



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

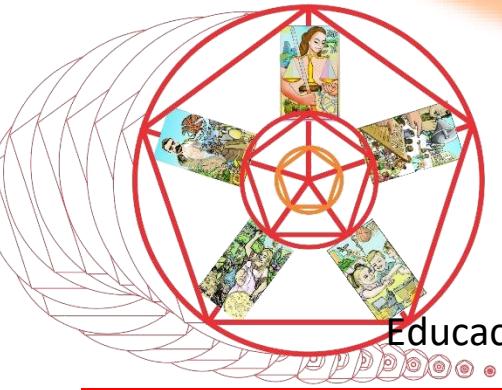
SEMANA 11. UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

Educación Especial



Del 8 al 12 de noviembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica

PDECIM



SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

TEMA: SALUD VISUAL (EL CUIDADO DE LOS OJOS)

A) Identidad

Saludo: ¿buenos días como están? ¿cómo se sienten?

Frase del día: "mente sana en cuerpo sano"

Contexto acerca de la pandemia: Estamos aún en la pandemia, pero ya algunas escuelas con actividades presenciales, dos o tres días durante la semana, los cuidados deben continuar.

Frase de la escuela: El cuidado de los ojos es primordial para tener una buena visión.

Efemérides: 1924. Nace el médico mexicano Ruy Pérez Tamayo, fundador de la Unidad de Patología de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Tema general: salud comunitaria y medicina tradicional

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

La niña(o) realiza actividad de braqueo con y sin ayuda. Lo ideal es realizarlo en un pasamanos que puedes encontrar en el parque más cercano a tu casa, el primer día que la o lo lleves al pasamanos apóyalo a sostener su cuerpo en una barra, que balancee su cuerpo hacia el frente y hacia atrás, dale confianza "lo estás haciendo bien, tú lo puedes hacer", después que pase una mano al siguiente barrote, nuevamente dale confianza, sino puede no lo obligues, en la próxima visita al parque lo puede intentar.

Por la contingencia lo pueden hacer en tu casa, puedes usar una cuerda o un mecate, toma las puntas y colócalo por arriba de tu hija o hijo, que implique estirarse para alcanzarla en forma cruzada, es decir, su mano derecha trata de tomar la punta que está a la izquierda, con su mano izquierda tratar de tomar la punta que está a la derecha.

El niño(a) realiza actividad de desplazamiento en postura erguida con apoyo o sin.

La niña(o) trota.



g) La niña(o) rueda

Mística: canto para el lunes: "pin pon"

Pin pon es un muñeco de trapo y de cartón se lava la carita con agua y con jabón.

Vocabulario LSM: ojos, pestañas, cejas, lentes. Gafas, luz, manzanilla, golondrina, lupa, glaucoma, miopía, etc.

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

Disciplina:

Salud e higiene visual

Los 5 sentidos

Sentido de la vista

Para cuidado de la vista

1. Mantener los ojos hidratados 2. Vigilar la iluminación 3. Ver la televisión a distancia 4. Protegerse del ordenador 5. Usar gafas al conducir 6. Llevar gafas de sol. diferentes niveles:

Preescolar: los ojos, la vista y su cuidado utilizar imágenes. Uso de la manzanilla. Para

Primaria: los ojos, la vista, los 5 sentidos, utilizar imágenes o dibujos. Uso de la manzanilla.

Secundaria: los 5 sentidos. El sentido de la vista. Infecciones, uso de la manzanilla.

E.t. expresión oral y escrita

Platicar sobre algunas molestias e infecciones que han tenido en sus ojitos.

Las gotas de manzanilla o lavado de ojos para la irritación o infección.

La letra L. Elaborar enunciados con palabras con l y con el tema de la salud visual.

Palmar palabras con l: lata, lima, luna, pala, paloma, pelota, ala. Lalo lava sus ojos con manzanilla.

Laura tiene los ojos rojos.

Los niños y niñas deben cuidar sus ojos.

Los ciegos carecen del sentido de la vista.

Binas: Ojos --- vista Lavar --- higiene Enfermedad --- infección

Trinas: Ojos - Vista - Sentido Infección – higiene - manzanilla

Alimentación—zanahoria---vitamina

Contenido: cantos y rimas

Pin pon

Nombre de la lección: videos sobre el cuidado de los ojos

Las actividades de los libros serán acordes al tema para ampliar la información y para constatar.

Disciplina ciencias: información general

Tonometría: mide la presión interior de su ojo. Ayuda a detectar el glaucoma.

Conjuntivitis, presbicia, cataratas, retinopatía diabética, astigmatismo, ojo seco.

(mucha de ellas requiere de tratamiento médico)

Los 5 sentidos como información general

El sentido de la vista ---ojos----para ver

El sentido del gusto----boca, lengua----para saborear

El sentido del tacto---- manos, piel----para sentir

El sentido del oído----oreja, oído----para oír, escuchar

El sentido del olfato----nariz----para oler

Contenido: salud visual

¿El sentido de la vista, para que nos sirve?

¿porque hay que cuidar la higiene de los ojos y una buena alimentación?

III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD.

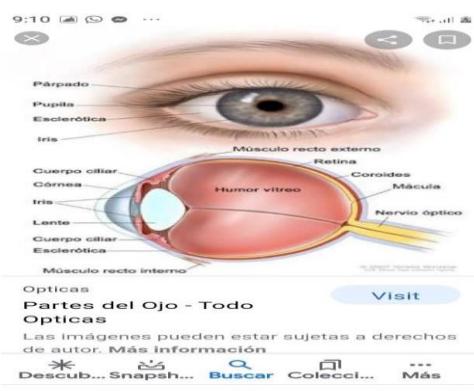
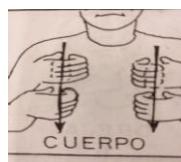
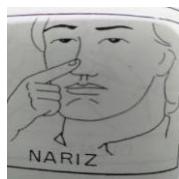
Proyecto: dibujar el órgano de la visión: los ojos, sus partes-

Práctica social: saber utilizar la manzanilla para el cuidado de los ojos, como lo es hervir la manzanilla, colar en manta y listo.

Diseño, socialización, organización, práctica social

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. – el cuidar nuestra visión es muy importante para la vida, pero también al cuerpo en general.

V.- LA EVALUACIÓN INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – realizar 2 carteles con información sobre la vista.



ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUC. ESPECIAL

Semana: 8 AL 12 DE NOVIEMBRE DE 2021. Martes 9 de noviembre 2021

I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA. -

A) Identidad

SALUDO: ¡Holaj, ¿Cómo estás?

FRASE DEL DÍA: Hay que cuidar nuestros oídos.

EFEMERIDES DEL DÍA: 1957. Fallece en la Ciudad de México, el compositor Quirino Mendoza y Cortés, autor de Cielito Lindo. 1989. En Alemania, derriban el Muro de Berlín.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: ¿Por qué se aplican primero las vacunas contra la influenza al personal del Sector Salud y luego a la población en general?

Como saben algunos, la Influenza y el Covid-19 son enfermedades contagiosas que, si no se siguen los cuidados pertinentes y no se atienden los grupos de riesgo como son: niños, adultos mayores o enfermos con estos padecimientos; pueden ocasionar la muerte. Por este motivo, es necesario tener protegido al personal de la salud: médicos, enfermeras, trabajadores de clínicas, consultorios y hospitales; ya que estos tendrán que recibir y atender a pacientes y familiares que acudan por necesidad del servicio médico.

Si el personal de la Salud no fuera protegido con vacunas, podrían fácilmente contagiarse, contagiar a otros enfermarse o morir.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación ayuda a tener una mayor curiosidad, imaginación y creatividad.

TEMA GENERAL: SALUD AUDITIVA.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR: Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. CAMINAR CON PATRÓN CRUZADO PERFECTO nos ayuda a reconocer letras y símbolos matemáticos, a comprender palabras, a retener mejor los nuevos conocimientos, a estudiar con más atención.

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -

OBSERVACIÓN: Se invita a los niños a que mencionen que cuidados tienen con sus oídos.

VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS: Palabras de salud auditiva que lleven la letra "I"

Apoyados con lenguaje manual, sistema braille.

NOMBRE DE LA LECCIÓN: **Lalo**

Preescolar: 1ero. Pág. ; 2do. Pág. ; 3ero. Pág. 42,53

Primaria: **Lecturas**

1ero. Pág. 13

Vamos a leer

1ero. Pág. 146

2do. Pág. 82

3er. Pág.

4to. Pág.
5to. Pág.
6to. Pág.
Secundaria 1: Pág.
Secundaria 2: Pág.
Secundaria 3: Pág.
Laminas blanco y negro: 65-72 **BINAS: Limpieza sana TRINAS:**
Limpieza sana de oídos

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

DISCIPLINA DLI E.T. EXPRESIÓN ORAL 1ero. Pág.
2do. Pág.
3er. Pág. 65
4to. Pág. 63

E. T. VOCABULARIO Y FRASES
5to. Pág. 86
6to. Pág. 71

CONTENIDO: CANTOS Y RIMAS pág. 47, 48 y 49
Secundaria 1: Pág. 80
Secundaria 2: Pág. 88
Secundaria 3: Pág. 83-84

MATEMÁTICAS: Trabajar los conjuntos

Preescolar: 1ero. Pág. ; 2do. Pág. ; 3ero. Pág. 1ero. Pág.
2do. Pág.
3er. Pág.
4to. Pág.
5to. Pág.
6to. Pág.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL SALUD AUDITIVA
La salud auditiva son todas aquellas actividades que se planean y se ejecutan en pro de prevenir los factores de riesgos, que atentan contra el óptimo funcionamiento del oído. El ruido constituye uno de los riesgos más influyentes en el deterioro de la salud auditiva y por ende en la incidencia de pérdidas auditivas. Gozar de una salud auditiva óptima contribuye no solo al bienestar comunicativo de las personas sino también en el desempeño laboral y productivo. Una pérdida auditiva es una alteración irreversible que puede conllevar a largo plazo a generar en las personas una discapacidad comunicativa y esto incidirá notablemente en todos los roles en que se desempeña una persona en la sociedad. Estas pérdidas auditivas inducidas por ruido son unos de los riesgos más frecuentes a nivel industrial, esto gracias a que la maquinaria utilizada genera niveles de ruido que pueden llegar a ser nocivos para la audición humana, si no se toman las medidas de protección necesarias.
Evitar sonidos fuertes, exceso de uso audífonos.

Practicar ejercicios de detección de sonidos a distancia; discriminación de sonidos, identificación de instrumentos musicales en melodías.

Evitar la contaminación auditiva. Escuchar música con volumen apropiado.

Mejorar el equilibrio, realizar actividades de estimulación vestibular.

Evitar introducir objetos y cotonetes. Limpiar solo la parte externa, y **No** introducir líquidos excepto por prescripción de un especialista

Cuidado con infecciones, resfriados y gripes. Consumo de té

Es hora de cuidar nuestros oídos

La audición es uno de los sentidos menos cuidado por la mayoría de las personas, a pesar de ser básico para nuestra vida cotidiana.

Para tener una buena salud auditiva y unos oídos sanos es necesario cuidarlos desde que somos pequeños. Al nacer, los médicos nos realizan revisiones auditivas, que se mantienen hasta edades tempranas, pero una vez pasado ese período, la revisión del estado de la audición queda bastante olvidada.

Hoy, te vamos a dar 5 consejos para tener una buena salud auditiva. ¡No pierdas detalle!

Reduce el volumen al usar reproductores de música o cuando utilices tus auriculares.

Disfrutar de la música es un gustazo, pero hay que mantener el volumen por debajo del 60%.

Mantén una buena limpieza de los oídos. Siempre con agua y sin frotar en exceso, no abuses de los cotonetes, a la larga pueden producir daños. Sécate los oídos después de la ducha.

Cuando nos resfriamos o tenemos algún catarro, es muy común sufrir alguna infección auditiva. Es importante curarlas bien ya que esto nos prevendrá de posibles pérdidas auditivas.

Lleva una alimentación saludable rica en vitaminas ya que estas son esenciales para mantener una buena salud auditiva. Te damos algunos ejemplos: la vitamina A está presente en verduras como el pimiento, la zanahoria, verduras de hoja verde, entre otras. También son muy positivas la vitamina C, E y el ácido fólico.

Ante cualquier molestia, acude a tu doctor y realízate una revisión auditiva. Es muy común sufrir infecciones o pequeñas pérdidas de audición temporales, ante ruidos extremos.



III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. - PARODIA:

Proyecto: Ruidos ambientales.

Modelo: Cartel

Diseño, Socialización, Organización, Práctica social

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. – “Tener una buena salud auditiva, nos ayuda a mantener una salud integral”

VI.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – o Preescolar y 1º primaria: o Primaria 2º a 4º: Nombrar ejemplos de malos hábitos de una salud auditiva. o Primaria 5º y 6º: Hacer una lista de buenos hábitos para una salud auditiva.
o Secundaria 1º, 2º y 3º: Elaborar mapa conceptual de salud auditiva.

ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUC. ESPECIAL. Miércoles 12 de noviembre 2021.

1

EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA .

SALUDO: ¡Hola es un gusto volver a estar en contacto para trabajar!

FRASE DEL DIA: La vida es una obra de transformación popular.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Aun y cuando algunos semáforos de los Estados están en verde, debemos seguir las medidas sanitarias: para evitar un rebrote.

EBASE DE LA ESCUELA: La buena educación dura toda la vida

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR

ELABORACIÓN: El niño realiza actividades de flexibilización iniciando por la cabeza, gradualmente hasta llegar a los pies.

II -ESTIRAMENTOS-

Realiza estiramientos suaves comenzando primero por la movilidad de tobillos, rodilla, 8 caderas, tronco, hombros, cuello y cabeza.

IV - PATRON EVOLU

2) El niño realiza desplazamiento en posición de anfibio con apoyo o sin él según su proceso. Una variante puede hacerlo en

- a) El niño realiza desplazamiento en posición de arrastre con apoyo o sin él según su peso.
 - b) El niño (a) reptá gradualmente con o sin apoyo según sus características.
 - c) El niño(a) gatea de manera autónoma o con apoyo.
 - d) La niña(o) realiza actividad de braqueo con y sin ayuda.
 - e) El niño(a) realiza actividad de desplazamiento en postura erguida con apoyo o sin él.
 - f) La niña(o) trota.
 - g) La niña(o) rueda h) El niño(a) realiza patrón cruzado. Salta con un pie, carrera.

SALUD

- 1.-. Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente y poner énfasis en la importancia de las partes del cuerpo.

- 2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación, ya que pueden estar sucias y contienen microorganismos (están sucias). Aseo general.

- 3.- Hidratación (beber agua, té, tizana, y/o suero casero después de la activación física).

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. –

OBSERVACIÓN: Observa tu cuerpo durante la activación física, ve cada parte de tu cuerpo y ubica. ¿Cómo las utilizas y para qué? Dibuja tu cuerpo.

VOCABULARIO Y FRASES. CAMPOS SEMANTICOS: Nombres con la letra L: Lulú, Luis, Partes del Cuerpo: labios, lengua.

FRASES: Escribe frases con los campos semánticos anteriores. Luis prende el foco para que haya luz.

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. – El aparato respiratorio o sistema respiratorio es el conjunto de órganos que poseen los seres vivos, con la finalidad de intercambiar gases con el medio ambiente. Su estructura y función es muy variable dependiendo del tipo de organismo y su hábitat. El órgano principal del aparato respiratorio humano y de los animales mamíferos es el pulmón. En los alveolos pulmonares se produce mediante difusión pasiva el proceso de intercambio gaseoso, gracias al cual la sangre capta el oxígeno atmosférico y elimina el dióxido de carbono (CO₂) producto de desecho del metabolismo. El aparato respiratorio humano está constituido por las fosas nasales, boca, faringe, laringe, tráquea y pulmones. Los pulmones constan de bronquios, bronquiolos y alveolos pulmonares. Los músculos respiratorios son el diafragma y los músculos intercostales. En la inspiración el diafragma se contrae y desciende, por lo cual la cavidad torácica se amplía y el aire entra en los pulmones. En la espiración o exhalación, el diafragma se relaja y sube, la cavidad torácica disminuye de tamaño provocando la salida del aire de los pulmones hacia el exterior. Además del intercambio de gases, el aparato respiratorio juega un importante papel en mantener el equilibrio entre ácidos y bases en el cuerpo a través de la eficiente eliminación de dióxido de carbono de la sangre. Con base en el primer esquema completa el segundo.

Primaria 3ero y 4to. Escribe el órgano y su descripción.

Primaria 5to y 6to. Secundaria 1ero, 2do, 3ero. Escribe las funciones de cada órgano en el proceso de respiración.

Lógica matemática: Preescolar 1ero, 2do, 3er. Primaria 1ero. 2do. Dibuja el número de velas para el altar de muertos que se te pide en cada conjunto, después encierra en un círculo de color azul el conjunto donde hay menos velas y en un círculo rojo donde hay más velas.

Primaria 3ero, 4to. 5to y 6to. Para el altar de muertos se utilizan velas, las personas compran sus velas para alumbrar el camino de sus difuntos ayudémosles a calcular cuánto deben pagar por sus velas. Completa la siguiente tabla.

Numero velas que se compran: Costo total de las velas. 1 \$9.00

4

Número de velas	precio
4	\$36
6	
10	
15	
20	

Numero de velas Secundaria 1ero, 2do y 3ero.

Los talleres que elaboran velas en los estados de: Veracruz, Puebla, tabasco, Morelos San Luis Potosí y Querétaro, pensaron en el hecho que: Ante la contingencia nadie debe quedarse sin velas para iluminar sus altares en honor a sus difuntos y trabajaron arduamente durante todo el año para ello, y enviaron a los diversos estados sus velas artesanales. Calculemos la cantidad de cebo que se ocupa para elaborar las cantidades de velas que aparecen en el siguiente cuadro: Teniendo en consideración el hecho que para elaborar una vela pequeña se requieren 80 gramos de cebo.

Numero de velas. Cantidad en gramos de para fina que se ocupa para producir las velas. 1 vela 80gramo
150 velas 300 velas 1459 velas 8200 velas 15,452 velas 23,453 velas

III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD.

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. - Debemos asumir nuestra tarea histórica de sujetos creativos y productivos con conciencia colectiva, orgullosos de su cultura histórica.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – Con los trabajos realizados por las alumnas y alumnos. Y llenen la siguiente evaluación.

Ejes de evaluación

siempre Casí siempre Algunas veces En casa realizamos la activación física...

actividades planteadas por las cartillas en familia... Nos sentimos alegres y motivados por los trabajos que elaboramos en la ruta didáctica. Nos quedan claros los temas que trabajamos. Elaboramos todas las actividades de la cartilla. Asumimos las orientaciones de las cartillas sobre los temas de cuidado de la salud, por ejemplo, cuidados ante la pandemia alimentación sana, cuidado del cuerpo, hidratación, etc...

ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUCACION ESPECIAL.
Jueves 11 de noviembre 2021.

I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA. – A) Identidad

SALUDO: ¡Hola! Feliz día ¡

FRASE DEL DIA: La vida debe ser una incesante educación.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Los virus aprovechan que el organismo humano se encuentre con mucha acidez para meterse en la célula y replicarse. Por ello se recomienda bajar el consumo de azúcar y harinas y aumentar el consumo de alimentos alcalinos.

EFEMERIDES DEL DIA: Día Mundial de la Ciencia para la Paz y el Desarrollo.

FRASE DE LA ESCUELA: La vida debe ser una incesante educación.

TEMA GENERAL: LA SALUD. SISTEMA MUSCULAR.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I – FLEXIBILIZACION y ESTIRAMIENTOS: Realiza estiramientos suaves comenzando primero por la movilidad de tobillos, rodilla, caderas, tronco, hombros, cuello y cabeza.

IV.- PATRON EVOLUTIVO: Evolutivo (anfibio, arrastre, gateo, braqueo, postura erguida y patrón cruzado perfecto), maromas, rodar, patrón cruzado perfecto.

Repetimos los ejercicios del lunes. Cada momento de nuestra activación es importante.

GATEAR CON PATRÓN CRUZADO no solo es actividad para bebés, al hacerlo niños o adultos estimulamos el cerebro medio que ayuda a reconocer detalles, en la escritura algunos detalles tienen que ver con la puntuación y la acentuación y las operaciones matemáticas.

SALUD

1.-. Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente y poner énfasis en la importancia de las partes del cuerpo.

2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación, ya que pueden estar sucias y contienen microorganismos (están sucias). Aseo general.

3.- Hidratación (beber agua, té, tizana, y/o suero casero después de la activación física.

Se usa relieve, sistema Braille, LSM, según la condición del alumno.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA ALTERNATIVA:

CUIDADOS BÁSICOS DEL APARATO RESPIRATORIO

Procurar espacios con buena ventilación, evitar respirar gases contaminantes, humos y solventes, evitar bebidas frías.

Protegerse del frío y de cambios bruscos de temperatura; sonarse diariamente la nariz para limpiar las fosas nasales, no cerrar la boca al hacerlo, sonarse con la boca abierta. Consumir alimentos ricos en vitamina C.

Realizar ejercicios al aire libre.

TE PARA REFORZAR VIAS RESPIRATORIAS: Limón, hojas de vaporub, un pedazo de cebolla roja, flor de buganvilla morada, un limón, y miel. Se hierva un cuarto de litro de agua, cuando hierva, le echas un puño de hojas de vaporub o del orégano grueso, un puño de las flores, media cebolla, se deja 5 a 7 min y se apaga se le exprime un limón y se le echa miel al gusto.

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -

OBSERVACIÓN: Buscar imágenes del sistema muscular, ver cuáles son las partes más importantes que lo conforman.

VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS: ANIMALES CON LETRA L:
Loro, león, liebre, luciérnaga, libélula, lobo. Lagartija, lagarto, langosta, león marino, lenguado, leopardo. Sistema Muscular: bíceps, cuádriceps, deltoides, dorsal, escaleno, extensor, flexor.

BINAS: (dos palabras)

Loro – león – libélula

Músculos – cuerpo - sano

TRINAS: (tres palabras) Bíceps – tríceps - cuádriceps **FRASES:**

La luciérnaga ilumina la noche

Los músculos sostienen nuestro cuerpo

CONCEPTO:

¿Cuál es la función principal del sistema muscular?

¿Qué tipo de músculos tiene el cuerpo humano?

¿Cómo debemos cuidar nuestro sistema muscular?

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

PREESCOLAR

MATEMATICAS: Utiliza el anexo de conjuntos y colorea los que te pide.

PRIMARIA: Libro de lectura página 18

MATEMATICAS: Utiliza el anexo de conjuntos y colorea los que te pide.

SECUNDARIA: Libro Vamos a leer 1º. página 142

MATEMATICAS: Haz un conjunto con nombres de animales que viven en la selva y sus nombres empiezan con L, haz otro conjunto con los nombres de animales que comen carne y otro conjunto con los que comen hierbas, hojas.

CONTENIDO:

El sistema muscular es un conjunto de músculos que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo. Su función principal es conseguir movilidad, acción que tiene lugar cuando estímulos eléctricos procedentes del sistema nervioso provocan la contracción de las fibras musculares.

El sistema muscular y la función de los músculos permite el movimiento de nuestro cuerpo y es el que trabaja en sintonía con otros sistemas de nuestro organismo para garantizar el normal funcionamiento general.

Los 3 tipos de tejido muscular son: cardíaco, liso y esquelético. Las células del músculo cardíaco están localizadas en las paredes del corazón, tienen apariencia estriada y están bajo control involuntario.

Existen tres tipos de músculos: voluntarios o esqueléticos, involuntarios o lisos y cardíaco o miocardio que se diferencian por las células que los componen y la función que realizan. Gracias al sistema muscular es que podemos movernos. Los músculos trabajan junto con el sistema nervioso central para que el cuerpo se pueda mover.

Algunos movimientos son controlados por la persona, y otros son inconscientes. Sin el sistema muscular, no podríamos hablar, sonreír, ver, ni levantar una ceja.

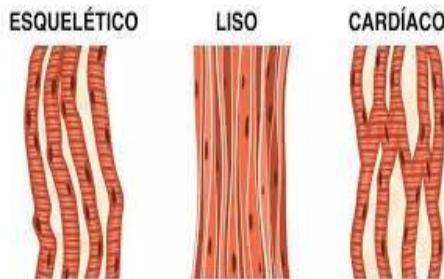
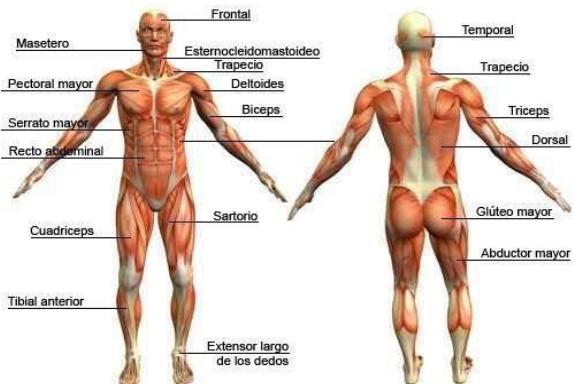
El ejercicio y la buena alimentación favorecen el buen funcionamiento de nuestro sistema muscular.

III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. -

Proyecto: Realizar un esquema donde se plasme el sistema muscular, sus características e importancia para el ser humano.

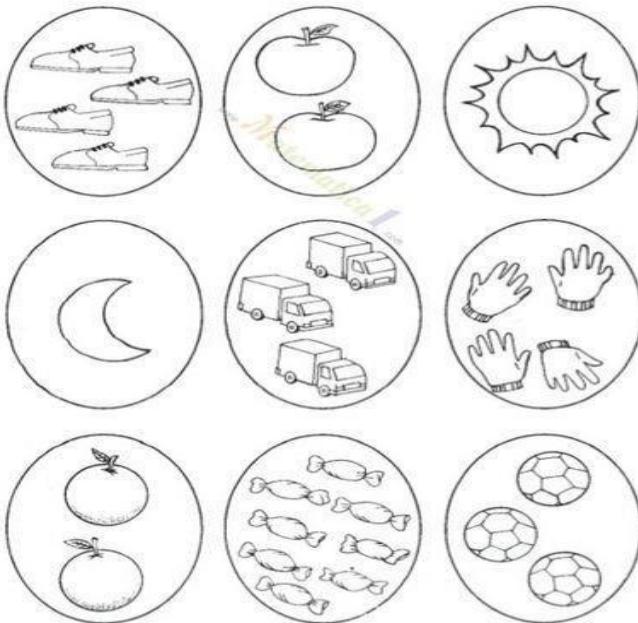
IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. - Conocer nuestro cuerpo y su función es importante para preservar la salud.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – Conservar los trabajos para que se revisen cuando sea posible.



Conjuntos

* Ubica los conjuntos con la misma cantidad de elementos y píntalos del mismo color.



Semana: 8 al 12 de noviembre.

Viernes 12 Noviembre 2021

SALUDO: Esperemos que estén en tu familia muy bien.

FRASE DEL DÍA: Mente sana en cuerpo sano.}

CONTEXTO DE LA PANDEMIA: Por octava semana sigue a la baja el caso de contagio por Covid, sin embargo debemos de seguir cuidándonos.

EFEMERIDE DE LA SEMANA: Día Nacional del Libro.

SALUDO: ¡Un gran saludo a ti y a toda tu familia!



Efemérides.

El 6 de noviembre de 1813 el congreso del Anáhuac, en la ciudad de Chilpancingo a instancias de don José María Morelos, promulgó el Acta de Independencia, por la que se declaraba "rota para siempre jamás y disuelta la dependencia del trono español", y se declaraba traidor a la patria a quien se opusiera a la independencia de la Nación Mexicana.

FRASE DEL DIA:

La escuela promueve la salud comunitaria desde la organización popular.

DEFINICIÓN: PROYUNIR EN ALGUN DOCUMENTO UNA IDEA EN DEDICACIÓN AL PUEBLO.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.

Debemos seguirnos cuidando ante la posibilidad del rebrote de Covid, el dengue y Lepra.

DEFINICIÓN: PROYUNIR EN ALGUN DOCUMENTO UNA IDEA EN DEDICACIÓN AL PUEBLO.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación integral y humanista es el camino.

DEFINICIÓN: EDUCACIÓN INTEGRAL Y HUMANISTA ES EL CAMINO.

TEMA GENERAL:

Salud comunitaria integral y medicina tradicional.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMIENTOS

III. - PATRÓN EVOLUTIVO:

Hay que lavar sus manos después de la activación física, ayuda o sin ella.

El niño bebe agua, té o suero o casero t

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA

(repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. CAMINAR CON PATRÓN CRUZADO PERFECTO nos ayuda a reconocer letras y símbolos matemáticos, a comprender palabras, a retener mejor los nuevos conocimientos, a estudiar con más atención.

PROGRAMA AUDITIVO:

<p>Es casa hacemos diferentes sonidos con ritmos por ejemplo con una cuchara y plato. Dar tres aplausos, escúchalos, hacer una pausa de 3 segundos, volver a dar tres palmadas, posteriormente aumentar el número de palmadas gradualmente.</p>	<p>Escuchar lo sonidos que hace nuestro cuerpo como ejemplo: Inhala y exhala de manera profunda y escuchar la respiración.</p> <p>Escuchar los latidos del corazón de los integrantes de la familia</p> <p>Hacer gárgaras con té, y escuchar el sonido.</p>
---	---

PROGRAMA DE VISTA

Observa las diferentes prendas de vestir que utilizas para cubrirte del frío, poniendo énfasis en colores, Tamaños y texturas.

PROGRAMA SENSO PERCEPCIÓN.

Trabaja el costal sorpresa en una bolsa varias prendas que utiliza el niño para cubrirse del frío, mediante discriminación táctil trata de deducir ¿Qué prenda es?

MISTICA: Cuidemos en comunidad nuestros cuerpos y mentes.

OBSERVACIÓN CONTEXTUALIZACIÓN .

Suena con cuidado la nariz y observa los elementos que están dentro de sus fosas nasales.

PRÁCTICA

Mueve las partes de tu cuerpo durante la activación física. Observa tu cuerpo ¿Cómo se mueve? Observemos que ya comienza la temporada de frío, por eso el niño y la familia se abriga correctamente para evitar infecciones del aparato respiratorio.

Tomamos bebidas tibias y evitamos los alimentos fríos, para sortear las enfermedades respiratorias.

Movamos nuestro cuerpo con un movimiento que sea primero lento y luego rápido ejemplo cerrar los ojos, manos pies, etc.

DLI VOCABULARIO.

CAMPO SEMÁNTICO

Escribe en tu cuaderno palabras de los siguientes temas:

Escribe las partes del cuerpo que recuerdes.

Palabras con la letra: L . Ejemplo : Lalo , Ilmpía, Lulú , lantitus



Aparato respiratorio ejemplos:
nariz , Pulmón , fosa , tráquea , narinas, etc.

Frases:

- 1.-Lulú come lima.
2.- Lalo mueve su mano.

Escribe 5 frases con escribiste anteriormente.

III. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO.

SISTEMA MUSCULAR El sistema muscular es el conjunto de más de 600 músculos que existen en el cuerpo humano, la función de la mayoría de los músculos es producir movimientos de las partes del cuerpo. El sistema muscular crea un equilibrio al estabilizar la posición del cuerpo, producir movimiento, regular el volumen de los órganos, movilizar sustancias dentro del cuerpo y producir calor. El sistema musculoesquelético proporciona forma, estabilidad y movimiento al cuerpo humano. Está constituido por los huesos del cuerpo (que conforman el esqueleto), los músculos, los tendones, los ligamentos, las articulaciones, los cartílagos y otras clases de tejido conjuntivo. El término tejido conjuntivo se utiliza para describir el tejido que sostiene tejidos y órganos y los mantiene unidos.

Se compone principalmente de colágeno y fibras elásticas, que están compuestas por distintas proteínas.

III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. –

Elabora un cartel de los cuidados de debemos tener para mantener nuestros músculos sanos y evitar accidentes

Inicial Preescolar y primaria 1 ero y 2do recorta y arma el rompecabezas que viene en el anexo 1. Primaria 3ero, 4to, 5to y 6to. Recorta y juega a lanzar el dado y decir que sistema es el que cae en la cara queda hacia arriba.. Anexo 2 Secundaria 1ero, 2do y 3ero. Completa el esquema del anexo , anotando los nombres que faltan..

Ocio y tiempo libre

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA.

Recorta los materiales del anexo 4 y juega pares en familia menciona la parte del cuerpo y una forma de cuidarla para que ganes el par que localizaste.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO.

Se solicita una foto jugando en familia el juego de los dados o pares., lo que permite ver las emociones que se viven en la familia al participar en el despliegue de la ruta didáctica.

MOMENTO DE RECORDAR:

Pide a tu familia, que recuerde juegos y o canciones que impliquen movimientos del cuerpo, ejemplo:

El juego del calentamiento.

Canción: Tengo unos ojos negros.

Letra de la canción para niños Chumba la cachumba

Cuando el reloj marca la una,

las calaveras salen de su tumba.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las dos,

las calaveras se mueren de tos.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las tres,

las calaveras se paran al revés.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las cuatro,

las calaveras se quitan un zapato.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá. Cuando el reloj marca las cinco,

las calaveras dan vueltas y brincos.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las seis,

las calaveras llaman al rey.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las siete,

las calaveras se peinan el copete.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las ocho,

las calaveras se comen un bizcocho.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Sigue la canción...

Cuando el reloj marca las nueve,

las calaveras ven cómo llueve.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las diez,

las calaveras cantan en inglés.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las once,

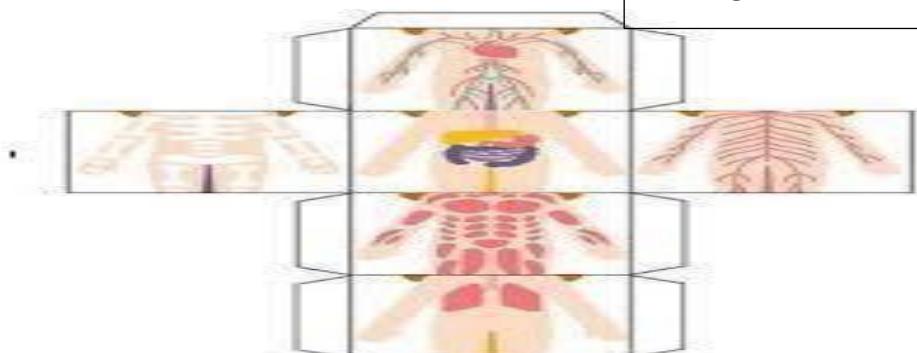
las calaveras no se conocen.

Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.

Cuando el reloj marca las doce,
las calaveras pasean en coche.
Chumba la cachumba la cachum-bam-bá.
Cuando el reloj marca la una,
las calaveras vuelven a sus tumbas...
(Canción popular)

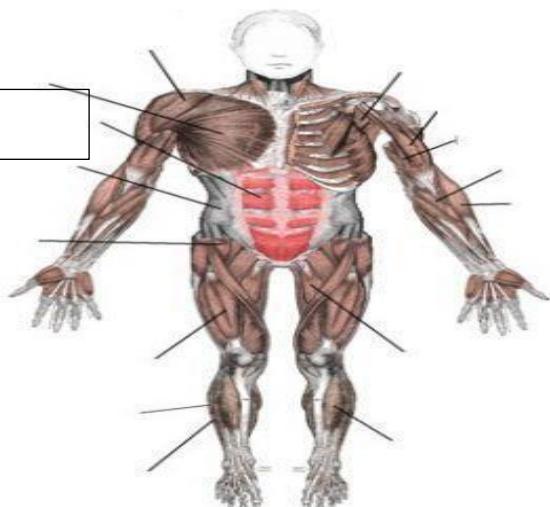
ANEXO 2

Recorta y arma el dado.

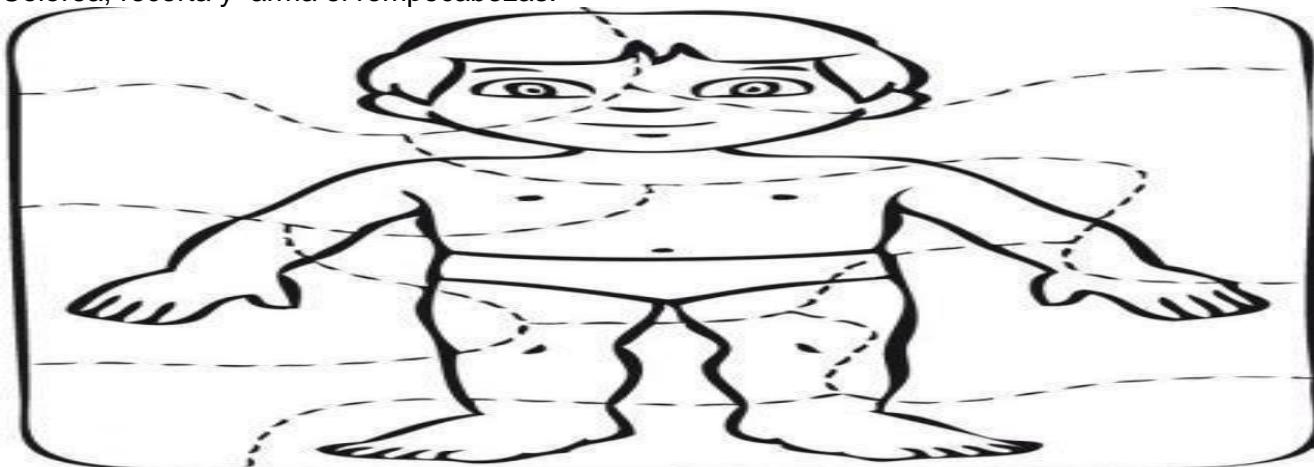


ANEXO 3

Escribe los nombres de los
Músculos.



Colorea, recorta y arma el rompecabezas.





ANEXO 4
Recorta y
juega
pares..



