



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 3 UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

4º PRIMARIA

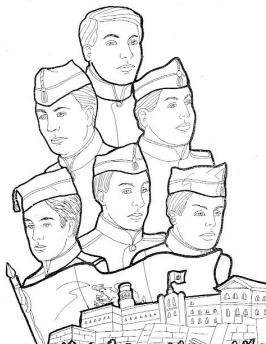


Del 13 al 17 de septiembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica





4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#6

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día: ¿cómo amaneciste?

FRASE DEL DÍA: buena alimentación y alegría naturalmente se engendran mutuamente.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El nombre oficial del coronavirus que causa gran preocupación en el mundo es SARS-CoV-2. Es una familia antigua de virus. Se llaman coronavirus porque la superficie del virus tiene puntas o protuberancias que parecen unas coronas. La enfermedad que genera se llama covid-19. ¿Qué es un virus? Virus es un agente infeccioso microscópico acelular que solo puede replicarse dentro de las células de otros organismos. Los virus están constituidos por genes que contienen ácidos nucleicos al infectar una célula, estos genes "obligan" a la célula anfitriona a sintetizar los ácidos nucleicos y proteínas del virus para formar los nuevos virus.

FRASE DE LA ESCUELA: “Un libro en las manos, bien leído, serena el pensamiento y las emociones.”

TEMA GENERAL: ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. El arrastre, el gateo, la caminata son básicos.



Vamos a comer

Autor:- Ismir Muñoz y Milca Sánchez

Este mundo va corriendo

No nos deja respirar,

Sin embargo, hay que frenarnos

Y ponernos a pensar.

¿Cuáles hay que eliminar?

¿Nos importa nuestro cuerpo?

¿O lo vamos a ignorar?

Si comemos ensalada

Todo mejor estará.

Nuestro corazón sonriente

Muchas gracias nos dará,

Es momento de cuidarnos,

De no actuar por emoción

De escoger lo que comemos

Procurando lo mejorooor.

CORO

Si como bien, mi cuerpo

Me lo va a agradecer,

Si como bien, más años viviré

y de mayor las fuerzas,

aún conservaré,

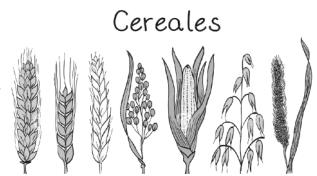
Si como bien... si como bien.

Aumentemos los cereales,



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los cereales que hay en casa como la avena, el arroz o el trigo. Los cereales son plantas gramíneas de tallo cilíndrico, nudoso y casi siempre hueco, hojas que abrazan el tallo, flores agrupadas en espigas y grano seco cubierto por las escamas de la flor. Los cereales han sido la base de la alimentación de muchos pueblos.



DIBUJO

Dibuja productos de granos de arroz, trigo o avena. Procura que se parezcan a como son en la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

CEREALES CON 12 PALABRAS. *Ejemplo:*

- Sorgo
- Cebada
- Arroz

PALABRAS CON B y V. *Ejemplo:*

- Vaina
- Baya

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS:

DE CEREALES:

Harina de trigo

Atole de arroz

DE PALABRAS CON B Y V:

Paleta de vainilla

Bayá de uvas

CONCEPTUALIZACIÓN

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

CEREAL:

TRIGO:

BAYA:

TEXTO:

EJEMPLO. VAINILLA: planta trepadora de tallos muy largos, verdes y nudosos, hojas que duran mucho tiempo y anchas, flores grandes y fruto en forma de vaina carnosa, muy aromático, que contiene pequeñas semillas. El fruto se utiliza para dar sabor a las comidas o para dar olor a



TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: uso y comprensión de las consonantes: V y B palabras y textos narrativos.

PALABRAS CLAVE: Texto, escrito, notas, enunciados, oraciones, frases.

CONCEPTO. TEXTO.- Conjunto de enunciados que componen un documento escrito.

Escribe un breve **TEXTO** a un familiar o un amigo que deseas ver y no has podido por la pandemia.

Narra lo que has hecho en estos días.



CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL

CONTENIDO: Manejo de una dieta equilibrada, combinación de alimentos.

LECCIÓN DEL LIBRO: Combinación de alimentos .

PÁGINA: 45

PALABRAS CLAVE: Comida, cantidad, calidad, variabilidad, ácidos, metabolismo.

CONCEPTO. Metabolismo.- El metabolismo se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía, tales como: Respiración.

Lee la lección del libro, subraya las palabras que no entiendes.

Escribe en tu cuaderno cinco combinaciones de alimentos incompatibles o incorrectas.

Dieta equilibrada



ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: LOS CEREALES.

PALABRAS CLAVE: Maíz, trigo, arroz, avena, tortilla, pan, atole, sopa, pasta.

CONCEPTO: HARINA.- Es el polvo que se obtiene de la molienda del grano de trigo maduro, entero o quebrado, limpio, sano y seco, en el que se elimina gran parte de la cascarilla (salvado) y el germen. Los cereales brindan hidratos de carbono y azúcares, fuente importante de energía, también aportan proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.

Escribe en tu cuaderno 3 Listas de alimentos preparados con cereales, una de Trigo, otra de



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

CONTENIDO: Los Olmecas: La base de su alimentación, granos y semillas. Frutas y vegetales. Insectos y carnes.

PALABRAS CLAVE: Cultura Madre, Olmecas, La Venta, Tres Zapotes, San Lorenzo, Cabezas Olmecas, alimentación de los olmecas, alimentos originarios.

La alimentación de los olmecas.- Era maíz, frijol y calabaza, cacao o chocolate, zapote y guayaba, aves silvestres, mariscos, peces, y animales como manatí. Aunque desconocemos gran parte de sus formas de subsistencia, sabemos que por el año 1400-1250 A.C. los Olmecas, ya utilizaban el maíz pero no representaba una



MODELO: Dibuja un poblado Olmeca, con sembradíos, gente cazando, pescando y recolectando.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Qué elementos culturales, costumbres y tradiciones heredé?

¿Qué elementos se van perdiendo?

Escribe las preguntas y respuestas en tu cuaderno.



EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ya sé que el maíz es un invento, una creación social de nuestros antepasados olmecas y que ellos lo comían cocido en forma de nixtamal hace miles de años.

COLOREA EL DIBUJO SOBRE LA BATALLA
DEL CASTILLO DE CHAPULTEPEC..

Cadete Francisco Márquez

Teniente Juan de la Barrera

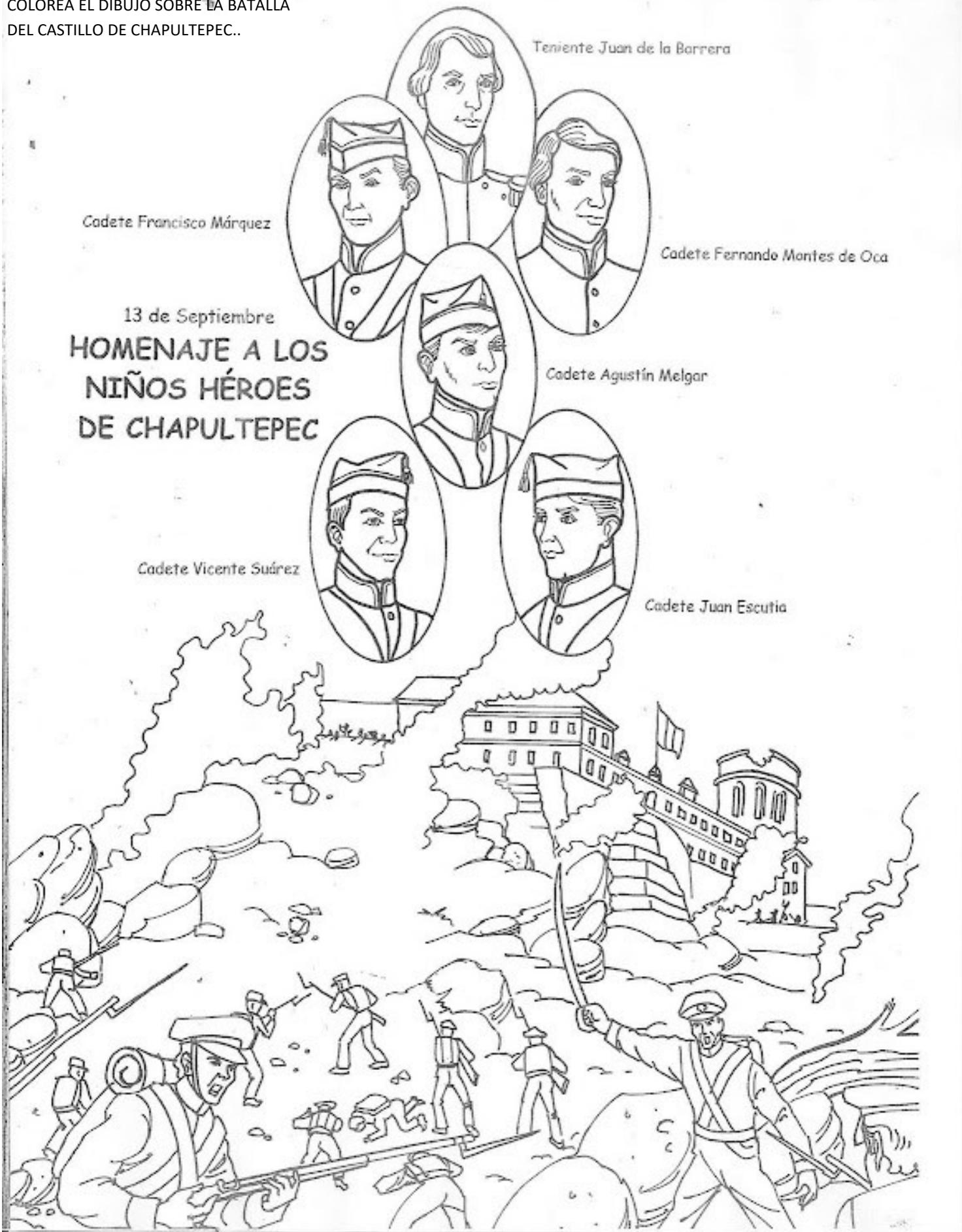
13 de Septiembre

HOMENAJE A LOS NIÑOS HÉROES DE CHAPULTEPEC

Cadete Vicente Suárez

Cadete Agustín Melgar

Cadete Juan Escutia





FECHA

Buen día. Deseo estés bien.

FRASE DEL DÍA: *Aliméntate bien. Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir.*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

¿Dónde inició el coronavirus? Los primeros contagios del coronavirus se ubican en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuham, en China, el virus se expandió rápidamente por los 5 continentes del planeta, dejando a muchas personas infectadas y fallecidas. Por ello en muchos países desde el inicio de la propagación se ha pedido a los ciudadanos que se queden en sus casas, lavar sus manos con frecuencia, no saludar de mano, mantener sana distancia y usar cubrebocas. Los coronavirus causan enfermedades tanto en animales como en

FRASE DE LA ESCUELA:

Estudiar, leer e investigar son las cosas más importantes de la vida.



TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Realizarás el siguiente ejercicio: inflaras un globo, lo arrojaras hacia arriba y no dejaras que caiga usando

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

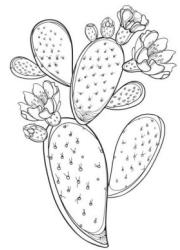


OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a la cocina a checar si hay nopales. Los nopal es plantas cactáceas de tallos muy carnosos formados por una serie de paletas ovales con espinas que representan las hojas, flores grandes con muchos pétalos y fruto comestible. ¿Haz comido nopal? ¿Cómo los preparan?

DIBUJO

Dibuja la planta de un nopal y de nopalitos listos para cocinar. Procura que se parezcan.



VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE NOMBRES PROPIOS:

Ofelia
Olga
Olimpia
Oliver
Ortiz



Camilo

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE: PUEBLOS ANCESTRALES:

Olmecas
Toltecas
Mayas
Zapotecas
Mixtecas
Purépechas



VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE AMIGOS:

Oliver Ortiz
Olimpia y Olga
Ofelia y Orlando

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PUEBLOS ANCESTRALES:

Olmecas y Mayas
Toltecas y Aztecas
Purépechas y Mazahuas

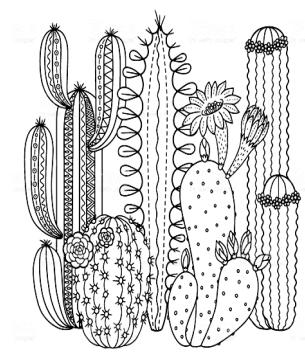
CONCEPTUALIZACIÓN

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

NOPAL:

FIBRA:

CACTÁCEA:



EJEMPLO. TALLO: son la parte de la planta que sostiene las ramas, las hojas, las flores y los frutos. Es quien transporta el

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

agua y las sales minerales, des-

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA.

CONTENIDO: La recta numérica.

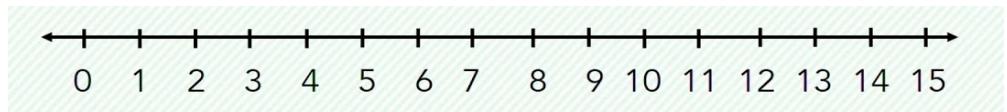
LECCIÓN DEL LIBRO: La recta numérica

PÁGINAS: 25 a 28

PALABRAS CLAVE: Punto, línea, recta, curva, número, centímetro, metro, punto decimal.

La Recta Numérica es una línea recta en la cual se marcan los números enteros como puntos que están separados por una distancia uniforme. La recta numérica facilita la suma y la resta.

EJEMPLO:



Traza en tu libreta tres Rectas Numéricas: una amarilla de 10 cm, una roja de 15 cm y otra verde de 20 cm.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO SOCIAL EN QUE VIVIMOS

CONTENIDO: Huellas de los primeros pobladores y de los Olmecas en nuestro tiempo.

LECCIÓN DEL LIBRO: HUELLAS DE LOS PRIMEROS PÓBLADORES Y DE LOS OLMECAS EN NUESTRO TIEMPO.

PALABRAS CLAVE: huella, civilización, centro ceremonial.

CONCEPTO: Centro ceremonial; son complejos estructurales que consisten en plataformas y pirámides, ubicadas generalmente en el **centro** de sitios arqueológicos.

Lee en tu Libro la Lección. En el apartado de VALIDACIÓN escribe como crees que sembra-

ALIMENTACIÓN SANA

CONTENIDO: LAS FRUTAS Y LAS VITAMINAS

PALABRAS CLAVE: Vitamina, nutriente, nutrición, metabolismo, desnutrición.

Escribe en tu cuaderno, una lista de las vitaminas más conocidas y usadas.

Dibuja en tu cuaderno, frutas ricas en Vitamina C.



Come frutas con vitamina C para poder resistir el ataque del virus.

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

PALABRAS CLAVE: Cultura, juego, ritual, deporte, milenario.

El juego de pelota mesoamericano fue un deporte ritual. En la versión más conocida del juego, los jugadores golpeaban la pelota con las caderas, codos y rodillas del lado derecho del cuerpo. La pelota estaba hecha de caucho y pesaba hasta 4 kg. La pelota de hule en movimiento representaba las trayectorias de los astros sagrados: Sol, Luna y Venus.

Dibuja en tu cuaderno 3 Juegos de pelota actuales. EJEMPLO: Basquetbol, Voleibol, Futbol.

MODELO: Elabora una CARTEL sobre el juego de pelota en Mesoamérica, utiliza tu imaginación y materiales que tengas en casa.

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

Las frutas son el fruto comestible obtenido de ciertas plantas cultivadas o silvestres. Suele ser ingerida como postre aunque de preferencia debía ser al inicio del almuerzo o cena. ¿Escribe que frutas se cultivan en tu localidad y/o en casa? ¿Cuáles consumen en una semana? ¿Escribe que productos se pueden obtener del maíz? ¿Qué cantos tradicionales conoces que hablen de frutas?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN. Ahora sé que las frutas que como le brindan a mi cuerpo azúcares y vitaminas entre otros nutrientes saludables.



4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#8

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

El Grito de Dolores

16 de septiembre de 1810

FECHA

Buen día. Deseo estés bien.

FRASE DEL DÍA: Cuando la alimentación es mala la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena la medicina no es necesaria.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Científicos han investigado que el ancestro común más reciente de estos virus tiene unos 10.000 años, pero es probable que las primeras versiones de coronavirus hayan existido durante millones de años. Los virus coronavíridos (Coronavírica) están divididos en dos familias: los Orthocoronavirinae (más comúnmente llamados coronavirus) y los Letovirinae. Dentro de los coronavirus o "CoVs" hay cuatro grupos principales y ellos tienen nombres de letras griegas: alfa, beta, gamma y delta.



FRASE DE LA ESCUELA: Si no estás dispuesto a aprender nadie te puede ayudar. Si estás dispuesto a aprender nadie te puede parar.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS SERENOS Y FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Movemos nuestras articulaciones, nos estiramos, caminamos un poco en nuestro lugar, respiramos.

El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. El canto propicia el desarrollo intelectual, auditivo, lingüístico, sensorial y motriz. Hoy vamos a cantar.

CANCIÓN DE LAS FRUTAS

La piña es dulce grande y deliciosa,

Y por eso con ellas te debes alimentar.

Buena para jugos, postres, mermeladas,

¡hay que rico me gustan las frutas!

La manzana es deliciosa

Su coraza es dura no te dejes engañar.

Te la encuentras roja, verde y jugosa,

Ahí va una sandía gigante y muy obesa,

En cualquier lugar la puedes encontrar.

Son las frutas un regalo hermoso,

De todas las frutas es la más jugosa,

De los árboles el agua y el sol ,

Su sabor es rico,

La naranja es muy redondita,

Y la vida en el planeta de éstas dependerá.

Y es también muy popular.

Rica en vitamina C y jugosita,

Son las frutas muy deliciosas,

La banana es larga y es muy nutritiva,

Y en el desayuno en jugo no te faltarán.

Nutritivas saludables y jugosas,

Es rica en potasio y te da energía,

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a observar algunas frutas de temporada como el mango, guayaba, pera, durazno, y frutas silvestres como el capulín, tejocote, tuna, pitahaya o granada. Están en su tiempo óptimo de recolección, son las que conservan todas sus propiedades y nutrientes y son parte importante de nuestra alimentación. Comenta de cuáles han comido en tu familia.

DIBUJO

Dibuja frutas de temporada, ya sean cultivadas o silvestres. Cuida se parezcan a como son en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PLANTAS:

Olivo

Olmo

Oreja de ratón

Orégano

Orquídea



ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE LAS PARTES DE LAS ORACIONES:

Enunciado

Sustantivo

Sujeto

Verbo

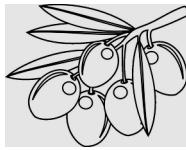
Artículo

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE LAS PARTES DE UNA PLANTA O PLANTAS:

Tallo y rama

Flor y fruto



ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE LA ORACIÓN:

Sujeto y predicado

Artículo y sustantivo

Verbo y adjetivo

CONCEPTUALIZACIÓN

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

AZÚCAR:

ALMIDÓN:

CARBOHIDRATOS:

EJEMPLO. DIABETES: Es una enfermedad crónica metabólica, de larga duración, afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. La mayoría de los alimentos que come se convierten en azúcar o glucosa, que se libera en el torrente sanguíneo. Esta glucosa va degenerando los órganos de la persona. Se puede evitar no tomando refrescos ni comida chatarra y comiendo poca azúcar.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: EL SUJETO Y EL PREDICADO EN LA ORACIÓN

VUELVE A LEER LA CANCIÓN DE LAS FRUTAS

PALABRAS CLAVE: Sujeto, sustantivo, predicado, verbo, núcleo del sujeto, núcleo del predicado, adjetivo, adverbio.

CONCEPTO. ORACIÓN COMPUSTA: Es una oración que tiene dos o más oraciones simples. Esto es, con más de un verbo y de un predicado: por ejemplo, las constituidas por la unión de dos oraciones simples mediante un conector. Escríbelas en tu cuaderno 6 oraciones compuestas como la del siguiente ejemplo:

Iván come papas con jitomate e Imelda toma agua de lima. (hay dos verbos: come y toma)

Inés brinca la cuerda mientras Irene la observa. (Hay dos verbos: Brinca y observa)

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.

CONTENIDO: Asociaciones neutras.

PALABRAS CLAVE: Grasas, almidones, proteínas, azúcares, hortalizas.

Hay combinaciones de alimentos que se consideran correctas. Las hortalizas combinan bien con la mayoría de nutrientes. Las hortalizas las podemos combinar con carnes, huevo, quesos sin problemas de compatibilidad entre los alimentos. De igual modo, las frutas se pueden mezclar entre sí, aunque no resulta aconsejable combinar frutas muy dulces con otras muy ácidas, por ejemplo, plátano con naranja.

Lee la lección del libro, subraya las palabras que no entiendes. En tu cuaderno anota los ingredientes a combinar en: a) UNA ENSALADA DE VEGETALES; b) UN COCTEL DE FRUTAS; c) UNA SOPA DE VERDURAS. Haz una lista de cada una.

ALIMENTACIÓN SANA. CONTENIDO: LEGUMBRES (Frijol y sus variedades).

PALABRAS CLAVE: Frijol, herbácea, vaina, habichuela, alubia, cocinar, ingrediente, dieta.

CONCEPTO DE FRIJOL: Planta herbácea de tallo delgado y en espiral, hojas grandes, trifoliadas, flores blancas o amarillas y frutos en legumbre, largos y aplastados, con varias semillas arriñonadas. Es un ingrediente clave de la dieta de cientos de millones de personas en todo el mundo a quienes proporciona proteínas, vitaminas, minerales y fibras. También se le conoce con otros nombres como: habichuela, caraota, poroto, judía y alubia.

Dibuja en tu cuaderno tres recipientes donde se cocinan los frijoles.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS.

CONTENIDO: La cocina familiar.

PALABRAS CLAVE: Estufa, fogón, parrilla, ollas, cazuelas, platos, cucharas, cuchillos, sartenes.

CONCEPTO. COCINA: instalaciones adecuadas para la preparación y/o cocinado de alimentos.

Describe en un texto como es la cocina de tu casa, los utensilios que hay en ella y como funciona.

MODELO: Piensa en un tipo de cocina que te gustaría tener y dibújalo.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

¿Por qué es necesario lavar vegetales y frutos antes de prepararlos o comerlos?

¿Qué cuidados debe haber en la cocina al preparar los alimentos?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Cada día entiendo más por qué alimentarse es un arte.

El movimiento por la **independencia de México** -iniciado la madrugada ante el llamado del cura Miguel Hidalgo y Costilla el 16 de septiembre de 1810– tuvo como origen las luchas de los pueblos indígenas a lo largo de casi tres siglos en contra del invasor; el descontento de los criollos , al ser excluidos por el Virreinato y los peninsulares ,difusión en la Nueva España, de las ideas libertarias llegadas de Europa ,el rechazo al monarca impuesto por Francia, en España; y las luchas de independencia en pueblos de América Latina como Haití.

El movimiento por la independencia de México se inicia la madrugada del 16 de septiembre de 1810 con un pequeño grupo de indios, mestizos y criollos en su mayoría sin instrucción militar alguna y armados con instrumentos de labranza; cuatro meses después los insurgentes eran 100,000 con 95 cañones.

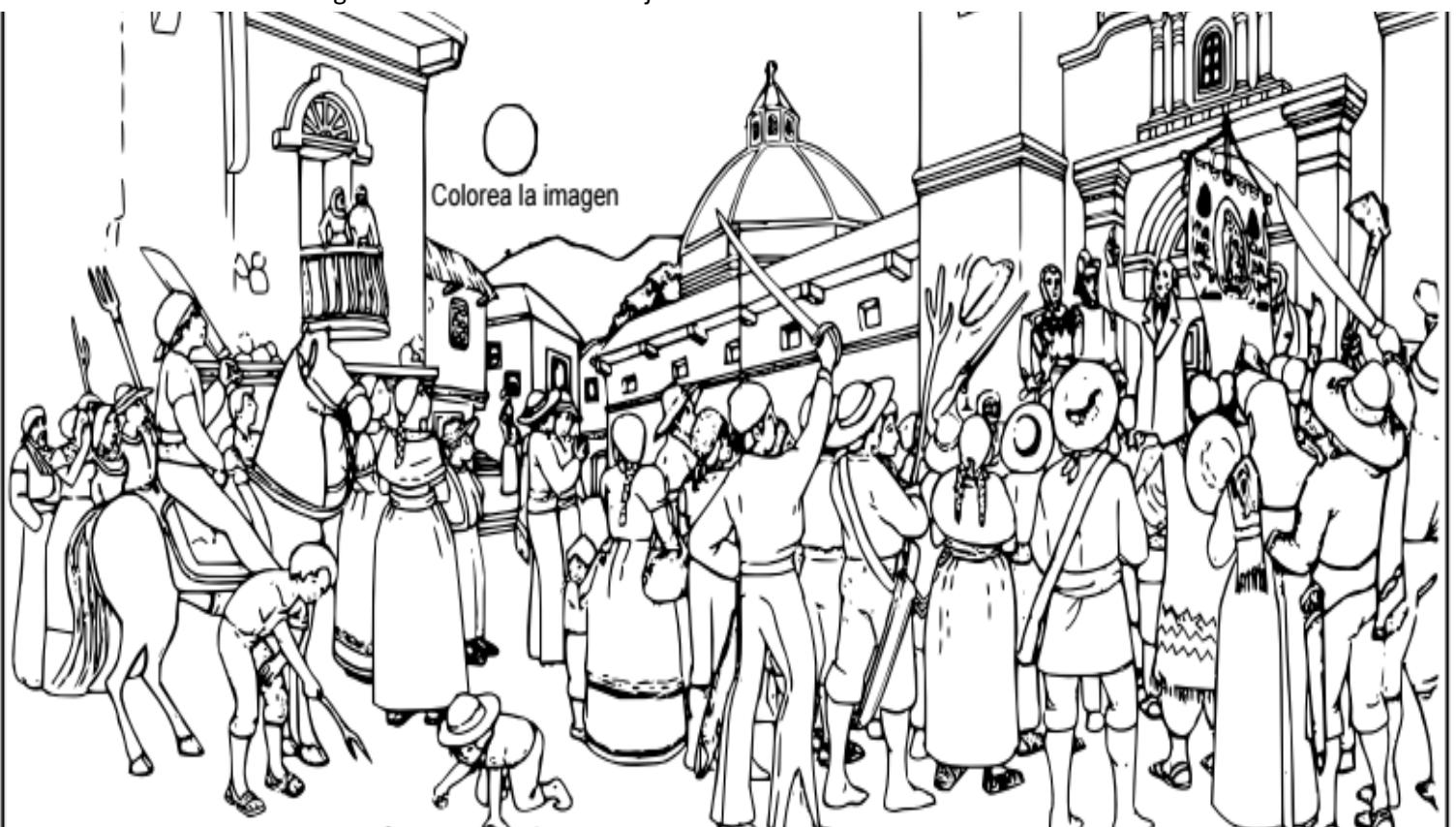
El 16 de septiembre de 1810 el cura Miguel Hidalgo y Costilla incitó a la rebelión para terminar con el dominio español que había gobernado el país –por medio de un virrey- casi 300 años. El ejército independentista – los rebeldes para el virrey- era tan improvisado que ni siquiera tenía una bandera, Hidalgo utilizó un estandarte de la Virgen de Guadalupe de la iglesia de Dolores en Guanajuato. La primera etapa de la lucha independentista termina cuando Hidalgo fue tomado prisionero en marzo de 1811 y fusilado –tras ser excomulgado- en julio del mismo año. Fueron ejecutados también los principales jefes del movimiento - Allende, Aldama y Jiménez- y sus cuerpos fueron decapitados y exhibidas sus cabezas en la fachada de la Alhóndiga de Granaditas en Guanajuato.

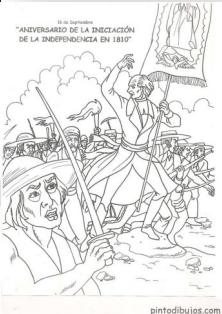
Miguel Hidalgo y Costilla



El Grito de Dolores

16 de septiembre de 1810





FECHA

Hola. ¿Cómo te sientes el día de hoy?

FRASE DEL DÍA: Para asegurar la buena salud: come bien, respira hondo, vive moderadamente, cultiva la alegría y mantén interés en la vida.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los síntomas más comunes de la covid-19 son fiebre, cansancio, tos seca. Algunos pacientes presentan dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal, se llaman asintomáticos.

FRASE DE LA ESCUELA:

Mantener tu mente ocupada, pensando es saludable, estudiar es un buen remedio para las preocupaciones

TEMA GENERAL**ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES**

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Recordemos que se trata de dar movilidad a nuestro cuerpo con ejercicios que fortalecen nuestro sistema nervioso central y periférico. Algunos de ellos pueden ser movimientos circulares y flexiones de cabeza, cuello, hombros, brazos, cadera y piernas, recuerda después ejercicios de respiración y la hidratación.

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



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Existe un grupo de alimentos que consumimos los humanos que son de origen animal, no sólo son las carnes, también son los lácteos y el huevo. Busca un huevo en la cocina de tu casa. Obsérvalo con atención.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno un huevo. Procura que sea de un tamaño similar y se parezca a como es en la realidad. Colorea el contorno de amarillo. No pintes el interior para que quede blanco.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE ANIMALES:

Oso
Orca
Ostra
Oveja
Toro
Iguana

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE HERRAMIENTAS.

Martillo
Pinzas
Cincel
Marro
Pala
Desarmador

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ANIMALES:

Oso y lobo.
Oveja y cabra
Toro y vaca

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE HERRAMIENTAS:

Martillo y cincel
Pinzas y desarmador
Pala y pico
Barra y grifa



CONCEPTUALIZACIÓN

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

ORCA:

HERRAMIENTA:

MARTILLO:

EJEMPLO. PALA: Herramienta para cavar, recoger y o trasladar materiales, en especial blandos o pastosos como arena, tierra o grava. La pala consiste en una pieza plana de metal, madera o plástico, rectangular o trapezoidal.

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: LÓGICA Y CONJUNTOS.

CONTENIDO: Operaciones con enteros positivos.

LECCIÓN DEL LIBRO: Operaciones con enteros positivos

PÁGINA: 19 y 20

PALABRAS CLAVE: Número, suma, resta, positivo, negativo, entero, fracción, multiplicación, división y conjuntos.

CONCEPTO. LOS NÚMEROS ENTEROS POSITIVOS: Son los números naturales como el 0, 1, 2, 3, 4, 5.

EJEMPLO: Los números enteros positivos pueden sumarse, restarse, multiplicarse y dividirse, siguiendo el modelo de los números naturales. Ejemplo: $3+4=7$ $8+9=17$ Realiza 5 sumas y 5 restas de tres cifras en tu cuaderno.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: EL MEDIO SOCIAL EN QUE VIVIMOS.

CONTENIDO: Importancia del trabajo en la evolución del hombre.

PALABRAS CLAVE: Trabajo, labor, empleo, fuerza, creatividad, cerebro, mano, herramienta, habilidad, oficio.

CONCEPTO. TRABAJO: ejecución de tareas que implican un esfuerzo físico o mental, y que tienen como objetivo la producción de bienes y servicios para atender las necesidades humanas.

Lee en tu libro la lección de la página 23. Subraya las palabras que no conozcas.

Escribe una lista de trabajos, oficios o profesiones que conozcas. Ejemplo: Albañil, carpintero, arquitecto, cargador.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

CONTENIDO: CUIDADO DE LA SALUD DE LA MENTE.

PALABRAS CLAVE: Cuerpo humano, cerebro, mente, sistema nervioso, trastorno, felicidad, estrés, serenidad

CONCEPTO. SALUD MENTAL: Estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, así como gozar de bienestar y paz interior. La meditación y la respiración guiadas, son técnicas que ayudan a relajarse. Describe en tu cuaderno qué emociones negativas y positivas has experimentado y qué las generó.

ARTES EJE TEMÁTICO: ESTUDIO DE LAS MANIFESTACIONES ARTÍSTICAS.

CONTENIDO: Expresión gráfica.

PALABRAS CLAVE: Dibujo, lápiz, carbón, hoja, trazo, sombra, claroscuro, luz, simetría

CONCEPTO. DIBUJO ARTÍSTICO: Es la representación gráfica de las ideas. Nos permite la representación bidimensional de los objetos.

Dibuja una olla de barro, una de peltre y otra de aluminio. Procura se vean bien.



MODELO: Coloca sobre la mesa una olla, un plato, una cazuela y un vaso. Dibújalos y procura se vean como son en realidad en tamaño y forma.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA LAS PREGUNTAS Y ANOTA TUS RESPUESTAS EN TU CUADERNO

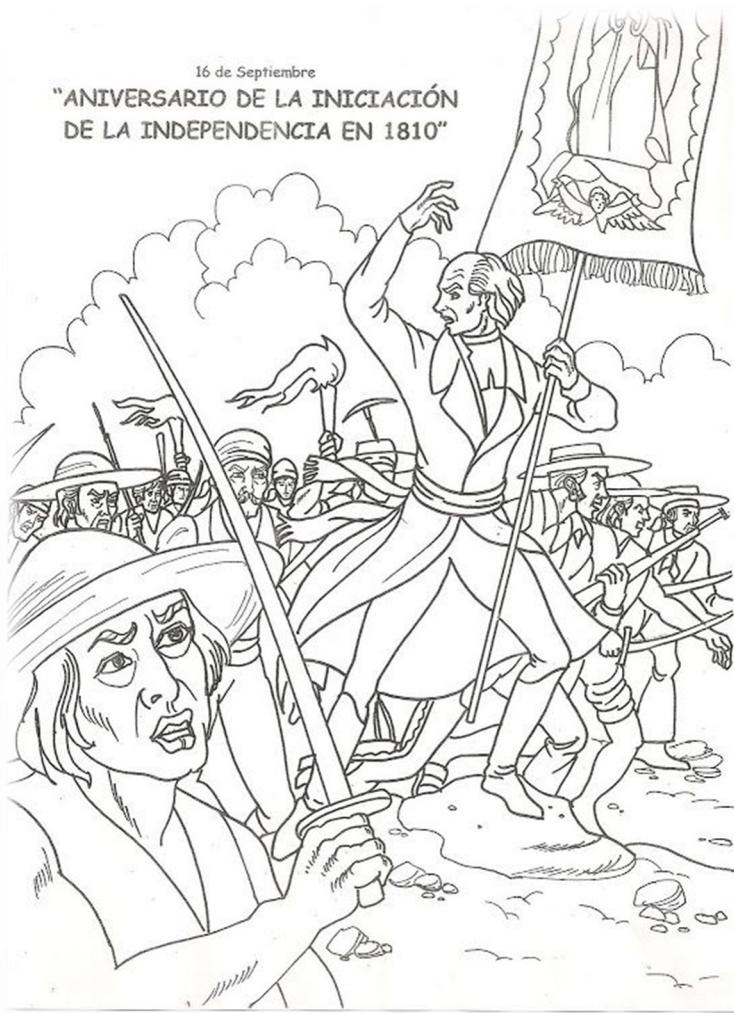
¿Por qué se dice que el trabajo es el creador de la riqueza?

Piensa en el trabajo con herramientas rudimentarias de piedra y el trabajo actual con máquinas y equipos modernos. Describe cuánto han evolucionado las herramientas, las técnicas y la capacidad laboral.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

ESCRIBE LAS HERRAMIENTAS QUE TE GUSTARÍA APRENDER A USAR EN EL CAMPO, LA ALBAÑILERÍA Y LA INDUSTRIA O ALGUNA OTRA.

16 de Septiembre
"ANIVERSARIO DE LA INICIACIÓN
DE LA INDEPENDENCIA EN 1810"



Colorea los dibujos de las etapas más importan-
tes de la lucha de Independencia de México.



pintodibujos.com



27 DE SEPTIEMBRE DE 1821
ANIVERSARIO DE LA CONSUMACIÓN
DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO