



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

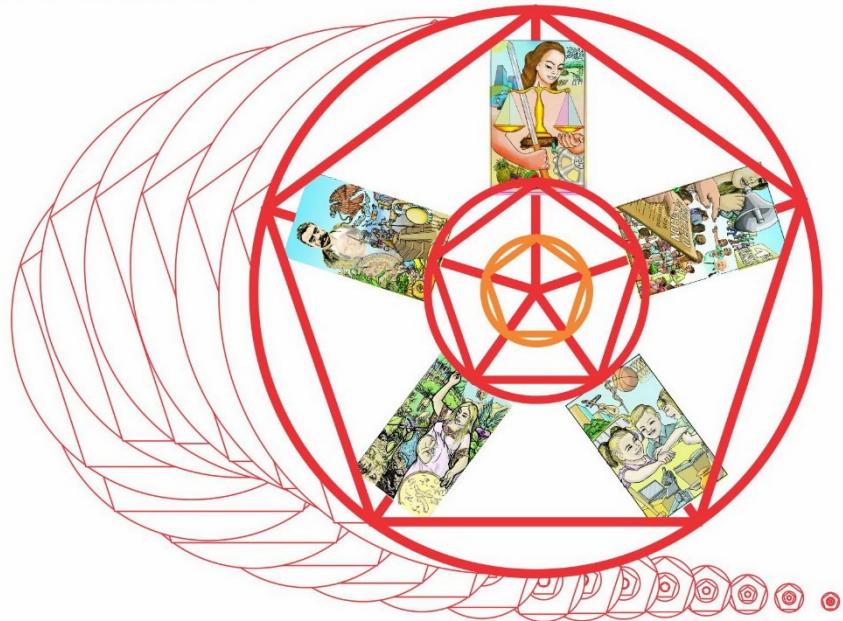


Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

Unidad 4. LA ASAMBLEA, BASE DE LA ORGANIZACIÓN COLECTIVA

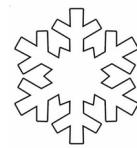
DEL 11 AL 15 DE ENERO/SEMANA 18



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA



#81

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO 2021

FECHA

Buen día, en este año nuevo.

FRASE DEL DÍA: Lo que llegue sea mejor de lo que buscas, dure más de lo que esperas y te haga feliz.



CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El gobierno federal cada 15 días da a conocer el semáforo COVID, el cual rige a todas las entidades federativas, a quienes determinar y orienta a los gobiernos para establecer su movilidad durante la pandemia de coronavirus y mitigar la transmisión de la COVID-19. Para las dos siguientes semanas (del 4 al 17 de enero) permanecerán en color rojo del semáforo epidemiológico cinco estados, tres en amarillo, dos en verde y 22 (Michoacán) en color naranja. **Color naranja.** -Se permiten las actividades económicas esenciales y las no esenciales con un aforo del 30%; los espacios públicos con un aforo reducido; tianguis y mercados; Hoteles y restaurantes al 30 y 40% de su capacidad respectivamente; centros comerciales y tiendas departamentales al 30% de su capacidad; iglesias al 50% de su capacidad;

FRASE DE LA ESCUELA: La escuela ayuda a ponernos contentos sin preguntar: ¿por qué?

TEMA GENERAL: LA IMPORTANCIA DE LA ASAMBLEA COMUNITARIA.

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.

La POESÍA es el eco y el ritmo de la melodía del universo en el corazón de los seres humanos.

PRIMERO DE ENERO

Anoche me dijiste:

Mañana,

habrá que trazar unos signos,
dibujar un paisaje, tejer una trama,
sobre la doble página
del papel y del día.

Mañana habrá que inventar,
de nuevo,

la realidad de este mundo.





OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Este mes vamos a hablar de las asambleas y de su importancia en la vida de las sociedades. Empecemos hablando de la familia: ¿Cuándo se reúne? ¿Cuáles son los temas que se tratan? ¿Cómo se distribuyen las tareas del hogar? ¿Qué reglas norman la vida familiar?

DESCRIPCIÓN

Escribe en tu cuaderno las preguntas y sus respuestas.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO

SEMÁNTICO DE 12 NOMBRES PROPIOS CON B Y V:

Bertha

Venancio

Baldomero

Valeria

Vicente



Birmania

Bonifacio

Bárbara

Valentina

Ventura

Benito



VOCABULARIO Y FRASES: ESCRIBE 8 ENUNCIADOS SIMPLES. USA LAS PALABRAS EN ESTUDIO

01	Benito Juárez nació en Oaxaca.
02	Vicente Guerrero fue un héroe de la independencia de México.
03	
04	

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Velero:

Benemérito:

Voz:

EJEMPLO. Balero: Es un juguete originario de México de malabares compuesto de un tallo, generalmente de madera, unido por una cuerda a una bola horadada, por uno o varios agujeros de un diámetro ajustado al tallo. El objetivo del juego es hacer incrustar un eje delgado del tallo al hueco del mazo.



TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ORAL.

CONTENIDO: FÁBULAS. CAMPO SEMÁNTICO DESDE UN CONTEXTO.

LECCIÓN DEL LIBRO: FÁBULAS. CAMPO SEMÁNTICO DESDE UN CONTEXTO.

PÁGINAS: 78 y 79.

PALABRAS CLAVE: Literatura, géneros literarios, prosa, fábula, moraleja, personajes.

CONCEPTO. FÁBULA: Es una composición literaria narrativa breve, generalmente en prosa o en verso, en la que los personajes principales suelen ser animales o cosas inanimadas que hablan y actúan como seres humanos.



CIENCIAS EJE TEMÁTICO: FUNDAMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.

CONTENIDO: CONCEPTOS UNIVERSALES DE LA CIENCIA.

LECCIÓN: EL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO: LA TEORÍA.

PÁGINA: 105.

PALABRAS CLAVE: Realidad, práctica humana, ciencia, teoría, conceptos, categorías.

CONCEPTO: Un concepto es el conjunto ordenado y comprobado de saberes obtenidos de forma metódica a partir del estudio, la observación, la experimentación y el análisis de fenómenos naturales o sociales.

LEE la Lección de tu Libro, subraya las palabras que no conoces. Escribe 5 preguntas acerca de la naturaleza.

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA. CONTENIDO: Representar números hasta millones. PÁGINA: 99.

En las actividades productivas, industriales, comerciales y financieras se realizan operaciones con grandes cantidades: Millones de kilos; millones de pesos; millones de personas; millones de insectos; millones de células.

LEE la Lección de tu Libro y resuelve las siguientes SUMAS de millones.

CM	DM	UM	CM	DM	UM	C	D	U
1	4	6	8	0	9	9	2	
+	2	6	6	7	5	5	4	3

CM	DM	UM	CM	DM	UM	C	D	U
2	9	3	8	4	7	5	6	
+								
3	3	5	6	6	8	9	0	

CULTURA. EJE TEMÁTICO: DESARROLLO CULTURAL DE LOS PUEBLOS Y LA DEFENSA DEL PATRIMONIO

CULTURAL. CONTENIDO: Estructura social, sistemas de producción. Semblanzas de la época colonial.

PALABRAS CLAVE: castas, españoles, criollos, mestizos, indios, negros, mulatos, hacienda, peón, cacique, minería, agricultura, ganadería.

CONCEPTO. castas.-Se conoce por casta a un sistema de estratificación social al cual se puede pertenecer por nacimiento únicamente.

En tu cuaderno anota la definición de hacienda y de peón, después elabora un dibujo

10 of 10 pages

REFLEXIÓN FILOSÓFICA

¿Cuál era el objetivo de organizar a la sociedad?

Existía la libertad en esa estructura social.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

¿Ahora que se sobre la esclavitud, aun en el mundo hay países que esclavizan a otros?



CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO 2021

FECHA

Bonito día, regresamos con energías renovadas.

FRASE DEL DÍA: Salud, paz y armonía en el año que llega.



CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Ya inició la vacunación en el mundo, la lista la encabezan Estados Unidos, China e Israel, México se encuentra en el lugar 13º en cuanto al número de vacunas aplicadas a su población, se han inoculado en la primera semana de enero cerca de 50 mil dosis, principalmente al personal de salud, se han recibido dos cargamentos más de 53 mil dosis y de otras 436 mil. Continuarán incorporándose más vacunas al repertorio, como la de AstraZeneca, que recientemente fue aprobada en el país. El programa de vacunación arrancó el 24 de diciembre.

FRASE DE LA ESCUELA: Si cambias lo que crees, cambiara lo que haces y cambiará lo que eres.

TEMA GENERAL: LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. caminar; sobre los talones de los pies, la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo. Hacia el frente y hacia atrás.

Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Veamos estas imágenes propias del mes de enero, para motivar la imaginación.



VOLCÁN POPOCATEPETL



VOLCAN, NEVADO DE TOLUCA

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Beto platica a su papá que en su escuela hubo una ASAMBLEA ESCOLAR. Se reunieron estudiantes y maestros. Su compañero Manuelito tomó la palabra y pidió se mejorará la limpieza de los baños de los niños; Valeria también habló, dijo que no está de acuerdo en que se venda tanta chatarra en la cooperativa, pidió se venda fruta picada, agua de frutas y golosinas más saludables. Su papá le preguntó: ¿Tú no hablaste? Beto contestó que no porque le da miedo hablar ante tanta gente, pero que le hubiera gustado decir que se necesitan unas porterías chicas para jugar futbolito. La ASAMBLEA ESCOLAR es importante mejora el funcionamiento de las escuelas y crea cultura de participación democrática.

ESCRIBE cinco características de una ASAMBLEA ESCOLAR.

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

ASAMBLEA:

COMUNIDAD:

EJEMPLO. ASAMBLEA ESCOLAR: Es una forma de organización, basada en las asambleas comunitarias de los pueblos. Permite abordar temáticas diversas. Contribuye a educar en la participación de todas y todos.

La ASAMBLEA ESCOLAR comisionó a Vanessa para hacer las cuentas de la cooperativa. Ayúdale a realizar las siguientes: RESTAS.

UM	C	D	U												
9	8	8	4	4	4	3	2	3	6	9	2	9	7	5	3
5	5	4	5	1	4	6	9	2	6	8	3	8	4	6	2

TEMAS DEL DÍA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: LÓGICA Y CONJUNTOS. CONTENIDO: Representaciones de los conjuntos por gráficas, descripción, enumeración.

LECCIÓN DEL LIBRO: Representaciones de los conjuntos por gráficas, descripción, enumeración.

PÁGINAS: 95 a la 98.

PALABRAS CLAVE: Conjunto, subconjunto, pertenece, no pertenece, elementos, diagrama, símbolos.

CONCEPTOS: SUBCONJUNTO: Es un conjunto de elementos que tienen las mismas características y que está incluido dentro de otro conjunto más amplio. **EJEMPLO:** El conjunto B de los números pares es un subconjunto del conjunto

A de los números enteros: A C B

CONJUNTO A

CONJUNTO B

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28,
30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44....

29, 31, 33, 35,

37, 39, 41, 43...

0, 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27,

CONJUNTO A

Azucena, rosa, clavel, jazmín,
Gladiola, nardo...

El símbolo C en matemáticas significa PERTENECE y se lee PERTENECE A.

LEE la Lección de tu Libro. Representa en forma gráfica conjuntos de: A: Nombres de flores; B: Nombres de personas; C: Nombres de los estados de la República Mexicana; D: Nombres de utensilios de cocina. EJEMPLO:

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES ECONOMICOS, POLITICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y CULTURALES.

CONTENIDO: Inicio de la Guerra de Independencia. LECCIÓN DEL LIBRO: Las conspiraciones de independencia. El Inicio de la guerra de Independencia. PÁGINAS: 117 y 118.

PALABRAS CLAVE: Conquista, invasión, despojo, rebelión, independencia, soberanía, insurgentes.

CONCEPTO. GUERRA DE INDEPENDENCIA DE MÉXICO: La guerra por la independencia mexicana inició el 16 de septiembre de 1810, hasta la entrada del Ejército Trigarante a la Ciudad de México, el 27 de septiembre de 1821. El movimiento independentista mexicano tiene como antecedente las resistencias de los pueblos originarios a lo largo de tres siglos, también las ideas de la Ilustración y las revoluciones liberales de la última parte del siglo XVIII.

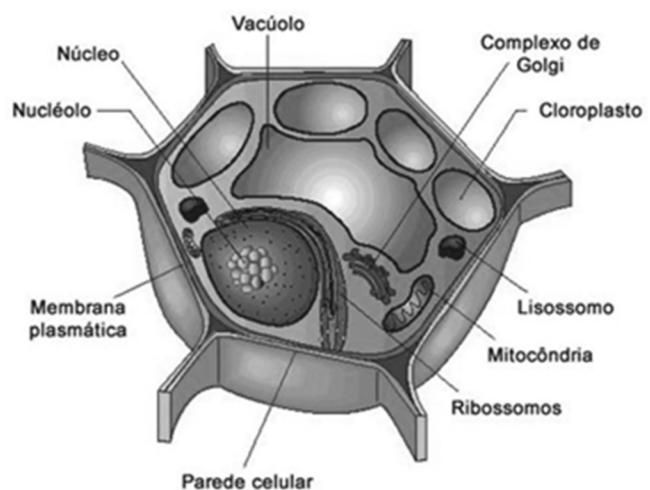
LEE la Lección de tu Libro, subraya las palabras que no conoces y ESCRIBE en tu cuaderno 5 ideas principales del texto.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: CÉLULAS VEGETALES.

PALABRAS CLAVE: núcleo, nucléolo, vacuola, membrana plasmática, ribosoma, mitocondria, lisosoma, cloroplasto, aparato de Golgi

CONCEPTO. Cloroplasto. - orgánulo presente en las células de las plantas, donde se desarrolla la fotosíntesis (el proceso del metabolismo que permite a determinados organismos sintetizar sustancias orgánicas usando la luz del sol como fuente energética).

En tu cuaderno anota 5 ejemplos de organismos que contengan células vegetales con sus respectivos dibujos



MODELO: Elabora un cartel con las características de la asamblea escolar.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA EN TU CUADERNO LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

¿Cuáles fueron la causas que originaron la independencia de México?

¿Qué fecha se consideró adecuada para llevar a cabo los planes hechos en las conspiraciones?

¿Cuándo fue el grito de Dolores? ¿Quienes participaron en este acto libertario?

¿Criollo que intentó derrotar a Guerrero y al no poder decidió unir su ejército con el del insurgente?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

¿Cuáles son las libertades que debe gozar el ser humano?



CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO 2021

FECHA

Hermoso día, que el frío nos recuerde que es enero de un nuevo año.

FRASE DEL DÍA: Llegó la hora de multiplicar la felicidad cada uno de los días del año que inicia.



CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Durante la última semana de diciembre del 2020 se registró un incremento en el número de hospitalizaciones en la capital del país por Covid-19, el número de ingresos a hospitales fue de 3 mil 629 personas, la cifra más alta desde el inicio de la pandemia, con lo anterior la ocupación hospitalaria llegó al 83%.

En total al momento en el país, se ha vacunado contra Covid-19 a más de 21 mil trabajadores de la salud, son personal de la Ciudad de México, Coahuila, Nuevo León, Querétaro y Toluca, se prevé aplicar la inyección a otros 2 mil 879 trabajadores de la capital del país y de Coahuila.

FRASE DE LA ESCUELA: Si estás buscando quien puede cambiar tu vida, mírate en un espejo.

TEMA GENERAL: LA IMPORTANCIA DE LA ASAMBLEA COMUNITARIA.

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes). Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio: caminar sobre las puntas de los pies; la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo. Hacia el frente y hacia atrás.

La POESÍA es el eco y el ritmo de la melodía del universo en el corazón de los seres humanos.

PELOTA DE VOZ

Al pozo no le gusta que le tires piedras.
Lastimas su quietud.
Ese juego no le agrada.
Si quieras jugar con él,
haz de tu voz una pelota,
arrójala,
verás que te la devuelve.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El papá de Vicente tuvo reunión virtual de padres de familia. En la reunión la maestra les informó de la situación crítica de la pandemia; llamó a las familias a actuar con responsabilidad siguiendo las recomendaciones sanitarias; les recomendó evitar productos chatarra y alimentarse sanamente. El papá de Vicente pidió la palabra para preguntar del regreso presencial a clases. La maestra respondió que será en cuanto la entidad pase a semáforo verde. Los acuerdos de la reunión fueron: 1) Seguir apoyando a los niños con el trabajo en casa; 2) incorporar a la dieta diaria vegetales y granos; 3) contratar una persona para podar el pasto y los árboles.

Las ASAMBLEAS DE PADRES DE FAMILIA, son muy importantes para el buen funcionamiento de las escuelas.

ENTREVISTA

ENTREVISTA A TU MAMÁ: ¿A cuántas asambleas de padres de familia va cada año? ¿Qué temas se abordan? ¿Realizan faenas? ¿Qué labores le ha tocado realizar en la escuela? Anota las preguntas y respuestas en tu cuaderno.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO

DE NOMBRES DE PAÍSES QUE EMPIECEN CON B Y V:

Belice

Brasil

Bolivia

Bulgaria

Venezuela

Birmania

Bahamas

Bosnia Herzegovina

Vietnam

VOCABULARIO Y FRASES: ESCRIBE 3 ORACIONES COMPUSTAS

(tienen más de un verbo conjugado).

01	Bárbara <u>viajó</u> a Belice, <u>recorrió</u> las zonas arqueológicas mayas en la selva.
02	
03	
04	

CONCEPTUALIZACIÓN

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

BÁSCULA:

VASIJA:

EJEMPLO. BOTÓN: Pieza pequeña, generalmente redonda, de plástico, metal, nácar o algún material rígido, a veces forrado de tela o de cuero, que se cose a la ropa para que, al pasar por un ojal, quede la prenda abrochada o sirva de adorno.



TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: TIPOS DE ORACIONES.

LECCIÓN DEL LIBRO: La familia polilla. Tipos de oraciones. PÁGINAS: 80 y 81.

PALABRAS CLAVE: Polilla, lana, ropero, celofán, ojal, aguja, pelusa, oración, declarativa, interrogativa, imperativa.

CONCEPTO. ACTITUD: Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular. Según la psicología, la actitud es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada persona.

LEE primero en silencio y luego en voz alta el poema; LEE con atención los tres tipos de oraciones que se mencionan en el libro y ESCRIBE un texto usando los tipos de oración en estudio.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: UNIVERSO Y HUMANIDAD.

CONTENIDO: El átomo y la molécula.

LECCIÓN DEL LIBRO: Estructura del átomo y la molécula. **PÁGINAS:** 107, 108, 109.

PALABRAS CLAVE: Átomo, molécula, electrón, protón, neutrón, núcleo, partícula.

CONCEPTO. ÁTOMO: El átomo es la unidad constituyente más pequeña de la materia que tiene las propiedades de un elemento químico. Cada sólido, líquido, gas y plasma se compone de átomos neutros o ionizados. Los átomos son microscópicos; los átomos no tienen límites bien definidos; en la actualidad sólo existen modelos aproximados de la estructura del núcleo atómico. Algunos modelos teóricos recientes sugieren que los propios neutrones, protones y mesones (piones) que constituyen el núcleo del átomo estarían formados por elementos más pequeños denominados quarks. La Física Cuántica está incursionando en el apasionante mundo microscópico.

LEE la Lección de tu Libro y realiza el experimento (Página 109). Anota 2 conclusiones de lo ocurrido.

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA. CONTENIDO: Operaciones con números naturales. **LECCIÓN**

DEL LIBRO: Operaciones con números naturales. La División.

PÁGINAS: 100, 101, 102.

PALABRAS CLAVE: Suma, resta, multiplicación, división, dividendo, divisor, cociente, residuo.

CONCEPTO. DIVISIÓN: Es la operación inversa a la multiplicación. La división, consiste en averiguar cuántas veces el divisor está contenido en el dividendo. Dividir es separar en partes iguales una cantidad. El símbolo de la división es el signo (\div). Por lo tanto, para saber si una división es correcta se multiplica el resultado, también llamado cociente, por el divisor.

LEE tu Libro y realiza las divisiones y multiplicaciones. Observa el ejemplo.

	3	4	COCIENTE
DIVISOR	2	6	DIVIDENDO
	0	8	
		0	RESIDUO

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS.

CONTENIDO: Las plantas medicinales.

PALABRAS CLAVE: Plantas, propiedades, aceites esenciales, alcaloides, taninos, flavonoides, glucósidos, mucílagos.

CONCEPTO. PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS: Son moléculas producidas por las plantas en su metabolismo. Posee actividad farmacológica y es apta para su utilización terapéutica; es una sustancia química creada por la vida y la actividad de la totalidad de una planta.

LEE el ANEXO. Platica con tu mamá los beneficios de las plantas medicinales y elabora una lista de ellas.



MODELO: ESCRIBE una receta de un remedio con plantas amargas.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Es asombroso que la moderna medicina tiene como antecedente la observación y la práctica de la medicina tradicional por los pueblos antiguos. Algunos de esos conocimientos se perdieron o se están olvidando. ESCRIBE 5 MEDIDAS PARA PRESERVARLOS Y CUIDARLOS.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que el olor, color y sabor que dejan las plantas en un té o en una infusión, es por los principios activos que produce.

PLANTAS MEDICINALES. PRINCIPIOS ACTIVOS

LAS PLANTAS Y SUS PROPIEDADES CURATIVAS

Se denomina plantas medicinales a aquellas plantas cuyas partes o extractos se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedad que padece una persona o animal.

Principios activos

El principio activo de una planta es una molécula, producto de su metabolismo. Posee actividad farmacológica y es apta para su utilización terapéutica.

¿Qué es un principio activo?

Un principio activo, es una sustancia química creada por la vida y la actividad de la totalidad de una planta. La medicina actual, no existiría sin el descubrimiento de estos principios activos o sea, el conocimiento de la fitoterapia.

Principios activos tales como: la acetilcolina, atropina, cafeína, codeína, colchicina, efedrina, quinina, salicilina. Más tarde, los principios activos de los antibióticos, (extraídos de vegetales inferiores) tales como: la penicilina, estreptomicina, candidicina, eritromicina, flavomicina. La base de la antigua farmacopea, utilizaba estos principios activos de forma natural en sus formulaciones. Desgraciadamente, hoy día gran parte de los medicamentos son de síntesis, (química artificial).

Recientes investigaciones demuestran que el empleo del extracto total de la planta, es más efectivo que la suma de sus principios activos aislados. El principio activo aislado, tiene una acción mucho más potente pero presenta una serie de riesgos y efectos que disminuye su acción terapéutica. La acción de la planta no se puede explicar solo por uno de sus principios activos, su acción completa se debe a los fitocomplejos, constituidos por los principios activos más otras moléculas aparentemente inactivas y otras sustancias coadyuvantes.

El cuerpo reconoce las moléculas sintéticas y las naturales.

Su aplicación a nivel interno como externo es notable en reacciones y resultados curativos.

Los Aceites esenciales, son muy utilizados en cosmética, en perfumes, y en diversidad de fórmulas para piel, cabello y como relajante natural o inspiración para una meditación.

Precauciones y toxicidad de los Aceites esenciales

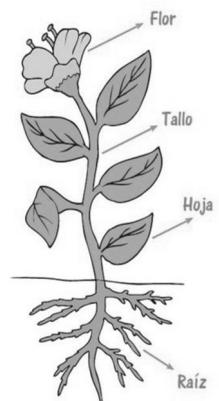
Los aceites esenciales no pueden producir efectos secundarios desagradables a dosis normales y con conocimiento de cada uno de ellos, a diferencia de los efectos tóxicos que aparecen en dosis grandes.

Los aceites esenciales pasan la barrera de la piel rápidamente por un proceso de difusión, ya que es una grasa muy ligera y volátil, que vence el cebo de la piel con facilidad, pasando al torrente sanguíneo. Cuidado con la dosificación.

Algunas esencias no se pueden poner en la piel sin diluir en un aceite vegetal o alcohol y menos aún en las mucosas, ya que pueden provocar inflamación y degeneración de los tejidos, especialmente la canela y el clavo.

Durante el embarazo, se evitarán; el cálamo, poleo, salvia, y especialmente, ruda sabina artemisa y absenta. Otras como el tomillo, hisopo, mejorana, mirra y albahaca, no conviene abusar de ellas.

ELABORA UNA LISTA DE 20 PLANTAS CON PROPIEDADES MEDICINALES. SUBRAYA CON AMARILLO LAS QUE DAN FLORES AMARILLAS.



CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO 2021

FECHA

Buenos días. Ponte feliz.

FRASE DEL DÍA: Cuando no sepas que ponerte, ponte feliz, la felicidad combina con todo.



CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Se han implementado alternativas a las personas recuperadas de Covid-19, la Universidad Nacional Autónoma de México imparte talleres de rehabilitación pulmonar para convalecientes de Covid-19, para ayudar a normalizar la función respiratoria a quienes padecieron covid-19 y tuvieron afectaciones respiratorias agudas, el objetivo es practicar la respiración diafragmática-intercostal o profunda (respiración natural) en casa y recuperar la capacidad pulmonar y fortalecer el aparato respiratorio, se otorgan ejercicios, de acuerdo con el estado físico de las personas se otorgan ejercicios puntuales para rehabilitar sus pulmones basados en los métodos Feldenkrais y la técnica Alexander.

FRASE DE LA ESCUELA: A veces se gana, a veces se pierde, pero siempre se aprende.

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 jueves haremos el siguiente ejercicio. caminar; como araña, la mano y el pie de los lazos opuestos se mueven adelante al mismo tiempo. Hacia el frente y hacia atrás.

Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Observa con atención las siguientes:



EN ESTA TEMPORADA LOS DURAZNOS FLORECEN Y VUELVEN A LLENARSE DE HOJAS.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

El abuelo de Bernardo es Don Toño, es un ejidatario que va a cumplir 80 años. A Bernardo le gustan las historias que le cuenta su abuelo. Un día le contó que su papá de nombre José, asistió a una asamblea de peones de la hacienda de la Concepción, un representante del gobierno del General Cárdenas dirigió la reunión, les informó que se iban a repartir las tierra de la hacienda entre todos los peones, se hizo una lista de ejidatarios, se explicó que vendrían ingenieros agrónomos a trazar el área que sería de cada quien, se formó el ejido y se eligió al primer comisariado ejidal. Don José fue el segundo Vocal. Desde entonces se estableció el primer domingo de cada mes, como la fecha de la reunión ejidal; en las asambleas se acordaron las obras, las faenas, las cooperaciones, y la elección periódica de los representantes del ejido. La asamblea permitió que el ejido no desapareciera.

ENTREVISTA

Pregunta a tus papás: ¿Tienen familiares ejidatarios o conocen alguno? ¿Saben de cuantas hectáreas son dueños? ¿Se han enterado de los temas que se tratan en las asambleas ejidales? Escribe las preguntas y respuestas.

El Tesorero del Comisariado Ejidal lleva la contabilidad de las finanzas propias del ejido. Vamos a ayudarle a realizar la multiplicación de los ingresos y dos divisiones.

$$\begin{array}{cccccccccc} \text{CM} & \text{DM} & \text{UM} & \text{CM} & \text{DM} & \text{UM} & \text{C} & \text{D} & \text{U} \\ 1 & 5 & 3 & 4 & 2 & 6 & 3 & 7 & 9 \\ \hline & & & & & & & & \\ & X & & & & & & & \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \overline{)7 \ 6 \ 8} \\ 3 \overline{)9 \ 4 \ 5} \\ 4 \overline{)7 \ 6 \ 8} \end{array}$$

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA. CONTENIDO: LA DIVISIÓN.

PALABRAS CLAVE: Reparto, partes, iguales, dividendo, divisor, cociente, resultado, sobrante.

CONCEPTO. COCIENTE: Resultado que, en la operación aritmética de la división, se obtiene dividiendo una cantidad (dividendo) por otra (divisor).

EJEMPLO: La división se utiliza para repartir una cantidad en grupos iguales. Por ejemplo: Tenemos 45 bombones y queremos repartirlos entre 9 niños por lo que tenemos que formar 9 grupos con el mismo número de bombones. El resultado es 5: puedo darle 5 bombones a cada niño. **RESUELVE LAS DIVISIONES.**

$$\begin{array}{r} 5 \\ 9 \overline{)4 \ 5} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ 8 \overline{)8 \ 4 \ 0} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ 7 \overline{)7 \ 3 \ 5} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ 6 \overline{)6 \ 2 \ 4} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ 5 \overline{)5 \ 1 \ 5} \end{array}$$

$$9 \times 1 = 9$$

$$9 \times 2 = 18$$

$$9 \times 3 = 27$$

$$9 \times 4 = 36$$

$$9 \times 5 = 45$$

$$8 \times 1 =$$

$$8 \times 2 =$$

$$8 \times 3 =$$

$$8 \times 4 =$$

$$8 \times 5 =$$

$$7 \times 1 =$$

$$7 \times 2 =$$

$$7 \times 3 =$$

$$7 \times 4 =$$

$$7 \times 5 =$$

$$6 \times 1 =$$

$$6 \times 2 =$$

$$6 \times 3 =$$

$$6 \times 4 =$$

$$6 \times 5 =$$

$$5 \times 1 =$$

$$5 \times 2 =$$

$$5 \times 3 =$$

$$5 \times 4 =$$

$$5 \times 5 =$$

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES, ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y

CULTURALES CONTENIDO: Segunda Etapa del Movimiento de Independencia.

LECCIÓN DEL LIBRO: Segunda etapa del movimiento de independencia. PÁGINAS: 122 Y 123.

PALABRAS CLAVE: insurgentes, junta, campaña, segunda etapa, objetivo, sitio de Cuautla, retirada.

CONCEPTO. JUNTA DE ZITÁCUARO: La Junta de Zitácuaro, llamada también Suprema Junta Nacional Americana, fue el primer intento de establecer una especie de órganos gubernativo ajeno a las autoridades del Virreinato de Nueva España. Su actuación se enmarca dentro de la primera etapa de la Guerra de Independencia Mexicana.

LEE la Lección de tu Libro, subraya las palabras clave y escribe 5 ideas principales.

ALIMENTACIÓN SANA. CONTENIDO: Proteína de origen animal.

PALABRAS CLAVE: Proteína, vitamina, enzima, nutriente, lípidos, azúcares, minerales, fibras.

CONCEPTO. PROTEÍNA: Molécula compuesta de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada. Son la base de las estructuras del cuerpo, tales como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos.

Escribe una lista de alimentos de origen animal y otra de alimentos de origen vegetal que nos brindan proteínas.

EJEMPLO: ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL RICOS EN PROTEÍNAS: Carne de res y cerdo, pechuga de pollo y guajolote, huevo, queso, pescado, mariscos, etc. **ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL RICOS EN PROTEÍNAS:** Amaranto, soya, cacahuates, garbanzos, arroz, frijol, etc.

ARTES. CONTENIDO: Entrenamiento rítmico auditivo: El canto.

PALABRAS CLAVE: Ritmo, melodía, sonido, auditivo, canto.

CONCEPTO. CANTO: El canto es la emisión controlada de sonidos del aparato fonador humano (voz), siguiendo una composición musical. El canto también ocupa un lugar importante dentro de la música, ya que permite incorporar texto a la obra. LEE primero en silencio y luego en voz alta. Luego canta bajito y luego mas alto, ponle ritmo, cuida no perder la melodía. No olvides respirar profundo y con ritmo.

La cucaracha, la cucaracha
ya no puede caminar

porque no tiene, porque le faltan
las dos patitas de atrás.

Una vez la cucaracha
se metió en un hormiguero

y las picaras hormigas
las patitas le comieron.

La cucaracha, la cucaracha
ya no puede caminar

porque no tiene, porque le faltan
las dos patitas de atrás.

La señora cucaracha
se ha comprado una bombacha
toda llena de botones
y adornada con hilachas.

La cucaracha, la cucaracha
ya no puede caminar...

MODELO: Escoge una canción de tu agrado y ensaya el canto. Canta en voz baja para no perder la melodía.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. Las proteínas no sólo están en la carne, también se encuentran en una gran cantidad de semillas, granos y hortalizas. ¿Cómo lograr una dieta más balanceada? En los últimos años se ha extendido el consumo de jamón, salchichas y tacos de carne, con poca ingesta de vegetales. ¿Cómo recuperar la cultura de una dieta balanceada? ESCRIBE LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN TU CUADERNO.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora se que una buena respiración es básica para el canto.



CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO 2021

FECHA

BUENOS DÍAS. SIGAMOS DE BUENA RACHA.

FRASE DEL DÍA: **Este año cuida que lo urgente no impida ocuparte de lo importante.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Al mismo tiempo que la pandemia del coronavirus traspaso las fronteras los laboratorios también iniciaron una carrera para encontrar una vacuna para contrarrestar al patógeno, como el recurso central para detener el virus, los países y la comunidad científica han actuado coordinadamente y con los recursos suficientes para investigar la solución del problema. A la primera semana del 2021 existen en el mundo 88 millones de contagiados, 58 millones de recuperados y 1 900 mil fallecidos, encontrar una vacuna contra el nuevo coronavirus se ha convertido en una cuestión de máxima prioridad mundial.

FRASE DE LA ESCUELA: ¿De que sirve la riqueza en los bolsillos si hay pobreza en la cabeza?

TEMA GENERAL: LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Iniciamos con la **RUTA DIDÁCTICA** (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. caminar: la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo, con un objeto en la cabeza y tratar de que no caer.

La POESÍA es el eco y el ritmo de la melodía del universo en el corazón de los seres humanos.

PAPALOTE

Poema Maya
El recuerdo
es un papalote.
Poco a poco le sueltas,
disfrutas su vuelo.
En lo más alto
se rompe el hilo de tu memoria
y te sientas a presenciar
cómo lo posee la distancia.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Benito acompañó a su abuelo Andrés a la Asamblea Comunal. Ellos pertenecen a una comunidad indígena. El encargado de bienes comunales presidió la asamblea. El punto principal fue el plan para la prevención de incendios en el Cerro del Coyote, que pertenece a la comunidad. El Secretario leyó las propuestas y las pasó a votación. Todos estuvieron de acuerdo en realizar tres faenas dominicales para limpiar, recoger las ramas y hojas secas y retirar vidrios. También se organizaron brigadas para ir a controlar y apagar el fuego en caso de incendio.

DIBUJO

Escribe en tu cuaderno 5 temas que consideras se abordan en las asambleas comunales.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE INCENDIO FORESTAL.

Fuego

Lumbre

Leña

Basura

Chispa

Aire

Brigadas comunales

Faenas

Bosque

Sierra

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS Y CINCO ORACIONES COMPUSTAS.

Vidrio y chispa

Pasto y ramas

Árbol y leña

01	Las brigadas subieron al cerro, no pudieron controlar el fuego.
02	Un brigadista se intoxicó, lo llevaron al médico.
03	
04	
05	
06	

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA

CONTENIDO: Uso y comprensión de las letras: i, e, y.

LECCIÓN DEL LIBRO: Uso de la i, e, y. PÁGINA: 82

PALABRAS CLAVE: Conjunción, enlace, vínculo, adición, unión.

CONCEPTO. CONJUNCIÓN: Conjunción es la clase de palabra o el conjunto de ellas que enlaza proposiciones, sintagmas o palabras, como su etimología de origen latino explica: cum, «con», y jungo, «juntar»; por lo tanto, «que enlaza o une con».

LEE la Lección de tu Libro y ESCRIBE frases u oraciones en que utilices i, e, y.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: SERES VIVOS.

CONTENIDO: La vida de las plantas.

LECCIÓN DEL LIBRO: Vida de las plantas. **PÁGINAS:** 110 y 111

PALABRAS CLAVE: Plantas, terrestres, acuáticas, semilla, espora, crecimiento, germinación, floración.

CONCEPTO. PLANTA: Son seres vivos, adheridos a la tierra a través de raíces, con las que extraen del suelo sustancias minerales, capaces en su mayoría de producir su propio alimento, utilizando la luz solar, y en su mayoría se sirven de sus semillas para reproducirse, aunque otras lo hacen a partir de sus tallos .

Lee la lección de tu libro, subraya las palabras que no conoces. Escribe una lista de 20 nombres de plantas, pueden ser árboles, arbustos o herbáceas.

DESARROLLO ECOLÓGICO. CONTENIDO: Los polinizadores en riesgo, cuidado y protección.

PALABRAS CLAVE: Polinizadores, mariposas, colibríes, abejas, avispas, murciélagos.

CONCEPTO. POLINIZADORES: Los polinizadores son animales que se alimentan del néctar de las flores y durante sus visitas transportan accidentalmente polen de una flor a otra, permitiendo que las plantas produzcan frutos.

ABEJAS EN PELIGRO: Dos mil especies de abejas se encuentran en peligro de extinción en México debido al cambio climático, la agricultura intensiva y los plaguicidas. Varios de ellos tienen efectos letales sobre las abejas; especialmente los químicos neonicotinoides. Estas sustancias químicas afectan el sistema nervioso central de las abejas y otros insectos polinizadores y pueden provocar el envenenamiento agudo y crónico.

ELABORA UN CARTELITO EN DEFENSA DE LAS ABEJAS. Lo puedes ilustrar con dibujos de abejas.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS.

CONTENIDO: Elaboración de tinturas.

PALABRAS CLAVE: Plantas medicinales, principios activos, atributos medicinales, tinturas, alcohol.

CONCEPTO: TINTURA: La tintura es un método de extracción de los principios activos de una planta que se realiza dejando la planta en alcohol . La tinturas, según la manera de prepararse, se pueden dividir en: Tinturas hidroalcohólicas; Tinturas vinosas (Vinos medicamentosos). Se preparan por medio de la maceración. Se pone la planta desmenuzada en una botella, bien cerrada, de preferencia de vidrio oscuro y se deja en una solución hidroalcohólica, durante 5 a 10 días y en algunos casos semanas o hasta meses.. El recipiente debe poder cerrarse herméticamente. Posteriormente se debe conservar en un lugar apartado del calor y de la luz solar. Mientras transcurre el tiempo se debe agitar la botella de vez en cuando, no muy fuerte. Al pasar el tiempo determinado se filtra la solución a través de una gasa estéril . Con ayuda de tu mamá escoge una planta medicinal, lávala, la desmenuzas, la metes en el frasco de vidrio oscuro, le aplicas 60% de alcohol y 40% de agua. La dejas en reposo 15 días. Luego la cuelas.

MODELO: Escribe una receta de la elaboración de una tintura.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Las plantas tienen una gran importancia para la vida de especies animales, insectos y seres humanos. Escribe cinco propuestas para desarrollar una cultura de cultivo y cuidado responsable de las plantas.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé la importancia de las plantas en alimentos y medicinas.