



Fichas aprende en casa

PERIODO 6

Del 23 de noviembre
al 04 de diciembre





ESPAÑOL



*Apoyo
Docente*

Primaria

Grado 1º

Juegos con nombres

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Identificar nombres de personas con semejanzas al inicio.

materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de Lengua Materna. Español, Primer Grado
- Lápiz
- Colores
- Tijeras
- Pegamento

ve a tu libro de texto

Abre tu Libro de lengua materna. Español en la página 40 y observa otro juego con los nombres o consúltalo en:

<https://libros.conaliteg.gob.mx/PIES A.htm#page/40>

Durante tus clases seguro habrás visto a compañeros con nombres que ya conocías y algunos otros no. Comenta con tu familia, lo siguiente:

- ¿Recuerdas algunos de los nombres de tus compañeros?
 - ¿Cuáles nombres inician con la letra de tu nombre?
 - ¿Qué nombres se repiten?
 - ¿Qué nombres son largos?
1. Observa los nombres que están en el **Anexo 1** “Memorama de los nombres”.
 2. Pide a un adulto que te ayude a leerlos.
 3. Con apoyo de un adulto recorta los letreros con nombres del **Anexo 1** y juega al memorama con tu familia, el juego consiste en que respetando el turno de cada jugador, ir volteando las tarjetas que están con las letras hacia abajo, hasta encontrar pares de nombres iguales.
 4. Cada vez que encuentres un par de nombres iguales lee en voz alta el nombre, pide a un familiar que lea contigo. Gana quien más tarjetas junte.
 5. Elige 5 nombres del memorama que más te gusten y pégalos en una fila en tu libreta, busca qué otro nombre inicia con las mismas letras y pégalo abajo, remarca con un color las letras que se parecen, fíjate en el ejemplo.
- Carmen

Carolina
6. En caso de no poder imprimir el **Anexo 1**, también lo puedes copiar a mano en tu cuaderno.

Español

Juegos con nombres

para aprender más

Qué importante es eso de los nombres, con el nombre, tu familia te puede buscar y tu respondes a su llamado ¿te imaginas vivir sin un nombre? Platiquen en familia para qué otra cosa es importante tener un nombre.

Ve el **video 1** en compañía de un adulto y diviértete cantando sobre los nombres.



videos

Video 1. Mi nombre

<https://www.youtube.com/watch?v=OWOkcpGIK5s>

a compartir

Ahora, pide a un familiar que diga algunos nombres y tú inventa una palabra que inicie igual.

Por ejemplo, si dice **S**ofía tu puedes decir **s**opa.
Si dice **T**eresa tu puedes decir **t**elevisión.

Juega y diviértete en familia.

a divertirnos

Ahora ¡vamos a divertirnos como los nombres! ¿Qué te parece jugar en familia a las tripas de gato?

En el **Anexo 2** encontrarás unas tripa de gato, en el tendrás que buscar los nombres de personas que inicien igual y con una línea de color diferente una los nombres que inician igual como en el ejemplo.

Remarca con el mismo color las letras que inician igual.

qué aprendí

A identificar nombres de personas con semejanzas al inicio.

Español

Juegos con nombres

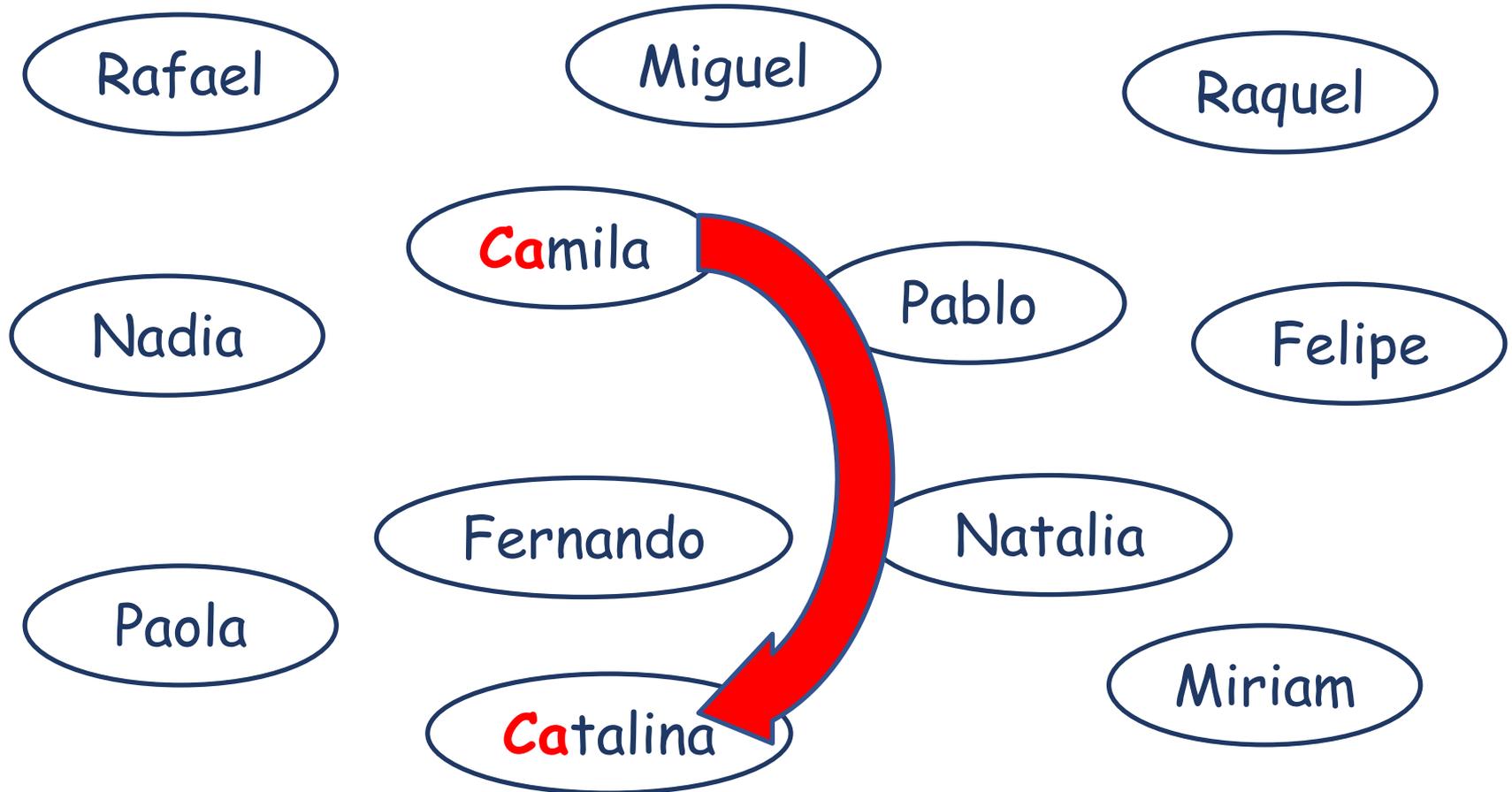
Anexo 1 . Memorama de los nombres: Imprime o escribe con ayuda de un adulto todos los nombres, después recórtalos y colócalos en una mesa con las letras hacia abajo, cada jugador va levantando un par en cada turno hasta encontrar el mismo nombre en las dos tarjetas, gana quien más pares junte. Puedes agregar más nombres a esta lista.

Ana	Adriana	Ana	Adriana
María	Margarita	María	Margarita
Carmen	Carolina	Carmen	Carolina
David	Daniel	David	Daniel
Leticia	Leonardo	Leticia	Leonardo
Estrella	Esteban	Estrella	Esteban
Pablo	Pamela	Pablo	Pamela
Talía	Tania	Talía	Tania

Español

Juegos con nombres

Anexo 2. Tripas de gato: Imprime o escribe con ayuda de un adulto la página y busca los nombres que empiezan igual, como en el ejemplo y únelos con una flecha de un color diferente. Las letras iguales del inicio remárcalas con el mismo color.



Español

Juegos con nombres

Referencias Bibliográficas

SEP (2019) Libro para el Maestro. Lengua Materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

SEP (2019) Lengua Materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

Referencias de internet

SEP (2019) Lengua Materna. Español. Primer grado. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/PIESA.htm#page/40> Última consulta: (23 de octubre de 2020).

Video 1: Sarmoria Nora (2015 noviembre 19) Mi Nombre [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OWOkcpGIK5s> Última consulta: (23 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

- **Anexo 1:** Memorama de nombres. Elaborado por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).
- **Anexo 2:** Tripas de gato: Buscando nombres. Elaborado por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).



Primaria

Grado 1°

Mi animal favorito

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Identificar textos útiles para investigar y decidir el tema que vamos a elegir para hacer un cartel.

materiales

- Textos informativos
- Cuaderno de Español
- Libro de Lengua Materna. Español, Primer Grado
- Lápices de colores

ve a tu libro de texto

Revisa tu Libro de Lengua Materna. Español, en la página 41 o consúltalo en: <https://libros.conaliteg.gob.mx/PIESA.htm#page/41> ahí puedes encontrar un ejercicio semejante al que vamos a hacer.

manos a la obra

¡Vamos a hacer un cartel!

Para elegir el tema del cartel es necesario diferenciar los textos informativos de otro tipo de textos, por ejemplo, de los cuentos.

Fíjate en las siguientes portadas y sus primeras páginas e identifica cuál es el cuento y cuáles son textos informativos.



Recuperado de: <https://bit.ly/35Sp443>



Recuperado de: <https://n9.cl/nz5l>



Índice temático

- 1 Ejemplos de animales salvajes
- 2 Diferencia entre animales salvajes y domésticos
- 3 El tiburón
- 4 La jirafa
- 5 El elefante
- 6 El tigre
- 7 El oso polar
- 8 La ballena azul

Recuperado de: <https://bit.ly/3oFnye5>

Para hacer un cartel necesitamos información, por eso debemos distinguir textos informativos de otros tipos de texto.

¿En qué se parecen estos textos informativos?

para aprender más

Alrededor de 10 millones de especies de animales viven en la tierra, la mayoría de esas especies son insectos.

Ahora te invitamos a ver el **video 1** en compañía de un adulto, en el cual se mencionan algunos de los animales que hay en nuestro país ¿cuál te gusta más?

videos

Video 1. Animales mexicanos en:

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

Video 2: Chaser la Perrita que sabe más de 1.000 palabras en:

<https://www.youtube.com/watch?v=ngVl4aRggF4>

:

a compartir

Pide a algún adulto en casa que te ayude a leer la información de los **Anexos 1 y 2**. Lean despacio y vayan platicando qué animal te parece más interesante para hacer un cartel.

a divertirnos

Ahora que tienes información de un insecto, de un animal terrestre y de otro animal del mar. ¿Qué animal te llama más la atención para hacer un cartel?

Con base en lo que has leído y platicado elige a: “Tu animal favorito” y dibújalo en tu cuaderno.

Puedes elegir otro animal diferente. En los **Anexos 1 y 2** podrás encontrar la dirección electrónica de textos que te hablan de otros animales. Además, si ves el **video 2** puedes revisar también la historia de “Chaser” la perrita que conoce más de mil palabras.

qué aprendí

Aprendí a distinguir textos informativos de los cuentos y obtener información para tomar decisiones.

Anexo 1



¿QUIÉNES SOMOS LAS MARIPOSAS?

Aunque no lo creas, las mariposas somos **INSECTOS**, al igual que las hormigas, cucarachas, papayos, zancudos, polillas, siquisapas, curuhuinses, chicharras, etc.

¿QUÉ ES UN INSECTO Y POR QUÉ LAS MARIPOSAS TAMBIÉN LO SOMOS?

Un insecto es un animal invertebrado (sin huesos), pero con un esqueleto externo, que presenta cabeza, tórax y abdomen. Las mariposas somos insectos porque tenemos estas partes. De manera muy general, algunas somos **diurnas**, porque volamos, comemos, nos reproducimos en el día y poseemos antenas claviformes; otras somos **nocturnas** porque realizamos nuestras actividades en la noche, tenemos antenas plumosas, y también nos llaman "polillas".

14

¿QUÉ TENEMOS DE ESPECIAL LAS MARIPOSAS QUE NO TIENEN LOS DEMÁS INSECTOS?

15

Anexo 2

Oso Polar

De pelaje blanco como la nieve, este feroz cuadrúpedo **habita las regiones polares del ártico**, en donde se camufla excelentemente con el hielo. Su dieta se compone de focas, peces y otros [animales marinos](#) ricos en [grasas](#), que pesca gracias a sus garras filosas.

El mayor depredador del Ártico y uno de los más grandes de la [Tierra](#), **posee un peso que oscila entre 350 y 680 kg**, y puede medir unos 2,6 metros de pie. Como tantos otros, se halla en peligro crítico de extinción debido a la destrucción de su hábitat, fruto del [calentamiento global](#) y el derretimiento de los polos.



Ballena

Conocida también como rorcual azul, es el animal de mayor tamaño que habita nuestro planeta, **oscilando entre los 24 y 27 metros de longitud y las 100 a 120 toneladas de peso**. Al contrario de lo que su tamaño pudiera sugerir, es un animal dócil y pacífico, que se alimenta del [plancton](#) marino y otros animales minúsculos como el krill, pescándolos del [agua](#) con sus largas barbas filtrantes. Se trata además de un mamífero marino, **con una increíble capacidad pulmonar de 5000 litros de aire**, por lo que puede durar mucho rato bajo el agua. Cuando sale a respirar, no obstante, produce un chorro de agua característico que puede alcanzar los 6 a 12 metros de altura. Como muchos animales de esta lista, se halla en peligro de extinción debido a la cacería indiscriminada del ser humano.



Recuperado de: <https://bit.ly/3oFnye5>

Español

Mi animal favorito

Referencias Bibliográficas

SEP (2019). Lengua Materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

SEP (2019). Libro para el maestro. Lengua Materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

Referencias de internet

SEP (2019) Lengua Materna. Español. Primer grado. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/PIESA.htm#page/41>
Última consulta: (23 de octubre de 2020).

Jackyjuniortv (2015 octubre 2) Animales mexicanos [Archivo de video] Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=poXImQFFJRY> Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Carátula del libro Imppey, Rose (1994). Un montón de bebés. La camada más grande del mundo. Fondo de Cultura Económica, Recuperado de: <https://www.fce.com.ar/archivos/tapas/10009400.gif> Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Concepto de... Animales salvajes [Página Web]. Recuperado de: <https://concepto.de/animales-salvajes/#ixzz6cOYkadE0>
Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Carátula del libro Correa Tang, Melba del Rocío y Joel Vásquez Bardales (2007) El maravillosos Mundo de las mariposas, Instituto de Investigaciones de La Amazonía Peruana, Perú. [Página Web]. Recuperado de: <https://n9.cl/nz5l> Última consulta: (25 de octubre de 2020).



ESPAÑOL

Primaria

Grado 1°

Tiempo de leer

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Anticipar el contenido de una lectura mediante su título e ilustraciones, escucharla y verificar sus predicciones.



materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de Lengua Materna Español, Primer Grado
- Computadora, Tablet o celular
- Internet



ve a tu libro de texto

Revisa tu libro de Texto Lengua Materna. Español en la página 42 o consúltalo en : <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/PIESA.htm?#page/42>



manos a la obra

¿Alguna vez has visto un ratón?, ¿Cómo son y qué hacen? Observa la imagen del texto del **Anexo 1** y pide a un adulto que te ayude a leer **el título**; comenten lo siguiente y anota en tu cuaderno:

Yo creo que la lectura trata sobre

Creo que el personaje es

Ahora sí, pide que te ayuden a leer la lectura completa y platicuen sobre si se confirmó lo que pensabas de ella.

Después ve a tu libro de Lengua materna Español a la página 42, observa los dibujos del texto y pide a un adulto que te ayude a leer el título. Comenten ¿sobre qué creen que se trata la lectura? Completa el ejercicio como lo hiciste anteriormente.



Recuperado de: <https://bit.ly/34JZi2x>

para aprender más

¿Qué te pareció anticipar de qué trataban las historias anteriores? ¿verdad que fue divertido? Anticipar cuando leemos es tratar de adivinar el contenido de un texto. Para tener más información de cómo anticipar ve el **video 1** en compañía de un adulto.



Video 1. Cómo hacer predicciones en:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zl976uhWHFA>

a compartir

En familia pueden jugar a adivinar el título de cuentos, relatando brevemente de qué se trata el cuento y si alguien conoce el título, lo menciona. Recuerda que conociste muchos cuentos en el Preescolar.

a divertirnos

1. Observa las imágenes del **Anexo 2** y relaciónalas con el título del texto, qué título le pondrías.
2. En caso de no poder imprimir, con ayuda de un adulto, dibujen las imágenes y colócales el título que consideres les corresponda.
3. Comenta con un adulto por qué decidiste ponerles ese título e imagina de qué pueden hablar los cuentos.

qué aprendí

A anticipar el contenido de una lectura mediante su título e ilustraciones, escucharla y verificar sus predicciones.

Anexo 1



Recuperado de: <https://n9.cl/ui5p>

Anexo 2

Imprime o copia las imágenes en tu cuaderno y luego une con un color distinto la imagen del cuento con el título que le pondrías. Después contesta ¿por qué le pusiste ese título a cada uno?



Recuperado de:
<https://n9.cl/ebx58>

El secreto del
cocodrilo



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

Cuando Ana tiene
miedo



Recuperado de:
<https://bit.ly/31HdDL2>

¡Vaya apetito
tiene el zorrillo!



Recuperado de:
<https://bit.ly/31HdDL2>

El niño que nunca
quería dormir

Español

Tiempo de leer

Referencias Bibliográficas

SEP (2019) Libro para el maestro. Lengua materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

SEP (2019) Lengua materna. Español. Primer grado. CONALITEG: México

Referencias de Internet

Ms. Marquez (2020 septiembre 25) Como hacer predicciones [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Z1976uhWHFA> Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

ANEXO 1 Pinterest. El ratón Pérez [Imagen] Recuperado de: <https://i.pinimg.com/564x/5c/2c/a1/5c2ca1b2d15477f02398efdad9802a58.jpg> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

ANEXO 2 Elaborado por Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

El niño que nunca quería dormir. [Imagen] Recuperado de: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRwESQMI0no1Gu17i8Hyr8ybsiAj6bw7pFmAQ&usqp=CAU> Última consulta: (26 de octubre de 2020).

Hernández, A. El secreto del cocodrilo. [Imagen] Recuperado de: https://www.aphernandez.com/uploads/2/5/5/8/25584691/el-secreto-del-cocodrilo_orig.jpg Última consulta: (26 de octubre de 2020).

Pinterest. Martínez Gutiérrez Rosario en El rincón de mis imágenes Ratón bailando [Imagen] Recuperado de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/488570259574895177/> Última consulta: 25 de octubre de 2020.

Cuando Ana tiene miedo [Imagen] Recuperado de: <https://i.pinimg.com/564x/10/f9/f7/10f9f71f416dd3af81848c46acf771aa.jpg> Última consulta: (26 de octubre de 2020).



Primaria

Grado 1°

Lanzo, atrapo y sonrío

23 de noviembre al
4 de diciembre



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

Aplicar los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.

materiales

- 5 botes pequeños de reúso o muñecos de peluche o similar
- 2 bolsas pequeñas de plástico

Antes de empezar la clase ten listo tu material y colócate en un lugar dentro de casa libre de obstáculos para que puedas moverte de forma libre y segura, si es necesario pide ayuda a algún adulto de tu familia.

1. Revisa el **video 1** y aprende el ritmo de la canción que servirá para realizar la primera actividad. Para aprender la canción encontrarás la letra en el **Anexo 1** ¿Listo? Ahora ve el **video 2** y al ritmo de la canción Zigalú Zigalú inicia el calentamiento, realiza los ejercicios como te describimos a continuación: mueve tu cabeza al frente-atrás, a los lados, ahora mueve tus hombros en círculo, sube los brazos, levanta las rodillas marchando, gira en tu lugar y ahora baila como si fuera un gorila, como una rana, como una jirafa, salta con pies juntos, a los lados, sobre un solo pie.
2. Para las siguientes actividades ubica en el piso los botecitos o peluches a una distancia de 3 pasos, estos te servirán como puntos de referencia, colócate en el centro, toma una bolsa lánzala y atrápala con una mano, alterna ambas manos, repítelo 10 veces.
3. Lanza la bolsa y da 3 aplausos antes de atraparla, ahora con un giro, tocando el piso, con desplazamientos traslada los botecitos de un lugar a otro y por último con velocidad.
4. Infla una bolsa para formar una pelota como en la **Figura 1** del **Anexo 1**, ahora comienza a golpear con una mano y otra, con 3 aplausos, con un giro, tocando rodillas, tocando el piso y por último, trasladando los botecitos de un lugar a otro.
5. Para finalizar vamos a relajarnos, realiza respiraciones profundas y después saca el aire soplando, estira todas las partes de tu cuerpo. Recuerda todas las actividades las encontrarás en el **video 2**.

Educación Física

Lanzo, atrapo y sonrío

para aprender más

Puedes hacer las actividades con diferentes objetos seguros que tengas en casa, como una pelota hecha con calcetines, un cojín, un globo etc. Realízalos con la canción de Zigalú.

videos

Video 1. Canciones infantiles Looloo. Zigalú en:
<https://www.youtube.com/watch?v=4R3HohDVDFc>

Video 2: ¡Lanza, atrapa y sonrío! en:
<https://www.youtube.com/watch?v=xU-Q1Q1ADI8>

a compartir

Invita a algún integrante de tu familia a participar contigo, jueguen en pareja o tercia con la pelota-bolsa, golpeándola con la mano sin que caiga al suelo.

a divertirnos

Ahora inventa con tu familia tus propios lanzamientos, golpes y desplazamientos, ¡no hay límites para tu imaginación!

¿Qué otro ejercicio puedes hacer con los botecitos?



qué aprendí

- A utilizar mis dos manos al mismo tiempo realizando actividades diferentes.
- Que para coordinar mejor mis movimientos debo de observar siempre el objeto que estoy utilizando.



¿Sabías que...al realizar actividad física te sientes más alegre?

Educación Física

Lanzo, atrapo y sonrío

Anexo 1

Canción para el calentamiento “Zigalú”

Yo tengo un amigo que quiere bailar contigo
Es un dino divertido y se llama zigalú
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

Levanta una pierna, levanta un brazo
Sacude tu cabeza y empieza a saltar
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

Un pie adelante y el otro al costado
Sacude tus manos y luego da un salto
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

Gira en tu lugar y baila un poquitito
Rasca tu cabeza como lo hacen los monitos
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

Haz como un pingüino y toca tu nariz
cierra un ojo y siéntelo así
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

Levanta las cejas y haz una cara
Muévete despacio como un astronauta
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

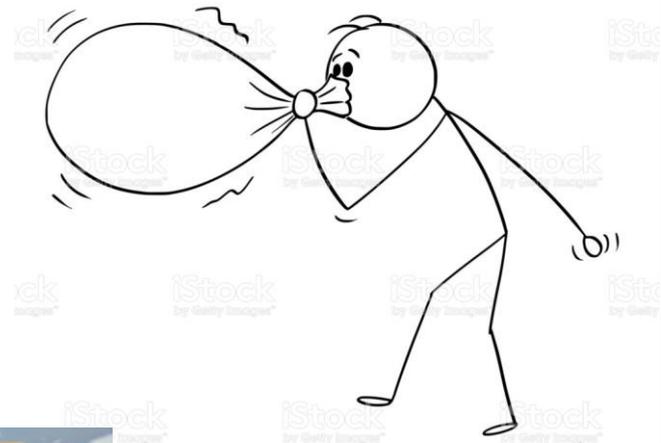
Punta de los pies como las jirafas
Salto como rana y río a carcajada
Uh, uh, uh, uh, uh, uh, zigalú zigalú.

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



Figura 1

Realiza una pelota con una bolsa de plástico soplándole con ayuda de un adulto, al final amárrala para que quede inflada.



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

Educación Física

Lanzo, atrapo y sonrío

Referencias Bibliográficas

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Ciudad de México.

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

Referencias de Internet

Video 1: Canciones infantiles-LooLoo (2019 agosto 19). Zigalú - Rimas y canciones infantiles | LooLoo [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4R3HohDVDFc> Última consulta: (17 de octubre de 2020).

Video 2: CAMPISMO ESCOLAR (2020 octubre 15) ¡Lanza, atrapa y sonrío! [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=xU-Q1Q1ADI8> Última consulta: (17 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

IStock (s.f) Ilustración de dibujos animados de hombre o empresario inflar o soplar [Imagen]. Recuperada de <https://www.istockphoto.com/es/vector/dibujos-animados-de-hombre-o-empresario-inflar-o-soplando-globo-grande-o-bolsa-o-gm1138481008-303964203> Última consulta: (05 de octubre de 2020).

Entrenadores de futbol (s.f.) Desplazamientos [Imagen]. Recuperada de <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm> Última consulta: (05 de octubre de 2020).



Primaria

Grado: 1°

Mis actividades diarias

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Conocimiento del Medio

Mis actividades diarias

aprendizaje

Identificar actividades cotidianas que realizo en casa y en la escuela, la distribución de responsabilidades y la organización del tiempo.

materiales

- Cuaderno de Conocimiento del Medio
- Mi libro de Conocimiento del Medio, Primer Grado
- Colores
- Lápiz
- Cartulina
- Revista o imágenes
- Tijeras
- Pegamento
- Hojas de colores

ve a tu libro de texto

Revisa tu libro de Conocimiento del Medio, Primer Grado, en la página 54

<https://libros.conaliteg.gob.mx/PIC/OA.htm#page/54>

manos a la obra

Realizarás en compañía de alguien de tu familia un diario de actividades, que les ayude a recordar las responsabilidades de todos y a verificar cómo lo van logrando.

1. Primero recuerden y platiquen en familia qué actividades realizan durante el día.
2. Reúne tus materiales: cartulina, hojas de colores, pinturas, tijeras y pegamento.
3. Recorta o dibuja las actividades que realizan durante el día, éstas las pegarán en la cartulina.
4. Con ayuda de un adulto dividan la cartulina en 8 columnas, en la primera pegarán las actividades que realizan en el día, y las otras columnas serán los 7 días de la semana. Escriban los nombres de cada día.
5. En las hojas de colores corten círculos, en los cuales dibujarán dos tipos de caritas: feliz o triste. Ve el **Anexo 1** en el ejemplo son estrellas con caritas.
6. Ahora coloquen su horario de actividades en un lugar visible, al término del día analicen qué actividades realizaste y cuáles no, coloca una carita según sea el caso, feliz si realizaste la actividad y triste si no la hiciste. Para esta actividad puedes tomar el ejemplo del **Anexo 1**.
7. Revisa tu Libro de texto de Español en la página 54 observa las imágenes y contesta las preguntas.

Conocimiento del Medio

Mis actividades diarias

para aprender más

Así como los adultos, tú también realizas actividades en casa durante todo un día, ¿te gustaría recordar parte de esa rutina que realizas? Para ello te invitamos a ver el **video 1**.

videos

Video 1: Actividades diarias en :
<https://www.youtube.com/watch?v=Qkpkvuw8BeQ&t=83s>

a compartir

En familia comenten qué actividades realizas de las que aparecen en el **video 1**, si tienes otras dibújalas en tu cuaderno.

a divertirnos

- 1.- Con ayuda de un adulto platica qué actividades realizas durante la semana y para qué sirve que las realices.
- 2.- Dibuja en tu cuaderno las actividades y anota en qué momento del día las realizas (día, tarde o noche).

qué aprendí

Durante el día puedo realizar diversas actividades que me benefician para crecer con responsabilidad.



¿Sabías que... No hay edad para cumplir las tareas y responsabilidades asignadas? como niños y niñas estas actividades, nos van preparando para cuando seamos grandes.

Conocimiento del Medio

Mis actividades diarias

Anexo 1

Escribe los nombres de los días de la semana

OBJETIVOS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hablo sin gritar	★	★	★	★	★	□	□
Me duermo solo	★	★	★	★	★	□	□
Me lavo los dientes	★	★	★	★	★	□	□
Ordeno mis juguetes	★	★	★	★	★	★	□

Aquí pega las imágenes de las actividades que eligieron en familia

Recuperado de: <https://bit.ly/37VqbTk>

Conocimiento del Medio

Mis actividades diarias

Referencias de internet

M Carolina (2016 octubre 23) Actividades diarias [Archivo de Video] Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=Qpkvuw8BeQ&t=83s> Última consulta: (23 de Octubre de 2020).

SEP (2019) Conocimiento del Medio, Primer Grado, pp. 47. Recuperado de:
<https://libros.conaliteg.gob.mx/P1COA.htm#page/54> Última consulta: (23 de Octubre 2020).

Referencias de imágenes

Anexo 1: Pinterest. Nazarova Olga en: Tablero mis progresos. [Imagen] Recuperado de:
<https://www.pinterest.at/pin/252412754099394100/> Última consulta: (23 de octubre del 2020).



Artes

Primaria

Grado 1°

La música de mi región y de
otros lugares

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Artes

La música de mi región y de otros lugares

aprendizaje

Seleccionar y escuchar música de mi región y de otros lugares para investigar sus orígenes y aspectos distintivos.

materiales

- Aparato reproductor de sonido que tengas en casa
- Libros, revistas o Internet
- Hoja blanca
- Colores
- Pegamento
- Tijeras
- Recortes de revistas y/o periódicos

manos a la obra

La música tradicional o también llamada folclórica es la música popular que pasa de generación en generación por vía oral como parte de la cultura de un pueblo.

Pregunta a algún familiar (padres, abuelos, tíos):

- ¿Cuál es la música tradicional de tu región?
- ¿Se acompaña con bailables?
- Si es así, ¿Cómo son los trajes que utilizan los bailarines?
- ¿Tiene algún significado la música y el baile?

Si cuentas con Internet busca con ayuda de un adulto la música tradicional de la región en donde vives, escúchala:

¿Qué instrumentos utiliza? ¿Puedes identificar algunos de esos instrumentos? En compañía de un adulto revisen el video 1.

Investiguen en libros, revistas o en Internet sobre la música tradicional de la región donde vives, ¿cómo nace?, ¿tiene algún significado especial?, ¿en qué momentos se escucha y por qué?



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



Recuperado de : <https://cutt.ly/7gQYuTW>

Artes

La música de mi región y de otros lugares



para aprender más

Ahora que sabes que tan importante es la música popular para las distintas sociedades alguna vez te preguntaste ¿cómo nació la música?

Con ayuda de un adulto te invitamos a que veas el **video 2** en la que se presenta una breve historia de cómo nació la música.



videos

Vídeo 1. La Música Regional Mexicana | Actividad para niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=Giqz4Uuagbs>

Vídeo 2. El origen de la música.

<https://www.youtube.com/watch?v=4VPAS3nJoRI>



a compartir

Con ayuda de un adulto recorta de revistas y periódicos imágenes de la música tradicional de las diferentes regiones de México y pégalas en una hoja blanca para elaborar un collage, compártelo con tus compañeros.



a divertirnos

Juega con tu imaginación:

Si tienes internet y computadora escucha la música tradicional de tu región o de la que provienen tus padres.

En una hoja blanca dibuja las imágenes que lleguen a tu mente al escuchar las canciones, utiliza colores y líneas para expresar los sentimientos que te despierta la música.

Si no cuentas con internet, pide a un adulto de tu familia que ponga algún disco que tenga en casa de música tradicional, ya sea ranchera, veracruzana, norteña, etc.

Dibuja las imágenes que lleguen a tu mente al escucharla.



qué aprendí

Aprendí a apreciar la música de mi región y de otros lugares del país; así como su gran diversidad y orígenes.

Artes

La música de mi región y de otros lugares

Referencias Bibliográficas

SEP (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Primaria Primer Grado. Plan y Programas de Estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación.* México: CONALITEG.

Referencias de internet

Video 1: Melodyland Música Infantil (2020 septiembre 25) La Música Regional Mexicana | Actividad para niños. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Giqz4Uuagbs> Última consulta:(25 de octubre de 2020).

Video 2: Perucultural Académico (2019 mayo 28) El origen de la música. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4VPAS3nJoRI> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Niños tocando marimba. Recuperado de https://www.diariomarca.com.mx/wp-content/uploads/2017/11/orquesta_coro_musicatradicional5.jpg Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Niño tocando el violín. Recuperado de https://sc.jalisco.gob.mx/sites/sc.jalisco.gob.mx/files/alas_3.jpg Última consulta: (25 de octubre de 2020).



Primaria

Grado: 1º

Diferentes pero iguales

23 de noviembre al
04 de diciembre



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

Reconocer las diferencias entre niñas y niños y la igualdad de derechos.

materiales

- Cuaderno
- Lápices de colores

ve a tu libro de texto

Revisa el nuevo Libro de texto de Formación Cívica y Ética. Primer grado páginas 52 y 53, o consúltalo en

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1FCA.htm#page/52>

manos a la obra

¿Crees que nos gustan las mismas cosas a las niñas y los niños? Seguramente algunos responderán que sí y otros más dirán que no, pero lo que es seguro es que todos y todas debemos tener los mismos derechos. Por eso aunque seamos diferentes tenemos igualdad de derechos.

Por ejemplo, en otras épocas había un trato distinto para mujeres y para hombres. Así, antes las mujeres no podían votar, dedicarse a lo que más les gustara o ir a la escuela, ya que se pensaba que su responsabilidad eran las tareas de la casa. Ve a tu nuevo libro de Formación Cívica y Ética y conoce más de este tema en las páginas 52 y 53.

Ahora, en compañía de un adulto observa el **vídeo 1**, para que veas cómo es que niños y niñas debemos ser iguales en nuestros derechos y obligaciones.

¿Tú crees que en la actualidad hay un trato igual para hombres y para mujeres? Comenta con tu familia.

Formación Cívica y Ética

Diferentes pero iguales

para aprender más

Ahora ya sabes que no importa que niños y niñas seamos diferentes, tenemos derechos iguales, por ello te invitamos a que veas el **video 2** para que a través de una canción lo recuerdes.

videos

Vídeo 1. Igualdad de género en :
<https://youtu.be/2d7K7nP-2Ro>

Vídeo 2 Igualdad de Género en:
<https://www.youtube.com/watch?v=iax2W9qAfK0>

a compartir

Platica con una persona adulta sobre la igualdad de derechos entre mujeres y hombres en otras épocas.

a divertirnos

Ahora observa la imagen de tu Libro de Formación Cívica y Ética o ve al **Anexo 1** y contesta las siguientes preguntas :

¿Cómo se reparten las tareas de la casa entre mujeres y hombres?

¿Es justo que tengamos los mismos derechos mujeres y hombres?

Dibuja en tu cuaderno cómo imaginas que debe ser una casa en donde se trata con igualdad a mujeres y hombres. Usa el formato del **Anexo 2**.

qué aprendí

A reconocer las diferencias entre niñas y niños y la igualdad de derechos.



¿Sabías que... María del Rosario Espinoza practica el taekwondo y ha obtenido medalla en tres Juegos Olímpicos diferentes en un deporte considerado rudo? Ella es un ejemplo de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Formación Cívica y Ética

Diferentes pero iguales

Anexo 1

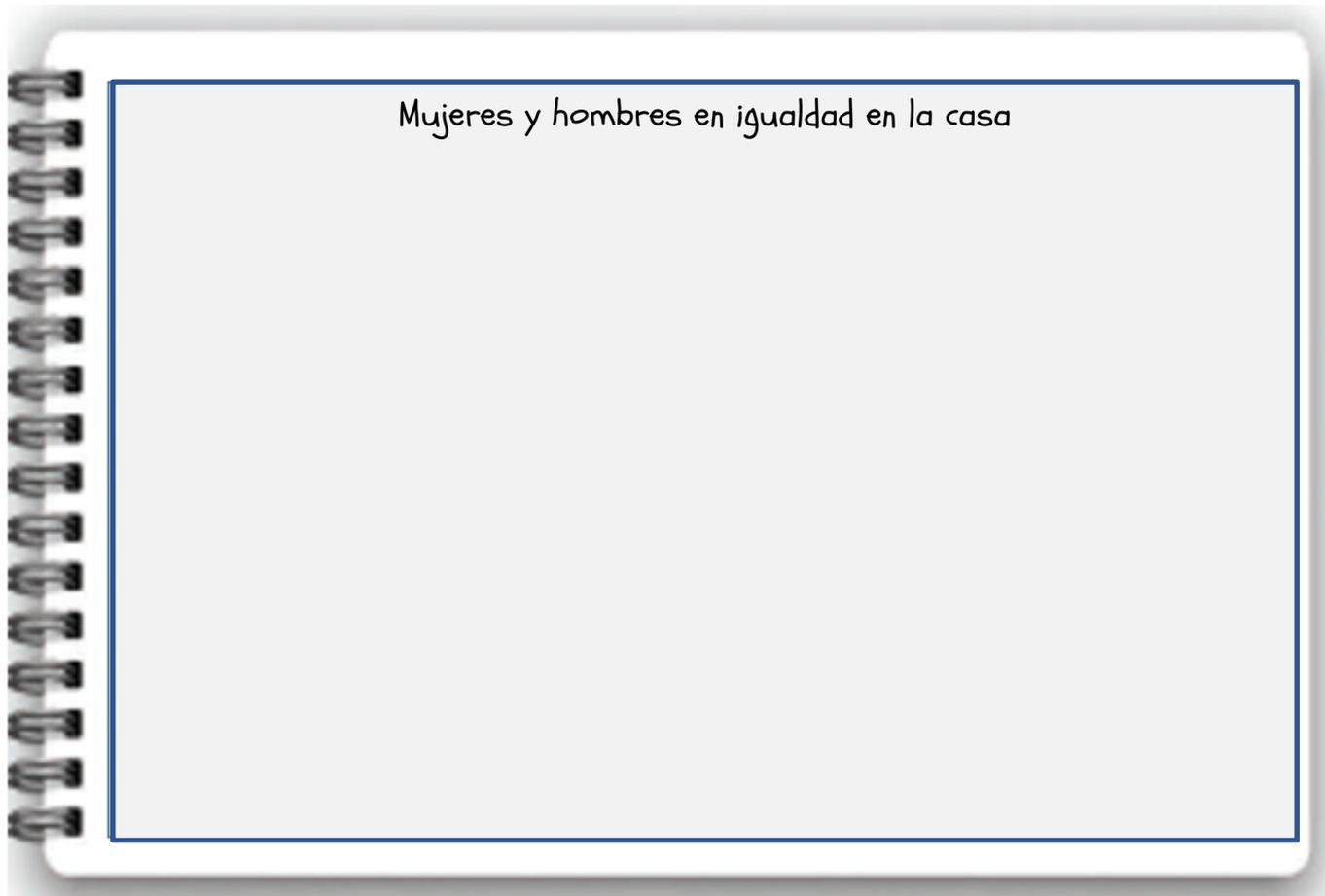


Recuperado de: <https://bit.ly/2JpZNXv>

Formación Cívica y Ética

Diferentes pero iguales

Anexo 2



Formación Cívica y Ética

Diferentes pero iguales

Referencias Bibliográficas

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

SEP (2017). APRENDIZAJES CLAVE Para la educación integral. Educación Primaria. 1º. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. CONALITEG: México.

Referencias de internet

SEP (2020). Formación Cívica y Ética. Primer grado. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1FCA.htm#page/52> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Video 1: Puros cuentos saludables (2017 septiembre 19) Igualdad de género presentado por Puros Cuentos Saludables [Archivo de Video] Recuperado de: <https://youtu.be/2d7K7nP-2Ro> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Video 2: AndalunaySamir (2008 abril 1) Igualdad de Género [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=iax2W9qAfKO> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Familia haciendo tareas del hogar [Imagen] SEP (2020). Formación Cívica y Ética. Primer grado, p. 53. CONALITEG: México. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1FCA.htm#page/53> Última consulta: (25 de octubre de 2020).



Primaria

Grado 1°

Hasta 20

23 de noviembre al
4 de diciembre



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

Acompañado por un adulto realiza el siguiente reto:

aprendizaje

Encontrar diferentes maneras de descomponer el número 20.

materiales

- Cuaderno de Matemáticas
- Libro de Texto Matemáticas, Primer Grado
- Lápiz
- Dado
- Tijeras

ve a tu libro de texto

Revisa tu libro de matemáticas en la página 68 y 69 o consúltalo en : https://libros.conaliteg.gob.mx/PIMA_A.htm#page/68

1. Haz 60 bolitas de papel higiénico.
2. En tu cuaderno o en una hoja copia el siguiente cuadro.

Recuperados de: <https://bit.ly/37Vin3E>
<https://bit.ly/3eaB58w>

 4	+	 16	= 20
	+		= 20
	+		= 20

Elaborado por Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)

3. Tira el dado, el número de puntos que salió será el número de bolitas que pegarás en el primer cuadro como en el ejemplo.
4. Escribe el número que salió a un lado de las bolitas que pegaste.
5. ¿Cuántas bolitas necesitarás agregar para llegar al número 20?
6. Apóyate de las bolitas de papel para ir contando, a partir del número que te indicó el dado, hasta llegar al número 20. ¿Cuántas bolitas necesitaste?
7. Ese segundo número escríbelo después del signo de suma del primer renglón.
8. Pega las bolitas en tu cuaderno. Si cuentas juntas las bolitas antes y después del signo de suma, comprobarás que dio el número 20 como resultado.
9. Haz lo mismo para los otros dos renglones.
10. Todas las sumas deberán dar como resultado el número 20.

Matemáticas

Hasta 20



para aprender más

Para poder realizar las sumas, será necesario recordar cómo se realiza la descomposición de los números, para eso te invitamos a que veas el **video 1** y te proponemos que cambies los ejemplos para realizarlos con el número 20.



Video 1. Componer y descomponer números hasta 10

<https://www.youtube.com/watch?v=vJMYPOI2Pu4>



a compartir

Explícale a las personas con las que estás en casa cómo supiste cuántos números faltaban para llegar hasta 20.

Ahora con ayuda de tu familia realicen las actividades del siguiente sitio: <https://es.ixl.com/math/1-primaria/trucos-de-suma-sumas-hasta-20> Si no te es posible no te preocupes, pídele a un adulto que te escriba varias sumas en los que tengas que buscar los números faltantes para llegar a 20.



a divertirnos

Con la compañía de algún adulto vamos a jugar con el siguiente rectángulo mágico.

1. Puedes recortar los números del **Anexo 1** o solo copiarlos en una hoja o tu cuaderno.
2. Ve eligiendo para cada rectángulo mágico un par de números que al sumarlos resulte el número 20.
3. Recórtalos y pégalos en el lugar que corresponda en cada rectángulo mágico.
4. ¿Por qué es mágico el rectángulo? Porque si sumas los dos números que elegiste al revés, también tu resultado será 20.

	+		= 20
--	---	--	------

	+		= 20
--	---	--	------

	+		= 20
--	---	--	------

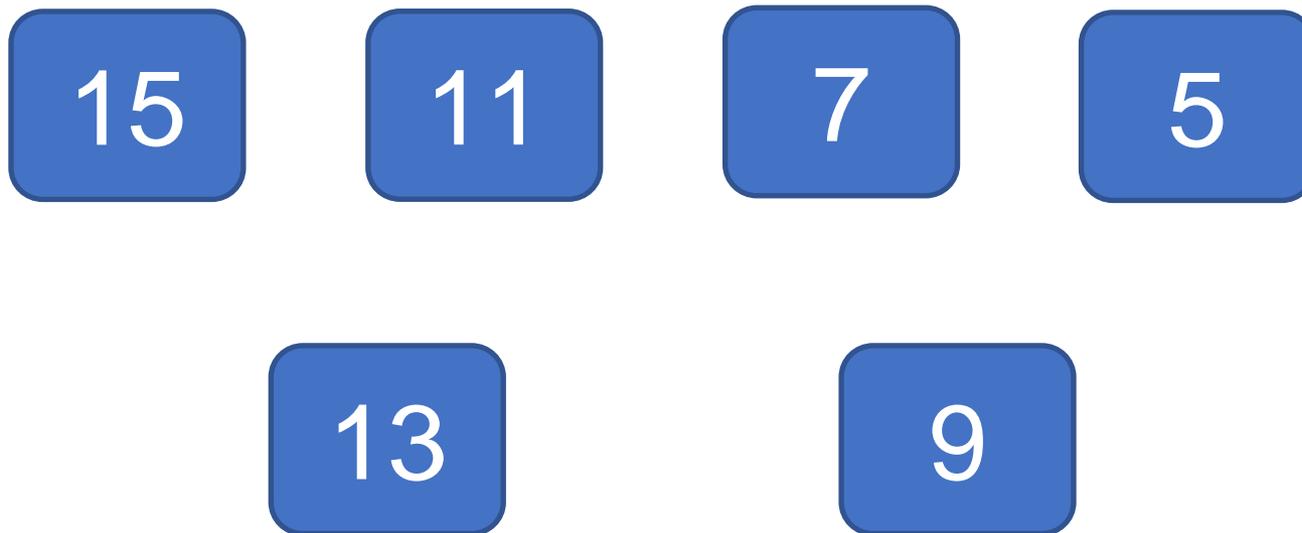
Elaborado por Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)



qué aprendí

A encontrar diferentes maneras de descomponer el número 20.

Anexo 1



Elaborado por Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)

Matemáticas

Hasta 20

Referencias Bibliográficas

SEP (2019) Libro del alumno. Matemáticas, Primer grado. México: CONALITEG.

Referencias de Internet

SEP (2019) Libro del alumno. Matemáticas, Primer grado, pp. 68 y 69. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P1MAA.htm#page/68> Última consulta 23 de octubre 2020.

Video 1: Vallejos Claudia (2020 abril 8) Componer y descomponer números hasta 10 [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=vJMYPOI2Pu4>. Última consulta: (23 de octubre 2020).

IXL Ejercicios de sumas hasta 20. [Página web] Recuperado de: <https://es.ixl.com/math/1-primaria/trucos-de-suma-sumas-hasta-20> Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Anexo 1 Elaborado por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

Bolitas de papel de colores [fotografía] Recuperada de: https://st.depositphotos.com/1013107/2461/i/950/depositphotos_24618357-stock-photo-crumpled-colorful-paper-ball-isolated.jpg Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Cuadros para realizar sumas [Cuadros] Elaboradas por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).

Dado [imagen] Recuperado de: http://www.aumentaty.com/community/wp-content/uploads/2018/11/Picture_20181119022325-1024x1024.png Última consulta: (30 de octubre de 2020).

Rectángulos mágicos [Cuadro] Elaboradas por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).



Primaria

Grado 1°

Contando más de diez

23 de noviembre al
04 de diciembre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

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

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

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

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

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

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

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Matemáticas

Contando más de diez

aprendizaje

Leer, escribir y ordenar números naturales hasta 100. Resolver problemas de suma y resta con número naturales menores a 100.

materiales

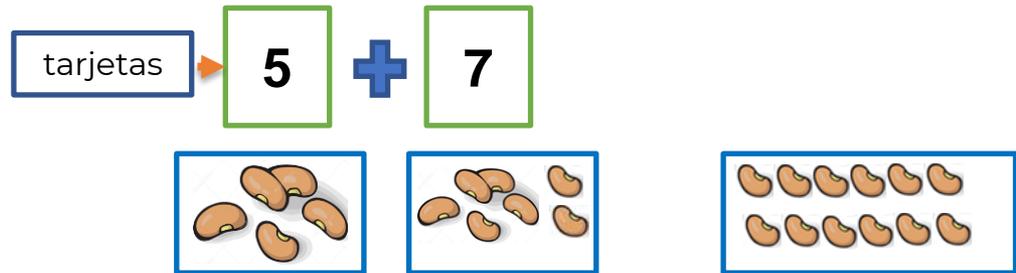
- Cuaderno de Matemáticas
- Libro de Texto Matemáticas, Primer Grado
- Lápiz y goma
- Pirinola

ve a tu libro de texto

Revisa tu libro de texto Matemáticas, Primer Grado, páginas 71 o consúltalo en : <https://libros.conaliteg.Gob.mx/P1MAA.htm#page/71> y resuelve el ejercicio de Diez y más.

manos a la obra

1. ¿Alguna vez realizaste sumas con piedritas, fichas, pasta para sopa y adivinaste qué resultado te sale haciendo colecciones? ¡hoy vamos a practicarlo!
2. Para iniciar recorta las tarjetas del **Anexo 1**, en caso de no poder imprimir, puedes hacer las tarjetas en tu cuaderno o en una hoja blanca y recortarlas.
3. Voltea todas las cartas con los números hacia abajo y revuelve; toma 2 tarjetas para realizar la suma.
4. Ahora representa los números que te salgan en cada tarjeta con semillas, piedras, canicas, fichas o pasta para sopa para saber el resultado.



Recuperado de: <https://bit.ly/3ejhm6L>

5. Realiza la actividad 5 veces.
6. Anota en tu cuaderno los resultados que obtuviste y dibuja la colección de cada resultado como en el ejemplo.

Matemáticas

Contando más de diez



para aprender más

Para saber cómo completar una decena (conjunto con diez objetos) te invitamos a ver el **video 1** donde se explica cómo realizarlo.



videos

Vídeo 1. Componer y descomponer números hasta 10 https://youtu.be/WZikAU_cNYk



a compartir

En familia puedes compartir los videos y realizar colecciones de monedas de diferentes denominaciones (\$1, \$2, \$5 y \$10), puedes contar cuántas monedas tiene tu mamá o papá en su monedero.



qué aprendí

A completar una decena al sumar dígitos cuyo total es mayor que 10.



a divertirnos

¡Vamos a jugar **lote-bingo!**

Lo puedes jugar con 1 o 2 miembros de tu familia.

1. Copia o imprime y recorta el **Anexo 2 (Parte 1)**
2. Arma la pirinola, recortando el círculo (puedes colocarlo sobre un cartoncillo, cartulina o uncel), perforalo en el centro con el lápiz, prueba que gire y ¡listo para jugar!
3. Por turnos girarán la pirinola en 2 ocasiones, por ejemplo, si al girar la pirinola cae en el número 5 búscalo en la tabla del **Anexo 2 (Parte 1)** y ve marcando con una cruz en tu bingo las casillas que avanzas desde el 1 hasta el 5 , tira nuevamente si te cae 3 avanza y marca nuevamente la cantidad de casillas partiendo del lugar en el que te quedaste, ¿Cuál es tu resultado? ¿Verdad que es 8? Revisa si tienes ese número en tu tablero de lotería **Anexo 2 (parte 2)**
4. Así lo realizará cada jugador.
5. Puedes ganar de 2 maneras, completando todos los números de tu tablero o completando las 3 decenas de tu tablero de bingo.
6. Una variante puede ser que tú armes tus tableros con los números que quieras o agregues más números a tu tablero de bingo.

Anexo 1

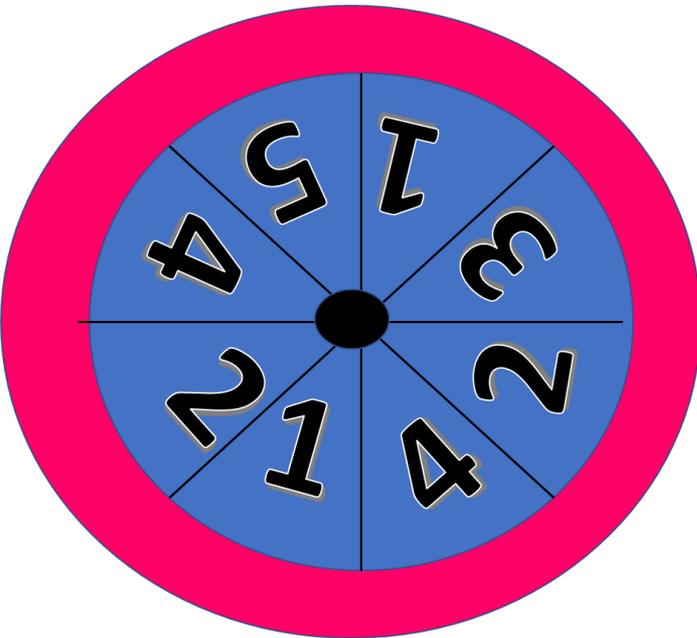
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Elaborada por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria. (2020)

Anexo 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

Elaborada por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria. (2020)



Pirinola

Tablero Lote-bingo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Matemáticas

Contando más de diez

Anexo 2 (Parte 2)

5	3
10	12
14	27
19	4

2	4
17	10
8	30
5	15

6	10
30	16
8	12
4	24

Elaborada por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria. (2020)

Matemáticas

Contando más de diez

Referencias Bibliográficas

SEP (2019) Libro del Alumno Matemáticas Primer Grado p. 71. México: CONALITEG.

Referencias de Internet

SEP (2019) *Libro del alumno. Matemáticas, Primer grado*, pp. 71. Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P1MAA.htm#page/71> Última consulta: (26 de octubre 2020).

Video 1: Del Pino Palma Prof. Cecilia. (2020 marzo 29) Componer y descomponer números hasta 10 [Archivo de Video] Recuperado de: https://youtu.be/WZikAU_cNYk Última consulta: (26 de Octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Anexos 1 y 2. Elaborados por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria. (2020).

Depositphotos. Frijoles [Imagen] Recuperado de: https://st.depositphotos.com/1563609/3324/v/950/depositphotos_33243197-stock-illustration-beans-fresh-vegetables.jpg Última consulta: (30 de octubre de 2020).



Primaria

Grado 1°

Hasta 30

23 de noviembre al
04 de diciembre



Presentación

Estimada y estimado estudiante:

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

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

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

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

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

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

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Matemáticas

Hasta 30

aprendizaje

Utilizar diferentes representaciones para el número 30, incluyendo descomposición en sumandos.

Trabajar con diferentes ideas vistas en la trayectoria: conteo, agrupamiento y descomposición.

materiales

- Cuaderno de Matemáticas
- Libro de Texto Matemáticas, Primer Grado
- Lápiz
- Tijeras
- Pegamento

ve a tu libro de texto

Revisa tu libro de Matemáticas, Primer Grado, página 73 o consúltalo en : https://libros.conaliteg.gob.mx/P1M_AA.htm#page/73

manos a la obra

Acompañado por un adulto:

- Elige 2 figuras de frutas o verduras que se presentan en la siguiente imagen.
- Revisa la tabla del **Anexo 1** para saber a cuánto equivale cada una.
- Escribe en tu cuaderno una operación de suma con las dos cantidades que elegiste y escribe cuánto falta para llegar a 30. Como en el ejemplo.
- Realiza el ejercicio al menos 4 veces.
- Puedes repetirlo utilizando todas las frutas y verduras, recuerda que siempre el resultado deberá ser el número 30.
- Resuelve el ejercicio de tu libro de matemáticas en la página 73.



$$\begin{array}{c} \text{Corn} \\ \text{12} \end{array} + \begin{array}{c} \text{Pumpkin} \\ \text{4} \end{array} = 16$$

faltan 14
Para llegar a 30

Imagen recuperada de <https://cutt.ly/Fgbk8mj>

para aprender más

Ahora que realizaste la descomposición de algunos números, qué te parece si aprendes a hacerlo con un esquema. ¿Qué cómo es eso? Observa el **vídeo 1** y descubre cómo hacerlo.

videos

Vídeo 1. Descomposición de números del 1 al 10. Primero básico

https://www.youtube.com/watch?v=utE_vmPzxD4

a compartir

Explícale a las personas con las que estás en casa cómo supiste cuántos números faltaban para llegar hasta 30.

a divertirnos

¡Es hora de jugar! Invita a los integrantes de tu familia a jugar Memorama descomponiendo el número 30 de muchas maneras.

1. Primero recorta todas los triángulos del **Anexo 2** o dibújalos en tu cuaderno o en una hoja para recortarlos de ahí.
2. Cada triángulo tiene un número.
3. Seguramente has jugado Memorama, todas las figuras debes colocarlas boca abajo y por turno, cada participante tiene la posibilidad de voltear dos veces.
4. Debes hacer la suma de los dos números que volteaste. Si la suma da como resultado 30, ganas ese par.
5. Recuerda que si tus tarjetas no suman 30, deberás regresarlas a su lugar para que el siguiente participante pueda recordar dónde estaban y utilizarlas para su suma.
6. Al final, gana quien haya juntado más pares y descomposiciones del número 30.

qué aprendí

A encontrar diferentes maneras de descomponer el número 30.

Matemáticas

Hasta 30

Anexo 1



4



3



5



12



11



8



6



2



10



1



7



9

Recuperado de: <https://cutt.ly/Fgbk8mj>

Matemáticas

Hasta 30

Anexo 2

20

11

29

25

5

2

10

1

19

16

28

14

Elaborado por Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020)

Matemáticas

Hasta 30

Referencias Bibliográficas

SEP (2019) Libro del alumno. Matemáticas, Primer grado. México: CONALITEG.

Referencias de Internet

SEP (2019) Libro del alumno. Matemáticas, Primer grado, p. 73 Recuperado de: <https://libros.conaliteg.gob.mx/P1MAA.htm#page/73> Última consulta: (26 de octubre 2020).

Video 1: CASTRO GONZÁLEZ ROCÍO AMANDA (2020 mayo 18) Descomposición de números del 1 al 10 Primero básico [Archivo de Video] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=utE_vmPzxD4 . Última consulta: (26 de octubre 2020).

Referencias de imágenes

Anexo 1. Freepik 2018 Frutas y verduras [Imágenes] Recuperado de: https://www.freepik.es/vector-premium/frutas-verduras-dibujadas-mano_4165081.htm#page=1&query=frutas%20y%20verduras%20dibujos&position=20 Última consulta: (26 de octubre 2020).

Anexo 2. [Memorama] Elaboradas por la Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020).



Primaria

Grado: 1°

Aprendo a identificar mis emociones

Del 23 de noviembre al 04 de diciembre



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

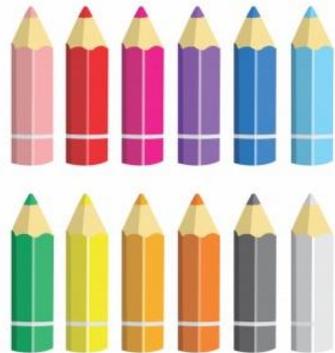
55 36 01 71 23

aprendizaje

Identifica distintas emociones.

materiales

- Una hoja de papel
- Colores
- Tijeras
- Fotos, recortes o ilustraciones
- Pegamento



manos a la obra

1. Dibuja en el centro de la hoja blanca un corazón grande.
2. Elige las fotografías, ilustraciones o dibujos que te hagan sentir alguna emoción.
3. Dentro del corazón, coloca aquellas imágenes que te hacen sentir feliz u otra emoción positiva.
4. Afuera del corazón coloca las imágenes que te hacen sentir triste u otra emoción que te cause malestar.



Educación Socioemocional

Aprendo a identificar mis emociones

para aprender más

Si quieres conocer más sobre las emociones, pide a un adulto que te acompañe a ver el siguiente videocuento.



videos

Así es mi corazón-videocuento

https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY&feature=youtu.be

a compartir

Cuando termines la actividad del corazón, enséñala a tu familia.

- Pídeles que también la realicen.
- Platica con ellos sobre las imágenes que pusieron adentro y afuera; observa si son parecidas a las tuyas y si les provoca la misma emoción que a ti.

qué aprendí

Aprendiste a identificar las emociones mediante las imágenes que observaste, pudiste clasificarlas entre las que te hacen sentir bien y las que te hacen sentir mal.



Educación Socioemocional

Aprendo a identificar mis emociones

Referencias

Referencia de imágenes

- Imágenes obtenidas de: Freepik

<https://www.freepik.es/>

https://www.freepik.es/vector-premium/caracter-cara-emoji-dibujos-animados-corazon-rojo_3244523.htm

- Imagen obtenida de: Pinterest

https://www.pinterest.com.mx/pin/619878336201523962/?nic_v2=1aMZtffAC

https://co.pinterest.com/madabienestarinfantil/_saved/

Referencias de internet

- Secretaría de Educación Pública. (s.f.). *Plan y programas de estudio para la Educación Básica*. Obtenido de

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/prim-ae-educ-socioemocional1.html>

Cuentos para crecer. (s.f.). Cuentosparacrecer.org. Obtenido de

<https://cuentosparacrecer.org/blog/asi-es-mi-corazon-materiales-y-actividades/>

Referencia video

- Aula de Elena. (2015). Así es mi corazón-videocuento. Video 1. Recuperado de

https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY&feature=youtu.be. Consultado el 3 de noviembre de 2020.



vida SALUDABLE

Primaria

Grado 1°

El agua y yo

23 de noviembre al
04 de diciembre



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF | MÉXICO
AUTÓNOMO EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

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

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

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

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa II

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

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

Educación Inicial y Preescolar

55 36 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

aprendizaje

Conocer el valor del agua y su importancia en mi cuerpo .

materiales

- Agua
- Vaso o botella
- Dos servilletas de papel
- Calzado y ropa adecuada para hacer ejercicio
- Dos platos
- Un globo



Recuperado de: <https://bit.ly/37QAgR4>

manos a la obra

Seguramente en muchas ocasiones en casa los adultos te recuerdan la importancia de beber agua durante el día para que tu cuerpo esté sano. Para saber cómo el agua ayuda a tu cuerpo realizarás el siguiente experimento. Las actividades deben ser supervisadas por un adulto.

Llena con agua una botella de plástico o un vaso; aparte, humedece las servilletas y colócalas una en cada plato, pon los platos en un lugar dónde les dé el sol de manera directa, mientras se secan las servilletas realiza lo siguiente:

1. Camina con prisa alrededor de los muebles de tu casa, el comedor, la sala, la cama de tu cuarto.
2. Luego de recorrerlos todos , ahora repite pero saltando.
3. Ahora haz tu recorrido corriendo.
 - Cada vez que termines una vuelta entre los muebles de tu casa, acércate donde pusiste las servilletas mojadas y verifica que una esté húmeda, si está seca humedécela un poco, la otra déjala, y continúa tu ejercicio.
 - También, al finalizar cada vuelta, toma un poco de agua.
4. Descansa y observa cómo te sientes; si quieres más agua, ¡Toma un poco más!
 - Vuelve al lugar donde dejaste las servilletas, ¿Cómo se ven?
 - ¿Qué pasaría en tu cuerpo si no tomaras agua? ¿Cómo te sentirías?

Vida Saludable

El agua y yo

para aprender más

El experimento nos ayudó a saber lo importante que es el agua para nuestro cuerpo. Ahora, en compañía de un adulto revisa el **video 1**, así como, el **Anexo 1** para conocer posibles consejos de cómo utilizar el agua para mantener tu salud.



videos

Vídeo 1. ¿Qué le pasa a tu cuerpo si no bebes agua?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc>

a compartir

Platica con tu familia sobre cómo se sintieron al realizar la actividad y luego, al correr contigo: ¿Quién sintió más sed y tuvo que tomar más agua? ¿Qué crees que pasaría si no lo hace?

a divertirnos

Invita a un adulto o familiar.

- Traten de atraparse uno o al otro tocándose con un globo y saltando o corriendo con cuidado entre los muebles de la casa.
- Recuerden: si sienten sed, detengan el juego y tomen agua, hay que beber antes de tener sed. No olvides revisar el **video 1**.



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

qué aprendí

Porqué es importante para mi salud tomar agua suficiente.



10 RECOMENDACIONES

PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS

A TOMAR NOTA!



1

Recordar que siempre el agua es la mejor opción:

se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.

2

No esperar a que el niño tenga sed:

en la escuela y en casa debemos asegurarnos de que el niño beba suficiente agua a lo largo del día.

3

Poner siempre una jarra de agua en la mesa:

enseñar a los niños a preferir el agua, sobre todo al comer.

4

Como adulto, dar el ejemplo:

no se olvide de la importancia de la imitación.

5

Prevenir la deshidratación en el deporte:

beber agua antes, durante y después de hacer deportes es importante para tener un buen rendimiento.

6

Facilitar el acceso al agua en la escuela:

un libre acceso al agua puede tener efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños y su estado de vitalidad.

7

Mantener una fuente de agua cerca cuando están activos:

(plazas, juegos, cumpleaños), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados, recordar que la calefacción y el aire acondicionado aumentan las pérdidas insensibles de agua corporal.

8

Prevenir las caries:

al comer entre horas, tomar agua al final para enjuagar la boca y prevenir las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental.

9

Comenzar el día con un vaso de agua:

agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.

10

Mirar el color de la orina:

es un test simple de realizar; si el color es claro y transparente el niño está bien hidratado.



Vida Saludable

El agua y yo

Referencias de Internet

PEQUERECETAS (s.f.) Agua: esencial para una buena hidratación en los niños [Página Web] Recuperado de: <https://www.pequerecetas.com/alimentacion/infantil/hidratacion-infantil-evitar-deshidratacion-ninos/> Última consulta: (24 de octubre 2020).

TikTak Draw (2017 junio 18) ¿QUÉ LE PASA A TU CUERPO SI NO BEBES AGUA? | Drawing About [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc> Última consulta: (25 de octubre de 2020).

Referencias de imágenes

Pinterest, Boy drinking water from bottle Royalty Free Vector Image [Imagen] Recuperado de: <https://co.pinterest.com/pin/591308626053467272/> Última consulta: (26 de octubre de 2020).

iStockphoto, Los niños sufren de calor [Imagen] Recuperado de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/los-ni%C3%B1os-sufren-de-calor-gm1136065037-302447271> Última consulta: (26 de octubre de 2020).

twitter, (2018 septiembre 26) 10 consejos útiles para una hidratación saludable en los niño.[Imagen modificada] Recuperado de: <https://bit.ly/34wkyZn> Última consulta: (26 de octubre de 2020).

