

CIENCIAS NATURALES

APRENDIZAJES ESPERADOS		CONTENIDOS
Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del Plato del bien Comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación. Explica la forma en que la dieta y la vacunación fortalecen el sistema inmunológico.		Plato del Bien Comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental. Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal Participación del sistema inmunológico en la defensa y protección del cuerpo humano.
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Preguntare: ¿Qué es una dieta?, ¿cómo saber qué alimentos son saludables o no?, ¿qué le pondrías a una comida para que sea nutritiva?, etc.	
DESARROLLO	Investigarán los grupos de alimento y su aporte nutrimental, tomarán nota en el cuaderno.	
CIERRE	Harán una reflexión en el cuaderno sobre la importancia de consumir los alimentos de cada grupo del plato del bien comer.	
SESIÓN 2		
INICIO	Preguntarán si se han enfermado, cómo es que se recupera, a qué se debe, qué hace su cuerpo cuando están enfermos.	
DESARROLLO	En equipos, investigarán información sobre el sistema inmunológico. Organizar la información y harán una lámina expositiva. Expondrán la información investigada al grupo.	
CIERRE	Harán una lista de acciones para mantener nuestro sistema inmunológico en buen estado.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Cuaderno. Colores. Cartulina. Plumones.		Cartel sobre el sistema inmunológico. Reflexión sobre una buena alimentación.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

CIENCIAS NATURALES

APRENDIZAJES ESPERADOS		CONTENIDOS
Describe algunos efectos del calor en los materiales y su aprovechamiento en diversas actividades. Explica la formación de eclipses de Sol y de la Luna mediante modelos.		Experimentación con algunas formas de generar calor: fricción y contacto. Aplicaciones del calor en la vida cotidiana. Formación de eclipses de Sol y de Luna: similitudes y diferencias.
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Pediré que froten sus manos rápidamente durante 10 segundos. Preguntare ¿qué sucedió?, ¿qué sentiste en tus manos?, ¿por qué crees que sucedió esto?	
DESARROLLO	Investigarán en diferentes fuentes los efectos del calor sobre los materiales, se pueden apoyar en el siguiente video: https://youtu.be/ciIYC3F9xN4 Organizaran la información y hacer un mapa mental sobre lo investigado. Definirán con ayuda del grupo qué es dilatación, fricción y combustión.	
CIERRE	Escribirán en el cuaderno un caso de la vida cotidiana en el que se presente la dilatación, otro la fricción y uno con la combustión.	
SESIÓN 2		
INICIO	Mostrare la siguiente imagen y preguntare a los niños de qué se trata y por qué le pasó eso al Sol: 	
DESARROLLO	Verán el siguiente video sobre los eclipses de sol y luna: https://youtu.be/ci3Mn8VGCuE	
CIERRE	Con ayuda de plastilina y/u otros materiales, representaran cada uno de los eclipses. Pasarán al frente a exponer sus modelos.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Enlaces sugeridos. Cuaderno. Colores. Imágenes de eclipses.		Cartel sobre los efectos del calor. Casos donde se haga presente la dilatación, fricción y combustión. Cuadro de las diferencias y similitudes del eclipse de sol y el lunar. Modelo de los eclipses.

ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES

CIENCIAS NATURALES

BLOQUE E	1	¿Cómo mantener la salud? Prevengo el sobrepeso, la obesidad, las adicciones y los embarazos.	
TEMA	Tema 1. La dieta correcta y su importancia para la salud.		
APRENDIZAJES ESPERADOS		CONTENIDOS	
Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación. Describe causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.		¿Me alimento de manera correcta? Características de la dieta correcta: suficiente, equilibrada, inocua, variada, completa y adecuada. Toma de decisiones conscientes para mejorar su alimentación respecto a los beneficios del consumo de una dieta correcta. Causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad. Valoración del consumo de alimentos nutritivos, de agua simple potable y la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Observaran la imagen del plato del Bien Comer de la página 17 del libro y preguntare si saben qué es, para qué sirve y cómo nos puede ayudar en nuestra alimentación.		
DESARROLLO	Harán una lectura comentada de las páginas 11 a la 15 (hasta el párrafo que habla de vitaminas y minerales) acerca de la nutrición. En binas elaborar un cuadro comparativo de los nutrimentos. Observarán imágenes de comidas ofertadas en publicidad impresa en la página 12 de libro de texto. Analizarán mediante el apoyo de las siguientes preguntas: ¿Qué te sugiere cada imagen?, ¿qué diferencias encuentras en ellas?, ¿cuál es la más atractiva?, ¿consideras que se promueve el consumo de comida nutritiva?, etc. Compartirán las respuestas y discutirán las razones de su elección.		
CIERRE	Realizaran la actividad sugerida. (Anexo 13 del material de apoyo)		
SESIÓN 2			
INICIO	Preguntare: ¿Qué significa dieta? ¿cuáles creen que sean las características para que una dieta sea saludable?		

DESARROLLO	Terminaran de leer las páginas 15 y 16 sobre las características de una dieta saludable. En binas, completaran en su libreta el siguiente cuadro:	
	Características de una dieta saludable	
	Completa	
		Los alimentos deben estar en proporción adecuada.
	Variada	
	Suficiente	
		No debe causarnos daño, los alimentos y bebidas no deben estar contaminados con materiales tóxicos.
De acuerdo con la Jarra del Buen Beber, analizaran si hacen las recomendaciones sugeridas para una adecuada hidratación.		
CIERRE	En el cuaderno, dibujaran un platillo que tenga las características de una dieta saludable. Argumentaran el porqué de sus elecciones.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Libro de texto, págs. 11 a la 16 Cuaderno. Colores. Regla.		Cuadro de las características de una dieta saludable. Platillo con las características de una dieta saludable y su argumentación.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

CIENCIAS NATURALES

BLOQUE E	1	¿Cómo mantener la salud? Prevengo el sobrepeso, la obesidad, las adicciones y los embarazos.															
TEMA	Tema 1. La dieta correcta y su importancia para la salud.																
APRENDIZAJES ESPERADOS			CONTENIDOS														
Analiza sus necesidades nutrimentales en relación con las características de la dieta correcta y las costumbres alimentarias de su comunidad para propiciar la toma de decisiones que impliquen mejorar su alimentación. Describe causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.			¿Me alimento de manera correcta?														
			Características de la dieta correcta: suficiente, equilibrada, inocua, variada, completa y adecuada.														
			Toma de decisiones conscientes para mejorar su alimentación respecto a los beneficios del consumo de una dieta correcta.														
			Causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad.														
			Valoración del consumo de alimentos nutritivos, de agua simple potable y la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad.														
SECUENCIA DE ACTIVIDADES																	
SESIÓN 1																	
INICIO	Pediré a los niños que escriban o dibujen el menú de lo que comieron el día anterior: desayuno, comida y cena. Compararan su menú con el plato del buen comer de la página 17 del libro de texto. Realizaran reflexiones en forma grupal.																
DESARROLLO	Investigarán cuáles son las tradiciones alimentarias de su región. Página 18 del libro de texto. Reunirán el trabajo en una tabla como la siguiente. Compararan la información.																
	<table><tr><td>Tradición</td><td>Bebidas</td><td>Alimentos relacionados (platillos)</td><td>Ingredientes utilizados</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					Tradición	Bebidas	Alimentos relacionados (platillos)	Ingredientes utilizados								
	Tradición	Bebidas	Alimentos relacionados (platillos)	Ingredientes utilizados													
CIERRE	Discutirán qué puede aportar cada alimento incluido en los platillos a una dieta saludable.																
SESIÓN 2																	
INICIO	Observarán y leerán la historieta sobre los hábitos alimenticios de unos amigos en la página 19 del libro de texto.																

	Comentaran el contenido de la historieta. Apoyarse con las siguientes preguntas: ¿Qué problemas identificas en los personajes?, ¿qué hábitos de alimentación provocan problemas de obesidad?, etc.	
DESARROLLO	Realizaran una lectura de las páginas 20 a la 23 del libro de texto, acerca del tema sobrepeso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria. En equipo, hacer un recurso gráfico (cuadro sinóptico, mapa conceptual o tabla) para organizar la información.	
CIERRE	Con una cinta métrica y una báscula revisar si su peso es correcto, seguirán las instrucciones de la página 24 del libro del texto. En binas, contestar la actividad “Hábitos alimentarios que favorecen la buena salud”, en el que diseñarán tres menús saludables. TAREA: Busca anuncios relacionados con la desnutrición, anorexia y bulimia en niños y jóvenes. Posteriormente elaboraran un texto donde expliques como estos trastornos afectan la calidad de vida y autoestima de los niños y jóvenes mexicanos. Actividad de la página 25 del libro de texto.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Libro de texto págs. 17 a la 25 Cinta métrica y báscula.		Investigación sobre los platillos de su comunidad. Producto sobre los problemas alimenticios. Observación y análisis de las participaciones, producciones y desarrollo de las actividades.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

CIENCIAS NATURALES

BLOQUE	1	¿Cómo mantener la salud? Prevengo el sobrepeso, la obesidad, las adicciones y los embarazos.
TEMA	Tema 2. Situaciones de riesgo en la adolescencia.	
APRENDIZAJES ESPERADOS		CONTENIDOS
Explica los daños en los sistemas respiratorio, nervioso y circulatorio generados por el consumo de sustancias adictivas, como tabaco, inhalables y bebidas alcohólicas. Argumenta la importancia de prevenir situaciones de riesgo asociadas a las adicciones: accidentes, violencia de género y abuso sexual.		¿Por qué debo evitar las adicciones? Relación entre el consumo de sustancias adictivas y los trastornos eventuales y permanentes en el funcionamiento de los sistemas respiratorio, nervioso y circulatorio. Toma de decisiones respecto a evitar el consumo de sustancias adictivas. Situaciones de riesgo en la adolescencia asociadas a las adicciones: accidentes, violencia de género y abuso sexual. Prevención de situaciones de riesgo en la adolescencia.
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Pediré que observen la siguiente imagen y preguntar: ¿Qué es una situación de riesgo?, ¿qué tipo de riesgos corren en la etapa de la adolescencia?, ¿cuáles son los riesgos en las calles o lugares públicos?, ¿qué tan importante son las amistades que se tienen a esa edad?, ¿cómo se puede evitar un vicio como las drogas, el alcohol o el tabaco?	
DESARROLLO	Harán una lectura de las páginas 27 a la 29 de su libro de texto con relación a las situaciones de riesgo y los daños físicos y psicológicos que pueden ocasionar. Responderán en el cuaderno las siguientes preguntas: ¿Cómo pueden prevenir las situaciones de riesgo?, ¿qué consecuencias pueden tener para su integridad si no están preparadas?, ¿qué partes del cuerpo se pueden afectar si no se toman las medidas adecuadas?	
CIERRE	Verán los siguientes videos sobre alcohol y tabaquismo: https://youtu.be/Ha-yDS2_Vh8 (2:21 minutos) https://youtu.be/G-29lvSUK6c (2:30 minutos) Harán una lista de enfermedades asociadas al alcohol y el tabaco.	



SESIÓN 2	
INICIO	Comentarán sobre las consecuencias para el cuerpo humano por beber o fumar.
DESARROLLO	Reunirán material como revistas, periódicos, cartulina, tijeras, pegamento y marcadores. Organizaran al grupo en equipos, la mitad del grupo deberá buscar anuncios en las revistas o periódicos que estimulen el consumo de tabaco y alcohol, y la otra mitad sobre la prevención de adicciones. Página 29 del libro de texto. Analizaran los anuncios de acuerdo con lo siguiente: destacar el lugar donde se exhiben, a quiénes va dirigido y cómo pueden influir en las decisiones de consumo de la comunidad. Página 29 del libro de texto.
CIERRE	Redactarán una conclusión acerca de la influencia de la publicidad en el consumo del alcohol y el tabaco.
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Libro de texto de Ciencias Naturales págs. 27 a la 29 Enlaces sugeridos en Internet. Revistas, periódicos, cartulina, tijeras, pegamento y marcadores.	Observación y análisis de las participaciones, producciones y desarrollo de las actividades. Listado de enfermedades asociadas al consumo del alcohol y el tabaco. Análisis y conclusiones sobre la publicidad que habla del tabaco, alcohol y adicciones en general.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	

Gracias por visitar:

<https://materialeducativo.org/>

&

<https://materialeseducativos.mx/>

Únete a nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w>

Únete a nuestras páginas de Facebook:

<https://www.facebook.com/materialeducativomx/>

<https://www.facebook.com/educacionprimariamx/>

El texto, imágenes y contenido de las planeaciones pertenecen a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.