



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 6. UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

5º GRADO



del 4 al 8 de octubre

PDEC



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: 04 de octubre 2021

CARTILLA # 20

¡Buenos días! Que tengan un excelente y bonito día!

FRASE DEL DÍA: Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los derechohabientes y beneficiarios del Sistema Nacional de Salud Pública o Social (integrado por INSABI, IMSS, ISSSTE, la Secretaría de la Defensa Nacional, la Secretaría de Marina y PEMEX) deberán ser referidos por sus instituciones de salud a los hospitales y clínicas adheridos al convenio con base en la disponibilidad de los sistemas de salud.

FRASE DE LA ESCUELA

LA EDUCACION NO ESTA AL SERVICIO DE LA INDIVIDUALIDAD, SINO PENSADA PARA LA COLECTIVIDAD, LA PERSONA AL SERVICIO DEL BIEN COMUN.

(Antón Makarenko)

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, marcaremos 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.

El canto es una ceremonia de amor del artista para con el público.

(Mercedes Sosa)

LA MLDICION DE MALINCHE

Del mar los vieron llegar
Mis hermanos emplumados
Eran los hombres barbados
De la profecía esperada.

Se oyó la voz del monarca
De que el Dios había llegado
Y les abrimos la puerta
Por temor a lo ignorado

Iban montados en bestias
Como demonios del mal
Iban con fuego en las manos
Y cubiertos de metal

Solo el valor de unos cuantos
Les opuso resistencia
Y al mirar correr la sangre
Se llenaron de vergüenza

Porque los dioses ni comen
Ni gozan con lo robado
Y cuando nos dimos cuenta
Ya todo estaba acabado

Y en ese error entregamos
La grandeza del pasado
Y en ese error nos quedamos
300 años esclavos

Se nos quedó el maleficio
De brindar al extranjero
Nuestra fe, nuestra cultura
Nuestro pan, nuestro dinero

Y hoy les seguimos cambiando
Oro por cuentas de vidrio
Y damos nuestra riqueza
Por sus espejos con brillo

Hoy, en pleno siglo 20
Nos siguen llegando rubios
Y les abrimos la casa
Y los llamamos amigos

Pero si llega cansado
Un indio de andar la sierra
Lo humillamos y lo vemos
Como extraño por su tierra

Tú, hipócrita que te muestras
Humilde ante el extranjero
Pero te vuelves soberbio
Con tus hermanos del pueblo

Oh, maldición de malinche
Enfermedad del presente
¿Cuándo dejarás mi tierra?
¿Cuándo harás libre a mi gente?

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Las semillas son excelente fuente de grasas saludables, benéficas para el corazón; proteína, que da saciedad y favorece el sistema de defensa del cuerpo; fibra para favorecer la salud digestiva y potentes antioxidantes que contribuyen a combatir los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro y diversas enfermedades degenerativas. También aportan minerales esenciales, como calcio, zinc, cobre y magnesio que favorecen la salud ósea.

Revisa cuales son las semillas que utilizan en tu casa para la preparación de alimentos y descríbelas en tu cuaderno.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno las semillas que observaste y registraste.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: **Semillas**

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: **Cultura de los pueblos originarios**

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y TRINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: **Semillas**

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: **Cultura de los pueblos originarios**

CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.– Arquitectura

2.– Cerámica

3.– Textilería

4.– Pintura

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO: Gramática.

CONTENIDO: Siglas y abreviaturas

LECCIÓN DEL LIBRO: Siglas y abreviaturas

PÁGINA: 44

Lee a un familiar el texto y socialízalo con él o ella para comprender mejor la información que te ofrece el libro. Una vez comprendido realiza en el cuaderno las recomendaciones que te marca el mismo libro.

CIENCIAS

EJE TEMÁTICO: APLICACIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA EN LOS PROCESOS PRODUCTIVOS Y CULTURALES

CONTENIDO: LA COMBUSTIÓN

LECCIÓN DEL LIBRO: LA COMBUSTIÓN

PÁGINA: 36

PALABRAS CLAVE: Oxígeno, oxidación, combustión, energía, comburente, ignición, hidrocarburos.

Lee la lectura indicada y escribe en tu cuaderno 5 ejemplos de combustión.

ALIMENTACIÓN SANA

EJE TEMATICO: LAS SEMILLAS

CONTENIDO: "LAS NUECES"

PALABRAS CLAVE: Propiedades, Prevención, Colesterol, Hipertensión, Omega 3.

Lee la siguiente información:

"Nuez" deriva del latín nux. Y el nombre latino del árbol, Juglans, significa "jovins glans", "semilla de Júpiter", que es a su vez la versión latina del griego Theos balanos, es decir, "semilla de Zeus", que es tanto como decir "semilla de Dios".

PROPIEDADES NUTRICIONALES: Vitamina E, Potasio, Ácidos grasos poliinsaturados, Magnesio, Fibra, Fosforo, Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9), Hierro, Zinc,

BENEFICIOS DE LA NUEZ: Reducir el colesterol, prevenir enfermedades cardiovasculares, cuida tu cerebro, regula el transito intestinal, aporte importante de energía en los deportistas, concilia el sueño y potencia el sistema inmunológico.

CULTURA

EJE TEMÁTICO: LA ESCUELA COMO CENTRO CULTURAL DE LA COMUNIDAD

CONTENIDO: PEDAGOGÍA DE LA VIDA

LECCION DEL LIBRO: PEDAGOGÍA DE LOS INCAS

PALABRAS CLAVE: Incas, arte, aríbalo, danza y música.

Lee la lectura y realiza una síntesis de la misma

Modelo: Realiza una pancarta para promover el consumo de la semillas, exponiendo la importancia de su consumo.

Lee la siguiente información que te ayudara a fundamentar tu pancarta.

Vitamina E: el alto contenido de la nuez en vitamina E le da un alto poder antioxidante y ayuda a prevenir el envejecimiento de nuestro organismo

Potasio: el cuerpo necesita este mineral para producir proteínas, desarrollar los músculos y controlar la actividad eléctrica del corazón

Ácidos grasos poliinsaturados: por ellos las nueces son tan valiosas para cuidar el corazón y se consideran el "medicamento" natural más indicado para disminuir los riesgos coronarios. Dentro de estos ácidos grasos poliinsaturados destaca su aporte en omega-3

Magnesio: junto con el potasio, el alto contenido en magnesio de las nueces (185 mg/ 100 grs) hace que consumiendo una pequeña cantidad de ellas al día ya tengas la cantidad de magnesio recomendada por los expertos.

Fibra: este nutriente ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y a eliminar todos los deshechos del organismo, por eso su consumo es fundamental en la alimentación diaria saludable.

Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9): favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso, de la capacidad mental (memoria), incluso ayudan a combatir la depresión leve y la formación de piedras en el riñón.

Fósforo: esencial para la buena formación de los huesos y los dientes y al igual que las vitaminas del grupo B favorece a la memoria.

Hierro: conocido por todos el hierro evita la aparición de anemias, refuerza el sistema inmunológico del organismo y mejora los momentos de cansancio o fatiga.

Zinc: esta propiedad de las nueces mantendrá la buena formación de los huesos y estimulará el sistema nervioso e inmunitario.

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

¿Cuál es la finalidad de alimentarnos de manera saludable?

¿Para que fortalecer nuestro sistema inmunológico?

¿Cómo podemos independizarnos de los alimentos chatarra?

¿Cómo terminar con las enfermedades crónicas de nuestra vida diaria?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN Presenta a tu maestro (a) imágenes de tus trabajos como la pancarta, textos, dibujos realizados en tu cuaderno.

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

FECHA: 05 de octubre del 2021

CARTILLA # 21

HOLA ¡buen día cómo amanecieron hoy?

FRASE DEL DÍA: El fracaso es una buena oportunidad para empezar de nuevo con más inteligencia.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Todos los hospitales y clínicas integrantes del Sistema Nacional de Salud Pública o Social:

a) INSABI	b) IMSS	c) ISSSTE
d) La Secretaría de la Defensa Nacional	e) La Secretaría de Marina	f) PEMEX

FRASE DE LA ESCUELA

El objetivo de la educación es la virtud y el deseo de convertirse en un buen ciudadano

(Platón)

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 realizaran 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.

WUTZI ARAÑA

Witzy witzy araña
subio su telaraña
hizo un hilo
y se puso a trepar

witzy witzy araña
subio su telaraña
vino el viento
y la hizo bailar

(CORO)

Olea, ouo
witzy araña, witzy araña
ya subio
Alea, ouo, witzy araña
witzy araña, ya subio

Witzy witzy araña
subio su telaraña
vino la lluvia
y se la llevó;

ya salió el sol,
se secó la lluvia,
y witzy witzy araña
otra vez subió

(CORO)

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

En las tres comidas que das al día, ¿en cuál van incluidas más verduras? ¿Puedes mencionar el nombre de las verduras?

Escribe en tu cuaderno el nombre del platillo y las verduras que lleva, también incluye las propiedades de cada verdura y los beneficios al cuerpo.

DIBUJO

En tu libreta realiza un dibujo de las verduras que más te gusta comer, también menciona sus propiedades y beneficios en el cuerpo.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

EJE TEMATICO: Importancia de la salud comunitaria.

CONTENIDO: La comunidad como espacio donde se desarrolla la salud comunitaria.

¿Cuál es la importancia de la salud comunitaria en la comunidad?

Concepto: Salud comunitaria; es un modelo de atención preventivo, en el que participa la población con el propósito de resolver las necesidades de salud de su comunidad.

1.- Pregunta a tus papás cuáles son las enfermedades más comunes dentro de tu familia, enuméralas y escríbelas en tu libreta.

2.- Escribe un texto donde hagas una propuesta para prevenir dichas enfermedades.

ARTE

EJE TEMÁTICO: Creatividad humana como medio para expresar emociones y sensaciones.

CONTENIDO: Cualidades del sonido.

LAS CUALIDADES DEL SONIDO

CUALIDAD	CARACTERÍSTICA	RANGO
Altura	Frecuencia de onda	Agudo, medio, grave
Duración	Longitud de onda	Largo o corto
Intensidad	Amplitud de onda	Fuerte, débil o suave
Timbre		Fuente emisora del sonido

¿Cuáles son las 4 cualidades del sonido y su definición?

Características del sonido: Intensidad, tono, timbre y duración. Definir las cuatro cualidades subjetivas: intensidad, tono, timbre y duración. Conocer de qué parámetros físicos dependen estas cuatro cualidades.

a diferencia entre sonido y ruido radica en la falta de armonía en el segundo. El sonido obedece a un patrón distinguible mientras que el ruido es una anomalía sin patrones aparentes. ... Se suele usar el sonido para describir algo agradable como, por ejemplo, el sonido de la lluvia o el sonido de la música.

1.- En tu libreta realiza una lista de 4 sonidos y 4 ruidos.

MODELO: En tu libreta dibuja algún hecho o actividad que conozcas que enmarque la lucha social.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Escribe en tu libreta lo que piensas sobre la importancia que tienen conocer y hacer valer el artículo que nos habla del derecho a la buena alimentación.

EJERCICIOS DE AUTOEVALUACIÓN: Realiza un cartel para mencionar la necesidad de conocer el artículo 25 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y menciona algunas acciones que tú y tu familia propongan.

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

FECHA: 6 de octubre del 2021

CARTILLA #22

SALUDO: ¡Buenos días! ¡¡Cree en tus sueños hoy y lucha por tu vida!!Feliz día!

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

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La atención a la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) podrá ser proporcionada por el Centro Médico ABC Observatorio (en la Ciudad de México) y los hospitales y clínicas que se adhieran al convenio para tal efecto.

FRASE DE LA ESCUELA

Mucha gente pequeña, en sus lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo.
(Eduardo Galeano)

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.

Los últimos días del sitio de Tenochtitlan (Anónimo)

Este primer poema, uno de los más conocidos, data de 1528, y «describe con un dramatismo extraordinario la situación de los sitiados durante el asedio de México-Tenochtitlan», entre el 26 de mayo y el 13 de agosto de 1521.

LOS ÚLTIMOS DÍAS DEL SITIO DE TENOCH-TITLAN (ANÓNIMO)

Todo esto pasó con nosotros
Nosotros lo vimos,
nosotros lo admiramos
Con suerte lamentosa nos vimos angustiados.

En los caminos yacen dardos rotos,
los cabellos están esparcidos,
Destechadas están las casas,
enrojecidos tienen sus muros.

Gusanos pululan por calles y plazas,
y en las paredes están salpicados con sesos.
Rojas están las aguas, están como teñidas,
y cuando las bebimos, es como si hubiéramos bebido agua de salitre.

Golpeábamos, en tanto, los muros de adobe,
y era nuestra herencia nuestra red de agujeros.
En los escudos fue su resguardo:
¡pero ni con escudos puede ser sostenida su soledad!

Hemos comido palos de eritrina,
hemos masticado grama salitrosa,
piedras de adobe, ratones, tierra en polvo, gusanos.
Todo esto pasó con nosotros.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Planta medicinal. - se denominan plantas medicinales a aquellas plantas que pueden utilizarse enteras o por partes específicas, para tratar enfermedades de personas o animales.

Pregunta a tu mamá, que plantas medicinales tiene en el jardín, algún vecino o las que conozca. Elabora en tu cuaderno una lista de ellas.

DIBUJO

Dibuja una planta medicinal que tengas en casa o que conozcas, trata de que tu dibujo se parezca a como es en realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO
DE: **PLANTAS MEDICINALES**

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: **SIGNOS ORTOGRÁFICOS**

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y TRINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: **PLANTAS MEDICINALES**

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: **SIGLOS ORTOGRÁFICOS**

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Ejemplo: Prevenir.- Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un daño, un riesgo o un peligro.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜISTICO

EJE TEMÁTICO: GRAMATICA

CONTENIDO: PUNTO Y COMA.

LECCIÓN DEL LIBRO: EL PUNTO Y LA COMA.

CONTENIDO
PÁGINA: 40

PALABRAS CLAVES: Puntos, Comas, Punto y seguido, Punto y aparte, Punto final, Diálogos y pausas, Acentos, Signos de interrogración y Exclamación.

1.- Lee en voz alta el texto "La lluvia" de Jorge Luis Borges en la página 40 de tu cuadernillo y coloca los puntos con color rojo donde correspondan.

CIENCIAS

EJE TEMÁTICO: Observación y reflexión sobre la naturaleza.

OBJETIVO: Observación y reflexión sobre la naturaleza.
CONTENIDO: Capacidad de las plantas para producir su alimento.

LECCIÓN DEL LIBRO: Las plantas y su alimento

PÁGINAS: 33 Y 34

1.- Investiga y escribe en tu cuaderno ; Cómo se alimentan las plantas?

PALABRAS CLAVES: Inorgánica, orgánica, hojas, raíz, carbono, oxígeno hidrógeno, minerales, nutrientes, fotosíntesis, savia.

2.- Investiga en el diccionario y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:

Ejemplo: **Germinación**.- Es el proceso mediante el cual una semilla se desarrolla hasta convertirse en una planta.

ALIMENTACION SANA

CONTENIDO: Usos y costumbres medicinales de las frutas.

PALABRAS CLAVES: Propiedades, vegetales, salud, glóbulos rojos, antimicrobianas, antinflamatorios y antioxidantes.

Las frutas aportan innumerables vitaminas de forma natural a nuestro cuerpo, desintoxicándolo de las múltiples cantidades de químicos que ingresamos actualmente a nuestro organismo.

1.- Elabora una lista de frutas que consumas y que tengan propiedades medicinales, de acuerdo con lo que te comenten tus papás y abuelos.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

EJE TEMÁTICO: Técnicas y procesos tecnológicos.

CONTENIDO: Alimentos complementarios; Dulces sanos.

PALABRAS CLAVES: Carbohidratos, dopamina, crema de cacahuate, ates, gelatinas, alegrías, mazapán, chocolate amargo sin azúcar.

ATES: El ate es un dulce producido en distintas regiones de México formulado en molde o en barra como el dulce de membrillo, elaborado con distintas recetas y frutos como la guayaba, pera, zapote, mango y manzana.

1.- Pregunta a tu mamá que ingredientes lleva la elaboración del mazapán.

MODELO: Elabora un cartel de alimentos complementarios que no debes consumir en exceso.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA

LA DEFENSA DEL MAÍZ EN MÉXICO PASA NECESARIAMENTE POR EL RESPETO A LA AUTONOMÍA DE NUESTROS PUEBLOS Y LA VIDA CAMPESINA.

¿Qué importancia han tenido las plantas y frutas medicinales desde nuestros antepasados?

¿Por qué es importante el consumo de frutas?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Redacta un texto con tus propias ideas sobre la importancia del consumo frutas y plantas medicinales.

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

FECHA: 07 de octubre del 2021

CARTILLA # 23

Hola alumno –a! Con alegría , esfuerzo y optimismo transitemos juntos este día!
FRASE DEL DÍA: **Si te alimentas sanamente, evitas enfermarte constantemente.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los derechohabientes y beneficiarios referidos por los integrantes del Sistema Nacional de Salud Público o Social durante la vigencia del convenio continuarán recibiendo tratamiento en los hospitales y clínicas adheridos al convenio hasta ser dados de alta.

FRASE DE LA ESCUELA: “**Es la educación la que genera mejores condiciones de justicia, educar evita la necesidad de castigar**”.
(Justo Sierra)

TEMA GENERAL
ALIMENTACION SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar **NUESTRA ACTIVACION FISICA FAMILIAR** , esta es de suma importancia para los niños ayuda a **desarrollar un aparato locomotor** (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos. También a aprender a controlar el sistema neuromuscular, es decir, el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.

El DIBUJO es una actividad motora, espontanea que contribuye a la formación de la personalidad, fomenta la comunicación, la atención, concentración y estimula la actividad del cerebro.

Piensa en el día de ayer.
¿Qué comiste, cuándo y quién?
¿Por qué elegiste esos alimentos?
¿Qué es la revolución verde y como tenemos que cambiar las cosas hoy?



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Actividad 1: Vamos a platicar sobre los animales que tienen hijos en su vientre y lo alimentan de su leche: vaca, caballo, perro, cometen lo que sabes de ellos.

DIBUJO

Actividad 2: Dibuja el animal que te parece más interesante Procura que se parezcan a la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS

J	N	E	S	D	I	Z	D	E	D	X	V	F
S	K	K	S	N	N	M	E	M	E	W	E	J
N	M	N	B	N	I	E	S	O	Q	Q	J	L
A	U	Y	X	Q	M	T	A	C	O	Q	G	G
D	L	E	I	R	C	A	R	I	R	Y	Q	N
T	K	S	M	I	F	I	R	O	N	Y	Y	I
Q	U	J	Z	C	E	E	O	L	A	O	Q	E
O	D	U	M	H	N	I	L	P	S	I	U	M
F	I	Q	L	I	O	S	A	N	P	V	D	E
E	G	D	E	A	H	B	I	O	Q	U	F	V
M	E	N	T	A	L	R	N	E	T	K	N	M
V	P	U	I	C	J	Q	N	F	N	O	P	S
E	Q	U	I	L	I	B	R	I	E	Q	U	M
O	U	C	Y	E	S	I	K	E	Q	Z	V	O

ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS

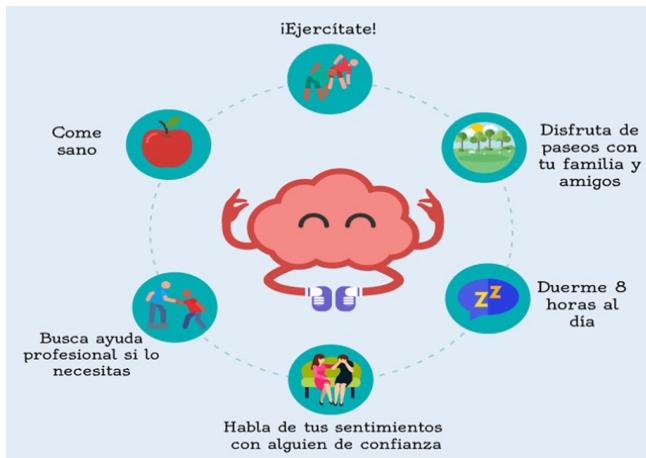
Desarrollo	Emocional
Nutrición	Higiene
Alimentación	Físico
Descanso	Salud
Deporte	Mental

PASOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

FÍSICA Y MENTAL

Recuerda que además de la alimentación es necesario dormir mínimo 8 horas diarias, hacer ejercicio regularmente y actividades de relajación o recreación para mejorar tu calidad de vida

Comenta con tu mamá, papá u otros familiares sobre la importancia de dormir (descanso apropiado) y la relajación para el mejor desarrollo del cuerpo y elabora una lista en tu libreta de los hábitos de salud que consideras adecuados para un bienestar.



ARTE

EJE TEMÁTICO: Desarrollo de las capacidades artísticas

CONTENIDO: Sensibilización de sonidos (obras musicales)

Palabras claves: sensibilizar, sonidos, obras, música
Sensibilización Sonora al conjunto de técnicas y herramientas basadas en el uso del **sonido** COMO MEDIO , que se orienta a la re conexión del cuerpo con la sensorialidad con el objeto de ampliar y mejorar la autopercepción.

El sonido se clasifica en 4 momentos:

- Educación de el oído - Educación instrumental
- Educación de la voz - Educación del ritmo

Una obra musical para las normas en materia de propiedad intelectual, son aquellas composiciones musicales, con letra o sin ella y que abarcan toda clase de combinaciones de sonidos, los elementos esenciales de la obra musical son la melodía y la armonía.

Actividad 8: Cierra los ojos y pon atención a tu entorno, qué escuchas? Reconoces algunos sonidos?

En tu cuaderno anota lo que escuchaste. Busca imágenes de los instrumentos musicales que conoces y realiza una descripción de ellos
 Conoces alguna obra musical? Tocas algún instrumento musical? te gustaría aprender a tocar uno?
Contesta en tu cuaderno!!!



MODELOS: Actividad 9: Analiza y dibuja en tu libreta si tienes espacios apropiados para la relajación y recreación social en tu comunidad

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO

Actividad 10: Redacta en tu cuaderno porque es importante la higiene, el descanso y la relajación para tu bienestar.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Hemos terminado el trabajo de esta semana, Gracias por tu esfuerzo, ¿cuál fue tu actividad favorita de la semana?

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

FECHA: 08 OCTUBRE DE 2021

CARTILLA # 24

Buenos días alumnos, hemos llegado al fin de semana después de atender las actividades pedagógicas a distancia, es momento de relajarse y disfrutar de el entorno familiar.

FRASE DEL DIA: “Una buena alimentación te ayudara a vivir mejor.”

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los integrantes del Sistema Nacional de Salud Público o Social deberán referir a los derechohabientes o beneficiarios hacia los hospitales o clínicas adheridos al convenio a través de una solicitud digital. Los hospitales y clínicas adheridos al convenio evaluarán la solicitud con base en su disponibilidad.

FRASE DE LA ESCUELA: La educación y la enseñanza mejoran a los buenos y hacen buenos a los malos. *(Platón)*

**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.

CANTO:
Comamos sano, seamos fuertes.
Con las frutas y las verduras,
nuestra salud será imponente,

Seremos mas inteligentes si no las comes te enfrenaras
Y una ahuja te picara.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Actividad 1: comenta en familia sobre los hábitos de alimentación que tienen.

DIBUJO

Actividad 2: En tu libreta dibuja alimentos sanos y alimentos chatarras.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: DERIVADOS DE LA LE-

ESCRIBE EN TU CUADERNO UNA BINA DE: DERIVADOS DE LA LECHE

CONCEPTUALIZACIÓN

Actividad 4: Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Ejemplo: Vitaminas.- son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO: Lengua y cultura; Originaria y regional

CONTENIDO: En dos voces

LECCIÓN DEL LIBRO: En dos voces

Pág.: 47

Actividad 5: Lee las canciones en diferentes dialectos que están en la lectura e investiga si existen dialectos en tu comunidad y cuales son y escríbelos en tu cuaderno. Escribe 10 palabras del texto en purépecha.

CIENCIAS

E.T. Aplicación de la ciencia y la tecnología.

E.1. Aplicación de la ciencia y la tecnología: LECCIÓN DEL LIBRO: Utensilios de cocina

CONTENIDO: Utensilios en la cocina.

PÁGINA: 37

Actividad 6: Lee el texto de tu libro, escribe las ideas iniciales y visita la cocina de tu casa y observa los diferentes utensilios que se tienen para cocinar y dibújalo en tu libreta.

DESARROLLO ECOLOGICO

CONTENIDO: Regeneración del suelo

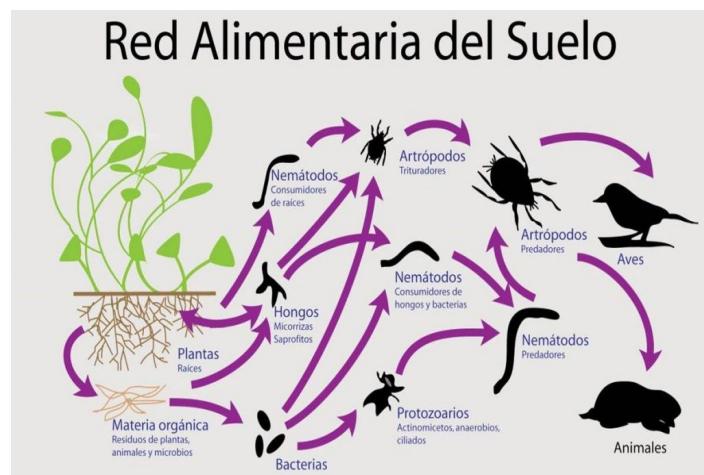
REFENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Cada vez más, se hace visible la importancia de cuidar la tierra incluso tanto como las propias plantas. Pues el suelo se entiende en agricultura ecológica como un ente vivo y un recurso no renovable. Y decimos esto porque aun pudiendo utilizar técnicas para recuperar suelos, por lo general, un suelo fértil que ha tardado miles de años en crearse necesita de al menos 200 años para producir 1cm de tierra productiva de manera natural. Al año, debido a las prácticas de la agroindustria, perdemos 13 millones de bosque y 24.000 millones de toneladas de suelo fértil.

He aquí algunas ideas para mejorar la calidad de nuestra tierra **Repoblando la vida del subsuelo**.

- **Eliminar la compactación de la tierra.** Porque cuando la tierra esta apretada, no pude respirar, no le entra el agua y las raíces crecen superficialmente.
- **Favorecer la biodiversidad.** Olvidarse del monocultivo y favorecer la siembra diversa en un mismo cultivo o de manera rotativa (cada año cambiar de cultivo)
- **Utilizar abonos de liberación lenta.** el compost, el lombricomposta y la materia orgánica en descomposición. Este tipo de abonos sólidos ponen a disposición de las plantas los nutrientes durante todo su período de crecimiento

- **Proteger el suelo.** Con vegetación o cobertura muerta de hojas y pastos.
- **La Fito remediación,** sembrar plantas que eliminan los tóxicos de la tierra, como: el girasol, el alama, la mostaza.



Actividad 7: comenta en familia e investiga como se da la rotación de cultivos en tu comunidad, o si hay monocultivos que afecten el suelo. Dibuja en tu cuaderno la red de alimentaria del suelo.

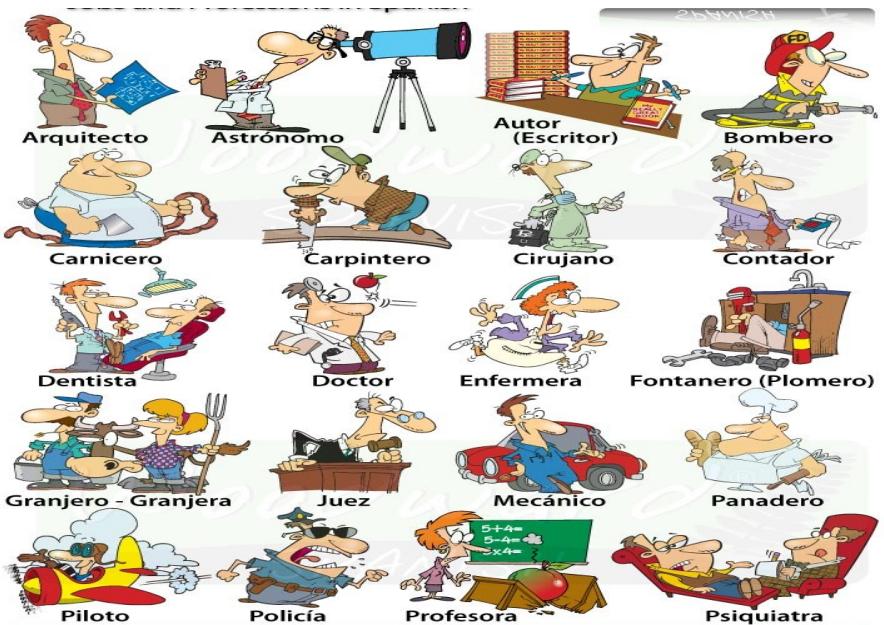
ACTIVIDAD TRASFORMADORA

EJE TEMATICO: Organización y cooperación en el trabajo colectivo.

CONTENIDO: Los tipos de trabajo de las personas de su entorno y las condiciones en las que se desarrollan.

Actividad 8: Dibuja los diferentes tipos de trabajos y oficios que tiene tu familia y como puedes mejorar las condiciones de su trabajo.

Escribe en tu cuaderno que oficio o profesión te gustaría desempeñar cuando seas grande y en que ayudarías con ese trabajo.



MODELO: Actividad 9: Entrevista a una persona que tenga la profesión que te gustaría ser de grande y observa como realiza su trabajo y solicita si puedes ayudarlo por un rato.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Actividad 10: Escribe un TEXTO ENSAYO, apoyado con las siguientes preguntas:

¿Cuál es la diferencia entre oficio y profesión?

¿Cuál te gustaría tener?

¿Cuáles son los trabajos que no te gustan?

¿Cómo mejorarías las condiciones de trabajo de tu comunidad?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Como te sentiste en las actividades que realizaste durante la semana y si te sirvieron para tu vida diaria.

Feliz fin de semana!