



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

UNIDAD #3 MODULO 3

#14 /2021

# 1º PREESCOLAR



Del 29 de Nov.al 03 de Diciembre

Educación Popular, Integral, Humanista y Científica

## Lunes 29 de noviembre del 2021.

### UNIDAD 3 MODULO 3

**Saludo del día:** Sostén el dedo corazón (el más largo) con el pulgar hacia la palma de la mano. Debes estirar el resto de dedos.



**Frase del día:** "La educación no es la preparación para la vida. La educación es la vida en sí misma"

#### Contexto a cerca de la pandemia:

El COVID-19 se propaga entre las personas en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies), a través de las gotitas respiratorias que una persona produce al hablar, toser o estornudar. Mantenerse apartado de otras personas ayuda a detener la propagación del COVID-19.

**Tema general:** SALUD INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL..

#### Activación física:

- |  |   |
|--|---|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento                               | 7.-braqueo (pasamanos)                  |
| 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)           | 8.-caminata, maratón y carrera.         |
| 4.-reptar o arrastre (reptil)                  | 9.-respiracion                          |
| 5.-gatear (cuadrúpedo)                         | 10.-hidratacion                         |

#### Mística:

Canción Pin pon en tiempo de pandemia.

Pin pon es un muñeco  
muy guapo y de cartón  
se lava la manitas con agua y con jabón. (bis)  
se lava entre los dedos un dedito a la vez  
los lava por arriba y los lava al revés

y siempre le encanta, la comida de mamá  
Pero antes de comer, sus manitas a lavar

Si sale al jardín con Los pollitos a jugar  
llega a la casa y sus manitas a lavar  
Y cuando tiene ganas y el baño hay que usar  
lo hace con cuidado y sus manitas a lavar

pin pon dame las mano después de usar jabón  
que quiero ser tu amigo pin pon pin pon pin pon

#### Observación.

Platica con tu familia: cómo prevenir las enfermedades en vías urinarias: Limpiable los genitales de adelante para atrás luego de ir al baño. Beber mucha agua y vaciar completamente la vejiga al orinar. No retener la orina. Hacer pipí cada 2-3 horas. Utilizar ropa suelta que no apriete. Tomar té de Cola de caballo, de Arándanos, de Diente de león

- Realiza con tu familia ejercicios para el cuidado de las vías urinarias: Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese. Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente hasta 3 a 5 segundos. Relaje los músculos y cuente hasta 3 a 5 segundos. Repita 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).

**Vocabulario y frases:**

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

higiene agua prebióticos ejercicio.

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico sobre hábitos para prevenir enfermedad en las vías urinarias

**agua**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.  
Ejemplo:

**beber**

**agua**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinias de palabras.

Ejemplo:

**beber**

**abundante**

**agua**

¿Por qué debemos tomar agua?

Porque permite la disolución y el arrastre de los materiales de desecho hasta los riñones y, una vez allí, su eliminación a través de la orina.

**DISCIPLINA: DESARROLLO LINGUISTICO INTEGRAL**

Lee las palabras :

Pedro pelota  
fibra calcio minerales

**Mural**

Dibuja lo que你知道关于交通工具。

## DISCIPLINA: Ciencia

Una tarde Pedro y Pablo platicaban de los ecosistemas porque les gustó saber que dan vida a los humanos y a los animales. De pronto, el abuelito de Pedro les dijo: que es importante conservar y mantener todos los ecosistemas por parte de la humanidad porque son soporte vital para los animales y plantas que aportan grandes servicios y beneficios para el desarrollo del hombre. La biodiversidad es responsable de garantizar el equilibrio de los ecosistemas de todo el mundo, y la especie humana depende de ella para sobrevivir, para garantizar el equilibrio del ecosistema global y la existencia en el planeta.

Actividad:

- ✓ Si tienes plastilina moldea al animal y la planta que prevalece en el lugar donde vives.
- ✓ realiza un dibujo de “inventario de animales y plantas” que hay en el lugar donde vives

## DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

La familia de Pedro cultiva granos de centeno. Del grano del centeno se obtiene harina con la que podemos realizar numerosos productos derivados como el pan de centeno, galletas, porque Contiene alto contenido en minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, selenio y sodio y ácidos grasos saludables como el ácido linoleico y alto contenido de fibra, aporta beneficios para nuestra salud como sensación de saciedad y mejora nuestro tránsito intestinal, previene problemas cardiovasculares, estomacales y de diabetes, mejora el sistema inmunitario.



Nutricionalmente es un cereal muy completo. Contiene una alta cantidad de proteínas superando al arroz, trigo y avena aportando más lisina que estos otros cereales (aunque siga siendo el aminoácido limitante) lo que hace que sea una proteína mejor en cantidad y calidad. Contiene gluten pero menos cantidad que el trigo. Su aporte de carbohidratos es alto y con carbohidratos complejos de absorción lenta. Contiene unos carbohidratos interesantes como son los pentosanos que le confiere viscosidad a las masas de harina de centeno y favorecen su panificación. Su aporte de fibra supera al de la avena y contiene mucílagos. Su aporte graso es bajo pero la grasa que aporta es de alta calidad siendo mayoritariamente poliinsaturada con predominio de aporte de ácidos grasos esenciales omega-6 y un poco de omega-3. También aporta lecitina en su porción grasa. En cuanto a su aporte de vitaminas y minerales destaca el aporte de vitaminas del grupo B incluyendo el ácido fólico y minerales antioxidantes como selenio y zinc. También aporta fósforo, hierro y calcio pero menos que otros cereales.

¿Has probado el pan de Centeno? ¿Tiene un sabor distinto? Platícalo con tu familia.

## Martes 30 de noviembre del 2021

UNIDAD 3 MODULO 3

### Saludo del día:

Basta con unir las palmas de las manos. Pero sólo pueden tocarse muñecas y los dedos pulgares y meñiques.



las

### Frase del día:

Siembra en los niños ideas buenas aunque no las entiendan... Los años se encargarán de descifrarlas en su entendimiento y de hacerlas florecer en su corazón"

### Contexto a cerca de la pandemia:

Evite el contacto directo. Dentro de su casa: evite tener contacto con personas que están enfermas. De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar. :

**Tema general:** SALUD INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.

### Activación física:

- |  |   |
|--|---|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento                               | 7.-braqueo (pasamanos)                  |
| 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)           | 8.-caminata, maratón y carrera.         |
| 4.-reptar o arrastre (reptil)                  | 9.-respiracion                          |
| 5.-gatear (cuadrúpedo)                         | 10.-hidratacion                         |

### Mística:



### Observación.

Platica con tu familia cuáles son los cuidados básicos del aparato digestivo: masticar bien los alimentos, comer despacio, consumir alimentos con poco picante, consumir fibra, no comer alimentos demasiados caliente o fríos, tomar agua, respetar el horario de comida, Evitar el exceso de azúcares y grasas saturadas.

- Con tu familia localiza en tu cuerpo las partes del sistema digestivo: boca, esófago, estómago, intestino grueso y delgado, hígado y páncreas

## Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

Pablo, Perla, Pedro, Paz, Pilar

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de hombre o mujer que tengan la letra P.

**Pedro**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

**Pedro**

**mastica**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinias de palabras.

Ejemplo:

**Pedro**

**mastica**

**despacio**

¿Qué es el aparato digestivo?

El uno de los más importantes de nuestro cuerpo ya que es el encargado de absorber los nutrientes de los alimentos y convertirlos en energía para alimentar todas las células. Nuestra salud pues, depende muy directamente de la alimentación y de una correcta digestión.

**Disciplina: Desarrollo lingüístico integral**

Lee las palabras :

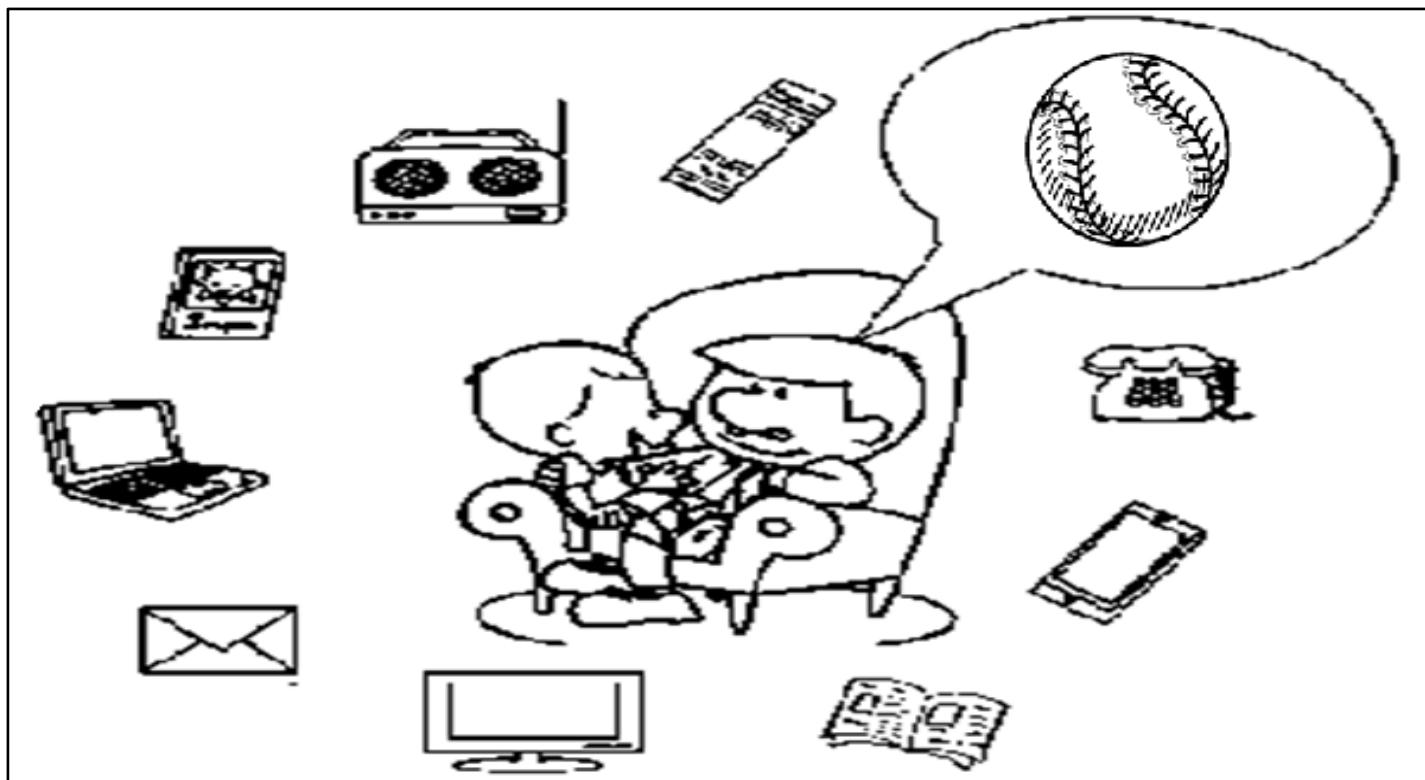
Pedro pelota energía nutriente dieta

“ La gran sorpresa”

Por la mañana **Pedro** platicaba con su papá sobre el juego de béisbol, que estaban viendo en la televisión y su papá le comentó que se difundía por diferentes medios de comunicación como cuando él era niño, Pablo el papá de Pedro le contó que también se comunicaban con otras personas y podían comentar acerca de tan emotivo juego, por medio de cartas, radio, televisión, libros, periódico, teléfonos, telégrafo y revistas; Pedro se dio cuenta que ahora eran los celulares, computadoras y redes sociales y esto hacia un poco diferentes las formas en que nos comunicamos. .

De repente en la televisión se lanzó una convocatoria para regalar una visita a la fábrica donde se fabrican las pelotas de béisbol, por lo que su papá pensó que sería una gran sorpresa para Pedro ya que estaba cumpliendo con todas sus labores, tanto en casa como en la escuela, así que envió un mensaje por su celular y a los pocos días llegó un telegrama a su casa, siendo ellos dos los que asistirían al recorrido por lo que llevó a su hijo al recorrido por la fábrica y al final de esta visita les obsequiaron una **pelota** de béisbol con la que jugaron por largas horas junto con sus amigos.

Colorea la lámina central.



Repasa la palabra Pedro en los 3 espacios.

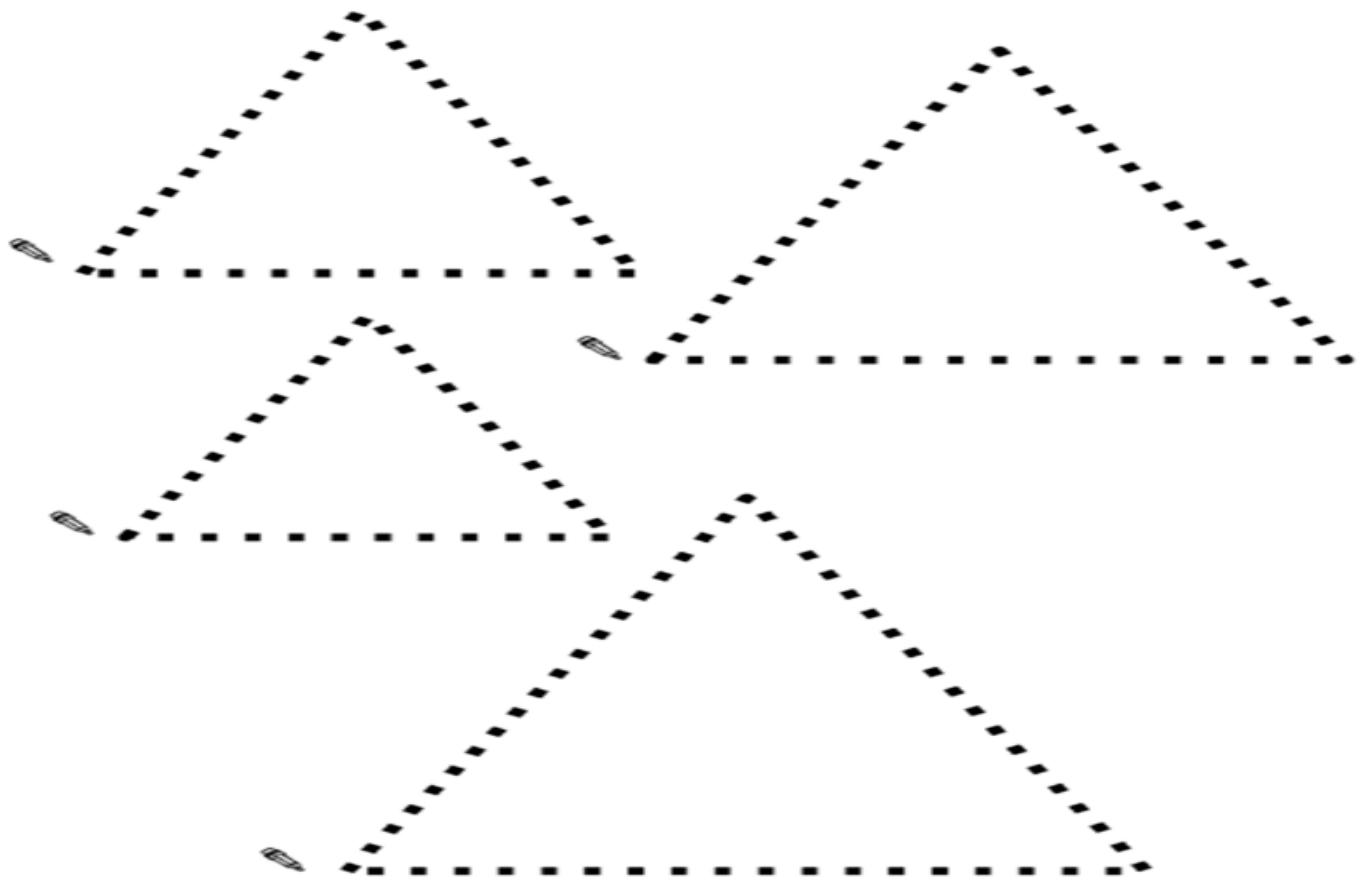
→ **Pedro**

→ **Pedro**

**P e d r o**


### Disciplina: Matemáticas:

Los **triángulos** o trígonos son figuras geométricas planas, básicas, **que** poseen tres lados en contacto entre sí en puntos comunes denominados vértices. Su nombre proviene del hecho de **que** posee tres ángulos interiores o internos, formados por cada par de líneas en contacto en un mismo vértice.  
 Actividad: unir los puntos para formar los triángulos



### DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA.

Pedro y su familia toman diferentes té elaborados con hierbas naturales, algunas las cortan en el campo, otras las compran como: manzanilla, hinojo, menta, hierbabuena y melisa. Ellos saben bien que son parte de las tradiciones de los pueblos y que ayudan a prevenir enfermedades

- ✓ Actividad: Prepara una infusión con manzanilla u otra planta que ayude al sistema digestivo.

- ✓ Coloca en un recipiente las hierbas.
- ✓ Vierte la cantidad de agua hirviendo que consideres necesaria.
- ✓ Tapa la infusión. ...
- ✓ Deja reposar de 5 a 10 minutos.
- ✓ Cuela el líquido obtenido o bien retira el colador de la propia tetera y sirve

## Miércoles 1 de diciembre del 2021

### UNIDAD 3 MODULO 3

#### **Saludo del día:**

Sostener la palma derecha sobre la izquierda, y unir los dedos pulgares como si quisieras formar un círculo.



**Frase del día:** “¿Sabe alguien de dónde viene la sonrisa que revuela por los labios del niños dormido?”

#### **Contexto a cerca de la pandemia:**

Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando está con otras personas. Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.

#### **Frase de la escuela:**

**Tema general:** SALUD INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

#### **Activación física:**

- |  |   |
|--|---|
| 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema | 6.-posicion totalmente erguida (humano) |
| 2.-calentamiento                               | 7.-braqueo (pasamanos)                  |
| 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)           | 8.-caminata, maratón y carrera.         |
| 4.-reptar o arrastre (reptil)                  | 9.-respiracion                          |
| 5.-gatear (cuadrúpedo)                         | 10.-hidratacion                         |

#### **Mística:**

Canción

Pin pon es un muñeco  
muy guapo y de cartón  
se lava la carita con agua y con jabón. (bis)  
Pin pon siempre se peina  
con peine de marfil  
y aunque se hace tirones  
no llora y no hace así.  
Pin pon dame la mano  
con un fuerte apretón  
yo quiero ser tu amigo  
pin pon pin pon pin pon

#### **Observación.**

Con tu familia Platica con tu familia sobre Moderar la ingesta de alimentos grasos, como la mantequilla, margarina, tocino, manteca, y carnes grasas, embutidos, vísceras, natas, huevos y

quesos curados. Lo mejor es preparar los alimentos hervidos, a la plancha, al horno, al vapor. Evita los condimentos fuertes, especias, picantes y alimentos demasiado quemados. Limita el consumo de platos preparados de manera industrial, ya que suelen tener exceso de grasas y sal.

□ Con ayuda de tu mamá prepara verduras cocidas al vapor, comparte a tu familia

#### Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

**pino, palma, pasto, papa, pimiento**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de plantas y árboles que tengan la letra P p

**pino**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

**pino**

**verde**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinias de palabras.

Ejemplo:

**pino**

**verde**

**alto**

Sabías que: El sistema digestivo es de gran importancia para los seres humanos, ya que su mal funcionamiento puede ocasionar molestias en los huesos, las glándulas, la piel y los músculos

**DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL**

Pedro

pelota

riñón

orina

vejiga

Recordar la historia de Pedro.

Observar los dibujos y leer las palabras. (lámina individuales)



Pedro



pelota

Repasa la palabra pelota

→ **pelota**

→ **pelota**

→ **pelota**

## DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

En el lugar donde vive Pedro, la Señora Delia vende agua de cebada, muchas personas van a comprarle porque esta sabrosa, también vende pan de cebada, algunas personas le compran los granos tostados para hacer café porque contiene proteínas (lisina), poco gluten, carbohidratos y gran cantidad de fibra, omegas-3, 6 y 9, vitaminas E y del complejo B, minerales (calcio, cobre, hierro, fosforo, potasio, magnesio, manganeso, zinc y selenio). Ayuda en los siguientes casos: dolor de estómago, acidez y, regulador del tránsito intestinal y estreñimiento.



Actividad: prepara una deliciosa agua fresca y disfruta de sus beneficios.

Agua de cebada:

se pone a cocer unos 50g de cebada en grano en 1L de agua a fuego lento durante unos 25 minutos.

Luego se cuela y se endulza con azúcar de caña.

También puede añadirse limón y/o canela.

• ¿Sabes a quién le pueda ayudar en su salud el consumir la cebada? Copia el dibujo de la cebada



## DISCIPLINA: SOCIEDAD Y CULTURA.

### Nuestro Municipio y el Sentido de pertenencia.

Platicar en familia: ¿Recuerdas qué es un Municipio? ¿Qué es el sentido de pertenencia? ¿Qué municipios colindan con el tuyo?

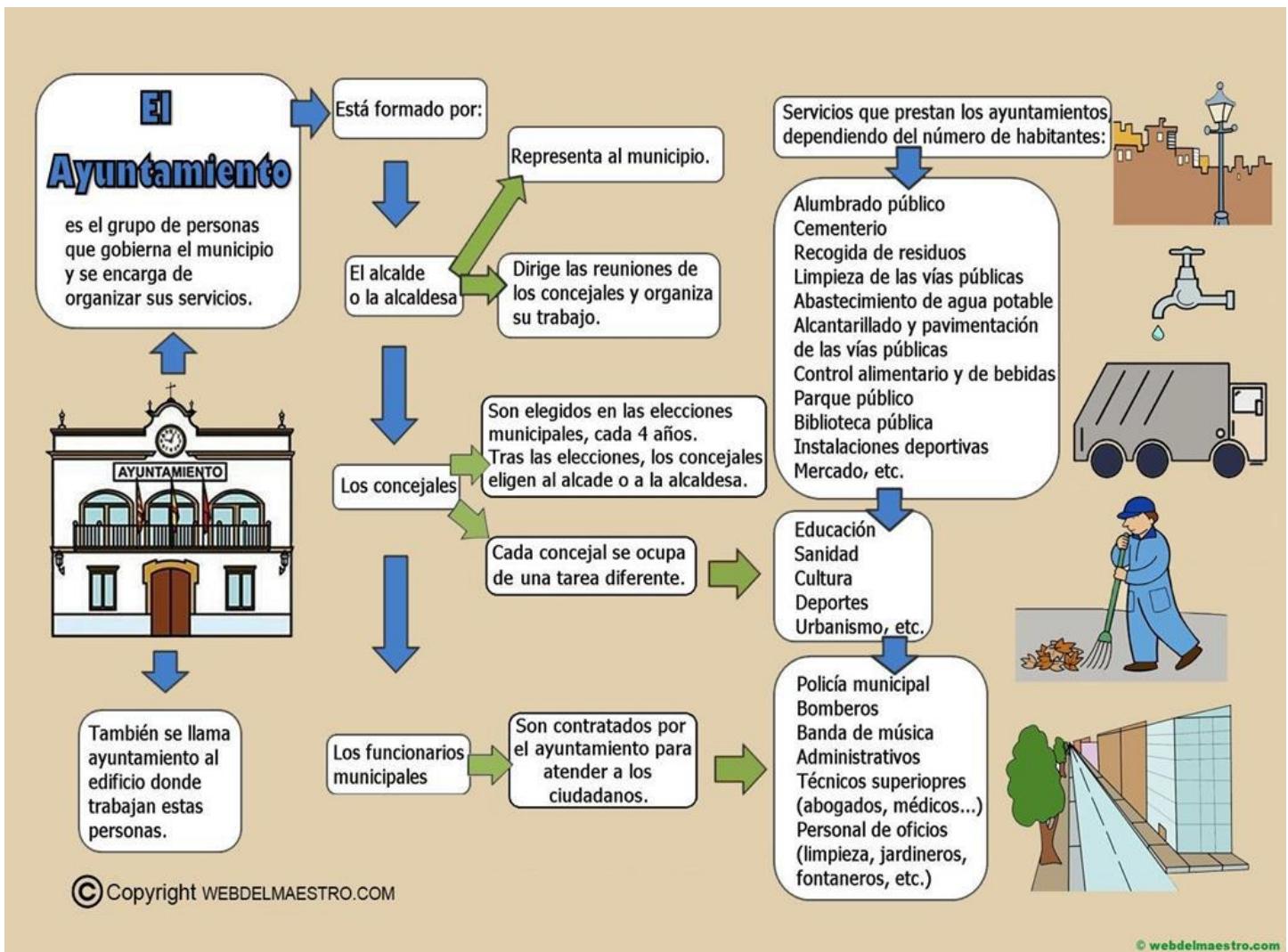
Ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=X-EN9DGe3DM> y comentar en familia.  
Aparte de tu localidad menciona otras 3 que también formen parte de tu municipio.

¿Conoces el nombre del presidente municipal? ¿Qué nombre se les da y qué función desempeñan las personas que gobernan en tu municipio? ¿Crees que en verdad están cumpliendo con su trabajo?

Observen y comenten el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=pHB0t7GPfQA>

Leer a su hijo(a) la siguiente información sobre la organización del ayuntamiento que se encarga de gobernar al municipio y comenten.



© Copyright WEBDELMAESTRO.COM

© webdelmaestro.com

## Jueves 2 de diciembre del 2021

UNIDAD 3 MODULO 3

### Saludo del día:

Se realiza entrelazando los dedos ... menos los pulgares, que los dejás caer sobre el resto.



### Frase del día:

"Todas las personas mayores fueron al principio niños, aunque pocas de ellas lo recuerdan"

### Contexto a cerca de la pandemia:

Limpie Y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.

### Frase de la escuela:

**Tema general:** SALUD INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.

### Activación física:

1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema

2.-calentamiento

6.-posicion totalmente erguida (humano)

7.-braqueo (pasamanos)

8.-caminata, maratón y carrera.

**3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)**

**4.-reptar o arrastre (reptil)**

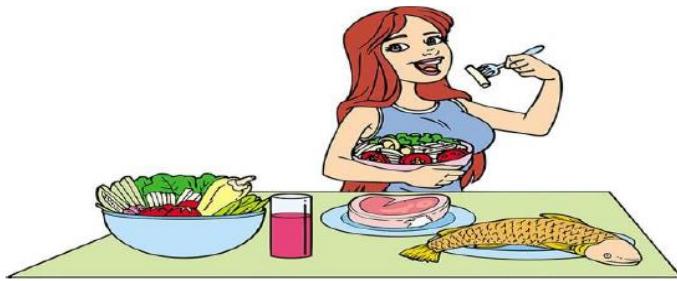
**5.-gatear (cuadrúpedo)**

**9.-respiracion**

**10.-hidratacion**

**Mística:**

OBSERVA LAS IMÁGENES y comenta con tu familia. Cuál es la mejor manera de cuidar la salud



**Observación.**

- Observa tus manos e identifica si están limpias. Platica con tu familia sobre la importancia de mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los microbios a otras personas. Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse las manos con agua corriente limpia y jabón

**DIBUJO LIBRE:**

- Dibuja tus manos “escribe” cómo deben mantenerse limpias

**Vocabulario y frases:**

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

pato      poni      perico      pulpo      pingüino

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de insectos y felinos que tengan la letra P p

**pato** \_\_\_\_\_

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

**pato** \_\_\_\_\_

**pequeño** \_\_\_\_\_

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinias de palabras.

Ejemplo:

**pato** \_\_\_\_\_

**pequeño** \_\_\_\_\_

**nadador** \_\_\_\_\_

**DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL**

Pedro      pelota      riñón      orina      vejiga

Lee con un adulto las palabras: (palabras en estudio grandes sin lamina)

**Pedro**

**pelota**

Los niños narraran lo que recuerden de la historia el sueño de Pedro

Dictar a mamá o papá 1 enunciado con cada palabra. Observa como escriben.

**Pedro** \_\_\_\_\_

**pelota** \_\_\_\_\_



## **DISCIPLINA: MATEMÁTICAS.**

**Elabora un dibujo solamente con triángulos**

## **DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA.**

A Pedro le gusta lavarse las manos porque es un hábito especialmente importante practicarlo, y lo hace: antes de comer, de ir al baño, después de ayudar a limpiar la casa, de tocar animales, de sonarse la nariz, toser o estornudar, así él cuida su salud y no se enfermará

Pega recortes de como debes lavarte correctamente tus manos.



# Viernes 3 de diciembre del 2021

UNIDAD 3 MODULO 3



**Saludo del día:** Se sostiene el dedo corazón (el más largo).

**Frase del día:** A menos que enseñemos a los niños la Paz, alguien más les enseñará la Violencia"

## Contexto a cerca de la pandemia:

Existe la probabilidad de que ambos tipos de virus, tanto los de la influenza como el virus que causa el COVID-19, se propaguen durante este otoño e invierno. Los sistemas de atención médica podrían verse sobre pasados si deben tratar pacientes tanto con influenza como con COVID-19. Esto significa que vacunarse contra la influenza en la temporada 2021-2022 es más importante que nunca.

**Tema general:** SALUD INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL.

## Activación física:

- 1.-flexibilidad y estiramiento. seguir esquema
- 2.-calentamiento
- 3.-mov. tronquial o mecida (anfibio)
- 4.-reptar o arrastre (reptil)
- 5.-gatear (cuadrúpedo)

- 6.-posicion totalmente erguida (humano)
- 7.-braqueo (pasamanos)
- 8.-caminata, maratón y carrera.
- 9.-respiracion
- 10.-hidratacion

## Mística:

Canción pin pon en tiempo de pandemia

## Observación.

Platicar en familia sobre la importancia cortar periódicamente las uñas:  
Mantener bien limpias y cortas las uñas previene de la aparición de gérmenes y bacterias que provocan infecciones

- ✓ Pide a tu mamá que te corte las uñas y las limpie porque las uñas son una zona muy importante en la limpieza porque al formar parte de las manos podrían llegar a convertirse en un vehículo de microbios y bacterias.

## Vocabulario y frases:

Escucha con atención la lectura de las siguientes palabras que papá o mamá te leerán.

**pelota pan pandero piloncillo pared**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 3 palabras de campo semántico nombres de objetos que tengan la letra

**pelota**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 pares (binas) de palabras.

Ejemplo:

**pelota**

**beisbol**

Dicta a mamá o papá para que las anoten 2 trinias de palabras.

Ejemplo:

**juega**

**pelota**

**beisbol**

SABÍAS QUE:

Las uñas protegen las puntas de los dedos que son sensibles y nos ayudan a tomar objetos pequeños.

**DISCIPLINA: DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL**

Escucha la lectura de los enunciados y encuentra la palabra Pedro y pelota.

Para investigar Pedro utiliza medios de comunicación.

El beisbol le gusta a Pedro.

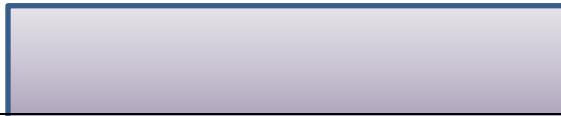
Me regalaron una pelota.

Juego a la pelota con mis hermanos.

**Dictado**

Escribe las palabras que mamá te dicte.

(Pedro y pelota)



## Actividad transformadora

Composición literaria: Elabora un cuento adivinanza, poema, rima o una canción sobre la vida en el lugar donde vives

- ✓ Prepara con tu familia una ensalada para cuidar la salud.  
Ensalada de lechuga, jitomate, zanahoria, cebolla y huevo duro
- ✓ Lavar bien las verduras con agua fría y dejar escurrir.
- ✓ Cortar la lechuga como te guste.
- ✓ Cortar el jitomate
- ✓ Agregar la zanahoria rallada.
- ✓ Incorporar la cebolla rodajeada
- ✓ Por último los huevos duros cortados.
- ✓ Mezclar, condimentar a gusto..Servir

### Disciplina Ecología y medio ambiente

#### DISCIPLINA: DESARROLLO ECOLÓGICO.

El abuelito de Pedro le comentó que las aguas pluviales son agua de lluvia que no es absorbida por el suelo, sino que escurre de edificios, calles, estacionamientos y otras superficies. Las aguas pluviales se recolectan en alcantarillas y fluyen a colectores pluviales y al sistema de drenaje pluvial de la ciudad o por los campos, montañas, valles. Es importante captar, almacenar y utilizar el agua de lluvia para uso doméstico y consumo humano es de gran relevancia para la mayoría de las poblaciones, sobre todo aquellas que no tienen acceso a este vital líquido.



- Actividad: simular la lluvia con una regadera o lanzando agua en forma de lluvia
- cuenta cuántas gotas de agua tiene cada nube, colorea la que tiene menos



#### Autoevaluación

Dibuja y comenta con tu maestra de forma virtual o presencial que es lo que más te gusto aprender en esta semana.