



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 16. UNIDAD 3. LA SALUD Y LA MEDICINA TRADICIONAL

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

4º PRIMARIA



Del 13 al 17 diciembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica





FECHA

BUENOS DÍAS. Es un gusto saludarte.

FRASE DEL DÍA: Debería uno recordar que si no lee, pierde irremisiblemente el más grato prodigo de este mundo. (lee

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En nuestro país, se continua recomendando a la población, continuar con la vacunación a los rezagados y completar la segunda dosis a los faltantes. No reducir las medidas preventivas elementales como el lavado de manos, uso de cubrebocas, sana distancia, confinamiento en casa si no hay necesidad de salir a pesar de que ya se está en proceso del llamado a clases presenciales, también tenemos que recordar que el semáforo verde no significa que ya no haya contagios sino solo que existe el menor de los riesgos

FRASE DE LA ESCUELA: Vale la pena leer, los libros ocultan países maravillosos que ignoramos, contienen experiencias que no hemos vivido jamás. Uno es indudablemente más feliz después de la lectura. (lee tres veces la frase)

TEMA GENERAL: LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación para estimular nuestro sistema nervioso central y periférico. RUTA DIDÁCTICA: Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, damos 10 saltos con los pies juntos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.



La POESÍA es el eco y el ritmo de la melodía del universo en el corazón de los seres humanos. (lee en silencio y luego

CANTO A LA VIDA

Pablo Neruda

Canto a la vida,
a la dignidad del hombre,
canto a la mañana que comienza,
con los ojos llenos de esperanzas,
con los sueños volcados en el progreso,
con la esperanza puesta en el alma,
de un hombre distinto:
más humano, más humilde,

más sabio, más hermano.

Canto a la vida,
a la libertad del conocimiento

a la emancipación del pensamiento,

sin barreras, sin trabas

sin imposiciones.

Hoy yo canto al paisaje

a los días llenos de sol,

a las noches iluminadas por la luna

hoy yo canto al amor.

Al amor que debe unir a los humanos

y que no encuentre fronteras,
al amor que no marque diferencias
y que haga que todos nos veamos como hermanos.

Hoy le canto a la vida

a los sueños y a las esperanzas,

a las tristezas y a

las ale-



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Las manos son un fiel reflejo de nuestra edad y del estilo de vida que seguimos; son de las primeras zonas donde se percibe el paso de los años. Su piel es fina y frágil, hay que cuidarlas desde las edades tempranas. Las manos son una de las zonas más expuestas a agresiones externas. Hay que cuidarlas de sustancias tóxicas, de sol excesivo, de jabones muy intensos, del frío. Además del lavado frecuente se reco-



DIBUJO

En tu cuaderno coloca tu mano izquierda y con la derecha dibújala, cuida todas sus características.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE 12 NOMBRES PROPIOS CON D:

| | |
|---------|---------|
| Daniela | Dorotea |
| Damián | Diana |
| Dámaso | Diego |
| Dante | David |
| Dolores | Duarte |
| | Denisse |

VOCABULARIO Y FRASES: ESCRIBE 8 ENUNCIADOS SIMPLES. USA LAS PALABRAS EN ESTUDIO

| | |
|----|---|
| 01 | Daniela lava frecuentemente sus manos. |
| 02 | David usa guantes en temporada de frío. |
| 03 | |
| 04 | |

CONCEPTUALIZACIÓN

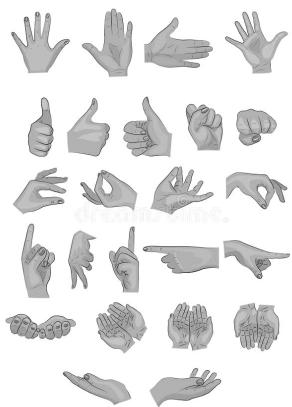
Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

PIEL:

MANO:

TEJIDO:

EJEMPLO. TEJIDO ADIPOSO: Es el tejido graso de origen mesenquimal (un tipo de tejido conjuntivo), de fibras delgadas, conformado por la asociación de células que acumulan lípidos (grasas) en su citoplasma: los adipocitos.



TEMAS DEL DÍA

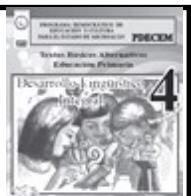
DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES.

CONTENIDO: Lectura, conceptualización, contextualización y uso de la “P”.

LECCIÓN DEL LIBRO: Los dos perros.

PÁGINA: 64



PALABRAS CLAVE: Precio, preparar, presidencia, pato, primero, profundo, planeta, proteína, puntual.

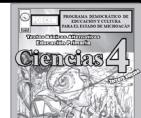
USO DE LA LETRA P. Se escriben con P las palabras que contienen la p al final de la sílaba y seguida de

c. Ejemplos: acepción, adopción, adscripción; palabras que contienen la p al final de sílaba y seguida de

t. Ejemplos: abrupto, aceptable, aceptar, adaptable. **Lee la Lección de tu Libro y sigue las RECOMENDACIONES.**

CIENCIAS EJE TEMÁTICO: OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LA NATURALEZA

CONTENIDO: Principales Plantas Hidroeléctricas de México.



PALABRAS CLAVE: Electricidad, subestación, transformador, cuchillas, suministro, medidor, mufa.

CONCEPTO: SUBESTACIONES ELÉCTRICAS: son instalaciones encargadas de realizar transformaciones de tensión, frecuencia, número de fases o conexiones de dos o más circuitos. Se ubican cerca de las centrales generadoras, en la periferia de las zonas de consumo o en el exterior e interior de los edificios.

MATEMÁTICAS. ARITMÉTICA. CONTENIDO: SUMAS Y RESTAS DE NÚMEROS ENTEROS.

Vamos a ayudar a Daniel a contar el dinero de la empresa de su tío. Resuelve las SUMAS:

| UM | C | D | U | UM | C | D | U | UM | C | D | U | 9 | 9 | 9 | 7 |
|----|---|---|---|----|---|---|---|----|---|---|---|-----|---|---|---|
| 8 | 6 | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 5 | 1 | 6 | + 2 | 1 | 0 | 3 |
| + | 2 | 4 | 8 | 6 | 6 | 3 | 2 | 1 | 5 | 6 | 8 | 3 | 5 | 6 | 0 |

CULTURA. EJE TEMÁTICO: CIENCIA, TECNOLOGÍA Y SABERES VÁLIDOS EN LA CULTURA.

PALABRAS CLAVE: Zona arqueológica, centro ceremonial, patrimonio cultural, tangible, intangible.

CONCEPTO. ARQUITECTURA: es la disciplina en el que a través de distintas técnicas se pueden planear, proyectar, diseñar y realizar edificios y monumentos, proyectando una organización del espacio otorgándole forma, utilidad y belleza al ambiente físico para poder cubrir y satisfacer ciertas necesidades que experimentan los seres humanos .

LEE el ANEXO 2 y escribe en tu cuaderno los conocimientos más destacados de la construc-



MODELO: En el ANEXO está la imagen que simboliza “los hijos del maíz”. Dibújala en tu cuaderno.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. Los mixtecos compartieron numerosos rasgos culturales con sus vecinos zapotecos. De hecho, ambos pueblos se denominan a sí mismos “gente de la lluvia o de la nube”. Algunas de las aportaciones que destacan de los mixtecos son las realizadas en campos como la agricultura, la elaboración de códices o, especialmente, la orfebrería. De hecho son considerados como los mejores artesanos de toda Mesoamérica. En realidad cada artesanía es única y constituye una obra de arte. ¿Por qué es importante cuidar la herencia cultural de nuestros pueblos originarios? ¿Cómo dar un valor real a las obras de nuestros artesanos mexicanos?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que somos herederos de un gigantesco legado cultural, arquitectónico y artístico.

ANEXO #1 Las Hidroeléctricas de México

Plantas Hidroeléctricas en México

Una planta hidroeléctrica genera electricidad a partir de la energía liberada por el movimiento de agua. La forma en que se genera electricidad es aprovechando la energía cinética y potencial de un cauce o reservorio de agua, haciendo que el agua pase a cierta velocidad y fuerza a través de una turbina, la cual al virar hace girar un generador produciendo electricidad. Para producir la velocidad y fuerza suficiente en el agua se utilizan presas y gravedad, el agua se deja correr por una tubería que la dirige a una turbina. Una vez generada la electricidad ésta se transmite a través de infraestructura eléctrica para alimentar las redes regionales de transmisión y distribución de electricidad.

Este tipo de generación es libre de emisiones y es una fuente significativa de electricidad limpia alrededor del mundo. En México, de acuerdo con las disposiciones aplicables de la regulación, las hidroeléctricas son parte de las que se consideran fuentes de energía o procesos de generación eléctrica limpia.

Poco más del 22% de la energía eléctrica producida en México proviene de las plantas hidroeléctricas.

Existe un gran debate si la energía hidroeléctrica es una fuente renovable de energía, ya que si bien una vez construida la presa es prácticamente una energía renovable (siempre y cuando llueva), el impacto ambiental de los embalses es muy grande. Algunas de las principales Plantas Hidroeléctricas son:

Nombre: Aguamilpa
Ubicación: Nayarit
Capacidad: 3 x 320 MW

Nombre: Aguaprieta
Ubicación: Jalisco
Capacidad 2 x 120 MW

Nombre: Angostura
Ubicación: Chiapas
Capacidad: 5 x 180 MW

Nombre: Bacurato
Ubicación: Sinaloa
Capacidad 2 x 46 MW

Nombre: Chicoasen
Ubicación: Chiapas
Capacidad: 5 x 300 + 3 x 310 MW

Nombre: Comedero
Ubicación: Sinaloa
Capacidad: 2 x 50 MW

Nombre: El Cajón
Ubicación: Nayarit
Capacidad: 2 x 375 MW

Nombre: El Caracol
Ubicación: Guerrero
Capacidad: 3 x 198 MW

Nombre: Huites
Ubicación: Sinaloa
Capacidad 2 x 220 MW

Nombre: Ixtapantongo
Ubicación: DF
Capacidad: 2 x 28 + 1 x 52 MW

Nombre: Malpaso
Ubicación: Chiapas
Capacidad: 6 x 180 MW

Nombre: San Rafael
Ubicación: Nayarit
Capacidad: 2 x 12 MW

Nombre: Zimapán
Ubicación: Hidalgo
Capacidad: 2 x 146 MW

ANEXO #2 Arquitectura de Mitla

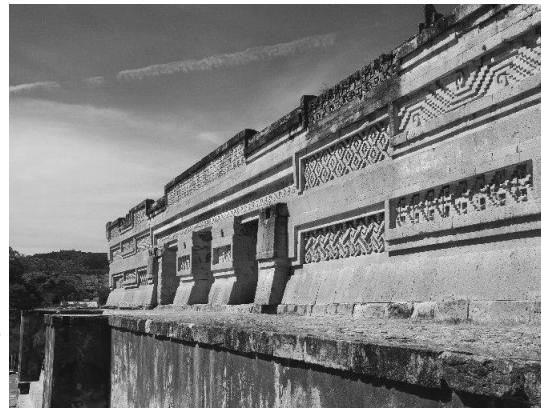
MITLA. Principal centro ceremonial Mixteco, después de Monte Albán, la palabra Mitla o Mictlán es de origen náhuatl y significa "Lugar de los Muertos" o "Inframundo" en zapoteco se llama "Lyobaa" que significa "Lugar de entierros", el cual ya en mexica quedó en Mitlan, "lugar de muertos" y ya españolizado sólo Mitla. Ante la desaparición de Monte Albán como núcleo de poder, Mitla se convirtió en una población muy importante que funcionó como centro de poder político y religioso para los zapotecas del valle. Su máximo crecimiento y apogeo ocurrió entre 750 y 1521.



La zona arqueológica comprende cinco conjuntos de arquitectura monumental: Grupo del Norte; Grupo de las Columnas; Grupo del Adobe o del Calvario; Grupo del Arroyo y Grupo del Sur. Los conjuntos del Adobe o

Calvario y del Sur, por haber sido construidos en épocas anteriores, reproducen la tradición de plazas, rodeadas de palacios sobre plataformas, al estilo de Monte Albán.

En los conjuntos del Norte, de las Columnas y del Arroyo, se ubican los edificios administrativos y palacios de personajes de alto rango.



A Grupo Sur

B Grupo del Arroyo

C Grupo de las Columnas

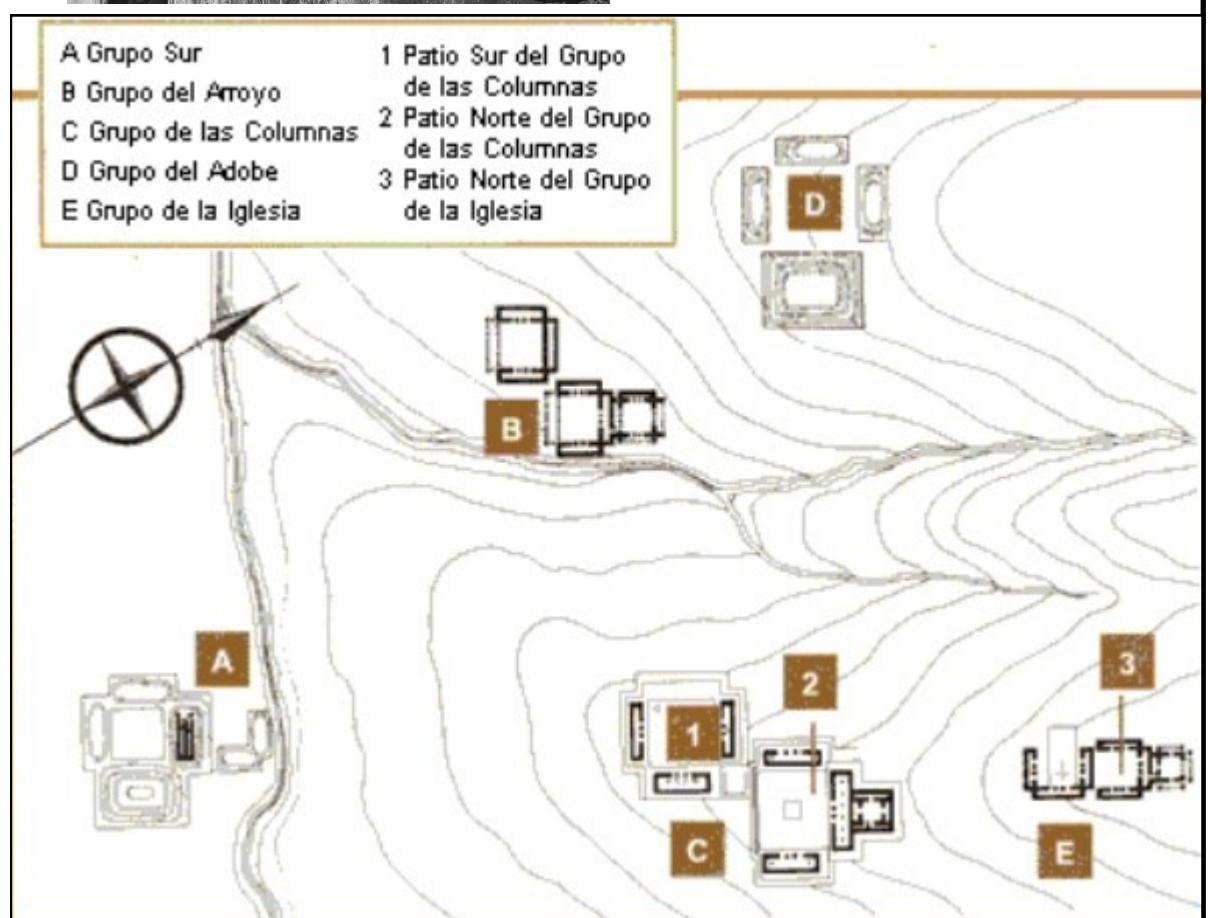
D Grupo del Adobe

E Grupo de la Iglesia

1 Patio Sur del Grupo de las Columnas

2 Patio Norte del Grupo de las Columnas

3 Patio Norte del Grupo de la Iglesia



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA



4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

#70

FECHA

HOLA. Que tengas un maravilloso día.

FRASE DEL DÍA: El escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar.

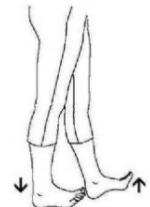
CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Puede evitarse la propagación del Coronavirus mediante las vacunas. Una vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos. El método más habitual para administrar las vacunas es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral. En México van 66 millones de personas vacunadas con dosis completa.

FRASE DE LA ESCUELA: El gusto por la lectura se adquiere casi siempre en la niñez, y me sorprende que parezca tan difícil inculcarlo. (Lee 3 veces la frase)

TEMA GENERAL: LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES.

Iniciamos con la **RUTA DIDÁCTICA** (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra actividad es importante. Hoy lunes haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie.



Una sola **IMAGEN** nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Veamos estas imágenes para motivar la imaginación.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Cuántas veces comes cada día? ¿Recuerdas la hora aproximada de cada comida? Los bajos salarios y el incremento de los precios de productos básicos obligaron a muchas familias a comer sólo una o dos veces. Lo que genera ayunos prolongados y afecta nuestro cuerpo. Al despertar nuestro cuerpo tiene los niveles de azúcar muy bajos, por lo que no debe pasar más de una hora después de que despertamos para tomar algo y reestablecer los nutrientes en los niveles recomendados para poder funcionar bien durante el día.

Dibuja en tu cuaderno algunos alimentos que podemos comer en esa primera hora del día.

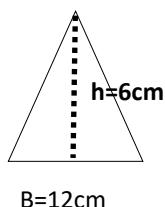
Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

AYUNO:

NUTRIENTES:

EJEMPLO. DESAYUNO: Es la primera comida que se consume en el día. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno), dejar el ayuno nocturno.

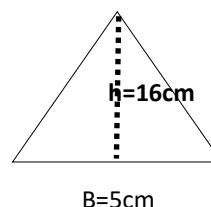
Ahora hablemos de GEOMETRÍA. Hay platos, vasos, cazuelas, volteadores, cuchillos, o tablas de cocina con formas geométricas. RECUERDA: El TRIÁNGULO tiene tres lados. Para obtener el área de un TRIÁNGULO se multiplica Base por Altura y el resultado se divide entre dos. Obtén el Área de los siguientes dos triángulos.



$$\begin{array}{r} 1 \\ \times \\ 6 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times \\ 6 \end{array}$$

ÁREA= ___ cm²



$$\begin{array}{r} 1 \\ \times \\ 6 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times \\ 5 \end{array}$$

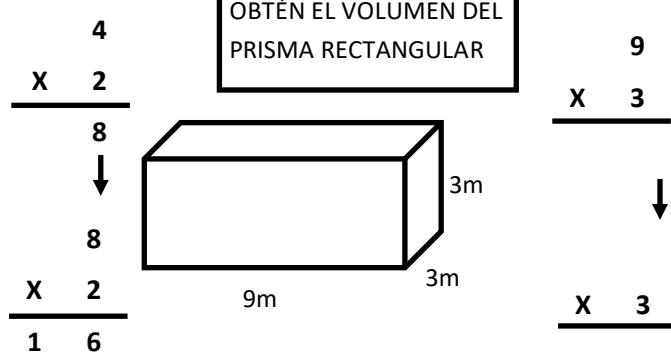
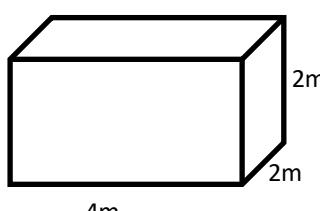
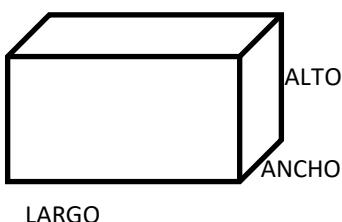
ÁREA= ___ cm²

TEMAS DEL DIA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: GEOMETRÍA. CONTENIDO: Volumen del PRISMA RECTANGULAR.

PALABRAS CLAVE: Cuerpo geométrico, cubo, prisma, cono, esfera, volumen.

CONCEPTO: PRISMA: en geometría, es un poliedro irregular que consta de dos caras iguales y paralelas llamadas bases, y de caras laterales que son paralelogramos. Para calcular el volumen de un prisma rectangular, se multiplican sus 3 dimensiones: Largo X Ancho X Altura.



Para saber cuantos metros cúbicos de agua caben en una pileta de 4m de Largo X 2m de ancho y 2m de alto, vamos a multiplicar: LxAxH . O sea Largo X Ancho X Alto. $4 \times 2 \times 2 =$

$$\text{VOLUMEN}=16\text{m}^3$$

$$\text{VOLUMEN}= ___ \text{ m}^3$$

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y CULTURALES.

CONTENIDO: **Como se fue integrando nuestro territorio.**

LECCIÓN DEL LIBRO: **Como se fue integrando nuestro territorio**

PÁGINAS: 74

PALABRAS CLAVE: territorio, nativos, explotación, esclavitud, minería, comercio.

CONCEPTO. ESCLAVITUD.– Estado social definido por la ley y las costumbres como la forma involuntaria de servidumbre humana más absoluta. Un esclavo se caracteriza porque su trabajo o sus servicios se obtienen por la fuerza y su persona física es considerada como propiedad de su dueño, que dispone de él a su voluntad.

En América, la emancipación y el nacimiento de las nuevas repúblicas provocó la abolición de la esclavitud: México la abolió en 1813, Venezuela Colombia en 1821, y Uruguay en 1869. Solo en Brasil la esclavitud perduró hasta 1888. El 5 de octubre de 1813 José María Morelos y Pavón instaló el congreso de Chilpancingo donde pronunció los “Sentimientos de la Nación” documento que consta de veintitrés puntos y representaban el proyecto político insurgente; sobresaliendo la declaración de independencia y libertad de América, la división del gobierno en tres poderes y como punto quince: “Se proscribe la esclavitud y distinción de castas para siempre y todos queden iguales”.

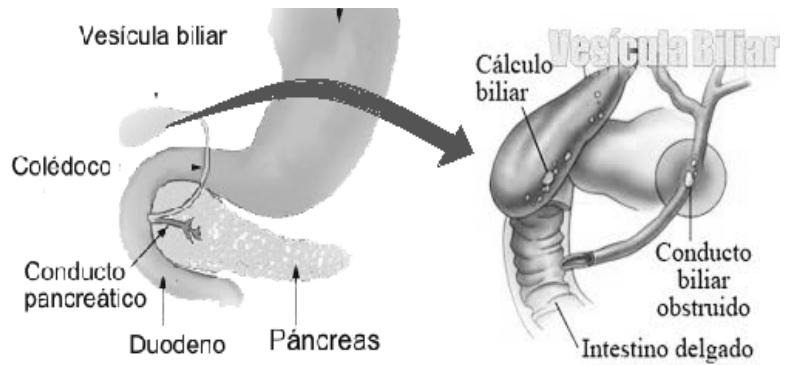
Lee la Lección de tu Libro y subraya las ideas principales de cada párrafo.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

CONTENIDO: **LA BESÍCULA BILIAR.**

PALABRAS CLAVE: vesícula biliar, cálculo biliar, conducto biliar

CONCEPTO. VESÍCULA BILIAR.– La vesícula biliar es un órgano con forma de pera ubicada bajo el hígado. Almacena bilis, un líquido producido por el hígado para digerir las grasas. Cuando el estómago y el intestino digieren los alimentos, la vesícula biliar libera bilis a través de un tubo denominado conducto biliar común. Ese conducto conecta a la vesícula biliar y el hígado con el intestino delgado.



Es más probable que la vesícula cause problemas si algo obstruye el flujo de bilis por los conductos biliares. Eso suele ocurrir con los cálculos biliares. Los cálculos se forman cuando hay sustancias en la bilis que se endurecen. En forma menos común se puede desarrollar cáncer en la vesícula.

MODELO: Elabora un cartel de como imaginas que fue la esclavitud en América.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA EN TU CUADERNO LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

¿Cómo surgió la esclavitud? ¿Es correcto que una persona sea dueña de la voluntad de otra persona?

¿Qué países eran los principales esclavistas? ¿Qué país fue el principal esclavista en México?

¿Los hacendados eran los esclavistas después de la independencia?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

¿Cómo puedo cuidar mi vesícula biliar? ¿Qué alimentos ayudan a la vesícula biliar?



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO
SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ANEXO PARA TIEMPO LIBRE. MIÉRCOLES

BONITO Y RELAJADO DÍA.

LEE LAS FRASES DEL DÍA DE CARTILLAS ANTERIORES E INVENTA UNA. PINTA CON ACUARELA LA NOCHEBUENA. ESCRIBE CON COLORES TU FRASE EN ALGÚN ESPACIO DEL DIBUJO.



ANEXO PARA TIEMPO LIBRE. MIÉRCOLES

BONITO Y RELAJADO DÍA.

PALABRAS CLAVE: Aparato fonador, sonido, música, ritmo, melodía, letra, pronunciación, vibración, pulmones.

CONCEPTO. **CANTO:** Es la emisión controlada de sonidos del aparato fonador humano (voz), siguiendo una composición musical. El canto también ocupa un lugar importante dentro de la música, ya que permite incorporar texto a la obra. En música popular, el cantante se formaba inicialmente a través de la experiencia práctica. ¿Conoces algunos villancicos? Escribe el nombre de cinco de ellos. **LEE** y **CANTA** el villancico “Ven a mi casa esta navidad”.

Canta el villancico que más te gusta. Primero apréndete bien la letra.

VEN A MI CASA ESTA NAVIDAD

Tú que estás lejos de tus amigos,
de tu tierra y de tu hogar,
y tienes pena, pena en el alma,
porque no dejas de pensar.
Tú que esta noche no puedes,
dejar de recordar,
Quiero que sepas que aquí en mi mesa para ti
tengo un lugar.

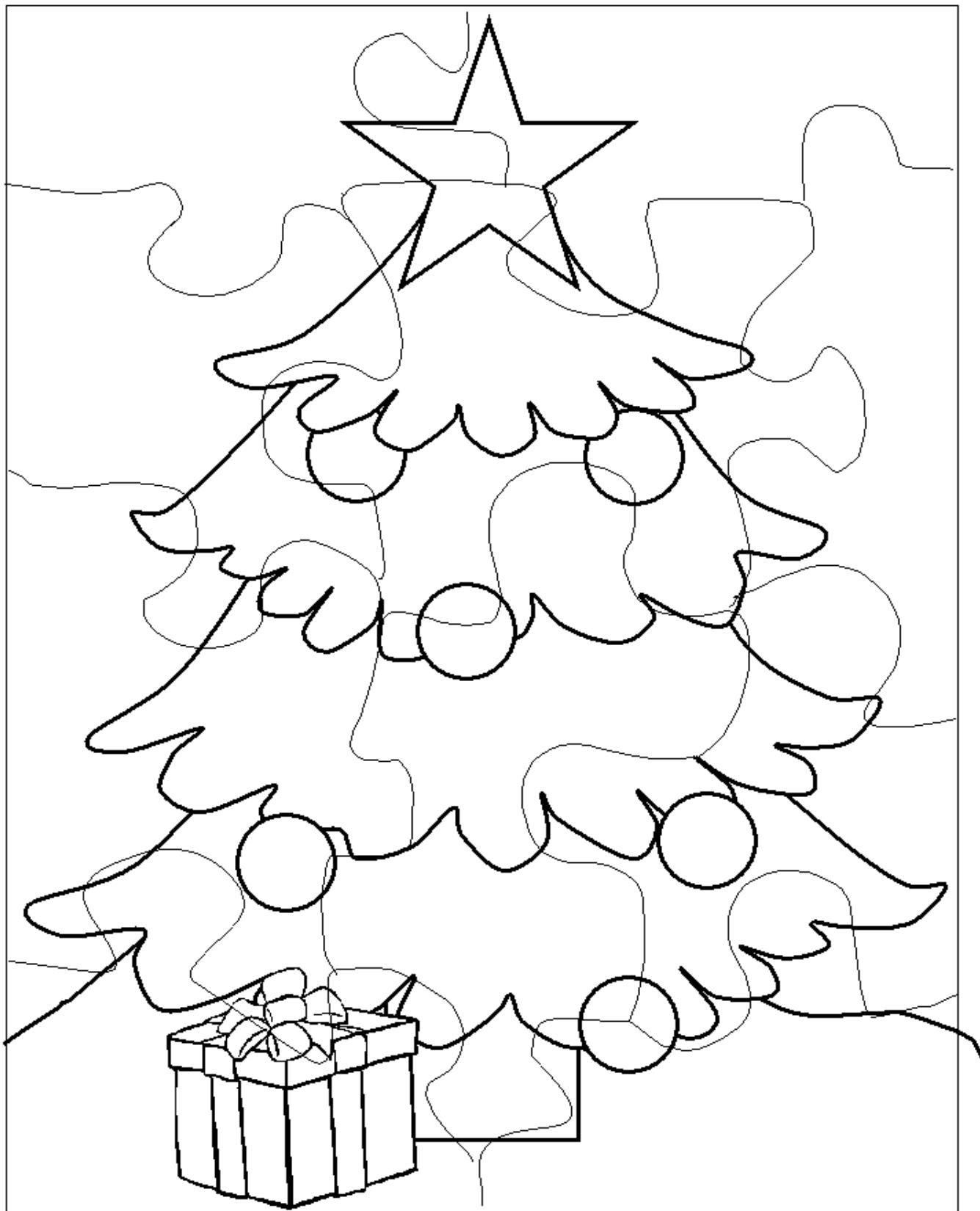
Por eso y muchas cosas más
ven a mi casa esta Navidad.
Por eso y muchas cosas más
ven a mi casa esta Navidad.

Tú que recuerdas quizá a tu madre
O a un hijo que no está
Quiero que sepas que en esta noche él te acompaña
No vayas solo por esas calles queriéndote aturdir
Ven con nosotros y a nuestro lado, intenta sonreír

Por eso y muchas cosas más
Ven a mi casa esta Navidad
Por eso y muchas cosas más
Ven a mi casa esta Navidad



Colorea el árbol de navidad, luego recorta por las líneas marcadas (puedes pegarlo en una cartulina o cartón) y revuelve las piezas. Trata de volver a armar el arbolito. Puedes invitar a algún familiar a armarlo contigo.





PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO
SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ANEXO PARA TIEMPO LIBRE. JUEVES

FELIZ DÍA.

FRASE DEL DÍA: La felicidad que se vive deriva del amor que se da. DEMOS AMOR.

COLOREA LA ESFERA. COMBINA COLORES
SUAVES CON OTROS MÁS ENCENDIDOS.



CON UN POCO DE RESISTOL, ALGODÓN, MIGAJÓN DE PAN, BOLITAS DE PAPEL BLANCO, O PEDACITOS DE POLAR BLANCO, VAMOS A RELLENAR EL MUÑECO DE NIEVE; EL GORRO, LOS GUANTES, LA BUFANDA Y SU NARIZ LOS PUEDES COLOREAR CON ACUARELA O LLENAR CON PAPEL DE COLORES.



Durante esta época muchas personas aprovechan para expresar su agradecimiento y cariño a sus seres queridos a través de tarjetas y pequeños detalles. Aprovecha esta ocasión y escribe un mensaje de gratitud y amor a alguno de tus familiares o amigos.

Colorea y decora el dibujo de abajo, escribe el mensaje en la parte de en medio y haz el doblez para que quede la tarjeta navideña como se muestra en la foto de la derecha.

