



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

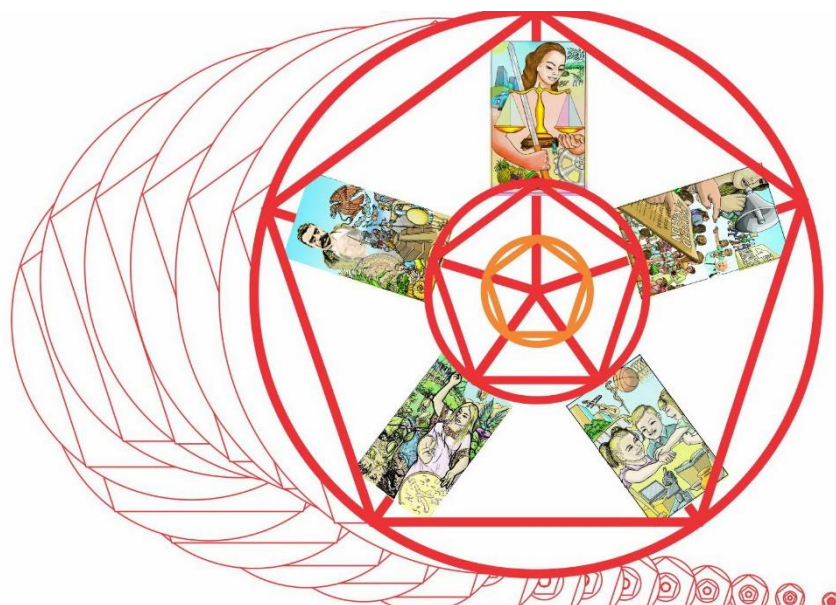
PDECEM



*Escuela transformadora para la patria digna*

# EDUCACIÓN ESPECIAL

DEL 14 AL 18 DE DICIEMBRE/SEMANA 17



*Educación popular, integral, humanista y científica*



[illegible]

## PROGRAMA SENSORPERCEPCIÓN.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

**MISTICA:** La cultura embellece el espíritu humano.

[illegible]

Registra las acciones que hiciste en la semana para cuidar tu salud.

| actividad           | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | Total de veces |
|---------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|----------------|
| Comiste frutas.     |       |        |           |        |         |                |
| Hidrataste tu piel. |       |        |           |        |         |                |
| Tomas té o agua     |       |        |           |        |         |                |
| Te abrigaste.       |       |        |           |        |         |                |

CAMPO SEMÁNTICO.

$\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \bar{x}$

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

Alimentos que consumes en el invierno: Té, ponche.

— — — — —



**Escribe 5 frases con las palabras que escribiste anteriormente.**

1. Gonzalo come galletas con ponche 2.- Gerardo bebe ponche para el frio.

III. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO

. En cuanto llega el invierno empiezan a aparecer distintas enfermedades respiratorias tales como la gripe, bronquitis, neumonía, bronquiolitis, entre otras infecciones significativas, por tal razón debemos tomar medidas preventivas y estar alertas ante cualquier posible síntoma sobre todo en niños, mujeres embarazadas y adultos mayores que son más vulnerables ante este tipo de afecciones. A continuación te enumeramos algunos tips para mantenerte sano:

- **Lavarse las manos continuamente con agua y jabón antes de comer, cocinar o llegar de la calle**, es de suma importancia usar un jabón antibacterial que mantenga tus manos muy limpias para prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades comunes.
- **Tener todas las vacunas correspondientes para evitar complicaciones**, ten en cuenta en los centros de salud que vacuna están aplicando y mantente al día.
- **Limpiar los ductos tanto de aires acondicionados como de las calefacciones** para evitar que las bacterias por suciedad se propaguen en el ambiente. A lo largo del tiempo estos van acumulando gran cantidad de bacterias que pueden afectar a nuestra salud, así que hacer una limpieza profesional cada cierto tiempo es la solución para tener un entorno saludable.
- **Evita fumar** y mantén tus espacios libres de humo ya que el tabaco afecta las vías respiratorias, bien seas fumador activo o pasivo.
- **Mantén tus espacios ventilados**, aprovecha las corrientes naturales y abre tus ventanas durante el día para que el aire fluya por toda tu casa, recuerda que un espacio cerrado y húmedo es el ambiente ideal para que las bacterias se reproduzcan.
- **No te automediques**, cuando observes algún síntoma acude al médico para un chequeo y te de las indicaciones del tratamiento que debes usar según sea tu afección.

Estas son sólo algunas de las medidas preventivas a tomar durante esta temporada, toma en serio tu salud, cuídate y cuida a los tuyos.

En familia escriban la receta de un platillo que pueden preparar para año nuevo.

Nombre de la receta:

Ingredientes:

Procedimiento de preparación:

Por favor saca una foto consumiendo los alimentos que consumes en invierno en familia.

**V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO.**

En familia escriban en este espacio las cosas más significativas para ustedes de las rutas didácticas que han trabajado en la familia.

**ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUCACION ESPECIAL**

**Martes 15 de diciembre 2020**

**I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA. –**

**A) Identidad**

**SALUDO:** Hola. Feliz día.

**FRASE DEL DIA:** La familia es la primera comunidad de aprendizaje

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA:** Los índices de contagio se incrementan con la temporada de vacaciones próxima, quédate en casa.

**EFEMERIDES DEL DIA:** 1810. Se publica el Manifiesto de Miguel Hidalgo con el que propone la creación de un Congreso Nacional

**FRASE DE LA ESCUELA:**

**TEMA GENERAL:** El invierno

**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:**

- FLEXIBILIZACION:

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico.

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.

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. Ejercicios de marcha Andar hacia delante. Primero, apoyar el talón, después, todo el pie y, finalmente, terminar con la punta. Mantener la rodilla estirada cuando se apoya el pie en el suelo. Andar de lado sin cruzar las piernas. Andar de lado cruzando las piernas. Andar como los soldados. Levantar las rodillas en cada paso. Subir y bajar escalones de diferentes alturas. Apoyar bien el pie en el escalón y, al subir la otra pierna, estirar bien la rodilla y la cadera. Caminar hacia delante de puntillas y, después, con los talones.

3.- Hidratación (beber agua, té, tizana, y/o suero casero después de la activación física.

#### **SALUD**

1.-. Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente y poner énfasis en la importancia de las partes del cuerpo.

2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación, ya que pueden estar sucias.

#### **SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA ALTERNATIVA:**

**Los resfriados** son causa principal de días perdidos, tanto en el trabajo como en la escuela por los malestares y las visitas que deben hacerse al doctor.

En temporada de frío es nuestro deber prevenirnos de las inclemencias del tiempo para evitar gripe, resfriados, influenza y demás enfermedades respiratorias, y sobretodo evitar contagios.

#### **Pero, ¿por qué comenzamos a contraer enfermedades respiratorias?**

Si bien es cierto que mientras más baja sea la temperatura, pasamos más tiempo bajo techo y menos bajo el sol. Expertos comentan que esto causa que nuestros niveles de vitamina D comiencen a bajar y por lo tanto estamos más expuestos al contagio de virus de persona a persona. Por lo tanto, es recomendable exponerse al sol en horas tempranas, por tiempos cortos.

Como sabemos, las gripes y resfriados son causados por virus, responsables de desencadenar los síntomas.

**Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante que tomes en cuenta estos consejos:**

- Comer sano y a tus horas
- Beber abundantes líquidos sin azúcar agregada, en especial agua simple purificada
- Dormir lo suficiente
- Controlar los factores de estrés emocional

#### **B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -**

**VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS:** TEMA: INVIERNO: frio, aire, nieve, vacaciones, fiestas, fin de año. Animales con la letra G. gato, garza, gorrión, gusano, gacela, gorila, gallina, gallo, gorgojo, grillo, grulla, golondrina.

#### **BINAS: (dos palabras)**

Invierno - frio

#### **TRINAS: (tres palabras)**

Grillo – salta - hierba

#### **FRASES:**

El invierno es muy frio

#### **CONCEPTO:**

¿Cómo debemos protegernos de los efectos del frío de invierno?  
¿Qué alimentos debemos consumir durante el invierno?  
¿Qué caracteriza al invierno?

## II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

**PREESCOLAR:** Elabora con ayuda de la familia un platillo que contenga los alimentos que se acostumbren en esta temporada.

**PRIMARIA:** Elabora con ayuda de la familia un platillo que contenga los alimentos que se acostumbren en esta temporada

**SECUNDARIA:** Elabora con ayuda de la familia un platillo que contenga los alimentos que se acostumbren en esta temporada

### DISCIPLINA ALIMENTACIÓN SANA, SALUD INTEGRAL:

#### CONTENIDO:

Invierno:

El **invierno** es la estación del año donde se registran las **temperaturas más bajas**. A nivel astronómico, se inicia con el **solsticio de invierno** y finaliza con el **equinoccio de primavera**.

En comparación al resto de las **estaciones**, en el invierno hace más **frío** y los días son más cortos (las horas de luz solar son menores; es decir, anochece más temprano y amanece más tarde). Mientras más nos alejemos de los trópicos, encontraremos inviernos de características más acentuadas.



Dependiendo de las condiciones meteorológicas, la altitud y la latitud, en invierno puede producirse la caída de **nieve**. Muchas regiones, de hecho, se cubren de blanco durante esta estación, e incluso –por las bajas temperaturas– se pueden congelar lagos, ríos, etc.

Otros datos de interés acerca del invierno son los siguientes:

- Cuando tiene lugar esta estación en el hemisferio norte, la Tierra está más cerca del sol.
- Diversos estudios científicos han demostrado que durante el invierno es más frecuente que la ciudadanía sufra dolores de cabeza. Asimismo, se indica que también ve ‘aumentada’ su creatividad e incluso que se puede sentir más susceptible. Y a eso hay que añadir efectos psicológicos como mayores riesgos de sufrir depresión.
- Durante el invierno suele suceder que las personas tengan menores niveles de vitamina D en su organismo.
- Muchos animales ven ‘afectada’ su vida durante el invierno. Buena muestra de eso es que numerosos apuestan por llevar a cabo la migración y otros, sin embargo, se decantan por la llamada hibernación.

## III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. -

**Proyecto:** Elaborar platillos propios de esta temporada, en familia, bebidas calientes, platillos nutritivos.

## IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. -

Respetar y conservar nuestras tradiciones mantiene a la familia unida.

## V.- LA EVALUACIÓN INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. –

Conservar fotos de las actividades, compartir con el grupo.





Los próximos días esperamos que pongas en práctica todo lo aprendido, que convivas en familia y disfruten el calor humano en este invierno, cuidemos nuestra salud integral.

