



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

**Sección XVIII, Michoacán.**

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 5. UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA**

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

**5° GRADO**



**Del 27 de septiembre al 1 de octubre**



**Educación Popular, Integral, Humanista y Científica**

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA: 27 de septiembre del 2021

CARTILLA #15

¡Buenos días! ¡Sonríe porque hoy puede ser tu día!

FRASE DEL DÍA: Cualquier comida que requiere mejora por el uso de sustancias químicas no debería ser considerada como comida.- John H. Tobe.

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El **COVID-19** le ha costado la vida a más de 2 millones de personas, 5 millones más han caído en la pobreza.

#### FRASE DE LA ESCUELA

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes, fuegos chicos y fuegos de todos los colores. (Eduardo Galeano)

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

**NUESTRA ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR**, Iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana. **Hoy lunes** haremos el siguiente ejercicio: Haremos salto de distancia, marcáremos el lugar donde se encuentra el niño o niña y el punto a donde llegue. La actividad se realizará saltando con los dos pies y flexionando las rodillas para tomar impulso y realizar el salto.

Cantar se considera una actividad aeróbica por la cantidad de oxígeno que se envía al cerebro. ... Sobre todo, cantar disminuye los niveles de cortisol (la hormona del stress), lo que nos permite producir más anticuerpos que potencian nuestro sistema inmunológico.

#### CONSUMACIÓN DE LA INDEPENDENCIA

27 de septiembre, de 821  
Terminaron 11 años,  
de gran guerra en el país.

27 de septiembre  
de 821  
Terminaron 11 años,  
de gran guerra en el país.

Por México desfilan  
Celebrando la paz  
Y en frente luce  
Nuestra insignia tricolor

La inicio el cura Hidalgo  
En el pueblo de Dolores  
Y hoy Guerrero e Iturbide  
Ponen termino final.

La inicio el cura Hidalgo  
En el pueblo de Dolores  
Y hoy Guerrero e Iturbide  
Pone el termino final.

El verde, blanco y rojo  
te entraran vía por  
La Independencia  
Religión y cuerpo unión.

#### OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Escribe en tu cuaderno la forma en celebran las fiestas patrias tu familia, ¿que platillos preparan?

## DIBUJO

En tu cuaderno dibuja el platillo y sus ingredientes.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE: Platillos mexicanos en las fiestas patrias

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE: Nombres propios de los héroes del 16 de septiembre.

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y TRINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: Platillos mexicanos en las fiestas patrias.

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: nombres propios de los héroes del 16 de septiembre

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.– Independencia

2.– Celebración

3.– Símbolos

4.– Invasión

## TEMAS DEL DIA

### DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO:** Gramática

**LECCIÓN DEL LIBRO:** Las mayúsculas

**CONTENIDO:** Uso de mayúsculas

**PÁGINA:** 39

Realiza la recomendación que te indica el libro, recordándote que el texto de “Patagonia, la lejana” de Gabriela Mariscal se encuentra en la pág. 37

### CIENCIAS

**EJE TEMATICO:** La alimentación sana y salud integral  
cación y variación

**CONTENIDO:** Alimentación sana: Combinación y balanceada  
**PÁGINA:** 30 y 31

Da lectura para obtener la información que te ayudara a realizar un cartel con los tres grupos alimenticios colocando su valor nutricional y exponerlo en un espacio visible para toda la familia.

### ALIMENTACIÓN SANA

**EJE TEMATICO:** Verduras, legumbres y otros.

**CONTENIDO:** Hojas y tallos tiernos: acelga, escarola, cilantro, perejil, apio, espinacas y lechuga.

**PALABRA CLAVE:** Herbácea: Las especies herbáceas permite distinguir entre las forbias (que cuentan con hoja ancha) y las graminoides (cuyas hojas son estrechas).

Realiza una lista de las herbáceas que hay en tu casa y comunidad.

### CULTURA

**EJE TEMÁTICO:** Ciencia, tecnología y saberes validos en la cultura

**CONTENIDO:** La mochila arhuaca y la caza de grandes animales

**PALABRAS CLAVE:** Interpretación, pensamiento, hilado.

**PÁGINAS:** 25 Y 26

Describe en tu cuaderno que elaboración productiva ancestral han sobrevivido a través del tiempo y en la actualidad se sigue realizando o produciendo.

#### DATO IMPORTANTE

En 2006, la mochila arhuaca fue nominada a símbolo cultural de Colombia en el concurso organizado por la revista Semana.

En 2013, "Mochilas Arhuacas" se convirtió oficialmente en marca registrada y se inició el trámite para que la artesanía goce de denominación de origen.

Desde la década de 1960 es una prenda que salió del ámbito geográfico arhuaco, penetró las grandes ciudades colombianas (especialmente Santa Marta y Valledupar y es usada sobre todo por la gente joven a manera de reivindicación de las culturas indígenas. Varias asociaciones de gwati tejedoras de la Sierra han sido organizadas para la confección y posterior comercialización de la mochila, lo cual se lleva a cabo en resguardos indígenas, almacenes de artesanías y por Internet.

**Lee** las lecturas "La mochila arhuaca y la caza de grandes animales" págs. 25 y 26 y responde lo siguiente en tu cuaderno.

1.- ¿De donde es originaria la mochila arhuaca?

2.- ¿Qué simboliza y que pretenden conservar los Arhuacas con estas mochilas?

**MODELO:** En el paso de miles de años se han modificado y desarrollado diferentes formas de resolver las necesidades básicas de las familias, realiza un cartel donde muestre lo importante que es conservar nuestras celebraciones y cultura ancestral en la alimentación.

#### REFLEXIÓN FILOSÓFICA:

Realiza un texto donde se de respuesta a las siguientes interrogantes.

¿Por qué es importante conservar las culturas de nuestros pueblos originarios, sus alimentos tradicionales?

¿Cómo podemos contribuir en la preservación de nuestras celebraciones de manera consciente eliminando el consumismo, el daño a la naturaleza y al mismo ser humano?

#### EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Presenta imágenes de tus trabajos como el cartel y los textos o escritos realizados en tu cuaderno.

Realiza una bitácora de actividades y preséntala semanalmente.

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

FECHA: 28 de septiembre del 2021

**CARTILLA # 16**

Queridos alumnos reciban un saludo solidario, deseando bienestar para ustedes y su familia.

**FRASE DEL DÍA:** Una nutrición sana y variada es la clave para prevenir enfermedades.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Municipios de la esperanza: Se definieron como los municipios por la esperanza a todos aquellos que en los últimos 28 días no han tenido casos y cuyos municipios vecinos tampoco han tenido casos en los últimos 28 días. Se enlistan de acuerdo con los datos del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica, mismo que es alimentado por las autoridades sanitarias estatales.

En Michoacán son Cotija, tocumbo y Tingüindín.

**FRASE DE LA ESCUELA**

"Por la ignorancia se desciende a la servidumbre, por la educación se asciende a la libertad.

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

Repetimos los ejercicios del lunes, cada momento de nuestra activación es importante. **Hoy martes** haremos este ejercicio: El espejo. En esta actividad papá o mamá realizarán la actividad con el niño o niña. El niño deberá imitar los saltos que realice mamá ya sea con un pie o con los dos, se mueva o se quede en su lugar.

**LA IMAGEN** nos ayuda a visualizar diversas situaciones analizando lo que sucede en nuestro entorno para reflexionar sobre diversos temas.



- Observa la imagen y relaciónala con momentos similares, coméntalas con tu mamá o papá
- Comenten sobre el tipo de alimentos que consumen diariamente.
- Reflexiona en familia si su alimentación es sana.

**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

Vamos a platicar sobre los animales terrestres y acuáticos, conversa con tu mamá sobre aquellos que conoces, comenten sus características y diferencias.

**DIBUJO**

En tu libreta dibuja tu animal terrestre y acuático favorito. Procura que se parezcan a como es en la realidad.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: **ANIMALES TERRESTRES**

León  
Elefante  
Cebra

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: **ANIMALES ACUATICOS**

Tiburón  
Mantarraya  
Pez vela

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: **ANIMALES TERRESTRES CON ADJETIVO**

León Fuerte  
Elefante Veloz

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: **ANIMALES ACUATICOS CON ADJETIVO**

Tiburón hambriento  
Mantarraya Gigante

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

a) TERRESTRE

b) ACUATICO

c) DEPREDADOR

Ejemplo: **Fauna** es el conjunto de todas las especies animales, generalmente con referencia a un lugar, clima, o tipo concreto.

## TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

### MATEMATICAS

**EJE TEMÁTICO:** Aritmética

vos—Cálculo mental y estimación de resultados.

**LECCIÓN DEL LIBRO:** Adición y Sustracción con enteros positivos, Calculo mental y estimación de resultados

**PÁGINAS:** 29, 30 y 31

**CONTENIDO:** Sustracción de enteros positivos

**Palabras claves:** Resta, minuendo, sustraendo, diferencia.

1. Investiga los concepto de las palabras clave.
2. Escribe una resta colocando el nombre de cada una de sus partes.
3. Realiza dos restas en tu cuaderno de 6 cifras
4. Realiza los ejercicios de tu libro P. 29
5. Completa los ejercicios de suma y resta P. 30

### SOCIEDAD

**EJE TEMÁTICO:** El trabajo en la evolución del hombre

**CONTENIDO:** El trabajo en la evolución del hombre

**LECCIÓN DEL LIBRO:** ¿Qué es el trabajo?

**Página :** 24

**Palabras clave:** Trabajo, laborar, modo de producción, fuerzas productivas, Relaciones de propiedad

1. Comentar con papá o mamá sobre los trabajos en que se desarrollan y hacer un listado de trabajos que conocen, Identificando los beneficios del trabajo para las personas y sus familias.
2. Leer el texto de su libro P. 24 e identifica los significados de las palabras clave
3. Analiza la imagen de la P. 24 y haz un texto sobre el trabajo de los primeros pobladores.
4. Comenta y realiza un cartel donde representes ¿Qué es el trabajo?



## SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

**CONTENIDO:** Prevención de la salud en el periodo prenatal



### 1. Lee el texto

Mediante el cuidado prenatal se puede vigilar la evolución del embarazo y con ello es mayor la posibilidad de que el bebé nazca con mejor estado de salud.

El cuidado prenatal es necesario para:

- Enseñarle a la mujer sobre su embarazo.
- Controlar condiciones médicas que se presenten.
- Detectar problemas con el bebé.
- Recomendar grupos de apoyo o clases de preparación para el parto.

La madre debe de tener una alimentación sana y balanceada durante el embarazo, rica en vitaminas, minerales y proteínas (carne, lácteos y huevo), además de alimentos energéticos como los granos y semillas.

**2.** Platica con tu mamá sobre sus embarazos, especialmente sobre el tuyo y pregunta sobre los cuidados prenatales que recibió, escríbelos en la libreta.

**3.** Escribe un texto donde cuentes la historia del embarazo de ti, si tienes una foto pégala en la hoja.

**4.** Al final escribe un texto argumentando la importancia de la alimentación balanceada para la mamá y el bebé.

## ARTE

**EJE TEMÁTICO:** Estudio de las manifestaciones artísticas

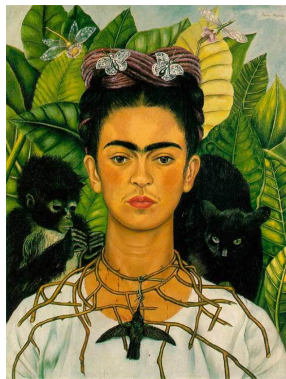
**CONTENIDO:** Obras plásticas en el contexto cercano y lejano. Pintura

**Palabras clave:** arte, pintura, mural.

1. observa las pinturas y comenta con tu mamá si has oído hablar de estos pintores mexicanos.
2. Investiga sobre los pintores mexicanos más famosos. En tu cuaderno haz una lista con nombre y una de sus obras.
3. Investiga sobre las pinturas más famosas del mundo y haz una lista de las pinturas y su autor.
4. Busca recortes de pinturas famosas y en tu cuaderno pega los dos que más te hayan gustado.
5. Investiga si en tu comunidad existen pintores, escribe su nombre.



“Las Calas”  
de Diego Rivera



“Autorretrato con collar de  
espinas y colibrí”  
Frida Kahlo

**MODELO:** Elabora un CARTEL sobre alimentos sanos y no sanos para una mujer embarazada

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** ELABORA UN TEXTO ENSAYO. Toma de guía las siguientes preguntas

¿Somos conscientes sobre la importancia de alimentarnos sanamente?

¿Qué hábitos alimenticios necesitamos cambiar para estar más sanos?

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN**

¿Qué aprendí hoy? ¿Puedo enseñar algo nuevo en casa sobre alimentación para ser más sanos?

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

FECHA: 29 de septiembre del 2021

CARTILLA #17

**¡HOLA BUEN DÍA! TU MAESTRA (O) TE ENVÍA SALUDOS Y A TU FAMILIA.**

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

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Ahora mismo solo unos cuantos países tienen acceso a suficientes suministros médicos contra el COVID-19, mientras que muchos otros no tienen nada, y esto debe cambiar.

**FRASE DE LA ESCUELA**

Un libro abierto es un cerebro que habla, cerrado, un amigo que espera olvidado, un alma que perdona y destruido un corazón que llora.

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

Repetimos los ejercicios del lunes, cada momento de nuestra activación es importante. **Hoy miércoles** haremos este ejercicio: Carrera, en esta actividad el niño deberá hacer una carrera de un punto a otro a velocidad.

La poesía es un género literario que se caracteriza por ser la más depurada manifestación, por medio de la palabra, de los sentimientos, emociones y reflexiones que puede expresar el ser humano en torno a la belleza, el amor, la vida o la muerte. Como tal, puede estar compuesta tanto en verso como en prosa.

**LA ALIMENTACION**

La buena alimentación consiste en comer de todo pero no de cualquier modo, comer con moderación.

Y la forma más correcta darle a tu cuerpo nutrientes que esos son los ingredientes para una salud perfecta.

Los hidratos de carbono contienen mucha energía, te llenan la batería para que estés siempre a tono.

Los encuentras en el pan, la pasta y los cereales, las patatas son geniales y el azúcar un buen plan.

Las grasas, sin abusar, energéticas resultan si mantequilla te untan al ir a desayunar.

O en todos los alimentos donde utilices aceite resultará buen deleite si lo haces con talento.

Y si buscas los nutrientes que te ayuden a crecer, a ser forzado y tener unos estupendos dientes.

proteínas yo me bebo con la leche en un tazón y tomando una ración de carne, pescado o huevo.

Para que mejor funciones las frutas son una mina repleta de vitaminas, ¡ya verás cómo te pones!

y también con las verduras conseguirás un montón, las tienen a mogollón y mejoran la figura.

Mucha agua, algo de sal, han de completar tu dieta para ser un buen atleta y alimentarte genial.

pues tus células contentas trabajarán sin descanso sin estar haciendo el ganso, ¡pues eso no tiene cuenta!



## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los árboles, plantas, animales, el suelo, el agua y todo a tu alrededor ¿crees que todo lo anterior es necesario para la vida de nuestro planeta? ¿En tu familia qué hacen para cuidar la naturaleza?  
**Escribe tus conclusiones en la libreta.**

## DIBUJO

En tu libreta realiza un dibujo de lo que se menciona en el texto anterior.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO  
DE: Nombres propios con la letra "u".

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO  
DE: figuras geométricas y líneas.

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y TRINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: Nombres propios con la letra "u".

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: figuras geométricas y líneas.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.- Diámetro

2.- Área

3.- Perímetro

4.- Formula matemática

## TEMAS DEL DIA

**EJE TEMATICO:** Geometría

**MATEMÁTICAS**  
**CONTENIDO:** Áreas

**PÁGINAS:** 38y39

Observa todo lo que está dentro de tu casa y localiza cosas u objetos que tengan figuras geométricas, ejemplo; la puerta de la entrada, ya que las localizaste, escríbelas en tu libreta y dibújalas escribe debajo del dibujo a qué figura geométrica se parece.

En tu libro de texto página 38 y 39 realiza los ejercicios que te piden, posteriormente pide a tus papás, te ayuden a revisarlo si no te equivocaste.

## SOCIEDAD

**EJE TEMATICO:** El medio físico, político social y cultural de los pueblos del mundo.

**CONTENIDO:** Ubicación geográfica de América Latina y las teorías del poblamiento

**PÁGINAS:** 25-26 y mapa de la pág. 28

**PALABRAS CLAVE:** glaciación, cueva, transoceánico, geología y hueso

Escribe en tu libreta las palabras que acabas de leer y busca en tu diccionario lo que quiere decir cada una.

En tu libreta y apoyándote en las páginas mencionadas contesta las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuáles son las teorías más acertadas sobre el poblamiento de América?
- 2.- ¿Cuáles fueron algunos de los hallazgos para calcular el tiempo del poblamiento de América?
- 3.- ¿Cómo eran los grupos humanos que hicieron éste gran viaje?
- 4.- ¿Qué tipo de animales casaban para sobrevivir?

## SALUD COMUNITARIA

**EJE TEMATICO:** Activación física.

**CONTENIDO:** Concepto general de activación física y deporte para la salud.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

#### ¿Qué es una rutina de activación física?

La Organización Mundial de la Salud define activación física como: una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras.

**Después de leer el texto anterior.** ¿Crees que es necesaria la activación física?

¿Por qué?

En tu cuaderno escribe que actividades físicas practican en tu familia y explica si esas actividades ayudarán para preservar la salud en la familia.



**MODELO:** De acuerdo a lo estudiado el día de hoy escribe en tu cuaderno ¿por qué es necesario conocer la historia del origen de los primeros pobladores de América, y las diferentes teorías que lo sustentan?

#### REFLEXIÓN FILOSÓFICA

Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas y contéstalas con lo que aprendiste durante la realización de los temas que desarrollaste.

- 1.- ¿para qué te puede servir el aprender a sacar el área de algunas superficies planas?
- 2.- ¿El conocer los diferentes mapas que conforman nuestro mundo, será útil en algún momento de tu vida?
- 3.- Será importante conocer el mapa de nuestra América latina y por qué?

#### EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Realiza en tu cuaderno un texto sobre: la importancia que tiene la activación física para preservar la salud y diseñar una rutina de movimientos donde la familia completa se involucre para realizarlos y hacer un cartel con un anuncio sobre el tema y pegarlo donde todos lo vean.

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

**FECHA:** 30 de septiembre del 2021

**CARTILLA # 18**

Buen día , recuerda que para un buen descanso, necesitas dormir mínimo 8 horas.

**FRASE DEL DÍA:** Si eliges comer sano y nutritivo, aliviaras los malestares de tu cuerpo.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Los especialistas insistieron largamente sobre las medidas para evitar la transmisión en lugares públicos y de trabajo - el respeto de la sana distancia y el uso de cubrebocas adecuados, siguiendo el lema “yo me protejo y tú me proteges”, así como el cuidado particular de personas vulnerables.

**FRASE DE LA ESCUELA:** “El aprendizaje es un tesoro que sigue a su propietario toda la vida.

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

Repetimos los ejercicios del lunes, cada momento de nuestra activación es importante. **Hoy jueves** haremos este ejercicio: carrera saltando. En esta actividad el niño saldrá de la salida a la meta saltando en 2 pies, en el menor tiempo posible.



**LA IMAGEN**

nos ayuda a visualizar diversas situaciones analizando lo que sucede en nuestro entorno para reflexionar sobre diversos temas.

**Actividad 1:** observa la imagen y comenta con tu familia :  
¿Cuáles son tus derechos?  
¿Qué te ayuda a estar en armonía?

**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

**Actividad 2:** Sabes que es la metamorfosis? Si no lo sabes te invito a investigarlo. Investiga ¿Cuáles son las características principales de los anfibios?

**DIBUJO**

**Actividad 3:** En tu libreta dibuja la metamorfosis de un animal anfibio que viva en tu comunidad

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS

**Actividad 4:** ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE ANIMALES ANFIBIOS.

UNA BINA DE: : DERECHOS DE LOS NIÑOS.  
Derecho, alimentación.

## CONCEPTUALIZACIÓN

**Actividad 5:** Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:  
a) Metamorfosis                      b) Branquias                      c) Primitivos                      d) Tubérculo

## TEMAS DEL DIA

### MATEMATICAS

**EJE TEMÁTICO:** Algebra

**LECCIÓN DEL LIBRO:** Lenguaje algebraico

**CONTENIDO:** Lenguaje algebraico

**PÁGINAS:** 40-41

Investiga el concepto de las palabras claves: **Algebra, expresión, símbolo**

**EL LENGUAJE ALGEBRAICO:** Hablar sobre el lenguaje algebraico es hablar sobre la forma de interpretar símbolos o números de algunas expresiones matemáticas. Sin duda el lenguaje algebraico es una forma de estructurar las diversas operaciones que pueden desarrollarse con la aritmética (la suma, la resta, la multiplicación, la división), en nuestras vidas es posible enfrentarnos a problemas de esta índole. Por eso es importante comprenderlo en el área de algebra.

**Actividad 6:** Lee y reflexiona el texto, completa la información analizando la tabla de ejemplos en lección del libro. Página 41.

- |   |  |
|---|--|
| - Un número cualquiera $a$  | - El triple de un número cualquiera $3a$                 |
| - La suma de dos números cualquiera $a + b$                       | - La semisuma de dos números cualquiera $a+b/2$          |
| - La diferencia de dos números cualquiera $a-b$                   | - El cubo de un número cualquiera $X3$                   |
| - El producto de dos números cualquiera $ab$ $(a)(b)$ $a \cdot b$ | - El cociente de dos números cualquiera $1/$             |
| - La suma de dos números cualquiera _____                         | -El cuadrado de la suma de dos números cualquiera _____  |
| - La semidiferencia de dos números cualquiera _____               | - El triple de un número cualquiera disminuido en doce   |
| - El doble producto de dos números cualquiera _____               | - unidades _____   |
| - El cuadrado de un numero cualquiera _____                       | - Área es igual al semiproducto de la base por la altura |

### SOCIEDAD

**EJE TEMÁTICO:** El medio físico, político. Social y cultural de los pueblos del mundo

**CONTENIDO:** Flora y fauna durante el poblamiento de América

**PAGINAS:** 26-28

Palabras clave: geología , flora, fauna, estófica.

**Actividad 7:** Consulta tu libro de sociedad y lee las página 26, 27 y 28

Escribe en tu cuaderno

¿Cómo eran los primeros pobladores?

Escribe una lista de las plantas y animales que había en esa época y que usos les daban?

¿Cómo cazaban? Dibújalo en tu libreta



## SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

**CONTENIDO:** Atender la salud de los adultos mayores.



**PALABRAS CLAVES:** línea, color y textura.

El **Derecho a la Salud** es un **derecho** humano. todos los **niños** tienen **derecho** a gozar **de** servicios médicos, vacunas, medicamentos, buena alimentación y agua potable. Todos los **niños** tienen **derecho** a crecer sanos y a que sean siempre atendidos, y **con** prioridad, cuando lo necesiten.

**Actividad 8:** Elabora un dibujo en donde expresas que podemos hacer para que se cumpla con este derecho.

## ARTE

**EJE TEMÁTICO:** Desarrollo de capacidades artísticas

**CONTENIDO:** Sensibilización de sonidos

**Palabras claves:** Energía, vibraciones, tímpano, yunque, oreja

**Actividad 9:** Realiza las siguientes indicaciones

### EL SONIDO EN LA VIDA DIARIA



Recuerda que una forma de comunicarnos es por medio de sonidos.

Los sonidos se encuentran a nuestro alrededor, sólo hay que poner atención y te darás cuenta que son muchísimos.

En este momento cierra los ojos, espera un momento y escucha.

Ábrelos y anota lo que escuchaste.

Sin embargo para que podamos escuchar el sonido es necesario que nuestros oídos lo capten.

Colorea el camino que sigue el sonido hasta llegar al nervio auditivo.

### SENTIDO DEL OÍDO



Investiga y anota el nombre de la unidad que sirve para medir la intensidad del sonido.

¿Qué pasa si escuchamos un ruido muy fuerte?

## MODELOS E INFERENCIAS

**Actividad 10:** Escucha una canción que te guste y trata de encontrar las cualidades del sonido.

## REFLEXIÓN FILOSÓFICA

**Actividad 11:** ¿Qué consecuencias trae esta contaminación para la salud?

## EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Gracias por un día más de trabajo, comenten en casa lo que mas disfrutaste de tu trabajo de este día. ¿Qué aprendiste?



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

FECHA: 01 OCTUBRE DE 2021

CARTILLA # 19

Buenos días, queridos alumnos, hoy viernes pongamos todo nuestro esfuerzo para terminarlo satisfactoriamente y así disfruten el fin de semana sin pendientes con su apreciable familia, mucha suerte en el día!!!  
FRASE DEL DÍA: ***“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”.***

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Las vacunas, test y tratamientos son claves para ponerle fin a la pandemia, pero solo si están disponibles para todos.

**FRASE DE LA ESCUELA:**  
**Enseñar es enseñar a dudar (Eduardo Galeano)**

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

Repetimos los ejercicios del lunes, cada momento de nuestra activación es importante. **Hoy viernes** haremos este ejercicio: en esta actividad el niño o niña saldrá de la salida a la meta a velocidad y de regreso saltando en dos pies.

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

**Rap Hábitos Alimenticios**

En esta rima rap hoy te vamos a  
Cantar y de hábitos alimenticios  
Vamos a tratar.

En el día a día nos Preocupamos  
y por una educación Integral apostamos.

Mantener el cuerpo sano es  
Nuestro deber, si una larga  
Vida quieres tener.

La buena  
Alimentación consiste en comer  
De todo y hacerlo con moderación  
Y no de cualquier modo.

**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

**Actividad 1:** Pregunta a tus papás si en tu casa hay botiquín y si lo hay observa que medicamentos contiene y clasificalos según sus necesidades y usos. Escribe una lista de 10 de ellos e investiga para que sirven.

**DIBUJO**

**ACTIVIDAD 2** Realiza un dibujo en tu cuaderno de 5 medicamentos que en alguna ocasión te hayan recomendado y escribe su nombre.



## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS

### Actividad 3: UN CAMPO SEMANTICO DE 10 DULCES TRADICIONALES EJEMPLO:

Cocada  
Morelianas  
Ates

**Actividad 4:** UNA BINA DE: Dulces tradicionales  
Morelianas y pulpa  
Cocadas y ates

## CONCEPTUALIZACIÓN

### Actividad 5: Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

a) Humus

b) Suelo

c) Sedimentación

d) Microorganismos

## TEMAS DEL DIA

### DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

**EJE TEMÁTICO:** GRAMÁTICA.

**CONTENIDO:** DOS PUNTOS, PUNTOS SUSPENSIVOS

**Lecciones de libro:** Los dos puntos **Página:** 41

Los puntos suspensivos **Página:** 42

**Palabras claves:** signos, conclusión, pausa, discurso, texto, diéresis.

**Actividad 6:** Escoge una lectura, y escribe un párrafo en tu cuaderno en donde localices el uso de los dos puntos (:) y los puntos suspensivos (...)

Con la ayuda de tu libro lee el tema y escribe 7 ejemplos en donde utilices los dos puntos (:)

Y los puntos suspensivos (...)

Realiza en tu cuaderno el ejercicio de la página 42.

## CIENCIAS

**EJE TEMATICO:** OBSERVACION Y REFLEXION SOBRE LA NATURALEZA

**CONTENIDO:** LOS CEREALES

**LECCIÓN DEL LIBRO:** LOS CEREALES

**PAGINA:** 35

### ¿Qué son los cereales?

- Los cereales constituyen un grupo de plantas dentro de otro más amplio: las gramíneas. Se caracterizan porque la semilla y el fruto son prácticamente una misma cosa: los granos de los cereales. Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo, el arroz y el maíz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el mijo.

Los cereales son plantas de la familia de las poáceas cultivadas por su grano. Incluye cereales mayores como el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, la avena y el centeno, y cereales menores como el sorgo, el mijo, el teff, el triticale, el alpiste o la lágrima de Job.



**ACTIVIDAD 7:** Realiza la lectura del tema e investiga si en tu comunidad se siembra y se importa o exporta a otros lugares del mundo. Dibuja 6 cereales, uno en cada hoja de tu cuaderno, investiga y escribe donde se siembra, de que formas se utiliza y haz una lista de alimentos en los que está incluido.

## DESARROLLO ECOLOGICO

**CONTENIDO:** Tipos de suelo.

**ACTIVIDAD 8:** Platica con tus papás, abuelos, vecinos y hermanos y pregúntales ¿porqué es importante el suelo? Y escribe sus respuestas.

Investiga y escribe ¿Cómo se forma el suelo?, ¿Qué es el humus?, ¿Cómo debemos proteger y nutrir el suelo?

Realiza un dibujo en tu cuaderno en donde expliques las capas del suelo.



## ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

**EJE TEMÁTICO:** TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS.

**CONTENIDO:** Alimentos complementarios: Dulces sanos: pulpa de tamarindo

**ACTIVIDAD 9:** Investiga y haz una lista de 10 alimentos complementarios: dulces sanos, que consumen en casa regularmente e investiga la receta de la pulpa de tamarindo y con la ayuda de un familiar elabora la pulpa y compártela con tu familia.



**MODELO: Actividad 10:** Toma fotos del proceso de elaboración de la pulpa de tamarindo y envíala a tu maestro y escribe tu experiencia.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Actividad 11:** Redacta un texto apoyándote en las tres preguntas

¿Crees que los alimentos complementarios aportan grandes cantidades de nutrientes a tu organismo?

¿Crees que los alimentos complementarios sean saludables al consumirlos en grandes cantidades ?

¿Crees que te podrían ayudar a mejorar la economía de tu familia?

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN,** gracias por tu trabajo en esta semana, Realiza un dibujo de los diversos cereales que consumen en casa durante la semana.