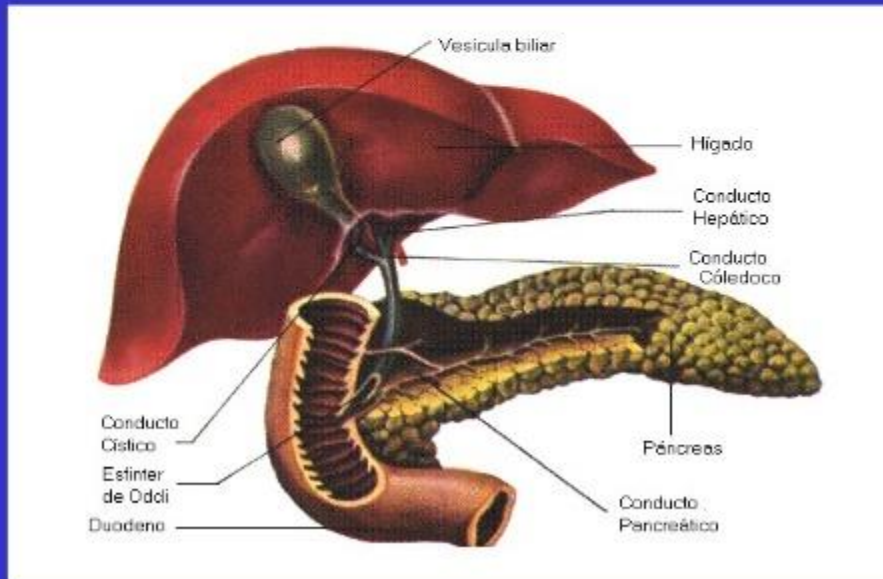
## 7. EL PÁNCREAS

### ÓRGANO

El Páncreas

### PROCESO

El **páncreas** es una glándula que elabora el jugo pancreático, este jugo ayuda a digerir los alimentos.



El páncreas es una glándula larga y plana que se encuentra en el abdomen. Está ubicada detrás del estómago y produce enzimas importantes para el proceso de la digestión. El páncreas también produce la insulina y el glucagón, que ayudan a controlar el nivel de glucosa (un tipo de azúcar) en la sangre.

¿Qué pasa con el páncreas si le mandas a tu cuerpo alimentos demasiado azucarados?

¿Cuáles serían esos alimentos? Señálalos en casa.

## Viernes 23 de octubre 2020

**SALUDO:** Coloca tu dedo en medio de tus ojos, entre tus cejas. Intenta hacer ceño fruncido y saluda de esa manera a tu familia.

**FRASE DEL DÍA:** "Lo que uno ama en la infancia se queda en el corazón para siempre"

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** ¿Cómo me puedo proteger contra la influenza?



Vacúnate si no lo has hecho.



Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.



Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (que cubra nariz y boca) y calcetines gruesos.



Consume muchas frutas y verduras sobre todo las amarillas y verdes, para sentirte mejor y mejorar las defensas de tu cuerpo.



Si puedes, evita tener contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.



Si tienes síntomas de influenza, no te automediques y acude a consulta.

**TEMA GENERAL:** PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

**ACTIVACIÓN FÍSICA:** Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA JUEVES (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Poner una palma de la mano hacía el frente y la otra hacía afuera, cambia primero lento y vas aumentando la velocidad conforme domines el movimiento de la mano. Luego le puedes hacer con los ojos cerrado.

**MÍSTICA: CANCIÓN:** Escuchar la canción "pan con mermelada"

Salta a diversas alturas, sube y baja escaleras.

- Platica con tu familia sobre toda la comida que puedes conservar, cambiar, de forma natural y dibuja las que vayan nombrando que te agradaría realizar.
- Escribe palabras del campo semántico de objetos con la letra "N": nevera, nata, nido
- Escribe dos binas del campo semántico: nevera gigante
- Escribe dos trinas del campo semántico: natas frescas y ricas

### DISCIPLINA: DLI

- Lee las palabras

Néstor      nopal  
Jugo      golosinas      galletas

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

Néstor se peina  
El nopal es nutritivo

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban. Néstor, nopal.
- Actividad en el libro

Lee las palabras y haz los dibujos que correspondan



nopal



# Néstor

Copiar en el renglón cada palabra.

# Néstor

nopal

## **DISCIPLINA: DESARROLLO ECOLÓGICO**

Nombre de la Actividad: Vamos a Reciclar

1) Ve el video siguiente video con tus papas o tus hermanos:

Canción "Vamos a reciclar" VIDEO)

[https://drive.google.com/file/d/1\\_9Zmj350u6iLh9IN2\\_O7cEaVB47KFP\\_2/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1_9Zmj350u6iLh9IN2_O7cEaVB47KFP_2/view?usp=sharing)

2) Después, escucha la canción "Vamos a Reciclar" mp3)

[https://drive.google.com/file/d/1HeSxfK\\_nHPrlQGRSVrKAzgyYb2bT7CNF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1HeSxfK_nHPrlQGRSVrKAzgyYb2bT7CNF/view?usp=sharing)

Mientras escuchas la canción dos veces; pintas los dibujos que acompañan la letra de la canción con tus colores/crayones. Aquí puedes descargar la letra y sus dibujos.

Letra y dibujos de la Canción "Vamos a Reciclar" en formato PDF

[https://drive.google.com/file/d/1u3MffZBG8qvF1UcA\\_2ZGcp62sKGJixd\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1u3MffZBG8qvF1UcA_2ZGcp62sKGJixd_/view?usp=sharing)

Letra y dibujos de la Canción "Vamos a reciclar" en formato Word

<https://drive.google.com/file/d/1Z-aoecdB4rlrAUtfwkt0YC0W-QRuiXRq/view?usp=sharing>

3) Canta la canción y baila inventando algunos pasos, ademanes o con las palmas con ayuda de tus papas.

4) Por último, has la siguiente tarea: Con ayuda de tus padres, separa de la basura de tu hogar los envases o papel que se pueden reciclar. Explica para que sirva reciclar. Envía un video a tu maestra o maestro como evidencia, platicando lo que hiciste con ayuda de tus padres, para que te felicite.

## **DISCIPLINA: ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.**

¿Sabes cómo realizar jabón líquido? El jabón líquido nos ayuda en esta pandemia para mantener las manos siempre limpias cada vez que nos las lavamos.

Con ayuda de Mamá, toma un pedazo de jabón o junta los restos de jabón que se hayan quedado de los que usas al bañarte. Pídele a tu mamá que ponga un poco de agua a calentar, y cuando esté hirviendo, con su ayuda, coloca los restos de jabón, moviéndolo continuamente hasta que los pedazos de jabón se deshagan. Si los puedes rayar, en un rayador de fruta o verdura de plástico, será mejor el resultado. Déjalo enfriar y después, lo colocas en un frasco con dispensador.

¡Así de fácil es hacer jabón líquido!!