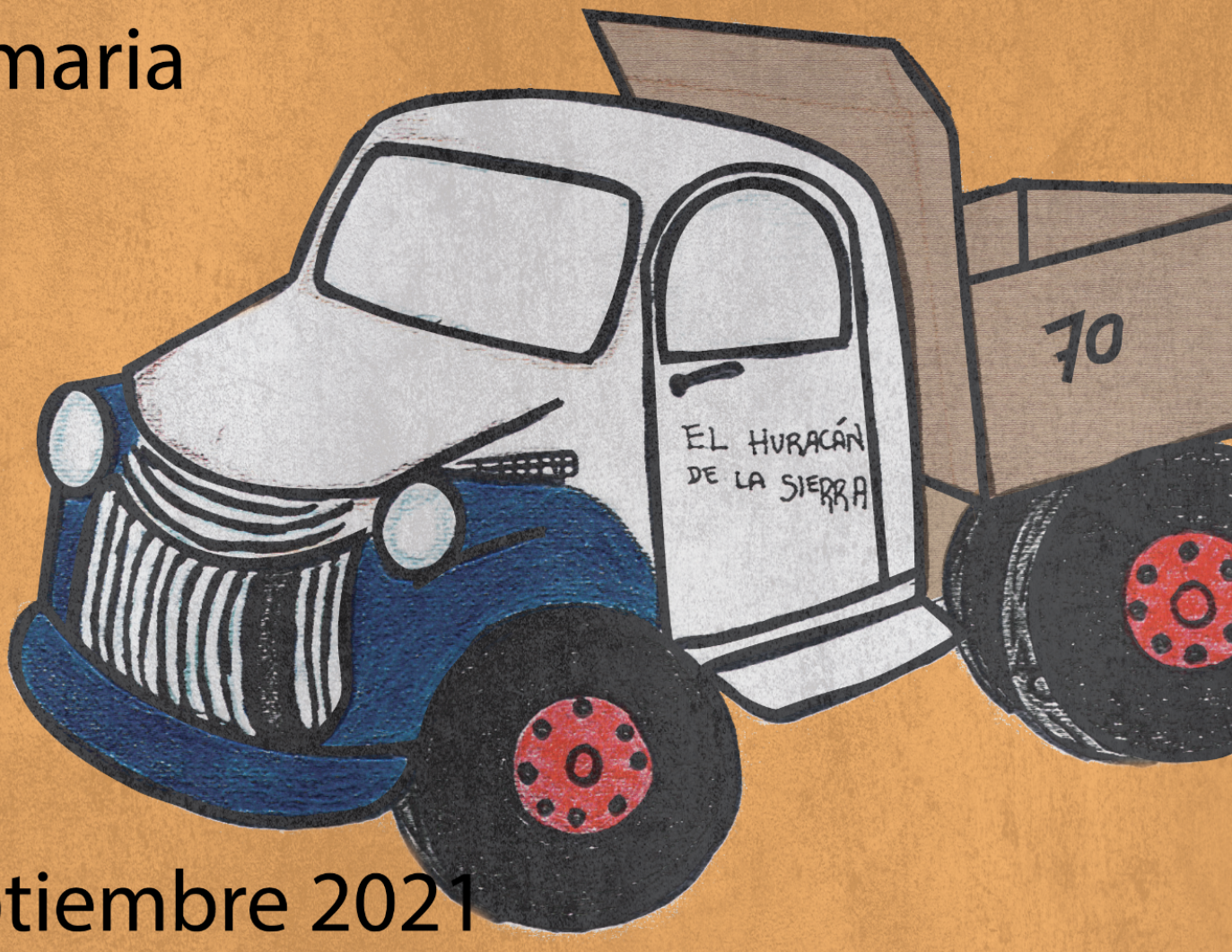
USEBEQ
UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO

Guía
de trabajo a distancia

5to Grado
Primaria



Septiembre 2021

El Huracán de la Sierra

Camión Chevrolet que tuvo el honor de ser el último modelo en 1942. Entró en Tilaco el 3 de febrero de 1964; traído por el padre Francisco Miracle y piloteado por su dueño de D. José Cortés, tras un agobiante viaje desde San Juan del Río por Jacala, Tamazunchale y Xilitla y Jalado en las montañas, bosques y barrancas por más de 100 valerosos hombres de Tilaco, para ayudarnos a construir nuestro camino desde adentro hacia afuera.

Emocionante página de la historia de un pueblo.

“La unión hace la fuerza”

Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro

Ing. Gilberto Alvaradejo García

Coordinador General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez

Subcoordinadora de Gestión Educativa

Mtro. Lorenzo Rangel Ávila

Director de Educación Primaria

Propuesta realizada por:

1er Grado

Carmen Rocío Vieyra Hernández

Dennis Ferrer Lugo

Nurhya Arely Ledesma Rodríguez

Felipe Méndez Yañez

2do Grado

Sandra Edith Gallardo Mezquitic

Patricia Rodríguez Paz

María Guadalupe Martínez García

Teresita Rodriguez Peña

3er Grado

María del Carmen Ortiz Flores

María Judith Moreno Martínez

Perlaibet Delgado Mendoza

Felipe Méndez Yañez

4to Grado

Graciela García Reyes

Martha Rocío Hernández Lara

Guillermo Chávez Robles

Adelina Colín Alcantar

Carlos Francisco Hernández Escalante

5to Grado

Gaspar Trinidad Reyes García

Ma. de los Ángeles Silvestre Sánchez

Jesús Iván Márquez Callejas

6to Grado

María Elena Herrera Gómez

Marco Antonio González Morán

David Olmos Romero

Víctor Manuel Quintanar Guerrero

La edición y producción del presente material está a cargo de la Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro (USEBEQ), de conformidad con la fracción VIII del artículo 115 de la Ley General de Educación, por lo que el contenido, la presentación y diseño, así como la disposición en conjunto y de cada página son propiedad de USEBEQ. Se autoriza su reproducción únicamente con fines educativos por cualquier sistema mecánico o electrónico, por lo tanto, se prohíbe la reproducción total o parcial con fines de lucro.

Español

Tema: Reescribir relatos históricos para publicarlos.

Aprendizaje esperado: Identifica información complementaria en dos textos que relatan sucesos relacionados.

El relato histórico

Un **relato histórico** es la narración oral o escrita de hechos reales del pasado, tiene una secuencia cronológica (orden de tiempos o fechas) y tiene una estructura tres partes:

- Inicio: En esta sección se plantean los hechos.
- Desarrollo: Se explican y se vinculan los sucesos.
- Desenlace: Concluye el relato temporalmente, ya que estos sucesos dan origen a otro relato.

Actividad 1. Encierra la opción que responde de manera correcta a cada pregunta.

¿En qué se basa la narración histórica?

A. relatos imaginarios.
B. hechos reales.
C. datos curiosos

¿Qué característica tienen los relatos históricos?

A. idea principal.
B. moraleja.
C. secuencia cronológica

¿Cuáles son las partes de un relato histórico?

A. introducción, desarrollo y desenlace.
B. inicio, contenido y conclusión.
C. presentación, nudo y cierre

Actividad 2. Lee los relatos históricos “Agustín de Iturbide” y “La coronación del emperador Iturbide” página 9 y 10 del libro español y contesta las siguientes preguntas:

¿En qué fecha se llevó a cabo la coronación de Iturbide y su esposa? _____

¿Menciona los tres títulos que obtuvo Iturbide? _____

_____

¿Cuándo y en dónde murió Iturbide? _____

¿Dónde coronaron a Iturbide como emperador? _____

¿Quién coronó a Iturbide? _____

¿Qué crees que sean las demás “insignias imperiales”? _____

Español

Tema: Reescribir relatos históricos

Aprendizaje esperado: Organiza un texto en párrafos con oración tópico y oraciones de apoyo, empleando puntuación y ortografía convencionales.

Orden de los sucesos

Actividad 1. Organiza los párrafos del relato histórico, utiliza el número 1, 2 y 3 para darle coherencia al relato.

"La coronación del emperador Iturbide"

Se trasladaron entonces al trono grande y al terminar la coronación el obispo se dirigió a la concurrencia y dijo: "Viva el emperador para siempre".	
A la puerta de la Catedral esperaban dos obispos, los cuales dieron agua bendita al emperador y emperatriz, quienes siguieron hacia el trono chico.	
Empezada la misa, el emperador y la emperatriz bajaron del trono chico para ir a las gradas del altar, donde el obispo consagrante hizo a ambos la unción sagrada en el brazo derecho, entre el codo y la mano	

Actividad 2. Lee el relato histórico "Agustín de Iturbide ¿Cuál fue su delito? Página 12 y contesta las siguientes preguntas.

¿Por qué causas fracasó el Imperio de Iturbide? _____

_____

_____

_____

Español

Reescribir relatos históricos para publicarlos

Aprendizaje esperado: Usa palabras y frases que indican sucesión y simultaneidad, así como relación antecedente consecuente al redactar un texto histórico.

Causas y consecuencias

La reconstrucción de hechos históricos consiste en recuperarlos de diversas fuentes de información de manera que contesten las siguientes preguntas:

(suceso) • **¿Qué ocurrió? • ¿Cuándo? • ¿Dónde?**
(causas) • **¿Quiénes participaron? • ¿Por qué ocurrió?**
(consecuencias) • **¿Qué consecuencias trajo?**

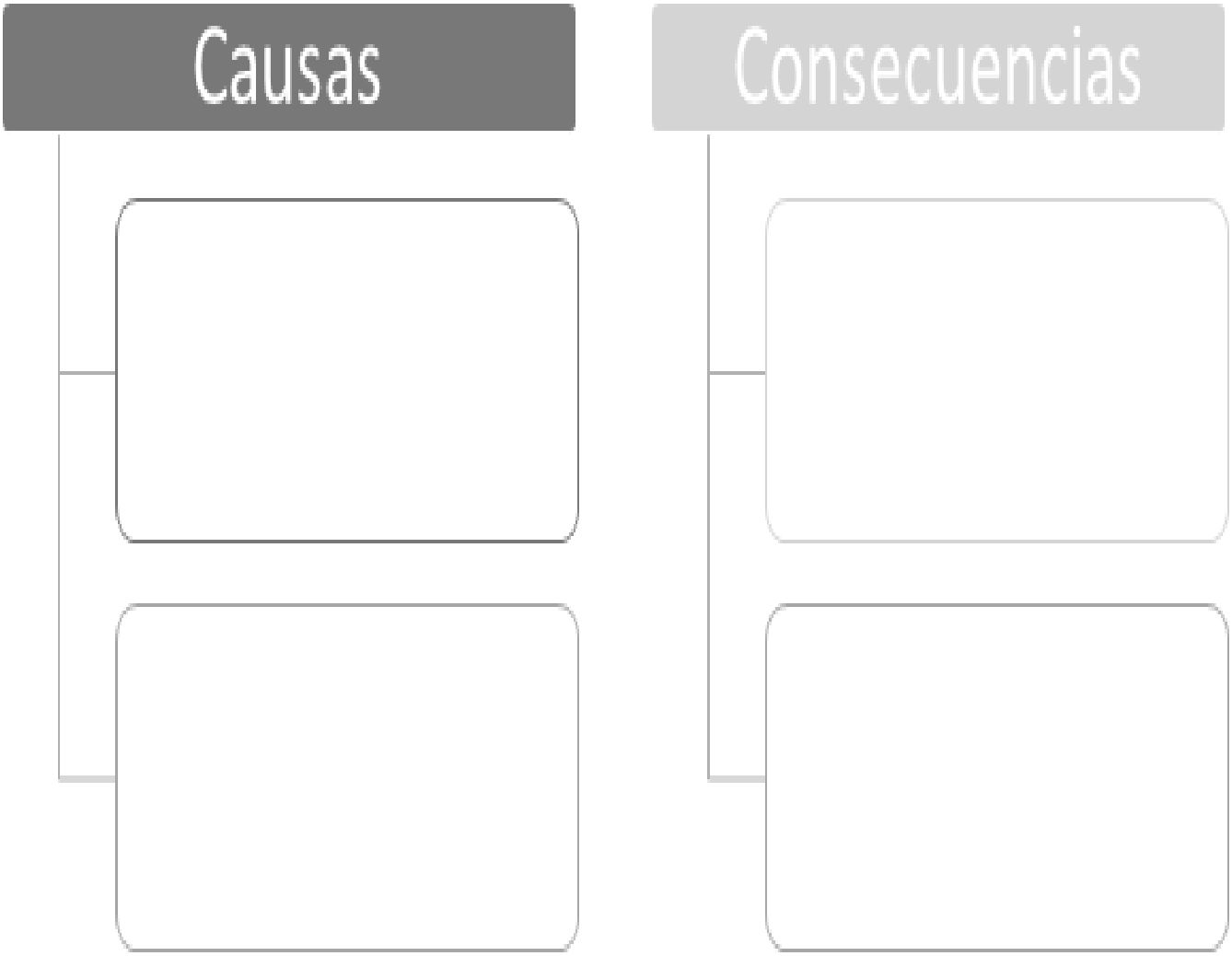
Las causas o antecedentes son los hechos iniciales que dan origen a otros acontecimientos llamados consecuencias.

La sucesión de estos hechos da forma a un tipo de narración en la que cada acción está vinculada con otra.

Actividad 1. Elige y escribe las ideas que completan el esquema de causas y consecuencias del relato histórico “Agustín de Iturbide ¿Cuál fue su delito?”.

- ❏ Iturbide tuvo problemas con los partidarios de la República, y en noviembre de 1821 descubrió una primera conspiración, en la que participaban Josefa Ortiz de Domínguez y Guadalupe Victoria.
- ❏ Iturbide encabezó un imperio, primero como regente y luego como emperador, en el que no había recursos para pagar tropas ni sueldos de los empleados públicos.
- ❏ Se debe señalar que los republicanos en la época del Imperio eran muy pocos y que el respaldo a la monarquía constitucional como forma de gobierno era casi unánime.
- ❏ La delincuencia azotaba a la población y no había un sistema de administración de justicia que le permitiera actuar. **Actividad 2.** Lee el relato histórico “Movimiento a favor del Imperio” Página 13. Contesta las siguientes preguntas:

¿Quiénes querían la coronación de Iturbide? _____



¿Quiénes querían la coronación de Iturbide? _____

_____

¿Qué opinaba Iturbide del motín? _____

_____

¿Por qué fue convocado el Congreso el 19 de mayo de 1822? _____

_____

_____

Español

Tema Reescribir relatos históricos para publicarlos

Aprendizaje esperado: Usa palabras y frases que indican sucesión y simultaneidad, así como relación antecedente consecuente al redactar un texto histórico.

Adverbios de tiempo o Nexos temporales

En los textos hay algunas palabras que indican el tiempo o el momento en que ocurrieron los hechos narrados, por ejemplo: *hoy, ayer, mañana, ahora, tarde, temprano, entonces, antes, luego, después, inmediatamente, al final y apenas.* Estas palabras se denominan **adverbios de tiempo** o **nexos temporales.**

Actividad 1. Subraya con color los adverbios de tiempo en las siguientes oraciones:

- ❏ Iturbide más tarde fue nombrado presidente de la Regencia.
- ❏ Se trasladaron entonces al trono grande y al terminar el obispo se dirigió a la concurrencia y dijo…
- ❏ Iturbide encabezó un imperio, primero como regente y luego como emperador.
- ❏ Muchos productores apoyaron a Iturbide por la promesa de reducir o eliminar impuestos y cargas tributarias que después le hicieron falta como gobernante.
- ❏ Poco después, Servando Teresa de Mier, Vicente Rocafuerte y Miguel Santa María promovieron la caída del Imperio.
- ❏ El Congreso fue convocado para la mañana del día siguiente, 19 de mayo, por medio de su presidente.

Actividad 2. Escribe un pequeño relato histórico sobre Agustín de Iturbide y utiliza algunos adverbios o nexos de tiempo. Puedes utilizar lo que sabes y recuerdas de la materia de Historia y los relatos que hasta ahora has leído.

Español

Tema Reescribir relatos históricos para publicarlo

Aprendizaje esperado: Organiza un texto en párrafos con oración tópico y oraciones de apoyo, empleando puntuación y ortografía convencionales.

Primer borrador

Actividad 1. Es momento de reescribir un relato histórico sobre Agustín de Iturbide (primer borrador), puedes ayudarte de la información que recabaste de cada cuestionario o bien puedes leer de nuevo los textos, incluso puedes tomar algunos datos de otros textos.

Actividad 2. Revisa y verifica en con una PALOMA ☑ o TACHE ☒ si, tu primer borrador tiene los siguientes elementos:

Título	
Inicio: (suceso) • ¿Qué ocurrió? • ¿Cuándo? • ¿Dónde?	
Desarrollo: (causas) • ¿Quiénes participaron? • ¿Por qué ocurrió?	
Desenlace: (consecuencias) • ¿Qué consecuencias trajo?	
Usas **mayúsculas** en nombres propios y después de punto seguido, y punto y aparte,	
Utilizas **adverbios** de tiempo donde sea necesario.	
Se entiende la letra	

¿Qué debes mejorar en tu primer borrador?

Español

Tema: Reescribir relatos históricos para publicarlos.

Aprendizaje esperado: Organiza un texto en párrafos con oración tópico y oraciones de apoyo, empleando puntuación y ortografía convencionales.

Segundo borrador

Actividad 1. Retoma el relato histórico sobre Agustín de Iturbide que elaboraste la clase pasada y mejóralo en aquellos puntos en los que señalaste con una tache. Este es el segundo borrador y último.

Actividad 2. Colorea la imagen de Agustín de Iturbide, ayúdate de las imágenes que contiene el libro de español en este proyecto o bien puedes revisar las imágenes del bloque I de tu libro de historia.

¿Qué consecuencias trajo la reducción o eliminación de impuestos y cargas tributarias para el gobierno de Iturbide?

¿Por qué las ideas de Iturbide y las de los partidarios de la República eran incompatibles? Para responder, recuerda las diferencias entre monarquía y república como sistemas de gobierno.

DIFERENCIAS	
MONARQUÍA	REPÚBLICA

Español

Tema: Analizar fábulas y refranes.

Aprendizaje esperado: Identifica las características de las fábulas, y sus semejanzas y diferencias con los refranes.

Refranes

Los **refranes** son expresiones populares que se emplean en nuestra lengua desde hace cientos de años, con la intención de dar un consejo o una enseñanza. Por lo regular son oraciones breves y se transmiten en forma oral.

Actividad 1. Encierra la opción que responde de manera correcta a cada pregunta.

¿Qué son los refranes?

a) relatos imaginarios. b) expresiones populares c) preguntas

¿Cuál es la intención de los refranes?

a) Dar un consejo b) Regañar c) Contar una historia

Seguro has escuchado la expresión “camarón que se duerme, se lo lleva la corriente” en pláticas con tu familia o amigos.

Actividad 2. Escribe el significado del refrán “camarón que se duerme, se lo lleva la corriente”

_____

_____

_____

_____

Actividad 3. Une con una línea del mismo color las oraciones de la izquierda con las del lado derecho para formar refranes. Puedes pedir ayuda a un adulto.

El que tiene más saliva,	tal astilla
De tal palo,	o todos rabones
El que con lobos anda,	oídos sordos
A palabras necias,	a aullar se enseña.
O todos coludos,	traga más pinole

Actividad 4. Escribe sobre la línea a cuál refrán de la actividad anterior se refiere el siguiente texto

“Significa que, hay personas niños o adultos que imitan o adquieren algunas características o cualidades de sus padres”.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Matemáticas

Tema ¿Cuánto es en total?

Aprendizaje esperado: Que los alumnos resuelvan problemas que implican sumar fracciones con diferentes denominadores, distinguiendo cuando los denominadores son múltiplos o divisores entre sí, para así utilizar fracciones equivalentes.

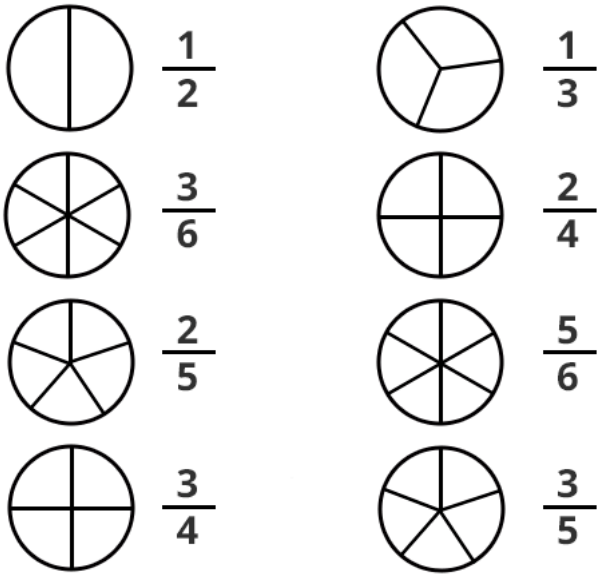
Resuelve los siguientes problemas

1.-Lorenzo participó en un recorrido ciclista El primer día hizo ½ del recorrido; el segundo día, ¼. ¿Cuánto le queda por recorrer? _____

2.- En una finca han sembrado en un ⅛ del terrero trigo y en un ½ maíz. ¿Qué parte de la finca se ha sembrado? _____

3.-Marina ha comprado ⅓ de kilo de papas fritas, ⅙ de kilo de palomitas y 2/6 de kilo de dulces. ¿Cuál es el peso de los tres paquetes? _____

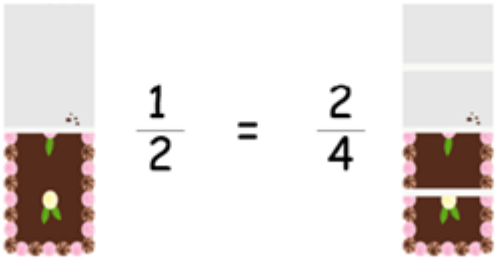
Colorea la parte de fracción que se solicita.



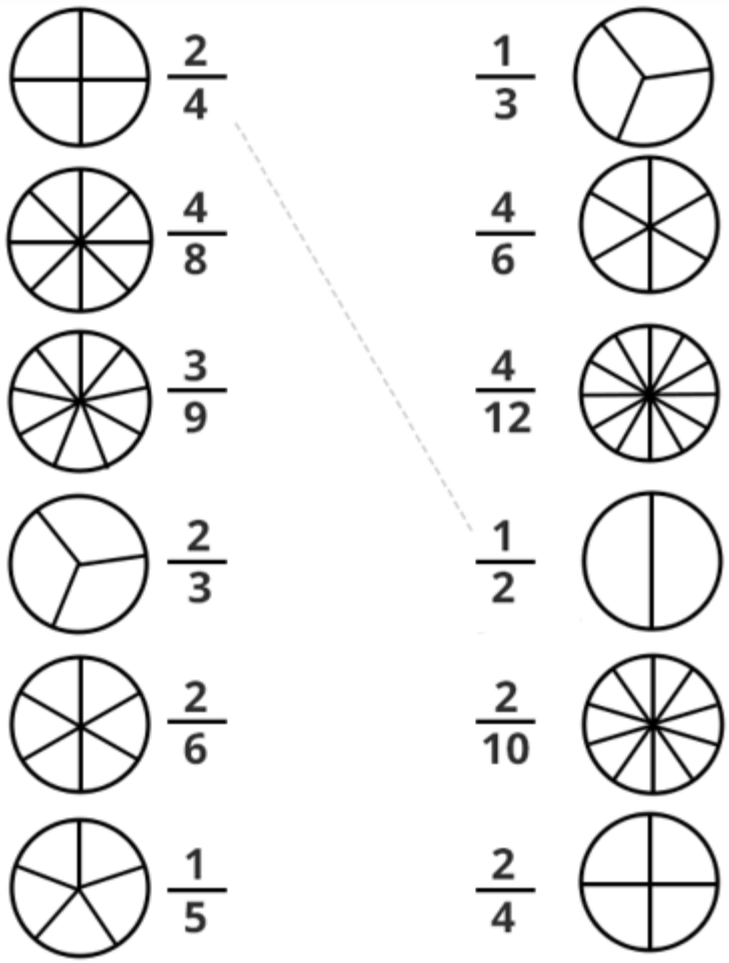
¿Qué son las fracciones equivalentes?

Son aquellas fracciones que representan una misma cantidad, aunque el numerador y el denominador sean diferentes.

Por ejemplo, tenemos dos tartas iguales. De una tarta nos comemos medio trozo y de la otra, nos comemos 2 cuartos de tarta, ¿en cuál de las dos queda más cantidad de tarta?



Colorea las porciones de fracción que se indican y une con una línea las equivalentes.



Matemáticas

Tema ¿sumar o restar?

Aprendizaje esperado: Resolución de problemas que impliquen sumar o restar fracciones.

Realiza la operación, anota el resultado y colorea la porción resultante en la pizza.

$\frac{5}{9} + \frac{3}{9} =$

$\frac{2}{8} + \frac{1}{8} =$

$\frac{6}{24} + \frac{8}{24} =$

$\frac{3}{10} + \frac{5}{10} =$

$\frac{1}{9} + \frac{1}{9} =$

Resuelve los siguientes problemas.

1.-En un grupo de amigos, a ⅓ les gusta la pizza, a 2/6 les gustan las hamburguesas. y al resto les gustan los hot dogs. ¿A qué parte del grupo de amigos les gustan los hot dogs?

_____

Resuelve aquí el problema.

2.- Un billete de $50.00 pesos se repartió entre tres hermanos. Al mayor le tocó la mitad, al menor ⅕ parte. ¿Cuánto dinero le tocó al mediano?

_____

Resuelve aquí el problema.

¿Cuántas frutas se muestran? _____

¿Cuántas frutas se muestran? _____

_____ de las frutas son plátanos.

_____ de las frutas son peras.

_____ de las frutas son manzanas.

¿Qué fracción de las frutas son naranjas? _____

Matemáticas

Tema ¿Cuántas cifras tiene el resultado?

Aprendizaje esperado: Anticipación del número de cifras del cociente de una división con números naturales.

Determina el número de cifras del resultado de las siguientes divisiones sin hacer la operación.

División	Número de cifras del resultado
900 entre 100	
2000 entre 250	
10 000 entre 980	
1600 entre 392	
100 entre 4	

Ahora calcula los cocientes y residuos de las siguientes divisiones. Recuerda que el cociente es el resultado de la división y el resto es lo que sobra.

Número	Dividido por	Cociente	Resto
34	10	3	4
980	10		
343	100		
2 345	100		
2 000	10		

Para terminar te invito a resolver el siguiente acertijo...

Un señor y sus 2 hijos quieren pasar un río en una balsa, pero la balsa solo aguanta 80kg. Él pesa 80Kg y cada uno de sus hijos 40kg ¿Cómo pasarán teniendo que llevar la balsa otra vez de vuelta para que pasen todos?

Resuelve con la ayuda de algún familiar y registra tu respuesta aquí.

Matemáticas

Tema: Bolsitas de galletas

Aprendizaje esperado: Anticipación del número de cifras del cociente de una división con números naturales.

Resuelve el siguiente problema.

Una repostera hace galletas y las pone en bolsitas (5 galletas) para su venta. Ayúdale a registrar cuántas bolsitas se armarán con las siguientes cantidades de galletas y cuántas sobrarán.

Cantidad de galletas elaboradas	Cantidad de bolsitas	Cantidad de galletas que sobran.
27		
43		
38		
30		
45		
49		

¿Cuál es la cantidad máxima de galletas que pueden sobrar? _____

¿Por qué? _____

La siguiente tabla está incompleta, calcula la información que falta en los lugares vacíos.

Cantidad de galletas elaboradas	Cantidad de bolsitas	Cantidad de galletas que sobran.
	7	1
22		2
34		
	8	1
27		
	7	3

Resuelve el acertijo.

¿Qué pesa más, un kilo de hierro o un kilo de paja? _____

Resuelve el acertijo.

¿Qué pesa más, un kilo de hierro o un kilo de paja? _____

Matemáticas

Tema La fiesta

Aprendizaje esperado: Anticipación del número de cifras del cociente de una división con números naturales.

¡Bienvenidos a la fiesta de Linda!

Resuelve la siguiente situación:

Linda organizó una fiesta con motivo de su cumpleaños número 30. A la fiesta asistieron 100 personas.

1.- Si las mesas que rentó son para 12 comensales cada una, ¿cuántas mesas ha preparado para sus 100 invitados? _____

2.-¿Cuántos invitados más podrán llegar como máximo para ocupar los lugares restantes en las mesas preparadas? _____

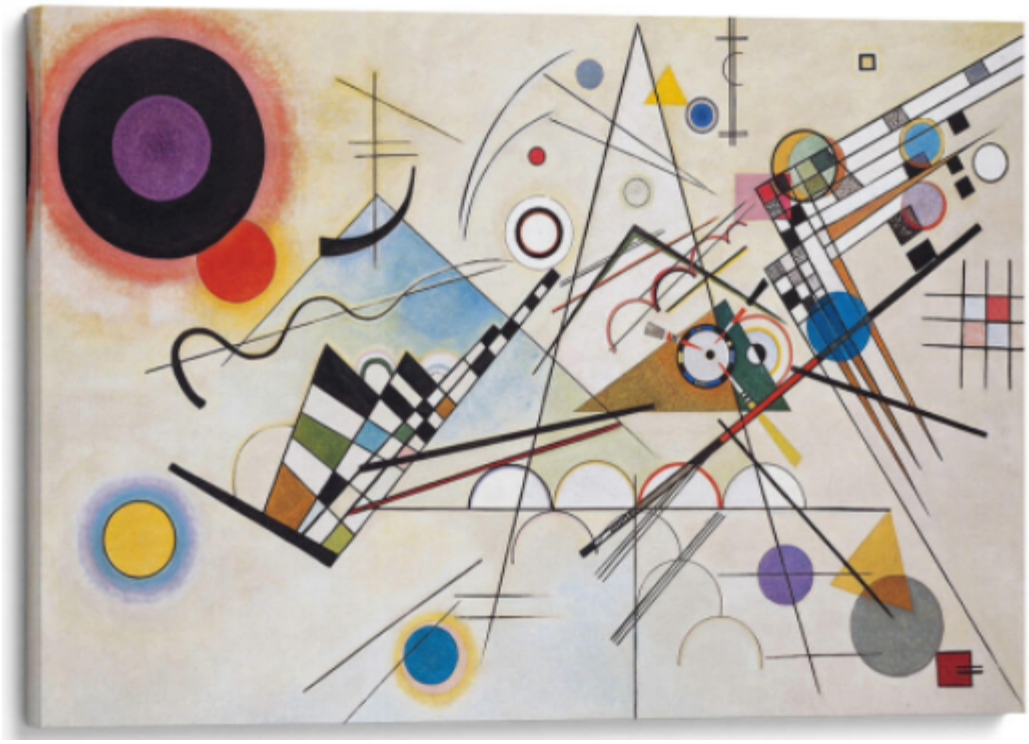
3.- Una familia de 7 personas quiere sentarse sola en una mesa. ¿Alcanzarán los lugares en las otras mesas para los demás invitados? _____ ¿Por qué? _____

Matemáticas

Tema Paralelas y perpendiculares

Aprendizaje esperado: Identificación de rectas paralelas, secantes y perpendiculares en el plano, así como de ángulos rectos, agudos y obtusos.

Las formas en la Pintura



Esta gran obra de arte es del famoso pintor Kandinsky. Sus obras se caracterizan por su variedad de formas y colores.

Te invito a apreciarla y a que le des un título "_____"

Ahora escribe una historia a partir de lo que observas, lo que te hace sentir, lo que imaginas.

_____

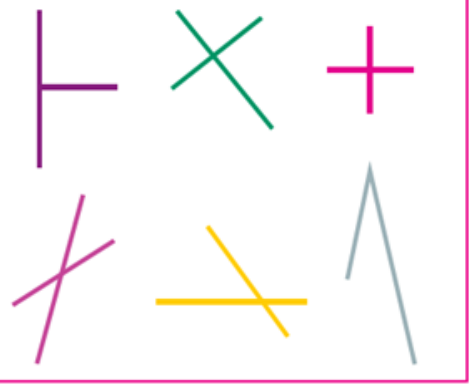
_____

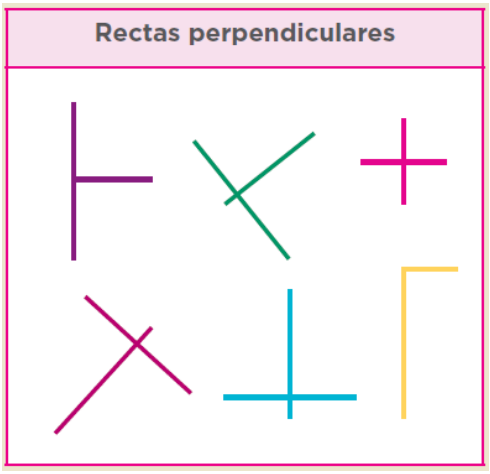
_____

_____

_____

Observa las siguientes rectas y escribe una definición para cada tipo.

Rectas paralelas	Rectas secantes
	

Rectas perpendiculares


Rectas paralelas:
Rectas secantes:
Rectas perpendiculares:

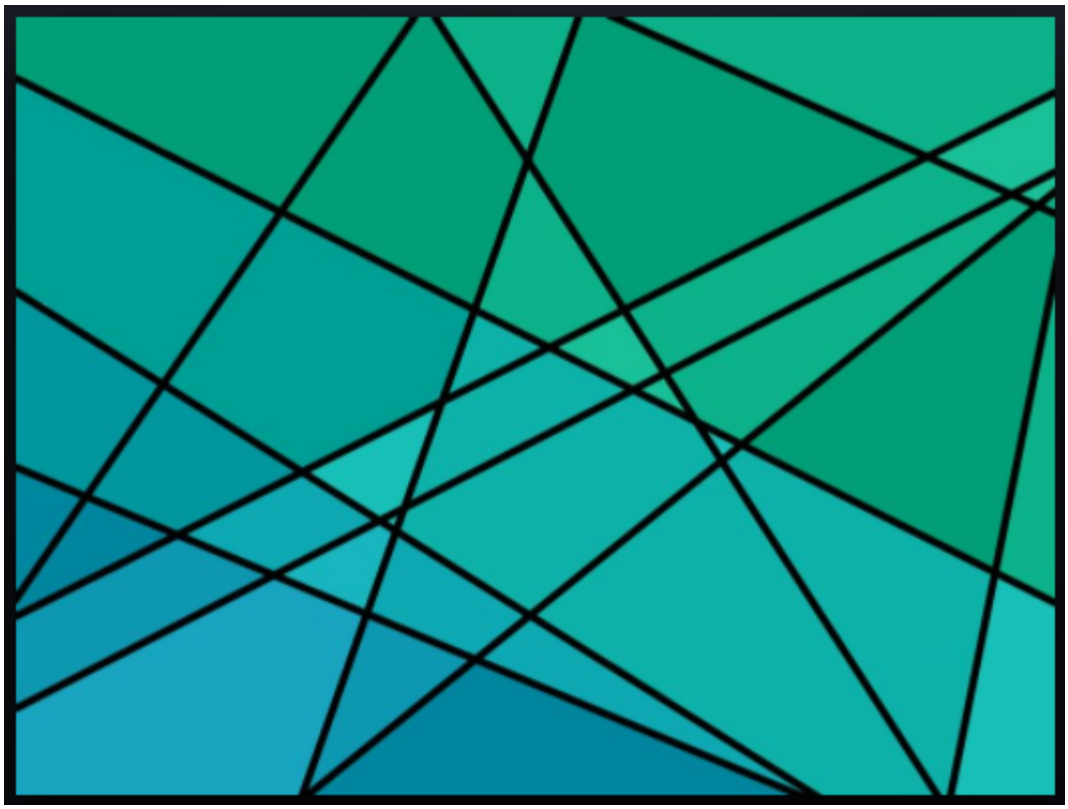
Ahora **identifica en la obra de Kandinsky rectas paralelas** y marcalas con color rosa, **rectas secantes** y marcalas con color morado **y rectas perpendiculares** y marcalas con color azul.

Matemáticas

Tema Ángulos en el Arte Abstracto.

Aprendizaje esperado: Identificación de rectas paralelas, secantes y perpendiculares en el plano, así como de ángulos rectos, agudos y obtusos.

Continuamos con el Arte abstracto



El arte abstracto se caracteriza por emplear las formas esenciales del lenguaje plástico, como las figuras, las líneas y los colores, como medio de expresión artística.

Como tendencia artística se origina a principios del siglo XX, tomando fuerza en 1910 con las obras Wassily Kandinsky (1866-1944) en Múnich.

Para el trabajo con esta obra de arte toca identificar ángulos.

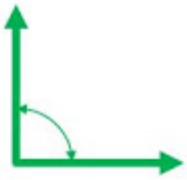
Los **Ángulos** son la abertura comprendida entre dos rectas que se unen en un punto llamado vértice. Las rectas que lo forman se llaman lados, para expresar cuánto mide un ángulo, es decir, su amplitud, usamos la unidad: grado (°).

Recordemos los tipos de ángulos que hay:

Un **ángulo agudo** mide *menos* de 90 grados.

Un **ángulo obtuso** mide *más* de 90 grados.

Un **ángulo recto** mide *exactamente* 90 grados.



Te invito a que recortes una hoja de tu cuaderno y sea doblada en 4 partes iguales. Una vez doblada, la esquina donde se juntan los 4 dobleces tiene un ángulo de 90° o **recto**. utilizala para medir los ángulos que hay en la obra de arte de la página anterior y anota su nombre. Si el ángulo que midas es más grande que el ángulo de tu hoja doblada será **obtuso** y si es más pequeño es **agudo**.

Crea una Obra de Arte a base de líneas horizontales, verticales y diagonales en tu cuaderno. No olvides usar diversos colores para las líneas o para colorear las figuras que se forman.

Ciencias Naturales

La dieta correcta y su importancia para la salud

Aprendizaje esperado: Describe las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.

¿Cómo mantener la salud?

Uno de los aspectos importantes en la salud del ser humano es la alimentación, dado que necesita nutrirse para obtener la energía indispensable que le permita desempeñar todas sus actividades.

Según la ilustración, un plato balanceado debe incluir variedad de alimentos en las cantidades apropiadas, pero **¿qué cantidades diarias deberíamos consumir cada día?**

Escribe en el siguiente espacio lo que recuerdes sobre la buena alimentación y que a partir de Tercero de primaria estudiaste en temas como “El plato del bien comer”, pirámides alimenticias, etc. Además incluye en tu relato las características de las cuatro partes del plato de la ilustración.

¿Qué opinas de la siguiente publicidad? ¿A quién va dirigida?

Ciencias Naturales

¿Cómo mantener la salud?

Aprendizaje esperado: Describe las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física

La publicidad

En algunos casos, la decisión acerca de qué alimentos y bebidas es preferible consumir está influida por la publicidad que aparece en los medios de comunicación.

¿Consideras que la publicidad te ayuda a llevar una dieta saludable? _____

_____

¿Por qué_____

_____

Coloca en el espacio la palabra **DIETA, COMER** o **ALIMENTACIÓN**:

_____: acción por medio de la cual ingerimos los alimentos y bebidas.

_____: es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.

Una **alimentación** saludable consiste en **ingerir** una variedad de **alimentos** que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Una **dieta** saludable se consigue comiendo la **cantidad** correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Ciencias Naturales

La publicidad en la Televisión

En algunos casos, la decisión acerca de qué alimentos y bebidas es preferible consumir está influida por la publicidad que aparece en los medios de comunicación y casi siempre los anuncios de comida no saludable que hoy conocemos como “Comida Chatarra” la proyectan en horarios en los cuales ustedes tienen el acceso a la Televisión, en cualquier canal vemos anuncios publicitarios en mayor cantidad de alimento poco saludables, es una realidad que en la televisión vemos pocos anuncios de alimentación saludable.

Observa las siguientes imágenes y contesta

A

B

¿Cuál es más atractiva para ti? _____

¿Cuál consideras que promueve la comida más nutritiva? _____

¿Por qué? _____

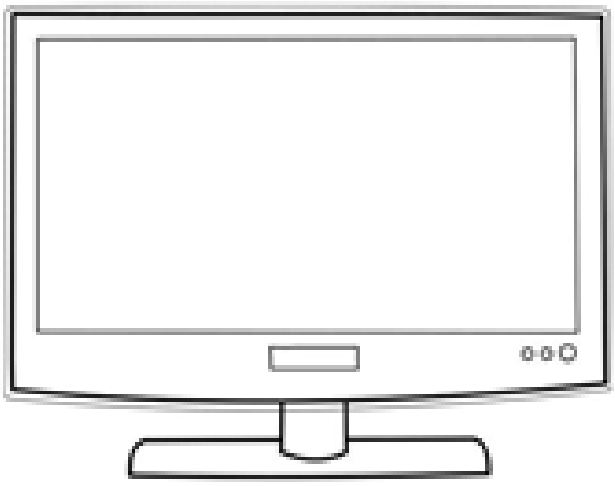
_____

¿Consideras que la publicidad te ayuda a llevar una dieta saludable? _____

¿Por qué? _____

_____

Te invito a que en el siguiente espacio dibujes una idea para promover un anuncio en televisión mediante el cual los niños dejen de consumir productos chatarras y más alimentos saludables:



La dieta correcta y su importancia para la salud

La nutrición es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridos los nutrientes que necesita. La función de nutrición posibilita que el organismo humano incorpore los materiales del ambiente. Con estos materiales crecen, reparan sus partes dañadas y obtienen la energía necesaria para realizar sus actividades.

La nutrición también incluye la eliminación de sustancias tóxicas fuera del cuerpo. Además, capta señales del ambiente y responde a ellas. Así, consigue alimento y agua, se aleja de sustancias dañinas, busca pareja para reproducirse, entre otras funciones. Estas actividades se encuadran dentro de la función de relación, dado que implican el intercambio de información del ser vivo con el entorno. **Gabriel, un vecino, sostiene que un ser vivo puede vivir sin alimentarse, sin respirar o eliminar los desechos**. ¿Están de acuerdo con esto?_____ Fundamenten su respuesta: _____

_____

Los alimentos son fuente de energía y aportan las moléculas necesarias para la construcción del organismo. La energía que cada uno necesita para vivir es distinta dependiendo de factores tales como la edad, el sexo o la actividad, entre otros. Los nutrimentos son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

Intenta relacionar ambas columnas, en una columna se localizan las características de los nutrientes y en la otra su clasificación:

( ) Se encuentran en las **verduras y fruta**s. Estos nutrientes permiten mantener un crecimiento y un desarrollo saludables, y además ayudan a prevenir enfermedades.	**1** Las grasas o lípidos
( ) Provienen de **alimentos de origen animal**, como la carne, los huevos, la leche y sus derivados; y de origen vegetal, como las leguminosas: frijol, soya, lenteja y garbanzo. El organismo las utiliza para formar y reparar tejidos.	**2** Carbohidratos
( ) Se encuentran en los aceites, en ciertos vegetales, y en algunas semillas como el cacahuate, el girasol y el ajonjolí. También aportan energía y es recomendable no consumirlos en abundancia: **el exceso lleva al sobrepeso** y a la obesidad.	**3** Vitaminas y minerales
( ) proporcionan energía y se encuentran principalmente en **cereales** como el maíz, el arroz, la avena y el trigo; en tubérculos como la papa, el camote y la yuca, y en las frutas.	**4** Las proteína

Recorta (los alimentos para recortar se localizan al final del cuadernillo en el Anexo 2) y completa ejemplos de alimentos ricos en:

1 Proteína	
2 Carbohidratos	
3 Grasas o lípidos	
4 Vitaminas y minerales	

Ciencias Naturales

La dieta correcta y su importancia para la salud

Aprendizaje esperado: Describe las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física

Dieta saludable

*La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2012 reveló que 39% de los mexicanos adultos tiene sobrepeso y 32% algún grado de obesidad, entonces **¿qué porcentaje representa el Peso Adecuado?** Construye la siguiente gráfica, recuerda que el total de los tres pesos debe ser 100%, colorea según el color del peso:

Porcentaje %	PESO		
	Sobrepeso	**Obesidad**	**Adecuado**
100			
90			
80			
70			
60			
50			
40			
30			
20			
10			

*Porcentajes reales 38.6% y 32.1% para sobrepeso y obesidad respectivamente.

Estos problemas de salud se pueden prevenir con los siguientes hábitos:				
Establecer horarios para la alimentación	⇧ **Aumentar el consumo de verduras y frutas.**	**Disminuir el consumo de refrescos, jugos embotellados y frituras**	⇧ **Aumentar el consumo de agua simple potable**	Realizar actividad física al menos 30 minutos cada día

Cómo medir tu alimentación:

La dieta es un conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Una dieta recomendable debería ser suficiente, completa, equilibrada y adecuada, además de variada.

Define los cinco pasos para una dieta recomendable, deberás colocar en los rectángulos en blanco la palabra **RECOMENDABLE, SUFICIENTE, COMPLETA, EQUILIBRADA** o **VARIADA** según el texto:

Significa que debe estar integrada por la mayor variedad de los grupos de alimentos.	Cerca de 60 a 70% del contenido energético debe ser de hidratos de carbono, básicamente de polisacáridos; de 10 a 15% de proteínas y de 20 a 25% de grasas.	Debe ser de acuerdo con la edad, sexo, constitución física, estado fisiológico, actividad y clima;	Esto significa que debe contener alimentos de todos los grupos.	Tiene que ser suficiente en cantidad y calidad. Desde el punto de vista energético debe tener la cantidad suficiente de calorías; un adulto normal requiere de 2000 a 3000 calorías al día.

Ciencias Naturales

La dieta correcta y su importancia para la salud

Aprendizaje esperado: Describe las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física

Una dieta es saludable si cumple con determinadas características: completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua. Para ser completa debe incluir alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer; para que sea equilibrada dichos alimentos deben estar en proporción adecuada, **colorea la siguiente ilustración:**

Tomando como referencia la ilustración anterior, escribe un texto incluyendo las palabras Alimentación, completa, equilibrada, variada, suficiente e inocua (que no debe causarnos daño):

_____

_____

_____

_____

Para consumir una dieta saludable es importante considerar los alimentos y bebidas que se producen en tu comunidad, y las costumbres para preparar platillos de tu región; **debes reducir el consumo de alimentos que contienen carbohidratos y grasas en exceso**, y complementarlos con verduras, frutas y una adecuada hidratación con agua simple potable.

Investiga si en el lugar donde vives existe un platillo tradicional, un platillo que cocinen en alguna festividad, por ejemplo, en la ciudad de Querétaro para celebrar el "Grito de la Independencia Nacional" se colocan puestos que ofrecen pozole, claro por la contingencia causada por el COVID 19 no será posible disfrutar este y otros platillos, pero recuerda qué platillo y bebida se ofrece en alguna fiesta de tu comunidad y completa el siguiente cuadro:

Fiesta, celebración o Tradición	Bebida	Platillos o alimentos que se ofrecen	Principales ingredientes que se utilizan
1)			
2)			
3)			

Analiza la información que escribiste, piensa: ¿Los alimentos y bebidas que se ofrecen en las tradiciones alimentarias son de acuerdo al plato del bien comer? ¿Están de acuerdo con la dieta saludable? ¿Incluyen alimentos de los tres grupos?

Escribe un texto dando respuesta a las preguntas anteriores y alguna sugerencia para mejorar o modificar los alimentos que se ofrecen en las festividades de tu localidad:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Historia

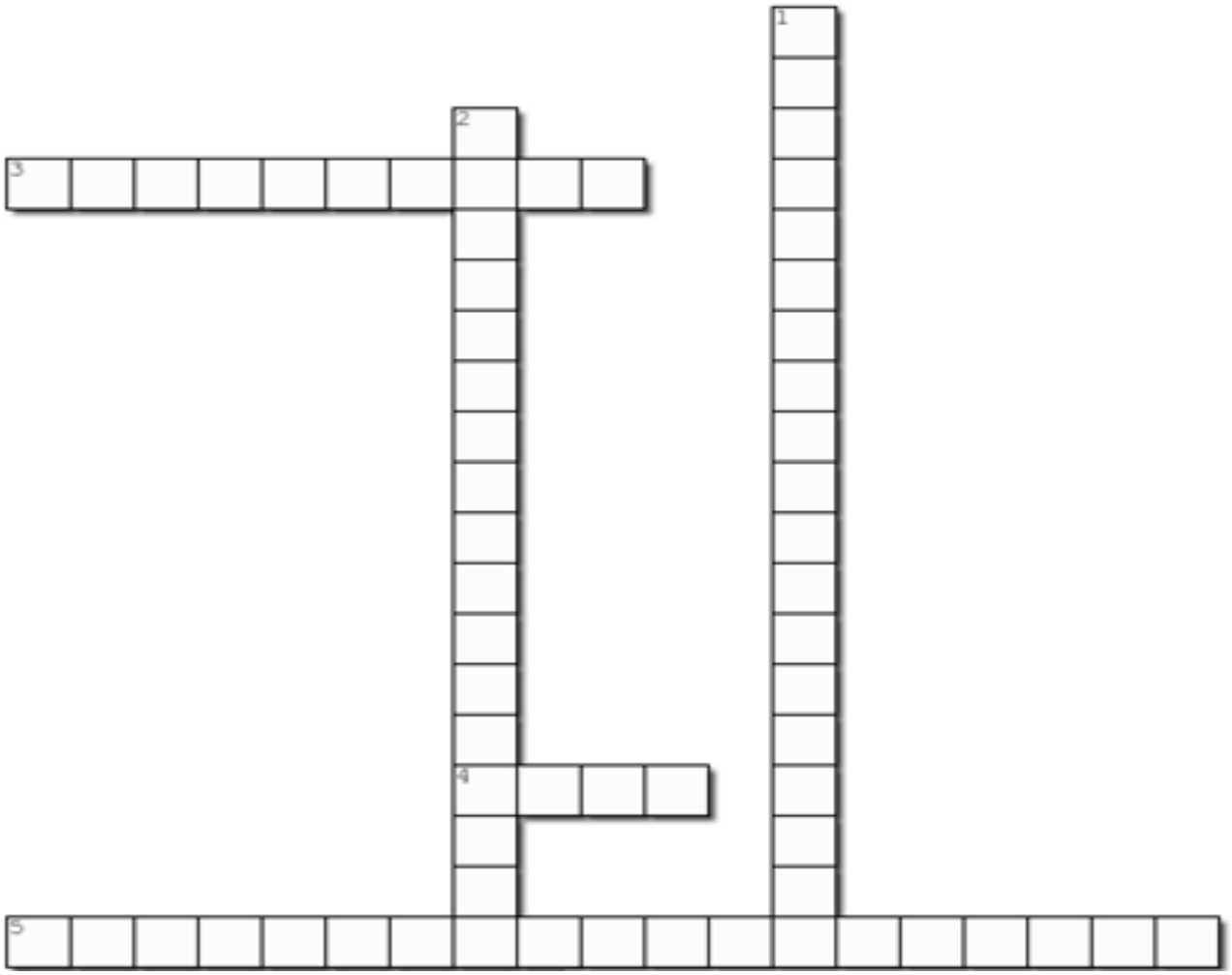
Tema: Los primeros años de vida independiente

Aprendizaje esperado: Ubica procesos de la primera mitad del siglo XIX aplicando los términos década y siglo, y localiza cambios en la división territorial.

Ubicación temporal y espacial de los procesos del México independiente en la primera mitad del siglo XIX

Lee el tema “Ubicación temporal y espacial de los procesos del México independiente en la primera mitad del siglo XIX”, página 12.

Actividad 1. Completa el crucigrama. Recuerda utilizar la información de la línea del tiempo, páginas 14 y 15.



Horizontal

3. ¿En qué siglo (con letra) inició la vida independiente de México?
4. ¿Cuántas décadas (con letra) abarcó el periodo que estudiarás en este bloque?
5. ¿Cuál de los siguientes acontecimientos ocurrió primero: la intervención norteamericana o la llamada guerra los Pasteles?

Vertical

1. ¿Qué formas de gobierno hubo en este periodo?
2. ¿Cuál era el sistema de gobierno en México cuando Texas proclamó su independencia?

Actividad 2. Escribe el tema en la parte superior. Luego en cada cuadro anota detalles de cada fecha. Recuerda utilizar la información de la línea del tiempo y el mapa de la página 14 y 15.

Tema: _____

En 1821:

Entre 1821 y 1851:

En 1824:

En 1836:

En 1838:

En 1848:

Historia

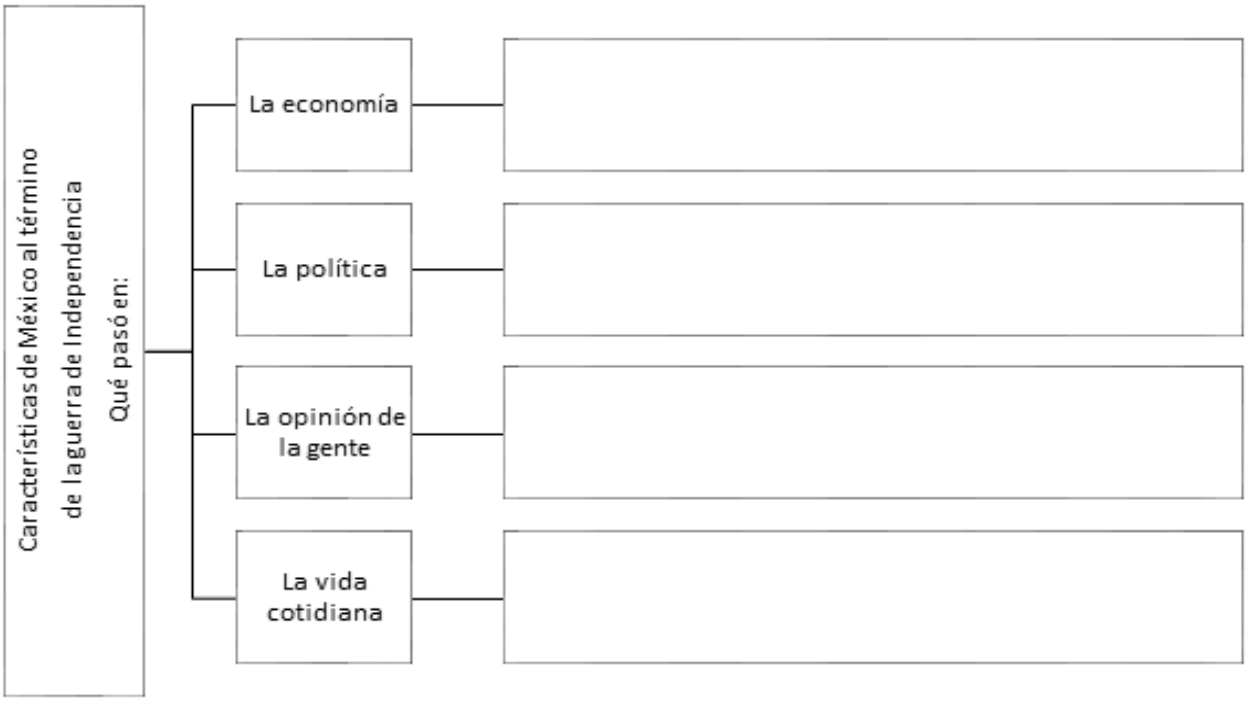
Tema: Los primeros años de vida independiente

Aprendizaje esperado: Ubica procesos de la primera mitad del siglo XIX aplicando los términos década y siglo, y localiza cambios en la división territorial.

México al término de la guerra de Independencia.

Lee el tema “México al término de la guerra de Independencia”, página 12 a 20

Actividad 1. Recupera del texto que leíste la situación en la que se encontraba el país al término del movimiento de Independencia y completa el organizador gráfico de información siguiente a partir de lo que comprendiste.



Actividad 2. Responde las siguientes preguntas, para ello puede utilizar los conceptos que aparecen en el tema o bien, puedes consultar un diccionario.

¿Actualmente está presente la soberanía en México? _____ ¿Por qué? _____

_____

_____

¿Actualmente existe la hacienda pública? _____

¿Cómo se llama? _____

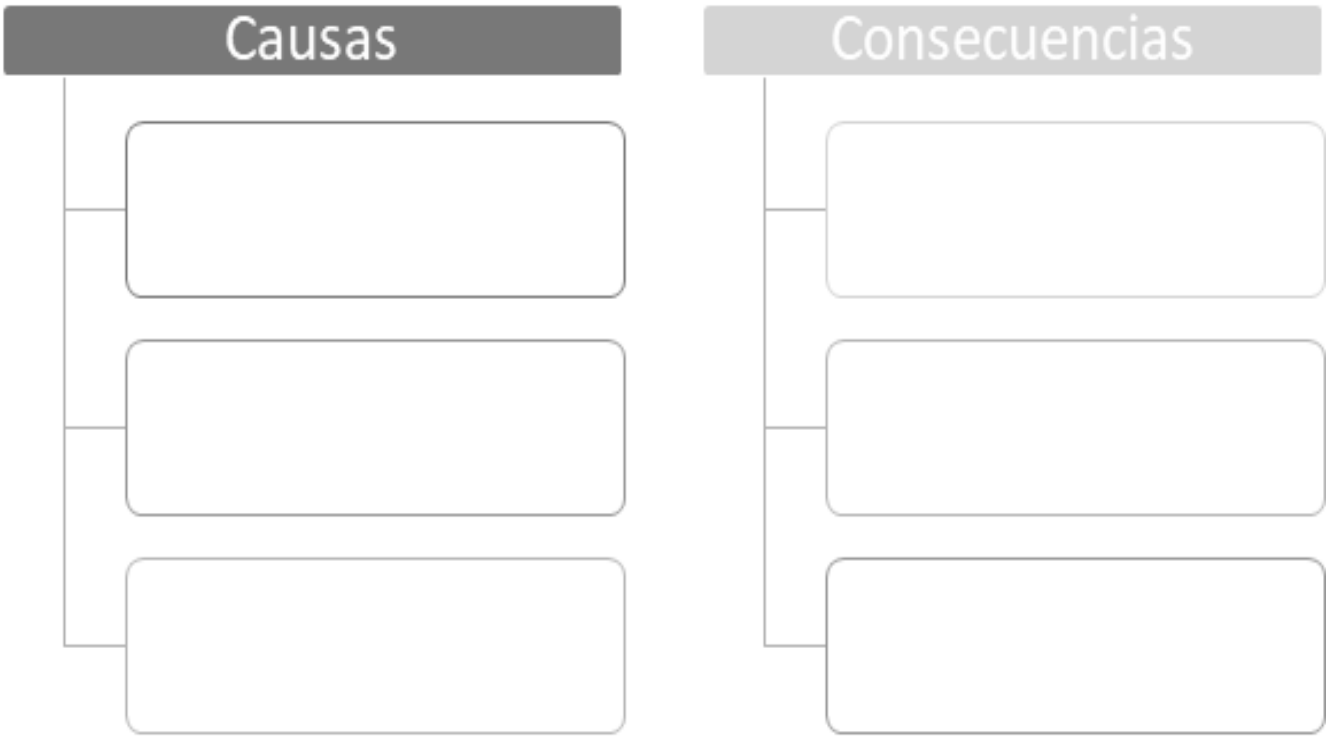
Historia

Tema

Aprendizaje esperado: Describe la situación económica y las diferentes formas de gobierno que se proponían para la nación mexicana en las primeras décadas de vida independiente

Luchas internas y los primeros gobiernos: federalistas y centralistas

Actividad 1. Elige y escribe las ideas que completan el esquema de causa y efecto. Para ello debes leer el tema "Luchas internas y los primeros gobiernos: federalistas y centralistas" de la página 21 -24



Actividad 2. Colorea de ROJO las características de una **república federalista** yde color VERDE las características del **centralismo**. Ayúdate de la información de la página 24 de tu libro.

Los estados pueden tener gobernador, congreso y poder judicial propios	Los electores son todos los varones adultos
Los gobernantes de los departamentos son nombrados por el poder central que reside en el presidente	Los electores se definen según su riqueza o ingresos monetarios
Tiene tres poderes	Tiene cuatro poderes

De las dos formas de gobierno, ¿Cuál consideras que es la mejor para nuestro país? ¿Por qué?

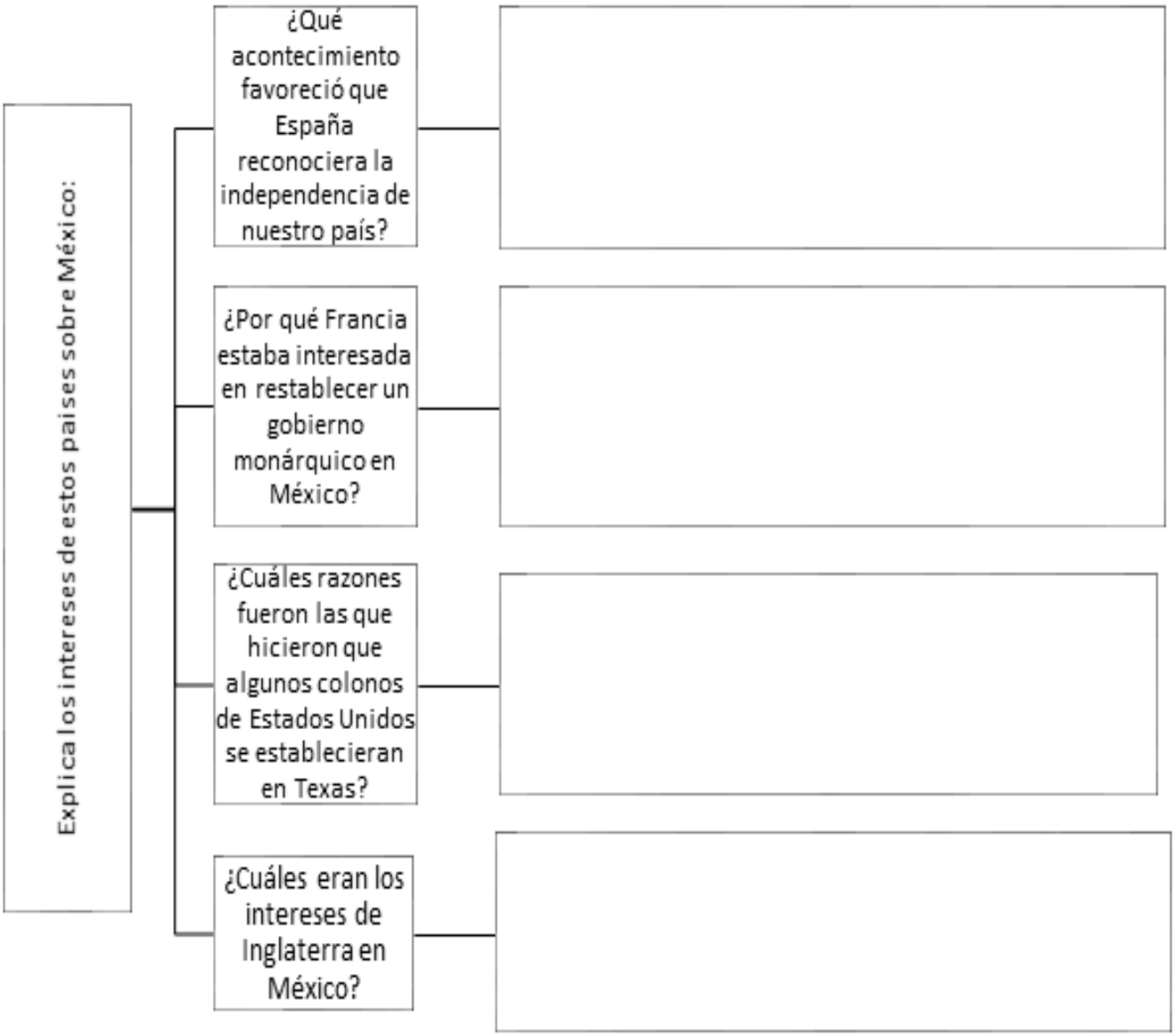
Historia

Tema: Los primeros años de vida independiente

Aprendizaje esperado: Explica los intereses de Estados Unidos, Francia, España e Inglaterra en México

Los intereses extranjeros y el reconocimiento de México

Actividad 1. Completa el organizador gráfico de información, toma como ayuda las preguntas guía. Para la actividad debes leer el tema "Los intereses extranjeros y el reconocimiento de México", página 25 a 27 de tu libro.



Historia

Tema: Los primeros años de vida independiente

Aprendizaje esperado: Reconoce las causas y consecuencias de la separación de Texas y de la guerra con Estados Unidos.

Un vecino en expansión:

Actividad 1. Completa el cuadro de Causas y consecuencias. Para la actividad debes leer el tema - “Un vecino en expansión”, de la página 28. Utiliza las pistas señaladas entre paréntesis

CAUSAS	CONSECUENCIAS
(Migrantes)	(Los colonos)
(Cambio de tipo de gobierno)	(Descontento)
(El presidente)	(Prisionero)
(Economía)	(Los Texanos)

Actividad 2. Realiza lo que solicita cada indicación, para ello debes utilizar el mapa de la página 31.

1. Con una línea de color ROJO marca el límite actual del territorio mexicano en la frontera Norte
2. Con una línea de color AZUL marca el limite de las fronteras mexicano en 1846
3. Marca con una línea de color AMARILLA las diferentes rutas que siguió Estados Unidos para invadir a México
4. Colorea de VERDE todo el territorio que perdió México en la guerra con Estados Unidos, ojo NO colores a Texas por que ese territorio se perdió años atrás y en otras circunstancias.

Geografía

Tema: ¿Dónde hace calor y dónde hace frío?

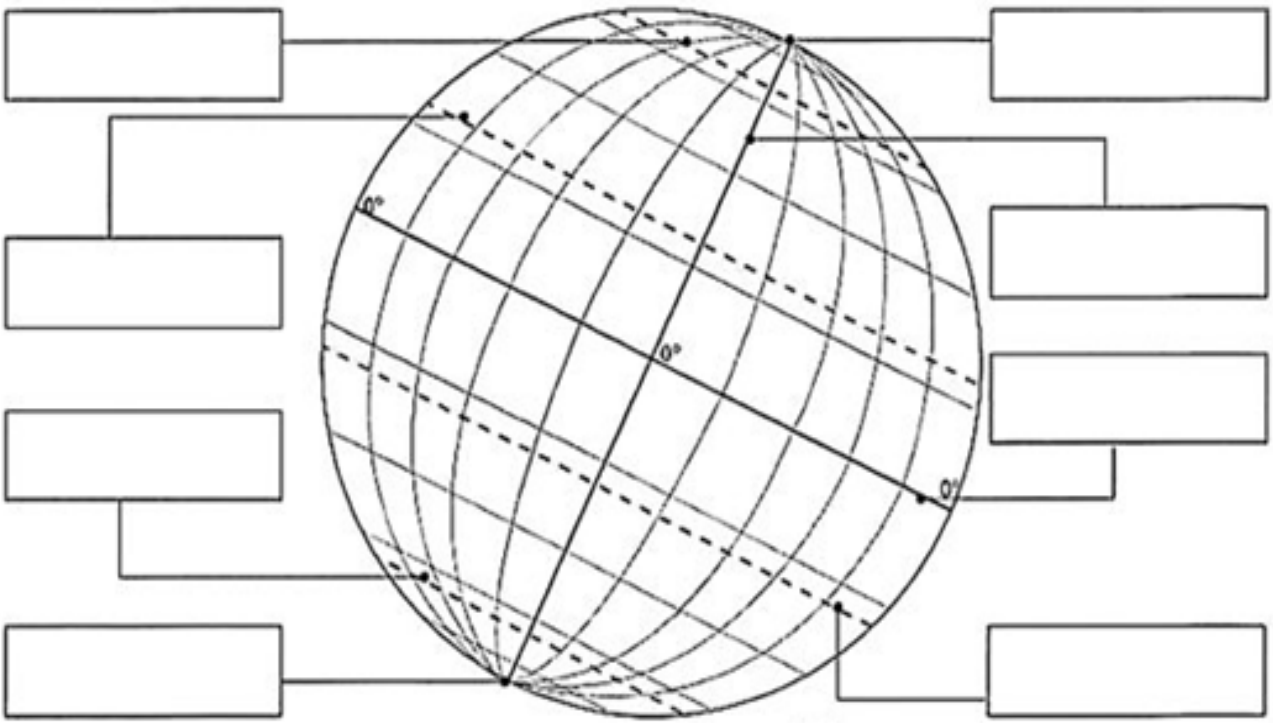
Aprendizaje esperado: identificarás la inclinación del eje terrestre y las zonas térmicas en su superficie.

Líneas imaginarias

Hola, vamos a iniciar nuestra aventura por la tierra, explicaremos sus características y sus componentes, te invito a recordar algunos datos o conocimientos del grado anterior, empecemos:

Los **meridianos** son líneas imaginarias con dirección Norte-Sur que se distribuyen desde el **Polo Norte** al **Polo Sur** y dividen la Tierra en dos **hemisferios**: occidental y oriental. El meridiano de referencia es el meridiano 0° o **meridiano de Greenwich,** los **paralelos o líneas de latitud** (paralelas horizontales), como: el **Ecuador** que divide a la Tierra en dos mitades iguales o **Hemisferios Norte** y **Hemisferio Sur,** el **Trópico de Cáncer**, y el **Trópico de Capricornio**

Observen el siguiente esquema de la Tierra. Anoten sobre las líneas laterales el nombre de los puntos y círculos imaginarios que están trazados:



Colorea de color rojo la línea imaginaria del Ecuador, verde los trópicos de Cáncer y Capricórnio, Amarillo el Meridiano de Greenwich.

Investiga y contesta las siguientes preguntas:

¿Para qué sirven las líneas imaginarias de la Tierra?

_____

_____

¿Cuál es la diferencia entre paralelos y meridianos?

_____

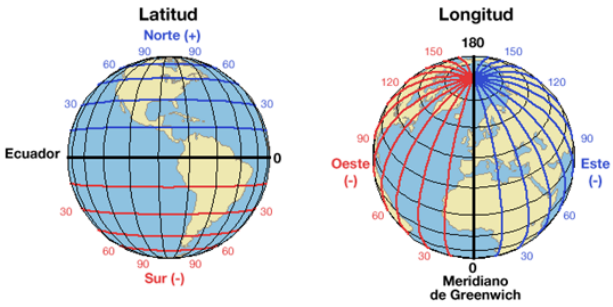
_____

¿Cómo podrías diferenciar las líneas imaginarias de latitud y longitud?

_____

_____

Para localizar lugares en la superficie terrestre se utilizan como referencia círculos imaginarios: unos rodean el planeta y se trazan paralelos al ecuador, los otros pasan por los polos. Así, se forma una red que permite ubicar con exactitud un lugar en la superficie terrestre.



¿Cómo imaginas que podríamos ubicar un país o lugar geográfico con ayuda de las líneas imaginarias de latitud y longitud?_____

_____

_____

Geografía

Tema: ¿Dónde hace calor y dónde hace frío?

Aprendizaje esperado: identificarás la inclinación del eje terrestre y las zonas térmicas en su superficie.

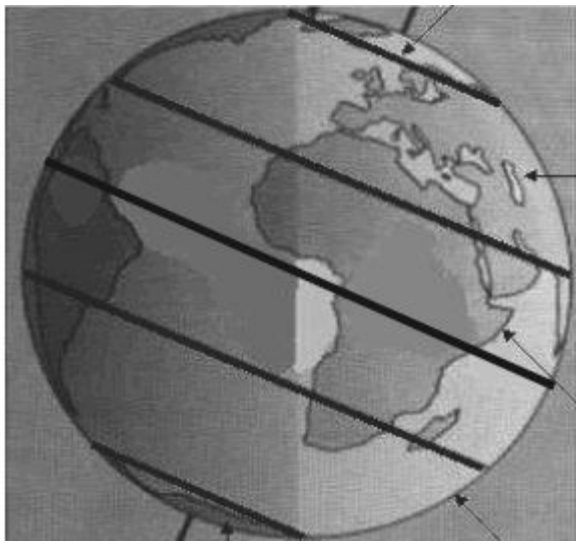
Zonas Térmicas de la Tierra

Se les denomina zonas térmicas a las regiones climáticas, geográficas o biogeográficas, definidas de acuerdo a su temperatura. Para su delimitación suele usarse un rango de temperatura atmosférica media anual o de biotemperatura según sea el caso, u otro tipo de referencia como la latitud y la altitud, ya que estos dos últimos son factores que tienen una influencia determinante en la temperatura.

La identificación de zonas térmicas tiene importancia en el estudio del crecimiento de los cultivos, especialmente durante el periodo estacional favorable.1

Si bien hay varios sistemas de clasificación, lo más tradicional es la división en tres grandes grupos:

- **Zonas cálidas:** También llamadas regiones tórridas o tropicales. Generalmente es una referencia a la zona intertropical o al clima cálido.
- **Zonas templadas:** Pudiendo referirse a las zonas templadas de la tierra (zonas geoastronómicas) o a las de clima templado.
- **Zonas frías**: Como referencia a las regiones polares y boreales o al clima frío y polar.



El Globo Terráqueo está dividido en seis partes, Si las zonas cálidas son dos, entonces colorea dos partes para cada región con los siguientes colores ZONA FRÍA: AZUL CELESTE

ZONA TEMPLADA: VERDE

ZONA CÁLIDA: ROJO

ZONA CÁLIDA: ROJO

ZONA FRÍA: AZUL CELESTE

ZONA TEMPLADA: VERDE

En cada imagen coloca el tipo de Zona a la que pertenecen: **Fría, Cálida o Templada**:

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Selecciona una de las zonas y contesta: ¿En qué condiciones vive la gente de ese lugar? ¿Te gustaría vivir ahí? ¿Por qué?_____

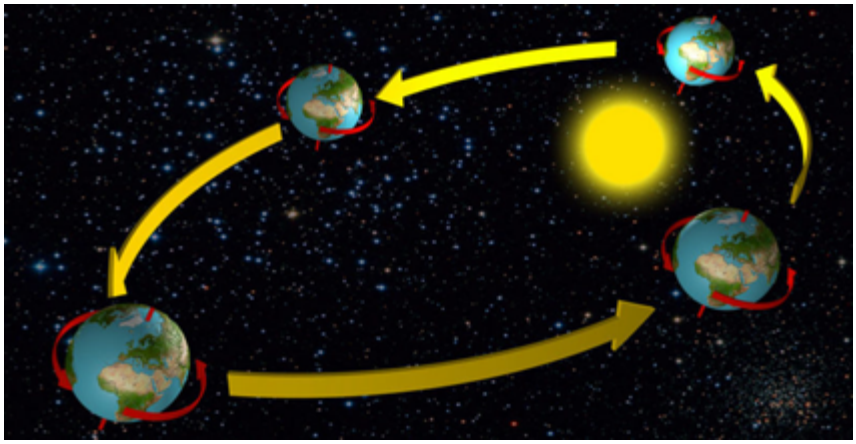
_____

Geografía

Tema: ¿Dónde hace calor y dónde hace frío?

Aprendizaje esperado: identificarás la inclinación del eje terrestre y las zonas térmicas en su superficie.

La Tierra se mueve



Cuatro son las consecuencias más importantes que derivan del **movimiento de rotación**:

1) La sucesión del día y la noche,

2) La variación de la temperatura,

3) La forma de la Tierra y

4) La determinación de la hora.

Describe el **movimiento de Traslación** y sus consecuencias a partir de la imagen

_____

_____

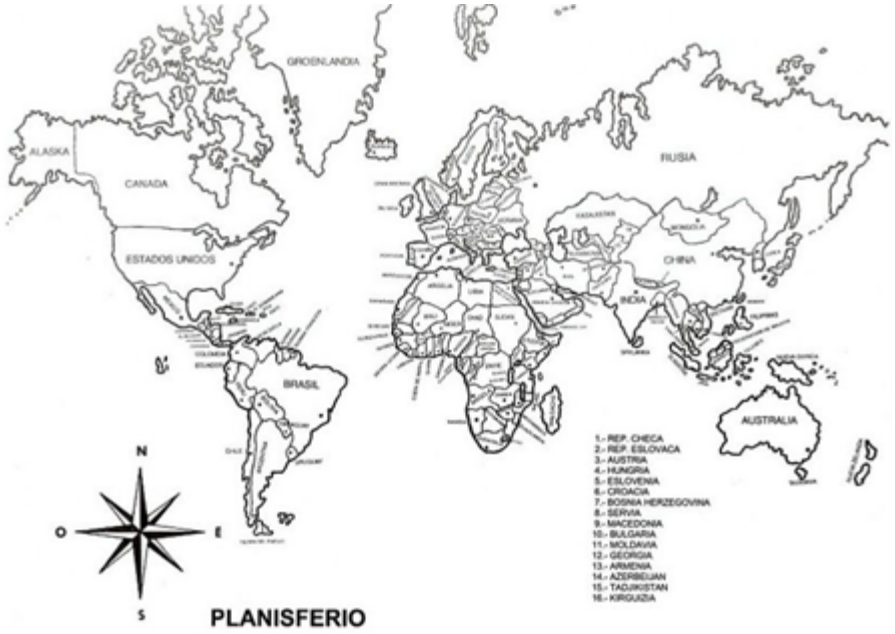
_____

_____

_____

El sol de media noche es un fenómeno que se puede observar en las latitudes próximas a los círculos polares; ahí el sol es visible las 24 horas del día en las fechas próximas al solsticio de verano (día más largo del año). Los lugares donde ocurre este fenómeno están en el hemisferio norte: Alaska, Canadá, Groenlandia, Noruega, Suecia, Finlandia, Rusia y el extremo norte de Islandia. En el norte de Finlandia, el sol no se oculta durante 73 días, y en los Svalbard, Noruega, lo hace por 120 días, aproximadamente.

En el siguiente planisferio, ubica los países que se mencionan en el párrafo anterior, escribe un texto imaginando **¿cómo sería tu vida en Noruega?**:



PLANISFERIO

Mi vida en Noruega:

Geografía

Tema: ¿Dónde hace calor y dónde hace frío?

Aprendizaje esperado: identificarás la inclinación del eje terrestre y las zonas térmicas en su superficie.

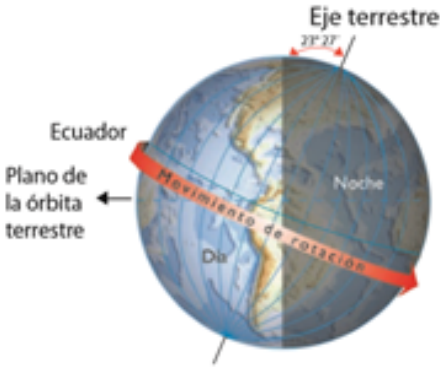
La Tierra se mueve

Cada planeta y los demás cuerpos del Sistema Solar siguen una trayectoria específica. Se le llama **órbita** y tiene una forma elíptica.

Recuerda que la Tierra es el tercer planeta de los ocho que hay en el Sistema Solar y que **realiza dos movimientos** principales: el de **rotación**, sobre su propio eje, y el de **traslación**, alrededor del Sol, sobre su órbita

A cada enunciado escribe ROTACIÓN o TRASLACIÓN según sea a lo que refiere el texto:

	Cada **24 horas** un mismo punto de la Tierra pasa nuevamente frente al sol
	La inclinación del eje de la Tierra y este movimiento originan las cuatro **estaciones del año**.
	Este movimiento origina los **equinoccios**, la noche y el día tienen la misma duración
	La inclinación del eje terrestre y este movimiento ocasionan que los **días y las noches** tengan distinta duración en diferentes puntos del planeta
	Movimiento que ocasiona los **solsticio**s, dos momentos del año en los que existe una mayor diferencia entre la duración del día y de la noche.
	Movimiento que realiza la Tierra alrededor del Sol, y tarda **365 días** y seis horas en concluirlo



Derivado del movimiento de rotación, en algunos países de América es de día mientras al mismo tiempo en otros es de noche.

Menciona los países del Continente Americano que conforme a la imagen sea de noche y los que es de día simultáneamente:

Día	
Noche	

Geografía

Tema: ¿Para qué me sirven los mapas?

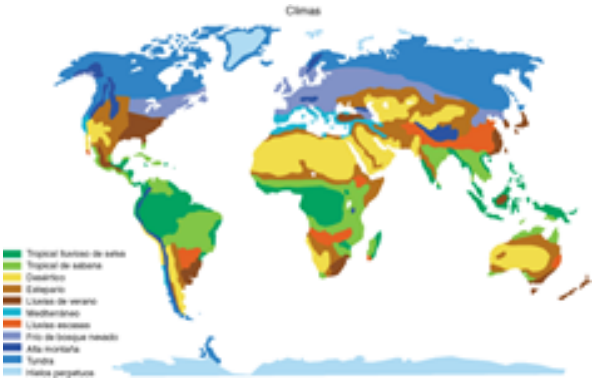
Aprendizaje esperado: reconocerás la utilidad de los mapas para representar y estudiar la superficie de la Tierra.

Tipos de Mapas	
Básicos o de referencia Contienen los elementos que conforman la superficie terrestre como el relieve, los ríos, lagos, lagunas, vías de comunicación y localidades.	**Temáticos** Muestran la distribución espacial de temas geográficos como la vegetación, población, economía, clima, parques naturales, especies animales y vegetales, etcétera.

A cada uno de los siguientes mapas, coloca que tipo es: Básico o Temático

_____

_____



_____

_____

La **proyección cartográfica** o proyección geográfica es un sistema de representación gráfica que establece una relación ordenada entre los puntos de la superficie curva de la Tierra y los de una

superficie plana. Estos puntos se localizan auxiliándose en una red de meridianos y paralelos, en forma de malla.

1. La proyección de Mercator es una proyección cilíndrica modificada en la que los meridianos son líneas verticales rectas paralelas; mientras que los paralelos, que se mueven desde el ecuador a los polos, se alejan entre sí-

2. **La proyección de Robinson** es una proyección cartográfica del **mapamundi**, que muestra todo el mundo en un plano

3. En la **proyección de Goode** se toman varios meridianos como centro y se realizan **proyecciones separadas** que luego son unidas en el mapa resultante. Dando una mayor sensación de esfericidad de la superficie terrestre. Es una proyección equivalente, es decir, que mantiene las áreas en proporción.

Con la ayuda de los mapas del Anexo 1 (final del cuadernillo), localicen en cada representación a: México, Groenlandia, Australia, Rusia y Alaska; también la Antártida. **Comparen su forma** y su **tamaño,** primero entre los cinco territorios y después en cada una de las proyecciones. Con el resultado de sus observaciones, escriban las diferencias que encontraron de un mismo lugar y entre un mapa y otro.

Proyección	México	Groenlandia	Australia	Rusia	Alaska	Antártida
Robinson						
Goode						
Mercator						

Actividad 2. Realiza lo que solicita cada indicación, para ello debes utilizar el mapa de la página 31.

5. Con una línea de color ROJO marca el límite actual del territorio mexicano en la frontera Norte
6. Con una línea de color AZUL marca el limite de las fronteras mexicano en 1846
7. Marca con una línea de color AMARILLA las diferentes rutas que siguió Estados Unidos para invadir a México
8. Colorea de VERDE todo el territorio que perdió México en la guerra con Estados Unidos, ojo NO colorees a Texas por que ese territorio se perdió años atrás y en otras circunstancias.

Geografía

Tema: ¿Para qué me sirven los mapas?

Aprendizaje esperado: reconocerás la utilidad de los mapas para representar y estudiar la superficie de la Tierra.

Apliquemos lo aprendido

Observen el mapa e imagina que viajarán del punto 5 que es el Parque Nacional de **Palenque**, Chiapas en México al punto 16 que es el Sitio Nacional de L'Anse aux Meadows situado en la punta septentrional de la isla de Terranova, en **Canadá.**

Imaginen que son exploradores; es necesario que **investiguen** las principales **rutas** para llegar y las **diferentes ciudades** por las que van a pasar. Consulten diferentes mapas para conocer más del país donde se localiza el lugar; por ejemplo, división política, relieve, clima, lenguas u otras características. **Seleccionen una de las proyecciones** (Mercator, Robinson, o Interrumpida o de Goode, Anexo 1) para que **elaboren un mapa en el que tracen el recorrido desde México hasta Canadá**.

Relato de mi viaje imaginaria de Palenque al Sitio Nacional de L'Anse aux Meadows

Formación Cívica y Ética

Tema Cambios en nuestro cuerpo y en nuestra imagen.

Aprendizaje esperado: Valora los cambios en su desarrollo y respeta las diferencias físicas y emocionales.

¿Te has puesto a pensar en los cambios que ha tenido tu cuerpo en estos años de vida?

Lee el siguiente cuento y realiza las actividades sugeridas.

El gusano encarcelado

El gusano estaba tan acostumbrado a vivir dentro de la caja, que no quería ni necesitaba salir para nada. Comía y dormía cuánto quería; paseaba, jugaba y se entretenía tejiendo un capullo para abrigarse en el frío y duro invierno.

El calor se fue marchando poco a poco y, como tenía pensado, se metió en la cama para estar más calentito. Terminó de tejer lo que le quedaba del mullido capullo y se quedó ahí, dormido, muy a gusto.

Una mañana despertó y sintió calor. Pensó que ya iba siendo hora de salir de allí. Empujó y empujó con todas sus fuerzas, y al hacerlo **se dio cuenta de que le habían salido alas**. Se miró muy extrañado.

- **¿Para qué quiero yo alas?** - se dijo en voz alta.

Sin saber dar utilidad a sus nuevos apéndices, y con su nueva apariencia, continúo encerrado en la caja muy molesto ahora porque las alas le estorbaban, rozaban por todos los sitios y no sabía dónde esconderlas.

Pasó una mosca volando y le dijo:

- Mariposa, ¿por qué no sales a volar?

La miró confuso y contestó:

- ¿Es a mí? - creo que te equivocas- yo soy un gusano.

Al rato pasó una avispa y le dijo:

- **Mariposa, ¿vienes a volar?**

- ¡Yo soy un gusano! - contestó esta vez un poco extrañado- ¡No puedo volar!

- ¡Hola mariposa! - lo saludó otra mariposa que pasaba por allí.

- **¿Vienes a volar conmigo?** Conozco un jardín precioso cerca de aquí.

- Yo soy un gusano; no una mariposa. ¿Qué le pasa a todo el mundo hoy?

Entonces la mariposa bajó a la caja y le explicó:

- Antes eras un gusano. Luego te envolviste en un capullo, ¿recuerdas? - continuó hablando.

- Después fuiste una crisálida y ahora te has convertido en mariposa.

- **¡Ahora puedes volaaaar!** - le dijo feliz por hacerle ese maravilloso descubrimiento; pero se equivocó.

La mariposa no quiso volar. Se quedó dentro de la caja donde había estado siempre. Comía cuánto quería, dormía lo que quería, paseaba con sus molestas alas y, pudiendo ser libre, prefirió seguir encarcelada.

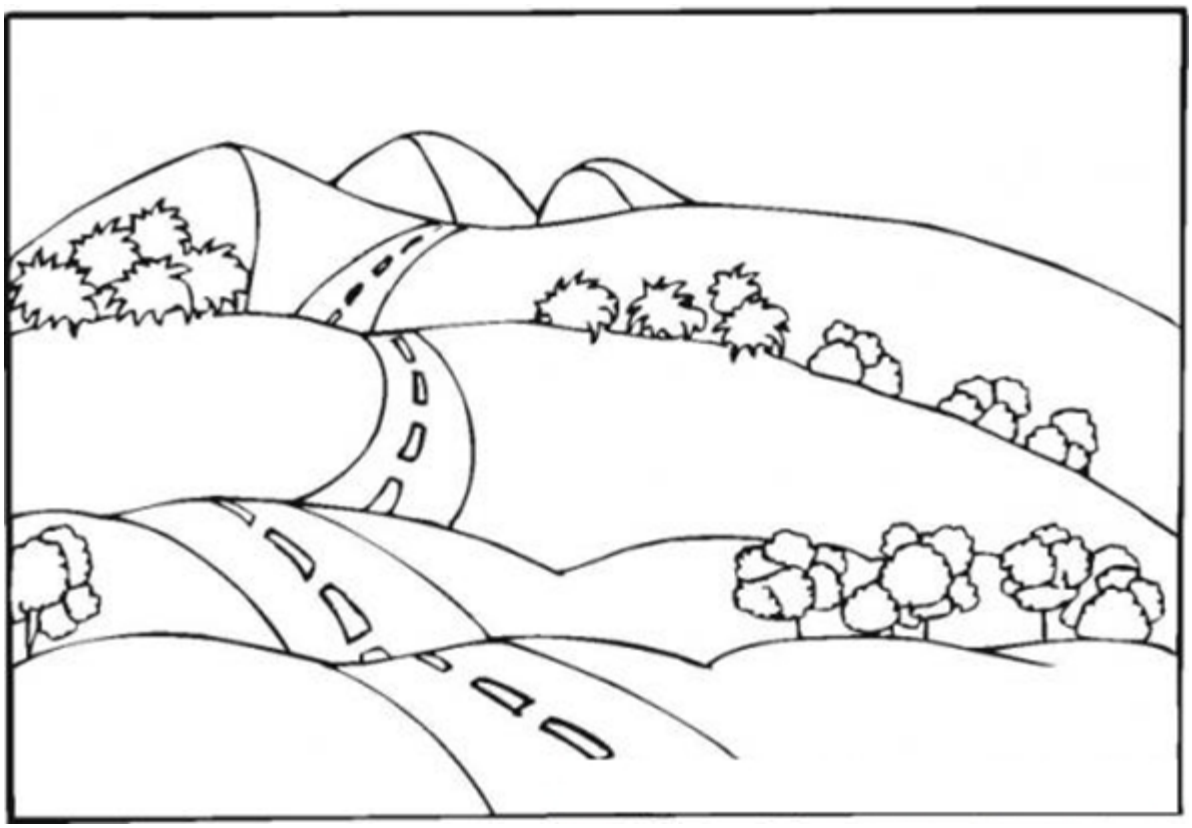
Cuento tomado de https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/el-gusano-encarcelado-cuento-infantil-sobre-los-cambios-al-crecer/

A partir de la lectura del cuento de un análisis personal de los cambios que has vivido física y emocionalmente, completa la siguiente tabla.

Personaje del cuento	¿Cómo era antes y cómo se sentía?	¿Cómo es ahora y cómo se siente?	¿Cómo será en el futuro y cómo se sentirá?
Tú	¿Cómo eras antes y cómo te sentías?	¿Cómo eres ahora y cómo te sientes?	¿Cómo serás en el futuro y cómo te sentirás?

Las personas se transforman a lo largo de su vida; y los cambios que más se notan son los del cuerpo. En estos influyen la alimentación, la herencia familiar, el lugar de residencia y otros factores. Por eso, cada persona crece y se desarrolla de manera distinta, con su propio ritmo. Pero también ocurren cambios emocionales, ya que con el crecimiento físico se incrementan las capacidades, surgen nuevas responsabilidades y se experimentan emociones distintas. Cada persona va aprendiendo a expresarlas, a convivir y a construir una identidad propia, resultado de la visión que tiene de sí misma y de la manera como se presenta ante las demás personas.

Reflexiona sobre los cambios que has vivido. Elabora tu camino de vida con los recuerdos de tu pasado, lo más significativo de tu presente y lo que imaginas que ocurrirá en tu futuro. Diséñalo en la siguiente imagen, puedes apoyarte con recortes, dibujos y notas.



Algunas notas.

Los cambios físicos que ahora experimentas son producto de un proceso natural llamado pubertad. Todas las personas de tu edad vivirán. El desarrollo emocional, en cambio, está ligado a las experiencias personales, a las costumbres, ritos, límites y creencias de cada grupo social. Te desarrollas emocionalmente cuando aprendes a lidiar con tus emociones, cuando sabes por qué sientes “mariposas” en el estómago, por qué te atrae algo o por qué lo rechazas, si corres riesgos o no. Así, pueden ampliarse los límites que te ponen las personas que te cuidan porque vas aprendiendo a poner tus propios límites.

Formacion Civica y Etica

Tema ¿Cómo soy y cómo quiero llegar a ser?

Aprendizaje esperado: Define acciones que contribuyen a un proyecto de vida sano y seguro.

Pinta tus emociones ¿cuál es el sabor que más te gusta?

Elige tu sabor favorito de la tabla siguiente, ahí se dan algunos ejemplos de los alimentos que contienen ese sabor, tú puedes agregar otros. Colorea el sabor elegido con tu color favorito y escribe el nombre del color en la columna correspondiente.

Sabor	**Alimentos**	**Órgano**	**Color**	**Emoción**	**Miembro de la familia**
Amargo	Café, chocolate	Corazón			
Dulce	Dulces y azúcar	Bazo/páncreas			
Picante	Chile	Pulmón			
Salado	Sal en todo	Riñón			
Ácido	Limón, toronja	Hígado			

Ahora que has elegido sabor y color dibuja la silueta (contorno) de una figura humana aquí abajo y colorealo con tu color favorito. Dale un nombre a tu personaje y escribe una historia sobre él.

A continuación de entre las siguientes emociones selecciona la que más domina en tu vida: tristeza, alegría, enojo, miedo, angustia. y registrala en la tabla, donde está tu sabor y color favorito.

Haz una lista de tus alimentos favoritos.

_____

_____

_____

_____

_____

SABÍAS QUE???

Lo que comemos tiene que ver con las emociones que vivimos, con nuestros colores favoritos y se relacionan con un órgano del cuerpo. ¿Cuál fue el órgano que sobresalió de acuerdo a tus sabores? _____. Cada órgano, emoción, sabor y color son igualmente importantes y necesarios, debemos aprender a relacionarnos con armonía para que mantengamos nuestra vida equilibrada, con buena salud. Y para ello te invitamos a incluir los diferentes sabores en tus comidas.

Las personas adultas que te cuidan y protegen toman decisiones relacionadas con el derecho a la salud. Por ejemplo, deciden qué comerá la familia, a qué servicio médico acudir y cuándo hacerlo. Tú puedes participar de manera responsable e informada en éstas y otras decisiones sobre tu salud. Para ello, necesitas conocer tu cuerpo, tener conocimientos sobre una vida saludable, elegir alimentos nutritivos, comer a tus horas y hacer ejercicio. Éstas son acciones de las que puedes responsabilizarte. Tu salud está en tus manos.

Encuesta a los miembros de tu familia, sobre su sabor y color favorito, además de la emoción que abunda en su vida, registralos en la tabla de arriba.

¿Qué acciones te ayudan a conservarte saludable?

_____
_____
_____
_____.

Ahora procura tenerlas presentes y ponerlas en práctica.

Formación Cívica y Ética

Tema ¿Quién me dice cómo cuidarme?

Aprendizaje esperado: Propone medidas para evitar trastornos alimenticios y adicciones.

Cuando llegas a la etapa de la pubertad y la adolescencia, percibes el mundo diferente, pues aumentan tus capacidades y libertades, además de que debes tomar decisiones que son importantes en tu vida cotidiana. Se presentan varios territorios peligrosos que debes aprender a cruzar y para ello necesitas reconocer los senderos más seguros.

Algunos riesgos que enfrentan en esta edad —el consumo y el abuso de sustancias adictivas o la bulimia, la anorexia y la obesidad— se relacionan con la necesidad de aceptación y de pertenencia a grupos de tu edad, o bien, con tu autoestima o con tu imagen personal.

Aunque en ocasiones te expongas a situaciones de riesgo y tengas que encontrar el camino de regreso a tu zona de seguridad, es necesario reconocer que las personas no están expuestas todo el tiempo a los riesgos y a las influencias negativas. Las capacidades personales, la comunicación, las redes de amistades y el apoyo de tus seres queridos pueden ser factores de protección. Esto hace posible tomar medidas preventivas, así como crecer, desarrollarse y fortalecerse ante los problemas.

De los factores que te protegen subraya aquellos con los que cuentas y encierra aquel en el que tendrías que trabajar para fortalecer tu protección.

- Quererte y valorarte.
- Apoyarte en tus familiares que te cuidan y respetan.
- Comunicarte con personas confiables de tu entorno cuando tengas problemas o dudas.
- Informarte sobre el efecto de las drogas.
- Apoyarte en las instituciones sociales de educación, de salud, deportivas y de seguridad pública, y hacer uso de sus servicios.
- Usar tu tiempo libre en actividades deportivas, culturales y sociales que te enriquezcan y hagan sentir bien.
- Corregir tus decisiones cuando te equivoques para mejorar el rumbo de tu vida.

Enlista dos compromisos a cumplir para fortalecer los factores que te protegen de consumir sustancias adictivas o de la bulimia, anorexia y obesidad.

_____

_____

Socioemocional

Tema: Autoconocimiento

Aprendizaje esperado: Calma y enfoca la mente para estudiar, concentrarse y tomar decisiones conscientes.

Atención

La **atención** es la capacidad que tenemos cada uno para concentrarnos en una tarea, persona, u objeto, también nos ayuda a ignorar o evitar cosas del ambiente, que pueden distraernos para alcanzar una meta o realizar algo como la tarea.

Si al estudiar pones toda tu atención en ello, podrás observar que aprenderás con más rapidez y recordarás con mayor facilidad.

Actividad 1. Busca un lugar tranquilo en tu casa y realiza la actividad para relajarte.

Paso 1. Siéntate en el piso en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos). Recuerda, debes respirar profundamente y soltar el aire lentamente.

Paso 2. Recuerda los primeros momentos de tu día... recuerda cómo te despertaste. Al acordarte, respira profundamente y alégrate por haber despertado.

Paso 3. Enseguida, visualiza la manera en que te aseaste; recuerda la sensación del agua en tu cara, respira profundo.

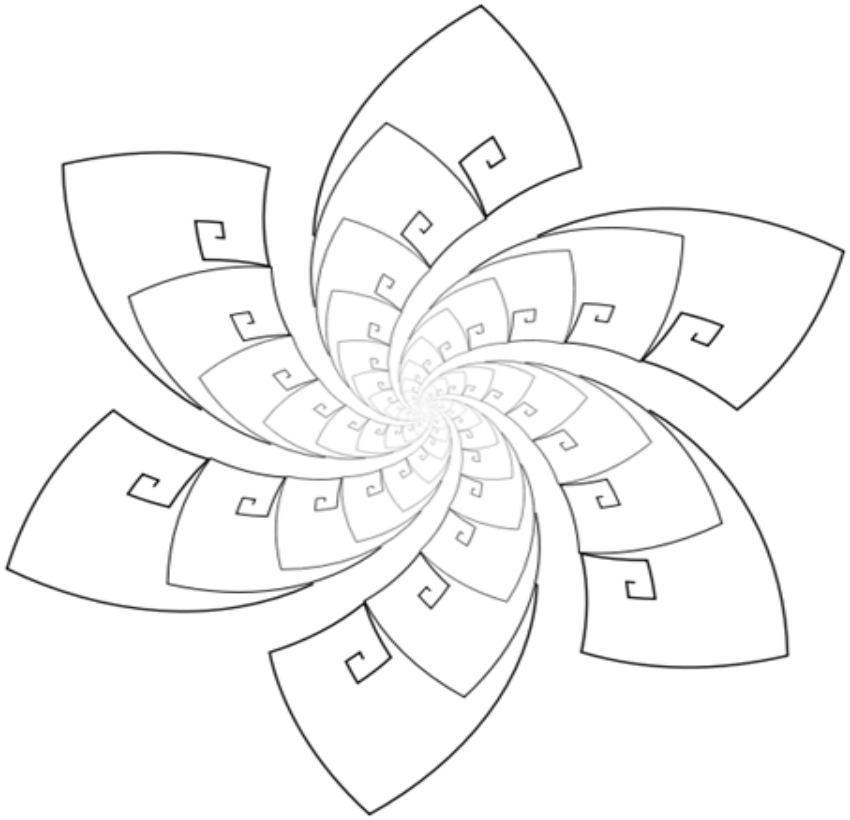
Paso 4. Por último, recuerda la sensación de haber comido algo y lo satisfecho que te sentiste al saciar tu hambre. Respira y exhala lentamente.

Actividad 2. Ahora, lee las oraciones y encierra las que no te permitirían poner atención mientras haces tu tarea.

- ❏ Revisar tus libretas y libros sobre la cama.
- ❏ Pensar qué jugarás después de terminar.
- ❏ Comer una fruta con chile y, sin limpiarte las manos
- ❏ Poner tus útiles escolares sobre la mesa.
- ❏ Comenzar a hacer la tarea mientras ves la televisión
- ❏ Estar en un lugar tranquilo y sin ruido.

Actividad 3. El colorear puede ayudar a lograr una adecuada concentración.

Es recomendable respirar de una forma profunda, rítmica y controlada para ayudar a alcanzar la relajación cuando se empiece alguna actividad. Mientras coloreas la mandala, sigue respirando y exhalando lentamente.
La sucesión de estos hechos da forma a un tipo de narración en la que cada acción está vinculada con otra.



Socioemocional

Dimensión: Autoconocimiento

Aprendizaje esperado: Indicador de logro: Analiza episodios emocionales que ha vivido recientemente, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias.

Conciencia de las propias emociones

Las **emociones** son cambios intensos y pasajeros en nuestro estado de ánimo. Pueden ser agradables, como la alegría que se siente al ver a un amigo o amiga, o desagradables, como la sorpresa y tristeza cuando uno tropieza y cae.

Actividad 1. Escribe el nombre de la emoción que experimenta el niño señalado.

Enojo sorpresa vergüenza calma alegría tristeza

Actividad 2. Escribe, cómo identificaste la emoción de enojo y tristeza en las imágenes de la actividad anterior.

_____

_____

_____

Actividad 3. Completa la tabla con tus propias emociones que has experimentado. Ayúdate del ejemplo.

Emoción	Causa	Reacción del cuerpo	Consecuencia
Tristeza			
Enojo			
Vergüenza			
Alegría	Obtuve un 10 en el examen de matemáticas.	Di un grito, después dije “si pude”, entonces sonreí mucho.	Me felicitaron mis compañeros, maestra y mis padres.

Artes

Comencemos el año

Aprendizaje esperado: crearás, con tus compañeros y tu maestro, el Baúl del arte, en el que encontrarás los objetos e instrumentos que te ayudarán a expresarte libremente

Intenta recordar qué conocimientos y habilidades artísticas adquiriste en cuarto grado. Por ejemplo, hoy sabes que **el arte**, en cualquiera de sus manifestaciones, **siempre comunica algo.** Además descubriste, entre otras cosas, que **la escultura** también **es una manifestación del arte visual**; que **a través de la danza y el teatro puedes relatar historias o expresar pensamientos;** y que **la música**, ya sea que la escuches o que la interpretes, **te acompaña en diferentes momentos**.

Por lo pronto recordemos la clasificación de los instrumentos musicales, tal vez construiste alguno de ellos el ciclo escolar pasado.

Tenemos una clasificación muy general, se clasifican en:

Instrumentos musicales		
Cuerda	**Viento**	**Percusión**

Encierra con color **amarillo los instrementos de viento**, con **verde los de cuerda** y **azul los de percusión**

Nuestros antepasados también crearon instrumentos musicales, en ruinas arqueológicas se han localizado algunos y otros se utilizan en la actualidad, ¿podrías describir los siguientes instrumentos? En tu descripción incluye el material con el que se ha elaborado y cómo los clasificarías:

Artes

Tema: Mi espacio favorito

Aprendizaje esperado: aprenderás a distinguir algunas características del espacio en relación con sus formas

El espacio

¿Podrías **definir** con tus propias palabras **lo que es el espacio**?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Seguramente coincidimos en que hay **espacios cerrados** como tu recámara, **espacios abiertos** como el jardín de la colonia, espacios **chicos y grandes**.

En el arte, podemos ver el espacio representado en pinturas y experimentarlo físicamente en la arquitectura o en algunas esculturas.

Describe las siguientes ilustraciones y menciona el tipo de espacio:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

“La noche estrellada” Autor: Vincent Van Gogh.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

“La molendera” Autor: Diego Rivera

Busca un espacio en el cual te sientas totalmente a gusto, en el siguiente cuadro crea una obra de arte, busca un título, además coloca el nombre del autor (tu nombre) y llénala de colores

“ _____” Autor: _____

Artes

Tema: Todas las danzas

Aprendizaje esperado: Aprenderás a distinguir las características de los diferentes géneros de danzas.

Generos dancísticos.

La fiesta comienza en el Templo de La Cruz en la ciudad de Querétaro, la noche del 12 de septiembre con La Velación, nombre con el que se le conoce a las danzas efectuadas por los concheros, además de celebrar misas en conmemoración del descubrimiento de la Santa Cruz en el año 320.

Son danzas autóctonas o tradicionales

Danzas y bailes populares (folclóricos o **regionales**). Transmiten las tradiciones y las costumbres de los pueblos del mundo. En nuestro país, por ejemplo, tenemos el Jarabe tapatío.

Danza popular urbana. Generalmente, se origina en las ciudades y representa las expresiones de los diversos sectores sociales que las habitan. Algunos ejemplos son el mambo, el chachachá, la salsa, el hip-hop, etcétera.

Danza clásica o ballet. Nació en Italia y se denominó con la palabra ballarettoibh, Algunas de las principales características del ballet son que las piernas se colocan rotadas hacia fuera y que las mujeres bailan con los pies en puntas.

Danza moderna y contemporánea. A medida que pasó el tiempo, tanto bailarines como coreógrafos exploraron movimientos y códigos corporales más naturales; crearon nuevos lenguajes dancísticos en los que se utilizan técnicas de entrenamiento específicas para expresar la realidad actual.

Si tuvieras la oportunidad de practicar danza ¿Qué género te gustaría? _____

Describe el género que te gustaría practicar y menciona las razones por la cual decidiste:

_____

_____

_____

Artes

Continuemos con la obra artística de Kandinsky.

Observa las formas de la gran obra de Kandinsky. Ahora elabora tu propia obra de arte al estilo Kandinsky en una hoja de tu cuaderno recuerda usar formas, líneas, figuras geométricas, variedad de colores, dale un título y haz una descripción de la misma.

Pausa activa

Adivina sin utilizar lenguaje oral

Se busca un miembro de la familia que esté lejos y se intenta enviar un mensaje para que lo entienda utilizando diferentes sistemas de comunicación como la vocalización, la mímica, la escritura en el aire, signos con las manos. **El mensaje puede ser títulos de películas, tipos de deportes, Héroes o Heroínas**, etc. Además, debe ser corto y se esperan treinta segundos para que sea adivinado. En caso de que el receptor lo adivine ahora le toca turno para enviar mensaje de lo contrario envía otro mensaje.

Al término de cinco minutos gana quien adivinó más mensaje

Pausa Activa

Traza líneas como las de la ilustración, en cada extremo coloca: Norte, Sur, Este y Oeste como en el dibujo. Juega con al menos un miembro de la familia, primero tú dale indicaciones de que se coloque en donde cruzan las líneas luego que camine por ejemplo 5 pasos al Este y 2 al Sur. Ahora que te den las indicaciones, por ejemplo: Del cruce de las líneas dirígete con 7 pasos al Oeste y luego 4 pasos al Norte.

Fijate que siempre empezamos a caminar al Este o al Oeste.

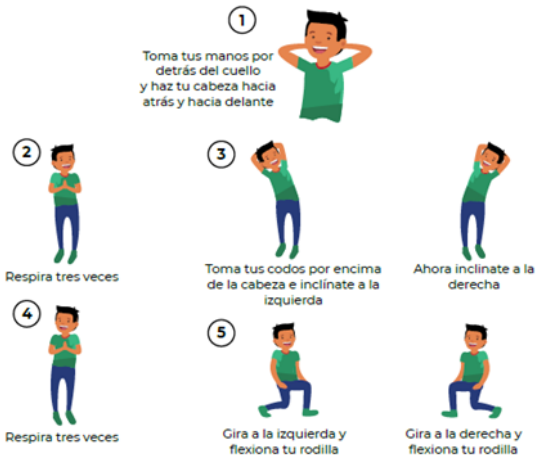
Juega al menos tres turnos cada quien. No olvides iniciar en el cruce y empezar a caminar al Este o al Oeste, enseguida al Norte o al Sur

Mi cuerpo es una variedad de instrumentos musicales

Reproduce sonidos utilizando alguna parte de tu cuerpo, describe y menciona la parte del cuerpo:
Instrumentos de cuerda_____
Instrumentos de viento _____
Instrumentos de percusión: _____

Activación Física

Es momento de trabajar algunos movimientos del cuerpo. Vamos a realizar estiramientos de brazos, piernas, espalda, cuello.



Vamos a estirarnos:

1. Gira a la derecha de tu cabeza y empuja el mentón con tu mano para hacer presión durante 10 segundos, luego regresa tu cabeza y haz lo mismo hacia el otro lado, así como hacia adelante y hacia atrás.
2. Abre los brazos y comienza a hacer movimientos amplios en forma circular

Pausa Activa

Saltando con ambos pies adelante, atrás, a un lado y al otro ve aplaudiendo y diciendo el abecedario.

Una vez que lo realices recupera la respiración a tu ritmo y vuelve a repetirlo dos veces más. Toma agua y continua con tus actividades.

Pausa Activa

Tema: Equilibrio

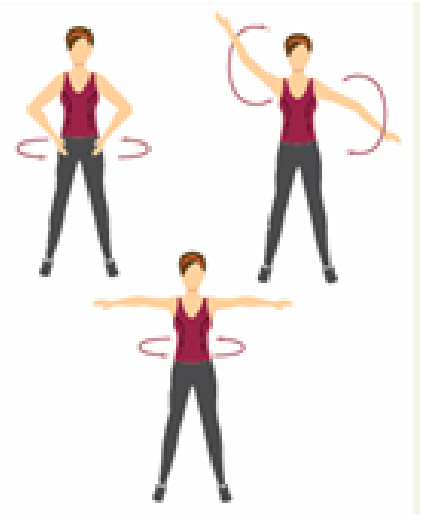
De pie junto a la mesa toma tu cuadernillo y con la espalda y el cuello rectos intentar mantenerlo en equilibrio sobre la cabeza. Ahora gira 90 grados a la izquierda, realiza una pequeña pausa y sin que se caiga ahora gira 180 grados a la derecha, finalmente repite la secuencia pero sobre una pierna.

Si se te cae el cuadernillo debes iniciar la secuencia, juega con alguien de tu familia.

Pausa Activa

Relajación

Colocados en sus lugares y de pie, es momento de darle un descanso a su cuerpo..., que respire, que sienta:



Primero, la cadera. Muévela lentamente en círculo ocho tiempos al lado derecho y ocho al lado izquierdo.

Ahora los brazos. Muévelos despacio en círculo al frente ocho tiempos y alternan ocho tiempos atrás.

Por último, la cintura. Girala en círculo de derecha a izquierda dieciséis tiempos, con los brazos levantados lateralmente.

Pausa Activa

Realiza una secuencia rítmica en la mesa y alguien de la familia tendrá que repetirla. Ahora tu reproduce el ritmo que ponga la persona con la que estás jugando. Se repite el juego pero usando diferentes partes del cuerpo (puño-palma-palma-dedo...) durante cinco minutos, gana el que no se equivoque

Bibliografía o referentes consultados:

https://www.natursan.net/wp-content/dieta-equilibrada-1.jpg

https://www.adnsureste.info/wp-content/uploads/2018/11/comida-chatarra-990x698-726x400.jpg

https://blogs.funiber.org/wp-content/uploads/2018/04/funiber-publicidad-alimentos.jpg

https://www.abc.com.py/resizer/xv1ukzHAkhRxrX6eDhlBrmbObR8=/910x590/smart/arc-anglerfish-arc2-prod-abccolor.s3.amazonaws.com/public/QOWOYUVNKZC6JHIXU2LCDDX4VI.jpg

https://www.deportesalud.com/wp-content/uploads/2017/01/12-alimentos-para-definir.jpg

https://alianzasalud.org.mx/wp-content/uploads/2013/09/la-llamativa-publicidad-infantil.jpg

https://images11.eitb.eus/multimedia/images/2015/08/14/1749926/mitos-comida-cec_original_imagen.jpg

https://i.pinimg.com/originals/c2/d1/c9/c2d1c96239af6d0de9cd8885740c9754.jpg

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/E3wW9x49yyduyQ-t00CRuxzdhuOYKkSOtpaSG1iVUGr122rMdBfo9pePo2XN0tEUbDPqzh1jLpC_SVraMcMycd6lKv1FXSqxI2sM1Jrb_IpjohnlSsPZgxF5OHVgEPCAjqCbYlT8aB_Q5QRNpJ-jLMsdmUN-HJN_LpFa61bkUGmnLd-uwjnC4QC2QsreeQimuDJZjtAOsfa-1ADu8M8

https://www.lifeder.com/wp-content/uploads/2016/11/alimentos-con-grasas-saludables.jpg

https://image.freepik.com/vector-gratis/vitaminas-minerales-diferentes-alimentos_118500-76.jpg

https://i.pinimg.com/originals/be/bb/2f/bebb2f289437d6dedd7b2b22543d400e.jpg

https://imgv2-1-f.scribdassets.com/img/document/325053050/298x396/20e04e25c9/1543802840?v=1

https://www.decolorear.org/wp-content/uploads/Colorear-el-plato-del-buen-comer.jpg

https://i2.wp.com/agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/28072010/40/es-an_2010072811_9130117/ODE-c32f6c9f-faa1-3bcb-b141-6311408f6bf3/2.5.LatitudLongitud.png

https://i.pinimg.com/474x/9e/0b/d3/9e0bd3f17a90abd94adc8cf211c97b65.jpg

https://t1.ev.ltmcdn.com/es/posts/6/7/1/que_animales_viven_en_el_bosque_templado_1176_600.jpg

https://concepto.de/wp-content/uploads/2019/02/traslacion-de-la-tierra-portada-1.jpg

https://paraimprimir.org/wp-content/uploads/2015/08/Mapa-de-los-rios-de-mexico-para-imprimir.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f5/130503_Mapa_Ferroviario.pdf/page1-1200px-130503_Mapa_Ferroviario.pdf.jpg

https://descargarmapas.net/mexico/queretaro/mapa-estado-queretaro-municipios.png

https://2.bp.blogspot.com/-Z3ySuVIK8sM/UX1slxC0ByI/AAAAAAAAAGI/BkN0ues4IJw/s1600/mapa.jpg

https://es.wikipedia.org/wiki/Proyecci%C3%B3n_de_Goode

https://images.vexels.com/media/users/3/178994/preview2/0ad6b666f72725b825980ade4f69ec8d-coleccion-de-instrumentos-musicales-de-estilo-poligonal.jpg

https://masdemx.com/wp-content/uploads/2016/05/c8cdf81129e9c0aa4f2e8abd6f6af9e9.jpg

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/7FinQyvuhbeLPyWiKwxXejBZFnnu1_L9oMwuztbSmT29tNCTnoomejB9IB7PgeN3BnSxlqH74ZzUszkxR-bnA8g1tN6RMczDQ_UsYPPhrfoVUvjGv22rTDaJaDZylvvPlrFk09fs8AkQVXtv4yWvdPttcw

https://escenariotlx.com/wp-content/uploads/2019/04/WhatsApp-Image-2019-04-09-at-19.58.11.jpeg

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/IzLCGYVAOxXpfkr-KdDnF8vqS0LEP-9Cl5RRqtRjEWIlpQRfu7e_Z_JiolwO_g-BJRXXPTlClNu6DBohCiFxaO4J6FfOXYK8BPD3DCA7kkhjWqLTbcfRCOne9gkPrtxO_iRcCESErmR_exiQ6QKGdA

https://static.asiesmimexico.mx/slick_gallery/gallery_16953/1-galeria-fiesta-de-la-cruz-1850-X-966.jpg

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcTualUqSvn8lTvKYl4X3Ut5RLbqV1DJr-LA8w&usqp=CAU

https://imagenes.20minutos.es/files/image_656_370/uploads/imagenes/2015/04/29/221955.jpg

https://www.jornada.com.mx/2018/01/02/fotos/a04n1cul-1.jpg

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a4/Danza-Contemporanea-cuatro.jpg/375px-Danza-Contemporanea-cuatro.jpg

https://www.edufichas.com/wp-content/uploads/2019/05/fracciones-equivalentes-1.png

https://www.todocuadros.com.mx/kandinsky/

https://www.smartick.es/blog/matematicas/fracciones/fracciones-equivalentes-3/#:~:text=Son%20aquellas%20fracciones%20que%20representan,ejemplo%2C%20tenemos%20dos%20tartas%20iguales.&text=Estas%20dos%20fracciones%20son%20equivalentes.

Libros de texto gratuitos de la Secretaría de Educación pública Quinto grado.

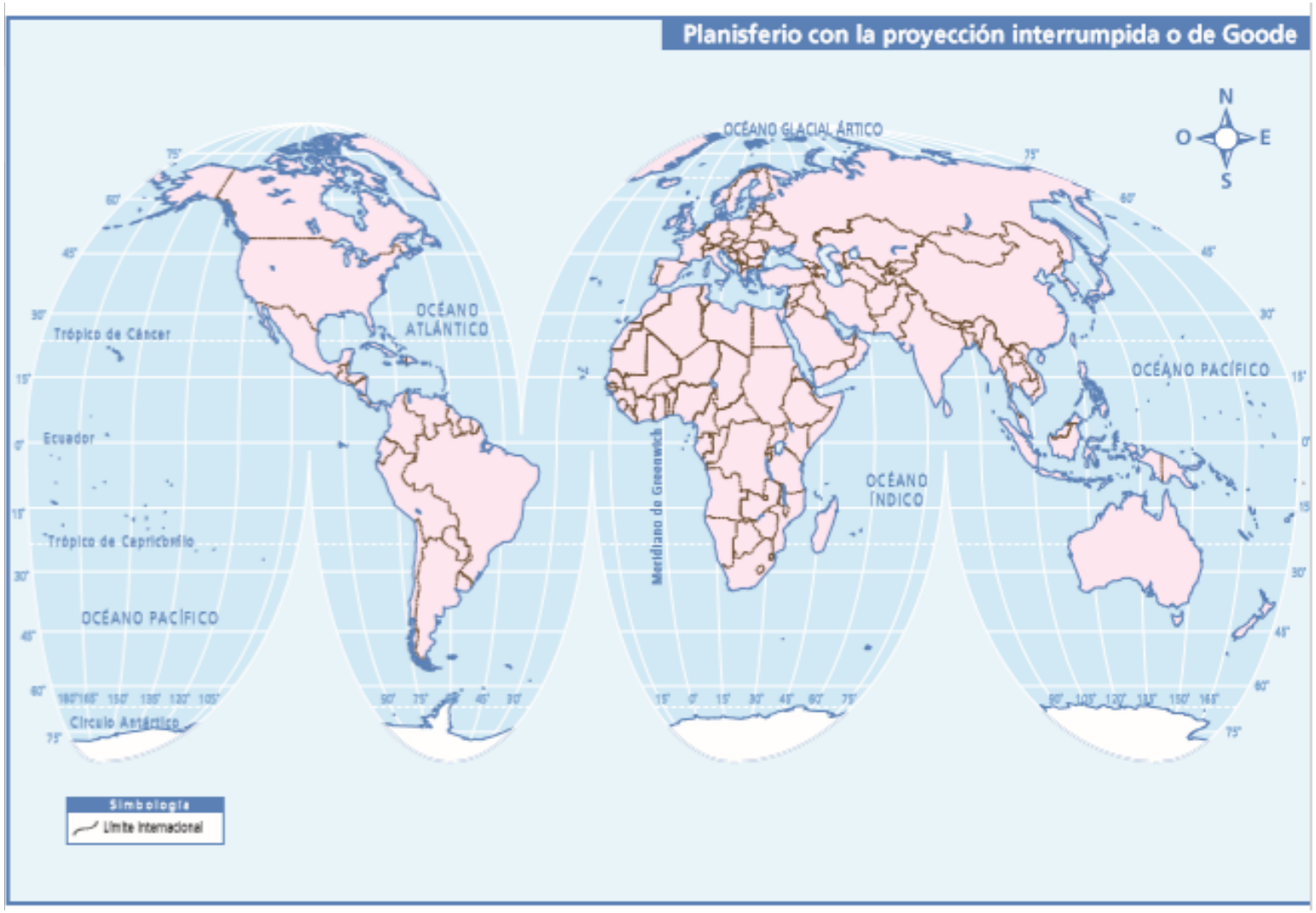
https://es-static.z-dn.net/files/ddd/ff9d999c7d2c5dd848f4738632150036.jpg

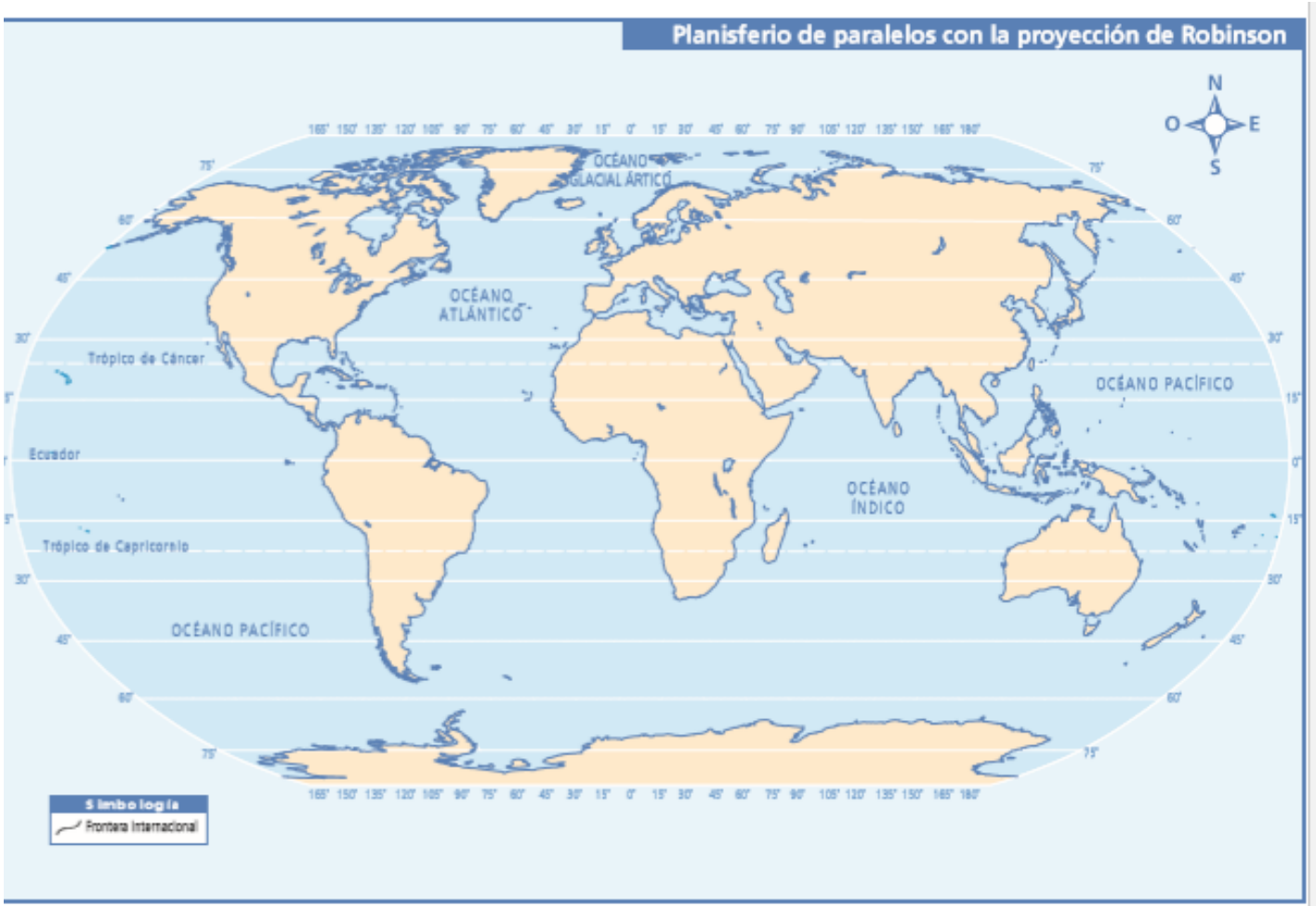
https://comunidad.amena.com/t5/image/serverpage/image-id/7028i3541D093F6A63122/image-size/large?v=1.0&px=999

https://i.pinimg.com/474x/e3/47/a2/e347a2522c8c73d5e4ba717c652744bd--dichos-mexicanos-dichos-y-refranes.jpg

ANEXO 1

Planisferio con la proyección cilíndrica de Mercator
N
E
O
S
OCÉANO PACÍFICO
OCÉANO ÍNDICO
OCÉANO GLACIAL ÁRTICO
OCÉANO ATLÁNTICO
Meridiano de Greenwich
OCÉANO PACÍFICO
Trópico de Cáncer
Ecuador
Trópico de Capricornio
Simbología
Límite internacional


Planisferio con la proyección interrumpida o de Goode
OCÉANO GLACIAL ÁRTICO
N
O
E
S
OCÉANO ATLÁNTICO
Trópico de Cáncer
Ecuador
Trópico de Capricornio
OCÉANO PACÍFICO
Círculo Antártico
Meridiano de Greenwich
OCÉANO ÍNDICO
OCÉANO PACÍFICO
Simbología
Límite internacional


Planisferio de paralelos con la proyección de Robinson
N
O
E
S
OCÉANO GLACIAL ÁRTICO
OCÉANO ATLÁNTICO
OCÉANO PACÍFICO
OCÉANO ÍNDICO
OCÉANO PACÍFICO
Trópico de Cáncer
Ecuador
Trópico de Capricornio
Simbología
Frontera internacional

ANEXO 2