



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Primer grado

Aprendiendo de los oficios y profesiones

Objetivo

Proporcionar un recurso para que a través de preguntas, lecturas, retos y más actividades relacionadas con los oficios y profesiones, se desarrollen capacidades relacionadas con los aprendizajes sustantivos que se abordan de manera integral y que permiten que las relacionen con elementos y hechos de la vida cotidiana, reconociendo que los alumnos de este ciclo escolar se relacionan de manera directa con los objetos didácticos de su entorno inmediato, a partir de observar, manipular, organizar y dar significación a los aprendizajes.



¿Cómo lo queremos lograr?

Apoyo de la familia.

- Requerimos el apoyo de una persona de la familia que pueda leer las instrucciones de todas las actividades.
- Antes de iniciar revisen las indicaciones de las actividades, si existe alguna duda hágala saber al docente para que le apoye.
- El alumno de primer grado requiere el acompañamiento de un adulto que lo apoye y oriente durante la realización de las actividades.
- Al finalizar cada actividad el acompañante motive al estudiante para que le diga cómo se sintió, si le resultó fácil o difícil, revisar y corregir si es necesario.
- Registrar el cumplimiento de cada actividad que realices en la agenda familiar.

Espacio del hogar.

Definir en la agenda familiar el horario que todos los días designarán a las actividades escolares.

Elegir un espacio de la casa cómodo, agradable, con buena luz y ventilación para realizar las actividades escolares.

Eliminar las distracciones como música, televisión, videojuegos, etcétera.

Acercar todos los materiales que se necesitan antes de iniciar las actividades.



Español



¿Qué queremos lograr?

Aprendizajes esperados

- Escuchen adivinanzas para que identifiquen las características que los ayuden a inferir respuesta.
- Reflexionen sobre las letras que componen los nombres.
- Reconozcan el formato y características de la infografía.
- Sigam la lectura de un texto leído por el docente para obtener información.
- Identifiquen información textual clave para armar una infografía.
- Conozcan una ronda infantil y sepan cómo jugarla.

¿Qué conoceremos?

Temas

1. Adivinanzas.
2. Infografías.
3. Rondas.



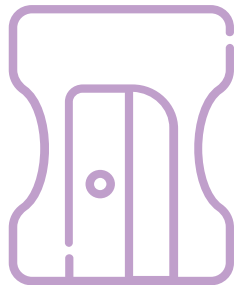
Productos



¿Qué elaboraremos?

- Escribir adivinanzas y completar palabras.
- Escribir tu nombre y el de otros compañeros.
- Explorar infografías.
- Analizar un texto informativo y tomar nota de lo más importante.
- Leer, cantar e identificar palabras que se repiten en una ronda infantil.

¿Qué necesitamos?



Materiales y recursos

- Libro de texto Lengua Materna. Español.
- Libro Español lecturas.
- Cuaderno.
- Lápiz, sacapuntas y borrador y tijeras.
- Lápices de colores.
- Cuaderno de palabras.

¡Para iniciar!



Bienvenido nuevamente, las actividades que encontrarás en esta ficha podrás resolverlas durante dos, así que planea el espacio y tiempo que dedicarás para realizarlas junto con tus familiares.

Con ayuda de un familiar lean y comenten las siguientes preguntas:

- ¿Te gustan las adivinanzas?**
- ¿Sabes qué es una infografía?**
- ¿Te gustaría aprender las características de una infografía?**
- ¿Sabes en qué se parece la escritura de algunos nombres?**
- ¿Te gustaría jugar a cantar una ronda infantil?**

Te invito a que aprendamos más durante estas dos semanas, seguramente podrás escribir nuevas palabras y quizás formar algunas frases.

¡A trabajar!



Comencemos...

Listado de la actividades a realizar:

Actividad 1. Leer adivinanzas de oficios.

Actividad 2. Nombres escondidos.

Actividad 3. Exploremos una infografía.

Actividad 4. Analizamos un texto informativo.

Actividad 5. Del texto informativo a la infografía.

Actividad 6. La víbora de la mar.

Aprendamos a leer y escribir.

Actividad 1. Leer adivinanzas de oficios.

Indicaciones:

Pide a algún familiar que lea en voz alta las adivinanzas de la página 96 de tu libro de texto Español.

Adivina de qué animal se trata y escribe sobre la línea la respuesta.

De nuevo pide ayuda a algún familiar para leer la adivinanzas que se encuentran a la derecha. Adivina de qué oficio o profesión se trata cada descripción.



**Hago paredes, hago cimientos,
y sobre los andamios subo
contenido.**



**Trabajo en un hospital
y cuido a las personas
que están enfermas.**



**Con una manguera
Casco y escalera
Apago los fuegos y hogueras.**



**Con madera de pino, cerezo y
nogal, hago muebles con
esmero para tu bonito hogar.**

<https://pixabay.com/es/vectors/ladrillo-alba%C3%B1il-la-construcci%C3%B3n-de-2025789/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/bombero-fuego-extinguir-extinci%C3%B3n-3812661/>

<https://pixabay.com/es/vectors/hospital-salud-profesional-m%C3%A9dico-1708646/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/carpintero-hummer-madera-1453880/>

Aprendamos a leer y escribir.

Actividad 2. Nombres escondidos.


Indicaciones:

- Localiza con ayuda de algún familiar la página 97 de tu libro de texto español.
 - Sigue las pistas para saber de qué nombre se trata.
 - A continuación escribe en tu cuaderno los nombres de algunos de tus compañeros o familiares.
- ¿Cuáles inician con la misma letra?
 - ¿Encontraste nombres que terminen con las mismas letras?
 - ¿En qué se parecen los siguientes nombres?

María
Mayra


Daniel
Miguel

97


 **Aprendamos a leer y escribir**

Nombres escondidos
Sigue las pistas y encuentra el nombre.

- ¿Dice Juan, Melina o Manuel?

M 



Mira una pista.
• ¿Dice Isabel, Manuel o Miguel?

Mi 

Mira otra pista.

Mig 

Escribe el nombre completo.



Infografías para cuidar la salud.

Actividad 3. Exploremos una infografía.

- ¿Alguna vez te has enfermado?
- ¿Qué sentías (dolor, calor, frío, debilidad)?
- Esos síntomas pueden ser causa de alguna enfermedad?
- Exploremos con ayuda de algún familiar las infografías que se encuentran en su libro de texto (Español página 98 y 99)
- Localiza los títulos de cada infografía.
- ¿Dónde crees que dice el tipo de enfermedad sobre la que habla?
- ¿Qué podemos saber al ver las imágenes?
- ¿Cuál será el propósito de las infografías?
- Intenta leer cada infografía.
- ¿Qué utilidad tienen para las personas?
- ¿Sabías algo sobre estas enfermedades, causas y síntomas?
- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Qué más quisieras saber?

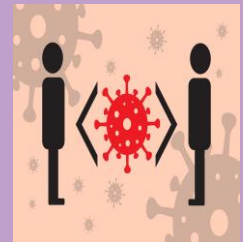
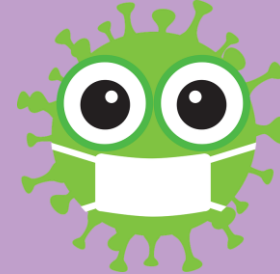
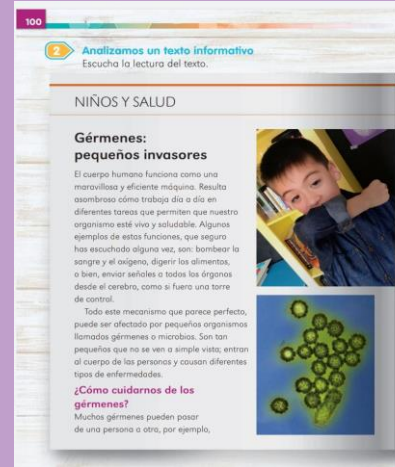
<https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/>

- Escribe lo que comentaron.
- Observa la siguiente infografía y comenta con tus papás la utilidad que tiene para cuidar tu salud.



Actividad 4. Analizamos un texto informativo.

- Para elaborar una infografía es necesario buscar información, resumirla y representarla a través de una combinación de imágenes y textos breves.
- Lean en voz alta el texto “Gérmenes: pequeños invasores”, que se encuentra en su libro de texto páginas 100 y 101.
- Lee varias veces y toma nota o dibuja sobre la información que consideres importante.
- Al terminar la lectura lee a tus familiares las notas tomadas o muestra los dibujos que hayas realizado.
- Identifica el fragmento del párrafo que dio origen a la nota.
- Pide a tu familiar que te ayude a cotejar la validez de las anotaciones.
- ¿Qué síntomas indican que entraron a nuestro cuerpo?
- ¿Cómo llegan los gérmenes a nuestro cuerpo?
- ¿Qué podemos hacer para evitarlos?



<https://pixabay.com/es/vectors/coronavirus-emoji-protector-bucal-5086544/>
<https://pixabay.com/es/ilustrations/pareja-virus-m%C3%A1scaras-para-el-rostro-5689815/>
<https://pixabay.com/es/vectors/social-distanciamiento-distancia-5132502/>

Actividad 5. Del texto informativo a la infografía.

Esta actividad te permitirá transformar una parte del texto “Gérmenes: pequeños invasores” en una pequeña infografía.

- ❑ Pide apoyo a algún familiar y releen el texto.
- ❑ Centren atención en las maneras como los gérmenes se propagan y en las acciones recomendadas para protegerse de ellos.
- ❑ Localicen la página 102 de su libro de texto Español e identifica cómo se propagan los gérmenes y los hábitos que nos protegen de ellos.

- ❑ Al final identifica los malestares que causan los gérmenes.
- ❑ Completa los ejercicios y pide ayuda a tus familiares para corregir, si es necesario.
- ❑ Revisa el último ejercicio, tiene algún parecido con las infografías que revisaron al inicio.
- ❑ Por medio de estos ejercicios han transformado un texto informativo en una infografía.



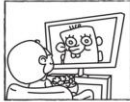

102

Del texto informativo a la infografía

Coloquen una ✓ para señalar el medio por el que se propagan los gérmenes.

aire	sudor	saliva
coche	avión	sangre
sopa	estornudo	caballo

Leen los enunciados y colorean los hábitos que los protegen de los gérmenes.

 Lavarse las manos	 Salir a jugar
 Ver televisión	 Cubrirse la boca al estornudar

103

Observen las imágenes e identifiquen los malestares que causan los gérmenes.

- Localicen el nombre de cada malestar.
- Copien bajo la imagen el que corresponda.

tos	fiebre	dolor de estómago
gripe	vómito	erupciones

Actividad 6 . “La víbora de la mar”

La ronda infantil es un juego colectivo en el que los niños y niñas se toman de las manos para formar un círculo y cantar en rima una canción tradicional mientras bailan o realizan algún tipo de movimiento o gesto.

- ❑ Seguramente ya conoces la ronda infantil “La víbora de mar”?
- ❑ Localiza la página 104 de tu libro de texto Español.
- ❑ Pide la participación de tus familiares para que juntos canten y jueguen.
- ❑ Trata de memorizar la letra.
- ❑ Ahora después de cantar y jugar te invito a seguir con el dedo la letra de la ronda en tu libro.
- ❑ Busca la estrofa inicial, ¿dónde dice víbora, mar y pasar? Enciérralas con colores diferentes y menciona a tu familiar con qué letra comienza cada palabra.
- ❑ Ahora cuenta las veces que aparecen esas tres palabras en toda la ronda infantil.

104

 **Tiempo de leer**
Escucha la lectura.

La víbora de la mar
A la víbora, víbora
de la mar, de la mar,
por aquí pueden pasar.
Los de adelante corren mucha
y los de atrás se quedarán,
tras, tras, tras, tras.

Una mexicana que fruta vendía:
círuela, chabacano, melón o sandía.
Verbena, verbena, la Virgen de la cueva.
Verbena, verbena, jardín de matatena.
Campanita de oro, déjame pasar,
con todos mis hijos menos el de atrás,
tras, tras, tras, tras.

Será melón, será sandía,
será la vieja del otro día, día, día.

Ronda infantil




105

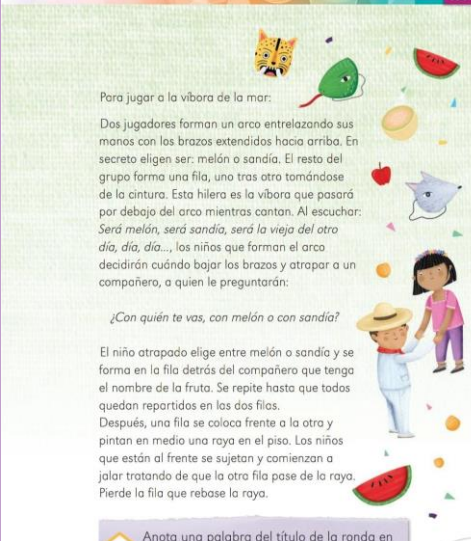
Para jugar a la víbora de la mar:

Los jugadores forman un arco entrelazando sus manos con los brazos extendidos hacia arriba. En secreto eligen ser: melón o sandía. El resto del grupo forma una fila, uno tras otro tomándose de la cintura. Esta hilera es la víbora que pasará por debajo del arco mientras cantan. Al escuchar: *Será melón, será sandía, será la vieja del otro día, día, día...*, los niños que forman el arco decidirán cuándo bajar los brazos y atrapar a un compañero, a quien le preguntarán:

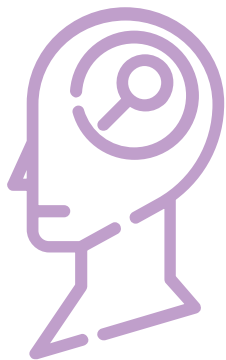
¿Con quién te vas, con melón o con sandía?

El niño atrapado elige entre melón o sandía y se forma en la fila detrás del compañero que tenga el nombre de la fruta. Se repite hasta que todos quedan repartidos en las dos filas. Después, una fila se coloca frente a la otra y pintan en medio una raya en el piso. Los niños que están al frente se sujetan y comienzan a jalar tratando de que la otra fila pase de la raya. Pierde la fila que rebese la raya.

 Anota una palabra del título de la ronda en tu Cuaderno de palabras.



Para saber más



¿Cómo puedo aprender más?

Te invito a realizar tu cuaderno de palabras si no lo tienes aun, ahí puedes escribir y dibujar cada palabra nueva que conozcas y cuando no recuerdes cómo se escribe podrás consultarlo.

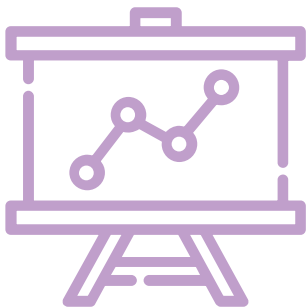
Practica dictado, te ayudará a seguir mejorando lectura y escritura.

Puedes contestar las actividades de la páginas 96 a la 105 de tu libro Español actividades para enriquecer aun más tus conocimientos.

Recuerda agregar a tu cuaderno de palabras, las palabras nuevas que aprendiste.

Investiga o pregunta a tus familiares sobre algún oficio o profesión que te interese saber más.

Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

- ¿Cuál actividad te gustó?, ¿cuál no te gustó?
- ¿Puedes escribir tu nombre completo sin ayuda?
- ¿Qué palabras nuevas aprendiste?
- ¿Te gustan las adivinanzas?
- ¿Qué aprendiste acerca de las infografías?
- ¿Te gustó la ronda infantil “La víbora de la mar”?
- ¿Aprendiste alguna adivinanza nueva?

Matemáticas



¿Qué queremos lograr?

Aprendizajes esperados.

- Lee, escribe y ordena números naturales hasta 100.
- Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100.
- Calcula mentalmente sumas y restas de números de una cifra y de múltiplos de 10.
- Construye configuraciones utilizando figuras geométricas.

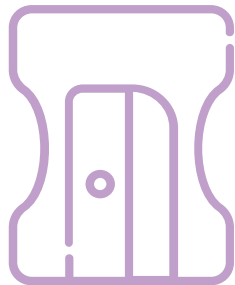
¿Qué conoceremos?

Temas

- Trayecto 3. Hasta 50. Números, adición y sustracción.
- Trayecto 4. Más de figuras Geométricas. (Figuras y cuerpos geométricos).



¿Qué necesitamos?



Materiales y recursos

- Libro de texto Matemáticas.
- Cuaderno.
- Lápiz, sacapuntas y borrador.
- Lápices de colores.
- Objetos para conteo (botones, semillas, fichas, etc.)
- Una caja para colocar los objetos.
- Hojas o foamy de color rojo y azul.

Productos



¿Qué elaboraremos?

- Desarrollar estrategias de conteo de colecciones hasta 50 objetos.
- Identificar y reproducir patrones.
- Conocer la serie oral y escrita hasta el número 50.
- Identificar la forma de componer y descomponer decenas y unidades de números hasta el 50.
- Calcular el complemento a la decena.
- Clasificar figuras de acuerdo a sus características geométricas.

¡Para iniciar!



Bienvenido nuevamente, las actividades que encontrarás en esta ficha podrás resolverlas durante dos semanas, así que planea el espacio y tiempo que dedicarás para realizarlas junto con tu familia.

Con ayuda de un familiar lean y comenten las siguientes preguntas:

- ¿Sabes la serie numérica hasta el 50?
- ¿Qué estrategia utilizarías para contar objetos?
- ¿Sabes a cuánto equivale una unidad y una decena?
- ¿Qué figuras geométricas conoces?
- ¿Sabes reproducir patrones en una sucesión?

¡A trabajar!



Durante las siguientes dos semanas realizarás las siguientes tareas.

Actividad 1. ¿Cómo contamos?

Actividad 2. A contar materiales.

Actividad 3. Patrones por todos lados.

Actividad 4. Hasta el 50.

Actividad 5. Fichas azules y rojas.

Actividad 6. Más figuras geométricas.

Trayecto 3. Hasta 50

Actividad 1. ¿Cómo contamos?

¿Qué materiales necesito?

Pide apoyo a un familiar para que prepare los siguientes materiales:

- Una caja de sorpresa.
- Colocar hasta 50 objetos dentro.
- Semillas, botones o cualquier material que pueda ser manipulado fácilmente.
- Hojas.
- Tableros de 10 (opcional, recortable 2)

Indicaciones:

1. Sin contar los objetos, ¿cuántos objetos crees que hay en la caja?.
2. ¿Crees que son más de 10 o menos de 10 objetos?
3. ¿Serán entre 20 y 30 o más de 30 objetos?
4. ¿De qué manera puedes contar los objetos para saber cuántos son realmente?
5. Puedes formar grupos de 10 o 5 objetos para facilitar el conteo.
6. Contesta la página 87 de tu libro de texto matemáticas.

Médico veterinario es una profesión que se encarga de la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades, trastornos y lesiones en los animales.

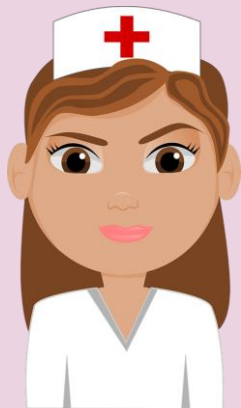


En la Veterinaria “Huellitas” la semana pasada el veterinario Beto atendió de lunes a viernes 10 animalitos cada día. Desea saber cuántos atendió en total, realiza la suma y ayúdale a encontrar el resultado de los animalitos atendidos.







<https://pixabay.com/es/illustrations/veterinario-m%C3%A9dico-perro-cachorro-3895477/>

Actividad 2. A contar materiales

En un hospital se encuentra el siguiente material, la enfermera Susi necesita contarlos y clasificarlos. ¿Qué te parece si la ayudamos?



Copia a tu cuaderno una tabla como la siguiente y escribe cuántos son de cada uno de los materiales.

¿Cuántos objetos tiene en total la enfermera Susi?

La enfermería es una profesión que se encarga del cuidado y atención de pacientes.



<https://pixabay.com/es/illustrations/covid-covid-2019-covid-19-4941846/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/hospital-ambulancia-4918290/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/enfermera-mujer-persona-enfermer%C3%ADa-359323/>

Actividad 3 ¡Patrones por todos lados!

Indicaciones:

- ❑ Observa cada una de las filas, identifica qué cambia y qué se repite o permanece.
- ❑ Luego, copia los patrones a tu cuaderno y completa las líneas dibujando las figuras o los números que faltan.



- ❑ A tu alrededor hay cosas que se repiten con cierto orden. Les llamamos patrones. Encuentra un patrón en tu casa y cópialo a tu cuaderno y después si es posible muéstralo a tus compañeros.
- ❑ Completa las actividades de la página 89 de tu libro de texto Matemáticas.

3. ¡Patrones por todos lados!

89

1 Para cada caso, observa y comenta con tu grupo:

- ¿Qué cambia?
- ¿Qué se repite?

2 Luego, dibuja las figuras o los números que faltan.

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--

0	2	4	6	8					
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

3 A tu alrededor hay cosas que se repiten con cierto orden. Les llamamos **patrones**. Encuentra un patrón en tu salón y compártelo con tu grupo!

4 ¿Cómo supieron qué figura o número sigue?

5 Dibuja en tu cuaderno un patrón. Pide a un compañero que dibuje algunas de las figuras que deberían seguir.

Identificar y reproducir patrones en una sucesión de figuras y números.

Actividad 4. Hasta el 50

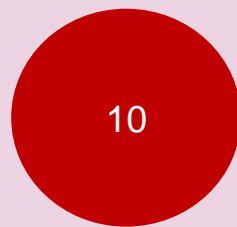
Para esta actividad necesitarás:

- ❑ Fichas azules y rojas si no cuentas con ellas tus familiares te pueden ayudar a recortarlas en papel de color o foamy, puedes utilizar para marcar el tamaño una moneda de 10 pesos.
- ❑ Un tablero del 1 al 50 puedes imprimirlo o realizarlo en una hoja de tu cuaderno con ayuda de un familiar.
- ❑ Una bolsa de plástico o cajita para guardar las fichas.

Indicaciones:

- ❑ Las fichas azules representan las unidades y valen 1 o avanzas solo un lugar.
- ❑ Las fichas rojas representan la decena y valen 10 o avanzas 10.
- ❑ Trabaja en pareja con algún integrante de tu familia.

- ❑ Por turnos, cierren los ojos y saquen una ficha de la bolsa o cajita.
- ❑ Avancen las casillas que indiquen las fichas que van sacando. Gana quién después de 5 turnos se acerque más al 50.
- ❑ Contesta la página 90 de tu libro de texto matemáticas.
- ❑ Copia a tu cuaderno la serie del 1 al 50 que se encuentra en la misma página, observa el patrón que sigue y coméntalo con tus familiares.



Actividad 5. Fichas azules y rojas .

Indicaciones:

Copia a tu cuaderno la siguiente tabla y completa representando con fichas cada cantidad, observa el ejemplo.

Cantidad	Representación con decenas y unidades
35	
42	
21	
17	
50	

- Localiza las páginas 91 a la 94 de tu libro de texto y contesta con ayuda de algún familiar.

1

10

94

¿Cuántas fichas son? _____
¿Cuántas faltan para completar 40? _____

$\square + \square = 40$

¿Cuántas fichas son? _____
¿Cuántas faltan para completar 50? _____

$\square + \square = 50$

2 Trabaja en parejas para responder las preguntas. Usen tableros de 10, fichas o piedritas.

- ¿Cuánto le falta al 28 para llegar al 40? _____
- ¿Cuánto le falta al 13 para llegar al 50? _____
- ¿Cuánto le falta al 19 para llegar al 30? _____

3 Propón un número menor a 50. Tu compañero debe calcular cuánto falta para llegar al 50. Luego intercambien papeles.

¿Cómo le hicieron para encontrar lo que le falta? _____

¿A qué número le faltan 12 para llegar al 50? _____

93

6. ¿Cuántas fichas faltan?

1 Cuenta las fichas azules, escribe cuántas faltan para completar la decena en cada caso y también completa las sumas.

¿Cuántas fichas son? _____
¿Cuántas faltan para completar 10? _____

$\square + \square = 10$

¿Cuántas fichas son? _____
¿Cuántas faltan para completar 20? _____

$\square + \square = 20$

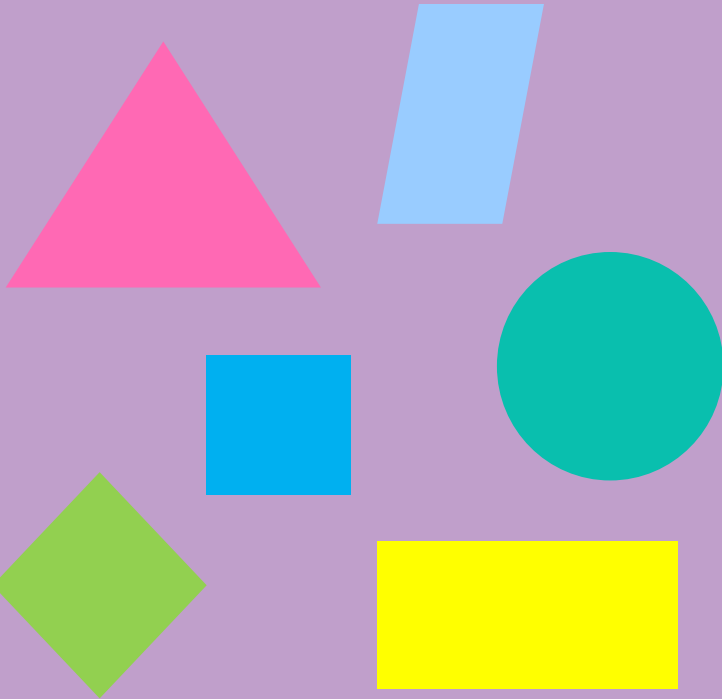
¿Cuántas fichas son? _____
¿Cuántas faltan para completar 30? _____

$\square + \square = 30$

Calcular el complemento a la decena siguiente de números menores que 50.

Trayecto 4. Más figuras geométricas.

Actividad 6. Las características de las figuras geométricas.



Dibuja en tu cuaderno las figuras geométricas que conozcas y escribe la descripción que le corresponda.

No tiene lados rectos

Tiene dos lados largos y dos lados cortos

Tiene cuatro lados iguales

Tiene tres lados



Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

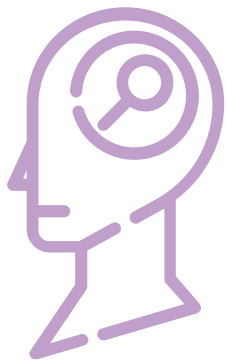
¿Logro identificar números del 1 al 50?
Sí No Algunas veces

¿Logré completar y seguir patrones completamente?
Sí No Algunas veces

¿Identifico la decena y la unidad en cantidades de dos cifras?
Sí No Algunas veces

¿Reconozco las características de figuras geométricas?
Sí No Algunas veces

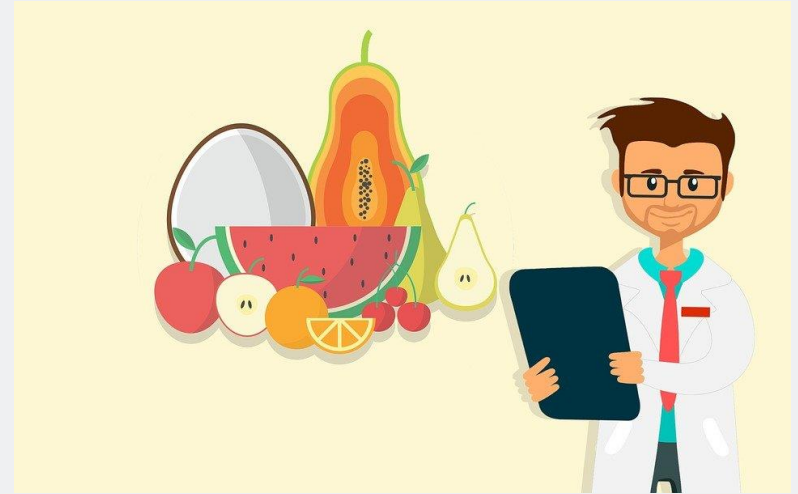
Para saber más



¿Cómo puedo aprender más?

- Pide a tus familiares que te ayuden a realizar un tablero con números del 1 al 100 y juega en pareja con tus fichas rojas y azules a avanzar casillas , gana quien primero llega al 100.
- Practica sumas y restas mentales, pide a tus familiares que te dicten la suma para que tú la resuelvas.
- Juega a clasificar y ordenar objetos en casa, por ejemplo botones, colores, plumas, cucharas, etc.
- Identifica figuras geométricas y clasifícalas de acuerdo a sus características.
- Para aprender más puedes completar las actividades del libro de texto Matemáticas de las páginas 87 a la 100.

Conocimiento del medio



<https://pixabay.com/es/illustrations/diet%C3%A9tica-la-nutrici%C3%B3n-frutas-4065158/>

¿Qué queremos lograr?

Aprendizajes esperados.

- Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.
- Expresen lo que saben sobre una dieta saludable.
- Clasifiquen los alimentos en grupos y reconozcan que la variedad de alimentos en su dieta es un factor que influye de manera positiva en su salud.
- Reconozcan, de acuerdo con las condiciones ambientales del lugar viven, se producen y se acostumbra comer diferentes alimentos, e identifiquen algunos que correspondan a su comunidad.
- Valoren la importancia de tener hábitos de higiene relacionados con los alimentos.



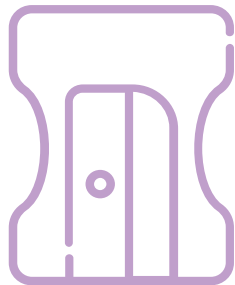
¿Qué conoceremos?

Temas

- Hábitos de alimentación.
- El Plato del Bien Comer.
- Alimentos de mi comunidad.
- Hábitos de higiene.



¿Qué necesitamos?



Materiales y recursos

- Libro de texto Conocimiento del Medio.
- Cuaderno.
- Revistas, folletos y periódico.
- Lápiz, sacapuntas y borrador.
- Lápices de colores.

Productos



¿Qué elaboraremos?

- Conocer el Plato del Bien Comer.
- Elaborar un listado de alimentos que consumes y clasificar de acuerdo al grupo que pertenecen.
- Elaborar un menú saludable.
- Conocer los hábitos de higiene.
- Investigar las consecuencias de no tener hábitos de higiene y alimentación saludable.
- Responder las páginas 74 a la 79 del libro de texto Conocimiento del Medio.

¡Para iniciar!



Bienvenido nuevamente, las actividades que encontrarás en esta ficha podrás resolverlas durante dos semanas, así que planea el espacio y tiempo que dedicarás para realizarlas con apoyo de tu familia.

Con ayuda de un familiar lean y comenten las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los alimentos saludables?
- ¿Qué alimentos consumimos con mayor frecuencia en casa?
- ¿Para qué sirven los hábitos de higiene?

¡A trabajar!



Estas son las actividades que vas a realizar, te deseo mucho éxito.

Actividad 1. Hábitos de alimentación.

Actividad 2. El menú.

Actividad 3. Hábitos de higiene.

Cuido mi cuerpo y mi alimentación.

Actividad 1. Hábitos de alimentación.
Una buena alimentación consiste en combinar alimentos de forma variada y en cantidades adecuadas.

Indicaciones:

- Observa el plato del bien comer y escribe en la página 75 de tu libro de texto Conocimiento del Medio los alimentos que más te gustan.
- Haz un listado en tu cuaderno de los alimentos que consumes en un día.
- Clasifica los alimentos de la lista anterior en la tabla de la página 76 de tu libro de texto, según el grupo al que pertenecen.
- ¿De qué grupo de alimentos comiste más?
- ¿Cómo podrías mejorar tu alimentación?



Copia la siguiente tabla a tu cuaderno. Dibuja o busca en revistas, folletos o periódico alimentos y clasifica en la siguiente tabla.

Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal	Cereales

Actividad 2. El menú.

Indicaciones:

Una de las profesiones que nos puede ayudar a tener una alimentación adecuada es un nutriólogo, ellos se encargan de brindar un plan alimenticio que cubra las necesidades de las personas brindando una alimentación sana.

- Qué te parece si juegas a ser un nutriólogo?
- Organiza en una tabla como la siguiente un menú saludable que contenga frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales.
- Puedes dibujar o escribir los alimentos que deseas agregar.
- Revisa tu alimentación y agrega los alimentos que no incluiste para que tengas una alimentación saludable.

Día	Desayuno	Comida	Cena



Actividad 3. Hábitos de higiene.

Indicaciones:

¿Qué haces para cuidar tu salud?

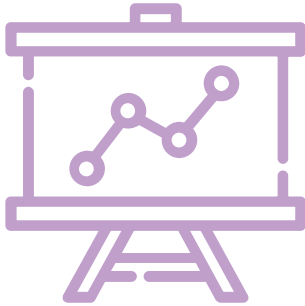
Los hábitos de higiene son métodos que utilizamos para estar limpios, usamos para ello jabón y agua, algunos de estos hábitos son: cepillarse los dientes, lavarse las manos, bañarse, cortarse las uñas, entre otros.

- ❑ Localiza la página 79 de tu libro de texto Conocimiento del Medio y encierra con azul el hábito de higiene que realizas antes de comer y con verde lo que haces después de comer.
- ❑ Investiga las consecuencias de no tener hábitos de higiene y escribe en tu cuaderno de notas.



<https://pixabay.com/es/vectors/ba%C3%B1o-burbujas-dibujos-animados-1299512/>
<https://pixabay.com/es/illustrations/cepillarse-los-dientes-diente-dental-2351803/>
<https://pixabay.com/es/vectors/l%C3%A1vese-las-manos-lavado-manos-4983789/>
<https://pixabay.com/es/illustrations/lavarse-las-manos-jab%C3%B3n-coronavirus-4937273/>

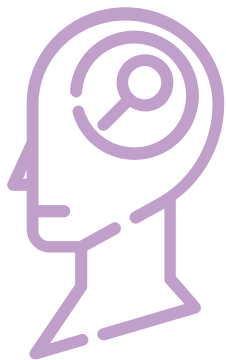
Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

- ¿Qué actividad te ha gustado más?
- ¿Para qué nos sirve tener una dieta saludable?
- ¿A qué grupo de alimentos en el plato del bien comer pertenece la carne y los frijoles?
- ¿El pan y la tortilla son cereales?
- ¿Qué alimentos se producen en tu localidad?
- ¿Por qué crees que son importantes los hábitos de higiene y la alimentación saludable?

Para saber más



¿Cómo puedo aprender más?

- ❑ Completa los ejercicios del libro de texto Conocimiento del Medio de la página 74 a la 81 para seguir aprendiendo y reforzando tus conocimientos.
- ❑ Juega en casa a ser el detective de alimentos, revisa diariamente los alimentos que consumes apoyándote en el Plato del Bien comer que se encuentra en la página 75 de tu libro de texto Conocimiento del Medio.
- ❑ No olvides practicar diariamente los hábitos de higiene.

Directorio

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Saúl Alejandro Pinto Aceves

Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Primaria

Autores:

Esmeralda Mireya Loera Medina

Diseño gráfico

Josué Gómez González





Educación

