



Ver actividades

APRENDE EN CASA 2



FICHAS DE APRENDE EN CASA PERIODO 2, SEMANA DEL 28 SEPTIEMBRE AL 09 DE OCTUBRE





Primaria

Grado 4°

Me ejercito y me divierto

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Educación Física

Me ejercito y me divierto.

aprendizaje

Combinar las distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos para tomar decisiones y mejorar su actuación.

materiales

- 5 platos de plástico
- 5 pares de calcetines

manos a la obra

1. Antes de iniciar nuestras actividades, es necesario que veas el **video 1**. Sigue las instrucciones de la profesora, con cuidado para no lastimarte.
2. Vamos a iniciar con un pequeño calentamiento. Preparar nuestros músculos para la actividad es muy importante eso evitará que te lastimes. ¿Listo? Realiza los ejercicios siguiendo la canción **Fui al mercado** como lo muestra el video. La letra la encontrarás en el **Anexo 1**.
3. Ubica un lugar de tu casa donde tengas espacio libre de obstáculos, ya que realizarás desplazamientos.
4. Realiza los diferentes desplazamientos, que te proponen en el video, transportando los calcetines de un lado a otro.
 - Desplázate al frente con un par de calcetines sobre la cabeza evitando que se caiga hasta llegar al plato donde tendrás que agacharte para colocarlo sobre éste.
 - Salta con un par de calcetines entre tus rodillas hasta colocarlo sobre el plato.
 - Golpea el par de calcetines con el plato evitando que se caiga.
 - Encuentra los pares de calcetines que estarán colocados por todo el piso en el menor tiempo posible.

Ahora es tiempo de volver a la calma, realiza ejercicios de estiramiento y flexibilidad que señala el video.

Asignatura: Educación Física

Me ejercito y me divierto.



para aprender más

Así como realizaste los desplazamientos como se te sugirió en el video, que te parece si ahora cumples los retos por ejemplo cantando la canción del calentamiento mientras realizas tus desplazamientos ¿Fue fácil o difícil?



a divertirnos

Utiliza tu imaginación para crear diferentes retos, también puedes utilizar otros materiales. Recuerda que divertirse es parte del reto también.



videos

Video 1: Campismo Escolar. (2020). Educación Física. Retos de habilidades motrices en <https://www.youtube.com/watch?v=dUIrDmcCdqs>



qué aprendí

Aprendí a desplazarme, saltar, mantener el equilibrio son importantes para mantener mi buen estado físico y saludable.



a compartir

Invita a los integrantes de tu familia a jugar realizando los desplazamientos que se muestran en el video o algunos propuestos por ellos.



Para mantenerte en buen estado físico debes realizar una actividad física durante al menos 20 minutos al día.

Anexo 1

Fui al mercado

Letra para el momento del calentamiento

Fui al mercado a comprar cerezas
y una hormiguita se subió a mi cabeza... y yo
sacudía, sacudía, sacudía y yo sacudía, sacudía,
sacudía.

Fui al mercado a comprar un cazo, cuando una
hormiguita se subió a mi brazo...y yo sacudía,
sacudía, sacudía y yo sacudía, sacudía, sacudía.

Fui al mercado a comprar madera y una
hormiguita se subió a mi cadera... y yo sacudía,
sacudía, sacudía y yo sacudía, sacudía, sacudía.

Fui al mercado a comprar tortillas
Y una hormiguita se subió a mis rodillas... y yo
sacudía, sacudía, sacudía y yo sacudía, sacudía,
sacudía.

Fui al mercado a comprar bolillos
Cuando una hormiguita se subió a mis tobillos ...
y yo sacudía, sacudía, sacudía y yo sacudía,
sacudía, sacudía.

Fui al mercado a comprar carne de puerco
Cuando una hormiguita se subió a mi cuerpo... y
yo sacudía, sacudía, sacudía y yo sacudía,
sacudía, sacudía.

Asignatura: Educación Física

Me ejercito y me divierto.

Referencias

Referencias bibliográficas

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Ciudad de México.

Secretaría de Educación Pública. (2020). Marco Común de aprendizajes para el regreso a la nueva normalidad. Ciudad de México.

Referencias de Internet

Campismo Escolar. (2020). Educación Física. Retos de habilidades motrices. [Video] Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=dU1rDmcCdqs> Última consulta: (26 de agosto de 2020).

Referencias de imágenes

Anexo 1. Letra de la canción Fui al mercado. (calentamiento) Campismo Escolar. (2020). Educación Física. Retos de habilidades motrices [Video] Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=dU1rDmcCdqs> Última consulta: (26 de agosto de 2020).



ESPAÑOL

Primaria

4° Grado

**Características de los trabalenguas
y juego de palabras.**

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | **MÉXICO**
ALFABETIZACIÓN EDUCATIVA FAMILIAR EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Español

Características de los trabalenguas y juego de palabras

aprendizaje

Conocer las características de los trabalenguas y juegos de palabras.

materiales

- Caja de cartón
- Materiales de reúso (papel, Tapas, pinturas, etc.)
- colores
- Tarjetas

ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de Español Cuarto grado en las páginas 20 - 23 para conocer más trabalenguas. Si no cuentas con tu libro puedes consultarlo en la siguiente liga:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm?#page/20>

manos a la obra

Comenta con un adulto las siguientes pregunta y escribe en tu cuaderno de Español las respuestas:

- ¿Qué son los trabalenguas?
- ¿Conoces algún trabalenguas?
- ¿Sabes por qué se llaman trabalenguas?
- ¿Puedes decir algún trabalenguas?

Lee los trabalenguas que se presentan en el **Anexo 1** en compañía de un adulto.

Puedes consultar tu libro de texto de Español en las páginas 20 a 23 para conocer más trabalenguas.

Reflexiona y comenta:

- ¿Hubo alguno que les haya costado más trabajo decirlo?
- ¿A qué crees que se deba?
- ¿Qué semejanzas encuentras en los trabalenguas?

Identifica las características de los trabalenguas y regístralas en un organizador como el del **Anexo 2**.

Encontrarás más trabalenguas en el **Anexo 3**, pide a un adulto que por turnos los lean y trata de aprenderlos para que los digas cada vez más rápido.

Asignatura: Español

Características de los trabalenguas y juego de palabras

para aprender más

Para conocer más sobre el tema consulta la siguiente liga y encontrarás un karaoke de trabalenguas.



Karaoke de trabalenguas - ProfeDeELE.es

https://youtu.be/h_vEQSWARz0

a compartir

Pide a algún miembro de tu familia que te ayude a crear otros trabalenguas o juegos de palabras y rétalos a decirlos a gran velocidad.

qué aprendí

Con estas actividades aprendiste las características de los trabalenguas y juego de palabras.

Escribe en tu cuaderno con tus propias palabras ¿Qué es un trabalenguas? además un trabalenguas de tu creación.

a divertirnos

Construye tu propia “Máquina de palabras mágicas.”

Pide a un adulto que te ayude a conseguir una caja de cartón pequeña con tapa y decórala con material de reúso que tengas a la mano. (Si no tienes caja de cartón, puedes ocupar una bolsa de tela o plástico).

Cerciórate de hacerle un orificio por la parte superior, del tamaño de tu mano donde pueda entrar y salir fácilmente.

Una vez que esté lista, copia los trabalenguas del **Anexo 3** en tarjetitas e ilústralos como más te agrade.

Una vez que estén listos, mételos a la “Máquina de palabras mágicas”.

¡Es momento de jugar! Por turnos cada jugador tomará una de las tarjetas que se encuentra dentro de la caja y dirá el trabalenguas que ahí se presenta.

Vayan poniéndole velocidad hasta lograr decirlo lo más rápido posible.



Para disfrutar de otros trabalenguas entra a la siguiente liga

<https://youtu.be/JhCbQIMr28g>

Asignatura: Español

Características de los trabalenguas
y juego de palabras

Anexo 1

Señor cómpreme coco.
Señor cómpreme coco.
Yo no compro coco
Porque como poco coco;
Y como poco coco como,
Poco coco compro.

Es parte de las partes
Que tú repartes,
Vi que partes muy pronto
Para otras partes.
Yo quedo aparte,
Pero si partes, me
Partes de parte a parte.

Pablito clavó un clavito
En la calva de un calvito;
En la calva de un cavito,
Un clavito clavó Pablito.

Anexo 2



Este organizador de información ya tiene dos características de los trabalenguas complétalo y cópialo en tu cuaderno. Puedes crear tu propio organizador éste solo es un ejemplo.

Asignatura: Español

Características de los trabalenguas y juego de palabras

**Compré pocas copas,
pocas copas compré
y como compré pocas
copas,
pocas copas pagué.**

**Principio
pricipiando,
principio quiero,
por ver si
pricipiando
pricipiar puedo.**

**Tengo un piso
enladrillado
¿quién lo
desenladrillará?
El desenladrillador
que lo desenladrille
buen
desenladrillador será.**

**A Cuesta le cuesta
subir la cuesta
y en medio de la
cuesta
va y se acuesta.**

Anexo 3

Copia los trabalenguas en tarjetitas e ilústralos como más te agrade y colócalas dentro de tu “máquina de palabras mágicas”

**Si Pancha plancha
con cuatro planchas
¿con cuántas
planchas
plancha Pancha?**

Asignatura: Español

Características de los trabalenguas y juego de palabras

Referencias

Referencias bibliográficas

CHAPELA Luz (1993). No me maravillaría yo. Libros del Rincón. México: Secretaría de Educación Pública.

SEP(2019) Español. Cuarto Grado, 2019-2020. México: CONALITEG.

SEP (2012) Programa de Estudios 2011 Guía para el maestro, Educación Básica, Primaria Cuarto Grado. México: CONALITEG.

Referencias de internet

Bilski E. (S.F.).Características de [Página Web] Recuperado de:
<https://www.caracteristicass.de/trabalenguas/Última>: Última consulta: 21 agosto 2020.

DOREMI (2015 JULIO 18) Canción Trabalenguas del Murciélago y el Chupa Cabra [Archivo del video]
Recuperado de: <https://youtu.be/JhCbQIMr28g>. Última consulta: 21 agosto 2020.

Libro de texto. Español. Cuarto grado. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm#page/20> Última consulta: 21 de agosto de 2020.

ProfeDeELE.es (2014. mayo 10)Karaoke de trabalenguas [Archivo del video].Recuperado de:
https://youtu.be/h_vEQSWARz0. Última consulta: 21 agosto 2020.

Referencia de imagen

Anexos 1, 2 y 3 [Imágenes] Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).



ESPAÑOL

Primaria

4° Grado

**Familia de palabras para crear
un efecto sonoro**

Del 28 de septiembre al 9 de octubre.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Español

Familia de palabras para crear un efecto sonoro

aprendizaje

Aprender a emplear la sílaba o letra inicial de una serie de palabras y crear un efecto sonoro.

materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de Texto 4to. grado Español
- Lápiz y Pluma
- Colores

ve a tu libro de texto

Abre tu libro de Español cuarto grado y consulta la página 25. En caso de que aún no lo tengas, pide a un familiar que te ayude a consultarlo en el siguiente link de internet:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm?#page/25>

manos a la obra

1. Con el apoyo de un adulto, observa el siguiente grupo de palabras:
Claro, Claridad, Claramente, Clarificar, Aclarar, Aclaración.
2. Escríbelas en tu cuaderno y subraya con color las semejanzas de esas palabras.
3. Dialoga con un familiar y reflexionen sobre lo siguiente:
 - ¿Conoces otras palabras con esas semejanzas?
 - ¿Dónde las has visto en tu vida cotidiana?
 - ¿Las usarías para elaborar un trabalenguas?

A un conjunto de palabras que comparten la misma raíz o lexema se le llama familia léxica o familia de palabras. Ve este ejemplo:



- De las palabras del **Anexo 1** escribe en tu cuaderno **la familia léxica** para cada una, guíate con el ejemplo, también puedes consultar tu libro de español cuarto grado en la página 25 para orientarte.
- Con el apoyo de un adulto, elige una de las familias léxicas que realizaste y escribe en tu cuaderno un trabalenguas con ellas.
- Al terminar pregúntale a un familiar ¿cómo te quedó tu trabalenguas y qué puedes agregar para mejorarlo?, también puedes hacer un dibujo que lo complemente.
- Compara tu trabalenguas con algún compañero de clase con el que tengas comunicación, también puedes preguntar a tu profesor de grupo, ¿cómo te quedó tu trabalenguas?

Asignatura: Español

Familia de palabras para crear un efecto sonoro

a compartir

Recita a tu familia el trabalenguas con el ritmo que le hiciste, rétalos a que también ellos lo digan, cambien y creen más estilos de ritmos o sonidos al momento de decirlo.

Pueden grabarse en un celular para escuchar sus participaciones o si tienen cuenta de tik tok pueden subir su video en el que dicen su trabalenguas.

a divertirnos

Recupera el trabalenguas que escribiste en tu cuaderno, ahora te tocará decirlo como si fuera una canción, intenta hacer diferentes sonidos o ritmos de música, diviértete mucho.

qué aprendí

En esta ficha aprendiste a emplear la sílaba o letra inicial de una serie de palabras y crear un efecto sonoro.

Para concluir escribe en tu cuaderno de qué otra manera emplearías la sílaba o letra inicial de una serie de palabras y crear un efecto sonoro.



Si quieres saber más sobre el tema de la familia léxica, ingresa a el siguiente link <https://www.gramaticas.net/2013/03/ejemplos-de-familia-lexica.html>

Asignatura: Español

Familia de palabras para crear un efecto sonoro

Anexo 1 Forma las familias léxicas de las siguientes palabras, guíate de este ejemplo y escríbelas en tu cuaderno.

Flor
Mar
Globo
Araña
Rosa

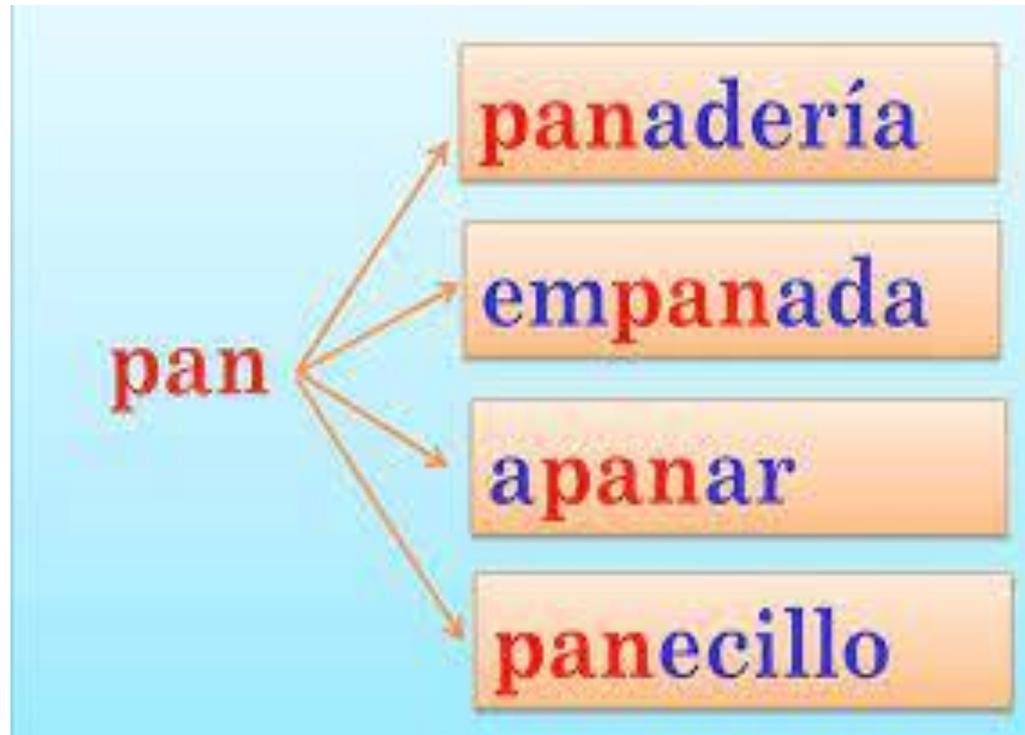


Imagen 1 Recuperado de: www.cicloescolar.com/2015/11/familia-lexica-definicion-y-ejemplos.html

Asignatura: Español

Familia de palabras para crear un efecto sonoro

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP(2019) Español. Cuarto grado. 2019-2020. México: CONALITEG.

Referencias de internet

Libros de Texto. Recuperado de:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm#page/10>. Última consulta: (11 de agosto de 2020).

S.F(2018) Familias léxicas [video] en Gramáticas [sitio web] Recuperado de:

<https://www.gramaticas.net/2013/03/ejemplos-de-familia-lexica.html> Última consulta:(20 de agosto de 2020).

Referencias de imágenes

S.F(2018) Familias léxicas [Imagen 1] en Gramáticas [sitio web] Recuperado de:

<https://www.gramaticas.net/2013/03/ejemplos-de-familia-lexica.html> Última consulta:(20 de agosto de 2020).



ESPAÑOL

Primaria

4° Grado

¡A divertirse, con juegos de palabras!

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF!MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

aprendizaje

Emplear rimas en la escritura de trabalenguas y juegos de palabras

materiales

- 1 hoja tamaño carta
- Colores

ve a tu libro de texto

Consulta tu Libro de Español en las páginas 24 a 26. En caso de que no cuentes físicamente con tu libro, pide a un familiar que te ayude a consultarlo en la siguiente página de internet:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm#page/24>



Comenta con un adulto las siguientes preguntas y contesta en tu cuaderno:

- ¿Te gusta jugar con trabalenguas y adivinanzas? ¿Cuáles recuerdas?
- ¿Por qué son importantes estos juegos de palabras?
- ¿En qué se parecen?

A continuación se presentan las actividades que realizarás de manera rápida. Pide el apoyo de algún familiar. Te puedes apoyar en tu libro de texto Español, páginas 24 a 26. ¿Estás listo? ¡Comenzamos!

1. Vas a decir un **trabalenguas** y una **adivinanza** frente a tu familiar, que te escuchará y adivinará. Al terminar, se invertirán los papeles, ahora a él o ella le corresponderá mencionar estos juegos de palabras para que tú escuches y contestes.
2. Si no recuerdan algunos de estos juegos, pueden leer los que se proponen en el **Anexo 1 sección A**.
3. Lee en voz alta los siguientes juegos de palabras del **Anexo 1 Sección B** y subraya con un color las palabras que riman.
4. Completa los textos que se encuentran en el **Anexo 2**. Recuerda, **la rima es utilizada en trabalenguas y adivinanzas**.
5. Ahora utiliza alguno de los dibujos del **Anexo 2** y crea una adivinanza cuya respuesta sea precisamente esa imagen. Recuerda también debes utilizar la rima.
6. Lee la adivinanza a un familiar y pide que la conteste.
7. Comenta con tu familiar respecto a las actividades, mencionando qué les gusta más, si jugar a los trabalenguas o a las adivinanzas y por qué.

Asignatura: Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

para aprender más

Para profundizar en el contenido de esta ficha y disfrutar de otros trabalenguas, con ayuda de un adulto busca en internet algunas ligas.



<https://www.youtube.com/watch?v=1HX Xm5borJl>

<https://www.youtube.com/watch?v=cduF-ug02Kc>

a compartir

Muestra a tus familiares tu dibujo y pídeles que te digan cuál trabalenguas o adivinanza estás representando. Posteriormente dílos en voz alta.

a divertirnos

En una hoja tamaño carta realiza un dibujo que represente un trabalenguas o adivinanza de los que leíste o escribiste recientemente. Utiliza muchos colores. Agrega en la hoja un marco o margen atractivo.

qué aprendí

En esta ficha aprendiste a emplear rimas en la escritura de trabalenguas y adivinanzas.

Revisa la adivinanza que escribiste y comenta con el familiar que te ayudó lo siguiente: ¿Lograste incluir las pistas para que adivinaran la respuesta? ¿Usaste rimas al escribirla? Finalmente solicita que te exprese un comentario sobre lo que realizaste.



En este link encontrarás información respecto a la rima y coplas.,

<https://conceptodefinicion.de/rima/>

Asignatura: Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

Anexo 1 sección A

 mundo primaria

María Chuchena techaba
su choza,
y un techador que por allí
pasaba, le dijo:
-María Chuchena,
¿tú techas tu choza, o
techas la ajena?

Ni techo mi choza, ni techo
la ajena, que techo la choza
de María Chuchena



www.mundoprimary.com

Recuperada de:

<https://www.mundoprimary.com/trabalenguas/trabalenguas-dificiles>

*Blanca es por dentro,
verde es por fuera,
Si quieres que te lo diga
espera.*

¿Qué es?

Fuente: Coordinación Sectorial de Educación Primaria, 2020. SEP

Anexo 1 sección B

La pícara pájara pica,
en la típica jícara.
En la típica jícara pica,
la pájara pícara.

Soy astuto y juguetón
y cazar un ratón
es mi mayor afición.

El gato

Fuente: Coordinación Sectorial de Educación Primaria, 2020. SEP

Asignatura: Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

Anexo 2

Completa los siguientes trabalenguas y adivinanzas, recuerda utilizar la rima.

El viejo cangrejo
se quedó _____
al ver su viejo reflejo
en aquel _____

Erre con erre _____
Erre con erre barril
Rápido corren los carros
Por los rieles del _____

El amor es una locura,
que solo el cura lo _____
Pero el cura que lo cura
Comete una gran _____

Choco entre dos paredes
late mi corazón.
Quien no sepa mi nombre
es un _____.

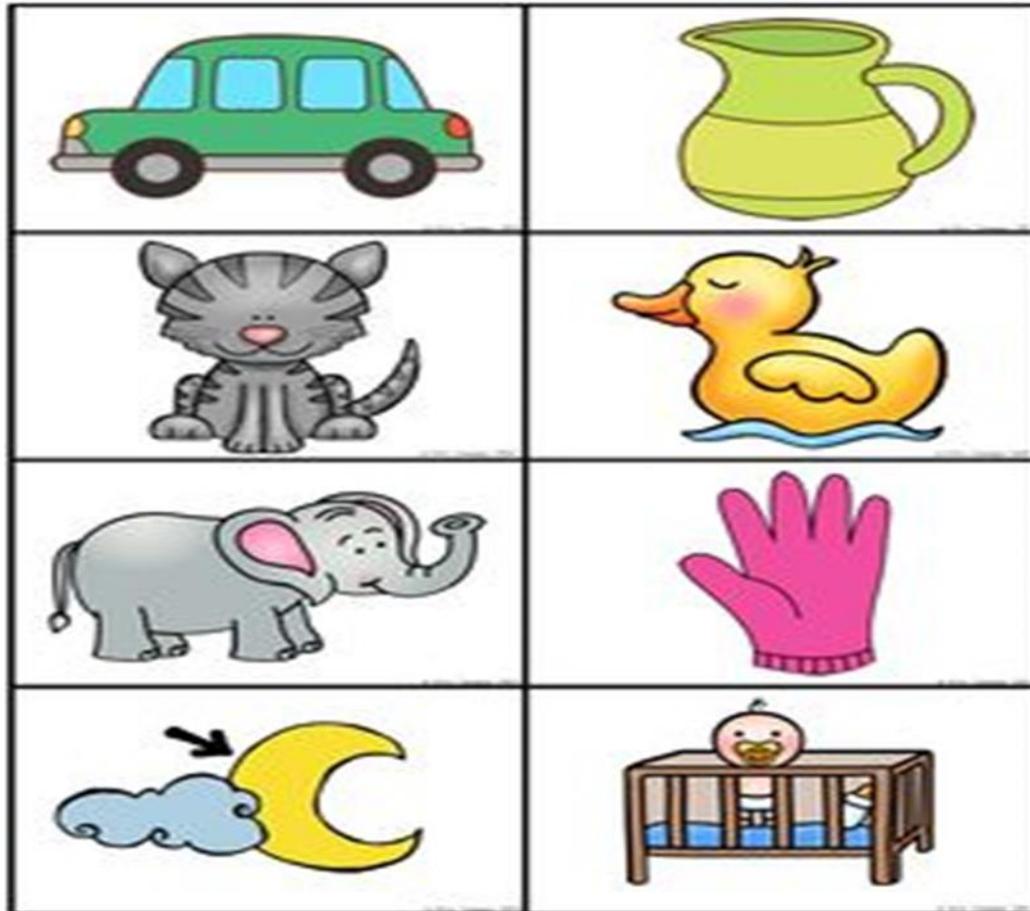
Fuente: Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

Asignatura: Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

Anexo 3

Elige alguna de las siguientes imágenes para escribir en tu cuaderno una adivinanza. Utiliza la rima, además, puedes agregar un dibujo. Al final, lee la adivinanza a un familiar y pide que la conteste.



Recuperada de: <https://www.pinterest.com.mx/sheamyl/pares-minimos/>.

Asignatura Español

¡A divertirse, con juegos de palabras!

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019). Libro de texto. Español, Cuarto grado 2019-2020. México: CONALITEG.

SEP (2012). Programa de Estudios 2011 Guía para el maestro, Educación Básica, primaria cuarto grado., México: CONALITEG

Referencias de internet

Libro de texto. Español. Cuarto grado. Recuperado de <https://libros.conaliteg.gob.mx/P4ESA.htm#page/24> Última consulta: 21 de agosto de 2020.

Ortíz D. [Powtoon]. (2016-08-01). Coplas, trabalenguas y adivinanzas. [Video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=IHXXm5borJI> Última consulta: 22 de agosto de 2020.

Padres en la escuela. Trabalenguas para niños de cuarto grado de primaria. [Página Web] Recuperado de: <https://www.padresenlaescuela.com/trabalenguas-para-ninos-de-cuarto-grado-de-primaria/> Última consulta: 21 de agosto 2020.

Pyohana A. [Powtoon]. (2016-10-17). [Video]. Trabalenguas divertidos. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=cduF-ug02Kc> Última consulta: (22 de agosto de 2020).

Rosana A. (s.f.) [Página Web]. 2020-04-29. Concepto definición. Recuperado de <https://conceptodefinicion.de/rima/> Última consulta: 21 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

Mundo primaria [Página Web]. Trabalenguas difíciles Recuperado de <https://www.mundoprimaria.com/trabalenguas/trabalenguas-dificiles> Última consulta: (22 de agosto de 2020).

Anexo 1 y 2 Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

Anexo 3 Pinterest Pares mínimos (s.f.) [Dibujo] <https://www.pinterest.com.mx/sheamyl/pares-minimos/> Última consulta: 22 de agosto de 2020.



Artes

Primaria

4° Grado

Las tres dimensiones

Del 28 de septiembre al 9 de
octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Educación Artística

Las tres dimensiones

aprendizaje

Reconocer la tridimensionalidad en el lenguaje visual.

materiales

- Plastilina
- Cartón o papel
- Pegamento
- Lápiz

ve a tu libro de texto

Para conocer más sobre este tema, puedes consultar tu libro de texto de Educación Artística páginas 12 a 14. ¿No tienes físicamente el libro? consúltalo en la siguiente dirección electrónica:

<https://www.cicloescolar.mx/2019/08/educacion-artistica-cuarto-2019-2020.html>

manos a la obra

Como ya te habrás dado cuenta el Covid-19 vino a modificar muchos aspectos de la vida cotidiana de las sociedades, incluso las expresiones artísticas, de esta forma muchos artistas han diseñado obras de arte tridimensional relacionada con este tipo de virus. ¿Sabes cuáles son las tres dimensiones del arte visual?

Vivimos rodeados de objetos tridimensionales. También los seres humanos y los animales somos tridimensionales. Eso significa que, los objetos tridimensionales son aquellos que tienen tres dimensiones: largo, ancho y alto.

Para determinar cuál lado del objeto es el largo, el ancho o el alto debe considerarse en qué posición se encuentra: horizontal o vertical.

- Observa las imágenes que se encuentran en el **Anexo 1**, identifica las que son bidimensionales y las tridimensionales.



Recuperado de: <https://bit.ly/3h4IlgU>

Asignatura: Educación Artística

Las tres dimensiones

para aprender más

¿Te gustaría saber más sobre el arte tridimensional?, te invitamos a buscar en internet qué es el arte tridimensional.

a compartir

Junto con tu familia o amigos, usen el **Anexo 2** y compitan para ver quién logra realizar la ballena en menos tiempo.

a divertirnos

Usando materiales que tengas a tu alcance en casa: cartón, plastilina, piezas de lego, construye una escultura de algún animal que te agrade. Aquí te mostramos dos ejemplos.



Recuperado de: <https://manualidades.es/>



Recuperado de:
<https://www.pngwing.com/es/free-png-zgpgd>

qué aprendí

- Con esta ficha aprendiste las tres dimensiones del arte visual.
- Integra tu investigación en tu carpeta de experiencias. Podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.

Asignatura: Educación Artística

Las tres dimensiones

Anexo 1

Observa las siguientes imágenes e identifica las dos imágenes bidimensionales y las dos tridimensionales.



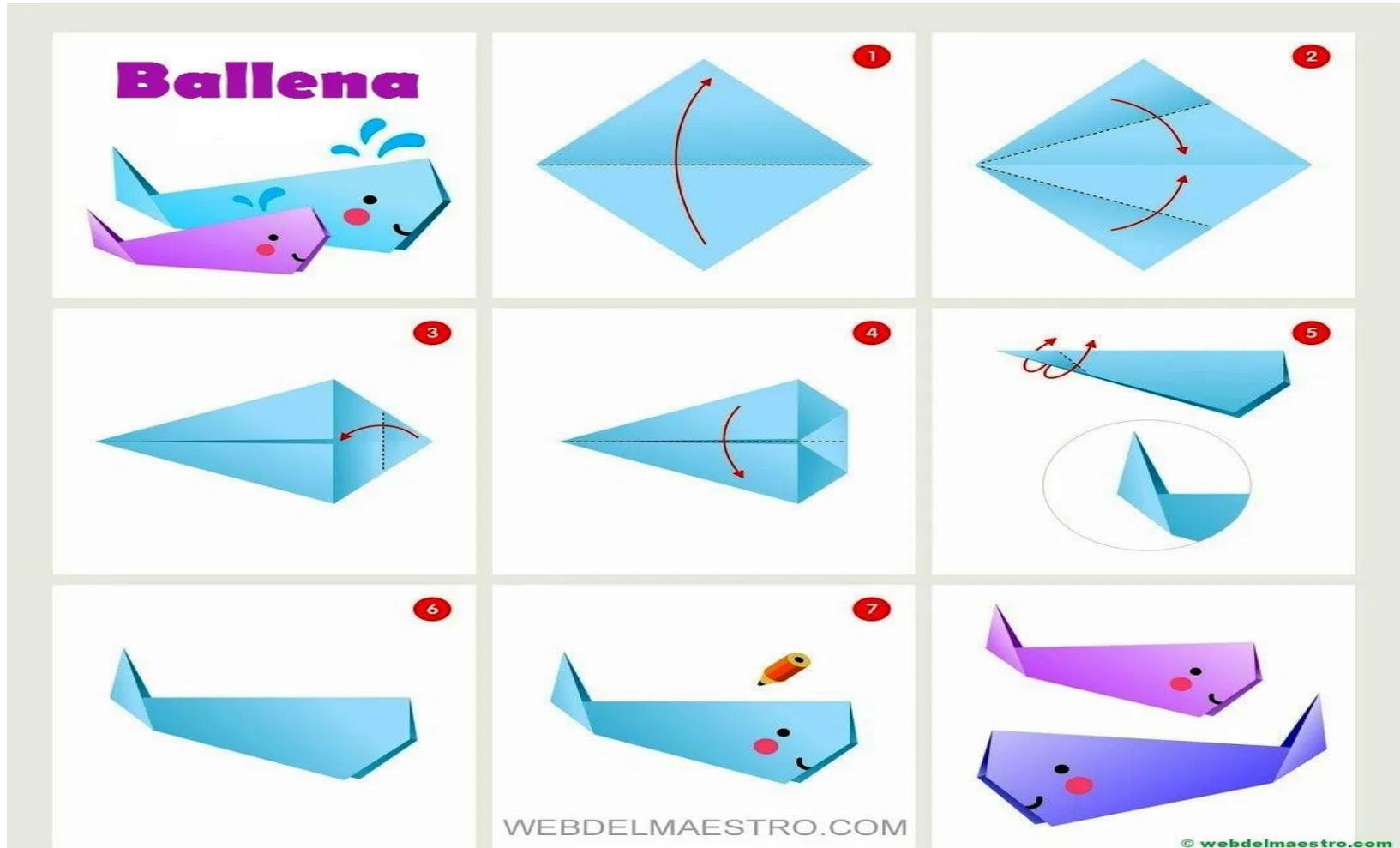
Recuperados de: <https://www.youtube.com/watch?v=k9ercH0THOc>

Asignatura: Educación Artística

Las tres dimensiones

Anexo 2

Usa este instructivo para que tú y tus familiares construyan su ballena mediante la técnica de papiroflexia.



Recuperado de: <https://i.wp.com/webdelmaestro.com/wp-content/uploads/2020/04/ballena.jpg?fit=1080%2C1046&ssl=1>

Asignatura: Educación Artística

Las tres dimensiones

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019) Educación Artística . Cuarto grado, primaria. 2019-2020. México: CONALITEG.

Referencias de Internet

Ariadna Arunima (14 de marzo 2018). Artes Las tres dimensiones | Forma BIDIMENSIONAL y TRIDIMENSIONAL - Artísticas | [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=k9ercH0THOc> Última consulta: (03 de septiembre 2020).

Vasti Melissa Victoriano Huerta (1 oct. 2017) Arte Tridimensional abstracto. [Video] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=SfsV_I8ALTk&t=19s Última consulta: (03 de septiembre 2020).

Referencias de imágenes

Escultura de peces tridimensionales. Cultura Inquieta. [Imagen] Recuperado de : <https://culturainquieta.com/es/arte/street-art/item/16528-el-artista-urbano-odeith-lleva-los-graffitis-y-los-murales-tridimensionales-a-otro-nivel.html> Última consulta: (03 de agosto de 2020).

Elefante. PNGWING. [Imagen] Recuperado de : <https://www.pngwing.com/es/free-png-zgpgd> Última consulta: (03 de septiembre de 2020)

Manualidades.es. Dinosaurio de pasta [imagen] Recuperado de: <https://manualidades.es/> Última consulta: (03 de agosto de 2020).

Imagen de T.V., edificio del Palacio de Bellas Artes, escultura de tortugas, dibujo de niño. Ariadna Arunima (14 de marzo 2018). Artes Las tres dimensiones | Forma BIDIMENSIONAL y TRIDIMENSIONAL - Artísticas | . [fotos fijas]Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=k9ercH0THOc> Última consulta: (03 de agosto de 2020).

Procedimiento para elaborar ballena de papiroflexia. Web del maestro. [imagen] Recuperado de: <https://il.wp.com/webdelmaestro.com/wp-content/uploads/2020/04/ballena.jpg?fit=1080%2C1046&ssl=1> Última consulta: (03 de agosto de 2020).



ciencias

Primaria

4° Grado

Acciones para favorecer la salud del sistema nervioso

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | **MÉXICO**
ALTERNATIVAS EDUCATIVAS FLEXIBLES EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura Ciencias Naturales

Acciones para favorecer la salud del sistema nervioso

aprendizaje

Reconocer algunas funciones del cuerpo humano y su relación con la salud.



manos a la obra

En estos tiempos de pandemia

- ¿Te has sentido triste o alegre por alguna situación en particular? Si esto te ha sucedido
- Escribe 3 cosas o situaciones que te dan tristeza.
- Escribe 3 cosas o situaciones que te provocan alegría.

Responde la siguiente pregunta:

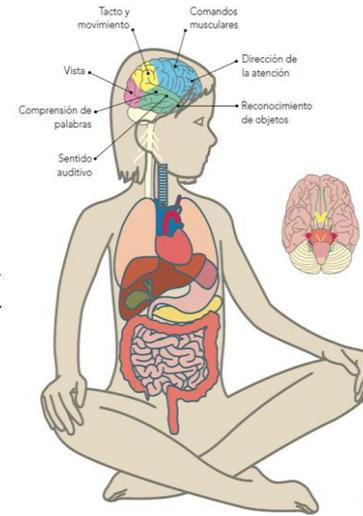
¿Qué sabes acerca del sistema nervioso?

- Lee la siguiente información:

El sistema nervioso está compuesto por órganos que reciben información del medio que nos rodea, la procesan para dar una respuesta y la transmiten a nuestros aparatos y sistemas. Así podemos ver, oír, olfatear, saborear la comida o sentir frío, calor o dolor. Y como respuesta podemos movernos, alejarnos del calor, del frío excesivo o del peligro. Además, nos permite pensar y reflexionar sobre nuestros actos.

Puedes encontrar más información en el Anexo 1

En la imagen se señalan las zonas del cerebro donde se llevan a cabo algunas de sus funciones.



<https://www.youtube.com/watch?v=krgempHBRAC>

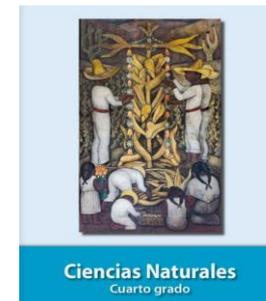
materiales

- Cuaderno
- Libro de texto
- Lápiz
- Colores
- Anexo 1

ve a tu libro de texto

Ciencias Naturales
pp. 18 y 19.

También puedes consultarlo en línea, pulsa el botón:

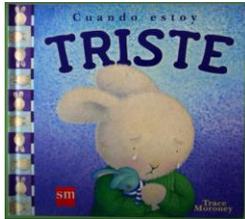


Asignatura Ciencias Naturales

Acciones para favorecer la salud del sistema nervioso

para aprender más

Puedes presionar el botón de abajo para escuchar una historia interesante.



<https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-n>

audio libros

[Cuando estoy triste](#)



Puedes presionar el botón de abajo para ver información adicional.

videos

[El sistema nervioso](#)



<https://happylearning.tv/el-sistema-nervioso/>

a compartir

Junto con tu familia, compañeros o amigos, comenta lo que revisaste en esta ficha.



Para profundizar el contenido, ve el video: "El cerebro" en <https://happylearning.tv/el-cerebro/>

a divertirnos

Pide a miembros de tu familia que jueguen contigo el siguiente tablero.

Consigan un dado y algunas fichas o semillas para cada jugador.

Cada participante tirará el dado y avanzará el número de casillas señaladas por él.

Si llegas al pie de una escalera, subes a la casilla indicada.

En cambio si llegas a la cola de la serpiente, bajarás hasta la cabeza de la misma. Gana el que llegue primero a la casilla 20.

Serpientes y escaleras



<https://www.orientacionandujar.es>

qué aprendí

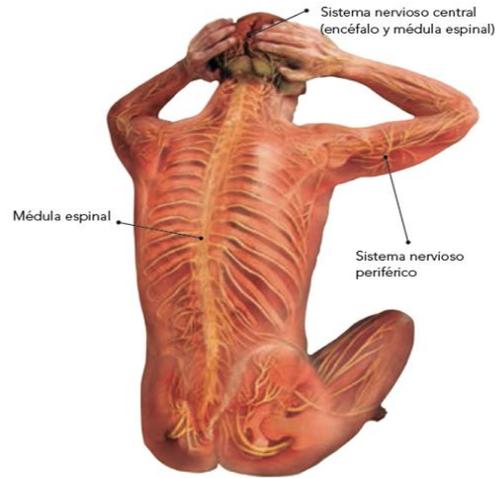
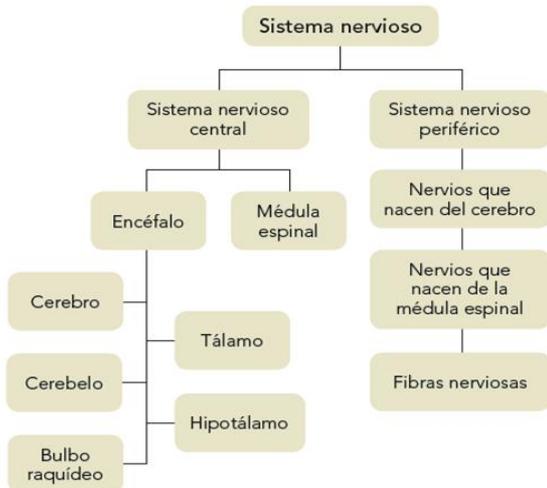
Con esta ficha aprendiste algunas funciones del cuerpo humano y su relación con la salud. Integra tu investigación en tu carpeta de experiencias, que podrás mostrar a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.

Asignatura Ciencias Naturales

Acciones para favorecer la salud del sistema nervioso

Anexo 1

Puedes ver el siguiente video: [“El sistema nervioso”](#).



<https://happylearning.tv/el-sistema-nervioso/>

El sistema nervioso también recibe información del interior de nuestro cuerpo; por esa razón, sentimos apetito, sed o dolor y como respuesta comemos, bebemos o alejamos a nuestro cuerpo del estímulo doloroso. Además, este sistema controla muchas funciones del organismo sin que tengamos que pensar en ellas; por ejemplo, el latido del corazón y la respiración.

Nuestro sistema nervioso se mantiene en relación y comunicación continua con todos los órganos. Como los aparatos y sistemas están comunicados entre sí, las enfermedades que afectan a uno de ellos algunas veces tienen.

De la estabilidad y el buen funcionamiento del sistema nervioso depende que las demás funciones se lleven a cabo de manera adecuada.

Los órganos que forman parte del sistema nervioso se pueden dañar por accidentes, enfermedades o el consumo de sustancias tóxicas y drogas.

Para cuidarlos es necesario realizar acciones como las siguientes:

- Dormir ocho horas diarias en promedio.
- Incluir en la dieta alimentos ricos en vitaminas del complejo B: hígado, pescado, cereales y leguminosas.
- Llevar una dieta correcta y equilibrada.
- Hacer ejercicio físico.
- Evitar golpes en la cabeza; pueden ocasionar daños severos en el sistema nervioso e incluso la muerte.
- Evitar emociones negativas; establecer relaciones cordiales y saludables con las personas, y tratar de resolver los problemas mediante el diálogo y la tolerancia.
- Evitar el consumo de tabaco, café y alcohol.
- Evitar exponerse al humo del tabaco, pues causa el mismo daño que fumar.



<https://happylearning.tv/el-sistema-nervioso/>

Asignatura Ciencias Naturales

Acciones para favorecer la salud del sistema nervioso

Referencias bibliográficas

- SEP (2020) Ciencias naturales. Cuarto, Quinto y Sexto grado 2020-2021 2020. México: CONALITEG.

Referencias de internet

SEP (2020) Ciencias naturales. Cuarto, Quinto y Sexto grado 2020-2021 2020. México: CONALITEG. Recuperados de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/catalogo.htm?g=5&a=4>

- Aula365 – Los Creadores. (20 jun. 2016) El sistema nervioso Videos Educativos para Niños. [Página WEB] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=krqempHBRAC> Última consulta 26 agosto de 2020.
- Aula365 – Los Creadores. (15 feb. 2016) ¿Cómo funciona el Cuerpo Humano? Videos Educativos para Niños. Aula365 – Los Creadores. [Página WEB] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zabVr2bGrik> Última consulta 26 agosto de 2020.
- A jugar. Cuando estoy triste – (7 jun. 2017). Aprender las emociones [Página WEB] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A>. Última consulta 26 agosto de 2020.
- Happy learning tv (s.f.). El sistema nervioso [Página WEB] Recuperado de: <https://happylearning.tv/el-sistema-nervioso/>. Última consulta 26 agosto de 2020.
- Happy learning tv (s.f.). El cerebro. Videos Educativos para Niños [Página WEB] Recuperado de <https://happylearning.tv/el-cerebro/>. Última consulta 26 agosto de 2020.
- Serpientes y escaleras. (s.f.) Orientación Andujar. Niños [Página WEB] Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2018/04/ADAPTADO-PARA-INFANTILhttps://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4CNA.htm?#page/18-Juego-de-la-Oca-y-serpientes-y-escaleras-destacada.jpg>. Última consulta 26 agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- SEP (2020) Ciencias Naturales. Cuarto, Quinto y Sexto grado. 2020-2021. México: CONALITEG <https://libros.conaliteg.gob.mx/>



Primaria

4° Grado

Aprender a conocerte y cuidarte

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Formación Cívica y Ética

Aprender a conocerte y cuidarte

aprendizaje

Aprender a conocerme y cuidarme.

materiales

- Lápiz
- Colores

ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de Formación Cívica y Ética de 4o. grado, págs. 11 a 22. Si no lo tuvieras físicamente consúltalo en el siguiente link: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P4FCA.htm#page/11>

manos a la obra

¿Te conoces? ¿Sabes cuáles son tus habilidades? ¿Sabes en qué cosas puedes mejorar o se te dificultan? ¿Puedes identificar qué te hace enojar, estar triste, ser feliz, ponerte serio, estar aburrido?

Entre más te conoces mejor puedes cuidarte. Por ejemplo, si sabes que ver una película de terror te causa miedo y pesadillas entonces la evitas, una película es para disfrutarse no para estar incómodo. Esa es una forma de cuidarte. Recuerda que debes aprender a cuidar tu cuerpo, tus emociones y pensamientos porque son parte de lo que eres.

Cuando te conoces puedes saber lo que te gusta y lo que no y así poner límites para que nadie te obligue a hacer algo que no te gusta, puedes reconocer qué te distingue de los demás y también en qué te pareces a otros, puedes elegir a tus amigos, puedes brindar ayuda cuando sabes qué habilidades dominas. Conocer tus emociones, por ejemplo, puede ayudarte a regularlas y a ser empático con las emociones de los demás.

Descubre cuánto te conoces, realiza la actividad del **Anexo 1**. Puedes imprimir el anexo o hacerlo en tu cuaderno.

Asignatura: Formación Cívica y Ética

Aprender a conocerte y cuidarte

para aprender más

Quieres saber ¿cómo actúa alguien que se conoce? Invita a tu familia a verlo juntos y... ¡descúbranlo juntos!

a divertirnos

Ve al **Anexo 2** y de la lista que ahí aparece escribe una palomita en el cuadrito de aquellas actividades que sabes realizar y te gustan y escribe una "A" a las que no sabes realizar pero te gustaría aprender.

qué aprendí

En esta ficha aprendiste la importancia que tiene a conocerte y cuidarte.

Ahora reflexiona y escribe en tu cuaderno:

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿Hay algo en ti que te gustaría mejorar?

¿Cómo puedes cuidar tu salud, tus emociones y pensamientos?

videos

Cuento autoestima infantil - "me agrado a mi misma"

<https://www.youtube.com/watch?v=N2gYipqPhtg>

a compartir

Sería genial que pudieras compartir con tu familia, compañeros y maestros la información del **Anexo 1**, una vez que lo hayas llenado. Así pueden conocerse más entre ustedes.

Invita a tu familia a llenar con su propia información el **Anexo 1**.



Una parte fundamental del autoconocimiento es reconocer nuestras emociones. Observa en familia el siguiente video y al finalizar pídeles a tus familiares que expresen sus emociones:

Ejercicio de autoconocimiento emocional para el niño

<https://www.youtube.com/watch?v=-JI7QasHXmg>

Asignatura: Formación Cívica y Ética

Aprender a conocerte y cuidarte

Anexo 1

Si no puedes imprimir la página dibuja todo el anexo en tu cuaderno.

A conocerme...

Lee lo que tienes que escribir sobre ti en cada globo de texto, toma un momento para reflexionar y escribe. Puedes dibujarte sobre la silueta del centro.



Recuperado de: <https://cutt.ly/jfaQn3e>

Asignatura: Formación Cívica y Ética

Aprender a conocerte y cuidarte

Anexo 2 Escribe en los cuadros una **palomita** si piensas que esa actividad la realizas o sabes hacerla, si no sabes pero quieres aprenderla escribe una **A**.



Recuperado de: <https://cutt.ly/LfaQDIA>

Lo que me gusta hacer es:

- Hacer ejercicio.
- Comer frutas y verduras.
- Respetar y que me respeten.
- Expresar mis emociones.
- Tener pensamientos bonitos.
- Crear cosas con mi imaginación.
- Ser solidario.
- Conocerme.

Coordinación Sectorial de Educación Primaria. 2020

Asignatura: Formación Cívica y Ética

Aprender a conocerte y cuidarte

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019) Formación Cívica y Ética. Cuarto grado. 2019:2020. México: CONALITEG.

Referencias de internet

Briseño, A. (2017 junio 01) Cuento autoestima infantil-"Me agrado a mí misma" [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=N2gYipqPhtg> Última consulta: (22 de agosto de 2020).

(2015 abril 07) [Mi bebé y yo] Ejercicio de autoconocimiento emocional para el niño [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-JI7QasHXmg> Última consulta: (22 de agosto de 2020).

Referencias de imágenes

Silueta del cuerpo humano. Google imágenes [Imagen] Recuperado de: <https://cutt.ly/jfaQnJe> Última consulta: (22 de agosto 2020).

Mercury, M. Pinterest [Imagen] Recuperado de: <https://cutt.ly/LfaQDIA> Última consulta: (22 de agosto 2020).



Primaria

4° Grado

Décimos, centésimos y milésimos

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Matemáticas

Décimos, centésimos y milésimos

aprendizaje

Determinar fracciones decimales y establecer comparaciones entre ellas a partir de una división sucesiva en 10 partes de una unidad.

manos a la obra

¿Sabes qué es un número decimal? ¿Cuál es su valor posicional en una cifra?

Iniciemos recordando que los números en una cifra tienen un valor posicional. Observa la siguiente tabla.

CENTENA	DECENA	UNIDAD
1	7	3

 = 173

Los números decimales son el resultado de dividir la unidad entre 10 (décimos), 100 (centésimos) o 1000 (milésimos). Estos números se ubican a la izquierda después del punto o coma decimal. Por ejemplo **173.125** colocado en la tabla de valor posicional se ve así:

CENTENA	DECENA	UNIDAD	DÉCIMO	CENTÉSIMO	MILÉSIMO
1	7	3	1	2	5

Punto o coma decimal

También se puede expresar en fracción

$\frac{1}{10}$ Un décimo $\frac{1}{100}$ un centésimo $\frac{1}{1000}$ un milésimo

materiales

- Cartoncillo o papel periódico
- Tijeras
- Regla

Matemáticas

Décimos, centésimos y milésimos



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de Desafíos Matemáticos en la páginas 16 y 17, puedes seguir practicando los números decimales. Si no cuentas con tu libro puedes consultarlo en el siguiente link:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4DMA.htm?#page/16>



manos a la obra

Realiza la actividad del **Anexo I** y **resuelve la pág. 17 de tu libro de Desafíos Matemáticos** para conocer a detalle a qué se refieren los números decimales.

Ahora que lo revisaste, contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno. Con el material contesta lo siguiente :

En una unidad

- ¿Cuántos décimos hay? _____
- ¿Cuántos centésimos hay? _____
- ¿Cuántos milésimos hay? _____

Ahora, cómo expresarías en fracción 4 décimos, 20 centésimos, 125 milésimos. Escríbelos en tu cuaderno.

_____ **Décimos** _____ **Centésimos** _____ **Milésimos**

Matemáticas

Décimos, centésimos y milésimos

para aprender más

Ingresa el siguiente link y conoce aún más sobre los números decimales



Explicación de los números decimales

<https://www.youtube.com/watch?v=9V3S9PwBp>

[CW](#)

a compartir

Comparte con tus familiares lo que aprendiste con esta actividad.

Lean esta nota periodística:

En las últimas 24 horas fueron notificadas por las autoridades sanitarias 6,482 infecciones, 1.17% más que el día anterior.

Ahora cambia de lugar los puntos decimales y lee en voz alta como se lee cuando esto sucede. Por ejemplo 6,482 en que número se convierte si mueves la coma y queda así 64,82 que número se obtiene. ¡A cambiar la coma se ha dicho!

a divertirnos

Imagina que tienes que tomar la temperatura de todos los integrantes de tu familia.

Anótalas en tu cuaderno y da lectura a ellas.

Gana el miembro de la familia que lea adecuadamente los números decimales.

Te puedes guiar en el video: Explicación de números decimales

qué aprendí

En esta ficha aprendiste a identificar y leer números decimales. Además de compararlos con fracciones decimales.

Matemáticas

Décimos, centésimos y milésimos

Anexo 1

Instrucciones: Recorta 3 tiras de 3cm de ancho, utilizando cuatro cartoncillos de diferente colores con las siguientes características:

- De un cartoncillo, recorten una tira que mida 1 m de largo para que sea la unidad.
- De otro cartoncillo, recorten una tira que mida 1 m de largo y divídanla en 10 partes iguales. Marquen y recorten las divisiones, y a cada parte llámenla 1 décimo de la unidad o $\frac{1}{10}$, o bien, 0.1.
- Del otro cartoncillo, de diferente color, recorten una tira de 1 décimo de la unidad, semejante a las anteriores, y divídanla en 10 partes iguales. Marquen y recorten esas divisiones. A cada parte llámenla 1 centésimo de la unidad o $\frac{1}{100}$, que equivale a 0.01.
- Del último cartoncillo recorten una tira de un centésimo de la unidad, semejante a las anteriores, y divídanla en 10 partes iguales. Marquen y recorten las divisiones. A cada parte se le conocerá como 1 milésimo de la unidad o $\frac{1}{1000}$, que también se puede expresar como 0.001.



Matemáticas

Décimos, centésimos y milésimos

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019) *Desafíos Matemáticos. Cuarto Grado. 2019-2020*. México: CONALITEG.

Referencias de internet

Aprende Mate.(07 de septiembre de 2017) Explicación de números decimales. [Archivo de video]
Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9V3S9PwBpcw> Última consulta: (23 de agosto de 2020).

SEP (2019) *Desafíos Matemáticos. Cuarto Grado. 2019*. México. 2019:2020. Recuperado de:
<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4DMA.htm?#page/16> Última consulta: (23 de agosto de 2020).

Referencias de imágenes

SEP (2019) *Desafíos Matemáticos. Cuarto Grado. 2019*. México. 2019:2020. [Imagen] Recuperado de
<https://libros.conaliteg.gob.mx/P4DMA.htm?#page/16> Última consulta: (23 de agosto de 2020).



Primaria

4° Grado

**Medición y análisis utilizando como
unidad de medida décimos,
centésimos y milésimos**

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Matemáticas

Medición y análisis utilizando como unidad de medida décimos, centésimos y milésimos.



aprendizaje

Aprender de manera práctica diferentes formas de medición utilizando décimos centésimos y milésimos.

materiales

- Cinta métrica
- 1 mesa cuadrada que tengas en casa
- Lápiz
- Colores
- Goma



Recuperado de: <https://bit.ly/3laZGNO>

Es importante que sepas, que medir objetos con un metro o cinta métrica te puede ayudar a descubrir cuántos décimos centésimos y milésimos hay en un objeto para esto es importante que sepas lo siguiente. Copia en tu cuaderno la siguiente información

Recuperado de: <https://bit.ly/3i17XaE>

●	Décimos: Es cuando se divide un entero en 10 partes iguales, a cada parte se le llama décimo y se representa $1/10=0.1$
●	Centésimos: Es cuando se divide un entero en 100 partes iguales y a cada parte se le llama centésimo y se representa $1/100=0.01$
●	Milésimos: Es cuando se divide un entero en 1000 partes iguales a cada parte se le llama milésimo y se representa $1/1000=0.001$



Ahora pondrás en práctica esta información en el siguiente problema: El chavo del ocho le rompió un pedazo del lado derecho de su mesa a Doña Florinda y para que la compusiera le dio a Don Ramón las medidas que puedes observar en el cuadro siguiente:

Objeto	Unidades	Décimos	Centésimos	Milésimos	Medidas en fracciones decimales	Medidas con punto decimal
Largo del lado derecho de la mesa de Doña Florinda	1	$8/10=0.8$	$80/100=0.80$	$800/1000=0.800$	$1+8/10+80/100+800/1000$	1.888

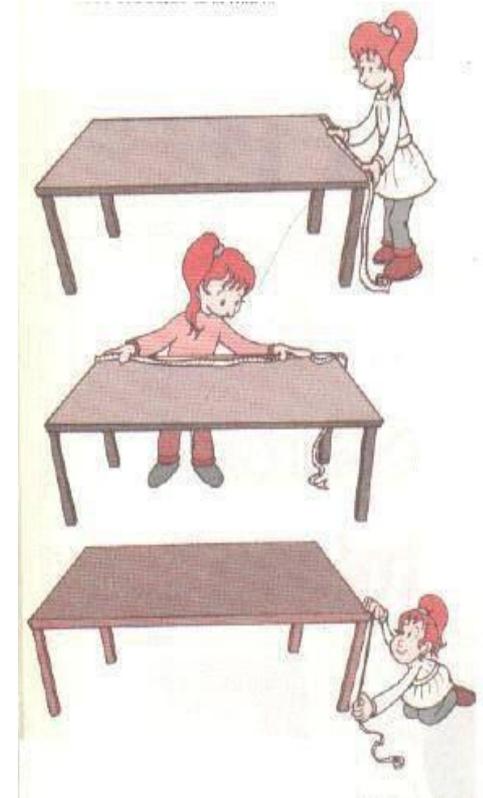
Matemáticas

Medición y análisis utilizando como unidad de medida décimos, centésimos y milésimos.



Ahora con ayuda de un adulto y utilizando la cinta métrica y una mesa cuadrada de tu casa realiza las siguientes medidas y resuelve la tabla.

Objeto	Unidades	Décimos	Centésimos	Milésimos	Medidas en fracciones decimales	Medidas con punto decimal
Largo del lado derecho de la mesa de tu casa						



Recuperado de: <https://bit.ly/3i8bazN>



Libro de Desafíos Matemáticos página 18 .

Consulta el siguiente Link: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P4DMA.htm#page/18>

Matemáticas

Medición y análisis utilizando como unidad de medida décimos, centésimos y milésimos.

para aprender más

Visualiza el siguiente video que te servirá como información adicional para este tema.



Video 1 DÉCIMOS, CENTÉSIMOS Y MILÉSIMOS

<https://bit.ly/3je1zay>

Video 2 La historia de las fracciones y los números decimales

<https://www.youtube.com/watch?v=T6e5wDkEod0>

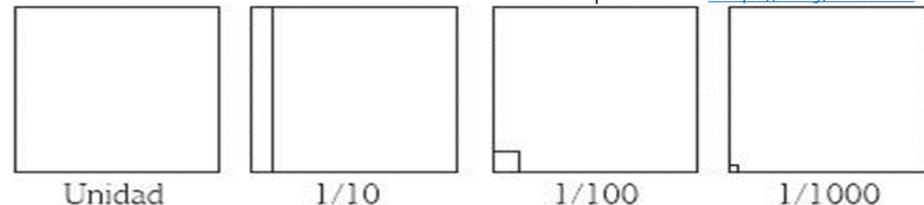
a compartir

Con algún miembro de tu familia busca qué objetos de tu casa podrías medir con la cinta métrica utilizando décimos, centésimos y milésimos. Anótalos en tu cuaderno
Ejemplo: Un frijol, una cuchara, la orilla de la caja del cereal etc.
Comparte con tu familia lo que descubriste.

a divertirnos

Con este juego podrás descubrir cuántos cuadritos caben en una unidad en décimos, centésimos y milésimos.
No olvides utilizar tus colores.

Recuperado de: <https://bit.ly/329OkRe>



qué aprendí

- Que puedes medir diferentes objetos y descubrir cuántos décimos, centésimos y milésimos hay y representarlos en número decimal y fracción.
- Cómo ocupar la cinta métrica y cuántos décimos, centésimos y milésimos caben en una unidad de medida.
- Las fracciones y los números decimales se han ocupado a lo largo de toda la historia



Para ampliar tus conocimientos sobre este tema, ¿sabías que... en la historia antigua los Egipcios ya utilizaban fracciones y números decimales
Revisa el Video 2 y conoce más sobre este dato.

Matemáticas

Medición y análisis utilizando como unidad de medida décimos, centésimos y milésimos.

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2012) Programas de Estudio 2011. Guía para el maestro, Educación Básica, Primaria Cuarto Grado, México: CONALITEG.
SEP (2019) Desafíos Matemáticos. Cuarto grado. 2019-2020. México: CONALITEG.

Referencias de internet

SEP (2019) Desafíos Matemáticos. Cuarto grado. 2019-2020. México: CONALITEG. Recuperado de <https://libros.conaliteg.gob.mx/P4DMA.htm#page/10>

Acervo-Televisión Educativa, (2018 agosto 16), La historia de las Fracciones y los números decimales. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=T6e5wDkEod0> Última consulta (15 de agosto de 2020)

MISS JESSY (2020 abril 3), DÉCIMOS, CENTÉSIMOS Y MILÉSIMOS Recuperado de <https://bit.ly/3je1zay> Última consulta (27 de mayo de 2020).

Referencias de imágenes

AliExpress. Cinta para medir el cuerpo. [Página Web] Recuperado de: <https://es.aliexpress.com/i/33062003134.html> Última Consulta: (07 de septiembre de 2020).

DEVIANT ART, Cuaderno de rallas. (2013 agosto 31) [Página Web] / [Archivo PNG] Recuperado de: <https://www.deviantart.com/luueditionss/art/Hoja-de-cuaderno-png-397152636> Última consulta: (10 de febrero de 2014)

Pinterest. Maribel Paredes. Midiendo superficies [Imagen] Recuperado de: <https://www.pinterest.com.mx/mmnarivelr/3-mates/> Última consulta 07 de septiembre de 2020).

SciELO (2007 septiembre 24). Ejercicio [Página Web] Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-58262008000200002 Última consulta: (07 de septiembre de 2020).

20 LISTAS Frases del Chavo del Ocho. [Página Web] Recuperado de: <https://listas.20minutos.es/lista/frases-de-el-chavo-del-och-300047/> Última consulta: (07 de septiembre de 2020).



Primaria

4° Grado

**Resolución de Problemas que
impliquen particiones en tercios,
quintos y sextos**

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Matemáticas

Resolución de Problemas que impliquen particiones en tercios, quintos y sextos.

aprendizaje

Aprender de manera sencilla a partir de un entero al fraccionarlo de diferentes formas.

materiales

- Colores
- Regla
- Lápiz
- Goma
- Una rebanada de pan para sándwich

ve a tu libro de texto

Ahora revisa tu Libro de Desafíos Matemáticos página 19 si aún no lo tienes Consulta el siguiente Link:
<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4DMA.htm?#page/19>

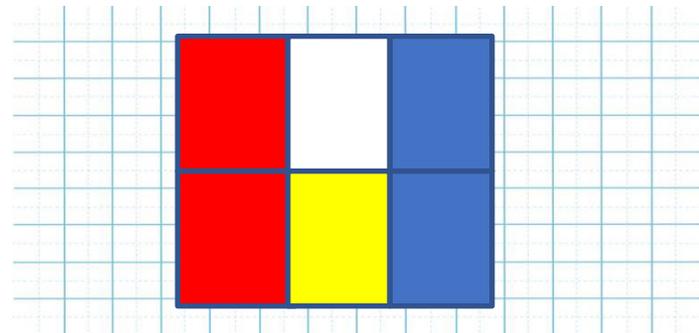
manos a la obra

Tú ya sabes cómo dividir un entero, ahora lo importante es que sepas que podemos seccionarlo en diferentes fracciones. Como por ejemplo : $1/3$, $3/5$, $4/6$ etc.

Para comprobar esto realiza el siguiente ejercicio en tu cuaderno:

- Traza un cuadrado de 10 cm de cada lado.
- Divídelo en 6 partes iguales .
- Colorea 2 rectángulos de color rojo, 1 de color amarillo, 2 de color azul y 1 quedará en blanco.

Deberá quedarte como en el ejemplo.



Cuando hayas terminado de colorear tu cuadrado copia y contesta las preguntas:

- 1.- ¿Qué fracción representa la superficie de color amarillo? R=
- 2.- ¿Qué fracción representa la superficie roja? R=
- 3.-¿Qué colores juntos cubren la mitad del cuadrado? R=

Recuperado de: <https://bit.ly/2YsCmBj>

Matemáticas

Resolución de Problemas que impliquen particiones en tercios, quintos y sextos.



para aprender más

Visualiza los siguientes videos que te servirá como información adicional a este tema.



videos

Mitad, tercio y cuarto <https://bit.ly/32qIRa8>
Las Fracciones Videos Educativos para Niños:
<https://www.youtube.com/watch?v=lvYK2UaFrAU>



a compartir

Toma una rebanada de pan para sándwich.
Divídela en las mismas partes que coloreaste el cuadro de tu cuaderno.
Repártelo de la misma forma y que cada integrante de tu familia te diga qué fracción le estás compartiendo. ¡BIEN HECHO! Qué te parece jugar a hacer un picnic en casa y tú preparas los emparedados para cada uno, la única condición es que dividas en fracciones diferentes y que digas las fracciones que van comiendo



shutterstock.com • 113331841

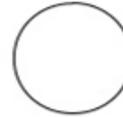


a divertirnos

Ahora divide los círculos y rectángulos y sombrea de acuerdo al número fraccionario que se indica

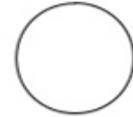
a. dos medios

$$\frac{2}{2}$$



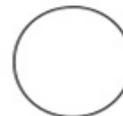
b. dos tercios

$$\frac{2}{3}$$



c. tres cuartos

$$\frac{3}{4}$$



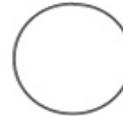
d. cuatro quintos

$$\frac{4}{5}$$



e. dos sextos

$$\frac{2}{6}$$



f. siete octavos

$$\frac{7}{8}$$



qué aprendí

Como dividir un entero y fraccionarlo de diferentes formas.

Lograste identificar fracciones mayores o menores que la unidad.

Que las fracciones las utilizamos en nuestra vida diaria.



Para conocer más del tema, sabías que...
¿En nuestra vida diaria utilizamos las fracciones?

Matemáticas

Resolución de Problemas que impliquen particiones en tercios, quintos y sextos.

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2012) Programas de Estudio 2011. Guía para el maestro, Educación Básica, Primaria Cuarto Grado, México: CONALITEG.

SEP (2019) Desafíos Matemáticos. Cuarto grado. 2019-2020, México: CONALITEG.

Referencias de internet

Aula 365-Los Creadores, (2016 septiembre 20), Las Fracciones. Videos Educativos para Niños [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lvYK2UaFrAU> Última Consulta (20 de agosto de 2016)

SEP (2019) Desafíos Matemáticos. Cuarto grado. 2019-2020, México: CONALITEG. Recuperado de <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4DMA.htm?#page/19>

LOGOS ACADEMY, (2013 enero 4), Mitad, tercio y cuarto [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=wgi4hYKDzr4> Última Consulta: (22 de julio de 2020)

Referencias de imágenes

Shutterstock [pág. web] pan para sándwich. Recuperado de: <https://image.shutterstock.com/image-vector/illustration-bread-slices-on-white-260nw-113331841.jpg> Última consulta: (07 de septiembre de 2020).

Slideshare, Guía de examen diagnóstico tercera sesión ejercicio 19 (2016 marzo 22) [Página Web] Recuperado de: <https://www.slideshare.net/MaElenaHernandez1/3-era-sesion-diagnostica> Última consulta: (07 de septiembre de 2020).

Vecteezy, (s.f.) Diseño de cuadrícula [Página Web] Recuperado de: <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/539715-papel-de-cuadrícula-de-línea-discontinua-con-fondo-de-patrones-blancos> Última Consulta (07 de septiembre de 2020)



vida SALUDABLE

Primaria

4° Grado

La alimentación

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Vida Saludable

La alimentación

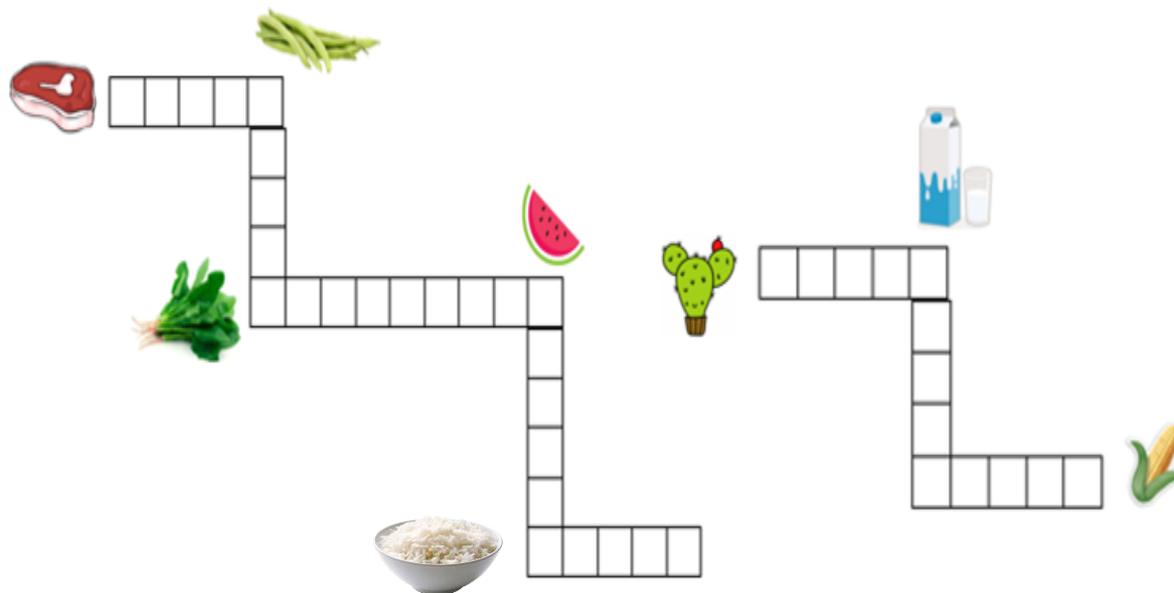


aprendizaje

Identificar lo que aportan los alimentos a mi cuerpo.

En estas semanas en las que has estado en casa, ¿Cómo ha sido tu alimentación? ¿Qué alimentos has comido? ¿Consideras que lo que comiste es saludable? La **alimentación** proporciona a nuestro cuerpo las energías necesarias para realizar las actividades diarias, a la vez que repone las sustancias indispensables para el mantenimiento de sus funciones vitales.

Con la ayuda de algún familiar, forma una escalera de palabras escribiendo en los escalones el nombre de las figuras que aquí aparecen. *La condición es que las palabras deben empezar con la misma letra con la que acaba la anterior.*



materiales

- Lápiz
- Colores
- Computadora con internet

En tu cuaderno crea dos escaleras. Acuérdate de la condición que debe cumplir.

Asignatura: Vida Saludable

La alimentación

para aprender más

Pide ayuda a uno de tus familiares para visualizar los siguientes videos y que puedas averiguar la importancia de una buena alimentación.



videos

Teo y los alimentos

<https://www.youtube.com/watch?v=i-Ew1LxEOKY>

Los alimentos

<https://www.youtube.com/watch?v=EbZhQbyJgvQ>

a compartir

Con ayuda de tus familiares consideren lo que aportan los alimentos a nuestro cuerpo y por qué son necesarios. Revisa con tus familiares el **Anexo 1** y después pásalo a tu cuaderno.

a divertirnos

Ayúdale a Lola y Lota a encontrar lo que nos aportan los alimentos. Para eso dirígete al **Anexo 2**.



Recuperado de :

<https://www.youtube.com/watch?v=neprWe2osWY>

qué aprendí

Con esta ficha aprendiste lo que aportan los alimentos en tu cuerpo.

Integra tu investigación en tu carpeta de experiencias, la cual podrás mostrar a tu Profesor(a) cuando lo solicite.



¿Sabías qué... el 16 de octubre es el día Mundial de la Alimentación?
Investiga en internet ¿por qué son esenciales los alimentos?

Asignatura: Vida Saludable

La alimentación

Anexo 1

Escribe en la columna de ejemplos dos alimentos que crees contienen los nutrientes señalados en la primera columna, guíate por la segunda columna donde se indica para qué sirve . Pide el apoyo de algún familiar si es necesario.

Nutrientes	¿Para qué sirven?	Ejemplos
Proteínas	<ul style="list-style-type: none">• Para crecer.• Para dar energía al cuerpo.• Para construir y reparar órganos y tejidos como músculo, piel, pelo, uñas, etc.• Para defender al organismo de enfermedades.	
Grasas	<ul style="list-style-type: none">• Para dar energía al cuerpo en forma de calorías.• Para transportar y aprovechar las vitaminas A,D,E y K.• La mayor parte de los aceites vegetales y el pescado son una fuente de ácidos grasos esenciales asociados con la salud del corazón.	
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none">• Para dar energía al cuerpo en forma de calorías.• Aportan fibra necesaria para la digestión.	
Vitaminas	<ul style="list-style-type: none">• Para el crecimiento.• Para desarrollar y mantener sanos los tejidos del cuerpo (piel, ojos, arterias, venas, etc.• Para proteger de las infecciones.	
Minerales	<ul style="list-style-type: none">• El Hierro para transportar el oxígeno a las células y formar los glóbulos rojos en la sangre.• El Calcio para construir y mantener huesos y dientes sanos.	
Agua	<ul style="list-style-type: none">• Para mantener normal la temperatura del cuerpo.• Transportar los nutrientes a las células y tejidos del cuerpo.• Eliminar desechos del organismo.	

Recuperado de: <https://bit.ly/52WkHbn>

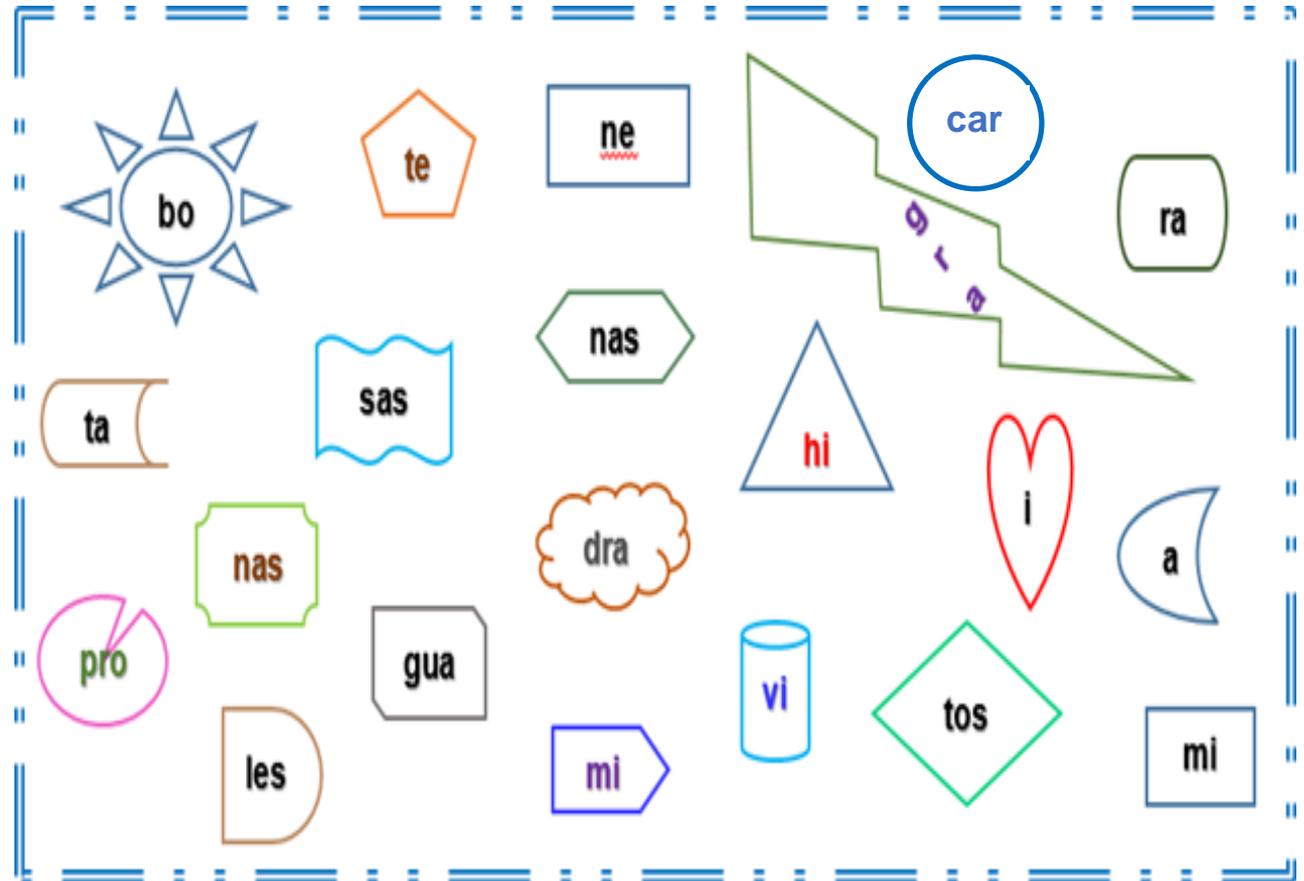
Asignatura: Vida Saludable

La alimentación

Anexo 2

Observa las palabras que se encuentran en el siguiente listado, en el cuadro de las figuras están esas mismas palabras pero divididas, una con líneas de diferente color, las sílabas que completen cada palabra.

<u>carbohidratos</u>
<u>grasas</u>
<u>proteínas</u>
<u>agua</u>
<u>vitaminas</u>
<u>minerales</u>



Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

Asignatura: Vida Saludable

La alimentación

Referencias

Referencias de internet

Programa de Educación Ambiental de UNILEVER. (2008 noviembre 05) El Arte de Alimentarte: Cartilla para maestros. [Archivo de Video] Recuperado de: <https://es.wfp.org/publicaciones/el-arte-de-alimentarte-cartilla-para-maestros> Última consulta: (24 de agosto 2020).

Teo. (2014 junio 16) Teo y los alimentos. [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=i-Ew1LxEOKY> Última consulta: (24 de agosto 2020)

Vite, O. (2016 febrero 15) [Omar Vite] Los alimentos [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=EbZhQbyJgvQ> Última consulta: (24 de agosto 2020).

Referencias de imágenes

Centro Lingua Logopedia y Psicopedagogía (19 oct 2016) Juan y Tolola Di patata [foto fija de video] Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=neprWe2osWY> Última consulta: (06 de septiembre de 2020)

Anexo 1 El Arte de Alimentarte: Cartilla para maestros. [Imagen] Recuperado de: <https://es.wfp.org/publicaciones/el-arte-de-alimentarte-cartilla-para-maestros> Última consulta: (24 de agosto 2020).

Imágenes de crucigrama Recuperado de:

Carne <http://getdrawings.com/image/meat-drawing-62.jpg>

Espinacas http://img.mp.itc.cn/upload/20170712/395c1d6e10fa4bfl86e6f02d7607cd45_th.jpg

Ejotes <http://orga.vn/Media/Thumbs/0003/0003104-dau-co-ve-da-lat-500-gram-450.png>

Sandia <https://clipartix.com/watermelon-clipart-image-15912/>

Arroz <https://thumbs.dreamstime.com/b/cuenco-con-arroz-recientemente-cocinado-en-el-fondo-blanco-151148993.jpg>

Elote https://c2.staticflickr.com/8/7007/6749729829_2d336fda2d_z.jpg

leche https://www.draanaescobar.com.br/wp-content/uploads/2016/01/shutterstock_231036661.jpg

Nopal <https://cdn5.dibujos.net/dibujos/pintados/201815/cactus-nopal-naturaleza-flores-11337830.jpg>

Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Anexo 2 Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).



Primaria

4° Grado

México y su división política

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23



aprendizaje

Conocer México y su división política



materiales

- Tijeras
- Pegamento
- Cartón o cartulina
- Bolsa
- Tarjetas o trozos de hojas blancas o de color



ve a tu libro de texto

Para conocer más sobre este tema puedes consultar tu libro de texto de Geografía páginas 17 a 21 . Si no lo tienes físicamente, consúltalo en: <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4GEA.htm#page/17>

1. El nombre oficial de México es **Estados Unidos Mexicanos**, constituye una República Federal por su tipo de gobierno, por lo que también lo llamamos **República Mexicana**.
2. México tiene un territorio que, de acuerdo con las necesidades de la sociedad, se divide en estados; éstos, a su vez, se dividen en municipios. Los estados y municipios han cambiado a lo largo de la historia de nuestro país.
3. Una de las necesidades de las sociedades y por las que divide su territorio, es conocer los recursos con los que cuenta para poder hacer uso de ellos en beneficio de los habitantes, en función de esto a qué se dedica la población y también para organizarse y brindar los servicios que requieren para vivir: agua, luz, alimentos, educación, salud.
4. Por eso es tan importante conocer la división geográfica del territorio nacional ¿Sabes cuántos entidades federativas forman a México?
5. Escribe en trozos de papel o tarjetas los nombres de los estado de la República Mexicana. Puedes apoyarte en el **Anexo 2**, el mapa tiene los nombres de los estados, recuerda son 32 entidades y la Ciudad de México es donde está la capital del país. Ahora acomódalos en orden alfabético. Anótalos en tu cuaderno



Asignatura: Geografía

México y su división política

para aprender más

Como ya tienes tu lista, verifica si están todos los estados, ve el siguiente video y checa tu trabajo.



México y su división política - Geografía
<https://www.youtube.com/watch?v=dh94GLHHJY4>

a compartir

Comparte con tu familia, esto he aprendiste hoy. Juega a armar el rompecabezas del **Anexo 1** para adivinar el nombre de las entidades y sus capitales.

a divertirnos

1. ¡Ahora vamos a jugar memorama! . Ve al **Anexo 2** en él encontrarás un mapa con división política, trata de aprender el nombre de los estados y su capital.
2. ¿Recuerdas las tarjetas que hiciste con los nombre de los estados en tarjetas o trozos de papel? colócalas dentro de una bolsa oscura.
3. ¡Es hora de jugar!, para que este reto sea más emocionante invita a un familiar para que juegue contigo.
4. **Por turnos** saquen una tarjeta de la bolsa, en ella estará escrito el nombre de un estado, tú y el otro jugador tendrán que decir el nombre de la capital. Si no saben o tienen un error regresarán la tarjeta a la bolsa. Después de que aprendas esto, juega una variante: escribe tarjetas con las capitales, lo que tendrás que decir es el nombre del estado. ¡A divertirse!

qué aprendí

- Con esta ficha aprendiste la división política de México.
- Integra tu investigación en tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.

Asignatura: Geografía

México y su división política

Anexo 1

Recorta el siguiente mapa de la República Mexicana para elaborar tu rompecabezas. ¿No puedes imprimir esta imagen, cálcala y realiza tu rompecabezas



Asignatura: Geografía

México y su división política

Anexo 2

Observa el siguiente Mapa de la República en ellas encontrarás las 31 entidades que lo conforman así como su Ciudad capital. El reto es ver cuántas logras recordar.



Asignatura: Geografía

México y su división política

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019) Geografía. Cuarto Grado. 2019 -2020. México: CONALITEG.

Referencias de internet

SEP (2019)Atlas de Geografía Cuarto Grado.México.2019:2020,CONALITEG,Autor, [Archivo web] Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4GEA.htm#page/17> Última consulta: (23 de agosto de 2020).

Los Textos de la Escuela. (12 sep. 2019) México y su división política _ Geografía. [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=dh94GLHHJY4> Última consulta: (04 de septiembre de 2020).

Referencias de imágenes

PZ mapa de México a color. [Mapa] Recuperado de: https://1.bp.blogspot.com/_iffEDKrB1iw/TMYZsPVGDEI/AAAAAAAAACc/J5-TsJDoE4E/s1600/mexico-mapa.png

Para Imprimir.org. [Mapa blanco y negro] Recuperado de : <https://paraimprimir.org/wp-content/uploads/2013/03/Mapa-de-la-Republica-Mexicana-con-nombres-para-imprimir.jpg> Última consulta: (04 de septiembre de 2020).

Pinterest. [Mapa a color]. Recuperado de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/689965605386399782/> (Última consulta: septiembre de 2020).



Primaria

4° Grado

**Los primeros grupos humanos en
el actual territorio mexicano.**

Del 28 de septiembre al 9 de octubre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia [Aprende en Casa II](#). Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados.

Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al [Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia](#), para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

aprendizaje

Identificar el descubrimiento de la agricultura, por los primeros pobladores de México

materiales

- Lápiz
- Lápices de colores

ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de Historia 4° grado, páginas 22 a 25
Si no cuentas con él, consúltalo en:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4HIA.htm?#page/22>

manos a la obra

1. Lee atentamente los textos de tu libro de texto de la página 22 a la 25 así como la información que se presenta en el **Video 1**.
2. Con la información que obtuviste, escribe un resumen en tu cuaderno, esta es una propuesta de cómo puedes hacerlo, crea tu propio modelo:



Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)

3. Para tu resumen usa el siguiente guión:
 - a) ¿En qué lugares se han localizado los vestigios de los primeros pobladores del territorio de México?
 - b) ¿Cómo descubrieron la agricultura?
 - c) Consecuencias que tuvo el descubrimiento de la agricultura
 - d) Ilustra tu resumen.
4. Una vez concluido tu resumen, utiliza la tabla del **Anexo 1**, si puedes imprimirla hazlo, en caso de que no, dibújala en tu cuaderno de Historia y complétala de la misma manera. En ella escribirás el nombre de las plantas que cultivaban los antiguos mexicanos según el uso que le daban.

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

para aprender más

A continuación en el **video 2** podrás ver la forma en que se cultivaba en el México antiguo.



Video 1: Primeros pobladores del territorio de México
<https://youtu.be/eiWZEwfm8K0?t=4>

Video 2: La historia de la agricultura en México 1.mpeg
<https://youtu.be/qa309qhleis>

a compartir

Platica con tus familiares y pregúntales si ellos conocen plantas que se cultivan desde épocas muy antiguas y que todavía se utilicen en la actualidad.

En tu casa ¿algunas de estas plantas, aún se consumen? ¿Cuáles? ¿De qué manera se usan como alimento, medicamento o para adornar tu casa?

Pregunta a tu familia alguna receta con alguna o algunas de estas plantas descritas y escríbela en tu cuaderno.

a divertirnos

¡Ahora vamos a jugar! Recorta el material que aparece en los **Anexos 2 y 3**, faltan algunas imágenes, dibújalas, en caso de que no conozcas la planta o animal mencionados, investiga cómo son. Una vez terminado el cuadro construye un memorama ¡a divertirse en familia!

qué aprendí

En esta ficha aprendí cuál fue el origen de la agricultura en México y los beneficios que hasta la fecha tenemos de ese descubrimiento.



Sabías que...
El maíz es originario de México y ahora constituye la base de la alimentación de gran parte de los países del mundo y se cultiva en todos los continentes.

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

Anexo 1

En la siguiente tabla, clasifica las plantas que cultivaron los primeros grupos humanos, de acuerdo a sus usos. Recuerda que si no puedes imprimir el formato, cópialo en tu cuaderno de Historia.

Plantas que usaron para alimentarse	Plantas de uso medicinal	Plantas que usaron para hacer utensilios	Plantas que usaron para adorno

Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

Anexo 2

A pile of yellow corn kernels with a single ear of corn on top.	nanche	A sliced cactus fruit showing its white, fleshy interior with black seeds.	chirimoya		xoloitzcuintle	A wooden bowl containing several green and black sapote fruits.	zapote negro
	mamey	A pink and white axolotl, a type of aquatic salamander.	ajolote	A pile of light-colored, round jicama root vegetables.	jicama		chile
A brown cottontail rabbit sitting on the ground.	teporingo		aguacate	A pile of pink dragon fruit with white flesh and black seeds.	pitaya	A close-up of the spiky leaves of an agave plant.	henequén
A pile of green, bumpy chayote vegetables.	chayote	A cluster of bright red tomatoes hanging from a vine.	jitomate		calabaza	A pile of green and orange pumpkins.	huaya

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

Anexo 3

	cacao		maíz		epazote		vibora de cascabel pigmaea
	nochebuena		tunas		amaranto		achiote
	frijol		nopal		mofeta pigmaeo		huitlacoche
	Guayaba y hojas		damiana o planta del venado		quelite		zarzaparrilla
	acocil		cempasúchil		vainilla		guajolote

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

Referencias

Referencias bibliográficas

SEP (2019) *Historia. Cuarto grado 2019:2020*. México: CONALITEG.

Maroto, Borrego. J.V. (1992). Repercusiones del descubrimiento de América en la agricultura, Revista "Agricultura". Madrid, España

Referencias de internet

Colín de la Cruz Pedro Arturo (2020 24 08) PRIMEROS POBLADORES DEL TERRITORIO DE MEXICO [Video] Recuperado de : <https://youtu.be/eiWZEwfm8K0> Última consulta:(25 de agosto de 2020).

Ricvime 12, Clío, México nuevo siglo, Enrique Krauze, (7 de febrero de 2017) La Historia de la Agricultura en México [Video] Recuperado de: <https://youtu.be/qa309qhleis> Última consulta: (24 de agosto de 2020).

Referencias de imágenes

Imágenes para el Anexo 2 y 3

Acocil. [imagen] Recuperada de: <https://i.pinimg.com/originals/f7/f4/39/f7f439b573fa866075d1ccdebc224a99.jpg> Última consulta:(06 de septiembre de 2020).

Cacao. [Imagen] Recuperada de: http://ep01.epimg.net/elpais/imagenes/2015/07/06/planeta_futuro/1436177971_471111_1436178198_noticia_normal.jpg Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Cempasúchil. [imagen] Recuperada de: <http://www.mexicanisimo.com.mx/6-plantas-ornamentales-mexicanas/> Última consulta:(06 de septiembre de 2020).

Frijol. [imagen] Recuperada de: <https://chocobuda.com/wp-content/uploads/2013/07/frijoles.jpg> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Asignatura: Historia

Los primeros grupos humanos en el actual territorio mexicano

Referencias de imágenes

Henequén. [Imagen] Recuperada de: <http://www.excentricaonline.com/wp-content/uploads/2010/10/henequen-plant.jpg> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Huitlacoche. [Imagen] Recuperada de: http://www.themijachronicles.com/wp-content/uploads/2010/08/huitlacoche_corncob.jpg Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Maíz.[imagen] Recuperada de: https://www.marxist.com/images/cache/3e3807d0023c9298ef2cf657f7e0a42c_w667_h1000.jpg Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

México desconocido. nanche, chirimoya, achiote, jícama [imágenes]. Recuperadas de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/plantas-medicinales-mexicanas.html> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

México desconocido. teporingo, ajolote, zorrillo [imágenes] Recuperadas de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/listado-de-las-especies-endemicas-de-mexico.html> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

MXCity. pitaya, jitomate, chayote, zapote negro, huaya [imágenes]. Recuperadas de: <https://mxcity.mx/2017/09/frutas-y-verduras-oriundas-de-nuestra-tierra/> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Plantas medicinales prehispánicas de México. Vainilla [imagen] Recuperada de: <https://plantas-medicinales-mexico.blogspot.com/2016/09/tlilxochitl.html> Última consulta:(06 de septiembre de 2020).

Quelite, epazote, guayaba y hojas. [Imágenes] Recuperadas de: <https://cdn2.cocinadelirante.com/sites/default/files/styles/gallerie/public/epazote-plantas-utilizadas-desde-la-epoca-prehispanica.jpg> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Tunas. [Imagen] Recuperada de: https://www.gob.mx/cms/uploads/article/main_image/23624/tuna.jpg Última consulta: (06 de septiembre de 2020).

Zarzaparrilla, damiana. [Imágenes] Recuperadas de :<http://www.poblanerias.com/wp-content/archivos/2015/08/plantas-medicinales.jpg> Última consulta: (06 de septiembre de 2020).



socioemocional

Primaria

Grado 4º

El semáforo del estrés

Del 28 de septiembre al 09 de octubre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCACIÓN FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa II**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados. Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

aprendizaje

Calmar y enfocar la mente en momentos de estrés.

materiales

- Hojas blancas
- Lápices de colores
- Bolígrafo



manos a la obra

1. Dobra una hoja de papel por la mitad de forma vertical.
2. Dibuja en la primera parte un semáforo, observa el anexo 1.
3. Escribe, en la segunda parte de la hoja, a un costado del color rojo una situación que te haya causado estrés.
4. Escribe en el color amarillo qué alternativas tuviste para reaccionar a esa situación.
5. Escribe en el color verde cómo se resolvió y si tuviste éxito en superar el estrés o era mejor tomar otra alternativa.
6. Recuerda que la técnica del semáforo te ayuda a pensar en primer lugar cuál es la mejor forma de expresar las emociones que estás experimentando en el momento y a la vez, cuál es la mejor forma de salir de la emoción para retornar a un estado de calma que te permita pensar con claridad la solución.

Educación Socioemocional

El semáforo del estrés

para aprender más

audio libros

Cuento: Un loco en la Ciudad.
<https://cuentosparadormir.com/audiocuentos/espanol-neutro/un-loco-en-la-ciudad-audio-cuento-narrado-en-espanol-americano>

videos

Video: Técnica del Semáforo para el manejo de la ansiedad.
<https://youtu.be/4PYjDaDEHkg>

a compartir

Comparte con tu familia el ejercicio realizado y ayuda a que hagan el suyo. Después intercambien experiencias sobre el manejo del estrés.

a divertirnos

¡Invita a tu familia a jugar!

Con una hoja de papel hagan una pequeña pelota, siéntense en círculo, el primero en lanzar debe decir una situación, el que reciba debe decir una emoción relacionada, y el siguiente una forma de manejarla. Por ejemplo: Examen (situación), Nervioso (emoción) Respiración profunda (manejo).

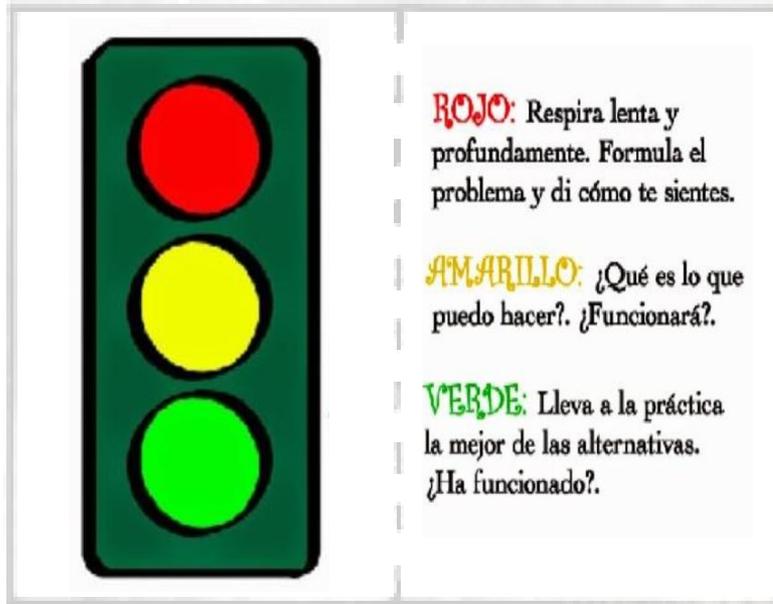
qué aprendí

El estrés es una emoción que pone al cuerpo en estado de alerta ante situaciones desafiantes o inesperadas. Es importante saber manejar el estrés para tomar mejores decisiones.

Educación Socioemocional

El semáforo del estrés

Anexo 1



Educación Socioemocional

El semáforo del estrés

Referencias

SEP, 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral, educación primaria 4° grado. Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación Socioemocional. México.

<https://es.scribd.com/presentation/358397159/Tecnica-Semaforo-Inteligencia-Emocional>

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-tecnica-del-semaforo-para-el-control-de-las-emociones.html>