



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

## LUNES 11 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 turrones.

- 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, es 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

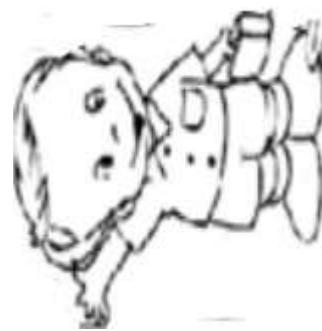
¿Qué es solidaridad?

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.

Omar

Unidad 1. Módulo 1



OSO

Unidad 1. Módulo 1



Irma

Unidad 1. Módulo 2



amarillo

Unidad 1. Módulo 2



Unidad 1. Módulo 3

Ema

Unidad 1. Módulo 3



Unidad 1. Módulo 3

comer

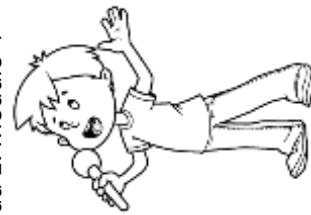
Unidad 1. Módulo 3



Unidad 1. Módulo 4

Ulises

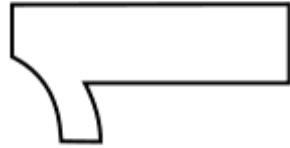
Unidad 1. Módulo 4



Unidad 1. Módulo 4

uno

Unidad 1. Módulo 4



Unidad 1. Módulo 5

Ema

Unidad 1. Módulo 5



Unidad 1. Módulo 5

comer

Unidad 1. Módulo 5



Unidad 2. Módulo 1

Susana

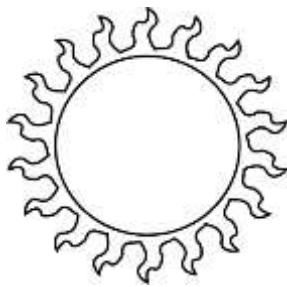
Unidad 2. Módulo 1



Unidad 2. Módulo 1

sol

Unidad 2. Módulo 1



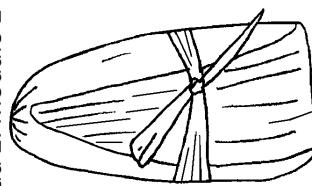
Tomás

Unidad 2. Módulo 2



tamal

Unidad 2. Módulo 2



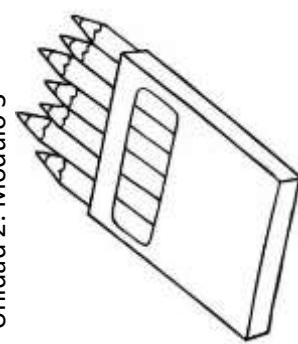
Rita

Unidad 2. Módulo 3



colores

Unidad 2. Módulo 3



Unidad 2. Módulo 3

Unidad 3. Módulo 1

Mónica



Unidad 2. Módulo 4

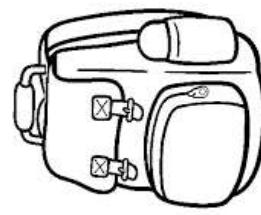
Néstor

Unidad 2. Módulo 4



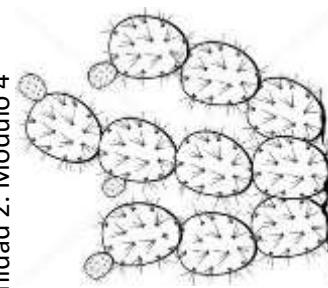
Unidad 3. Módulo 1

mochila



Unidad 2. Módulo 4

nopal



Unidad 3. Módulo 2

Leone

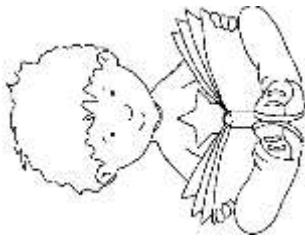
Unidad 3. Módulo 2



Unidad 2. Módulo 2

lee

Unidad 3. Módulo 2



Unidad 3. Módulo 3

Pedro

Unidad 3. Módulo 3



Unidad 3. Módulo 3

lee

Unidad 3. Módulo 3



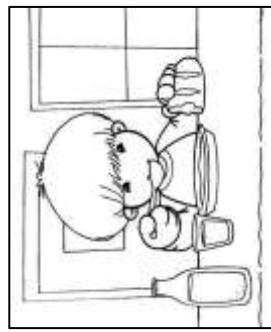
Unidad 3. Módulo 4

Daniel

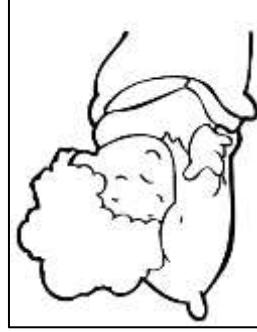
Unidad 3. Módulo 4

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 rajitas 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 él 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 recordaras 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 memoria de 4 piezas, esta actividad la puedes realizar en compañía de un adulto. A disfrutarla!

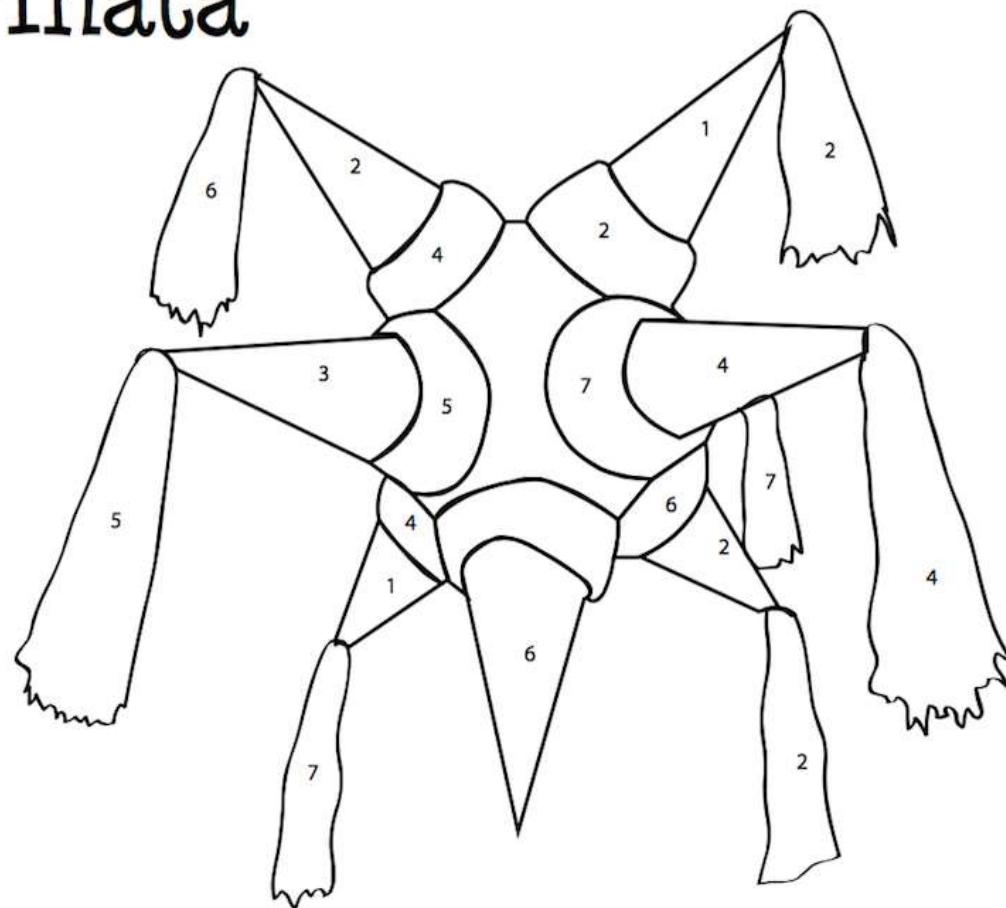


Prueben las siguientes actividades para que las fiestas decembrinas sean aún más especiales, significativas y divertidas para tu familia.

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

