



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.



Escuela transformadora para la patria digna

5º DE PRIMARIA

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

DEL 7 AL 11 DE DICIEMBRE/SEMANA 16



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5° GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #73

Buen día, te deseo un buen inicio de semana.

FRASE DEL DÍA: “*Alejado el hombre de la naturaleza progresivamente pierde su salud. (Manuel Lezaeta)*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

“Hoy es un gran día para la ciencia y la humanidad”, dijo Albert Bourla, presidente y presidente ejecutivo de Pfizer, en un comunicado. Estamos alcanzando este hito crítico en nuestro programa de desarrollo de vacunas en el momento en que el mundo más lo necesita, con tasas de infección que establecen nuevos récords, hospitales que se acercan al exceso de capacidad y economías que luchan por reabrir”

FRASES DE LA ESCUELA.

UN BUEN EDUCADOR ES AQUEL CAPAZ DE VER E INTERPRETAR LOS SUEÑOS DE CADA NIÑO.

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR: 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. **Hoy lunes Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy lunes haremos el siguiente ejercicio. Caminar Se trata de caminar con normalidad: la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo. Camina por lo menos 10 metros.**

“La salud es la mayor posesión. La alegría es el mayor tesoro. La confianza es el mayor amigo”

Nuestra salud

Si sales usa mascarilla

Lávate las manos con agua y jabón

Mantén el distanciamiento

Todo es por un mundo mejor.

Yo me quedo en casa

Porque si salgo el virus me alcanza

Ventilo bien mi hogar

Para que el virus no pueda entrar.

Limpia, limpia y limpia

Y cuida bien de tu familia

Porque todos juntos

Podemos ganar.

Vamos a respetar

Unidos lo podemos lograr

Vamos a respetar

Y nuestra salud cuidar.

Lavado de manos: La investigación y la práctica han demostrado sistemáticamente que el lavado de manos es el método más eficaz de prevenir la transmisión de la infección. En comparación con otras intervenciones físicas para interrumpir o reducir la propagación del SARS, el lavado frecuente de manos, definido como al menos 10 veces por día.

Técnica resumida:

- Lavado manual (40–60 s): mojar las manos y aplicar jabón; frotar todas las superficies; enjuagar las manos y secarse minuciosamente con una toalla descartable; use la toalla para cerrar el grifo.
- Frotado de las manos (20–30 s): aplicar suficiente producto para cubrir todas las áreas de las manos; frotar las manos hasta que se sequen.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa y redacta en tu cuaderno ¿Como se lavan las manos en tu familia? Y ¿Con que frecuencia lo realizan en un día?

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno lo más real posible como lavar las manos de forma adecuada..

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE UN CAMPO SEMANTICO DE: **Lavado de manos**

ESCRIBE UN CAMPO SEMANTICO DE: **Verbos irregulares**

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS **DEL LAVADO DE MANOS**

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 TRINAS DE **VERBOS IRREGULARES**

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGUISTICO INTEGRAL

E.T. GRAMATICA

CONTENIDO: los verbos irregulares

LECTURA: Sintaxis: los verbos irregulares.

Pág. 96

- 1.– Realiza las recomendaciones que te indica el libro.
 - 2.– En un verbo irregular, se dan en las formas verbales que presentan alguna de estas características: la terminación es átona; la terminación es tónica y empieza con a, e, o, o un diptongo.
 - 3.– Diptongo: Grupo de dos vocales y contiguas que se pronuncian en una sola sílaba "la 'í' y la 'e' de la palabra 'bien' forman un diptongo".
- A) **Diptongo creciente:** Diptongo que empieza por una semiconsonante (i, u) y acaba con una vocal abierta (a, e, o). "la 'u' y la 'e' de 'hueco' forman un diptongo creciente".
- B) **Diptongo decreciente:** Diptongo que empieza por una vocal abierta (a, e, o) y acaba con una semivocal (i, u). "la 'a' y la 'í' de 'caiga' forman un diptongo decreciente".

CIENCIAS**E.T. Observación de la naturaleza.****CONTENIDO: El ciclo del nitrógeno.****LECTURA: El Ciclos del nitrógeno.****Págs. 89-90**

Responde lo siguiente:

- 1.- Con detenimiento da lectura a la información que se te brinda en el libro e investiga lo siguiente.
- 2.- ¿Qué es el N₂?
- 3.- ¿En donde se encuentra comúnmente?
- 4.- ¿Cómo adquieren las plantas y animales el nitrógeno y que función tiene?
- 5.- ¿Qué importancia tiene el recuperar productos naturales para nutrir los suelos en el campo, hoy en día?

MATEMATICAS**E.T. MEDICIÓN****CONTENIDOS: Operaciones de conversión de moneda.****LECTURA: Operaciones de conversión de monedas****Pp. 96-98**

Realiza los ejercicios que te indica el libro.

CULTURA**E.T La escuela como centro cultural de la comunidad.****CONTENIDO: Conventos y monasterios.****pag.68-70****Da respuesta a las siguientes interrogantes, apoyándote en el libro página 55.**

- 1.- ¿Qué impusieron los conquistadores en su llegada a nuestro continente?
- 2.- ¿Cuáles fueron los primeros edificios que se construyeron en cualquier nueva ciudad para plasmar la conquista?
- 3.- Que significado le dan al concepto de “cuzco”?
- 4.- ¿Cuál es el secreto cuzqueño?
- 5.- ¿Para que fueron diseñaron y construyeron sus monasterios los conquistadores?
- 6.- ¿En que año y donde fue construido el primer convento franciscano?

MODELO: Realiza una pancarta mostrando la importancia del lavado de las manos.**REFLEXION FILOSOFICA:** Da respuesta a las siguientes interrogantes.

- 1.- ¿Por qué es importante conocer hechos históricos para nuestra vida actual?
- 2.- ¿Cómo debemos enfrentar los problemas álgidos en nuestra sociedad?

EJERCICIOS DE EVALUACIÓN: Envía los trabajos a tu maestro (a), para que pueda llevar un control de los mismos.

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

FECHA:

CARTILLA #74

BUENOS DIAS ¡HOY DEBE DE SER UN DÍA MUY GRATO PARA TI Y TU FAMILIA!

FRASE DEL DÍA: Cuando te levantes por la mañana, piensa en el precioso privilegio de estar vivo, respirar, pensar, disfrutar y amar. - Marco Aurelio.

CONTEXTO DE LA PANDEMIA. – Los micronutrientes, como las vitaminas D y C o el zinc, son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y desempeñan un papel vital para la salud y el bienestar nutricional. La OMS está coordinando los esfuerzos por desarrollar y evaluar medicamentos que permitan tratar la COVID-19

FRASE DE LA ESCUELA: -UN LIBRO ABIERTO ES UN CEREBRO QUE HABLA, CERRADO, UN AMIGO QUE ESPERA OLVIDADO, UN ALMA QUE PERDONA Y DESTRUÍDO, UN CORAZÓN QUE LLORA.

TEMA GENERAL
ALIMENTACION SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

ACTIVACIÓN FÍSICA: Diariamente actívate antes de comenzar el día (secuencias mínimas de ocho). Los ejercicios de activación inician: moviendo la cabeza hacia la derecha e izquierda, hacia atrás y adelante, girarla hacia la derecha e izquierda, girar los hombros hacia adelante y atrás, estirar los brazos y girarlos hacia atrás y adelante, girar el dorso hacia la derecha e izquierda, dar giros con la cadera hacia la derecha e izquierda, hacer sentadillas, mover el pie derecho y luego el izquierdo hacia arriba y abajo, girar pie derecho e izquierdo hacia la derecha e izquierda; en la medida de lo posible: reptar, gatear, balancearse, caminar, trotar, correr y bailar.

TEMAS DEL DÍA:

MATEMÁTICAS.

E.T. Aritmética

CONTENIDO: -Operaciones con enteros positivos.

-Adición de enteros positivos

2.- SUMA Y RESTA DE NÚMEROS ENTEROS

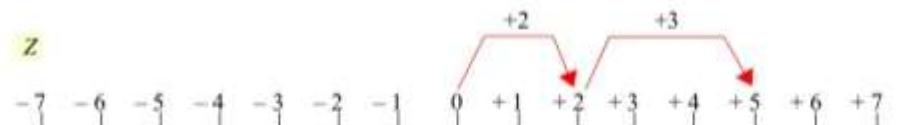
SUMA DE NÚMEROS ENTEROS

DEL MISMO SIGNO

En la recta numérica

Ejemplo

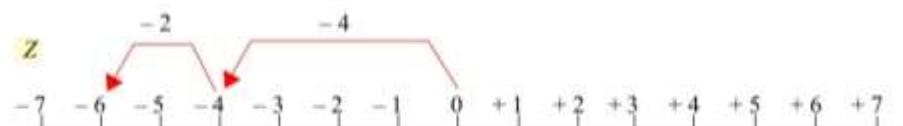
Tenía 2 €. Mi abuelo me regaló 3 €. ¿Cuántos euros tengo?



$$(+2) + (+3) = +5 \rightarrow \text{Tengo } 5 \text{ €}$$

Ejemplo

Un ascensor baja 4 pisos. Luego baja otros 2 pisos. ¿Cuántos pisos ha bajado?



$$(-4) + (-2) = -6 \rightarrow 6 \text{ pisos ha bajado}$$

$$-27 + (-7) = ?$$

$$35 + (-40) = ?$$

$$14 - (-18) = ?$$

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa en el patio de tu casa si hay algún árbol o planta que produzca alguna fruta o verdura que se consuma en su familia.

Dibuja en tu cuaderno si encontraste la planta o el árbol, y menciona como lo sembraron y quien lo sembró, también las propiedades que aporta para la buena alimentación.

VOCABULARIO Y FRASES : BINAS CON SUSTANTIVOS

Busca en tu diccionario las siguientes palabras, pásalas a tu cuaderno.
Enteros positivos
Enteros negativos
Recta numérica

Escribe en tu cuaderno las siguientes palabras y escribe su bina a cada una.
Pintura
Cueva
ropa

SOCIEDAD

E.T. El medio social en que vivimos

CONTENIDO: Legado artístico de los primeros pobladores de América.

El legado artístico de los primeros pobladores de América.

Los primeros pobladores de América fueron los pueblos nómadas que vivían al aire libre o en cuevas y las primeras manifestaciones de un arte estético provienen del arte rupestre de estos pueblos.

El arte rupestre de América (5.000 a.C.)



Foto: Larry King

Gran sala en el interior de la cueva de Callacpuma de la cual parten túneles que llevan a otras salas

La cueva de Callacpuma, (zona de Cajamarca, Perú).

Ubicada en un lugar llamado Huayrapongo, esta cueva y otras de la zona contienen una gran cantidad de pinturas rupestres. La mayoría son representaciones simples de animales (llamas y venados), figuras humanas y formas geométricas pintadas en tonos rojos y naranja.



Foto: Larry King

En tu libreta investiga algunas otras manifestaciones artísticas de los primeros pobladores de América y recorta y pega los dibujos. Búscalos en Google.

SALUD COMUNITARIA

EJE TEMATICO: Importancia de la salud comunitaria.

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

Para hablar de salud comunitaria es indispensable reconocer que la salud de personas y grupos está determinada por múltiples factores, los determinantes, algunos de los cuales están muy cerca y otros alejados del control individual, y que existen desigualdades sociales en salud, es decir, un reparto desigual de oportunidades de disfrutar la salud

De acuerdo al texto anterior en tu libreta describe cómo se ejerce la salud comunitaria en el lugar donde vives y que te gustaría que funcionara mejor.

MODELO

En una hoja de tu cuaderno recorta y pega un dibujo de alguna pintura rupestre de los primeros pobladores de América y escribe una nota sobre la importancia de esas obras de arte.

REFLEXION FILOSÓFICA:

En tu libreta escribe que piensas sobre la importancia de utilizar la aritmética en la vida cotidiana, ¿para qué? ¿Y por qué? Y escribe sobre que sería la humanidad sin matemáticas.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN: Explica a tus padres que entendiste sobre la suma y resta de los números enteros positivos, también qué entendiste sobre salud comunitaria y por último en qué lugares aún existen las pinturas rupestres.

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

CARTILLA NO. 75

FECHA:

SALUDO: TE ENVIO UN FUERTE ABRAZO Y TE DESEO UN GRAN DÍA.

FRASE DEL DIA: SOMOS LO QUE HACEMOS DIA A DIA, DE MODO QUE LA EXCELENCIA NO ES UN ACTO, SINO UN HÁBITO.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, anunció que la vacunación contra la covid-19 empezará antes de que acabe diciembre, estimando que la vacuna de Pfizer sea autorizada por las autoridades de Estados Unidos en los próximos días y, de acuerdo con el subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López Gatell, el secretario de salud Jorge Alcocer ordenó construir el plan de vacunación.

FRASE DE LA ESCUELA

PARA ENSEÑAR A UN NIÑO SE NECESITA MAS CORAZON QUE CIENCIA.

TEMA GENERAL

Salud comunitaria integral y medicina tradicional

ACTIVACION FISICA

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. **Caminar** con normalidad: la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo **con un objeto sobre la cabeza**. Camina por lo menos 10 metros.

GATATUMBA

Gatatumba, tumba, tumba
Con panderos y sonajas
Gatatumba, tumba, tumba
No te metas en la paja

Gatatumba, tumba, tumba
Toca el bombo y el rabel
Gatatumba, tumba, tumba
Tamboril y cascabel
Gatatumba, tumba, tumba
Tamboril y cascabel

Gatatumba, tumba, tumba
Qué bonita Nochebuena
Gatatumba, tumba, tumba
Que me dio mi compañera

Gatatumba, tumba, tumba
Toca el bombo y el rabel
Gatatumba, tumba, tumba
Tamboril y cascabel
Gatatumba, tumba, tumba
Tamboril y cascabel.

La primera riqueza es la salud
Se feliz.

OBSERVACION Y CONTEXTUALIZACION

La sociedad mexicana, desde épocas prehispánicas, trata sus problemas de salud, practicando la medicina tradicional a través de las plantas medicinales.

Escribe en tu cuaderno una lista de plantas medicinales que conozcan tu familia-

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO	ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO
UN CAMPO SEMANTICO DE ENFERMEDADES DONDE SE APLICA LA MEDICINA TRADICIONAL.	DE ELEMENTOS DE UNA ORACION
EJEMPLOS: TOS, DOLOR DE RODILLAS	EJEMPLOS.CALIFICATIVO, DETERMINATIVO

CONCEPTUALIZACIÓN

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

CALIFICATIVO:

EXPLICATIVO:

DETERMINATIVO:

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

DESARROLLO LINGÜISTICO. E.T: EXPRESIÓN ESCRITA

CONTENIDO.COMPLEMENTOS DEL SUJETO

LECTURA: COMPLEMENTOS DEL SUJETO

PALABRAS CLAVES: oración, sujeto, predicado, núcleos, modificador directo e indirecto, objeto directo e indirecto y complemento circunstancial.

Modificadores del núcleo del sujeto			
	Núcleo nominal o núcleo del sujeto	Modificador directo	Modificador indirecto
¿Qué es? y/o ¿Cómo lo identifico?	Es la palabra más importante del sujeto. Generalmente es un sustantivo o un pronombre.	Son sintagmas que van junto al núcleo. Siempre es un artículo o un adjetivo.	Son sintagmas que requieren una preposición o elemento de unión para relacionarse con el núcleo. También se llama complemento adnominal
Ejemplos	El <u>celular</u> de Luis es nuevo. Ellos <u>decidieron</u> hacerlo.	El auto de Juan es lujoso. El <u>nuevo</u> auto de Juan es lujoso	Los alumnos <u>de la Prepa</u> 2 son muy cumplidos. La comida <u>con verduras</u> es muy nutritiva.

Modificadores del núcleo del predicado				
	Núcleo verbal o n	Objeto directo	Objeto indirecto	Complemento circunstancial
¿Qué es? y/o ¿Cómo lo identifico?	Es la palabra más importante del predicado y es siempre un verbo conjugado.	Es la palabra o frase que recibe directamente la acción del verbo. Se reconoce con la pregunta ¿Qué? A veces se puede sustituir por una forma pronominal (lo, los, la, las)	Es la palabra que recibe el daño o provecho de la acción. Se localiza con la pregunta ¿A quién? O ¿Para quién? A veces es sustituido por una forma pronominal (le, les)	Expresa situaciones de modo, tiempo, lugar, causa, finalidad, compañía o cantidad.
Ejemplos	Los alumnos <u>regresaron</u> de vacaciones el lunes.	Andrea <u>comió</u> pastel ayer. Luis Miguel <u>lo</u> grabó.	Max explicó el tema <u>a sus compañeros</u> . Alejandro dará un concierto <u>para los universitarios</u> . Max <u>les</u> explicó.	Erick caminó <u>mucho ayer</u> . Los alumnos entraron <u>rápidamente</u> al aula. Gris aprobó la materia porque <u>estudió mucho</u> .

❖ Escribe en tu cuaderno 5 oraciones con todos los elementos mencionados.

CIENCIAS. EJE TEMATICO: UNIVERSO Y HUMANIDAD

CONTENIDO: LA FORMACION DE LA TIERRA

LECTURA: ORIGEN DE LA TIERRA

PAGINAS DE REFERENCIA: 64

Hoy en día la Tierra sigue siendo el único cuerpo celeste en el que se sabe fehacientemente que existe vida. La Tierra es el mayor de los planetas interiores y se creó como todos los planetas restantes del Sistema Solar, hace aproximadamente 4.6 miles de millones de años.



La Tierra primigenia se formó por la colisión y fusión de fragmentos de rocas más pequeños, de los denominados planetesimales. Por ello, los elementos de la Tierra primigenia debían estar repartidos de un modo relativamente homogéneo. Pero esta homogeneidad debió cambiar: la Tierra se fue calentando por causa de las desintegraciones radiactivas, por la creciente presión en su interior y, además, por el bombardeo de partículas provenientes del Universo. Esto llevó finalmente a la fusión del hierro, que como elemento líquido más pesado se hundió en el centro de la tierra primigenia y formó el núcleo terrestre. Tras el enfriamiento de la corteza terrestre externa aparecieron los primeros continentes.

INVESTIGA LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

ERUPCIONES:

GRAVITACION:

RADIACTIVIDAD:

MATEMATICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMETICA

CONTENIDO: REPRESENTAR NUMEROS DE HASTA SEIS CIFRAS

LECTURA: REPRESENTAR NUMEROS DE HASTA SEIS CIFRAS

Las potencias de 10. En base 10, cada dígito en una posición de un número puede tener un **valor entero** que varía de 0 a 9 (10 posibilidades). Los lugares o posiciones de las cifras se basan en potencias de 10. Cada número es 10 veces el valor a la derecha de la misma, de ahí el término de base-10. Superando el número 9 en una posición empieza a contar en la siguiente posición más alta.

Números mayores que 1 aparecerá a la izquierda de la coma decimal y tienen los siguientes valores posicionales: **Las unidades, decenas, cientos, miles, Diez mil, Cientos de miles, y así sucesivamente.**

Los valores que son una fracción del o de menos de 1 en el valor aparecen a la derecha del punto decimal:

Décimas, centésimas, milésimas, diez milésimas, Cienmilésimas, etc.

Por ejemplo, utilizando el número entero 987,654.125, la posición de cada dígito es el siguiente:

- 9 tiene un valor de posición de 900,000
- 8 tiene un valor de 80,000
- 7 tiene un valor de 7000
- 6 tiene un valor de 600
- 5 tiene un valor de 50
- 4 tiene un valor de 4
- 1 tiene un valor de 1 / 10
- 2 tiene un valor de 2 / 100
- 5 tiene un valor de 5 / 1000

¿Cuál es el valor del dígito subrayado?

32,713

456,890

7, 900, 321

254,759

9,468, 753

MODELO:

ELABORA EN UN CARTEL DE MANERA COMPARATIVA EL ORIGEN DE LA TIERRA Y LA QUE CONOCES ACTUALMENTE .

REFLEXION FILOSOFICA

¿Qué te imaginas en nuestro planeta si retrocedieras 5000 millones de años?

¿Cómo te imaginas la temperatura de la tierra en su origen?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACION:

Presenta a tu maestro (a) los trabajos realizados durante el día.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

CARTILLA #76

Buenos días querido alumno, hoy será un día muy lindo ya que aprenderás cosas nuevas que te servirán de mucho en tu vida, además ya casi termina la semana.

FRASE DEL DÍA: **La salud es la mayor de las bendiciones humanas.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Es un virus respiratorio que se propaga principalmente por gotitas de saliva expulsadas por una persona infectada al toser o estornudar. No existe evidencia que el nuevo coronavirus, pueda transmitirse por mosquitos.

FRASE DE LA ESCUELA:

“CADA DÍA SABEMOS MÁS Y ENTENDEMOS MENOS” (ALBERT EINSTEIN)

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con la ruta didáctica (repetimos los ejercicios del lunes). Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy lunes haremos el siguiente ejercicio. Fortalecer patrón cruzado en el arrastre para desplazarse con soltura.

OBSERVA CON ATENCIÓN EL DIBUJO: Seguramente en esta pandemia has visto que la mayoría de niños han creado una dependencia por el celular, ¿sabes las consecuencias que puede tener?



¿sabías qué?

La nomofobia es la adicción a estar con el celular, así como el miedo a vivir sin él.

El celular es también, fuente de contaminación visual y auditiva

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a platicar sobre la importancia del uso del celular ya que si lo usamos de manera responsable podemos evitar la nomofobia. Escribe en tu cuaderno 3 maneras de usar el celular responsablemente.

DIBUJO

Realiza un dibujo de alguna festividad decembrina

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE: consecuencias de la nomofobia

Ejemplo: no hacer la tarea, no escuchar a mamá

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE: actividades decembrinas

Ejemplo: piñatas, posadas, aguinaldos

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: consecuencias de la nomofobia

Ejemplo: ignorar a mamá y hacerla enojar

ESCRIBE EN TU CUADERNO Binas de: actividades decembrinas

Ejemplo: quebrar piñatas

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Dependencia, adicción, responsabilidad.

TEMAS DEL DIA

MATEMATICAS.

TEMÁTICO: Aritmética

CONTENIDO: Adición y sustracción de fracciones

LECCIÓN DEL LIBRO: Adición y sustracción de fracciones

Pp. 55

Esta mañana Miguel ha comprado 1 kilo de boquerones. Para comer con su familia, ha hecho $\frac{3}{4}$ de kilo. ¿Qué cantidad de boquerones le quedan en la nevera?

Convertimos el 1 en una fracción con mismo denominador:

$$\begin{array}{r} 1 \xrightarrow{\text{x4}} 4 \\ 1 \xrightarrow{\text{x4}} 4 \end{array}$$

Operamos:

$$\frac{4}{4} - \frac{3}{4} = \frac{1}{4}$$

Solución:

$$\frac{1}{4}$$

Un ciclista ha estado corriendo durante tres horas. En la primera hora, ha recorrido los $\frac{5}{18}$ de un trayecto; en la segunda hora, ha recorrido los $\frac{7}{25}$ del trayecto, y en la tercera hora, ha recorrido los $\frac{11}{45}$ del trayecto. Calcula:

a) La fracción del total del trayecto que ha recorrido en las tres horas.

b) La fracción del trayecto que le queda por recorrer.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: La ciencia y la tecnología en el desarrollo de los pueblos

CONTENIDO: Descubrimientos de los pueblos originarios

LECCIÓN DEL LIBRO: Qué descubrieron los pueblos originarios

Página : 22 y 23

Palabras clave: Pueblo, descubrimiento, originario

- 1.– redacta con tus palabras el concepto de las palabras claves
- 2.– Consulta tu libro de sociedad y lee las páginas 22 y 23
- 3.– Busca en tu cuaderno el cuadro siguiente que realizaste en una ocasión pasada.
- 4.– Realiza en tu cuaderno un dibujo acerca de cada descubrimiento.

DESCUBRIMIENTO

DESCRIPCIÓN

IMPORTANCIA Y USO EN LA ACTUALIDAD

ALIMENTACION SANA

CONTENIDO: alimentos de origen animal y vegetal.



SE RECOMIENDA QUE ENTRE UN 25 Y UN 50% DE LAS PROTEÍNAS CONSUMIDAS SEAN DE ORIGEN ANIMAL.

Medio
Este grupo lo forman las legumbres, cereales y frutos secos.



Bajo
Este grupo lo forman verduras, hortalizas, tubérculos y frutas.
Las proteínas vegetales debidamente combinadas (lentejas con arroz) aportan una proteína de calidad similar a la animal.



Palabras Claves:
proteína

Durante las unidades has visto algunas recetas ya sean de tu comunidad, región o estado, en tu cuaderno escribe una receta elaborada con alimentos de origen animal y otra elaborada con alimentos de origen vegetal únicamente.

PROTEÍNA ANIMAL	PROTEÍNA VEGETAL
 90% absorción	60 - 70% absorción
95 - 100% digestibilidad	85% digestibilidad, por la presencia de antinutrientes
Alto valor biológico, en general	Presentan aminoácidos limitantes, en general
En general, alimentos ricos en proteínas, grasa, con colesterol, vitaminas B (incluida B12) y zinc. Sin hidratos de carbono, ácido fólico ni fibra	En general, alimentos en hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, magnesio, calcio, mucho ácido fólico (B9) Sin vitamina B12

ARTE. EJE TEMÁTICO: Estudio de las manifestaciones artísticas.

CONTENIDO: pintura.

Consigue poca pintura o tinta de sellos y realiza dibujos utilizando solamente las yemas de tus dedos.

Puedes apoyarte utilizando el ejemplo de un costado.



REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO escribe un texto en tu cuaderno sobre la importancia de usar con Responsabilidad el celular.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

Elabora una receta de las que escribiste y explica en casa su valor nutritivo

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

Cartilla #77

Ánimo niños! Hoy terminamos una semana más de trabajo educativo, esperando aprovechen este fin de semana pasando tiempo de calidad con su familia.

FRASE DEL DÍA: "*Una adecuada nutrición, te dará una vida mas larga, mejorara tu calidad de vida y tu bienestar durante todos tus días*".

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

"La comunidad científica a puesto sus mejores medios al servicio de esta investigación aumentando mucho la capacidad de cálculo y tenemos revisiones constantes de los cambios genéticos del coronavirus".

FRASES DE LA ESCUELA.

"La imaginación es el tapiz conque el niño pinta sus mejores aventuras"

TEMA GENERAL

"OTOÑO– INVIERNO"

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

Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. **Caminar en puntas de pie.** Levanta los talones, pon el peso sobre los dedos gordos, Camina 10 pasos. Gira lentamente y repite el ejercicio

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

"VEN A CANTAR"

Los problemas vienen y van

Navidad, feliz navidad

Otro año que queda atrás,

Y al final todo sigue igual

Vuelve a casa ,vuelva al hogar

Mil momentos que recordar,

No hay montaña que pueda más

Navidad, feliz navidad

Otro año, mi sueños mas.

Que la voluntad.

El calor de hogar.

Hechos realidad.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Platica con tu familia, como pasaran la temporada navideña y que es lo que se acostumbra comer en noche buena y en navidad.

DIBUJO

En tu cuaderno por medio de un dibujo explica como se viven las posadas en tu comunidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SE-

ESCRIBE EN TU CUADERNO

MANTICO DE: enfermedades invernales

UN CAMPO SEMANTICO DE: adornos navideños

EJEMPLO:

piñata

Gripe

nacimiento

Tos

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE enfer-
medades invernales

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE adornos navide-
ños

Gripa y tos

Piñata y nacimiento

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno: Posada, Noche buena, Navidad y Tradición.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: LECTURA.

CONTENIDO: lectura en voz alta

Lectura: La piel de mi niña huele a caramelito. P.89

- Realiza una primera lectura rápida del texto en voz alta..
- Ahora realiza una segunda lectura, en voz baja, encuentra la idea principal del texto y haz un dibujo que lo represente.
- Enseguida vuelve a leer en voz alta, descubriendo como sientes tu propia voz en el aire.
- Al leer cuida del texto la puntuación y la acentuación de las palabras: punto y aparte, punto seguido, comas, diálogos y pausas, acento y signos.
- Encuentra el sentido y el objetivo del texto, así como el ritmo de lectura.
- Despues de leer varias veces el texto y tomar en cuenta las indicaciones a tomar e cuenta al leer, finalmente lee el texto para tu familia.

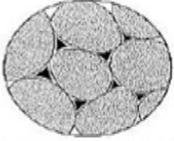
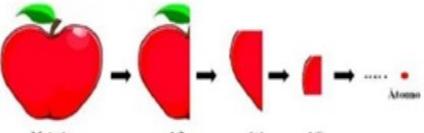
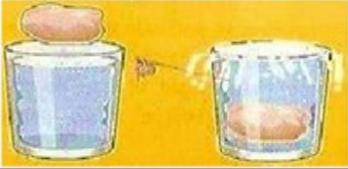
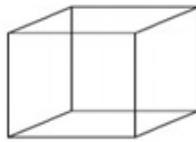
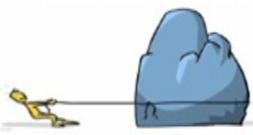
QUÉ ES MATERIA? Todo cuánto nos rodea y podemos sentir es materia. El agua, el aire, las plantas, los animales y hasta Nosotros mismos lo somos.



PROPIEDADES PARTICULARES: Son aquellas propiedades que Están presentes solo en determinado tipo de materia. Las principales son:

Dureza	Maleabilidad	Ductibilidad	Elasticidad
 Es la resistencia que ofrecen los Cuerpos a ser rayados	 Propiedad por la cual ciertos cuerpos como los metales pueden formar delgadas láminas.	 Es la propiedad por la cual algunos cuerpos como los metales pueden ser convertidos en hilos Muy finos.	 Algunos cuerpos son capaces de deformarse o estirarse cuando se les aplica una fuerza y recuperar su forma original
Ejemplo: un clavo raya una madera por lo tanto poseeemos Mayor dureza, el diamante es El sólido mas duro..	Ejemplo: El aluminio se usa dentro de los envases de leche- Para evitar se echen a perder o se oxiden.	Ejemplo: El cobre puede ser transformado en finos hilos para ser utilizados en cables Eléctricos.	Ejemplo: Cuando estira- liga esta se deforma pero luego regresa a su estado Original.

PROPIEDADES GENERALES Son aquellas propiedades que están presentes En todo tipo de materia y son las siguientes

Porosidad Presencia de espacios entre las partículas que conforman la materia 	Divisibilidad Permite a la materia dividirse en partes más pequeñas 	LEE Y CONTESTA. ¿Cuáles son aquellas propiedades que solo se presentan en algunos Tipos de materia?
Impenetrabilidad Un cuerpo no pueda ocupar el espacio de otro, al mismo tiempo 	Extensión (volumen) Permite a la materia ocupar un lugar en el espacio. 	¿Cuál es la propiedad que poseen algunos cuerpos para convertirse en láminas? ¿Cuál no es una propiedad particular de la materia? La dureza es la propiedad por la que los _____ se resisten a ser _____. Según la escala de Mohs, el _____ es el sólido que presenta mayor dureza. La _____ es una propiedad por la que los cuerpos se pueden convertir en hilos.
Peso Es la acción de la gravedad de la Tierra sobre los cuerpos 	Masa Cantidad de materia que contiene un cuerpo 	La dureza es la resistencia que ofrecen los cuerpos a romperse. Según la escala de Mohs el valor (1) le corresponde a: OBSERVA A TU ALREDEDOR Y ESCIBE UN EJEMPLO DE CADA PROPIEDAD
Inercia Característica que impide a la materia moverse, o dejar de hacerlo, sin la intervención de una fuerza 	Elasticidad Le permite a la materia recuperar su forma y tamaño originales al dejar de aplicarle una fuerza 	

DESARROLLO ECOLOGICO

CONTENIDO: la contaminación ambiental en los alimentos.

¿Cómo afecta la contaminación ambiental a los alimentos?

La presencia de sustancias tóxicas y metales pesados en el aire o en los mares es un factor de riesgo, según los expertos, en el desarrollo de intolerancias alimentarias e, incluso, ciertas enfermedades.

Además de la contaminación biótica, es decir, por virus y bacterias, los metales pesados u otras sustancias tóxicas presentes en el aire y el agua que, en contacto con los alimentos, se van acumulando en nuestro organismo, pudiendo llegar a ser responsables de determinadas intolerancias alimentarias y enfermedades. Según los expertos en salud, los productos petroquímicos, los herbicidas, además de los productos de limpieza y los residuos plásticos, entre otros, aumentan la probabilidad de sufrir reacciones alérgicas en el organismo debido al contacto con los alimentos.

¿Cómo evitar la contaminación de los alimentos?

Lógicamente, al estar en el ambiente es difícil conseguir un control total para que estos compuestos no lleguen a alcanzar los alimentos que después comemos. Pero si es cierto, que “podemos optar por una alimentación más natural comprando en mercados de proximidad que nos aseguren su calidad. Lo ideal es obtener, por ejemplo, verduras, hortalizas o frutas cultivadas fuera de núcleos urbanos para que la contaminación procedente del aire o de industrias no llegue a ellos”.

Otra buena solución es incluir en la cesta de la compra **productos con sello bio**, una etiqueta con la que se distinguen todos los alimentos que no han sido tratados con pesticidas o productos químicos, no son transgénicos y, como no podía ser de otro modo, respetan los ciclos naturales de cultivo.

También las verduras, frutas y hortalizas aportan antioxidantes que ayudan a reducir los efectos negativos que se producen al respirar el llamado óxido nítrico, procedente de la contaminación de los coches. Por tanto, una alimentación rica en vegetales y antioxidantes puede ser un gran consejo para contrarrestar los efectos de la contaminación. Lo óptimo es variar al máximo nuestra alimentación para no consumir un mismo compuesto tóxico en grandes cantidades, y así el cuerpo sea capaz de eliminarlo y evitar que se acumule en exceso.

Lee el tema a tu familia y comenten:

-Que impacto les dejó el tema.



-De las acciones que se presentan para evitar alimentos contaminados cual sería más fácil retomar en casa.

-Escribe tus conclusiones sobre el tema.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA:

EJE TEMÁTICO: técnicas y procesos tecnológicos .

CONTENIDO: Remedios caseros contra enfermedades invernales

- Comenten en casa sobre los que implica la temporada de frío que se da en esta época decembrina.
- Reflexionen sobre las enfermedades que más se presenta en la época.
- Comenten con personas adultas sobre remedios caseros para prevenir o combatir enfermedades respiratorias.
- Escribe la receta y realiza una investigación científica sobre las propiedades de los ingredientes, dibújalo y escribe las propiedades.
- Elaboren el remedio de su receta, con la ayuda de un adulto, toma fotos y envíalas a tu maestra.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Gracias por el esfuerzo de esta semana, comenten en casa, sobre lo aprendido hasta el momento, contestando las cartillas.