



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

**Sección XVIII, Michoacán.**

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 11. UNIDAD 2  
MÓDULO 4 LOS DEPORTES

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

# 2º PREESCOLAR



Del 8 al 12 de noviembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



## Lunes 8 de noviembre 2021

- SALUDO: Saluda a tu familia expresando una frase de amor, "buenos días, te quiero"
- FRASE DEL DÍA: "La transformación y conservación de los alimentos es uno de los beneficios para el hombre; que se ha ido innovando con la aparición de nuevas técnicas"
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Hugo López-Gatell, subsecretario de la Prevención y Promoción de la Salud, advirtió sobre la posibilidad de un repunte de casos de COVID-19 en México y la aparición de una cuarta, quinta ola durante la temporada invernal venidera.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende a apreciar y el gusto de las artes."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- Activación colectiva (comenzamos de arriba hacia abajo)

\*Lubricación de articulaciones: Mover la cabeza de un lado a otro de manera suave. 8 veces. Mover los hombros de arriba abajo suavemente. 8 veces. Elevar los brazos arriba- abajo. 8 veces. Con los brazos en la cintura mover de un lado a otro 8 veces. Flexionar las rodillas suavemente. 8 veces. Flexionar un pie arriba- abajo y cambiar de pie. 8 veces. Pararse de puntas. 8 veces. Balancearse mueva el cuerpo como si fuera una víbora que sube y baja. Arrastre. 3 metros o más. Gatee 3 metros o más. Realice rodadas de leño 3 metros o más. Camine 3 metros o más. Trote 3 metros o más. Corra 3 metros o más. Baile

- MISTICA: **Poesía: Los alimentos**

Si quieres ser muy grande y luego crecer  
toma mucha fruta y yogurt también.  
Si quieres tener, la fuerza de un tren  
carnes y pescados tienes que comer  
Y nunca olvides lo que debes hacer...  
Lávate las manos  
antes de comer.

Come despacito  
y mastica bien.  
Luego cuando acabes,  
no lo pienses más.  
Cepíllate los dientes  
riki, riki, rá.

- Lee las palabras tres al día:

## Producción alimentos sustentable soberanía nacional

- Platica con tu familia si han comido alimentos transformados y conservados hecho en casa como: dulces, rompope, frutos deshidratados, frutos secos, aderezos, yogurth, frutas en almíbar, mermeladas, atole, jugos, mazapan, chile en escabeche, pulpas, galletas, jarabe, licor.
- Con la ayuda de mamá, observen cuáles son los alimentos procesados que dañan la salud, y platican cuáles pueden preparar en familia
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico **de alimentos procesados**: dulces, rompope, atole, pan, palanquetas, palomitas de maíz
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabras; ejemplo: pulpa picosa
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabras; ejemplo: pulpa de tamarindo

### ¿qué es la conservación y transformación de alimentos?

La conservación de los alimentos implica mantener por mucho tiempo su calidad, su sabor para su comer, y sus propiedades nutricionales. Se puede hacer varias de las siguientes técnicas: lavar, cortar, pasteurizar, congelar, fermentar y envasar, entre muchas otras.



## DISCIPLINA: DLI

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
  - Lee las palabras 3 veces al día:

Néstor nopal tenis  
jugo golosina galleta

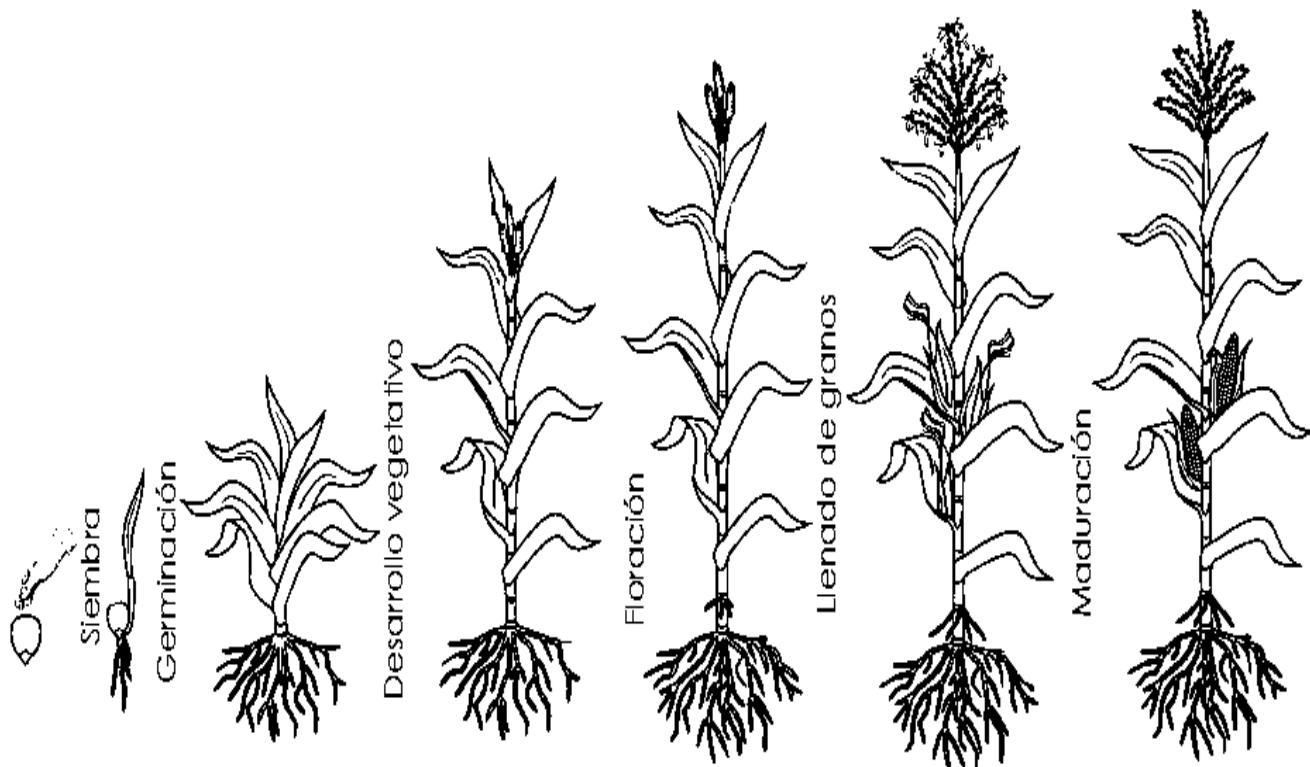
- Elabora un dibujo sobre el deporte que mas te guste y practiques con tu familia
  - Coloca el dibujo que realizaste en algún lugar de tu casa
  - Lee las palabras 3 veces al día:

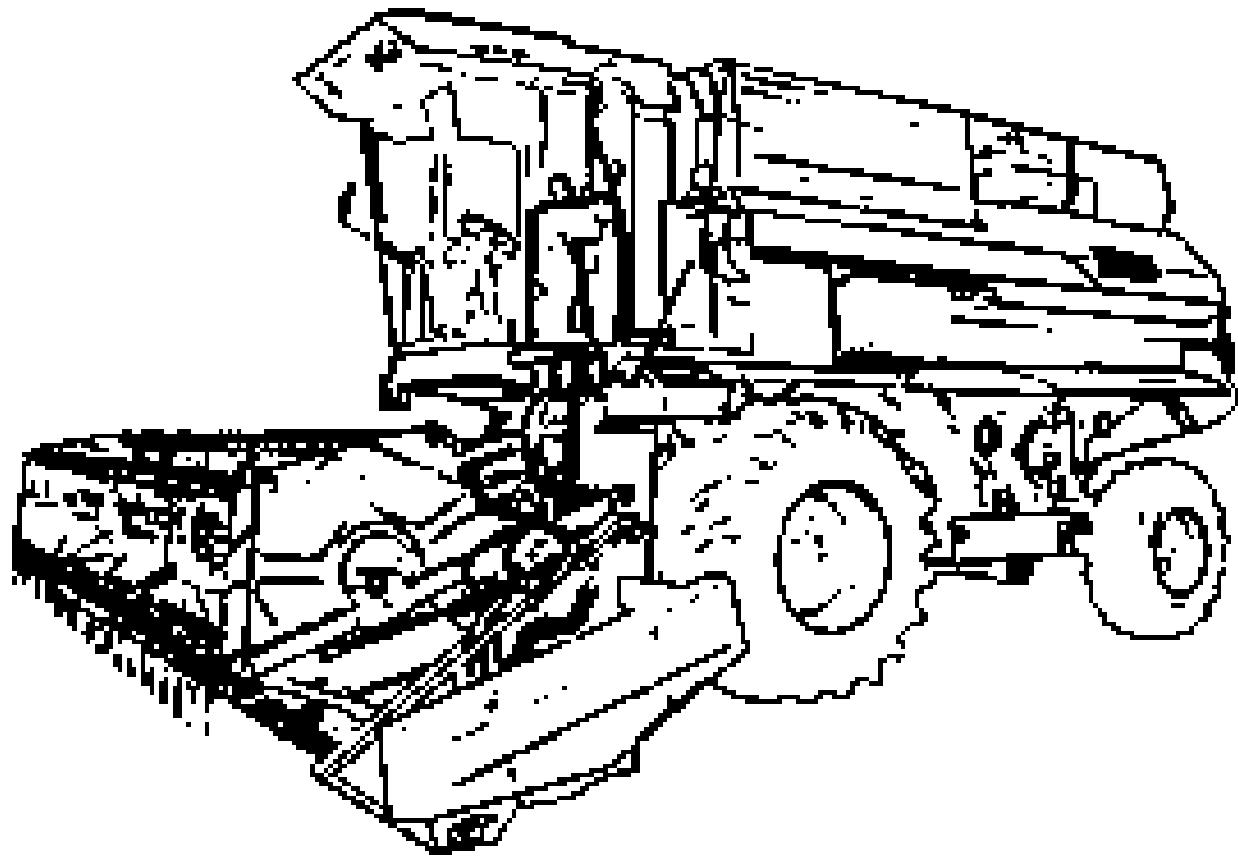
Akurhukuni= deporte      ch'anakua= juego      uirhipu=pelota  
ch'anani=jugar      ambamaxi=saludable

## DISCIPLINA: CIENCIAS. El proceso de las cosechas

Los abuelitos de Néstor le platicaron que en agricultura la cosecha se basa en la recolección de los frutos, semillas u hortalizas de los campos en la época del año en que están maduros. El maíz tiene etapas de crecimiento muy definidas, divididas en estadios de crecimiento vegetativo y de crecimiento reproductivo. Una vez que termina su etapa de desarrollo, se cosecha.

- Actividad: Describe el crecimiento y desarrollo del maíz con apoyo de las imágenes. Colorea la maquina segadora la cual es utilizada en las cosechas del maíz.





## DISCIPLINA: ALIMENTACIÓN SANA

### Frutos secos

Los frutos secos, por lo tanto, son aquellos que carecen de jugo. El contenido energético de los frutos secos es muy elevado. Contienen con un elevado nivel de proteínas y grasas y vitaminas del grupo B, minerales y fibras. Fortalecen el músculo cardíaco cuando se consumen de forma continua.

La dosis recomendada para una buena dieta es de 30 gramos diarios de frutos secos sin sal.

- Actividad. Busca palabras de animales o cosas que rimen con los frutos secos. Ejemplo: **nueces-peces**

- pistachos-
- pecanas-
- castañas-

- avellanas-
- anacardos-
- almendras

¿Por qué debemos aprender a procesar nuestros alimentos  
¿cómo podemos hacer mermeladas, galletas, pulpa, dulce, etc.?

## Marte 9 de noviembre 2021

- SALUDO: Saluda a tu familia saludando y moviendo una parte de tu cuerpo, cabeza, brazos, mano, hombros, cadera, pies, etc.
- FRASE DEL DÍA: "El alimento, sus derivados, composición y conservación son esenciales para realizar las funciones vitales."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Hugo López Gatell, indicó que en México no se ha descartado una 'reemergencia epidemiológica', tal y como ha sucedido en otros países que llevan una campaña de vacunación más avanzada.
- FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende que tenemos derecho a la buena salud. De tal manera que se conjuguen los conocimientos ancestrales y los avances de la medicina actual disponible para todos los ciudadanos"
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

ACTIVACIÓN FÍSICA: ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. \*Lubricación de articulaciones: Mover la cabeza de un lado a otro de manera suave. 8 veces. Mover los hombros de arriba abajo suavemente. 8 veces. Elevar los brazos arriba- abajo. 8 veces. Con los brazos en la cintura mover de un lado a otro 8 veces. Flexionar las rodillas suavemente. 8 veces. Flexionar un pie arriba- abajo y cambiar de pie. 8 veces. Pararse de puntas. 8 veces. Balancearse mueva el cuerpo como si fuera una víbora que sube y baja. Arrastre. 3 metros o más. Gatee 3 metros o más. Realice rodadas de leño 3 metros o más. Camine 3 metros o más. Trote 3 metros o más. Corra 3 metros o más. Baile

MÍSTICA: observa y comenta con tu familia cuáles son los dulces que hacen daño a la salud



- Lee las palabras tres al día:

## Producción alimentos sustentable soberanía nacional

- Platica con tu familia cuáles son los alimentos que se pueden procesar con las verduras: chiles en vinagre, fruta, leche,
- Con ayuda de tu mamá recorta o dibuja los pescados de agua salada.
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de nombres propios con **n**: Nora, Nestor, Nidia, Noé, Nuria
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabras; ejemplo: Nestor practica
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabras; ejemplo: Nestor practica deportes

### ¿Cuáles son los alimentos ultraprocesados?

Los alimentos ultraprocesados, muestran una pobre calidad nutricional, que en consecuencia deriva en consecuencias de salud considerables, favoreciendo entre ellas, el sobre peso y la obesidad y fomentando el desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión, entre otras comorbilidades.



## DISCIPLINA DLI

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Lee las palabras :

Néstor nopal tenis  
jugo golosina galleta

- **Narra la historia de Néstor (cuento) mostrando la lámina central.**

**Néstor** y su familia están felices porque planearon que todas las mañanas van a saltar, jugar baloncesto, al fútbol, al **tenis** con la raqueta y una pelota pequeña y correr, -hacer deportes es para compartir y vivir momentos felices- dijo el papá de **Néstor**.

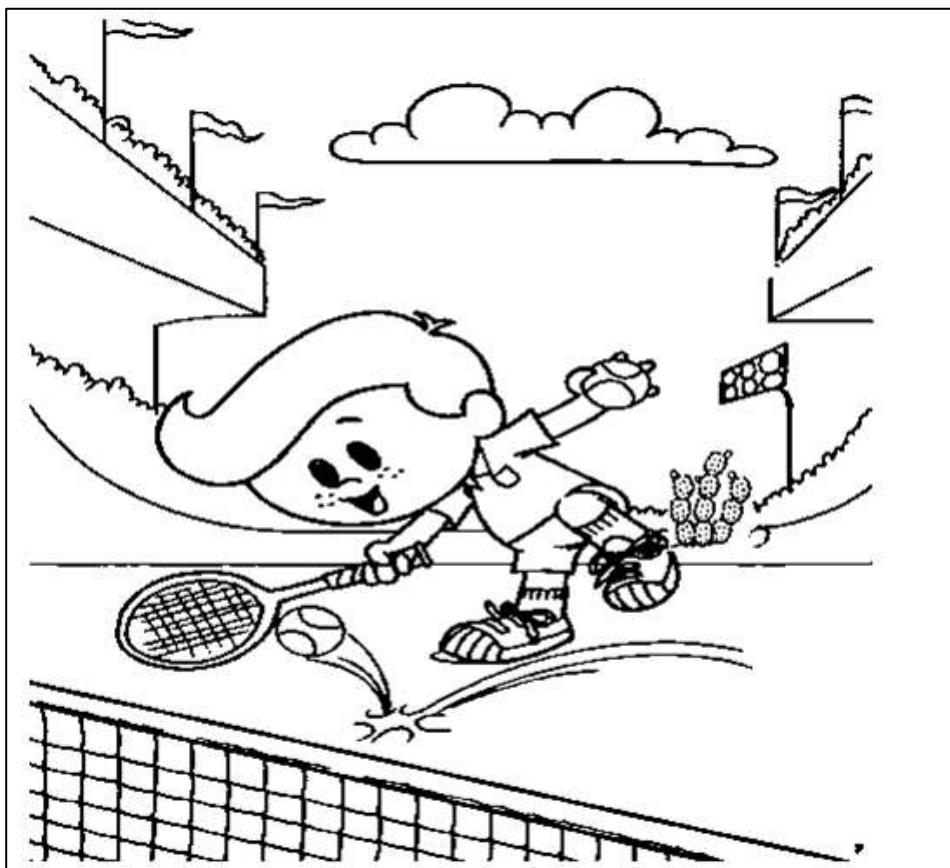
Pero, debemos alimentarnos bien para tener energías y fuerza para alcanzar la meta si corremos, saltar lejos, meter canasta o un gol y por eso les preparé una rica sopa de **nopal** con papa, - comentó la mamá de Néstor.

Voy a guardar mis **tenis** para mañana tenerlos listos – comentó Néstor corriendo hacia su cuarto- de pronto le dijo a su papá, cuando sea grande quiero ser un deportista y correr tan rápido que no me alcanzaran. Si hijo, para ello debemos ser disciplinados y practicar todos los días, pero también debes aprender de todos los deportes.

El papá cargó a Néstor como si fuera un gran campeón y giró con él.

Vamos a comer –dijo la mamá- todos se fueron a lavar las manos. Cuando estaban comiendo la familia quedó que al siguiente día saldrían a las 8 de la mañana para practicar deportes. **Néstor** estaba feliz porque comía **nopal** y sus **tenis** estaban en el lugar indicado

- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- **Actividad en libro, página 39**
- Describe la imagen



- Escribe la palabra Néstor

Néstor

Néstor

Néstor

Néstor

#### DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

Lee las palabras:

relación objeto grupo  
numérico propiedad

Néstor y su familia van a hacer una sabrosa golosina de amaranto con un fruto seco que se llama arándano, para que tenga energía y puedan practicar el deporte que más le gusta, por eso cuidan su alimentación y producen sus propios alimentos. Para ello siempre debemos

recordar que seguir los pasos es importante para que la receta quede bien. Los pasos se siguen en el orden de la serie numérica.

Una serie numérica es una secuencia de números ordenados. En esta serie existe una regla que llamamos patrón esto quiere decir que, para seguir la secuencia, solo debemos aumentar uno al último número contado. (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10)

ACTIVIDAD: Sigue los pasos de la receta siguiendo la secuencia de los números.

Cómo hacer Alegrias de amaranto con chocolate:

1 Ingredientes; miel, cacao, amaranto, arándanos. (molde, plástico film)

2 Colocar la miel en un tazón profundo, ya que en este mezclaremos los ingredientes.

3 Sobre la miel añadimos el cacao y comenzamos a integrarlos perfectamente, hasta obtener una especie de chocolate líquido.

4 Una vez lista la mezcla de miel y cacao, añadimos al amaranto y con ayuda de una espátula comenzamos a integrar estos tres ingredientes perfectamente, hasta lograr que todo el amaranto quede completamente cubierto con la mezcla de miel y cacao.

5 Por ultimo añadimos a la mezcla los trozos pequeños de arándano. Este paso es opcional o podrías cambiar el arándano por algún otro fruto seco que sea tu favorito, pero este les da

un sabor riquísimo a las alegrías de amaranto. Integramos perfectamente y reservamos nuestra mezcla un momento.

6 Por otro lado, tomamos un trozo de plástico film y lo colocamos sobre el utensilio que vayamos a usar como molde para formar nuestra alegría.

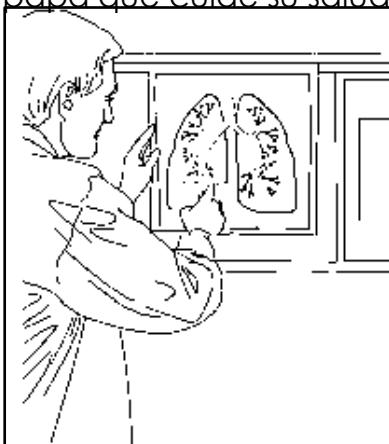
7 Ahora colocamos un poco de nuestra mezcla de amaranto y chocolate dentro del molde sobre el plástico film, y presionamos muy fuerte, esto es para que el amaranto se compacte muy bien y quede sólido después de secarse.

8 Por último, dejamos que nuestras alegrías de amaranto y arándanos reposen de 8 a 12 horas, para que se solidifiquen un poco. Pasado este tiempo desamoldamos nuestras alegrías mexicanas y por fin estarán ¡LISTAS!

### **DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL**

La mamá de Néstor le platica que las enfermedades respiratorias crónicas (ERC) son enfermedades de tipo crónico que afectan al pulmón y/o a las vías respiratorias. Algunas de ellas son el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la rinitis alérgica, las enfermedades pulmonares de origen laboral y la hipertensión pulmonar. Las enfermedades respiratorias afectan a los pulmones directamente y pueden surgir por las siguientes causas: pulmonares, cardiovasculares, emocionales y causas graves que pueden llegar a ser mortales.

Actividad: comenta las imágenes y lee la información. Colorea en donde el niño le dice a su papá que cuide su salud.



Las enfermedades respiratorias deben ser tratadas por un médico especialista en Neumología.



¿cómo se pueden conservar las verduras en buen estado?

## Miércoles 10 de noviembre 2020

- SALUDO: saluda a tu familia y quédate parado como estatua.
  - FRASE DEL DÍA: "Los nutrientes de los alimentos son necesarios para el hombre se obtienen del reino vegetal y animal, los más importantes son: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y agua."
  - CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: El 3 de noviembre inició la Campaña Nacional de Vacunación contra la Influenza, vigente hasta el 31 de marzo de 2022. Se aplicarán más de 32 millones de dosis en las 32 entidades federativas a personas con mayor riesgo de complicaciones, hospitalización y mortalidad
  - FRASE DE LA ESCUELA: "En la escuela se aprende que el trabajo como principio educativo se vuelve eje central para la construcción de nuevas relaciones sociales".
  - TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
  - ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra L dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos
  - MISTICA: Los alimentos
- Si quieras ser muy grande y luego crecer toma mucha fruta y yogurt también.  
Si quieras tener la fuerza de un tren carnes y pescados tienes que comer Y nunca olvides lo que debes hacer...
- Lávate las manos antes de comer.
- Lee las palabras tres al día:



Come despacito y mastica bien.

Luego cuando acabes, no lo pienses más.  
Cepíllate los dientes riki, riki, rá.

## Producción alimentos sustentable soberanía nacional

- Observa cuáles son los productos que de manera natural se pueden conservar o preparar como jugo, mermelada o almíbar o carne seca.
- Con ayuda de tu mamá, escribe una receta de como se hace la fruta en almíbar
- Escribe en tu cuaderno 3 palabras de campo semántico de plantas con **n**: nogal, nopal, nube, naranjo, nuez
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabra; ejemplo: nopal verde
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas de palabra; ejemplo: nopal asado con salsa

### ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS ARTESANALES?

La comida artesanal se realiza con un proceso hecho a mano, no se almacena por mucho tiempo, esto es para mantener el sabor y la textura de la comida frescos, por lo que, se producen en pequeñas cantidades



**DISCIPLINA: DLI**

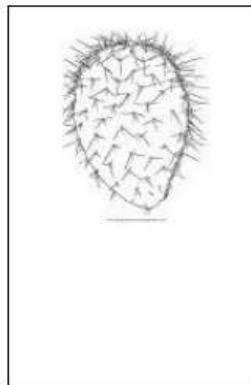
- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Lee las palabras 3 veces al día:

Néstor nopal tenis  
jugo golosina galleta

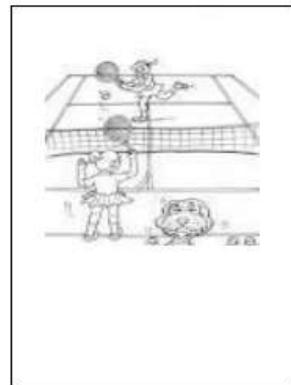
- **Narra la** historia de Néstor cambiando algunos hechos (cuento)



Néstor



nopal



tenis

Actividad en libro página 40

Lee y marca las palabras escritas en las líneas

- Escribe las palabra nopal

nopal

nopal

nopal

nopal

### DISCIPLINA SOCIEDAD Y CULTURA

- Lee las palabras 3 veces al día:

medicina natural alópata  
preventiva curativa

La mamá de Néstor sabe que tomar demasiados medicamentos tienen efectos que pueden tener efectos como: Malestar estomacal, sueño, mareos, sudoración o salpullidos. Para prevenir que su familia enferme, todas las mañanas les da una taza de té, ya sea de frutas o de hierbas como el té de canela, gordolobo, manzanilla, menta o hierbabuena.

- Actividad:** Lee con tu familia los beneficios de cada tipo de té, elige uno de ellos, u otro que puedas hacer en casa y en la tabla de abajo registra cual tomarás y que días de la semana lo harás.

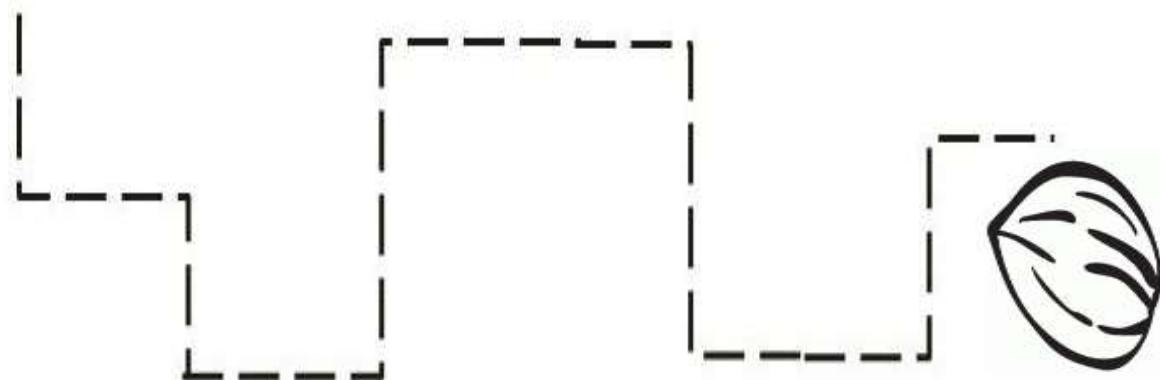
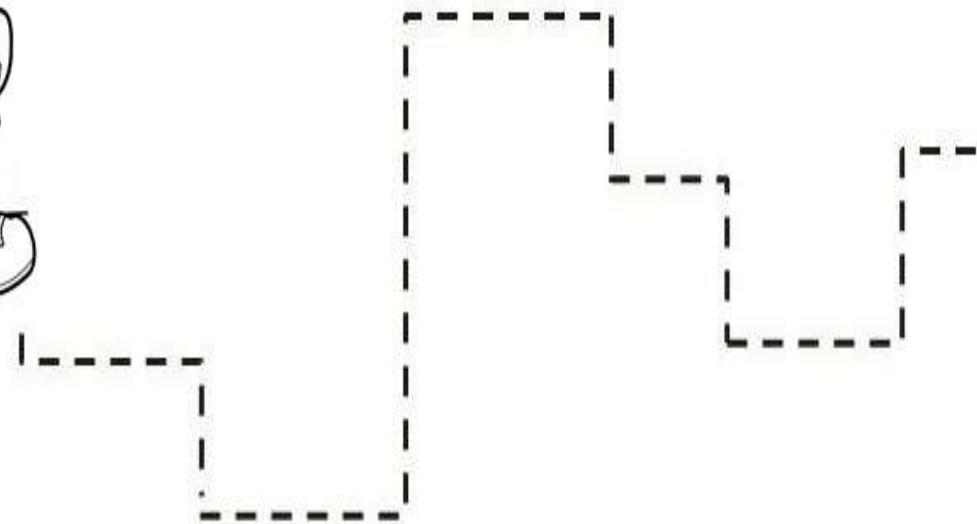
<b>MANZANILLA</b> Para eliminar los gases y mejorar la digestión	<b>JENGIBRE</b> Para mejorar la circulación	<b>COLA DE CABALLO</b> Ayuda a eliminar líquidos y a bajar de peso
<b>tila y melisa</b> Calma el estrés y ayuda a conciliar el sueño		<b>HIERBA LIMÓN</b> Calma el dolor de cabeza
<b>ROMERO</b> Recomendada para las náuseas del embarazo y cuando se tiene llagas en la boca	<b>HINOJO</b> Reduce el nivel de colesterol y ayuda a mejorar la anemia por su alto contenido en hierro	<b>POLEO</b> Recomendada para mejorar la digestión y evitar las pesades de estómago

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

## DISCIPLINA ALIMENTACIÓN SANA

Néstor aprende que los frutos secos son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos como la nuez, almendras, avellanas, pistaches, arándanos, semillas de girasol, uva pasa. también se suele conocer **frutos desecados** o **frutas secas**: frutas como higos, uvas y ciruelas que son sometidas a un proceso de **deshidratación**. La fruta deshidratada es una opción saludable para aquellos que les gustan los dulces y la fruta.

**Repasa las líneas para que Néstor llegue a la almendra**



¿Cuál es la diferencia que existe entre la textura de frutos del bosque y los frutos secos?

¿Por qué es importante hacer ejercicio y practicar un deporte?

## Jueves 11 de noviembre 2021

- SALUDO: Saluda a tu familia abriendo y cerrando los ojos
- FRASE DEL DÍA: "Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante largo tiempo, bajo ciertas condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud."
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Hugo López Gatell, señaló que, de acuerdo a la predicción, el virus del Covid-19 podría llegar a tener un equilibrio con la humanidad, tal y como ha ocurrido con otros virus, y que las personas comenzarían a adquirir resistencia a la enfermedad. ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR.  
Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra L dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos
- MÍSTICA: OBSERVA LAS IMÁGENES Y COMENTA A TU FAMILIA CUÁL ALIMENTO PUEDEN CONSERVAR



- Lee las palabras tres al día:

### Producción alimentos sustentable soberanía nacional

- Platica con tu familia la forma en que han comido las frutas procesadas y cómo palanquetas, pulpas, fruta en almíbar, mermeladas hechas en casa.
- Con ayuda de tu mamá dibuja qué te gusta comer mas.
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de animales que contengan la letra **n** en su nombre ejemplo: nutria, anaconda, venado, canario
- Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabras; ejemplo: nutria negra
- Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabras; ejemplo: nutria negra y nadadora
- ¿Cuáles son los beneficios de la comida artesanal?

Los ingredientes que se utilizan están libres de sustancias químicas que puedan dañar el organismo.

Los productos son más nutritivos, tienen altos niveles de vitaminas, minerales y antioxidantes.

- El proceso de elaboración se realiza utilizando ingredientes naturales y respetando cada tiempo, sin acelerarlo.
- Conservan el verdadero sabor de cada ingrediente utilizado.
- Los alimentos son producidos en los ámbitos locales y regionales.



**DISCIPLINA: DLI**

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
- Lee las palabras tres veces al día:

Néstor nopal tenis  
jugo golosina galleta

- Narración de la historia por los niños.
- Escriba en el cuaderno los enunciados que el niño le dicte con las palabras de estudio: **Néstor, nopal, tenis**
- **Actividad en el libro. página 41**
  - Escribe la palabra colores

tenis

tenis

tenis

tenis

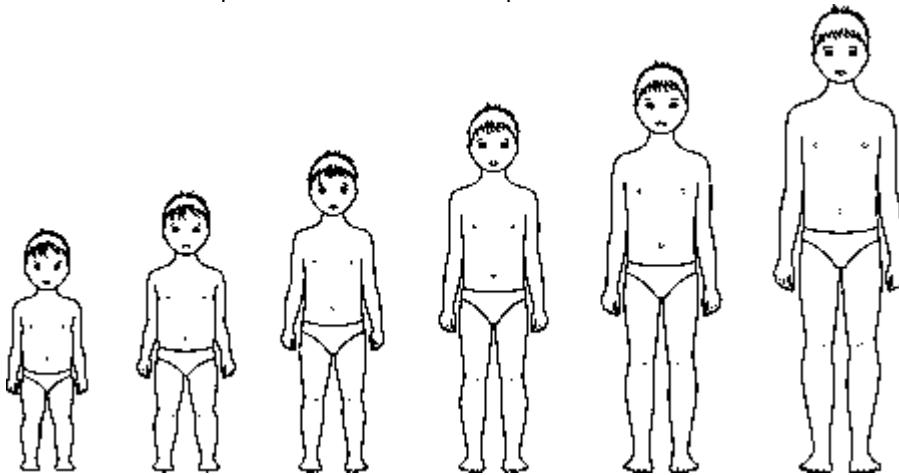
## DISCIPLINA: MATEMÁTICAS

Lee las palabras:

# relación objeto grupo noción propiedad

Néstor sabe que es importante seriar porque así a aprendido a comparar sus juguetes, a relacionarlos y ordenarlos de acuerdo a sus diferencias como las figuras, los colores, las formas, a ordenar su ropa, las secuencias de un cuento, los pasos de un baile y puede ser creativo cuando guarda sus juguetes, pero también lo puede hacer cuando organiza sus fotos y ve cómo va creciendo.

- Actividad: Observa cómo va creciendo Néstor en la imagen. Coloca la secuencia numérica en las fotos que Néstor ordenó por tamaño.



## DISCIPLINA: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Néstor sabe que debemos cuidar la salud de nuestro cuerpo, para ello se necesita de una buena alimentación rica en nutrientes y vitaminas, practicar deportes y hacer ejercicios, descansar, porque cuando no gozamos de buena salud no podemos trabajar ni jugar, no nos sentimos bien, por eso vamos a cuidar la salud.

Actividad: señala que niños están cuidando su salud



¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo??

¿Por qué es importante que en casa se hagan las golosinas, mermeladas, la comida, entre otras cosas?

## Viernes 12 de noviembre 2021

- SALUDO: Saluda a tu familia con un saludo en el espacio: andando como astronautas en la Luna, chocar las manos con los demás tomando impulso y realizando el gesto a cámara muy lenta, rebotando igualmente muy lentamente después de chocar las manos.
- FRASE DEL DÍA: " producir nuestros alimentos permite respetar las etapas de la cadena productiva, cuidamos el medio ambiente y a nuestra salud.
- CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: El periodo de incubación en los niños es el mismo que en los adultos. Entre la exposición al virus que causa la COVID-19 y el inicio de los síntomas pueden pasar entre 1 y 14 días, si bien lo habitual es entre 5 y 6 días.
- FRASE DE LA ESCUELA: "La escuela es un espacio cultural y promotora de una sociedad feliz."
- TEMA GENERAL: PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
- ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy haremos este ejercicio Apuntando el círculo. Extiende tus manos, con la mano derecha haz un círculo con el dedo índice y pulgar, y con la mano izquierda haces una letra L dedo con el dedo índice y pulgar, apunta el círculo con el dedo índice de tu mano izquierda. Cambia la posición de las manos
- MISTICA: Los alimentos  
Si quieres ser muy grande y luego crecer toma mucha fruta y yogurt también.  
Si quieres tener la fuerza de un tren carnes y pescados tienes que comer Y nunca olvides lo que debes hacer...  
Lávate las manos antes de comer.
- Lee las palabras tres veces al día:  
**Producción alimentos sustentable**  
**Soberanía nacional**

Come despacito y mastica bien.  
Luego cuando acabes, no lo pienses más.  
Cepíllate los dientes riki, riki, rá.

- Platicar en familia cuáles son los beneficios de producir nuestros alimentos y cómo podemos alimentarnos sanamente.
- Dibuja la fruta que puedes transformar y conservar
- repite el siguiente trabalenguas: Como poco coco como, poco coco compro
- Escribe en tu cuaderno 2 palabras de campo semántico de cosas que comiencen con la letra **n** ejemplo: nevera, notas, nido, nata, nutre
  - Escribe en tu cuaderno 2 binas de palabras; ejemplo: nido pequeño
  - Escribe en tu cuaderno 2 Trinas palabras; ejemplo: nido pequeño de pájaro

### ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE PRODUCIR NUESTROS ALIMENTOS?

Cultivar nuestros propios alimentos en casa trae muchos beneficios. Ayuda a disminuir el dióxido de carbono de las ciudades, ya que es asimilado por los cultivos para realizar la fotosíntesis. Ayuda a desarrollar conciencia por el respeto a la naturaleza y el medio ambiente.



### **DISCIPLINA: DLI**

- Salta en diversas alturas, sube y baja escalones
  - Lee las palabras 3 veces al día

Néstor nopal tenis  
jugo golosina galleta

Leer los enunciados e identificar las palabras en estudio

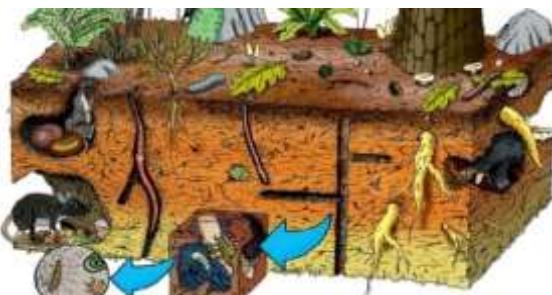
Néstor hace ejercicio  
El nopal tiene espina  
La familia juega tenis

- Dictar las palabras de estudio a los niños para que las escriban. Néstor, nopal, tenis.
- **Actividad en el libro 42**

### **DISCIPLINA: ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE**

Néstor escucha atento a su papá que le dice: - Ya sabes que los microorganismos son los que se encargan de descomponer la materia orgánica y estos son los nutrientes para los árboles así crecen y dan oxígeno necesario para los seres vivos que habitamos en el planeta, ayuda a la preservación del agua ya que los árboles la retienen evitando la erosión y posterior sedimentación de los ríos y se mejora la fertilidad del suelo. Es una actividad vital que da vida y salud al Planeta. Papí vamos a sembrar árboles para que tengamos también buena salud –dijo Néstor contento porque su papá le comentó cosas interesantes.

- Observa la siguiente imagen y comenta en familia que es lo que se ve en el suelo.



- **Actividad: Yo describo, tu dibujas.** Material: Fotografías o imágenes del medio natural, sobre todo de paisajes. Se divide a la familia por parejas, a uno de los miembros se le da una fotografía y al otro hojas, lápiz y colores para dibujar a medida que un integrante de la familia va describiendo lo que ve. Para finalizar se enseñan los dibujos y los originales y se obtienen conclusiones.



## DISCIPLINA: ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

La familia de Néstor sabe que para cuidar la salud es importante practicar los buenos hábitos de alimentación y de higiene. Los sábados en la tarde Néstor y su mamá elaboran jabón con los ingredientes que tienen en casa, para que todos se puedan bañar y lavar las manos

- Actividad: elabora jabón casero de avena

### INGREDIENTES NECESARIOS:

Jabón neutro, 1 pastilla de 200 gramos.

Avena, 100 gramos

Agua, cantidad necesaria

- PREPARACIÓN PASO A PASO

Ralla el jabón y colócalo en un recipiente apropiado.

Cubre apenas con agua y lleva a baño maría, hasta que se derrita.

Una vez disuelto, añade poco a poco la avena, revolviendo constantemente, para que se integre.

Retira del calor y espera hasta que entibie.

Modela las pastillas y deja enfriar completamente.

- Composición literaria: Elabora un cuento adivinanza, poema, rima o una canción a las golosinas, chiles en escabeche, yogurth o a cualquier alimento que puedan transformar y conservar
- Elabora una pancarta referente la importancia de conservar los alimentos
- Elabora un cártel. Con los alimentos que se pueden transformar y conservar en casa
- Prepara con tu familia vasitos de tamarindo

1 kilo de tamarindo (ya pelado)

400 g azúcar (aprox. 2 tazas)

500 ml agua (aprox. 2 tazas)

30 g chile en polvo con limón

2 limones (solo el jugo) de los verdes que consumimos en México

Vasitos

### Procedimiento:

1.- Pelar y limpiar muy bien el tamarindo.

2.- Cortar el tamarindo en trocitos (háganlo con tijeras para que sea más fácil).

3.- En una olla vamos a colocar tamarindos en trocitos, agua, azúcar y mezclamos ligeramente.

Llevamos a fuego medio y movemos continuamente, hasta que suelte el hervor, tardará aproximadamente 10 minutos.

4.- Cuando suelte el hervor, dejar por 5 minutos más, sin dejar de mover, para que no se queme. Debe quedar como un atole bastante espeso (si ven que le falta agua, agreguen un poquito más).

Tengan mucho cuidado al estar moviendo, ya que salta bastante y se pueden quemar.

5.- Retirar del fuego, agregar el jugo de limón y mezclar perfectamente.

6.- Si van a preparar la mitad con chile, es momento de dividir la mezcla. A una de las porciones le agregamos el chile en polvo con limón y mezclamos a que se integre bien.

7.- Dejamos enfriar un poco y colocamos en los vasos o recipientes.