



## PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA NIVEL: PRIMARIA

**VIERNES 17 DE FEBRERO DE 2023**

1. NOMBRE DEL PROFESOR: MÓNICA MARCELA CASTILLO MENDOZA. GRADO: QUINTO GRUPO: A
2. ASIGNATURA: VIDA SALUDABLE
3. TRIMESTRE: SEGUNDO
4. SEMANA 22: DEL 13 AL 17 DE FEBRERO.
5. TIEMPO: 20 min.
6. TEMA: ¡NO TE PASMES, MUEVETE!
7. PROPÓSITOS:

- \* Identificar factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades.
- \* Conocer los antecedentes de su familia respecto al desarrollo de enfermedades.

### 8. COMPETENCIA:

- \* Identificar los hábitos para tener una vida saludable.

### 9. APRENDIZAJE ESPERADO:

- \* Asociar como el autocuidado contribuye a identificar los factores de riesgo, a prevenir y a controlar enfermedades degenerativas.

### 10. CONTENIDOS:

- \* Análisis y reflexión.

### 11. RECURSOS:

- \* Visuales.

### 12. MATERIALES:

- \* Cuaderno. \* Imágenes.

### 13. IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.

- \* Cuidado de sí mismo.

## 14. INICIO

- \* Mencionamos las causas que provocan la enfermedad de la obesidad y cómo la podemos combatir.

## 15. DESARROLLO

- \* En cuaderno anotan tema.

## EL SEDENTARISMO

El **sedentarismo** es la falta de actividad física que, con el abuso en el consumo de alimentos preparados con exceso de azúcar, sal y grasas, aumenta el riesgo de padecer **sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas**. En la actualidad, han aumentado los casos de sobrepeso y diabetes infantil.

En cambio, el **ejercicio físico habitual** es divertido, permite mantener el peso adecuado, mejora la respiración, fortalece el organismo y optimiza el aprendizaje. Existe infinidad de actividades físicas, juegos y deportes (individuales y colectivos) como: caminar, correr, bailar, nadar, andar en bicicleta, jugar volibol, basquetbol o futbol. Todos son buenos, lo importante es **moverse con regularidad** y elegir actividades adecuadas a la edad, estado de salud, preferencias y espacio disponible.

## 16. CIERRE:

- \* Resuelve el siguiente ejercicio. Observa la imagen de cómo se evita el sedentarismo y completa con los conceptos.



La inactividad física o sedentarismo ocasiona cansancio, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
que aumentan el riesgo de padecer \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

## 17. EVALUACIÓN:

Autoevaluación ( X ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación ( )

- ACTITUDINAL: Atiende a las indicaciones que se le dan.
- CONCEPTUAL: Explica con claridad de manera escrita lo que se le pide.
- PROCEDIMENTAL: Construye su propio aprendizaje a partir de la observación, análisis y reflexión.

## 18. TAREA.

\* No hay.



Colegio "Villa de las Flores" S.C.  
"Ofreciendo una formación integral para toda la vida"  
www.cvf.edu.mx



Pearson



UNIVERSITY OF  
CAMBRIDGE



RG-PRI-02-03  
VERSIÓN 6

## PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA NIVEL: PRIMARIA

1. NOMBRE DEL PROFESOR: MÓNICA MARCELA CASTILLO MENDOZA. GRADO: QUINTO GRUPO: A

2. ASIGNATURA: MATEMÁTICAS

3. TRIMESTRE: SEGUNDO

4. SEMANA 22: DEL 13 AL 17 DE FEBRERO.

5. TIEMPO: 50min.

6. TEMA: ALTURA DE TRIÁNGULOS.

7. PROPÓSITOS:

\* Conozcan y usen las propiedades del sistema decimal de numeración para interpretar o comunicar cantidades en distintas formas.

\* Expresen e interpreten medidas con distintos tipos de unidad.

8. COMPETENCIA:

• Resolver problemas de manera autónoma.

• Comunicar información matemática.

• Validar procedimientos y resultados.

• Manejar técnicas eficientemente.

9. APRENDIZAJE ESPERADO:

\* Reflexionen sobre las características de las alturas de un triángulo.

\* Analicen sobre las características de las alturas de un triángulo escaleno.

\* Identifiquen las bases y alturas correspondientes en triángulos obtenidos al trazar una diagonal en cuadrados, rectángulos, trapecios y paralelogramos

10. CONTENIDOS:

Figuras y cuerpos

\* Localización y trazo de las alturas en diferentes triángulos.

11. RECURSOS:

\* Visuales: \* Concretos.

12. MATERIALES:

\* Libros. \* Cuaderno.

13. IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.

\* Razonamiento matemático.

### 14.- INICIO

\* Comentamos lo visto en el video.

### 15.- DESARROLLO:

\* Para reforzar lo visto realiza el siguiente ejercicio.

1. En tu cuaderno traza un triángulo equilátero, uno isósceles y un escaleno.

2. Traza con rojo los vértices de cada uno.

3. Marca con verde sus aristas (bases).

4. Con amarillo marca las alturas.

### 16.- CIERRE:

\* APOYO. Resuelven la página 50 y 51.

## 17. EVALUACIÓN.

Autoevaluación ( X ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación ( )

- ACTITUDINAL: Atiende a las indicaciones que se le dan.

- CONCEPTUAL: Menciona las diferentes unidades de medida y su utilidad en la vida diaria.

- PROCEDIMENTAL: Construye su propio aprendizaje a partir de la observación, análisis y reflexión

## 18. TAREA.

\* No hay.



## PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA NIVEL: PRIMARIA

1. NOMBRE DEL PROFESOR: MÓNICA MARCELA CASTILLO MENDOZA. GRADO: QUINTO GRUPO: A

2. ASIGNATURA: CIENCIAS

3. TRIMESTRE: SEGUNDO

4. SEMANA 22: DEL 13 AL 17 DE FEBRERO.

5. TIEMPO: 50min.

6. TEMA: EL CUIDADO DEL AGUA.

7. PROPÓSITOS:

\* Practiquen hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo.

8. COMPETENCIA:

\* Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

\* Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

\* Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico en diversos contextos.

9. APRENDIZAJE ESPERADO:

• **Compara las características básicas de los diversos ecosistemas del país para valorar nuestra riqueza natural.**

• Analiza el deterioro de los ecosistemas a partir del aprovechamiento de recursos y de los avances técnicos en diferentes etapas del desarrollo de la humanidad: recolectora-cazadora, agrícola e industrial.

10. CONTENIDOS:

¿Qué son los ecosistemas y cómo los aprovechamos?

• **Ecosistemas terrestres y acuáticos del país.**

• **Valoración de la riqueza natural del país.**

• **Relación entre la satisfacción de necesidades básicas, los estilos de vida, el desarrollo técnico y el deterioro de la riqueza natural en sociedades recolectora-cazadora, agrícola e industrial.**

• **Evaluación de los estilos de vida y del consumo de recursos para la satisfacción de las necesidades de las sociedades humanas en función del deterioro de la riqueza natural.**

11. RECURSOS:

\* Visuales. \* Concretos.

12. MATERIALES:

\* Cuaderno.

13. IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.

- Cuidado de sí mismo.

### 14. INICIO:

\* Recordamos lo visto en la clase pasada y se aclaran dudas.

### 15. DESARROLLO

\* Anota en su cuaderno lo que se dicta.

## EL CUIDADO DEL AGUA

Los seres vivos del planeta, incluidos en particular los seres humanos, dependemos de un recurso fundamental para la vida: el agua.

Esta necesidad se relaciona con que nuestro cuerpo está constituido en más de 70% por agua.

Hoy, debido a la explotación extrema y al uso irresponsable de este recurso, además de su contaminación, se ha llegado a un punto de alarma en el que se ha planteado el uso, cuidado y preservación sostenida del agua como una prioridad ambiental.

→ La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la cantidad adecuada de consumo de agua par las actividades de una persona sean de 80 litros por día.

### 16. CIERRE:

\* Resuelve el ejercicio.

Escribe una C si en el enunciado se muestra una causa de contaminación del agua.

Los desechos industriales, que son descargados en ríos, lagunas y lagos.

Expulsión de aguas jabonosas por el drenaje doméstico.

Hoy, en nuestro país, se recicla la basura.

Cambiar el agua de un recipiente a otro constantemente a lo largo de muchas semanas.

No mantener limpios y en buenas condiciones los depósitos de agua potable, tales como cisternas y tanques.

17. EVALUACIÓN: Autoevaluación ( X ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación ( )

- ACTITUDINAL: Cumple con las indicaciones señaladas para la actividad.
- CONCEPTUAL: Explica las características de las enfermedades causadas por no cuidar nuestro cuerpo.
- PROCEDIMENTAL: Aplica de manera correcta la elección de los alimentos correctos para una buena salud.

### 18.- TAREA

\* Traer imágenes de especies endémicas.



Colegio "Villa de las flores" S.C.  
*"Ofreciendo una formación integral para toda la vida"*  
www.cvf.edu.mx



RG-PRI-02-03  
VERSIÓN 6

## PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA

### NIVEL: PRIMARIA

1. NOMBRE DEL PROFESOR: MÓNICA MARCELA CASTILLO MENDOZA. GRADO: QUINTO GRUPO: A

2. ASIGNATURA: GEOGRAFÍA

3. TRIMESTRE: SEGUNDO

4. SEMANA 22: DEL 13 AL 17 DE FEBRERO.

5. TIEMPO: 50 min

6. TEMA: ACTIVACIÓN FÍSICA