



Ver actividades

APRENDE EN CASA 2



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





Primaria

Grado 5°

Manejo y dominio del balón

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

Manejo y dominio del balón

aprendizaje

Integrar sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.

materiales

- Pelota o balón

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 con caminata, trote, movimientos articulares y ejercicios de flexibilidad.
3. Preparar nuestros músculos para la actividad es muy importante eso evitará que te lastimes. ¿Listo? Realiza los ejercicios como lo muestra el video.
4. Ubica un lugar de tu casa donde tengas espacio libre de obstáculos, ya que realizarás desplazamientos.
 - Inicia la parte central de la clase tomando la pelota y bótala apoyándote del piso con la mano derecha, izquierda utilizando ambas de forma alternada.
 - Bota la pelota estando en las diferentes posiciones que se muestran en el video.
 - En pareja con un compañero o familiar, práctica los tres tipos de lanzamiento, trata de hacerlo con una y con dos manos a diferentes alturas.
5. Para terminar, realiza movimientos lentos, acompañados de respiraciones profundas que te permitan relajarte.

Asignatura

Manejo y dominio del balón



para aprender más

Como viste en el **Video 1** los ejercicios tienen la intención de prepararte para dominar el balón con las manos. A continuación te presentamos en el **Video 2** cómo se aplican estos ejercicios en pases del balón.



videos

Video1. Campismo Escolar. (2020). Educación Física. Manejo y dominio del balón en <https://www.youtube.com/watch?v=6w69khFUIw4>

Video2:TAFADMADRID. (2015). Gestos técnicos-Pase Balonmano en <https://www.youtube.com/watch?v=vgallh0auto&feature=youtu.be>



a compartir

Invita a los miembros de tu familia para que participen contigo en las actividades, ¡anímalos y diviértete con ellos!



a divertirnos

Realiza actividades de competencia que pongan en juego lo aprendido durante la clase.



qué aprendí

Aprendí que muchos deportes utilizan este tipo de habilidades con el balón, así que al ejercitarme me permite tener mayor precisión al ejecutar pases diversos.



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

Asignatura

Manejo y dominio del balón

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

De internet

Campismo Escolar. (2020). Educación Física. Manejo y dominio del balón. [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6w69khFUlw4> Última consulta (26 de agosto de 2020).

TAFADMADRID. (2015). Gestos técnicos-Pase Balonmano. [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vgallh0auto&feature=youtu.be> Última consulta:(26 de agosto de 2020)



ESPAÑOL

Primaria

Grado 5°

El relato histórico. Los nexos...

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

El relato histórico. Los anexos...

aprendizaje

Utilizar la puntuación convencional al usar nexos (cuándo, en consecuencia, por lo tanto, debido a).

materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de texto Español. Quinto grado
- Computadora o teléfono celular con conexión a internet
- Pluma
- Colores
- Regla

<https://www.youtube.com/watch?v=g0wFqyhYKtE>



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto de Español. Quinto grado (pág. 15), para enriquecer tus aprendizajes.



Observa la estructura del relato histórico en los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=j3JNWXjjqr0>
<https://www.youtube.com/watch?v=g0wFqyhYKtE>

manos a la obra

Bienvenidos(as) nuevamente a este su espacio de Aprende en Casa. El día de hoy los vamos a invitar a que utilicen algunos **nexos** en un breve relato histórico que escriban. ¡Comencemos!

Para iniciar vamos a recordar a los nexos. Seguramente te has topado con varios de ellos.

- ¿Qué palabras o frases recuerdas y que sean nexos?
- ¿Recuerdas qué son y para qué sirven los nexos?
- ¿Cuáles son los tipos de nexos que conoces?

Observa el siguiente video. También te ayudará a recordar e identificarlos. Dale clic al link que te señala la flecha.

Lee el siguiente texto y encierra con un color todos los nexos que encuentres.

Los primeros seres humanos que aparecieron sobre la Tierra no sabían cultivar plantas ni domesticar animales. Cuando había buen tiempo, no tenían que preocuparse, la caza era abundante y los árboles ofrecían frutos de todas clases. En invierno, los animales se ocultaban, las plantas no crecían y los alimentos escaseaban; para los seres humanos prehistóricos eran días difíciles porque pasaban hambre. Fue entonces cuando descubrieron la utilidad de algunas plantas, lo cual provocó que se convirtieran en cultivadores.

Cerón, F., García, S., Hernández, M., Macías, G., Maya, E., Puebla, J., & Rivera M.. (2017). Bloque 1. Español. En La Guía Santillana 5 (17). México: Santillana S.A de C.V.

Ahora te invito a que escribas un relato histórico. ¿Qué te parece si lo elaboras desde que empezó la epidemia del coronavirus? Puedes utilizar los videos que se encuentran en el vínculo electrónico dispuesto al lado izquierdo para recordar las partes del relato. También puedes utilizar el bosquejo que se encuentra en el **Anexo 1. Mi relato...** para elaborarlo.

Para finalizar, te proponemos que compartas tu relato con tu familia, compañeros del salón y con tu maestro(a).

NEXOS/CONECTORES

TIPO	EJEMPLO
Copulativa	Y, e, ni, que
Disyuntiva	O, ya... ya.
Adversativa	Pero, sin embargo.
Condición	A pesar de, aunque
Causa	Si, siempre que.
Consecutiva	En consecuencia
Cierre	Finalmente

Asignatura

El relato histórico. Los anexos...

a divertirnos

Ahora te invitamos a ordenar un pequeño relato desordenado. Recuerda que a cada causa deberás encontrar una consecuencia para así hacer que el relato sea coherente.

Algunos eran herbívoros, otros feroces carnívoros, y la mayoría vivía en los pantanos, aunque había especies acuáticas y voladoras.

Su extinción es un misterio. Algunos investigadores piensan que no se adaptaron a las variaciones del clima; otros, que se debió a que un meteorito se impactó contra la Tierra. Se cree que ambas razones contribuyeron a su extinción.

Los dinosaurios vivieron en los periodos Jurásico y Cretácico, y alcanzaron en su desarrollo formas gigantescas y monstruosas.

Escribe en tu cuaderno el relato ordenado.



para aprender más

videos

<https://www.youtube.com/watch?v=0yK64bAjrOw>

a compartir

Pide a tu familia que te ayude a ordenar los párrafos del relato. Comparte con tu maestra y amigos, ¿Les fue difícil?

qué aprendí

Con las actividades de esta ficha, has identificado y utilizado algunos nexos que son importantes en los relatos históricos. Si todavía tienes algunas dudas puedes observar el video que te proponemos más arriba de este apartado, además puedes consultarlas con tu maestro(a) para que mejores tu aprendizaje.

Asignatura

El relato histórico. Los anexos...

Anexo 1 Mi relato...

Escribe el borrador de tu relato histórico. Ten en cuenta sus características, el uso de los puntos y la presencia de las frases adverbiales y por supuesto... ¡**LOS NEXOS!**

The form is a vertical scroll with a blue border and rounded ends. It is divided into four sections by brackets on the left side:

- Título**: A section at the top with a large orange rectangular box for writing the title.
- Inicio**: A section with three horizontal lines for writing the beginning of the story.
- Desarrollo**: A section with seven horizontal lines for writing the main body of the story.
- Desenlace**: A section with three horizontal lines for writing the conclusion of the story.

Asignatura

El relato histórico. Los anexos...

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Español Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.
- Cerón, F., García, S., Hernández, M., Macías, G., Maya, E., Puebla, J., & Rivera M.. (2017). Bloque 1. Español. En La Guía Santillana 5 (17). México: Santillana S.A de C.V.

Referencias de internet

- 123 Aprende más. Relato histórico. (2017). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gOwFqyhYKtE>, consultado el 23 de agosto de 2020.
- Relato histórico. (2020). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=j3JNWXjjqr0> consultado el 23 de agosto de 2020.
- Los conectores o nexos para primaria. (2020). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Pq-e1n32VhI> consultado el 28 de agosto de 2020.
- Los Conectores de Texto | Videos Educativos para Niños. (2016). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0yK64bAjrOw> consultado el 28 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/jwM49> consultada el 28 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/kvLMQ> consultada el 28 de agosto de 2020.



Primaria

Grado 5°

**Otras características del
relato**

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

Otras características del relato

aprendizaje

Identificar las referencias (persona, lugar, tiempo) en un texto histórico para establecer su cohesión.

materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de texto Español. Quinto grado
- Computadora o teléfono celular con conexión a internet
- Pluma
- Colores
- Regla

ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto Español. Quinto grado (pág. 10 y 14).

manos a la obra

Bienvenidos(as) a nuestras actividades de Aprende en Casa. En esta ficha de trabajo vamos a elaborar un resumen para que identifiques cuáles son las principales características que deben integrarse en un texto histórico. Así que ¡a comenzar!

Para recordar:

- ¿Qué es un texto histórico?
- ¿Cuáles son algunas de sus características?
- ¿En qué se distingue de un poema, una fábula, un cuento, una nota periodística...?

Lee el párrafo del texto *Agustín de Iturbide*, que se encuentra en el **Anexo 1. Fragmento** e identifica la información para registrarla en una tabla como la siguiente:

Nombre de los personajes que participan	Lugares en los que sucedieron los acontecimientos	Periodo de tiempo que abarcan

Ahora imagina que en el texto que acabas de leer, le borras todos los datos anotados en la tabla ¿podrás elaborar un resumen con lo que ha quedado?

Lee el texto *La coronación del emperador Iturbide*, que se encuentra en tu libro de texto Español. Quinto grado (pág. 10) y responde las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes participaron?.
- ¿En dónde sucedieron los acontecimientos?
- ¿En qué años sucedieron los acontecimientos?

Con las actividades de esta ficha y las anteriores, te vamos a invitar a realizar un resumen sobre lo que has aprendido acerca de las características de los relatos históricos.

Comparte tu trabajo con tu maestro(a) y compañeros(as) por algún medio de comunicación.

Asignatura

Otras características del relato

para aprender más

videos

<https://www.youtube.com/watch?v=PA-34kull4g>

a compartir

Comparte con tu familia, maestro(a) y/o con tus compañeros de la escuela –virtualmente–, tu relato histórico a partir de las actividades que realizaste. De la misma manera, puedes solicitarles que te den una opinión sobre el registro de notas.

qué aprendí

¡Muy bien! Ahora aprendiste que en un relato histórico deben estar presentes los personajes y los acontecimientos (sus causas, las consecuencias, dónde, cómo y cuándo sucedieron) y para ello, llevaste a cabo una pequeña investigación.

a divertirnos

Elabora tu propio relato histórico. Elige a un integrante de tu familia, puede ser alguno de tus papás, tíos o abuelos. Si te es posible realiza una video-llamada. Ahora pídele que te cuente, sobre algo importante o divertido que le haya sucedido de niño(a).

Pregúntale lo siguiente:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Cuándo ocurrió?
- ¿Dónde ocurrió?
- ¿Quiénes participaron?
- ¿Por qué ocurrió?
- ¿Qué consecuencias trajo?

Ahora realiza un pequeño relato histórico sobre lo que te contó tu familiar. Apóyate en la plantilla que se encuentra en el **Anexo 2. ¡Vamos a resumir!**

Ilústralo con dibujos y recortes.



Para que puedas elaborar tu relato observa el siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=EcCeKRY4izI>

Asignatura

Otras características del relato

Anexo 1 Fragmento

“El Plan de Veracruz, proclamado por Santa Anna el 6 de diciembre de 1822, iba ganando terreno, y por fin Iturbide presentó su abdicación al Congreso el 20 de marzo de 1823. Iturbide salió con su familia de Tacubaya, donde residía, el 29 de marzo, y se dirigió a Veracruz, donde se embarcó rumbo a Europa. Llegó a Liorna el 20 de agosto de 1823 y fue a vivir a la Villa Guevara, propiedad de la princesa Paulina de Bonaparte. Pasó a Florencia y a Inglaterra. El Congreso mexicano, por decreto del 28 de abril del mismo año, le había declarado traidor y fuera de la ley, lo cual era ignorado por él. El 4 de mayo salió de Londres con dirección a México y desembarcó en Soto la Marina el 14 de julio. Fue aprehendido y procesado por el Congreso de Tamaulipas, y sentenciado a muerte. La sentencia se cumplió en Padilla el 19 de julio de 1824.”

SEP. (2019). *Español Quinto grado*. Libro de texto. *Agustín de Iturbide*. (pág. 11). Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.

Anexo 2. ¡Vamos a resumir!

¡VAMOS A RESUMIR!

Primero:

Después:

Luego:

Por último:



Asignatura

Otras características del relato

Referencias

Bibliográficas

- SEP. (2019). Español Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Relato histórico. (2020). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PA-34kull4g> consultado el 22 de agosto de 2020.
- Prepa en línea. Pasos para elaborar un relato histórico. (2017). Recuperado en <https://www.youtube.com/watch?v=EcCeKRY4izI> consultado el 22 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Imagen. Materiales Zany. Bloque 2 Español. 6° Grado. (Sin fecha). Recuperada de: <https://pin.it/ewmFX5X> consultada el 22 de agosto de 2020.

Referencias de tablas

- Dirección General de Servicios educativos Iztapalapa. (2020)



ESPAÑOL

Primaria

Grado 5°

Frases adverbiales

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

Frases adverbiales



aprendizaje

Usar palabras que indican tiempo para establecer el orden de los sucesos en un relato histórico.



materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de texto Español. Quinto grado
- Computadora o teléfono celular con conexión a internet
- Pluma
- Colores
- Tijeras
- Pegamento



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto Español. Quinto Grado (pág. 14), para encontrar más información sobre el tema de los adverbios de tiempo.



https://www.youtube.com/watch?v=1p_WNGiIPW4



manos a la obra



Bienvenidos(as) nuevamente a sus actividades de Aprende en Casa. El día de hoy queremos proponerles que realicen un “fichero del saber”, con palabras que indiquen el tiempo o momento en el que ocurrieron los hechos en un relato histórico. ¡A iniciar!

Recordemos que un relato histórico es la narración de hechos reales que tuvieron lugar en el pasado; presenta una secuencia cronológica y está compuesto por tres partes: **Inicio**. En esta sección se plantean los hechos, **Desarrollo**. Se explican y se vinculan los sucesos y, **Desenlace**. Concluye el relato temporalmente, ya que estos sucesos dan origen a otro relato.

En los textos hay algunas palabras que indican el tiempo o momento en que ocurrieron los hechos que se narran. Estos son los llamados **adverbios de tiempo o nexos temporales**. Por ejemplo: *hoy, ayer, mañana, ahora, después, tarde, temprano, entonces, antes, luego...* Ejemplo: Ahora voy a casa.

Observa el siguiente video, dando clic en el link que te indica la flecha:

Lee nuevamente los textos **Agustín de Iturbide** y **Agustín de Iturbide ¿Cuál fue su delito?**, que se encuentran en tu libro de texto Español. Quinto grado (págs. 9 y 12), e Identifica los adverbios de tiempo que se encuentren en los textos.

Escribe en pedazos de papel cada adverbio que hayas encontrado y busca su definición en el diccionario. Escríbela junto al adverbio.

Elige alguno de los textos leídos y elabora un resumen utilizando algunos de los adverbios de tu fichero. Puedes ilustrarlo con imágenes o dibujos.

Comparte tu fichero y resumen con tu maestro(a), familiares y compañeros de escuelas a través de las redes sociales.

Asignatura

Frases adverbiales



para aprender más



videos

<https://www.youtube.com/watch?v=4N-ijvlsAKs>



a divertirnos

¿Puedes identificar cuáles son los adverbios? ¡te vamos a retar! ¡Hagamos un juego interactivo!

Utiliza las imágenes del Anexo 1. Juego interactivo.

Recorta y pega las ventanas de la casa.

Encuentra sus pares buscando las definiciones de:

- Frases adverbiales
- De modo
- De tiempo
- De lugar

¡Comparte tu trabajo con la familia, tus compañeros de la escuela y con tu maestro(a)!



a compartir

Pídele a tu familia que te ayude a colocar las ventanas de la actividad. Trata de no ver las definiciones de la ficha.

Comparte con tu maestra(o) y amigos(as), ¿Les fue difícil?



qué aprendí

Con las actividades de esta ficha has logrado identificar y utilizar algunos adverbios de tiempo en diferentes relatos históricos. Si aún tienes algunas dudas sobre este tema, puedes consultar los videos que te proponemos y también preguntarle a tu maestro(a) para que te apoye.



Para que puedas recordar qué son los adverbios, observa el siguiente video.

Anexo 1. Juego interactivo



Asignatura

Frases adverbiales

Referencias

Bibliográficas

- SEP. (2019). Español Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la educación básica.
- Cerón, F., García, S., Hernández, M., Macías, G., Maya, E., Puebla, J., & Rivera M.. (2017). Bloque 1. Español. En La Guía Santillana 5 (16 y 20). México: Santillana S.A de C.V.

Referencias de internet

- Aula365. Los adverbios. (2016). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4N-ijvlsAKs>, consultado el 22 de agosto de 2020.
- Videos Educativos para Niños de Happy Learning Español. Los adverbios (2017.). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=1U0FhAKC2so> consultado el 22 de agosto de 2020.
- Los adverbios de tiempo. (2019). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=1p_WNGI1PW4 consultado el 28 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/mnxEP> consultada el 28 de agosto de 2020.
- Imágenes de: Materiales Zany. Bloque 2 Español. 6° Grado. Recuperado de: <https://pin.it/ewmFX5x> consultado el 22 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/guvES> consultada el 28 de agosto de 2020.



Artes

Primaria

Grado 5°

**Expresando mi espacio
favorito a través del arte**

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

Expresando mi espacio favorito, a través del arte

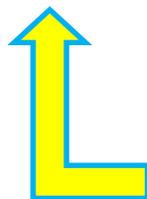
aprendizaje

Elaborar diferentes tipos de obras tridimensionales.

materiales

- Cartulina
- Hojas
- Revistas
- Colores
- Pinturas
- Tijeras
- Pegamento
- Juguetes
- Materiales reciclables
- Dispositivo con acceso a internet
- Masa moldeable

<https://www.youtube.com/watch?v=ljN81LzkOKA>



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de Educación Artística. Quinto grado (págs. 10 a 13), para conocer cómo los artistas expresan sus ideas de manera real o imaginaria, a través de diferentes expresiones del arte como son la pintura y la escultura.



manos a la obra



Bienvenidos y bienvenidas a sus actividades de Aprende en Casa. El día de hoy te vamos a invitar a elaborar algunas obras tridimensionales. Estamos seguros de que eres una persona con un talento artístico inimaginable. ¡Pues empecemos!

Para iniciar, qué te parece si recordamos algo de las artes. Te acuerdas de:

- ¿Qué es el espacio?
- ¿Qué es el espacio bidimensional en el arte?
- ¿Qué es el espacio tridimensional en el arte?
- ¿Puedes mencionar algunas características del arte bidimensional y del arte tridimensional?

Anota en tu cuaderno las respuestas.

Recuerda con detenimiento qué hay en los espacios abiertos como los parques, los centros comerciales, las escuelas, los mercados, los monumentos y qué hay también en los espacios cerrados, como las casas, las oficinas, los locales del mercado, las iglesias, las galerías.

Observa el video **Arte en el espacio público**. Dale clic al cuadro que te indica la flecha.

Después de observar el video, te invito a crear tu propio arte. Solo tienes que imaginar en dónde te gustaría estar. Para ello:

- Utiliza masilla moldeable.
- Forma figuras tridimensionales que puedan ser parte del espacio público y que sean de tu agrado para el lugar en donde te gustaría estar.
- Forma figuras tridimensionales que puedan formar parte de los espacios cerrados y que sean muy agradables para ti.

Elije el espacio que fue de tu agrado y comenta con tu familia sobre las obras que tienes allí y que más te gustaron.

Asignatura

Expresando mi espacio favorito, a través del arte



para aprender más



videos

<https://www.youtube.com/watch?v=vvz8nslS2ig&t=95s>



a compartir

Ahora, pueden comentar qué fue lo que más les gustó de trabajar como familia para expresar sus ideas a través del arte. Propongan un lugar para colocar lo que hicieron.



qué aprendí

Con las actividades realizadas en esta ficha, has aprendido a elaborar figuras (obras) tridimensionales que son propias de tu comunidad o de los espacios en donde te gustaría estar.



a divertirnos



Invita a tus hermanos, padres o alguno de tus familiares para que participen en la expresión del espacio que más les guste de su comunidad, eligiendo de entre las siguientes opciones:

- Elaboración de una maqueta utilizando materiales reciclados como lo muestra la imagen de abajo.
- Otra opción para expresarse a través del arte, acerca de lo que más les guste de su entorno. Puede ser la elaboración de esculturas a partir de la masilla que utilizaron en las actividades anteriores.
- Finalmente, otra opción sería la expresión a través del dibujo. Pero recuerda que también hay dibujos con perspectiva tridimensional ¿podrás elaborar uno? ¡Creo que sí!

Elijan de entre las opciones la que más les llame la atención y ¡manos a la obra!



Arte. Pintura Escultura Arquitectura. Arte tridimensional. Tridimensionalidad.
<http://arteekaty.blogspot.com/2013/02/arte-tridimensional.html>

Asignatura

Expresando mi espacio favorito, a través del arte

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Educación Artística Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Capicúa. (2016). Arte en el espacio público. Clases de artes para niños. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ljN81Lzk0KA> consultado el 31 de agosto de 2020.
- Arte. Pintura Escultura Arquitectura. Arte tridimensional. Tridimensionalidad. (2013). Recuperado de: <http://arteekaty.blogspot.com/2013/02/arte-tridimensional.html> consultado el 31 de agosto de 2020.
- El arte tridimensional de Pia Seirsen. (2017). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=wwz8nslS2ig&t=95s> consultado el 31 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Elige Soria (2019). Maqueta. (Sin fecha). Publicado en artesanía una mirada a Palacios de Gobierno en maquetas. Recuperado de: <https://elige.soria.es/wp-content/uploads/2019/06/casas-en-maqueta.jpg> consultado el 28 de agosto de 2020
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/bvBT7> consultada el 31 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/sBDMR> consultada el 31 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/gjqtY> consultada el 31 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/cgTV5> consultada el 31 de agosto de 2020.



ciencias

Primaria

Grado 5°

Mi dieta correcta

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

Mi dieta correcta

aprendizaje

Valorar las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta y la actividad física.

materiales

- Cuaderno
- Libro de Ciencias Naturales. Quinto grado
- Dispositivo con internet
- Calculadora
- Tijeras
- Recortes
- Colores
- Cartulina
- Pegamento

https://www.youtube.com/watch?v=qjsKL_sITaU



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto de Ciencias Naturales. Quinto grado (págs. 19 a 25), para atender tus actividades y profundizar en tus conocimientos.



manos a la obra



Bienvenido(a) a tus actividades de Aprende en Casa. En esta sesión de trabajo vamos a invitar a valorar la importancia que tiene alimentarse adecuadamente y practicar ejercicio físico. Para ello te proponemos que elabores acuerdos con tu familia, que se conviertan en acciones para mejorar su dieta. Así es que ¡a comenzar!

Para recordar algunas cosas sobre el tema, qué te parece si respondes a las siguientes preguntas:

- ¿Sabes cuál es la diferencia entre el sobrepeso y la obesidad?
- ¿Alguna persona de tu familia tiene sobrepeso u obesidad?
- ¿A qué crees que se deba?

Con este recordatorio que has hecho, te invitamos ahora a observar el video ***Obesidad y Sobrepeso ¿Qué es la obesidad? Consecuencias de la obesidad.*** Dale clic en el cuadro que te indica la flecha.

Anota en tu cuaderno las ideas que consideres importantes para definir lo que es:

- La obesidad y el sobrepeso.
- Las causas de la obesidad y el sobrepeso.
- Las consecuencias de esta enfermedad.

Observa y lee la historieta que se encuentra en tu libro de texto Ciencias Naturales. Quinto grado (pág. 19) y contesta las preguntas siguientes:

- ¿Qué problema identificas en los personajes?
- ¿Qué opinas de que Lulú platique con su familia acerca de su dieta?
- ¿Qué consecuencias para la salud de Lulú puede tener no modificar sus hábitos?
- ¿Qué hábitos de alimentación provocan problemas de obesidad y sobrepeso?

Reúnete con tu familia a una hora adecuada y comparte los aprendizajes que has logrado. Allí mismo, establezcan algunos acuerdos para mejorar su dieta.

Asignatura

Mi dieta correcta



para aprender más



Índice de Masa Corporal. IMC. ¿Qué es? ¿Para qué se usa?

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ>

a compartir

Después de ver el video Índice de Masa Corporal. IMC. ¿Qué es? ¿Para qué se usa?, invita a los integrantes de tu familia a calcular el Índice de Masa Corporal de cada uno. Comenten qué opinan de sus resultados. Para realizar esta actividad puedes también consultar tu libro de Ciencias Naturales. Quinto grado (pág. 24).



qué aprendí

De acuerdo con los resultados que obtuviste al medir tu IMC y de las sugerencias que se observan en el Plato del Bien Comer, diseña el menú de tu desayuno y comida de los próximos 3 días. Y con las actividades que has realizado también en tu cuaderno y con el collage, seguramente, puedes colaborar en el menú del desayuno.

a divertirnos

Con lo que has aprendido con estas actividades hasta el momento, ahora te invitamos a que elabores un collage en el que manifiestes con recortes, dibujos y pequeñas frases, cuáles son las principales causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad y algunas medidas para prevenirlas, disminuirlas o erradicarlas en tu familia.

Comparte tu collage con tus familiares y definan algunas acciones para atender o prevenir estas enfermedades.

Difunde tu collage a través de una red social a más familiares, compañeros de la escuela y maestro(a) y también los acuerdos que tomaron en familia, para mejorar su dieta alimenticia.

Clasificación	IMC (kg/m ²)	
	Valores principales	Valores adicionales
Bajo peso	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99



El Plato del Bien Comer (Cartel).
http://oment.salud.gob.mx/material_descarga/plato_bien_comer.pdf

Asignatura

Mi dieta correcta

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Ciencias Naturales. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Francisco Shibata (2020). Obesidad y Sobrepeso ¿ Qué es la obesidad ? Consecuencias de la obesidad. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=qjsKl_siTaU consultado el 23 de agosto de 2020.
- La dieta correcta y su importancia para la salud. Ciencias Naturales. (2019). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=x4tOgJydDzU&feature=youtu.be> consultado el 30 de agosto de 2020.
- Medicardia (2017). Índice de Masa Corporal. IMC. ¿Qué es? ¿Para qué se usa? Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ> consultado el 23 de agosto de 2020.
- Secretaría de Salud (2015). El Plato del Bien Comer [Cartel PDF]. Recuperado de: http://oment.salud.gob.mx/material_descarga/plato_bien_comer.pdf consultado el 13 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/byCW4> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/DQSU4> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/gozBR> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/hW579> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/juOX2> consultada el 30 de agosto de 2020.



Primaria

Grado 5°

**Soy responsable con mi salud
hoy y mañana**

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

Soy responsable con mi salud hoy y mañana

aprendizaje

Analizar las actividades que se llevan a cabo para el cuidado de la salud en la actualidad y en el futuro.

materiales

- Cuaderno
- Dispositivo con acceso a internet
- Libro de texto de Formación Cívica y Ética. Quinto grado
- Tijeras
- Pegamento

ve a tu libro de texto

Lee el texto *¿Cómo soy y cómo quiero llegar a ser?* que se encuentra en tu libro de texto de Formación Cívica y Ética. Quinto Grado (Págs. 20-25), para comprender mejor el tema.

manos a la obra

Bienvenidos(as) a las actividades de Aprende en Casa. Hoy, en Formación Cívica y Ética, te queremos proponer algunas de ellas para conocerte mejor y también para que te diviertas. ¡Adelante!

Para iniciar, qué te parece si recordamos algo sobre nuestra alimentación. Para ello te proponemos responder lo siguiente:

- ¿Cómo te has sentido en este periodo de confinamiento?
- ¿Qué tipo de alimentos han predominado en tu dieta durante este tiempo?
- ¿Has realizado algunas actividades físicas?
- ¿Qué te gustaría hacer para cuidar y mejorar tu salud?

Ahora vamos a observar en el apartado de Videos, uno que se llama **Hábitos saludables**.

Después de observar el video, analiza los hábitos de cada personaje que aparece en el video y responde las siguientes preguntas:

- ¿Tú prefieres viajar en auto o en bicicleta?
- ¿Te gusta hacer ejercicio?
- Si respondiste que sí, ¿Qué ejercicio te gusta practicar?
- ¿Qué alimentos prefieres, la comida rápida o las frutas y verduras?
- ¿En tu familia todos cuidan su alimentación?
- ¿Consideras que tu familia tiene buenos o malos hábitos para el cuidado de la salud?

Registra en tu cuaderno tus conclusiones.

Elabora un mini plan de acción sobre los hábitos a implementar en tu familia para el cuidado de su salud. Utiliza el **Anexo 1. Plan de acción** para ello.

Comparte tu plan con los compañeros de la escuela y con tu maestro(a) del grupo.



Asignatura

Soy responsable con mi salud hoy y mañana

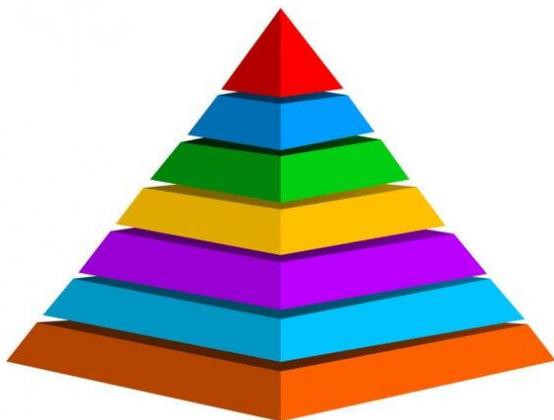
a divertirnos

Te vamos a invitar a jugar a la Pirámide de la vida. Para divertirte te proponemos lo siguiente:

- Observa la imagen de la pirámide que se encuentra más abajo.
- De las actividades que se encuentran en el **Anexo 2. La pirámide de la actividad**, elige aquellas que vayan en la base de la pirámide. Después las que consideres que vayan en el siguiente nivel.
- Realiza esta actividad hasta culminar con todas las frases. Puedes recortarlas y pegarlas.

Invita a tu familia a realizar la misma actividad y comparen al final sus pirámides.

Platiquen acerca de cómo mejorar sus hábitos para preservar y mejorar nuestra salud.



para aprender más

videos

INSK hábitos saludables

https://www.youtube.com/watch?v=-I_nPAwDDwE

a compartir

Comparte con tu familia y/o compañeros los hábitos que existen en tu familia y reflexionen si estos son adecuados. Anótalos en tu cuaderno.

qué aprendí

Con esta ficha aprendiste la importancia de tener una vida saludable en el presente, para lograr una vida adulta con un estado de salud óptimo.

Hábitos de vida saludables para niños y niñas

Asignatura

Soy responsable con mi salud hoy y mañana

Anexo 1

Realiza un dibujo en el espacio en blanco, de cómo te ves en la actualidad y cómo quieres verte más adelante					
Cómo me veo hoy			Cómo quiero verme en el futuro		
Después, llena la siguiente tabla con los hábitos que llevarás a cabo en los próximos días					
	Alimentación	Actividad física	Horarios de sueño	Hábitos en mi familia	Convivencia con familia y amigos
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Anexo 2. La pirámide de la actividad



Asignatura

Soy responsable con mi salud hoy y mañana

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2020). Formación Cívica y Ética. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- INSK Kelloggs. (2017). INSK hábitos saludables. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=-L_nPAwDDwE consultado el 27 de agosto de 2020.
- Egarsat. (2017). Hábitos saludables. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=czmZ6aKCUZA> consultado el 28 de agosto de 2020.
- Magisterio UCH. Blog de Magisterio. Universidad Cardenal Herrera (2020). Hábitos de vida saludables para niños. Recuperado de: <https://blog.uchceu.es/magisterio/habitos-de-vida-saludables-para-ninos/> consultado el 28 de agosto de 2020.
- Blog. Slidare. (Sin fecha). Recuperado de: <https://es.slideshare.net/EducatuMundo/jugamos-todos-descubriendo-hbitos-saludables-gua-del-profesor> consultado el 30 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/hG135> consultada el 28 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/hoyL2> consultada el 28 de agosto de 2020.

Referencias de tablas

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. ((2020).



Primaria

Grado 5°

Tú y yo somos diferentes

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

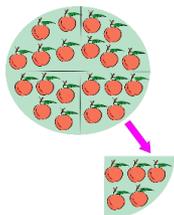
Tú y yo somos diferentes

Aprendizaje

Conocer y utilizar las relaciones entre los elementos de la división con números naturales.

Materiales

- Libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado
- Cuaderno
- Lápiz
- Goma
- Colores
- Tijeras
- Resistol adhesivo



Manos a la obra

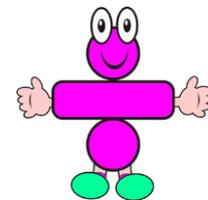
Bienvenidos(as) a las actividades de Aprende en Casa. Estamos convencidos que con estas actividades vas a aprender a identificar las partes de una división, a calcular algunos de sus productos y, con seguridad te divertirás. ¡Comencemos!

Qué te parece si para iniciar recordamos algo de la división. Para ello, contesta las siguientes preguntas:

- ¿Para qué crees que sirvan las divisiones?
- ¿Cuáles son las partes de una división? Te puedes apoyar en el **Anexo 1. Tarjeta de las partes de la división.**
- ¿Para qué crees que sirve el divisor?, ¿el dividendo?, ¿el cociente? y ¿el residuo?

Observa y resuelve las siguientes divisiones:

$$\begin{array}{r} 159 \\ \div 5 \\ \hline \end{array} = \square$$
$$\begin{array}{r} 860 \\ \div 20 \\ \hline \end{array} = \square$$



Te sugerimos que explores las relaciones que existen entre los elementos de una división, con las de una multiplicación (que es la operación inversa a la división).

Realiza los siguientes ejercicios:

- Escribe en tu cuaderno una división en la que obtengas como cociente **27** y que en el dividendo tenga el número **96**
- Escribe en tu cuaderno una división que dé como cociente **38** y que el residuo sea **3**

Platica con algún miembro de tu familia ¿cómo encontraste los elementos que hacían falta?

Inventa un problema en donde hagas uso de los siguientes números: **78** en el dividendo y **13** en el cociente.

Para seguir practicando con este tema. Dale clic al vínculo que te indica la flecha (clic derecho y selecciona abrir hipervínculo) y enseguida ve al apartado: **"Ejercicios"**.

Asignatura

Tú y yo somos diferentes



para aprender más



videos

<https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/a2c034a2b9055e7a859ae08ffab80988/141129/1-329>



ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado (págs. 14 y 15) para resolver los ejercicios o atender las dudas que tengas.



a compartir

Invita a tu familia a una ronda en el juego de los astronautas, para ver quién es más ágil en dividir, mediante el cálculo mental.



a divertirnos

¡Vamos a jugar el juego de los astronautas!

Se requieren como mínimo dos jugadores, dos dados armables que encontrarás en el **Anexo 2. Dado divisor**, **Anexo 3. Dado dividiendo**, un tablero que tendrá los números del 1 al 100 **Anexo 4. Tablero con el juego de los astronautas** y una ficha para cada jugador en forma de astronauta que tú deberás diseñar o puedes utilizar alguna otra pieza.

Instrucciones:

- El juego consistirá en que cada uno de los astronautas (jugadores) saldrán de la casilla de **"Salida"** que se encuentra cerca del cohete.
- Cada jugador deberá tirar los dados (el del divisor y el del dividiendo). Se realizará la división correspondiente con las cantidades que marca cada dado mediante cálculo mental. Tendrán 10 segundos para contestar.
- El cociente (número entero como resultado), será la cantidad de casillas que avanzará cada jugador.
- Ganará el jugador que llegue al 100 o se pase.

La intención es que realicen divisiones mediante cálculo mental.



qué aprendí

Con estas actividades lograste conocer y utilizar las relaciones entre los elementos de la división con números naturales y resolviste algunos problemas con ellas.



Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 1 Tarjeta de las partes de la división

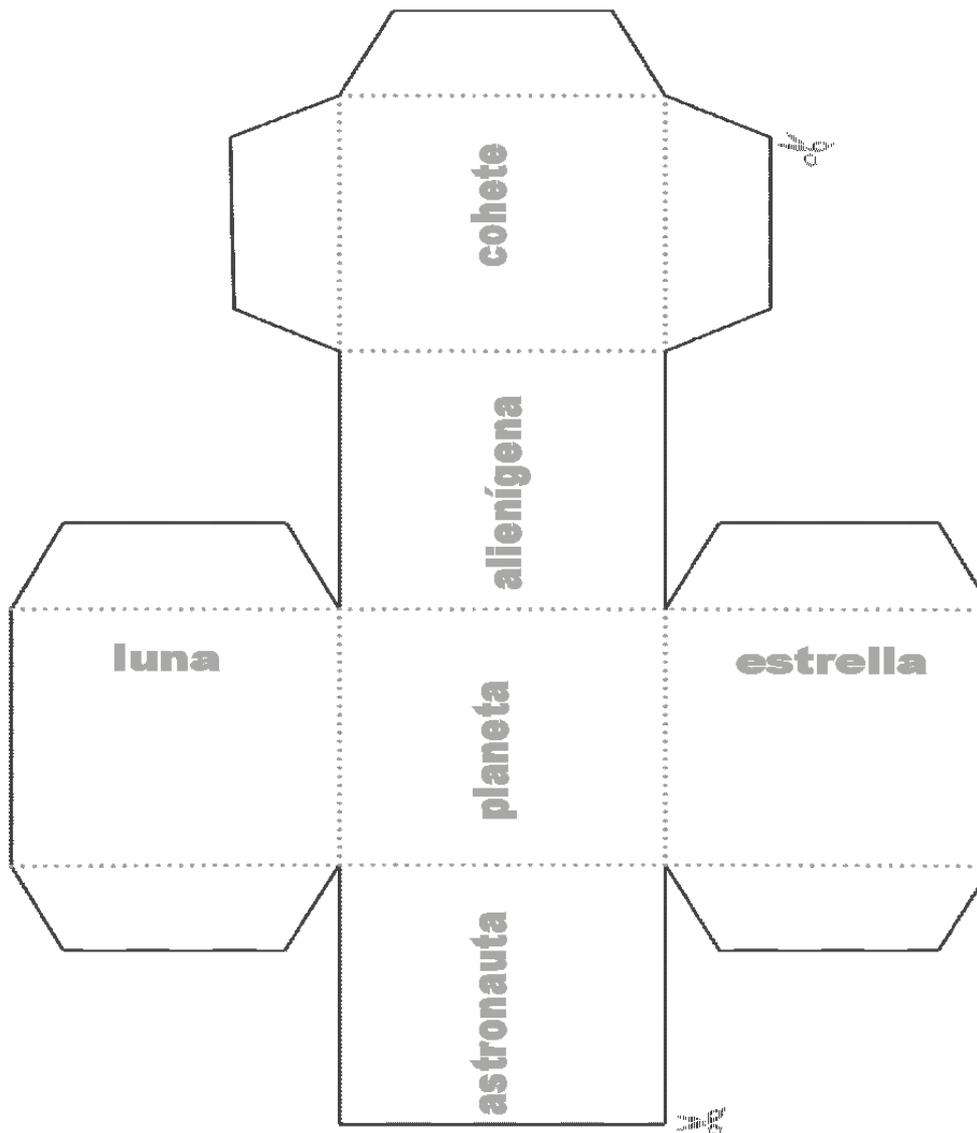


Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 2. Dado divisor. Primera parte

Dado divisor

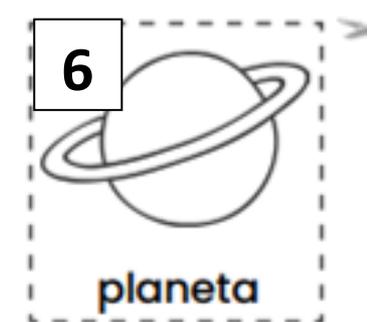
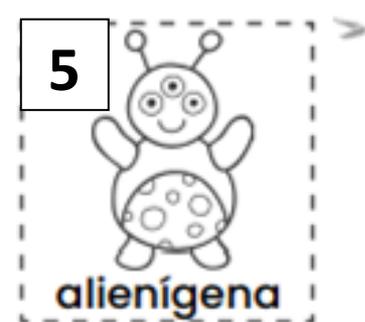
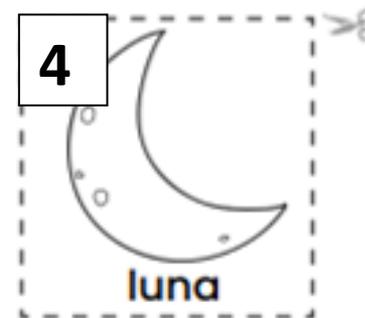
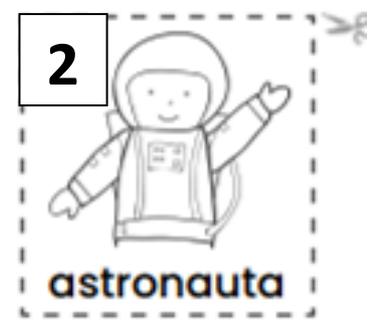
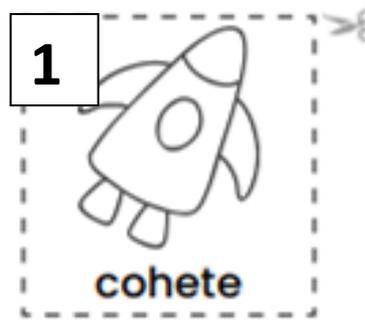


Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 1. Dado divisor. Segunda parte

Ilumina, recorta y pega en el dado divisor.

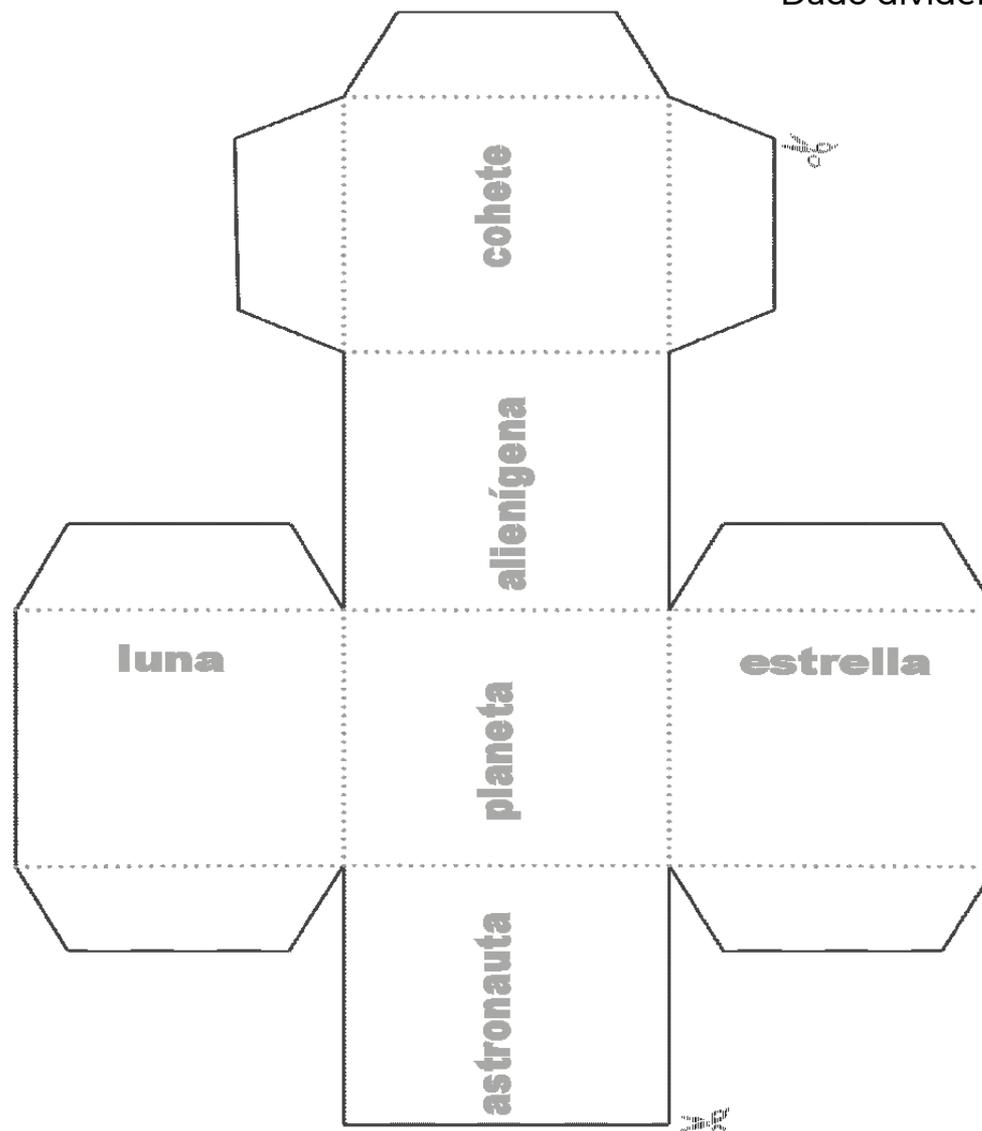


Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 3. Dado dividido. Primera parte

Dado dividido

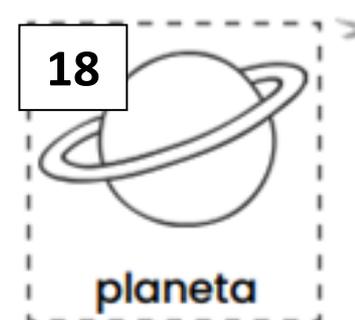
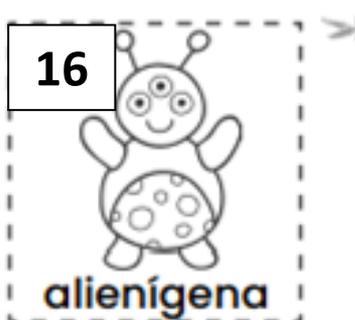
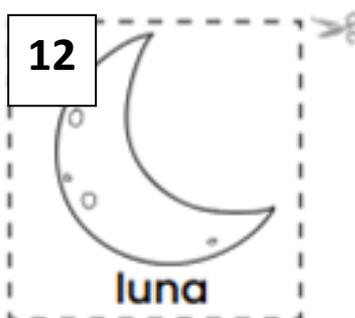
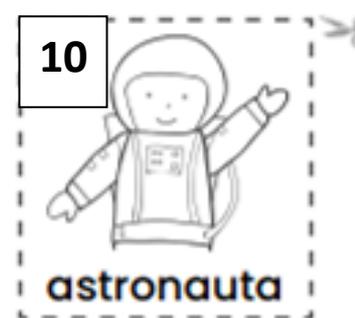
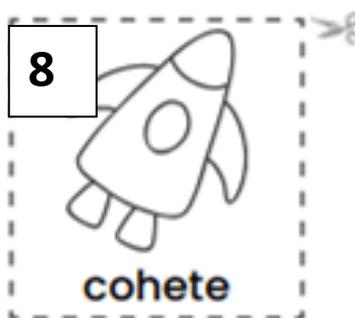


Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 3. Dado dividendo. Segunda parte

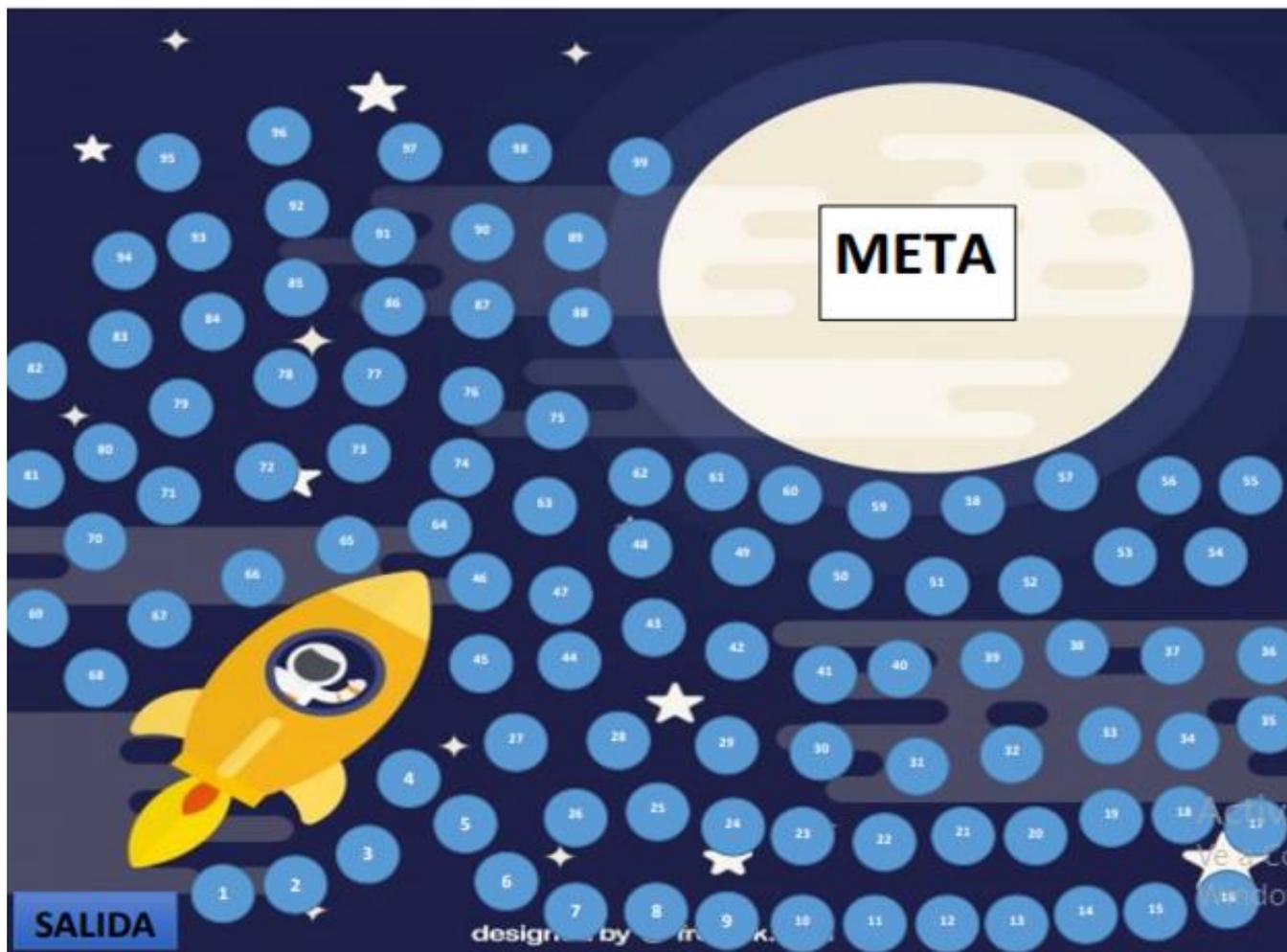
Ilumina, recorta y pega en el dado dividendo.



Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Anexo 4. Tablero con el juego de los astronautas



Asignatura

Tú y yo somos diferentes

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). *Desafíos Matemáticos*. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Fundación Carlos Slim. Prueba T. (2018). Aritmética. Qué es la división de números. Recuperado de: <https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/a2c034a2b9055e7a859ae08ffab80988/141129/1-329> consultado el 28 de agosto de 2020.
- Blog. Aprendiendo matemáticas. Trabajar el cálculo mental con un juego de astronautas. (Sin fecha). Recuperado de: <https://aprendiendomatematicas.com/calculo-mental-primaria/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Blog. Biggabug. Teatimemonkeys. (2018). Cómo Jugar el Dado de Espacio. Juego Imprimible. Recuperado de: <https://www.teatimemonkeys.com/dado-del-espacio-con-juego/?lang=es> consultada el 27 de agosto de 2020.

Referencia de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/fuBE6> consultada el 26 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/DJPSU> consultada el 27 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/dgjxz> consultada el 27 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: Google imágenes (Sin fecha) . Recuperado de: <https://encurtador.com.br/bty69> consultada el 27 de agosto de 2020.



Primaria

Grado 5°

El misterio de la promoción

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

El misterio de la proporción

aprendizaje

Analizar los procedimientos para resolver problemas de proporcionalidad del tipo valor faltante (dobles, triples, valor unitario).

materiales

- Libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado
- Cuaderno
- Lápiz
- Goma
- Colores

ve a tu libro de texto

Para saber más del tema, consulta tu libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado (págs. 16 y 17).



manos a la obra

Bienvenidos(as) a las actividades de Aprende en Casa. El día de hoy te vamos a proponer algunas actividades de proporcionalidad en las que resolverás problemas aplicando procedimientos, pues seguramente, ya eres todo un experto. ¡Así es que vamos a iniciar!

Para comenzar qué te parece si recordamos algo del tema. Para ello te proponemos algunas preguntas:

- ¿Qué crees que sea una tabla de datos?
- ¿Para qué servirá una tabla de datos?

Observa los datos y completa los que faltan en una tabla como la siguiente. Posteriormente contesta las preguntas.

Motocicleta	Costo (\$)
1	
2	
3	
4	
5	
6	180 000

- ¿Cuál es el valor unitario de cada motocicleta?
- ¿Cómo obtuviste el precio de 4 motocicletas?

Ahora completa esta tabla y observa los kilómetros que recorre una motocicleta con respecto al consumo de gasolina.

- ¿Cuántos kilómetros recorre una motocicleta con un litro de gasolina?
- ¿Con ocho litros de gasolina?
- ¿Cómo obtienes los kilómetros que recorrerá el automóvil con seis litros de gasolina?

Comenta tus actividades con tu familia, compañeros de escuela y con tu maestro(a).

Litros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Km											330

Asignatura

El misterio de la proporción



para aprender más



videos

<https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/708439fb46096b9f8977e392177cd7be/149249/46-3>



a compartir

Invita a tu familia a crear su propio dibujo de pixeles. Puedes encontrar muchas figuras en internet.



qué aprendí

Con estas actividades lograste comprender y explicar procedimientos para encontrar cantidades desconocidas al resolver problemas. Te diste cuenta también que al aumentar una cantidad cambia en la misma proporción la otra.



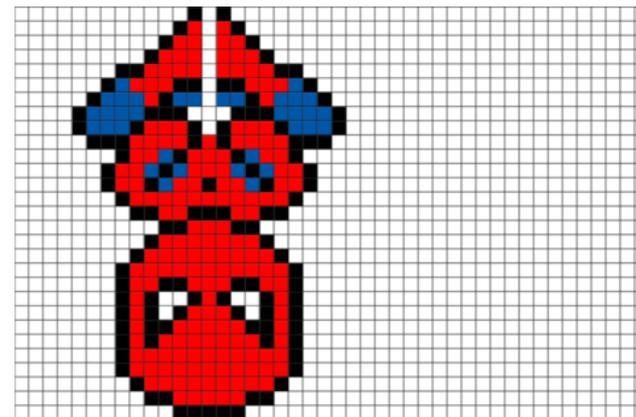
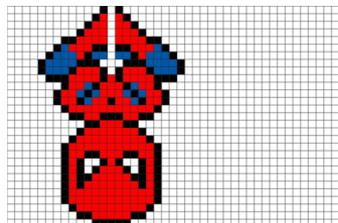
a divertirnos

¡VAMOS A PIXELEAR!

Observa el dibujo del *Anexo 1. A pixelear*

- Realiza en tu cuaderno el dibujo de pixeles utilizando solo un cuadro.
- Como reto principal vuelve a hacerlo pero ahora, agregando un cuadro más. Como resultado debe quedar al doble de tamaño que el original.

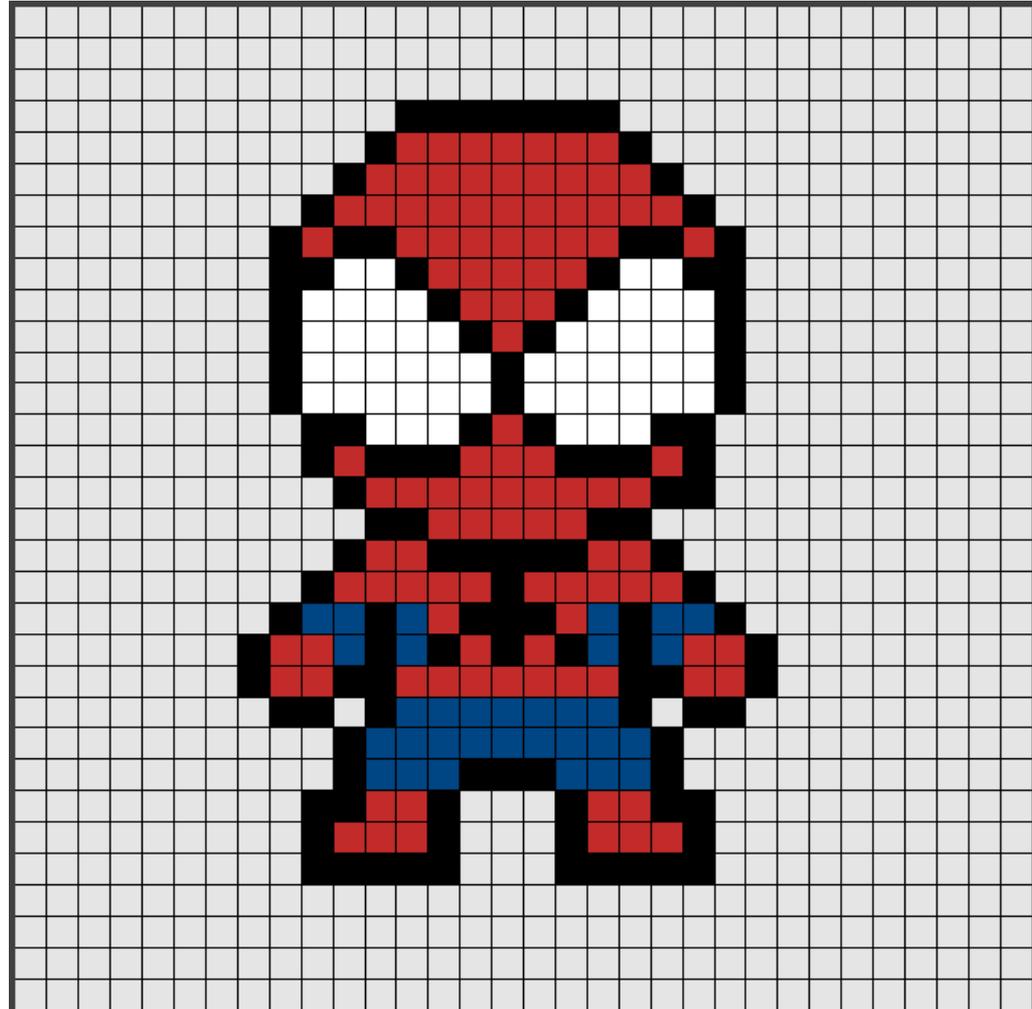
¡Diviértete mucho!



Asignatura

El misterio de la proporción

Anexo 1. A pixelear



Asignatura

El misterio de la proporción

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). *Desafíos Matemáticos*. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Fundación Carlos Slim. Prueba T. (2018). Manejo de datos. Repartos proporcionales. Recuperado de: <https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/708439fb46096b9f8977e392177cd7be/149249/46-3> consultado el 25 de agosto de 2020

Referencia de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/aszO2> consultada el 25 de agosto 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://www.pinterest.es/pin/815010863786828372/> consultada el 25 de agosto 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/kuzFH> consultada el 25 de agosto 2020.

Referencias de tablas

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2020).



Primaria

Grado 5°

Proporcionalidad...

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

aprendizaje

Resolver problemas de proporcionalidad del tipo valor faltante (dobles, triples, valor unitario).

materiales

- Libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado
- Cuaderno de Matemáticas
- Lápiz
- Colores
- Computadora o dispositivo con acceso a internet
- Dado

ve a tu libro de texto

Puedes seguir comprendiendo el tema al resolver los desafíos que te propone tu libro en la lección **Salón de fiestas** de tu libro de texto Desafíos Matemáticos. Quinto grado (pág. 18).

manos a la obra

Bienvenidos(as) a las actividades de Aprende en Casa. En esta ocasión tienes que ayudar a Javier a resolver un problema. ¡Estamos seguros de que lo lograrás!

Seguramente que ya tienes muchos conocimientos sobre las tablas de proporcionalidad. La ficha anterior te permite avanzar en tus aprendizajes sobre este tema y con las actividades del día de hoy, te vas a volver un experto.

Para comenzar te pido que ayudemos a Javier a resolver el siguiente problema completando la tabla:

- Javier compró muchos dulces para celebrar su cumpleaños. Por cada 5 chocolates compró 4 caramelos. Si en total compró 80 chocolates ¿Cuántos caramelos compró Javier?

Número de chocolates	5	10	20	40	80
Número de caramelos	4				

Con base en el problema anterior responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué datos puedes completar si tienes las cantidades de los chocolates?
- ¿Qué dato no se podría resolver si solo tuvieras las cantidades de los chocolates?
- ¿Qué operación realizaste para saber el valor de los caramelos?

Puedes platicar con tu familia, compañeros de la clase y también con tu maestro(a) sobre la forma en que le ayudaste a Javier a resolver el problema.



Asignatura

Proporcionalidad...

a divertirnos

Te invitamos a jugar a serpientes y escaleras.

- Utiliza el **Anexo 1. Serpientes y escaleras** que se encuentra más adelante.
- Pueden jugar de dos a seis jugadores.
- Los jugadores comienzan con una ficha y se turnan para lanzar un dado que les indicará la cantidad de casillas que deben avanzar.
- Las fichas se mueven según la numeración del tablero, en sentido ascendente.
- Si un jugador cae en una casilla donde se encuentra una escalera, debe completar la tabla correctamente para poder subir por ella. Si lo hace incorrectamente permanecerá en la casilla.
- Si, por el contrario, cae en una casilla donde se encuentra la cola de una serpiente, desciende por ésta hasta la casilla donde está su cabeza.
- Si un jugador obtiene un 6 en el dado podrá mover y tirar nuevamente.
- Si un jugador obtiene tres 6 consecutivos en sus tiradas, deberá regresar a la casilla inicial y no podrá mover su ficha hasta obtener nuevamente un 6.
- El jugador que logra llegar a la casilla final es el ganador.

En una de las modalidades se debe llegar a la casilla final con el puntaje justo.

para aprender más

videos

<https://www.youtube.com/watch?v=1uAbIb-McLo>

a compartir

Platica con tu familia en qué actividades de nuestra vida cotidiana hacemos uso de estos aprendizajes que estás obteniendo con Aprende en Casa.

qué aprendí

Con las actividades desarrolladas en esta ficha has aprendido que dos cantidades son directamente proporcionales. Si aumentas en una de ellas al doble, al triple... las cantidades correspondientes, también aumentan en la misma proporción.

Asignatura

Proporcionalidad...

Anexo 1. Serpientes y escaleras

Meta	30	29	28						
24	25	26	27						
23	22	21	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Trabajadores</th> <th>Días</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>x</td> </tr> </tbody> </table>	Trabajadores	Días	5	30	15	x
Trabajadores	Días								
5	30								
15	x								
16	17	18	19						
15	14	13	12						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>NÚMERO DE BOLSAS</th> <th>PESO KG</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>x</td> </tr> </tbody> </table>	NÚMERO DE BOLSAS	PESO KG	4	5	20	x	8	9	11
NÚMERO DE BOLSAS	PESO KG								
4	5								
20	x								
7	6	5	4						
Salida 	1	2	3						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>PERSONAS</th> <th>MANTEQUILLA (GR)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6</td> <td>240</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>x</td> </tr> </tbody> </table>	PERSONAS	MANTEQUILLA (GR)	6	240	20	x		
PERSONAS	MANTEQUILLA (GR)								
6	240								
20	x								

Asignatura

Proporcionalidad...

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Desafíos Matemáticos. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la educación básica.

Referencias de internet

- Problemas de proporcionalidad (2008) Recuperado de: <https://es.slideshare.net/gueste261b/proporcionalidad-5to-presentation> consultado el 17 de agosto de 2020

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://www.pinterest.com/mariacespedes22/chocolates-dibujo/> consultada el 27 de agosto de 2020
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de <http://www.clker.com/clipart-bandera.html> consultada el 27 de agosto de 2020.
- iStock by Getty Images. (2020). Recuperada de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/ni%C3%B1o-pensando-gm1185138874-333874685> consultada el 29 de agosto de 2020.
- CanStockPhotos. (2020). Icono de serpiente, estilo de dibujos animados. Recuperado de: <https://www.canstockphoto.es/icono-estilo-serpiente-caricatura-54749787.html> consultado el 29 de agosto de 2020.
- Slideshare. (2012). Recuperado de: <https://es.slideshare.net/maruja1945/problemas-de-magnitudes-directa-e-inversamente-proporcionales> consultado el 29 de agosto de 2020.

Referencia de tablas

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2020).



Primaria

Grado 5°

¿Estoy durmiendo bien?

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

¿Estoy durmiendo bien?

aprendizaje

Identificar y practicar hábitos relacionados con la higiene del sueño que favorezcan el desarrollo óptimo de tu cuerpo y cuentas con la energía para realizar diferentes actividades durante el día.

materiales

- Libro de Formación Cívica y Ética. Quinto grado
- Cuaderno
- Lápices de colores
- Lápiz
- Goma
- Revistas
- Tijeras
- Pequeños retazos de telas
- Cintas o estambre de colores
- Hilos y aguja



<https://www.youtube.com/watch?v=TdtAnhk9NRs>



ve a tu libro de texto

Puedes enriquecer el aprendizaje considerado en esta ficha, con la realización de la actividad 2 que se localiza en tu libro de Formación Cívica y Ética, Quinto grado (pág. 22).

manos a la obra

Bienvenidos(as) a tus actividades para el día de hoy en Aprende en Casa. Vamos a estudiar un tema relacionado con lo que más te gusta...¡dormir! Pero para dormir bien, es necesario establecer hábitos en la familia. Estamos seguros que lo vas a lograr.

Para empezar, has de saber que en la infancia es conveniente dormir entre 8 y 10 horas para que tu cuerpo asimile los nutrientes y crezcas.

Qué te parece si observas el siguiente video. Dale clic a la imagen que te indica la flecha.

Lee la siguiente infografía y con la información del video, contesta las siguientes preguntas:

- ¿A qué hora te duermes? ¿Y te despiertas?
- ¿Sabes para qué sirve dormir bien?
- ¿Qué pasa si no dormimos el tiempo necesario?
- ¿Qué otras cosas son importantes, además de dormir adecuadamente, para nuestro óptimo desarrollo?

En compañía de tus papás establezcan una rutina que puedan seguir y que te ayude a dormir mínimo 8 horas, para que al despertar tengas un buen rendimiento en tus actividades.

En tu cuaderno de Formación Cívica y Ética, anota los acuerdos a los que hayan llegado.

Ilustra con dibujos o recortes de revistas las ideas y los acuerdos sobre los hábitos que van a trabajar para dormir lo suficiente y despertar con energía.

HIGIENE DEL SUEÑO: LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

DORMIR
Mejora el rendimiento intelectual.
Ayuda a reorganizar la información y a extraer los datos relevantes.
Se retiene todo lo aprendido.
Ayuda al desarrollo del sistema nervioso.
Elimina la memoria a corto plazo dejando espacio para retener nueva información.
Se equilibra y refuerza el sistema inmunario.

NO DORMIR
Predispone a padecer numerosas enfermedades, así como obesidad infantil.
Empeora el carácter y baja la tolerancia a la frustración.
Afecta a la maduración física y psíquica.
Crea inseguridad y timidez.
Dificulta la atención, el aprendizaje y la expresión del lenguaje.

CONSEJOS
Fijar una hora para ir a la cama.
Hacer ejercicio y estiramientos suaves antes de ir a dormir.
Cenar al menos 2h antes de acostarse.
Ducharse alternando agua fría con agua caliente.
Evitar la tecnología antes de irse a la cama (TV, móviles...)
Automasajearse.

Asignatura

¿Estoy durmiendo bien?



para aprender más

Al ir a la cama y para dormir profundamente, con la ayuda de alguno de tus papás, abre el siguiente vínculo electrónico y durante diez minutos observa el siguiente video-audio. Cierra poco a poco los ojos y concéntrate en los sonidos que escuches. Dale clic a <https://www.youtube.com/watch?v=mztWQ9zlad4&t=39s>



videos

<https://www.youtube.com/watch?v=TdtAnhk9NRs>



a compartir

Al despertar, en familia platiquen sobre cómo se sienten después de implementar los acuerdos a los que llegaron y con la implementación de los hábitos.

Puedes enriquecer tus hábitos realizando tu árbol de la vida que se encuentra en la actividad 2 de tu libro de texto de Formación Cívica y Ética. Quinto grado (pág. 22).



a divertirnos

Observa el video **Quitapenas** que te muestra cómo construir una muñequita *quitapesares* o *quitapenas*. Dale clic al vínculo electrónico que se encuentra en el icono de la lupa.

Con los materiales sugeridos construye, junto con tu familia, muñequitos *quitapenas* o *quitapesares*.

A la hora de dormir colócalos debajo de su almohada, cuéntales todo aquello que te tiene inquieto(a) y no te deja dormir: miedos, preocupaciones, tristezas, angustias, enojos, etc.

Pide a uno de tus familiares que te lea el texto **Leyenda de los muñecos “quitapenas” o “quitapesares” que se encuentra en el Anexo 1.**



qué aprendí

Con esta ficha identificaste y practicaste hábitos relacionados con la higiene del sueño que favorecen el desarrollo óptimo de tu cuerpo y mejoran la energía para que realices diferentes actividades durante el día.



<https://www.youtube.com/watch?v=W2mZCQuESrY>

Anexo 1. Leyenda de los muñecos “quitapenas” o “quitapesares”

La leyenda de los muñecos “quitapenas” surgió en Guatemala, entre los descendientes de los pueblos originarios. Se dice que en esa zona de Centroamérica los niños tenían la costumbre, antes de irse a dormir, de contarles a sus muñecos las preocupaciones y angustias que tenían. Cada noche elegían un muñequito al cual le contaban algunos de los problemas y miedos que los aquejan. Luego colocaban el muñeco debajo de la almohada y se iban a dormir. Según cuenta la leyenda, al día siguiente los chicos se despertaban cargados de energía y a lo largo de la jornada encontraban la solución a ese problema. Para los mayores, esos muñecos, de alguna manera, lograban “resolver” el problema mientras los chicos se encontraban durmiendo.

Con el tiempo, en la región se popularizaron los muñecos “quitapesares” o “quitapenas”, muñecos diminutos hechos de pequeños trozos de madera, retazos de tela e hilo. Lo que comenzó como una leyenda en Centroamérica hoy se extendió a otros países de América Latina.

Actualmente se suelen conseguir en las ferias, los venden en unidades; también en pequeñas bolsitas o cajitas que contienen entre 6 a 7 muñequitos (aunque se supone que deben ser 6, uno para cada día de la semana y el séptimo se descansa).



Asignatura

¿Estoy durmiendo bien?

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Formación Cívica y Ética. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Isabel Guzmán (2019). Quitapenas. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=W2mZCQuESrY> consultado el 24 de agosto de 2020.
- Dream Relax (2020). Música para dormir profundamente en menos de 5 minutos; música relajante para dormir # 2. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mztWQ9zlad4&t=39s> consultado el 24 de agosto de 2020.
- UAM Iztapalapa. Divulgación (2018). Dra. Guadalupe Terán. Dormir bien para vivir mejor sueño en niños. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TdtAnhk9NRs> consultado el 24 de agosto de 2020.
- Gobierno de México. Secretaria de Salud (2019). "El sueño: esencial para el buen funcionamiento del organismo. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?idiom=es> consultado el 24 de agosto de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha) Infografía: Higiene del sueño: La importancia del descanso. Recuperada de: <https://encurtador.com.br/wAEVY> consultada el 24 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/kzILV> consultada el 29 de agosto de 2020.
- Pinterest. (sin fecha). Recuperado de: <https://www.pinterest.co.uk/pin/340232946825137436/> consultado el 24 de agosto de 2020.



Primaria

Grado 5°

Los climas del planeta Tierra

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

Los climas del planeta Tierra

aprendizaje

Conocer las principales zonas térmicas y climas en cada uno de los continentes que conforman el planeta Tierra.



materiales

- Cuaderno
- Colores
- Planisferios
- Pegamento
- Libro de Geografía. Quinto Grado
- Libro Atlas de Geografía del Mundo. Quinto grado
- Dispositivo con acceso a internet

ve a tu libro de texto

Lee el texto *Zonas térmicas y zonas térmicas terrestres* de tu libro de Geografía. Quinto Grado (Págs. 13 a 15) y el texto *Dinámica de la Atmósfera* de tu libro Atlas de Geografía. Quinto Grado (Págs. 46-55), para comprender mejor el tema.

manos a la obra

Bienvenidos(as) a tus actividades de Aprende en Casa. Hoy tenemos Geografía y vamos a saber porqué existen diferentes climas en el mundo. Lo haremos a través de tablas de datos. Estamos seguros que también te divertirás con nosotros. ¡Comencemos!

Para recordar algo sobre lo que vamos a aprender te proponemos que respondas estas preguntas:

- ¿Qué clima existe en este momento en tu colonia o localidad?
- ¿Por qué tienen ese clima en tu localidad?
- ¿Cuáles son los diferentes climas que conoces?
- ¿Cómo crees que se forman los distintos climas en la Tierra?

Observa el video *Zonas climáticas*. Solo dale clic al cuadro que te indica la flecha.

Ahora en un planisferio identifica qué parte de los continentes se ubica en las zonas térmicas registradas en la tabla del *Anexo 1. Zonas térmicas en los continentes*. Utilízala para realizar tus registros.

Con la información que tienes hasta este momento, investiga y registra los climas que predominan en cada continente. Puedes utilizar una tabla como la propuesta en el *Anexo 2. Los continentes y sus climas*.

En un planisferio ubica el clima que existe en alguno de los países que más te gusten. Coloréalo de acuerdo con la siguiente tabla y después pégalo en tu cuaderno.

CLIMA	COLOR
Polar	gris
Frío	azul
Templado	verde
Seco	amarillo
Tropical	rojo

Asignatura

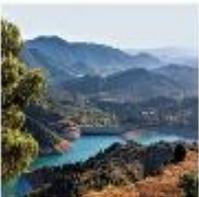
Los climas del planeta Tierra

a divertirnos

Relaciona la imagen con el nombre del clima, según sea el caso.



FRIO



POLAR



SECO



TROPICAL



TEMPLADO

para aprender más

videos

Dónde hace calor y dónde frío
https://www.youtube.com/watch?v=su_hzOHnIaP0

a compartir

Comparte con tu familia, maestro(a) y compañeros del grupo lo aprendido sobre las zonas térmicas y relaten alguna experiencia que hayan vivido en lugares con climas muy contrastantes.

qué aprendí

Con esta ficha aprendiste cuáles son las zonas térmicas que predominan en los continentes y también pudiste identificar sus respectivos climas.

 ¿Cuáles son las zonas térmicas de la Tierra?

Asignatura

Los climas del planeta Tierra

Anexo 1. Zonas térmicas en los continentes

Zonas térmicas	Asia	América	África	Europa	Oceanía
Zona polar del norte					
Zona templada del norte					
Zona cálida					
Zona templada del sur					
Zona polar del sur					

Anexo 2. Los continentes y sus climas

Continente	Climas
América	
Europa	
África	
Asia	
Oceanía	

Asignatura

Los climas del planeta Tierra

Referencias

Bibliográficas

- SEP (2020). Geografía. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP (2020). Atlas de Geografía del Mundo. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de Internet

- Dónde hace calor y dónde hace frío. (2019). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=suhzOHnlaP0> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Cerebriti. Ivon Virginia Fernández. (2020). Encuentra la pareja (imagen). Tipos de clima. Recuperado de: <https://www.cerebriti.com/editar-juego/nuevo/juegos-de-parejas-imagenes/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Escuelapedia (Sin fecha). Zonas térmicas de la Tierra. Recuperado de: <http://www.escuelapedia.com/zonas-termicas-de-la-tierra/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Zonas climáticas 3 básico. (2020) recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=MofSQ5WlrsE> consultado el 30 de agosto de 2020.

Referencias de Imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha) Recuperada de: <https://www.caracteristicas.co/clima-tropical/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (2017) Recuperada de: <http://climacolombia32.blogspot.com/2017/09/clima-seco.html> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Google imágenes (Sin fecha) Recuperada de: <https://www.euston96.com/clima-templado/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Google imágenes (Sin fecha) Recuperada de: <https://www.gtush.com/clima-frio/> consultado el 26 de agosto de 2020.
- Google imágenes (Sin fecha) Recuperada de: <https://www.gtush.com/clima-polar/> consultado el 26 de agosto de 2020.

Referencias de tablas

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2020).



Primaria

Grado 5°

**¿Qué paso después de la
independencia de México?**

Fecha 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

¿Qué pasó después de la Independencia de México?

aprendizaje

Explicar las causas que limitaron el desarrollo de México en sus primeras décadas de vida independiente.

materiales

- Cuaderno de Historia
- Libro de texto Historia Quinto grado
- Dispositivo con internet
- Revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Cartulina

ve a tu libro de texto

Consulta tu libro de texto Historia. Quinto grado (págs. 16 a 24) para profundizar en tus aprendizajes.

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZCukFgCcLY0>

manos a la obra

Bienvenidos(as) a tus actividades de Aprende en Casa. Vamos a continuar conociendo lo que sucedió después de que nuestro país logró su independencia a través de la línea del tiempo.

Vamos a recordar algo sobre la independencia de México. Estas preguntas te pueden ayudar:

- ¿Qué tiempo duró el virreinato en nuestro país?
- ¿Cuáles fueron las principales causas del movimiento de independencia?
- ¿Quiénes fueron sus principales personajes?

Después de recordar algo del movimiento de independencia de México, qué te parece si escribes en tu cuaderno como título **¿Cuáles fueron las causas que limitaron el desarrollo de México en las primeras décadas de vida independiente?**

Observa la secuencia de imágenes que aparecen en tu libro de texto Historia. Quinto grado (págs. 16 y 17) y de acuerdo con ellas, ¿qué escribirías como posible respuesta a la pregunta anotada como título?

Observa el video titulado **México independiente. México después de la independencia**. Dale clic al cuadro que te indica la flecha.

Lee en tu libro de Historia. Quinto grado, el texto **México al término de la guerra de independencia** (págs. 18 a 20) y compara la explicación que presenta este texto con la que se expresa en el video que acabas de ver.

Recupera la información que consideres importante para describir la situación en la que se encontraba México. Puedes utilizar una tabla como la siguientes:

México independiente			
Político	Económico	Social	Religioso

Sigue construyendo tu línea del tiempo. Ahora incorpora estos nuevos conocimientos. No olvides registrar: ¿cuándo y dónde sucedió?, ¿cómo sucedió?, ¿cuáles fueron sus causas? y ¿quiénes participaron?



Asignatura

¿Qué pasó después de la Independencia de México?

para aprender más



videos

Los bandidos de Río Frío (película).
<http://vimeo.com/47974230>



a divertirnos

Observa con tu familia en algún dispositivo electrónico la película *Los bandidos de Río Frío* y al terminar la función platica con ellos acerca de lo que les gustó de la película.

a compartir

Comenta con tu familia acerca de las características de México al término de la guerra de independencia en los aspectos político, económico, social y religioso. Así como los acontecimientos sucedidos y registrados en tu línea del tiempo.



qué aprendí

Con estas actividades has desarrollado tus aprendizajes referidos a la vida de México, posterior a que terminó la guerra por su independencia. Para valorarlos puedes solicitar el apoyo de algún familiar para realizar un video casero en el que comentes las causas que limitaron el desarrollo de México en las primeras décadas de vida independiente.



La Pierna de Santa Anna (video).
<https://www.youtube.com/watch?v=pwscFX5imtY>

Asignatura

¿Qué pasó después de la Independencia de México?

Referencias

Bibliografía

- SEP. (2019). Historia Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2011). ACUERDO Número 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica.

Referencias de internet

- Bully Magnets (2020). La pierna de Santa Anna. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=pwscFX5imtY> consultado el 23 de agosto de 2020.
- Sinueton (2018). Así vivían los Mexicanos después de la Independencia. Recuperado de: <https://youtu.be/FpUGPuUJF0w> consultado el 13 de agosto de 2020.
- Vimeo (2012). Los bandidos de Río Frío [película]. Recuperado de: <http://vimeo.com/4797423> consultado 23 de agosto de 2020.
- México independiente. México después de la independencia. (2020). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZCukFgCcLY0> consultado el 30 de agosto de 2020.

Google imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/hkuQ1> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/NPQ09> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/jtuG2> consultada el 30 de agosto de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Recuperada de: <https://encurtador.com.br/mDPQ1> consultada el 30 de agosto de 2020.

Referencias de tablas

- Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. (2020).



socioemocional

Primaria

Grado 5°

La sopa caliente

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

Calmar y enfocar la mente para estudiar, concentrarse y tomar decisiones conscientes.

materiales

- Tapete
- Música suave
- Hoja blanca
- Bolígrafo



manos a la obra

1. Para una buena relajación, requerimos encontrar la posición más cómoda posible.
2. Siéntate sobre el tapete con las rodillas dobladas.
3. Si lo crees conveniente pon música suave.
4. Cierra los ojos, imagina que tienes entre tus manos un plato de sopa caliente.
5. Inhala por la nariz en cuatro tiempos (lentamente), checa el anexo 1 para conocer una técnica de respiración.
6. Exhalamos por la boca en cuatro tiempos (lentamente), haciendo un ruido suave y relajante como si soplaras al plato de sopa.
7. Coloca una mano ligeramente sobre el abdomen y siente cómo se infla al inhalar y regresa a su posición al exhalar.
8. Repite las expresiones: “calma”, “siéntete tranquilo”
9. Anota en una hoja blanca cómo te sientes.

para aprender más



audio libros

Cuento: Lío en la Clase de Ciencia.
<https://cuentosparadormir.com/audiocuentos/castellano/lio-en-la-clase-de-ciencias-audiocuento-narrado-en-castellano>



videos

Video: Respiración de la abeja.
<https://youtu.be/UHKEmTdVOQM>

a compartir

Comparte con tu familia la técnica de respiración aprendida y practíquenla juntos.

a divertirnos

¡Invita a tu familia a jugar!

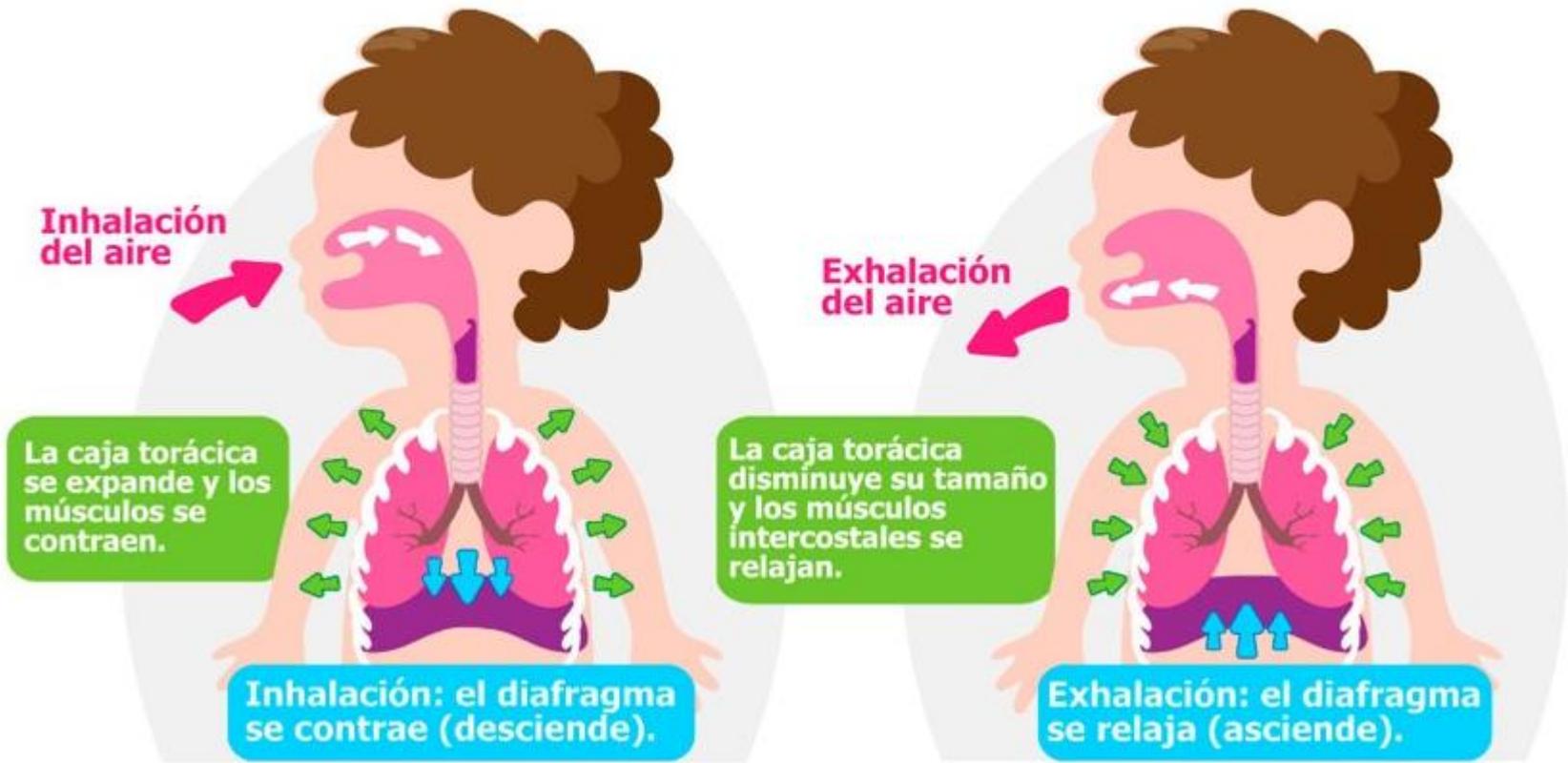
Pueden tenderse sobre un tapete e imaginar que son una gran cacerola de fideo, cierren los ojos y aprieten lentamente todo su cuerpo, contando despacio del 1 al 15 y luego del 15 al 1, piensa que al ser un fideo pasarás lentamente de un estado rígido e inmóvil a un estado relajado y una consistencia suave. Comenta tus sensaciones en familia, ¿Cómo te sientes? ¿Relajado o tenso?

qué aprendí

Una buena respiración ayuda a sentirse relajado. Relajarse no es sólo una actividad física que produce efectos en nuestros músculos, sino también una condición anímica que ayuda a liberarnos de tensiones.

Anexo 1

EXHALACIÓN E INHALACIÓN



Educación Socioemocional

La sopa caliente

Referencias

SEP, 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral, educación primaria 5° grado. Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación Socioemocional. México.

<https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-c1.pdf>

<https://www.actividadeseducainfantil.com/2015/03/especial-respiracion.html>