



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 4 UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA**

**CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

# 4° PRIMARIA



Del 20 al 24 de septiembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



FECHA

Buenos días. ¿Qué hay de nuevo?

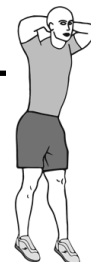
FRASE DEL DÍA: El cambio climático es un problema terrible y necesita ser resuelto; es una gran prioridad.

### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En el ser humano varios coronavirus causan infecciones respiratorias, que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo y grave (SARS). Hay innumerables tipos de coronavirus que se encuentran en animales como murciélagos y pájaros, es muy probable que sean mucho más antiguos que cuantiosas especies de animales. Numerosos tipos de coronavirus no infectan a los humanos, una de las últimas variantes se llama Delta.

FRASE DE LA ESCUELA: *Estudiar, muchas veces decide el rumbo 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. Hoy haremos **SALTOS** con los pies juntos y las manos en la nuca, primero en el mismo lugar y después hacia adelante y hacia atrás, siempre con las manos en la nuca.

**El CANTO** es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Usamos la laringe al cantar. Hoy vamos a cantar. Canta con claridad, cuida el ritmo, la melodía y la armonía.

### CANCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

No voy hablar de bailes, ni del dolor de amor  
Ni de lo que se habla siempre en una canción.  
Voy hablar de cómo la contaminación  
Ha hecho que el clima entre en confusión  
No es ilusión, la tierra entera está cambiando  
Será mejor, que nos vayamos preparando  
Ese bello nevado que al río alimentó,  
Perdió su blanca cima, la nieve se secó.  
Debemos prepararnos y poder ayudar  
A quienes sufrirían hambre y enfermedad.

La polución, la polución es un veneno  
La atmósfera está alterando  
Y los valles se están secando  
Y así el calor por el efecto invernadero  
El agua está evaporando.  
Yo que nunca lo imaginé,  
No pensé que iba a suceder.  
No digas que no y que no te debes preocupar;  
El agua empezó a irse y no debe escapar.  
¿cómo se puede detener?  
Yo sólo cantó no lo sé;



## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa con mucha atención las plantas del jardín de tu casa. Si tienes oportunidad mira un cerro. Descubre aves e insectos.

## DIBUJO

Dibuja lo que has observado sin perder detalles: las formas, los tamaños, las ubicaciones.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE OBJETOS:

Billete  
Cirio  
Dinero  
Diente  
Fierro  
Gis

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DEL MEDIO AMBIENTE:

Montaña  
Bosque  
Selva  
Atmósfera  
Aire



## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE OBJETOS:

Billete y moneda  
Diente y muela  
Mesa de fierro

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ELEMENTOS DEL MEDIO AMBIENTE:

Aire de montaña  
Atmósfera con smog  
Árboles y aves

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

CLIMA:

SUELO:

FLORA:

**EJEMPLO. MEDIO AMBIENTE:** Es el entorno que condiciona la forma de vida de la sociedad y que incluye valores naturales, sociales y culturales que existen en un lugar y momento determinado, incluye aire, agua, suelo, atmósfera, clima, biodiversidad, flora y fauna.

## TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: EL PREDICADO EN LA ORACIÓN.

LECCIÓN DEL LIBRO: LA ORACIÓN

PÁGINA: 17

**PALABRAS CLAVE:** Verbo, predicado, adjetivo, núcleo, idea, frase.

**CONCEPTO. PREDICADO:** Parte de la oración que hace referencia al sujeto. Escribe en tu cuaderno los siguientes SUJETOS y agrega a cada uno un PREDICADO:

- |                 |              |              |                  |
|-----------------|--------------|--------------|------------------|
| 1. El aire      | 2. El Bosque | 3. La selva  | 4. Las mariposas |
| 5. El armadillo | 6. La lluvia | 7. El ciclón | 8. El río        |

**CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL**

**CONTENIDO: Vitaminas y minerales**

**LECCIÓN DEL LIBRO: VITAMINAS Y MINERALES**

**PÁGINA: 51**

**PALABRAS CLAVE:** Vitaminas A, B1, B2; B12, C, D, E; Minerales, calcio, hierro, potasio, fósforo.

**CONCEPTO. VITAMINAS:** son las sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

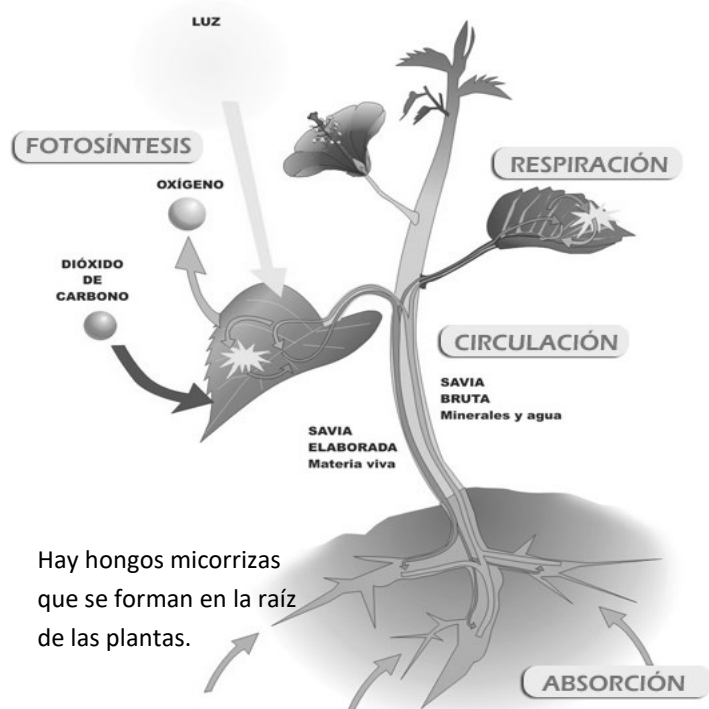
**Lee la lección de tu Libro**, subraya las palabras que no conoces. Pide a tu mamá te preste un frasco o caja de Vitaminas, escribe en tu cuaderno la formula o contenido. Al terminar regrésalo a tu mamá, recuerda que por precaución los medicamentos no deben quedar al alcance de los niños.

**DESARROLLO ECOLÓGICO: CULTURA AGROECOLÓGICA HACIA LA SUSTENTABILIDAD**

**CONTENIDO: LAS MICORRIZAS**

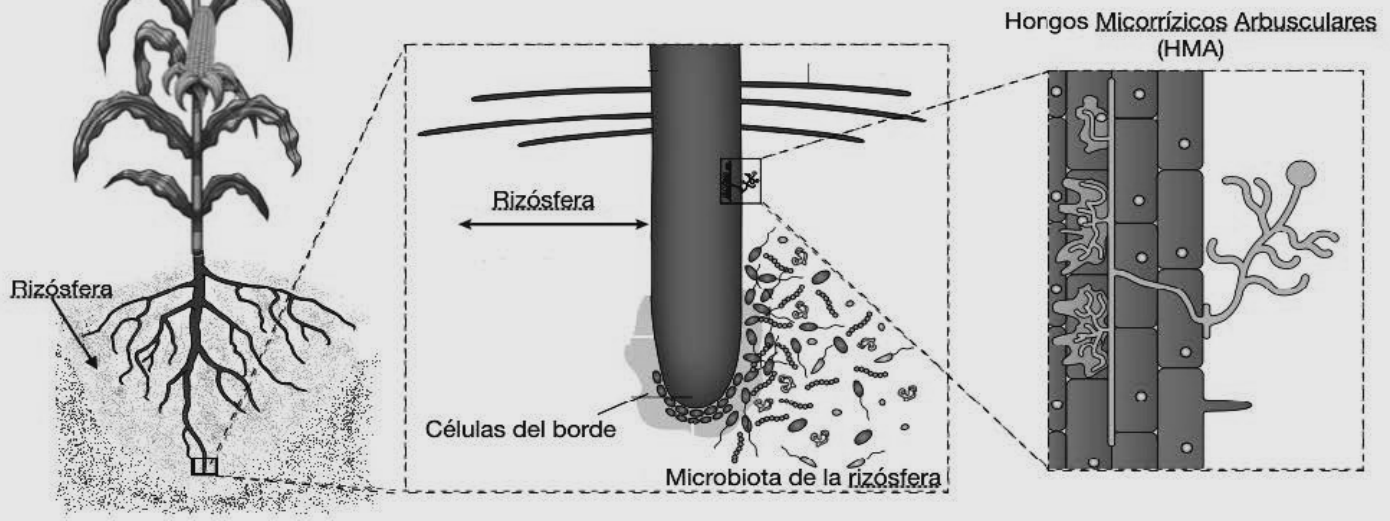
**PALABRAS CLAVE:** Hongos, raíces, esporas, simbióticas, suelo, fertilidad, nitrógeno, gas.

**CONCEPTO. MICORRIZAS:** Las micorrizas son asociaciones simbióticas entre los hongos y las raíces de las plantas. Las raíces segregan azúcares, aminoácidos y otras sustancias orgánicas utilizadas por los hongos. La planta recibe del hongo principalmente nutrientes minerales y agua, y el hongo obtiene de la planta hidratos de carbono y vitaminas que él por sí mismo es incapaz de sintetizar mientras que ella lo puede hacer gracias a la fotosíntesis.



El huitlacoche prolifera en el grano del maíz; es un hongo parásito. La parte más abundante se conoce como las agallas y estas crecen en la mazorca. Así, se genera una mezcla entre el hongo y el grano de maíz que consumimos. La infección nace normalmente a partir de los granos de elote.

**LAS MICORRIZAS EN LA PLANTA DE MAÍZ.** Haz el dibujo de la planta de maíz en tu cuaderno, en la raíz pon pequeñas marcas de color naranja que representen los hongos que benefician la raíz.



**Figura 1.** Imágenes ampliadas de la rizósfera del maíz, bacterias y hongos, que incluyen hongos micorrízicos arbusculares (HMA) formando simbiosis con la raíz. Modificado de Philippot *et al.* 2013

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: EL TRABAJO EN LA EVOLUCIÓN HUMANA.**

**CONTENIDO:** Alimentación sana y la soberanía alimentaria sustentable.

**PALABRAS CLAVE:** Derecho, soberanía, sustentable, producción, distribución, comercialización, consumo.

La soberanía alimentaria es la vía para erradicar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria duradera y sustentable para todos los pueblos. Soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución, preparación y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la buena alimentación para todos, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental.

¿Cómo se preparaban antes los alimentos? ¿Cómo se preparan ahora?

Escribe un breve texto sobre estas preguntas en tu cuaderno.

**MODELO:** Dibuja una abuela preparando los alimentos en un fogón con cazuelas de barro y metate, y; a una mamá preparando los alimentos en una estufa de gas con ollas de peltre y licuadora.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO.** Un refresco de 570 ml contiene el equivalente a 12 cucharadas de azúcar, y el azúcar en exceso puede tener graves consecuencias para la salud. Entre otras consecuencias podemos mencionar: aparición de caries, aumento en los niveles de glucosa (diabetes), sobrepeso y obesidad.

¿Por qué consumimos refrescos, harinas refinadas, productos con mucha azúcar y embutidos que dañan nuestra salud? ¿Siempre nos alimentamos así? ¿Por qué abandonamos alimentos altamente saludables y nutritivos? Escribe las preguntas en tu cuaderno con tus respuestas.

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:** Ya sé que hay cambios y progresos tecnológicos muy importantes, pero que no todos son saludables y sustentables. No hay que perder tecnologías benéficas.



FECHA

Que tengas buen día.

**FRASE DEL DÍA:** Esforzarte por una nutrición adecuada es la mejor inversión para tu mente y cuerpo que puedes hacer.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Hay siete tipos de coronavirus conocidos que pueden infectarnos, los denominados HCoVs. Cuatro de ellos (HCoV-229E, HCoV NL63, HCoV-HKU1, y HCoV-OC43) "suelen causar un resfriado común y pueden ser potencialmente más graves en personas inmunocomprometidas", explica el especialista. Los tres restantes tipos de coronavirus que han causado brotes de enfermedades graves en humanos son el SARS-CoV (2002-2003), MERS-CoV (2012-actualidad) y ahora el SARS-CoV-2 2019, que se desconoce hasta cuándo estará presente.

**FRASE DE LA ESCUELA:** La literatura es el arte de la palabra.

**TEMA GENERAL**

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 **CANTO** es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión, nos brinda la oportunidad momentánea de sentirnos alegres. Hoy vamos a cantar

**MEZCLA TU SABOR**

Para crecer un montón, tón, tón, tón  
hay que alimentarse bien, bien, bien  
la naturaleza te dará  
Fuerza y alegría de verdad



de muchos colores pueden ser,  
frutos naturales que te ayudan a crecer, como la paleta de un

Pinta en su color.



## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa si en el patio de tu casa, en el jardín o en una maceta ha nacido un quelite o plantas herbáceas silvestres comestibles, pueden ser: Cenizos, diente de león, verdolagas, quintoniles, berros o malvas. Nuestros abuelos más antiguos los comieron y tenían una fuente de hierro, calcio y fósforo.

## DIBUJO

Pide a tu mamá te ayude a dibujar cualquiera de esas plantas procurando se parezcan a como son en la realidad.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE 12 PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES:

Quelites  
Nopales  
Xoconostles

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE LA ORACIÓN (12):

Enunciado  
Sujeto  
Predicado

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PLANTAS COMESTIBLES:

Quelites con cebolla.  
Salsa de xoconostle.  
Nopales con zanahoria.

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ELEMENTOS DE LA ORACIÓN:

Sujeto y Predicado  
Sustantivo y Verbo  
Sustantivo con adjetivo calificativo

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

QUELITES:

HIERRO:

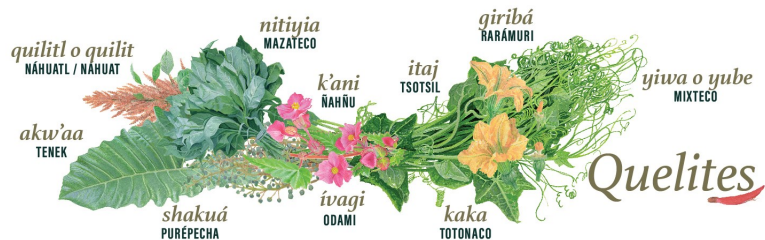
CALCIO:

ORACION:

SUJETO:

VERBO:

EJEMPLO. PREDICADO: Es la parte de la oración que ofrece información sobre el sujeto. Su parte principal es el verbo. Sus complementos pueden ser: pueden ser el objeto directo, indirecto o circunstancial.



## TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES

CONTENIDO:: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la "O".

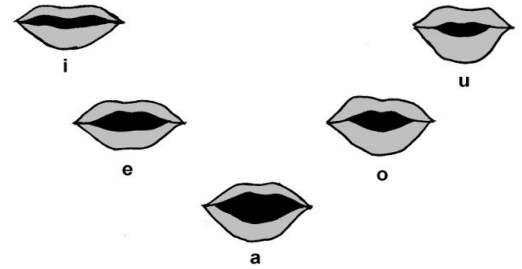
LECCIÓN DEL LIBRO: Un oso entre dos amigos

PÁGINA: 18

**PALABRAS CLAVE:** Letras, vocales, consonantes, palabras, pensamiento.

**CONCEPTO DE VOCAL:** Es un monoptongo, es un sonido de una lengua natural hablada que se pronuncia con el tracto vocal abierto, no habiendo un aumento de la presión del aire en ningún punto más arriba de la glotis. La vocal es el núcleo de la sílaba.

**Copia la lista de palabras y escribe 5 enunciados en el Libro.**



**CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.**

**CONTENIDO:** Función de los nutrientes.

**LECCIÓN DEL LIBRO:** - Cómo conocemos el valor nutritivo de los alimentos.

**PÁGINA: 48**

- Valor nutritivo de los alimentos.

**PÁGINA: 50**

**PALABRAS CLAVE:** Nutrición, alimentos, carbohidratos, grasas, azúcares, proteínas, minerales, vitaminas.

**CONCEPTO DE MINERALES:** son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos). Por ello, al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes.

**Lee la lección del libro,** subraya las palabras que no entiendes. Escribe 3 ideas sobre la importancia de la



**ALIMENTACIÓN SANA**

**PALABRAS CLAVE:** Alimentación, inmunidad, virus, defensas, enfermedad, frutas, verduras.

**CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN:** El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.

En tu libreta dibuja y escribe los nombres de los alimentos que te ayudan a mantenerte sano contra las enfermedades.





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

**CONTENIDO:** Costumbres y tradiciones: taparrabo, capa, falda, ornamentos y accesorios.

Ceremonias.

**PALABRAS CLAVE:** pensamiento, cultura, costumbres, tradiciones, vestimenta, ornamentos.

**CONCEPTO DE CULTURA:** Es el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad regula el comportamiento de las personas que la conforman. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias.

En tu libreta dibuja lo mas representativo de una cultura de tu localidad o estado.

Escribe su nombre, como vivían, su religión, y el nombre de los asentamientos donde existieron.



**MODELO:** Elabora un CARTEL sobre la cultura Olmeca, donde representes mediante dibujos, recortes y texto sus características, como la religión, construcciones, alimentación, lengua.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** Escribe las siguientes preguntas en tu cuaderno y contéstalas.

¿Los alimentos que hay en casa nos nutren?

¿Qué alimentos me ayudan a fortalecer mi sistema inmunológico?

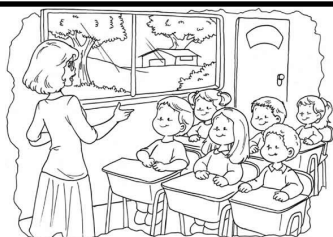
¿Qué cantidad de agua consumo por día?

¿Consumo las porciones adecuadas a mi edad y desarrollo físico?

¿Por qué es importante mantenerme activo en casa?

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:**

En tu cuaderno escribe un texto sobre la alimentación sana y como esta nos ayuda a prevenir enfermedades.



FECHA

Recibe un afectuoso saludo a distancia.

FRASE DEL DÍA: *La mejor y más eficiente farmacia está en la buena alimentación.*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los CoV alfa y beta infectan en gran medida a los mamíferos y probablemente se originaron en murciélagos, mientras que los CoV gamma y delta infectan y se originan en gran medida a las aves", varios mamíferos, como los cerdos y los humanos, albergan múltiples coronavirus. Los coronavirus en humanos suelen provocar leves resfriados, siempre y cuando no esté comprometido el sistema inmune de las personas afectadas.

FRASE DE LA ESCUELA:

TEMA GENERAL

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, trotamos un poco en nuestro lugar, respiramos. A continuación colocaras un palo de escoba aproximadamente a 30 cm del suelo y lo brincarás de un lado a otro en 10 ocasiones, después lo aras con un pie y luego con el otro



Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Ob-



## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa alimentos elaborados con trigo. El trigo es un cereal, con espigas terminales formadas por tres carreras de granos. Los granos se muelen y se obtiene la harina con la cual se elabora pan. Si la harina tiene cascarilla el pan es integral y más saludable. Con harina de trigo se hace pan, galletas, buñuelos, tortillas, gorditas y pasteles.



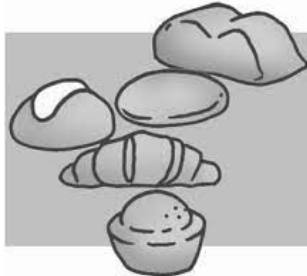
## DIBUJO

Dibuja los productos de harina de trigo que observaste y junto a ellos unas espigas de trigo.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

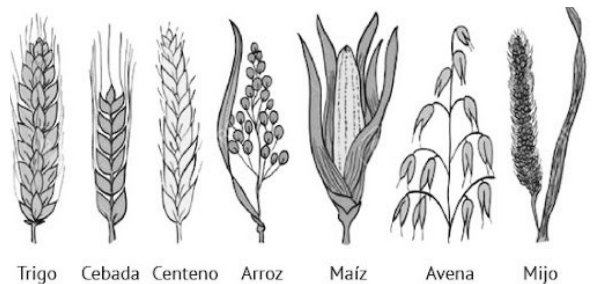
ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PAN:

Horno  
concha  
Bolillo  
Cuerno  
Novia  
Cemita



ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE CERALES:

Cebada  
Avena  
Centeno  
Arroz



## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS ALIMENTOS DE TRIGO:

Roscas y donas  
Cemitas y chorreadas  
Telera y bolillo

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE CERALES:

Centeno y arroz  
Maíz y cebada  
Avena y arroz



## CONCEPTUALIZACIÓN

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

**PAN:**

**GALLETA:**

**GLUTEN:**

**EJEMPLO. HARINA:** es un polvo hecho de la molienda del trigo y que se emplea para consumo humano. La harina de trigo es la que más se produce de entre todas las harinas.



## TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

**MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA.**

**CONTENIDO:** Adición y sustracción con números hasta de 3 cifras.

**LECCIÓN DEL LIBRO:**

**PÁGINAS:** 31 y 32

**PALABRAS CLAVE:** Suma, adición, resta, sustracción, número, unidad, decena, centena.

Sumar es reunir o agregar. Los sumandos se colocan en filas sucesivas ordenando las cifras en columnas, empezando por la derecha con la cifra de las Unidades (U), a la izquierda las Decenas (D), la siguiente las Centenas (C), la siguiente las Unidades de Millar (M). La Resta o Sustracción es la operación de eliminación de objetos de una colección, el Minuendo (al que se resta) se coloca arriba; el sustraendo (número que resta al minuendo), se coloca abajo.

**EJEMPLOS:**

	C	D	U
SUMA			
	3	4	5
+			
	6	5	4

Escribe y resuelve  
3 sumas en tu  
cuaderno.

	C	D	U
RESTA			
	8	6	5
-			
	4	5	4

Escribe y resuelve 3 restas en  
tu cuaderno.

**SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PAPEL DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA EN EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS DEL MÉXICO ANTIGUO.**

**CONTENIDO:** Herramientas de los primeros pobladores y de los Olmecas.

**LECCIÓN DEL LIBRO:** Herramientas de los primeros pobladores y de los Olmecas **PÁGINA: 26**

**PALABRAS CLAVE:** Cultura, Golfo de México, arquitectos, hacha, cilindro, manopla.

**CONCEPTO. HERRAMIENTA:** Es un objeto o utensilio resistente elaborado con el fin de facilitar el uso de una tarea mecánica y facilitar el uso humano que requiere de una aplicación correcta de energía.

**Tipos de herramientas:** Herramientas de montaje; Herramientas de sujeción; Herramientas de golpe o percusión; Herramientas de corte; Herramientas de unión; Herramientas de medición o trazo.

Lee en tu Libro la Lección. Dibuja un grupo de herramientas olmecas y otro grupo de 6 herramientas que conozcas.

### **SALUD COMUNITARIA INTEGRAL**

**CONTENIDO:** Cuidado de la salud en la comunidad.

**PALABRAS CLAVE:** Salud, enfermedad, patología, prevención,

**CONCEPTO. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL:** Es un modelo de atención preventivo, en el que participa la población con el propósito de resolver las necesidades de salud de su comunidad. Sus promotores/as son personas entrenadas en salud para atender patologías de primer nivel. La atención médica integral considera actividades: preventivas, curativas, de rehabilitación, saneamiento ambiental con proyección hacia la comunidad, atención de epidemias y/o pandemias, y; problemas de salud físicos, mentales y sociales. Diversas comunidades han implementado espacios preventivos alternativos como dispensarios de medicina tradicional, farmacias verdes, centros de salud comunitarios, centros de rehabilitación, centros comunitarios de orientación psicológica.

**Escribe** en tu cuaderno, los nombres de las enfermedades más frecuentes en tu familia y en tu comunidad.

**Dibuja** en tu cuaderno la Unidad de Medicina Familiar, la Clínica u hospital que conozcas.



## ARTES. EJE TEMÁTICO: ESTILOS Y CORRIENTES DE CREACION ARTÍSTICA.

**CONTENIDO:** Cualidades del sonido. Sensibilización.

**PALABRAS CLAVE:** Sonido, música, percusión, cuerda, viento, onda sonora, ritmo, melodía, compás, frecuencia.

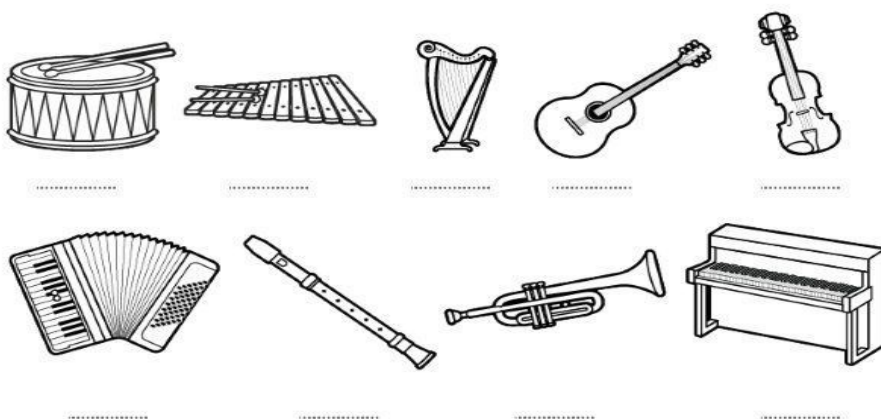
**CONCEPTO: SONIDOS MUSICALES:** sonidos musicales son producidos por algunos procesos físicos como por ejemplo, una cuerda vibrando, el aire en el interior de un instrumento de viento, etc. La característica más fundamental de esos sonidos es su "elevación" o "altura", o cantidad de veces que vibra por segundo, es decir, su frecuencia.

Generalmente se utilizan cuatro cualidades subjetivas para describir un sonido musical: intensidad, tono, timbre y duración. Cada uno de estos atributos depende de uno o más parámetros físicos que pueden ser medidos. Desde el punto de vista de la intensidad, los sonidos pueden dividirse en fuertes y débiles.

Los instrumentos musicales se clasifican en: de **viento**, **cuerda** y **percusión**. **Viento:** saxofón, flauta, clarinete, trompeta, oboe, etc. **Cuerda:** guitarra, arpa, violín, piano (el piano es de cuerda percutida), etc. **Percusión:** timbal, tambor, platillos, bombo etc.

Produce algunos sonidos con las palmas de tus manos, piernas y hombros, procura un ritmo.

Dibuja en tu cuaderno instrumentos musicales de Viento, Cuerda y Percusión.



**MODELO:** Elabora una lista de plantas medicinales que no deben faltar en casa. Escribe características de una de las plantas, sus cualidades curativas y forma de uso.

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

Las plantas y en especial las plantas con usos medicinales contienen principios activos o sustancias que se encuentran en los distintos órganos de las plantas; poseen actividad farmacológica y que es susceptible de utilización terapéutica; son sustancias químicas creadas por la vida de las plantas. En una tesina, una planta brinda olor, color y sabor.

**¿Qué remedios tradicionales utilizan en tu familia?**

**¿Qué de las plantas medicinales que no deben faltar en tu casa? Elabora una lista.**

**Escribe las características de una de la plantas y sus cualidades curativas**

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN**

Ahora sé que las plantas son muy importantes para los seres humanos porque nos brindan oxígeno, limpian el aire, algunas de ellas nos dan alimentos y muchas otras contienen sustancias útiles para atender y/o curar algunas enfermedades.



FECHA

**Buenos días.** Te deseo lo mejor.

**FRASE DEL DÍA:** Hoy, más del 95% de todas las enfermedades crónicas se deben a la mala elección de alimentos, ingredientes alimentarios tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico.

### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El coronavirus puede evitarse su propagación y detenerse mediante las vacunas. Una vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos. El método más habitual para administrar las vacunas es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral.



**FRASE DE LA ESCUELA:** La buena educación dura toda 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. Hoy, haremos un desafío motriz. Consiste en encestar un par de calcetines en una cubeta al encontrarnos de espaldas y sentados en el suelo. Iniciaremos colocando la cubeta en el suelo y nosotros nos pondremos a medio metro de espaldas a la cubeta sentados sobre el suelo para así intentar encestar la cubeta, al momento que lo logramos nos recorreremos 30 cm hacia en frente alejándonos de la cubeta para realizar nuevamente la actividad y terminaremos recorriéndonos una vez más.

**El CANTO** es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar.

### TU CUERPO

Para que tu cuerpo  
Este de buen humor,  
Haz ejercicio, es la solución.  
Muy despacito y con control  
Si lo cuidas se sentirá mejor,  
Si tú lo cuidas, se sentirá mejor.

Ven conmigo, mueve la cabeza

Sigue el ritmo las manos al sol,  
Da una vuelta suelta la cadera,  
Deja a tu cuerpo seguir esta canción.  
Hay daba daba daba dubi dubi da  
Yo mi cuerpo lo muevo pa' lante  
Yo mi cuerpo lo muevo pa' tras,  
Hay daba daba daba dubi dubi da  
Yo mi cuerpo lo muevo pa' lante,  
Yo mi cuerpo lo muevo pa' tras.

Para que tu cuerpo este de buen humor

Bebe mucha agua y protégelo del sol,  
Toma vitaminas y recuerda lo mejor





## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa una tablilla de chocolate o algún dulce de chocolate, lo puedes oler y al tocarlo puede ser que esté un poco duro. El chocolate contiene una materia sólida (Pasta de cacao) y una materia grasa (la manteca de cacao).

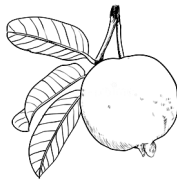
## DIBUJO

Dibuja una tablilla de chocolate y una paleta de chocolate.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

### ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PLANTAS FRUTALES:

Chocolate  
Café  
Guayaba  
Aguacate  
Manzana  
Pera



### ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE NUTRIENTES:

Azúcares  
Lípidos  
Carnes  
Pescados  
Mariscos  
Vegetales



## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

### ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE PLANTAS FRUTALES:

Granada e higo  
Mango y Papaya  
Naranja y lima  
Pera y Durazno

### ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE NUTRIENTES COMBINADOS:

Ensalada de vegetales  
Coctel de frutas  
Caldo de pollo  
Macedonia con zanahorias



## CONCEPTUALIZACIÓN

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

**SEMILLA:**

**FLOR:**

**FRUTO:**

**EJEMPLO. ARBUSTO:** Planta leñosa, no se yergue sobre un solo tronco o fuste, sino que se ramifica desde la misma base. Los arbustos pueden tener varios metros de altura.



## TEMAS DEL DIA

**DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES**

**CONTENIDO:** Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la "i".

**LECCIÓN DEL LIBRO:** TOMÁS Y LA IGUANA

**PÁGINA:** 19

**PALABRAS CLAVE:** India, indio, idea, ideal, igual, iris, idioma, infancia, imán, intentar, ir.

**CONCEPTO. VERBO:** palabra con la que se expresan acciones, procesos, estados o existencia que afectan a las personas o las cosas; tiene variación de tiempo. Los tiempos básicos de conjugación son: PRESENTE, PASADO Y FUTURO. Ejemplo: en PRESENTE– Yo estudio, Tú estudias, Él estudia, Nosotros estudiamos, Ustedes estudian.

En tu cuaderno conjuga en PRESENTE y PASADO los verbos INTENTAR e IR.

**CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL**

**CONTENIDO:** Hábitos de alimentación

**LECCIÓN DEL LIBRO:** La alimentación en la escuela.

**PÁGINA: 49**



**PALABRAS CLAVE:** Hábitos, costumbres, ser humano, armonía, equilibrio, salud, digestión.

**CONCEPTO: HABITOS NUTRICIONALES:** El régimen alimentario o dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego díaita que significa "modo de vida".

Lee la lección de tu Libro y escribe en tu cuaderno cómo podemos lograr ser Seres Humanos física y mentalmente sanos.

**ALIMENTACIÓN SANA**

**CONTENIDO:** Principales verduras que se producen en México.



**PALABRAS CLAVE:** Vegetales, hortalizas, jitomate, tomate, chile serrano, chile jalapeño, cebolla.

El jitomate o tomate rojo (saladette), el tomate verde, la cebolla blanca, el tomate rojo (jitomate)

sin clasificar, el chile verde, el chile verde sin clasificar y el espárrago son las hortalizas más producidas en México y de mayor valor.

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

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TORGANIZACIÓN Y COOPERACION EN EL TRABAJO COLECTIVO.**

**CONTENIDO:** Práctica de la combinación de nutrientes.

**PALABRAS CLAVE:** Ensaladas, guisados, caldos, tesinas, macedonias, chiles en escabeche, yogures de frutas.

**CONCEPTO. ALIMENTOS PROCESADOS:** son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento artesanal o industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir.

**ENSALADA:** Es un plato frío de varias verduras cortadas, mezcladas y aderezadas, con sal, aceite vegetal y vinagre, suelen servirse como primer plato, aunque también como plato único.

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

**GUISADO**

**CALDO**

**MACEDONIA**

**TESINA**



**MODELO:** Investiga los ingredientes de un TÉ DIGESTIVO. Escríbelos en tu cuaderno.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO.** Es importante en el control prenatal mantener una alimentación variada y equilibrada para favorecer la salud materna y el desarrollo y crecimiento del bebé; incluir todos los tipos de alimentos, propiciar la ingesta de agua, y realizar al menos cuatro comidas diarias. ¿Por qué la buena alimentación de una madre es fundamental en el embarazo? ¿Por qué es tan importante alimentarnos bien?

¿Qué debe hacer el gobierno para que todas las familias tengan acceso a una alimentación sana y suficiente?

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:** Necesito saber con más detalle lo que se produce en mi país y cómo.



FECHA

Buen día, deseo que pases un día alegre.

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

### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Debemos recordar que las personas más afectadas con el coronavirus y desarrollan una enfermedad grave son las que padecen obesidad, hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes. Por ello estas enfermedades deben prevenirse desde la alimentación sana, desarrollo físico y neuronal. Recordar también que es necesario tener buena higiene, saneamiento y usar agua salubre lo que ayuda en un gran porcentaje a detener enfermedades infecciosas, aunque en algunos casos los virus pueden propagarse independientemente de lo aseados que seamos. Por ello la vacunación es considerada necesaria para tener inmunización óptima.

**FRASE DE LA ESCUELA:** La buena educación forja aptitudes para la vida social, para la convivencia en la comunidad mediante el compañerismo, la solidaridad, la cooperación y la colectividad.

### 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. Movemos nuestras articulaciones, nos estiramos, caminamos y trotamos un poco en nuestro lugar, enseguida daremos 20 saltitos con los pies juntos, finalmente respiramos profundo y tomamos agua.

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



En enero de 2020 millones de árboles, plantas, mamíferos, reptiles y aves resultaron directamente afectados por los incendios en Australia, entre ellos canguros y Koalas.

**¿Cómo podemos evitar los incendios?**

**¿Tenemos la responsabilidad de cuidar y ayudar a otras especies?**

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa las plantas que hay en tu casa, mira con atención las que tienen flores. Las plantas producen un líquido azucarado que esta en las flores llamado néctar, éste lo recogen las abejas y será después convertido en la miel.

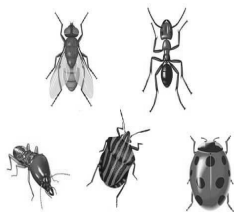
## DIBUJO

**Dibuja en tu cuaderno** unas flores con abejas extrayendo el néctar azucarado y a un lado un frasco con miel.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE INSECTOS:

Abejas  
Mariposas  
Catarinas  
Libélulas  
Zancudos  
Moscas



ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE FLORES:

Girasol  
Rosa  
Lavanda  
Clavel  
Margarita



## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE INSECTOS:

Abejas y avispa  
Moscas y mosquitos  
Chapulines y grillos

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANCESTRAL Y ACTUALES:

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

MIEL:

INSECTOS:

ABEJAS:

EJEMPLO. COLIBRÍ: Ave muy pequeña, de plumaje brillante y de colores vivos, el pico muy largo y fino, que le permite alimentarse del néctar de las flores, patas muy cortas y alas muy largas; vuela suspendiéndose en el aire, gracias a la fuerza y velocidad con que bate las alas, y es la única ave capaz de volar hacia atrás; hay muchas especies diferentes, repartidas por toda América.

## TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

**MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA**

**CONTENIDO:** Adición y comprobación.

**LECCIÓN DEL LIBRO:**

**PÁGINA:**

PALABRAS CLAVE: Adición, más, sumar, comprobación, sumandos, dígitos, cantidad, notación.  
PODEMOS COMPROBAR EL RESULTADO DE UNA ADICIÓN SUMANDO PRIMERO HACIA ABAJO Y LUEGO HACIA ARRIBA  
EJEMPLO:

Resuelve estas sumas con comprobación arriba.

687

RESULTADO

123

564

687

RESULTADO

687

453

RESULTADO

324

324

453

RESULTADO

453

684

RESULTADO

315

315

684

RESULTADO

684

OTRA FORMA DE COMPROBAR EL RESULTADO DE UNA ADICIÓN ES HACIENDO UNA SUS-  
TRACCIÓN O RESTA COLOCANDO EN EL MINUENDO EL RESULTADO DE LA SUMA, EN EL  
SUSTAENDO UNO DE LOS SUMANDOS Y EL RESULTADO DEBE SER EL OTRO SUMANDO.

EJEMPLO:

C D U

2 2 2

1 1 1

3 3 3

C D U

3 3 3

1 1 1

2 2 2

C D U

4 4 4

2 2 2

6 6 6

COPIA Y RESUELVE ESTA SUMA  
EN TU CUADERNO, CON  
COMPROBACIÓN.

**SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO FÍSICO, POLÍTICO, SOCIAL Y CULTURAL DE LOS PUEBLOS DE MÉXICO.**  
**CONTENIDO: La alimentación de los Olmecas.**  
**LECCIÓN DEL LIBRO: “Alimentación de los Olmecas”. PÁGINA: 27 y 28**

PALABRAS CLAVE: Olmeca, elote, alimentación, variada, maíz, milpa, cacao, pesca, caza.  
CONCEPTO. ELOTE: Mazorca verde o tierna de maíz que se consume cocida o asada como alimento.  
Lee el Texto de tu libro y contesta en tu cuaderno.

¿Qué alimento piensas que fue la base de alimentación de la cultura olmeca?

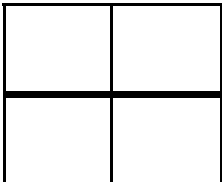
-De los alimentos que se mencionan en el texto realiza una lista con los que has consumido y otra con los que no has consumido o no conoces.



**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL**  
**CONTENIDO: Higiene personal.**

PALABRAS CLAVE: Lavarse, bañarse, cambiarse, peinarse, enjuagarse, uñas, dientes, jabón, bacterias.  
CONCEPTO. HIGIENE PERSONAL: Es el aseo o la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. Es el conjunto de conoci-  
mientos y técnicas que aplican las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos noci-  
vos sobre su salud.

Divide la hoja de tu libreta en cuatro partes con líneas de color.  
En cada rectángulo dibuja uno de tus hábitos de higiene.



## ARTES. EJE TEMÁTICO: ESTILOS Y CORRIENTES DE CREACION ARTÍSTICA.

**CONTENIDO:** Educación auditiva.

**PALABRAS CLAVE:** Oído, tímpano, membrana, oreja, martillo, canal auditivo, yunque, caracol, nervio auditivo.

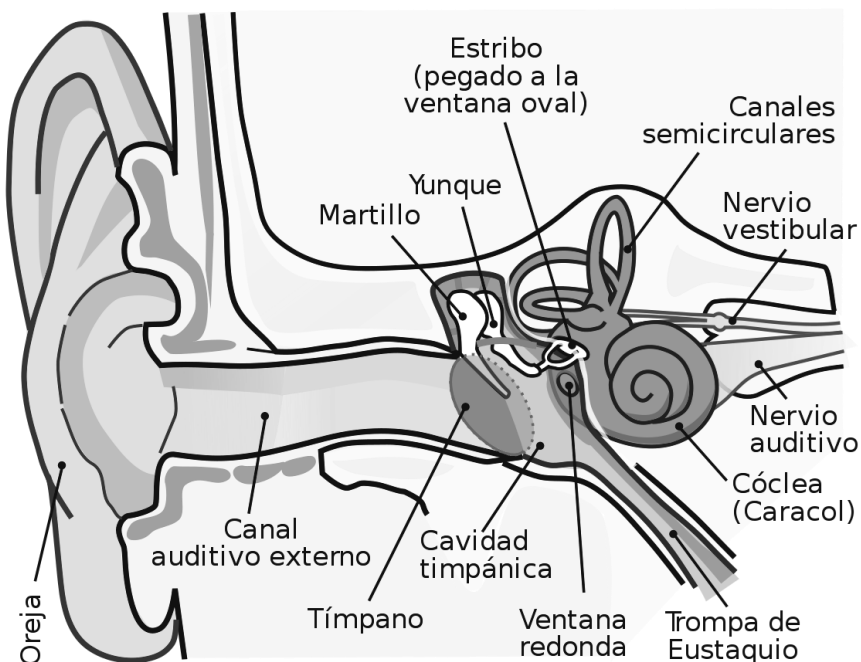
**CONCEPTO: OÍDO:** Es el órgano de la audición y del equilibrio. Es el órgano sensorial que percibe los sonidos a través de un proceso denominado audición.

Tapa tus oídos con ambas manos y escribe lo que sientes y escuchas.

Pide a todos en casa guarden silencio completo y trata de distinguir sonidos lejanos.

Escucha una canción y trata de reconocer los instrumentos musicales que intervienen.

Dibuja el instrumento musical que más te gusta. Escribe abajo por qué te gusta.



**MODELO:** Elabora una lista de buenas canciones. Debe tener una buena composición musical, una buena letra/mensaje y que te haga sentir bien, alegre.

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

Así como limpiamos nuestro cuerpo cuando se ensucia con algún elemento que pone en riesgo la salud, igualmente nuestro Planeta Tierra se ensucia, se contamina. Ha llegado un momento en que urge detener la contaminación.

¿Qué podemos y debemos hacer para no contaminar más?

¿Quiénes son los que más contaminan?

¿Cómo podemos evitarlo?

### EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Voy conociendo mi cuerpo. Me ayuda a conocer el mundo y a disfrutar el aire, los alimentos, el ejercicio, el canto y la música.