



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

**Sección XVIII, Michoacán.**

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 12. UNIDAD 3 SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA  
TRADICIONAL  
CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

**5° GRADO**



**Del 16 al 19 de noviembre**



**PDECEN**



Educación para el buen vivir

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:** 16 de noviembre del 2021

**CARTILLA # 48**

Hola queridos alumnos, hoy es un nuevo día, pensamientos positivos, acciones positivas.

**FRASE DEL DÍA:** Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para vivir mejor cada día.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

En 24 horas se confirmaron 3 mil 130 nuevos casos de Covid-19 en México y 217 defunciones a causa de la enfermedad.

**FRASE DE LA ESCUELA**

La cultura de los pueblos y su historia, no solo se encuentran en los libros, también en la memoria de la gente.

**TEMA GENERAL**  
**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

Iniciamos con los ejercicios del martes con nuestra activación física familiar. Hoy realizaremos más **ARRASTRE**, el cual, al igual que el gateo se realiza en el piso o en colchonetas, consiste en avanzar en patrón cruzado sin despegar el tronco de la colchoneta, se realiza lo más rápido posible y con un recorrido de 24 metros por sesión.

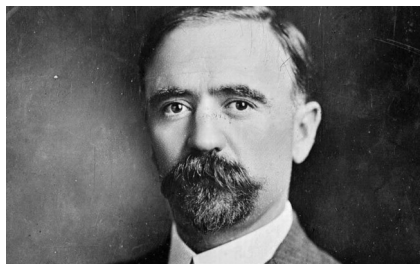
Los beneficios que obtenemos con la carrera, el gateo y el arrastre son que facilitamos el desarrollo de la fuerza y agilidad, mejoramos la eficiencia del sistema respiratorio, el desarrollo de la coordinación, al correr estimulamos la corteza cerebral, mejora el suministro de oxígeno al cerebro, permite la convergencia ocular.



**CANCION INFANTIL DE LA REVOLUCION MEXICANA**

En 1910 se inicia la revolución  
Francisco I Madero lucho  
Con valor y ejemplar actitud  
En el Plan de San Luis proclamo  
Sufragio efectivo no reelección.

Y el pueblo las armas tomo  
En defensa de la libertad.



En 1910 se inicia la revolución  
Francisco I Madero lucho  
Con valor y ejemplar actitud  
En el Plan de San Luis proclamo  
Sufragio efectivo no reelección.

Y el pueblo las armas tomo  
En defensa de la libertad.

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pancho Villa secundó de inmediato los planteamientos de Francisco I. Madero, que en su Plan de San Luis llamó a alzarse en armas, el 20 de noviembre de 1910, contra el régimen de Porfirio Díaz, prometiendo a los campesinos la devolución de las tierras injustamente arrebatadas durante la prolongada dictadura porfirista (1876-1911), que había reprimido duramente toda oposición política. Apodado el Centauro del Norte por sus correligionarios, Pancho Villa contribuyó con su ejército al rápido triunfo de la Revolución, que en apenas seis meses logró expulsar del poder y del país a Porfirio Díaz (1911).

## DIBUJO

Realiza en tu cuaderno un dibujo de como es aprovechada la tierra en casa, colonia, comunidad o ciudad.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: Tierra

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: Libertad

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: Tierra

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: libertad

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.- Promulgación

2.- Agrarismo

3.- Dictadura

4.- Oposición

Ejemplo: **Correligionario.**— Que tiene la misma posición política que otra persona, especialmente si está inscrito en el mismo partido.

## TEMAS DEL DÍA

### MATEMÁTICAS:

#### EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA

**CONTENIDO:** Continuamos con: Ejercicios con operaciones básicas.

En tu libreta escribe los siguientes problemas y resuélvelo.

- 1.- Si la suma de una adición es 348 y uno de los sumandos es 147, ¿cuál es el otro sumando?
- 2.- Si el sustraendo es 645 y la diferencia es 942, ¿cuál es el minuendo?
- 3.- Si el minuendo de una sustracción es 763 y la diferencia es 472, ¿cuál es el sustraendo?
- 4.- Un ganadero tiene 875 ovejas, primero vende 206 y luego vende 362. ¿Cuántas ovejas le quedan por vender?
- 5.- Inés tiene una linda colección de estampillas. En el álbum de Europa tiene 274 de Francia; 188, de Italia; 254, de Alemania y 124, de España. Si en el álbum de América hay 854 estampillas, ¿en qué álbum hay más estampillas y cuántas más?
- 6.- En una granja avícola se producen 12 384 pollitos, los mismos que serán transportados en cajas con ventilación en las que caben 96 pollitos. ¿Cuántas cajas se necesitan para transportar a todos los pollitos?
- 7.- Alejandro tiene 600 canicas y como se va a ir a vivir a Guadalajara se las va a regalar a sus 12 amigos en partes iguales. ¿Cuántas canicas le dará a cada amigo?
- 8.- ¿Cuál es la cantidad de losetas que caben en un piso que tiene 5 losetas de largo por 4 losetas de ancho?
- 9.- Toño compró un ordenador por 512 y tiene que pagar 68 por adelantado. ¿Cuánto resta por pagar?
- 10.- Mariana quiere saber cuánto tiene que pagar cada mes, durante un año, por una moto que le costó
- 11.- Lupe tiene 18 cajas con 150 canicas en cada una. ¿Cuántas canicas tiene en total?

## SOCIEDAD

**E.T. EL MEDIO SOCIAL EN EL QUE VIVIMOS**  
hacia la conquista

**CONTENIDO:** Resistencia de los pueblos indígenas  
**PAGINAS:** 69 ,70 y 71.

**PALABRAS CLAVES:** Colonización, catolicismo, cristianismo, absolutismo, monopolio.

En tu libreta escribe cada una de las palabras claves y busca su significado en el diccionario. Posteriormente comenta con tu familia si conocían el significado de cada una de ellas.

Leer detenidamente las lecturas de las páginas 69, 70 y 71, vas subrayando con color rojo las fechas y hechos más relevantes que menciona la lectura, posteriormente en tu libreta realizarás una relatoría de hechos de acuerdo con las fechas que se van mencionando en las lecturas de tu libro.

Ejemplo: ¿Qué hecho se suscitó en 1515?, ¿Qué pasó a finales de 1518? Y así hasta lograr una relatoría de hechos.

## SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO:** SISTEMA ENDÓCRINO

**LECTURA:** libro de ciencias págs. 80-82

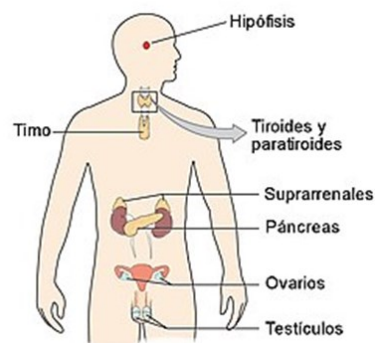
**SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS)**

- 1.- Alimentación (para mejorar la vista) e Hidratación (consumo de té)
- 2.- Iluminación y distancia para leer y distancia del televisor y computadora.
- 3.- Evitar uso excesivo de pantallas (Televisor, computadora, tableta y celular).

### ¿Qué es el sistema endocrino y cuál es su función?

Glándulas y órganos que elaboran hormonas y las liberan directamente en la sangre de manera que llegan a los tejidos y órganos de todo el cuerpo. Estas hormonas controlan muchas **funciones** importantes en el cuerpo, como el crecimiento y el desarrollo, el metabolismo y la reproducción.

Lee las lecturas de las páginas 80 y 81 del libro de ciencias y en tu libreta realiza un resumen, complétalo con dibujos.



## 7 ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA MEJORAR LA VISTA

**1.- Cebollas:** Es un alimento rico en Vitamina A y C, y fuente de quercetina, un compuesto indispensable para el corazón y el pelo pero también para la prevención de cataratas principalmente en los diabéticos. La mayor parte de este compuesto se encuentra en la piel o cáscara de la cebolla. La mejor opción por tanto es cocinar esta parte en las comidas. También favorece la generación de pigmentos esenciales para evitar problemas en la retina y por tanto ayuda a una mejor tolerancia de los rayos ultravioleta del sol, así como los artificiales.

**2.- Zanahorias, fuente de vitamina A:** Tiene múltiples propiedades. Además de ayudar a prevenir las cataratas, gracias a su gran aportación a las células del cristalino, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Son los carotenoides que la componen los causantes de esta ventajosa contribución. Igualmente, las verduras con color naranja, amarillo o rojo también son ricas en carotenoides. Nos ayudará a tener una mejor visión nocturna gracias a su riqueza en vitamina A, lo que influye directamente en el funcionamiento de la retina.

**3.- Espinacas:** Previenen patologías asociadas a la edad. Además, favorecen la protección de los ojos frente a la luz solar y las cataratas gracias a la luteína y zeaxantina, antioxidantes que la componen. Además, al ser rico en carotenoides ayuda a prevenir el cáncer.

**4.- Brócoli, gran aporte de vitamina C:** Es uno de los súper -alimentos más conocidos. Esta verdura nos ayuda principalmente a proteger la vista del sol por su abundancia en vitamina C, agua, fibra y pocas calorías. El consumo diario de brócoli aumenta hasta un 30% la densidad del pigmento macular del ojo. Es una parte fundamental situada en la retina para poder percibir los colores y el movimiento. Además, comer brócoli ayuda a reducir nuestro colesterol y aumentar los niveles de hierro.

**5.- Arándanos:** Los arándanos nos ayudan a: prevención de piedras en el riñón o la incontinencia urinaria, aumentan nuestra habilidad visual.

Este fruto contiene flavonoides, una suerte de antioxidantes que previenen la acumulación de los radicales libres causantes del envejecimiento de las células oculares y lesiones internas del ojo. Otros frutos similares pueden ser la framuesa, la mora o la uva.

**6.- Nueces de Brasil o macadamias:** Rico en ácidos grasos Omega- 3, un tipo de grasa saludable que ayuda a nutrir nuestro sistema nervioso beneficiosas para el sistema nervioso, contienen vitamina E y selenio, nutrientes necesarios para prevenir las cataratas.

**7.- Pescado:** Algunos peces, como el salmón, el atún y las sardinas, son ricos en ácidos grasos Omega 3. Estas grasas esenciales ayudan a mantener sanos a los ojos durante el envejecimiento.

## ARTES

**EJE TEMÁTICO:** El estudio de las manifestaciones artísticas.

**CONTENIDO:** Expresión corporal

La expresión corporal o lenguaje corporal

¿Qué es la expresión corporal?

**La Expresión Corporal** es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta manera, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite contactar con el entorno y con el resto.

**Por lo tanto, podemos decir que la expresión corporal:** Es una disciplina que favorece la comunicación y la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal. La expresión corporal engloba una serie de comportamientos y gestos, conscientes o inconscientes, que se traducen en un número de situaciones emocionales o psíquicas. A través de este arte, el cuerpo puede expresar todo tipo de acciones como girar, estirarse, doblarse o saltar; combinándolas en función de la dinámica utilizada.

**En tu libreta menciona algunas actividades que creas que llevan expresión corporal.**

## MODELO

En tu libreta elabora un dibujo con el sistema endócrino y coloréalo poniéndole sus partes y su función.

## REFLEXIÓN FILOSOFICA

En tu libreta escribe de acuerdo a lo que leíste de Hernán Cortez, que es lo que más te impacto y explica a tus padres lo que no sabías de éste personaje. También explica la influencia de lo que él realizó en esa época y que tiene repercusiones hasta hoy.

## AUTOEVALUACIÓN

En tu libreta realiza el dibujo de un ojo y escribe en forma de lista los alimentos que fortalecen dicho órgano, explica la función del sistema endócrino y elabora también el dibujo con material reciclable, en tu libreta.



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

**FECHA:** 17 de noviembre del 2021

**CARTILLA # 49**

**SALUDO:** Buenos días. Te deseo pases un excelente día.

**FRASE DEL DIA:** La mejor medicina de todas, es enseñarle a la gente cómo no necesitarla.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Se han acumulado 3 millones 844 mil 791 casos confirmados y 291 mil 089 defunciones desde que inició la crisis sanitaria, en tanto que 3 millones 204 mil 910 se han recuperado del mal, de acuerdo con el informe diario emitido este viernes por la Secretaría de Salud sobre la situación de la epidemia.

**FRASE DE LA ESCUELA**

El mundo está en las manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños.  
**(PAULO COELHO)**

**TEMA GENERAL**

LA SALUD Y LA MEDICINA TRADICIONAL EN AMERICA LATINA

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Dale fuerza al ejercicio de la GARZA. Hoy vamos a gatear un poco más. El GATEO es una de las actividades favoritas de los niños y que les reporta mayores beneficios. Se realiza en el suelo o encima de colchonetas, se realiza un recorrido de al menos 20 metros. Consiste en avanzar a gatas en patrón cruzado completo, es decir, que los miembros opuestos avanzan a la vez (brazo derecho y pierna y brazo izquierdos y pierna derecha). Permite focalizar mejor los objetos, mejorar la lectura y actividades motrices.



**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

Para conseguir que la lectura siga siendo un placer, cuidar nuestros ojos nos ayudará a conservar una agudeza visual correcta que nos facilitará la lectura.

**7 consejos para cuidar la vista mientras leemos**

- 1.- Revisa** tu vista periódicamente. Los defectos visuales como miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia pueden causarnos fatiga ocular, enrojecimiento y dolores de cabeza, entre otros problemas. Conviene consultar al oftalmólogo ante cualquiera de estos síntomas y acudir a una revisión visual periódica anual.
- 2.- Descansa** cada cierto tiempo. La regla del 20-20-20 consiste en descansar cada 20 minutos, durante 20 segundos intentando enfocar la mirada hacia un objeto que se encuentre a 20 pies (6 metros aproximadamente) de distancia. Así consigues relajar la acomodación del ojo y aumentar el parpadeo, para reducir los síntomas del esfuerzo ocular.
- 3.- Mantener** la distancia adecuada del libro, ordenador y Tablet. La distancia de lectura adecuada para evitar enfermedades de superficie ocular debe ser de al menos 35-40 centímetros entre nuestros ojos y el libro, Tablet o teléfono, y como mínimo de 50 cm cuando trabajamos con un ordenador o portátil.
- 4.- Revisa** la vista de los niños. La primera revisión visual debe realizarse en torno a los 2-3 años para descartar posibles problemas de visión como la miopía, hipermetropía o astigmatismo.
- 5.- Buena** iluminación. Una errónea distribución de la luz puede influir en la fatiga visual. Es recomendable leer con una luz de techo y otra accesoria, de forma que la iluminación del techo no esté justo encima nuestro, sino de forma paralela a la línea de visión, y la luz accesoria desde el lateral.
- 6.- Hidratación** del ojo. Al leer tendemos a no parpadear lo suficiente, se evapora la película lagrimal que protege al ojo, y aumenta el riesgo de síntomas oculares, sobre todo si se trabaja en ambientes cerrados, con poca ventilación, y calefacciones o aires acondicionados. Las lágrimas artificiales permiten mantener la superficie del ojo protegida de agresiones externas.
- 7.- Postura** correcta. Para evitar que el ojo esté más abierto y la superficie corneal más expuesta es importante también que el libro o el dispositivo estén situados por debajo del eje visual. Leer tumbado sin almohadas o con las pantallas de ordenadores muy elevadas no es recomendable. El material de lectura debe estar por debajo de la línea visual, ya que al mirar hacia abajo el párpado cubre gran parte de la superficie ocular, evitando que estructuras como la córnea o la conjuntiva se dañen.

## DIBUJO



Observa la imagen con tu familia, identifica los productos que hay ahí y pídele a tu mamá o papá que te explique qué significado tiene y escríbelo en tu cuaderno.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMANTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: Cuidado de la vista

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE: artículos determinados e indeterminados

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: Cuidado de la vista

ESCRIBE EN TU CUADERNO TRINAS DE: artículos determinados e indeterminados

## CONCEPTUALIZACIÓN

Las plantas medicinales son actualmente un recurso fundamental para la salud de miles de personas alrededor del mundo.

## TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

### DESARROLLO LINGÜISTICO

**E.T. EXPRESIÓN ESCRITA.** (ASPECTOS LINGÜÍSTICOS DE LA LENGUA ESCRITA)

**CONTENIDO:** Artículo, sujeto, pronombre, adjetivos. artículos determinados e indeterminados, complemento del sujeto.

**LECTURA:** El núcleo del sujeto, ar-  
**PÀGS:** 76-78

El sujeto es la parte de la oración que define a la persona, animal, o cosa de quien se habla.

**PALABRAS CLAVES:** Sujeto, núcleo del predicado, articulo determinado e indeterminado, complemento, adjetivos calificativos, sustantivos y verbo.

El complemento del sujeto puede ser calificativo, determinado e indeterminado o de especificación y explicativo.

Mientras que los complementos del verbo son directo, indirecto y circunstancial.

**Escribe en tu cuaderno 3 oraciones donde hagas uso de los complementos del sujeto y el verbo. Y realiza las actividades que te sugiere el libro en las págs.. 76 y 77.**

### CIENCIAS

**EJE TEMATICO:** UNIVERSO Y HUMANIDAD  
**LECTURA:** El origen de la Tierra.

**CONTENIDO:** La formación de la tierra.  
**PÀGS:** 64 y 65.

**PALABRAS CLAVES:** Origen, tierra, sol, evolución, planeta, luna, atmosfera, océanos, radioactividad.

**Contesta las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo se formó la tierra?
- ¿Cómo podemos explicar el calor interno del núcleo de la tierra?
- ¿Cuál ha sido el proceso de formación de la corteza terrestre?
- ¿Cómo se formó la atmósfera y los océanos?

**EJE TEMÁTICO:** ARITMÉTICA

**MATEMÁTICAS**

**CONTENIDO:** Representar números hasta de seis cifras

**LECTURA:** Representar números de hasta seis cifras.

**PÁGINA:** 81

**PALABRAS CLAVES:** Centena de millón, decena de millón, unidad de millón, centenas de millas, decenas de millar, unidades de millar, centenas, decenas y unidades.

En nuestro sistema de numeración decimal, el valor de cada cifra depende de la posición que ocupa en número.

**Realiza la actividad de tu libro en la página 81.**

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA**

**E. T.** Organización y cooperación en el trabajo colectivo.

**CONTENIDO:** Valorar la necesidad de la cooperación para la realización de trabajos eficientes.

**PALABRAS CLAVES:** Cultura del trabajo, organización, trabajo colectivo, colaboración y comunidad.

El trabajo en equipo es sin duda uno de los elementos más importantes en toda organización. Cuando las personas que conforman una organización están comprometidas y trabajan de manera articulada en el logro de objetivos comunes, efectivamente van a obtener resultados positivos.

**ESCRIBE EN TU CUADERNO ALGUNA ACTIVIDAD QUE SE HAYA REALIZADO EN TU COLONIA O COMUNIDAD DONDE PARTICIPARON TODOS O LA MAYORÍA DE LOS INTEGRANTES.**

**MODELO**

REPRESENTA EN UN CARTEL EL ORIGEN DE LA TIERRA

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA**

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL CALENTAMIENTO DE LA TIERRA?

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA ATMÓSFERA?

**AUTO-EVALUACIÓN**

PRESENTA LOS TRABAJOS ELABORADOS DURANTE EL DÍA.



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

**FECHA:** 18 de noviembre del 2021

**CARTILLA # 49**

Buen día alumno! Ánimo ya estas casi por concluir los trabajos de la semana , esfuérzate para lograrlo.  
**FRASE DEL DIA: El médico trata, pero la naturaleza sana.**

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Se estima que hay 23 mil 622 personas que iniciaron con síntomas en los últimos 14 días, por lo que se les considera casos activos, y representan el 0.6 por ciento del total registrado a lo largo de la pandemia.

**FRASE DE LA ESCUELA**

“Aquellos que no conocen la historia están condenados a repetirla”

**(EDMUND BURKE)**

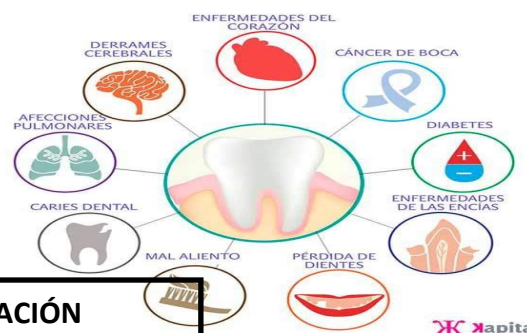
**TEMA GENERAL**  
**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

Para escribir, existen dos requerimientos vitales por parte del cerebro: Controlar la punta del lapicero, ello requiere una oposición cortical excelente; Habiendo desarrollado su habilidad manual y habiendo logrado el braqueo independiente, el niño tendrá el control suficiente para escribir; Ser capaz de ver lo que la punta del lápiz traza, ello requiere una convergencia excelente de la visión. Realiza la canción de Witzi Araña, realiza la oposición del pulgar de una mano con el índice de la otra.

**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.

¿Qué problemas puede causar la salud dental?



**¿Y TÚ CUIDAS TUS DIENTES CEPILLÁNDOLOS TRES VECES AL DIA?**

**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

**Actividad 1:** Vamos a platicar sobre la importancia de Lavarse y cepillarse los dientes y usar el hilo dental diariamente. Comenten en casa sobre los hábitos de cada miembro de la casa sobre el tema.

**DIBUJO**

**Actividad 2:** En tu libreta dibuja un cepillo e hilo dental, y tu pasta de dientes, procura que se parezcan a la vida real.

**VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS**

**Actividad 3:** Escribe en tu cuaderno un campo semántico y unas binas sobre higiene bucal

CAMPO SEMANTICO DE: higiene bucal.

BINAS DE: Higiene bucal

### CONCEPTUALIZACIÓN

**Actividad 4:** Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno: 1.- Higiene 2.- Bucal 3.- Dental

### TEMAS DEL DIA

#### MATEMATICAS

**TEMÁTICO:** Aritmética

**CONTENIDO:** Los números enteros y sus propiedades

**LECCIÓN DEL LIBRO:** Los números enteros y sus propiedades

**PÁG.: 82**

**Palabras claves:** Decimal, dígito, cifras, valor absoluto, valor relativo.

Los números que usamos a diario, son números que tienen su origen en arabia, por ello los conocemos con el nombre de **números arábigos**. Los diez números que utilizamos se llaman **cifras** y son 1,2,3,4,5,6,7,8,9,0

Los nueve primeros números de la serie numeral, que tienen una sola cifra se llaman **dígitos**: 1,2,3,4,5,6,7,8,9

Todos los demás números reciben el nombre de **números compuestos**: 10,11,12,13,15,16...

Las diez cifras de nuestro sistema de numeración le dan el nombre: **Decimal** (diez números), se pueden formar

todos los números que se deseen gracias a dos propiedades:

1. Toda cifra representa dos valores: Un valor absoluto, indicado por la figura de la cifra y un valor relativo, que dependen del lugar que la cifra ocupa.

2. El cero es el número del cual parten los demás y significa la ausencia de todo objeto o unidad.

**Actividad 5:** Lee el texto P. 82, identifica los conceptos de las palabras claves y escríbelos en la libreta. Escribe las propiedades de los números en tu cuaderno.

#### SOCIEDAD

**EJE TEMÁTICO:** PROCESOS SOCIALES ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS Y CULTURALES A TRAVÉS DE LA HISTORIA, EN EL ESTADO, EL PAÍS.

**CONTENIDO:** La revolución Mexicana

**Palabras Clave:** Dictador, Revolución, agrario

#### LA REVOLUCION MEXICANA

La Revolución Mexicana comenzó en 1910, cuando liberales e intelectuales comenzaron a desafiar al régimen del dictador Porfirio Díaz, quien había estado en el poder desde 1877, un término de 34 años llamado El Porfiriato, violando los principios e ideales de la Constitución mexicana de 1857.

A fines de 1910, Francisco I. Madero, redactó el Plan de San Luis Potosí, que fue ampliamente distribuido y adoptado por los movimientos rebeldes en todo el país. En este plan, Madero convocó un levantamiento que comenzó el 20 de noviembre de 1910 para restaurar la Constitución de 1857 y reemplazar al dictador Díaz por un gobierno provisional. Su objetivo principal era establecer una república democrática y abolir términos presidenciales ilimitados. A principios de 1911, se estaba librando una gran lucha armada en el estado norteño de Chihuahua dirigido por el comerciante local Pascual Orozco y Francisco «Pancho» Villa. El éxito de las tropas del norte, o La División del Norte, provocó levantamientos contra los terratenientes en todo el país.

En el sureño estado de Morelos, ya en 1909, Emiliano Zapata reclutó a miles de campesinos para luchar por la reforma agraria en apoyo de El Plan de Ayala y así ayudar a los campesinos (sin tierra) mediante la redistribución de la tierra a los campesinos y lejos de poderosos terratenientes. El 25 de mayo de 1911, el presidente mexicano Porfirio



Díaz renunció y abandonó el país y Francisco I. Madero, se convirtió en presidente después de las elecciones de 1911, pero fue asesinado a principios de 1913 por un comandante de las fuerzas federales, Victoriano Huerta, disolvió el congreso y asumió el poder, pero se enfrentó a una fuerte oposición y al derrotar-

lo se fue del país y entonces Venustiano Carranza, reunió a líderes revolucionarios y militares en una conferencia para determinar el futuro de México. Villa, Zapata y sus seguidores apoyaron el Plan de Ayala para la reforma agraria, en oposición a Carranza y sus partidarios, quienes apoyaron el Plan de San Luis Potosí. Pero Carranza y sus seguidores, convocaron a una convención constitucional para redactar una ley suprema de México, que luego se presentó al Congreso. La versión final fue aprobada en 1917, consagrando la reforma agraria y los derechos económicos sin precedentes para el pueblo mexicano. Después de la aprobación de esta constitución, en 1917, Carranza, como presidente de México, procedió a ignorar sus promesas. Como consecuencia, la revolución continuó hasta 1920. Carranza fue asesinado y el general Álvaro Obregón subió al poder.

**Actividad 6:** Lee el texto de la revolución mexicana, haz una línea del tiempo sobre los hechos de la revolución mexicana, identifica a los principales personajes, en tu cuaderno pega imágenes de ellos, escribe lo que realizó cada uno.

## ALIMENTACION SANA

**CONTENIDO:** Proteína de origen animal: concepto, estructura, clasificación, características

**Palabras Claves:** proteína, células, aminoácidos ,  
**LAS PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL**

Las proteínas de origen animal, son de mayor valor biológico que las proteínas de origen vegetal, es decir, disponen de una mayor presencia y proporción de los aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro organismo no puede producir y es indispensable aportarlos con la dieta).

Las proteínas son el alimento fundamental de nuestras células y aportan los materiales para la formación de los **músculos, huesos, glándulas, órganos internos, sistema nervioso, sangre y otros líquidos del cuerpo.**

Asimismo, fomentan el buen estado de la piel, el cabello y las uñas. Cuando el ser humano consume proteína animal obtiene un mayor número de defensas.

Comer carne de res, cerdo, pollo, pescado o huevo complementa los aminoácidos esenciales para el organismo como la lisina, que favorece la absorción de calcio y creación de anticuerpos.

De acuerdo con nutriólogos las proteínas de origen animal son más nutritivas y fáciles de asimilar hasta en un 90%, comparado con las propiedades de legumbres, vegetales o nueces. El consumo balanceado de las proteínas de origen animal

provee a los atletas de ganar masa muscular y coadyuva a la pronta recuperación de pacientes tras intervenciones quirúrgicas o con padecimientos crónico degenerativos. Asimismo, compensa la baja de hierro que en casos graves puede ocasionar una anemia ferropénica o insuficiencia de glóbulos rojos que afecta la oxigenación del organismo.

**Actividad 7:** Lee el texto y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno ¿Por qué es importante consumir proteínas de origen animal? ¿que aportan a nuestro organismo las proteínas de origen animal? ¿Cuáles proteínas son más fáciles de asimilar las de origen animal o las de origen vegetal? ¿a que ayuda el consumo de proteínas de origen animal?

Sabías que...Las proteínas del huevo y la leche destacan nutricionalmente por ser de alto valor biológico. Son las que el cuerpo aprovecha con mayor facilidad y que debemos consumir más carnes blancas como el pollo y el pescado, que carnes rojas.



## ARTE

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

**CONTENIDO:** Apreciación estética

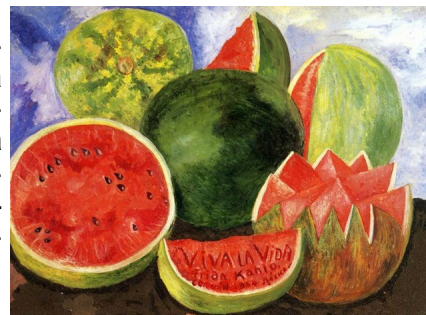
**Palabras claves:** sensibilidad, estética, apreciación,

La sensibilidad estética es lo que te permite emocionarte y sentir ante la contemplación de una obra de arte y la apreciación estética consiste en el estudio de las reglas y conceptos que usa el arte. El arte nos ayuda a reflexionar, nos permite abrir nuestra mente a una visión más amplia. Para entender el arte es necesario la crítica.

"La crítica de arte es un género, entre literario y académico e incluso periodístico, que hace una valoración estética sobre las obras de arte, artistas o exposiciones, en principio de forma personal y subjetiva, pero basándose en la Historia del arte y sus múltiples disciplinas (por ejemplo sociología, antropología, ar-

queología, historia etc.), valorando el arte según su contexto o evolución. Es a la vez valorativa, informativa y comparativa, redactada de forma concisa y amena, sin pretender ser un estudio académico pero aportando datos empíricos y contrastables." La crítica, establece la relación entre obra y observador, a través de la mirada del crítico.

**Actividad 8:** Realiza una crítica de la obra "Jardín terapéutico de Frida Kahlo que acompaña al texto y escríbela en tu cuaderno.



**MODELO:** Actividad 9: Realiza un cartel con imágenes sobre los tipos de proteínas que existen.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** Actividad 10: TEXTO ENSAYO escribe un texto en tu cuaderno sobre la importancia y los beneficios de las proteínas de origen animal

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:** entrega tus ejercicios y trabajos elaborados en tu libreta.

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

FECHA: 19 de noviembre del 2021

**CARTILLA # 50**

Que tengas bonito día, comienza con una actitud positiva para para lograr tus metas.

**FRASE DEL DÍA: Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad.**

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

En 24 horas se confirmaron 3 mil 130 nuevos casos de Covid-19 en México y 217 defunciones a causa de la enfermedad.

**FRASES DE LA ESCUELA:** La cosa más difícil en la vida es conocerte a ti mismo.

**(TALES)**

**TEMA GENERAL**  
**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

Dale fuerza a los estiramientos. Hoy vamos a realizar RODADA DE TRONCO , en un área plana o inclinada, recostados primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda, nos impulsamos para que nuestro cuerpo ruede, los brazos los colocamos al lado de las orejas. Los beneficios son la mejora del sistema respiratorio, del equilibrio, el estímulo de los dos hemisferios cerebrales y el desarrollo adecuado de la lateralidad, ayudando a mejorar la escritura.

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

**LA SALUD**

La salud es un tesoro  
Bañarnos todo los días  
Que tenemos que cuidar,  
cepillarnos bien los dientes.

Porque en toda nuestra vida  
descansar, hacer deportes  
Nos tendrá que acompañar.  
Y ventilar los ambientes.

Debemos comer a diario  
Recordando estos consejos  
Alimentos nutritivos  
viviendo con alegría

Y visitar al doctor  
en lugar de enfermedad  
Porque él es nuestro amigo.  
Habrá salud cada día.

**¿COMO CUIDAN LA SALUD EN TU FAMILIA?**



**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

**Actividad 1:** Comenten: en casa sobre Limpieza y revisión de los dientes por el odontólogo , para evitar o corregir caries, cuando las condiciones de la pandemia lo permitan y no representen riesgos.

**DIBUJO**

**Actividad 2:** Dibuja en tu cuaderno una imagen que represente la visita al odontólogo para revisión o limpieza.

**VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS**

**Actividad 3:** en tu cuaderno escribe un campo semántico de elementos de la visita al odontólogo.



CAMPO SEMANTICO DE: Elementos de la visita a el odontólogo.

BINAS DE: Elementos de la visita al odontólogo

## CONCEPTUALIZACIÓN

**Actividad 4:** Investiga y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos: Odontólogo, caries.

## TEMAS DEL DIA

### DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO:** Expresión escrita. Aspectos lingüísticos de la lengua escrita

**CONTENIDO:** El predicado

**Página:** 79-81

**Palabras claves:** Predicado, verbo, núcleo del predicado, predicado directo, predicado circunstancial

**El predicado** es el constituyente de la oración que ofrece información acerca del sujeto, el cual integra al verbo y los complementos del mismo.

**Actividad 5:** Analiza el cuadro sinóptico coméntalo con tu mamá. Enseguida lee el texto de las Pp. 79,80,81 e identifica los conceptos de las palabras clave y escríbelos en tu cuaderno y escribe 3 oraciones de cada tipo que se presentan en el cuadro sinóptico.

## PREDICADO

Es la parte de la oración cuyo núcleo es el verbo y su función es informar sobre lo que hace el sujeto. Concuera con el sustantivo en número y persona.

### IDENTIFICACIÓN

Cómo

Preguntamos al sujeto:  
¿qué hace? ¿qué es? o ¿qué acción realiza?  
la respuesta, será el  
**Predicado**

Ejemplo

Los niños cantan muy alto.

1.- ¿Qué hacen los niños?  
2.- Cantan muy alto.  
**Predicado = cantan muy alto.**

### FORMAS

Puede aparecer como:

#### PREDICADO NOMINAL

El Núcleo del Predicado es un sustantivo o forma sustantivada.  
Ej. Mi tío **es médico.**  
La comida **es necesaria**

#### PREDICADO VERBAL

El Núcleo del Predicado es un verbo.  
Ej. los estudiantes recorren las instalaciones de la universidad.

1. **Predicado:** recorren las instalaciones de la universidad  
2. **Núcleo del Predicado:** recorren

### COMPLEMENTOS DEL PREDICADO

#### COMPLEMENTOS CIRCUNSTANCIALES

Los CC son adverbios o palabras que tienen la función de informar sobre las circunstancias en las cuales transcurre la acción del verbo.  
Ej. Por esa colina llegarás **antes** a la **casa**.  
¿Cuándo llegarás? Antes CC: tiempo.  
¿A dónde llegarás? A la casa. CC: Lugar.

Pueden ser de:

Los CC responden a la pregunta:

- Modo: ¿cómo? - Tiempo: ¿cuándo?
- Lugar: ¿dónde? - Cantidad: ¿cuánto?
- Compañía: ¿con quién? - Materia: ¿de qué?
- Instrumento: ¿con qué? - Finalidad: ¿para qué?
- Causa: ¿por qué? - Pertenencia: ¿de quién?

## CIENCIAS

**EJE TEMÁTICO:** UNIVERSO Y HUMANIDAD

**CONTENIDO:** Componentes de la corteza terrestre.

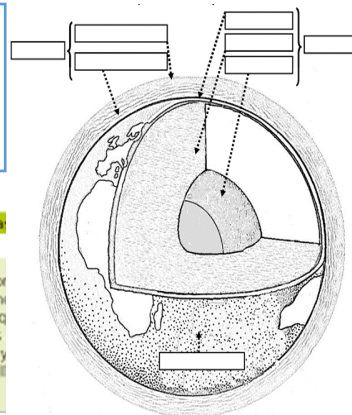
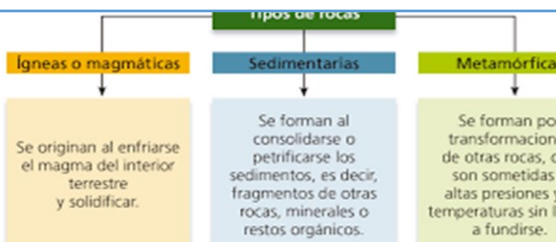
Las rocas y su origen

**LECTURA:** La corteza terrestre

**PÁGINA:** 66-67

La tierra esta formada por varias capas: la **geosfera** que esta compuesta de corteza, manto y núcleo; la **hidrosfera** y la **atmosfera**. La atmosfera tiene dos capas interiores y caps exteriores. Las capas interiores son la troposfera y la estratosfera.

**Actividad 6:** dibuja en tu cuaderno las capas de la tierra, escribe sus nombres y copia el cuadro de los tipos de tocas.





**Palabras claves:** desecho, deforestación, pesticidas, vertidos, sedimentos.

#### CAUSAS DE LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA

Los ríos, mares y océanos están más contaminados que nunca, principalmente por estos motivos:

**-El vertido directo de contaminantes en el agua.** Como pueden ser desechos de producción industrial, plásticos y basura.

**-El calentamiento global.** Que altera el equilibrio de los océanos. Uno de los efectos principales es la **pérdida de oxígeno en ese agua**. Esto cambia completamente los ecosistemas, produce desaparición de especies, desplazamiento de otras que acaban con especies autóctonas, etc.

**-Deforestación de los bosques.** Provoca la aparición de sedimentos y bacterias en el agua arrastrada por ríos y océanos (debido a que los árboles no realizan su labor equilibradora, al no estar) y que contaminan el agua.

**-Pesticidas agrícolas.** Estos pesticidas se filtran por

las tierras de cultivo y pueden llegar al agua subterránea, que acaba alcanzando ríos y mares con ese agua contaminada.

**-Tráfico marítimo.** Desde desechos arrojados al agua, hasta vertidos accidentales, como los de petroleros y mercantes, provocan una contaminación directa y muy nociva del agua de los océanos.

**Actividad 7:** Lee el texto y comenta con tus papás lo que entendiste sobre las causas de la contaminación del agua, comenten sobre que cuales pueden identificar en su comunidad, escribe en tu cuaderno lo que entendiste, así como tu propuesta contra ello.



#### ACTIVIDAD TRANSFORMADORA:

**EJE TEMÁTICO:** ORGANIZACIÓN Y COOPERACION EN EL TRABAJO COLECTIVO

**CONTENIDO:** Realizar un trabajo conjunto en el que destaque la ventaja de la colectividad

**Palabras clave:** comunitario, voluntariado

#### SERVICIO COMUNITARIO.

El servicio comunitario es **el trabajo realizado por una persona o grupo de personas que beneficia a otros**. Frecuentemente se realiza cerca del área donde vives, entonces tu propia comunidad obtiene los beneficios de tu trabajo. No te pagan por realizar un servicio comunitario, pero ofreces tu tiempo como voluntario. El servicio comunitario puede ayudar a muchos grupos diferentes de personas: niños, adultos mayores, personas con discapacidades, incluso animales y el medio ambiente.

Existen numerosos beneficios por participar en el servicio comunitario, tanto para ti como para otros. **A continuación se presentan algunos de los beneficios más importantes del voluntariado:**

- Te da una manera de ayudar a otros.
- Ayuda a mejorar tu comunidad
- Puede ser una forma de conocer nuevos amigos
- A menudo resulta en el crecimiento personal.
- Te brinda una manera de obtener experiencia laboral y aprender más sobre ciertos trabajos.

**Actividad 8:** Lee el texto y cométalo con tu familia, juntos platiquen sobre que servicio comunitario podrían realizar como familia y motivar a sus vecinos para participar. Hagan una lista de las cosas que podrían hacer junto con sus vecinos en beneficio de la cuadra, colonia o comunidad.

**MODELO:** Actividad 9: Realiza un cartel donde invites a los demás a cuidar el agua, evitando la contaminación.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** Actividad 10: TEXTO ENSAYO escribe un texto en tu cuaderno sobre la importancia del trabajo comunitario para beneficio de tu calle, colonia o barrio.

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN** Te agradezco este día y el esfuerzo que haz realizado durante la semana para realizar tus actividades escolares de esta semana, que tengas un excelente fin de semana.