

Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

**Sección XVIII, Michoacán.**

*Escuela Transformadora para la Patria Digna*

**SEMANA 14. UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

**CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

# 5º PRIMARIA



*Del 29 de noviembre al 03 de diciembre*

**PDECIM**



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: 06 de diciembre del 2021**

**CARTILLA # 62**

Saludos para toda la familia y un afectuoso abrazo para ti

**FRASE DEL DÍA:** "Si viene de una planta cómelo. Si fue echo en una planta, no"

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

Los contagios de Covid-19 en México registran un incremento y se reporta que hay 21 mil 415 personas que empezaron con síntomas en los pasados 14 días, por lo que se les considera como casos activos.

**FRASE DE LA ESCUELA**

Saber leer es saber andar. Saber escribir es saber ascender.

**(JOSE MARTÍ)**

**TEMA GENERAL**

**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

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, trotamos y terminamos respirando profundamente.

**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.

La música puede dar nombre a lo innombrable y comunicar lo desconocido.

**(Leonard Bernstein)**

**VEN A CANTAR**

Otro año que queda atrás  
Mil momentos que recordar  
Otro año, mil sueños más  
Hechos realidad

Los problemas vienen y van  
Y al final todo sigue igual  
No hay montaña que pueda más  
Que la voluntad

Alzo mi copa aquí  
Para brindar por tí  
Y desearte lo mejor  
Navidad, feliz navidad

Vuelve a casa, vuelve al hogar  
Navidad, dulce navidad  
El calor de hogar

Ven a cantar, ven a cantar

Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya está aquí la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar

Que ya está aquí la navidad  
Gira el mundo, gira el reloj  
Gira el viento, la mar y el sol  
Dale vuelta a tu corazón  
Y llénalo de amor  
Navidad, feliz navidad

Vuelve a casa, vuelve al hogar  
Navidad, dulce navidad  
El calor de hogar

Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya está aquí la navidad

Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya está aquí la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya está aquí la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar  
Que ya llegó la navidad  
Ven a cantar, ven a cantar

Los niños son una de las poblaciones más vulnerables a enfermedades al estar en contacto constante con pisos, alimentos, mascotas, juguetes, etc., por tal motivo es indispensable el adecuado lavado de manos para evitar el contagio de estas.

Al lavarse las manos se eliminan bacterias y virus, en caso de que estos ya estén presentes en las manos, además este sencillo proceso interrumpe la cadena de transmisión de enfermedad diarreica aguda, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal, por eso es responsabilidad de los padres promover la higiene de manos, incluyendo mantener en los niños las uñas cortas; estos comportamientos en familia serán beneficiosos para la salud general de la población.

### OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Responde a las siguientes interrogantes en tu cuaderno.

¿Cuántas veces al día se lavan las manos en tu hogar?

¿Utilizan jabón o algún otro desinfectante al lavarse las manos?

### DIBUJO

Dibuja imágenes que representen el lavado de manos de forma adecuada.

### VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS Y BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERRNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE: LA HIGIENE DE LAS MANOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE: LA HIGIENE DE LAS MANOS

### CONCEPTUALIZACION

Investiga los siguientes conceptos:

1.- Vulnerable      2.- Indispensable      3.- Contagio      4.- Transmisión

Ejemplo: Habitó.- Práctica habitual de una persona, animal o colectividad. "el hábito de lavarse las manos es muy recomendable"

### TEMAS DEL DIA

#### DESARROLLO LINGUISTICO INTEGRAL

EJE TEMATICO: GRAMATICA

CONTENIDO: Los verbos irregulares

LECTURA: Sintaxis. Los verbos irregulares

PAGINAS: 95-96

Lee detenidamente la siguiente información, compárala y valídala con la de la página 96 de tu libro.

Después realiza la actividad que se te indica en la misma página.

Y para finalizar encuentra los verbos irregulares de la lección de la página 95.

### Verbos regulares e irregulares

Como el español es una lengua flexiva, las formas conjugadas de los verbos se construyen por flexión de una raíz, que va variando en terminaciones según el modo y el tiempo y según pertenezca a la primera conjugación, con terminación -ar (verbo modelo: amar), la segunda, con terminación -er (verbo modelo: temer), o la tercera, con terminación -ir (verbo modelo: partir).

En este sentido se diferencian dos tipos de verbos:

Regulares. Tienen conjugaciones uniformes e idénticas a la del verbo modelo. Por ejemplo: aceptar, entender, discutir.

Irregulares. Sus conjugaciones se apartan de la del verbo modelo por cambios en la raíz, en la terminación o en ambas partes, en una o más de sus formas verbales. Por ejemplo: probar, caer, reír.

La mayor parte de los verbos irregulares pertenecen a las conjugaciones segunda y tercera. La irregularidad puede plasmarse en una alternancia vocalica o consonántica.

Las terminaciones -cer o -aer son representativas de este grupo. Pueden producirse variaciones ortográficas (c/z, c/qu, g/gu), variaciones fonéticas (i/y) y desplazamientos de la sílaba tónica.

## **Tipos de verbos irregulares**

Se reconocen ocho grupos de verbos irregulares en función de cuál es el o los modos en los que aparecen las irregularidades:

Grupo 1. En algunos tiempos verbales, cambian la e por la i. Por ejemplo: medir (mido, midió, midamos)

Grupo 2. En algunos tiempos verbales, cambian la o por ue. Por ejemplo: soñar (sueño, sueñen)

Grupo 3. En algunos tiempos verbales, cambian la e por ie. Por ejemplo: entender (entiendo, entiendas)

Grupo 4. En algunos tiempos verbales, cambian o suman consonantes. Por ejemplo: salir (salgo, salgamos), crecer (crezcas, crezcamos), reducir (reduje, redujiste)

Grupo 5. En algunos tiempos verbales, cambian la e o la i por la d. Por ejemplo: venir (vendré, vendrás)

Grupo 6. En la primera persona del singular en presente, agregan una y. Por ejemplo: ser (soy)

Grupo 7. En algunos tiempos verbales, pierden una consonante y una vocal. Por ejemplo: hacer (haré, en lugar de «haceré»)

Grupo 8. En algunos tiempos verbales, cambian ui por y. Por ejemplo: huir (huyo, huyamos, huyó)

## **CIENCIAS**

**EJE TEMATICO:** Observación de la naturaleza.

**LECTURA:** El Ciclo del nitrógeno.

**CONTENIDO:** El ciclo del nitrógeno.

**PAGINA:** 89-90

**Da lectura a la pagina 89 y realiza en una cartulina el ciclo del nitrógeno que se encuentra en la página 90.**

## **MATEMATICAS**

**EJE TEMATICO:** Medición

**CONTENIDOS:** Operaciones de conversión de moneda.

**LECTURA:** Operaciones de conversión de monedas

**PAGINA:** 96-98

Lee y comprende la información del libro y realiza las actividades que se te indican.

## **CULTURA**

**EJE TEMATICO:** La escuela como centro cultural de la comunidad.

**CONTENIDO:** Conventos y monasterios.

**PAGINA:** 70

**Da lectura a la lección indicada, comprende, analiza la información e identifica algunas construcciones de tu municipio de la época de la colonia, como convexas, monasterios, artes u oficios.**

## **MODELO**

Realiza un mural sobre la importancia de la higiene o el lavado de las manos.

## **REFLEXION FILOSOFICA**

Realiza un texto sobre como podemos desarrollar la conciencia de la mayoría de la población para lograr un mejor cuidado de la limpieza de las manos

## **EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN**

Presenta los trabajos a tu maestro (a) y describe la evaluación que darías a tu familia por su apoyo y otra evaluación por tu esfuerzo.

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

**FECHA: 7 de diciembre del 2021**

**CARTILLA # 63**

**SALUDO:** ¡BUENOS DIAS FAMILIA !

**FRASE DEL DÍA:** La salud es la mayor de las bendiciones humanas.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

El reporte técnico diario de la Secretaría de Salud sobre la evolución de la pandemia, publicado el sábado 4 de diciembre, destaca que la semana epidemiológica 46 cerró con un aumento en el número de enfermos de 10 por ciento, en comparación con la semana anterior, cuando tenía una tendencia a la baja de 11 por ciento.

**FRASE DE LA ESCUELA**

La educación es el fundamento verdadero de la felicidad.

**(SIMÓN BOLÍVAR)**

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

**ACTIVACIÓN.** Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros. Escoja un punto frente de usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina. Camine en línea recta con un pie en frente del otro. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar. Repita por 20 pasos, alternando las piernas.



**TEMAS DEL DÍA**

**MATEMÁTICAS**

**EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA**

La aritmética es el estudio de los números. La aritmética es una rama de las matemáticas y su estudio involucra las operaciones básicas de la aritmética que son la suma (+), la resta (-), la multiplicación ( $\times$  o  $*$ ) y la división ( $\div$  o  $/$ ).

¿Cómo se resuelve una operación aritmética?

Los bloques de construcción del orden de las operaciones son las operaciones aritméticas: suma, resta, multiplicación, y división.

El orden de las operaciones dice que: primero multiplicas o divides, de izquierda a derecha. Luego sumas o restas, de izquierda a derecha.

**En tu libreta escribe los siguientes problemas y utilizando las operaciones básicas resuélvelos.**

De un grupo de 80 personas, 30 estudian; 40 trabajan; 8 estudian y trabajan, ¿cuántos no estudian ni trabajan?

De 300 integrantes de un club deportivo, 160 se inscribieron en natación; 180 se inscribieron en gimnasia y 80 en ambos deportes, ¿cuántos participan en otros deportes?

Edwin tomó leche o café todas las mañanas del mes de enero (31 días). Si 20 mañanas tomó leche y 16 mañanas tomó café, ¿cuántas mañanas tomó café con leche?

## SOCIEDAD

**EJE TEMATICO:** Memoria histórica de las luchas populares por garantizar una sociedad justa, libre y soberana.

**CONTENIDO:** La defensa de los indios por Fray Bartolomé de las Casas.

**PAGINA:** 112-113

**PALABRAS CLAVES:** Descubrimiento, ONU, tradición, festejo, resistencia, raza.

Escribe las palabras clave en tu libreta e investiga en tu diccionario el significado de cada una de ellas.

## SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

## CONTENIDO: SISTEMA MUSCULAR.

### El sistema muscular

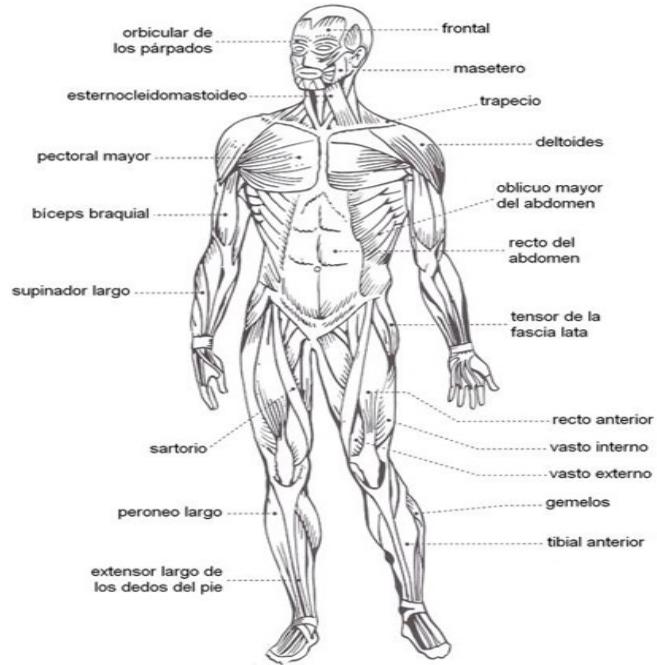
Es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo.

Cuya función principal es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente.

La Función del sistema muscular es el movimiento corporal y el mantenimiento del equilibrio.

El movimiento corporal se conoce como locomoción, esta incluye el caminar, el movimiento de los brazos, el correr, el saltar, el nadar etc...

El sistema muscular se encarga además de aquellos movimientos que son involuntarios, como el movimiento de los órganos internos, como los pulmones al respirar, los movimientos estomacales y los movimientos intestinales.



## ARTES

**EJE TEMATICO:** Desarrollo de capacidades artísticas.

**CONTENIDO:** Expresión corporal

La musica, la danza, el dibujo, el teatro y la escultura son 5 actividades de expresión artística que se puede realizar en casa.

**La música clásica:** óperas, zarzuelas, coros, sinfonías, bandas sonoras de películas, canciones tradicionales, canciones infantiles, música actual, son beneficiosas para los niños, ya que forman parte de la cultura y arte, y tienen claras propiedades psicológicas e intelectuales.

### Efectos positivos de la música para niños y adolescentes

Facilidad en el campo de la resolución de problemas.

La música estimula la imaginación y la creatividad.

Escuchar música mejora la concentración.

Superar miedos y riesgos, otro de los beneficios de la música a tener en cuenta.

Aumento de la sociabilidad.

**Ahora en tu libreta realiza una lista de canciones que te gusta escuchar.**

**Y también menciona algún instrumento que te gustaría tocar y dibújalo.**

**MODELO:** Realiza un collage de las actividades que realiza el cuerpo humano.

**REFLEXIÓN FILOSOFICA:** Realiza un escrito sobre la importancia de las artes para el ser humano

## AUTOEVALUACIÓN

En tu cuaderno donde realizaste el dibujo del sistema muscular y explica a tus papás cómo es el funcionamiento de este aparato tan importante y las implicaciones que tienen el no cuidarse.

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA: 8 de diciembre del 2021

CARTILLA # 64

**SALUDO:** La vida te da la oportunidad de escribir corregir y mejorar tu historia. Buenos días.

**FRASE DEL DÍA:** Una manzana al día mantiene al doctor alejado. **(Proverbio Chino).**

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

En 24 horas se confirmaron 2 mil 841 nuevos pacientes, así como 251 muertes por coronavirus, para un acumulado de 3 millones 900 mil 293 casos y 295 mil 154 defunciones desde que empezó la emergencia sanitaria. Asimismo, 3 millones 255 mil 802 personas se han recuperado del padecimiento.

#### FRASE DE LA ESCUELA

Para los niños trabajamos, porque los niños son los que saben querer, porque los niños son la esperanza del mundo **(JOSÉ MARTÍ)**

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

repetimos los ejercicios del lunes. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Camina en la barra de equilibrio. Imagina que estás en una barra de equilibrio y camina con un pie delante del otro mientras mantienes el equilibrio. Invita a tus hijos para que también se diviertan haciéndolo. ¡Simula ser un flamenco! Mantén el equilibrio sobre un pie siempre que puedas: durante los comerciales de la televisión, mientras esperas el autobús, cuando lees las noticias. Está atento a las oportunidades diarias para practicar.

#### TEOREMA NATURAL

Un cono sobre su vértice es muy feliz. ¿Importa cuánto tiempo? (Todos caen). El círculo Cuadrado está hecho un ocho (pese a lo cual no pincha). Un cubo además de no tener ni seis caras ni ocho ángulos ni doce aristas puede estar rebosante, aunque sea de basura. Los paralelepípedos son todos tartamudos. Jesús Munárriz. Las sustracciones deberían ir siempre entre corchetes. La base partida por la altura. La altura, tan terne; la base jodida. Por orden de los equiláteros los triángulos isósceles ha detenido a todos los escalenos. Y eso que no se movían. Dos cuerpos paralelos en un lecho se encuentran en el infinito. Noticias: dos rectas paralelas se cortan y sangran Dos rectas se cortan en un punto filipino precisamente en Manil. No es que no pueda ver la solución.

Es que no puede ver el problema.

#### OBSERVACION Y CONTEXTUALIZACION

Si bien la higiene de todo el cuerpo es importante, vamos a centrarnos en la limpieza de manos y pies, sin olvidarnos de la higiene de las uñas, la cual es también importante para reducir el riesgo de que las personas se Arañen a sí mismo. Merece la pena recordar que los especialistas recomiendan un determinado orden de lavado: Higiene de cara y cuello, boca, brazos y manos, tórax y abdomen, piernas y pies, espalda y glúteo, genitales, y, por último, cabello.

#### 5 consejos para mantener una higiene correcta en las manos.

- 1.– Lavar las manos con agua y jabón.
- 2.– El lavado debe durar al menos 15 segundos.
- 3.– El uso de guantes nunca debe sustituir la higiene de las manos.
- 4.– Evita problemas de piel, secando e hidratando las manos
- 5.– Extrema la higiene de manos al realizar actividades cotidianas como ir al baño, toser o estornudar, manipular alimento o tocar los alimentos, etc.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Escribe en tu cuaderno un campo semántico de acento ortográfico.

Escribe en tu cuaderno 5 binas de acento ortográfico.

### CONCEPTUALIZACIÓN

Investiga y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:

1.- Higiene

2.- Riesgo

3.- Salud

### TEMAS DEL DIA

#### DESARROLLO LINGÜISTICO INTEGRAL

**EJE TEMATICO:** GRAMATICA

**LECTURA:** El acento.

**CONTENIDO:** El acento.

**PAGINA:** 97

**PALABRAS CLAVES:** ACENTO, SILABA TÓNICA, INTENSIDAD

**CONCEPTO. EL ACENTO ORTOGRAFICO:** Es un signo, también llamado tilde, que se coloca sobre la vocal tónica de una palabra para indicar una mayor intensidad en su pronunciación.

Realiza la actividad de la página 97 de tu cuadernillo.

### CIENCIAS

**EJE TEMATICO:** Aplicación de la ciencia y la tecnología en los procesos productivos y culturales.

**CONTENIDO:** El agua en la agricultura

**LECTURA:** El agua en la agricultura

**PAGINAS:** 91-92

**PALABRAS CLAVES:** HIDROAGRÍCOLA, IRRIGACION, EJIDO, AGRARIO, DISTRITO, AGRICULTURA.

**CONCEPTOS: EJIDO:** Es una propiedad rural de uso colectivo y que es de gran importancia en la vida agrícola.

Investiga los siguientes conceptos:

1.- Agricultura:

2.- Distrito:

3.- Irrigación:

### MATEMATICAS

**EJE TEMÁTICO:** PROBABILIDAD Y ESTADÍSTICA

**LECTURA:** Probabilidad de eventos

**CONTENIDO:** Probabilidad de eventos

**PAGINA:** 99

Un experimento o fenómeno aleatorio es un proceso o acción cuyo resultado es incierto. Ejemplos: – Lanzar una moneda al aire y observar la cara superior.

El espacio muestra de un experimento, denotado por S, es el conjunto de todos los posibles resultados del experimento. Ejemplos: – Lanzar una moneda al aire y observar la cara superior.  $S = \{\text{cara, cruz}\}$

Evento: Es un subconjunto del espacio muestra S.

Probabilidad: Dado un espacio muestra S... El objetivo de la probabilidad es asignarle a cada evento A un número  $P(A)$  (la probabilidad del evento A), que representará una medida precisa de la oportunidad de que A ocurra.

Probabilidad de eventos

λ RESULTADOS EQUIPROBABLES Si un experimento tiene N resultados posibles y es razonable suponer que cada resultado posible tiene la misma probabilidad de ocurrir:

$P(A) = \frac{N(A)}{N}$  NUMERO DE RESULTADOS EN A  
TOTAL DE RESULTADOS POSIBLES



Contesta la actividad de la página 99 de tu cuadernillo de Matemáticas.

## ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

**EJE TEMATICO:** Producción de bienes

**CONTENIDO:** Investigar recetas para producir productos de provecho para el ser humano en desarrollo.

### PRODUCCIÓN DE BIENES

**La tierra:** incluye todos los recursos naturales y materias primas necesarios para producir cualquier bien o servicio.

**Renovables:** son aquellos cuyo uso no los agota, ejemplo sol y viento.

**No renovables:** son aquellos que se agotan cuando los utilizamos, ejemplo petróleo.

**Mixtos:** son bienes que se agotan, pero con una explotación razonable y una gestión sostenida nos permiten disponer de ellos sin límite de tiempo, ejemplo si a la vez que vamos talando árboles vamos replantando más.

#### La división técnica del trabajo y la mejora de la productividad.

**Productividad:** es la relación que se establece entre los bienes y servicios producidos y los factores utilizados en su obtención.

Productividad aparente del factor trabajo: es la relación que se establece entre el valor total de lo producido y el número de trabajadores.

**La división técnica del trabajo:** los trabajadores se organizaron y se especializaron cada uno en una función.

**Determinantes de la producción:** formación, experiencia, habilidad del factor humano.

**Actividad:** Elabora una lista de productos sanos que debe consumir el ser humano

### MODELO

Dibuja en tu cuaderno el avance de la agricultura a través de la historia.

### REFLEXION FILOSÓFICA

¿Qué importancia tiene el agua en la producción de alimentos?

¿Qué pasa con los mantos acuíferos cuando hay una sobre explotación del agua?

### EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACION

Escribe en tu cuaderno un texto breve de cómo crees tú que producían sus alimentos nuestros antepasados.

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

**FECHA:** Jueves 9 de diciembre del 2021

**CARTILLA # 65**

Buen día alumno! De pequeños comienzos provienen grandes cosas, Ánimo ya estas casi por concluir los trabajos de la semana , esfúérzate para lograrlo.

**FRASE DEL DÍA:** La naturaleza no hace nada incompleto ni nada en vano. – Aristóteles

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

La tasa de ocupación hospitalaria nacional se reportó sin cambios respecto al viernes pasado y se ubicó en 16 por ciento, en camas generales, y de 13 por ciento con ventilador

**FRASES DE LA ESCUELA**

“La educación es el encendido de una llama, No el llenado de un recipiente”

(SÓCRATES)

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

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos 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, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos.

El DIBUJO es una actividad motora, espontánea que contribuye a la formación de la personalidad, fomenta la comunicación, la atención, concentración y estimula la actividad del cerebro.

**SALUD CORPORAL LA PIEL**

Tomar sol por las mañanas y tardes para producir vitamina D. Elimina el polvo, la grasa, el sudor y otros residuos para que la piel se perciba limpia y sana. Protege tu piel del sol. Evita exposiciones prolongadas al sol intenso. Hidrata. Toma suficiente agua. Lleva una dieta adecuada. Consumir frutos rojos, comer grasas vegetales, gelatina natural.

¿ Qué alimentos consumes para cuidar tu piel ?

**ALIMENTOS para tu piel**

PARA TENER UNA PIEL RADIANTE  
ES IMPORTANTE TENER UNA BUEN ALIMENTACIÓN

<b>ZANAHORIA</b> RICA EN BETACAROTENO Y NOS AyUDA A PREVENIR LOS PROCESOS DE OXIDACIÓN DE LA PIEL. GENIAL PARA PIELES SEDRS.	<b>KIWI</b> RICO EN VITAMINA C. ESTIMULA EL CREENIENTO DE LAS CÉLULAS Y LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO. EVITA ARRUGAS.	<b>ARÁNDanos</b> SON MUY ANTIOXIDANTES PES PERO ADÉMIS CONTIENEN ANTOCIANINAS, QUE ESTIMULAN LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.	<b>CEREALES INTEGRALES</b> CONTIENEN UN ANTIOXIDANTE (ZINC) QUE AYUDA A SINTETIZAR EL COLÁGENO Y A TENER LA PIEL MÁS ELÁSTICA Y FIRME.
--	--	---	--

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a platicar sobre la importancia de alimentarse bien para tener una piel sana.  
Comenten en casa los hábitos de limpieza y cuidado de la piel que realizan a diario.

## DIBUJO

En tu libreta dibuja como cuidas tu piel, que rutina de limpieza elaboras a diario, procura que se parezcan a la vida real.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE: higiene de la piel

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE: tipos de alimentos para cuidar tu piel

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: cuidado de la piel

ESCRIBE EN TU CUADERNO Binas de : Factores para cuidar la piel

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

1.- Higiene corporal      2.- salud      3.- epidermis      4.- sudor

Ejemplo: vitamina D.- La vitamina D está representada por dos compuestos liposolubles: vitamina D3 (colecalciferol) y la vitamina D2 (ergocalciferol).

## TEMAS DEL DIA

MATEMATICAS.

TEMÁTICO: Geometría

CONTENIDO: Ejercicios de ángulos

**Palabras claves:** ángulo, vértice, agudo , llano, obtuso, paralelas, líneas

**¿Qué es un ángulo?**

Un ángulo es la porción del plano comprendida entre dos semirrectas que tienen un origen común.

**Partes de un ángulo**

En un plano, dos semirrectas con un origen común siempre generan dos ángulos.

En el dibujo podemos ver dos, el A y el B.

Están compuestos por **dos lados** y un **vértice** en el origen cada uno.

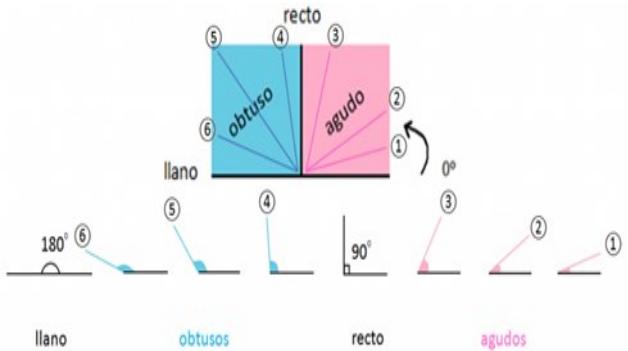
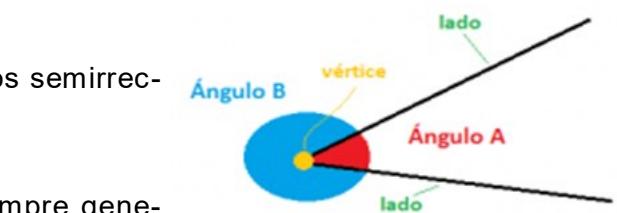
Hay varios tipos según su tamaño, es decir, en función de los grados que tenga:

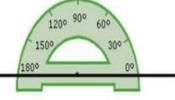
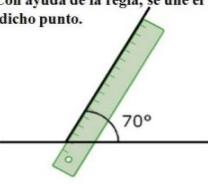
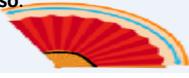
**Ángulo agudo:** Mide menos de  $90^\circ$  y más de  $0^\circ$ .

**Ángulo recto:** Mide  $90^\circ$  y sus lados son siempre perpendiculares entre sí.

**Ángulo obtuso:** Mayor que  $90^\circ$  pero menor que  $180^\circ$ .

**Ángulo llano:** Mide  $180^\circ$ . Igual que si juntamos dos ángulos rectos.



<p>En el cono del helado y en la separación de los siguientes dedos tenemos <b>ángulos agudos</b>, ya que su abertura es menor de <math>90^\circ</math>.</p> 	<p>En la posición de los siguientes dedos en forma de L y en la esquina del corcho podemos observar los ángulos de <math>90^\circ</math>, <b>rectos</b>.</p> 	<h2 style="color: #C00000; text-align: center;">TRAZADO DE ÁNGULOS</h2> <p>1º) Con una regla se traza un lado del ángulo.</p>  <p>2º) Se coloca la base del transportador sobre ese lado, y con su centro sobre el que será el vértice del ángulo.</p>  <p>3º) Se marca con ayuda de la escala graduada el punto correspondiente a los grados del ángulo que quieres dibujar.</p>  <p>4º) Con ayuda de la regla, se une el vértice con dicho punto.</p> 
<p>La apertura del abanico es mayor que <math>90^\circ</math> y menor que <math>180^\circ</math>, por lo cual tenemos un <b>ángulo obtuso</b>.</p> 	<p>Tenemos un brazo estirado formando un <b>ángulo llano</b> de <math>180^\circ</math>.</p> 	

### Realiza las siguientes actividades:

- 1.-En tu cuaderno dibuja 10 ejemplos de ángulos que conozcas en tu vida cotidiana.
- 2.-Dibuja en tu libreta 3 ángulos: agudos, llanos, rectos, obtusos.

## SOCIEDAD

**EJE TEMÁTICO:** La escuela como espacio de organización comunitaria y popular.

**CONTENIDO:** Recuperación de los conocimientos ancestrales de mi comunidad.

**Palabras Claves:** conocimientos, ancestral, cultura, comunidad, prácticas.

Se denominan conocimientos y saberes ancestrales y tradicionales a todos aquellos saberes que poseen los pueblos y comunidades indígenas, y que han sido transmitidos de generación en generación por siglos. Estos conocimientos, saberes y prácticas se han conservado a lo largo del tiempo principalmente por medio de la tradición oral de los pueblos originarios, y también por medio de prácticas y costumbres que han sido transmitidas de padres a hijos en el marco de las dinámicas de la convivencia comunitaria que caracterizan a nuestros pueblos indígenas. Los saberes ancestrales abarcan una gran variedad de aspectos del conocimiento y la técnica que van desde el lenguaje hasta la gastronomía, desde las matemáticas hasta la artesanía, pasando por la medicina, la construcción, la silvicultura, las técnicas de conservación del ambiente y microclimas, la producción y alimentación, la agricultura y el riego, el transporte y la comunicación, etc. Cada pueblo tiene sus propios pensamientos, prácticas y costumbres que configuran la particularidad de sus diversas identidades.



-Investiga con tus familiares los saberes o costumbres que se mantienen y se realizan en tu familia.

-Elabora una lista de algunos conocimientos ancestrales que todavía se realicen en la actualidad (referentes a las siembras, artesanías, preparación de alimentos, medicina, remedios, crianza de animales, construcción, costumbres y rituales) que se realicen en tu comunidad.

-Dibuja en tu cuaderno algún edificio, pirámide, monumento, obelisco, estatua que tenga un valor ancestral para tu comunidad.

## ALIMENTACION SANA

**CONTENIDO:** Alimentación y factores socio-culturales: dieta del mexicano según el nivel socio-económico, acceso a productos alimenticios.

**Palabras Claves:** alimentación, dieta, factores, nutrientes, obesidad, gluten, desnutrición.

La disponibilidad y accesibilidad de los alimentos, horarios de trabajo, organización del tiempo son algunos de los factores que intervienen en el proceso de alimentación de los mexicanos. El alimento que abunda en la mesa del mexicano es el maíz y se consume en forma de tortillas, por lo que la estructura de las comidas esenciales tiene este elemento, también en la dieta mexicana se encuentra el arroz, chile, harina, huevo y azúcares. La alimentación diaria se conforma de tres comidas: desayuno, comida y cena.

## Dime cuánto ganas y te diré qué comes...

El ingreso es, sin duda, uno de los factores preponderantes a la hora de decidir cómo alimentarse. Las carnes más magras —por ejemplo— son más baratas que las que no lo son, pero también son mucho menos nutritivas.

Los consumidores buscan una relación entre lo que les guste más, lo que sea más barato y lo que les llene más, dejando de lado el factor de la nutrición. Los estratos sociales con mayores ingresos tienen dietas mejor balanceadas. Conforme el ingreso disminuye, la alimentación se va centrando en alimentos con poco aporte nutricional y más densidad calórica porque estos son más baratos.

El ingreso es una de las variables que determina la cantidad y calidad de la dieta; sin embargo, no es el único factor. Otra de las variables tiene que ver con fenómenos de segregación espacial. Este es uno de los principales problemas que viven cientos de miles de personas en áreas rurales en las que su ingreso es bajo y además hay poca disponibilidad de alimentos, dado que la cadena de distribución comercial no los alcanza.

El caso mexicano es particular porque viven dos caras del problema paralelamente: la desnutrición y la obesidad. Cuando se tenga conciencia de que la buena alimentación de cada día es el mejor seguro para la salud, se habrá adelantado un paso definitivo hacia la derrota de las enfermedades.

Es preciso cambiar algunos hábitos, pero otros deben reforzarse pues si bien es cierto que la cultura alimentaria nacional tiene algunos defectos, también lo es que tiene muchas cualidades que conviene fomentar. Urge prestigiar alimentos y patrones autóctonos pues presentan mejores alternativas desde el punto de vista económico, social y ecológico.

### Actividades

Comenta con tus familiares que opinan sobre la información del texto anterior: Cuáles son los alimentos que mas consumen? Quiénes son los responsables de una alimentación sana el núcleo familiar? Cómo consideran su alimentación? Conocen las consecuencias de una mala nutrición?

Redacta en tu cuaderno que otros factores socio -culturales consideras que afectan la alimentación del mexicano.

Realiza un cartel donde incluyan menús saludables y económicos( incluye los costos) para invitar a la comunidad a comer saludablemente.

 Sabias que... **Adolescentes** entre 12 a 19 años, 35% presentan sobrepeso u obesidad. Uno de cada cinco tiene sobrepeso y uno de cada 10 presenta obesidad, NO SEAS PARTE LAS ESTADISTICAS iACTIVATEi

## ARTE

**EJE TEMÁTICO:** Desarrollo de las capacidades artísticas

**CONTENIDO:** Lenguaje corporal

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

### Habilidades Artísticas

Las "Habilidades Artísticas" están enfocadas en las capacidades, inteligencias, técnicas, conocimientos, destrezas, aptitudes y actitudes de las personas en términos del Arte, con sus características subjetivas y objetivas, e incluyendo uso, entendimiento, expresión y obra con finalidad estética y comunicativa, eficiente y suficiente. 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

Con tu familia realizar las siguientes actividades:

Mímica: Para iniciar el juego se escribirán varias situaciones : pueden ser graciosas, de películas, de oficios o de su elección( puede ser inventada). Se colocaran en un recipiente y se pasara de forma individual a tomar un papel para representarlo sin hablar (solo mímica) a los demás familiares. Ganara el que adivine mas situaciones.

En tu cuaderno escribe como te sentiste al realizar la actividad. Tu familia participo? Se divirtieron? Que emociones causo en tu familia?



**REFLEXIÓN FILOSÓFICA:** TEXTO ENSAYO escribe un texto en tu cuaderno sobre la importancia y los beneficios de practicar conocimientos ancestrales en tu comunidad.

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:** Realiza una pintura sobre la importancia de llevar una dieta equilibrada.

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

**FECHA:** 10 de diciembre del 2021

**CARTILLA # 66**

Buenos días compañeros nos debemos saludar pues venimos muy contentos al salón a trabajar.

**FRASE DEL DÍA:** Solo la naturaleza hace grandes obras sin esperar nasa a cambio.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

El viernes 3 de diciembre se aplicaron 400 mil 739 vacunas anti-Covid, con lo que se ha llegado a un total de 134 millones 93 mil 65 dosis desde que arrancó la estrategia nacional de vacunación el 24 de diciembre de 2020.

**FRASES DE LA ESCUELA**

El educado difiere del no educado, tonto el vivo difiere del muerto.

(ARISTOTELES)

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

Repetimos los ejercicios del lunes y **Hoy viernes** haremos el siguiente ejercicio. A MOVER LAS MANOS A MOVER BLOSCOS PIES cuando movamos la mano derecha, movemos el pie derecho saltamos con pie derecho, movemos mano izquierda, cuando saltamos con pie izquierdo, movemos mano derecha.

**CANTO: EL CANTO NOS AYUDARA A OXIGENAR EL CEREBRO PARA PONERNOS A REALIZAR LA TAREA.**

**MÉTODO DE SEPARACIÓN**

Tipos de Mezclas  
Distintas mezclas  
hay en la química.  
Para poderlas entender  
las tienes que saber.

Una de ellas es heterogénea  
se va a simple vista,  
para poderla entender

puedes experimentar.  
La última es homogénea  
no se ve a simple vista.

Sus partículas muy pequeñas son,  
pero siempre están presentes.  
Método de separación  
Los métodos un poco  
complicados son.  
Se usan en Homogéneas

y Heterogéneas.

Un método sería  
destilación, separa mezclas líquidas.  
Se utiliza en mezclas Homogéneas.  
Para Heterogéneas  
sería Tamizado,  
separa mezclas sólidas  
de distintos tamaños.

**OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

Las cualidades del cabello se deben a la estructura filamentos de la queratina. Son: elasticidad, resistencia, y porosidad. No acostarse con el pelo mojado, cortes de cabellos frecuentes para estimular su crecimiento. Peinarse diariamente.

Comenta con tus familiares y amigos como hacer para cuidarse el cabello.

**DIBUJO**

Dibuja como y hasta donde tienes tu cabello.

### VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE: CUIDADOS DEL CABELLO.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO SOBRE MEZCLAS.

### VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE: CUIDADO DEL CABELLO.

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE MEZCLAS:

### CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:  
Filamentos, queratina, elasticidad, resistencia, porosidad, mezcla.

### TEMAS DEL DIA

#### DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO: LENGUA Y CULTURA: ORIGINARIA Y REGIONAL

CONTENIDO: Vocabulario en Lengua Originaria

LECCIÓN DEL LIBRO: En dos voces

PÁG. 98

- Lee en voz alta para tus papás, la lectura "En dos voces" P.98, en español y luego intenta leerla en purépecha y comenten el sentido del texto.
- Identifica las palabras claves en Purépecha y escríbelas en tu cuaderno, con su traducción al español. Practica las palabras claves en purépecha.
- Escribe el campo semántico sobre frutas en español y purépecha, practica y aprende los nombres.
- Realiza un video sobre las palabras del campo semántico en español y purépecha y envíalo a tu maestra

### CIENCIAS

EJE TEMATICO: Aplicación de la ciencia y la tecnología

CONTENIDO: Mezclas homogéneas y heterogéneas

PAGINA: 93

- Palabras Claves:** Mezcla, homogénea, heterogénea, tamización, filtración, decantación , cristalización, destilación, separación magnética.
- Lee la lectura "Mezclas" Pp. 93, identifica los conceptos de homogéneo, heterogéneo, mezcla homogénea y mezcla heterogénea y escribe los dos últimos en tu libreta.
  - Realiza un cuadro sinóptico sobre las técnicas para separar mezclas. Lee los conceptos de cada técnica y coméntalos.
  - Escribe 2 ejemplos de mezclas homogéneas y 2 heterogéneas.

### DESARROLLO ECOLOGICO

CONTENIDO: Desaparición de glaciares y deshielo

El derretimiento de los glaciares, nos está dejando un planeta sin hielo. La actividad humana es la mayor culpable. El nivel del mar y la estabilidad global dependen de la evolución de estas grandes masas de nieve recristalizada.

**Los glaciares son grandes masas de hielo en movimiento se originan al compactarse y recristalizarse la nieve acumulada en lugares fríos,** cubren el 10 % de la superficie terrestre y, junto a las capas de hielo, suman casi el 70 % del agua dulce del planeta.

El aumento de la temperatura terrestre ha sido, sin duda, el responsable del derretimiento de los glaciares a lo largo de la historia. Las causas del deshielo glaciar son:

Emissions de CO<sub>2</sub>: la concentración atmosférica de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero (GEI) derivados de la industria, el transporte, la deforestación o la quema de combustibles fósiles, entre otras actividades del ser humano, hace que el planeta se recaliente y se fundan los glaciares.

**Calentamiento oceánico:** los océanos absorben el 90 % del calor terrestre, un hecho que afecta al derretimiento de los glaciares marinos ubicados, sobre todo, en las zonas polares y en las costas de Alaska (Estados Unidos).

## CONSECUENCIAS DEL DERRETIMIENTO DE LOS GLACIARES

**Aumento del nivel del mar.** El derretimiento de los glaciares ha contribuido a la crecida de los océanos en 2,7 centímetros desde 1961.

**Impacto sobre el clima.** El deshielo glaciar en los polos está ralentizando las corrientes oceánicas, un fenómeno relacionado con la alteración de la climatología mundial y la sucesión de episodios meteorológicos cada vez más extremos en todo el globo.

**Desaparición de especies.** El derretimiento de los glaciares provocará la extinción de numerosas especies, ya que es el hábitat natural de numerosos animales terrestres y acuáticos.

**Menos agua dulce.** La desaparición de los glaciares significa también menos agua para el consumo de la población.

## SOLUCIONES PARA EVITAR EL DESHIELO DE LOS GLACIARES

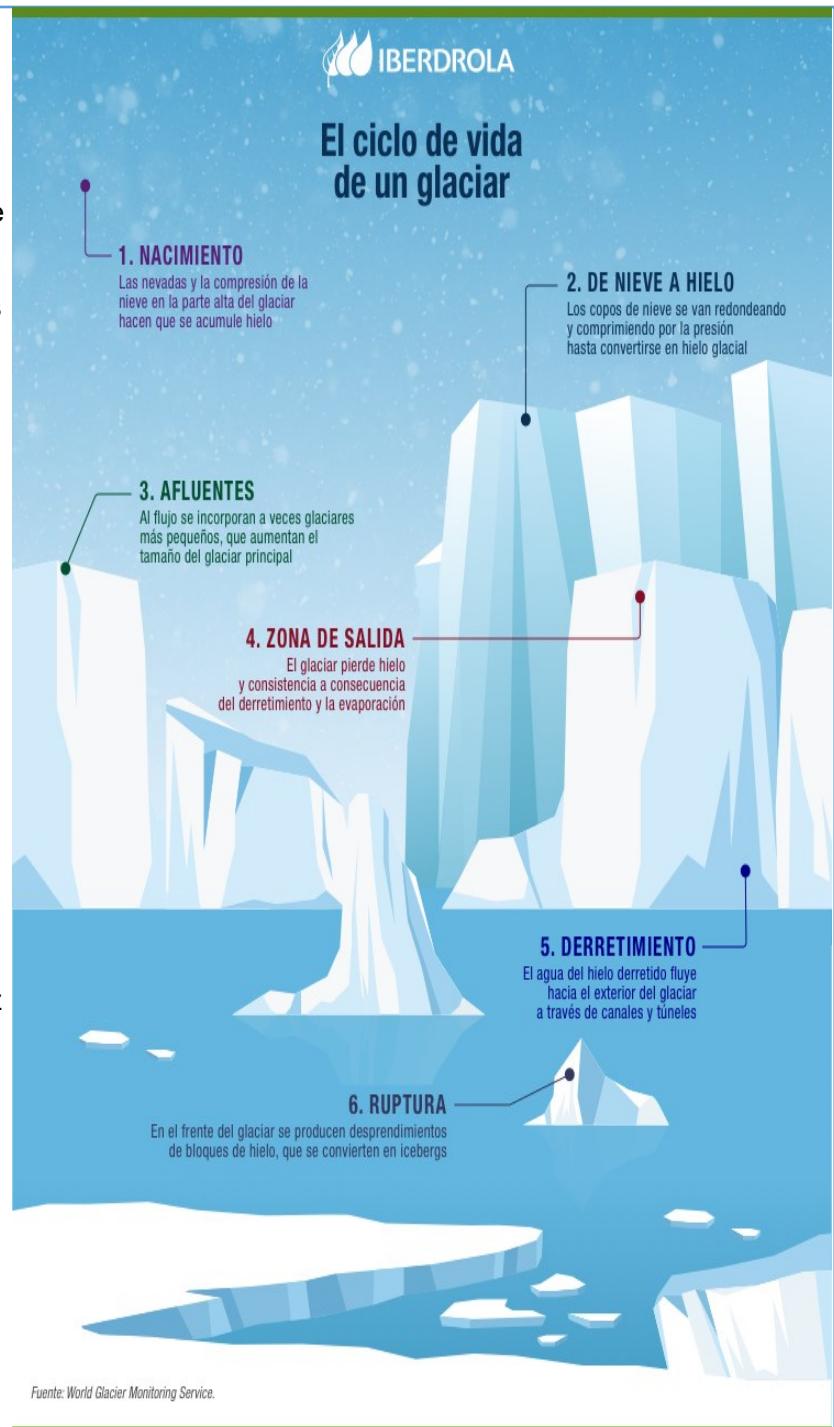
Detener el cambio climático. Disminuir las emisiones mundiales de CO<sub>2</sub> un 45 % en la próxima década y a cero después de 2050 para así frenar el calentamiento global.

Frenar su erosión. Levantar un dique de 100 metros frente al glaciar Jakobshavn (Groenlandia), el más castigado por el deshielo del Ártico, para contener su erosión.

Unir icebergs artificial Re congelar el Ártico, que consiste en recoger el agua de los glaciares derretidos, desalarla y congelarla de nuevo para crear grandes bloques hexagonales de hielo.

Aumentar su grosor. Fabricar más hielo, recogiendo agua de debajo del glaciar mediante bombas impulsadas por energía eólica para expandirla sobre las capas de hielo superiores, de forma que esta se congele en la superficie reforzando la consistencia.

Contesta las siguientes preguntas: ¿Qué son los glaciares? ¿Por qué desaparecen los glaciares? ¿Cómo salvar los glaciares? ¿Qué pasa si se derriten los glaciares?



Fuente: World Glacier Monitoring Service.

## ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

EJE TEMATICO: PRODUCCION DE BIENES

CONTENIDO: ELABORAR DULCES NUTRITIVOS

Mantener en buenas condiciones la salud de sus hijos es fundamental para todo padre. Debido a esto, regular lo que comen es cada vez más importante, debido a que existen numerosos productos que pueden ser dañinos para su cuerpo.

Los dulces que se venden en tiendas, supermercados y dulcerías pueden ser un dolor de cabeza para aquellas personas que se sienten responsables de la salud de sus niños e intentan ser conscientes de las precauciones que se deben tener para un crecimiento

Asimismo, los problemas de obesidad y desnutrición infantil son consecuencia de la mala alimentación a la que los pequeños se ven expuestos, por lo que es necesario evitar los colorantes y saborizantes artificiales. Además, el consumo de golosinas también es perjudicial para la dentadura, pues produce caries y oscurecimiento del esmalte.

Por eso, contar con una opción sana de dulcería abre una buena oportunidad en el mercado: hacer que las golosinas no sean sinónimo de malos alimentos y ayudar a que los niños no tengan que privarse de sus dulces favoritos.

Los niños deben tomar entre tres y cuatro piezas de fruta al día. Una buena manera de conseguir que sustituyan los dulces por alimentos saludables es con recetas caseras con frutas, como:

- sano. Paletas de frutas o de yogurt con cereal.
- La época de calor está comenzando y es importante que los niños se mantengan hidratados de manera saludable.

Por eso te traemos estas deliciosas paletas de fruta que lo ayudarán...

Postres de frutas, en vistosas formas de animales, como: pollo de piña, búho de manzana y kiwi, pavo real de colores (pera, uvas, fresas), brochetas de frutas y canastas o conos de frutas.



**MODELO: ELABORA UN DULCE NUTRITIVO Y ESCRIBE LA RECETA EN TU LIBRETA y toma una foto.**

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO**

**¿Estamos cuidando nuestro planeta? ¿Que puedes hacer tu para no destruirlo? Escríbelo.**

**EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN, gracias por tu trabajo en esta semana, comenten en casa, que fue lo mas emocionante que aprendiste esta semana.**