



ESCUELA TRANSFORMADORA PARA LA PATRIA DIGNA

# 1ro. de Preescolar



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

**Tiempo Libre**

Semana del 14 y 15 de Diciembre 2020

**SALUDO:** Saludar a toda la familia con el saludo universal de paz.



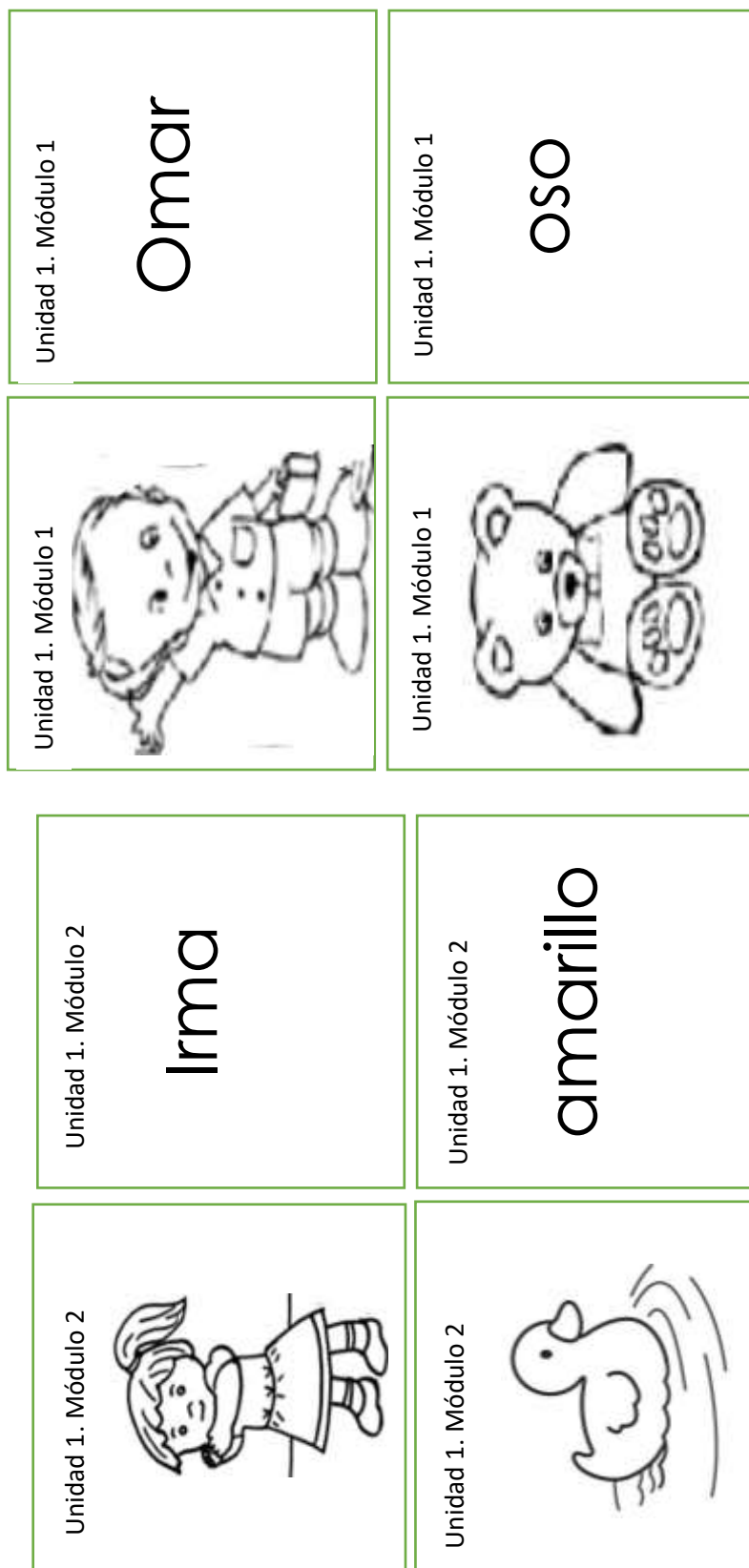
**FRASE DEL DÍA:** "Que esta Navidad, la magia sea tu mejor ropa, tu sonrisa el mejor regalo y tu felicidad su mejor deseo ¡FELIZ NAVIDAD!"

- **CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** Estas fiestas no son razón para dejar a un lado los cuidados para con las enfermedades invernales y mucho más importante, para con la pandemia. Lávate continuamente las manos y usa el cubrebocas, no asistas a reuniones donde haya mucha gente.
- **TEMA GENERAL:** LA SOLIDARIDAD.
- **ACTIVACIÓN COLECTIVA:** 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:** Poema Navideño.  
Pronto será Navidad  
llegarán las vacaciones,  
cantaremos villancicos  
y comeremos turrónes.
  - Platica con tu familia sobre la actitud solidaria que debemos tener todos los seres humanos: como conseguir un fin común, La persona solidaria no duda en colaborar y apoyar a todos aquellos individuos que se encuentran en situaciones desfavorecidas, e s importante fomentar la solidaridad desde la infancia ya que puede ser vista como la base de otros valores humanos que logra desarrollar valiosas relaciones de amistad, familiares y/o sociales basadas en la ayuda, apoyo, respeto.
  - Platica con tu familia como debemos ser solidarios en esta época de pandemia. Dibuja como puedes ser solidario
  - Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico Solidaridad: unidad, ayuda, sentir, pertenecer, principio
  - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: ayuda mutua
  - Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: ayuda mutua y unida

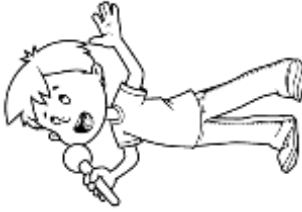
¿Qué es solidaridad?

La solidaridad es un valor personal que supone la capacidad que tienen los miembros que pertenecen a una comunidad de actuar como un todo. Esto se produce porque los miembros comparten intereses y necesidades entre sí, gracias a los lazos sociales que les unen.

- Con ayuda de tu familia, recorta las tarjetas y juega al memorama.



Unidad 1. Módulo 4



Unidad 1. Módulo 4

Ulises

Unidad 1. Módulo 3



Unidad 1. Módulo 3

Ema

Unidad 1. Módulo 4

1

Unidad 1. Módulo 4

uno

Unidad 1. Módulo 3



Unidad 1. Módulo 3

comer

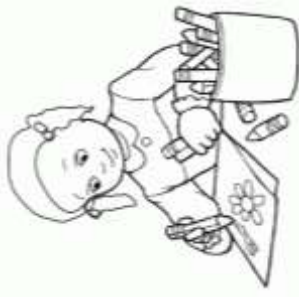
Unidad 2. Módulo 1



Unidad 2. Módulo 1

Susana

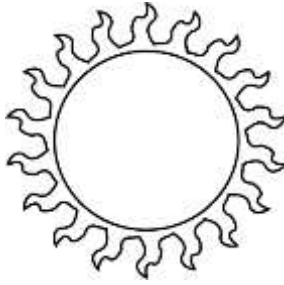
Unidad 1. Módulo 5



Unidad 1. Módulo 5

Ema

Unidad 2. Módulo 1



Unidad 2. Módulo 1

sol

Unidad 1. Módulo 5



Unidad 1. Módulo 5

comer

Unidad 2. Módulo 3



Unidad 2. Módulo 3

Rita

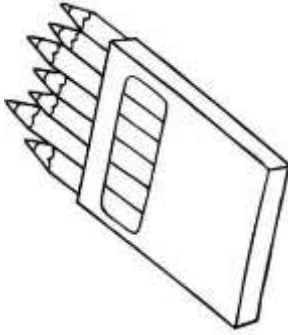
Unidad 2. Módulo 2



Unidad 2. Módulo 2

Tomás

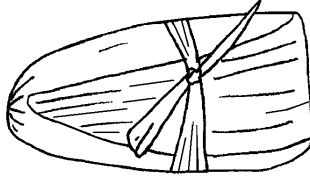
Unidad 2. Módulo 3



Unidad 2. Módulo 3

colores

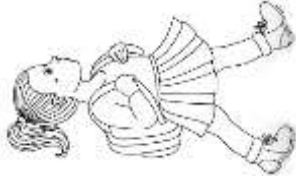
Unidad 2. Módulo 2



Unidad 2. Módulo 2

tamal

Unidad 3. Módulo 1



Unidad 3. Módulo 1

Mónica

Unidad 2. Módulo 4



Unidad 2. Módulo 4

Néstor

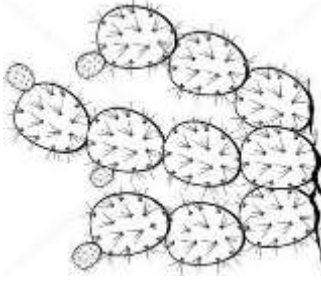
Unidad 3. Módulo 1



Unidad 3. Módulo 1

mochila

Unidad 2. Módulo 4



Unidad 2. Módulo 4

nopal

Unidad 3. Módulo 3



Unidad 3. Módulo 3

Pedro

Unidad 3. Módulo 2



Unidad 3. Módulo 2

Leonel

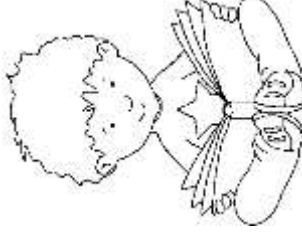
Unidad 3. Módulo 3



Unidad 3. Módulo 3

lee

Unidad 3. Módulo 2



Unidad 2. Módulo 2

lee



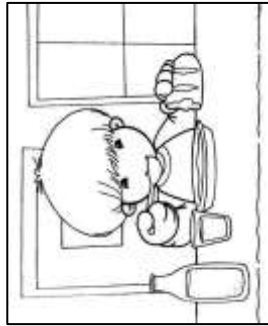
Unidad 3. Módulo 4

Daniel

Unidad 3. Módulo 4

dormir

Unidad 3. Módulo 4



Unidad 3. Módulo 4



#### ACTIVIDAD: REALIZACIÓN DE UN PONCHE.

Receta (12 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg. De tejocote partidos en mitades
- ½ kg. De guayaba partida en cuartos
- 250 gr. Ciruela pasa
- 5 manzanas amarillas partidas en octavos
- 1½kg caña de azúcar partida en bastoncitos
- 250 gr de tamarindo pelado
- 3 rajas de canela
- ¾ kg. De azúcar
- 1 cono de piloncillo
- 100 gr de flor de jamaica
- 2 clavos de olor

Modo de preparación:

1. En una cacerola grande calienta el agua con el azúcar, la canela y el piloncillo.
2. Al primer hervor, agrega los tejocotes y la caña
3. 15 minutos después, añade las manzanas y unos minutos después las guayabas, la ciruela pasa, el tamarindo, la jamaica y los clavos de olor.
4. Recuerda mantener la llama a fuego medio y dejar que el agua se consuma un poco, sin que la guayaba y las manzanas se desbaraten.
5. Sírvelo bien caliente.

#### Información nutrimental (1 porción)

- Energía 435.5 kcal
- Proteína 0 gr
- Lípidos 0 gr
- Hidratos de carbono 110.5 gr
- Fibra 15.7 gr
- Vitamina a 351.2 microgr
- Vitamina c 297.2 mg
- Ácido fólico 2.8 mg

#### Aporte energético:

Hay que tener mucho cuidado con esta bebida ya que es muy alta en carbohidratos simples por su contenido de frutas combinadas, piloncillo y azúcar, la concentración tan alta de energía en base a carbohidratos puede hacer que tu porcentaje de grasa se eleve ya que es energía excesiva que no se está utilizando.

#### Sugerencia:

- No beber más de 1 taza de ponche al día.
- Beber el ponche en las mañanas para que sea utilizada esa energía a lo largo del día.
- Utilizar la taza de ponche como colación o como bebida acompañante de un desayuno ligero.



En tus tiempos libres puedes jugar el juego tradicional llamado: "caricaturas, presenta" ¿ya lo conoces? Si no tienes conocimiento de el puedes preguntar a un adulto y él te comentara como se juega. Puedes comenzar con el nombre de las frutas, por ejemplo: puedes decir.....caricaturas, presenta nombres: frutas.

Te preguntara, ¿por qué de frutas? Pues porque en esta temporada hay que consumir bastantes frutas que contengan vitamina "c"

También puede jugar así..... caricaturas, presenta nombres: partes de nuestro cuerpo.....así recordarás que partes del cuerpo debemos de cuidar ahora en época de frío.

Te dejo esta imagen del otoño para que la colores y posteriormente la conviertas en un memora de 4 piezas, esta actividad la puedes realizar en compañía de un adulto. A disfrutarla!



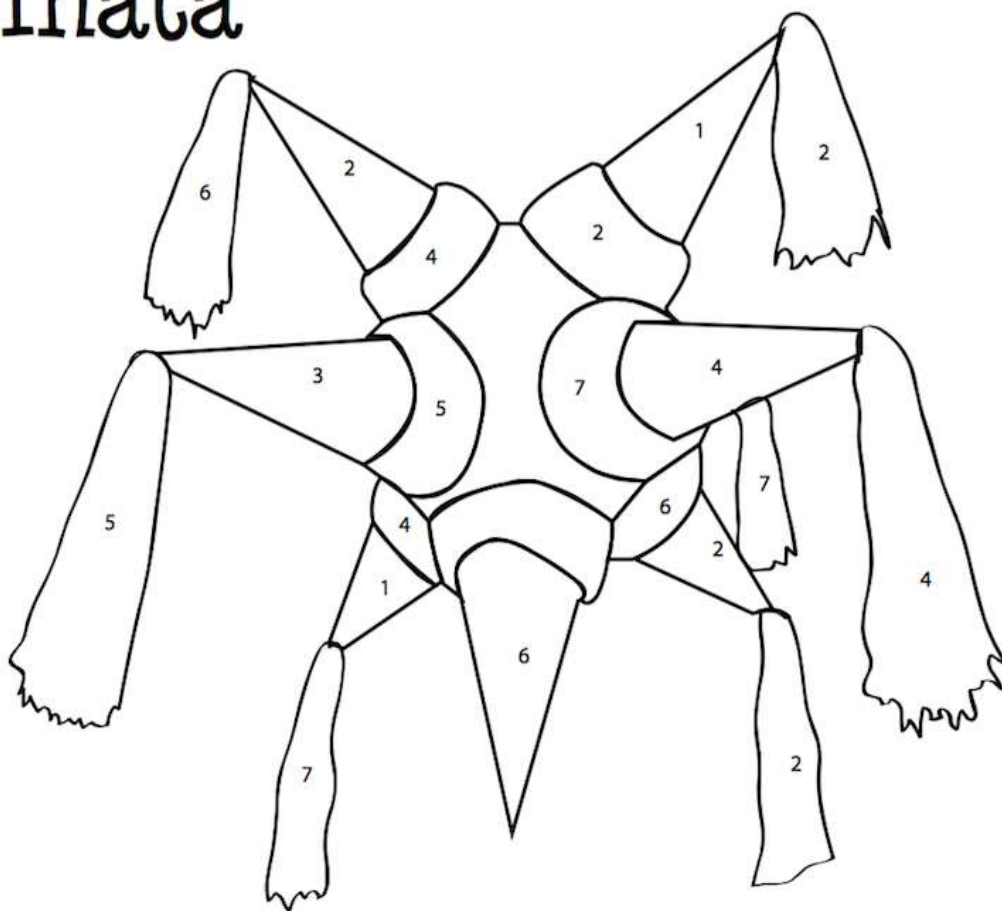
© webdelmaestro.com

Prueben las siguientes actividades para que las fiestas decembrinas sean aún más especiales, significativas y divertidas para tu familia.

1. Crea recuerdos al filmar a los niños hablando sobre su actividad preferida en familia ese año.
2. Crea una nueva tradición familiar, como ver juntos una película navideña o prepara en familia la cena de Nochebuena.
3. Armen juntos el pesebre leyendo la historia del nacimiento de Jesús.
4. Reúnete con amigas una tarde para hacer galletas juntas y luego intercambiarlas.
5. Responde a una de las cartas que escriben los niños de menos recursos a Santa Claus.
6. Pídeles a los niños más pequeños que hagan dibujos y díctales cartas a Papá Noel o los Reyes Magos, escríbelas tal cual y luego enmárcalas.
7. Compra regalos en ferias benéficas.
8. Si son católicos, escuchen juntos el mensaje del Papa.
9. Pide a los niños que pongan en escena una obra teatral.
10. Guarda unos minutos de silencio juntos para rezar, dar las gracias o . . . recuperar el aliento

Actividad: Colorea la piñata como lo indican los números. Pegar en cartulina, recortar y ponerla donde quieras poner un adorno,

# Piñata



- 1 Negro
- 2 Amarillo
- 3 Verde
- 4 Rosa
- 5 Rojo
- 6 Naranja
- 7 Azul

