



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**

**FECHA: VIERNES 7 DE JULIO DEL 2023**

1.- **NOMBRE DEL PROFESOR:** ALEXIA HERNANDEZ CASTREJON **GRADO:** 4 **GRUPO:** A

2.- **ASIGNATURA:** VIDA SALUDABLE

3.- **TRIMESTRE:** TERCERO

4.- **SEMANA:** (38) 3 AL 7 DE JULIO DEL 2023

5.- **TIEMPO:** 20 MINUTOS

6.- **TEMA:** ¿CÓMO MEJORO MI POSTURA?

7.- **PROPÓSITOS:** RECONOCE LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN.

8.- **COMPETENCIA:** IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR MOVIMIENTOS CON RITMO.

9.- **APRENDIZAJE ESPERADO:** PRACTICA EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO Y EL CONTROL POSTURAL.

10.- **CONTENIDOS:** ACTIVACION FISICA

11.- **RECURSOS:** EXPLICACION DOCENTE

12.- **MATERIALES:** CUADERO, IMÁGENES, GOMA Y LAPIZ.

14.- **IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.** Mejorar el aprovechamiento en lectura y matemáticas en todos los grados y lograr que se cumpla con el plan de reforzamiento de 6°.

15.- **INICIO:** Se realizará una retroalimentación de lo que se vio la clase pasada.

El sueño es una función del cuerpo humano indispensable para descansar y recuperar la energía necesaria para comenzar las actividades del día. Para gozar de buena salud, dormir es tan necesario como alimentarse. Dormir mal ocasiona problemas como cansancio, enrojecimiento de los ojos, dificultad para aprender y dolor de cabeza. Un niño de entre seis y doce años debe dormir nueve horas diarias aproximadamente.

Hacer ejercicios de relajación por la noche, antes de ir a la cama, ayuda a dormir bien. Por ejemplo, regular la respiración, tensar y relajar músculos o contar números lentamente con los ojos cerrados. Y al despertar, hacer ejercicios de activación matutina como gimnasia con música, estiramientos, flexiones, etcétera.

- **Actividad rompe hielo:** ¿Cómo amanecieron?, ¿Cómo se sienten?, ¿Durmieron bien?
- **Preguntas introductorias:** ¿Qué es el sueño?, ¿Cuántas horas aproximadamente debe dormir un niño?, ¿Por qué es importante dormir?

16.- **DESARROLLO:**

**Explicación docente:** El equilibrio es a capacidad que tienen el organismo para mantenerse erguido y en cualquier posición. Además, ayuda a controlar la postura, ya sea en reposo, de pie o sentado, o en movimiento, como al caminar, correr o saltar. Es importante practicar muchos juegos y deportes para desarrollar el equilibrio, sobre todo durante la edad de crecimiento.

Algunos ejercicios que ayudan a desarrollar el equilibrio son pararse o saltar sobre un pie, andar en bicicleta, saltar la cuerda con uno o ambos pies, caminar de puntas o con los talones, caminar por el borde de una acera o con sancos.

El control postural es la capacidad del cuerpo de mantener la alineación correcta. Una mala postura puede ocasionar dolor en el cuello, los hombros, las articulaciones o en la espalda. Para mejorar la postura se deben practicar ejercicios como caminar con un libro en la cabeza sin que se caiga, o bien, acostado en el piso, boca arriba, abrazar las rodillas y balancearse sobre la espalda hacia delante y atrás.

**17.- CIERRE:**

**Actividad y Tipo de organización:** Individual (X) Equipo ( ) Grupal ( )

**Actividad:** Anotar fecha y como título “¿Cómo mejoro mi postura?”, enseguida se les dictara la explicación docente. Posteriormente se les entregara la siguiente copia que deberán de responder.

1. Observa la imagen y responde.



¿Qué está mal en la posición del niño? \_\_\_\_\_

¿Qué problemas de salud le puede ocasionar?

¿Qué consejos le darías para corregir su posición?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

2. Elige a un compañero y escribe la posición en la que regularmente se sienta. Escribe si es correcta o cómo debería corregirla.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**18.- EVALUACIÓN:** Autoevaluación ( ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación (X)

Se evaluará apunte completo, limpieza y ortografía, así mismo que hayan resuelto correctamente la copia.

- **ACTITUDINAL:** Se interesa por cuidar su salud.
- **CONCEPTUAL:** Reconoce la manera en como cuidar su postura.
- **PROCEDIMENTAL:** Aplica lo aprendido en su vida diaria.

**19.- TAREA:** NO HAY TAREA.



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

FECHA: VIERNES 7 DE JULIO DEL 2023

1.- NOMBRE DEL PROFESOR: ALEXIA HERNANDEZ CASTREJON GRADO: 4 GRUPO: A

2.- ASIGNATURA: HISTORIA

3.- TRIMESTRE: TERCERO

4.- SEMANA: (38) 3 AL 7 DE JULIO DEL 2023

5.- TIEMPO: 1 HORA

6.- TEMA: REPASO CULTURA ZAPOTECA

7.- PROPÓSITOS: CONOCE LOS PERIODOS EN LOS CUALES SE DESARROLLARON LAS DIFERENTES CULTURAS.

8.- COMPETENCIA: EL ALUMNO IDENTIFICA LAS DIFERENTES CARACTERISTICAS DE LAS CULTURAS MESOAMERICANAS.

9.- APRENDIZAJE ESPERADO: DISTINGUE LAS CARACTERISTICAS Y RECONOCE LOS APORTES DE LAS CULTURAS MESOAMERICANAS Y SU RELACION CON LA NATURALEZA.

10.- CONTENIDOS: CULTURA OLMECA Y TEOTIHUACANA.

11.- RECURSOS: EXPLICACION DOCENTE

12.- MATERIALES: CUADERNO, PIZARRON, PLUMONES, GOMA, LIBRO DE HISTORIA DE LA SEP Y LAPIZ.

14.- IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C. Mejorar el aprovechamiento en lectura y matemáticas en todos los grados y lograr que se cumpla con el plan de reforzamiento de 6°.

15.- INICIO: Se realizará un repaso del tema anterior.

La cultura teotihuacana (150 y 750 d. C.) surgió debido a importantes migraciones de la región olmeca hacia el Altiplano Central. Los teotihuacanos desarrollaron una agricultura basada en canales de riego, y aprovecharon los recursos minerales de la región, como el pedernal y la obsidiana, para elaborar productos que después vendían a los mayas y a otros pueblos. Prueba del ingenio y capacidad de esta cultura son dos grandes construcciones: la pirámide del Sol y la pirámide de la Luna.

- **Actividad rompe hielo:** Se pondrán los alumnos de pie, posteriormente realizarán 4 ejercicios de estiramiento.
- **Preguntas introductorias:** ¿Dónde habitaron la cultura olmeca?, ¿Dónde habito la cultura maya?

16.- DESARROLLO:

**Explicación docente:** En los valles actual estado de Oaxaca se establecieron varios grupos que con el tiempo unieron y formaron los pueblos zapoteco y mixteco. La cultura zapoteca alcanzo su máximo desarrollo en el periodo clásico, entre los años 250 d. C. y 900 d.C. **Se estableció en una zona natural con abundante agua que propicio la agricultura, la producción de cal, sal y arcilla para la alfarería. Entre las principales de los zapotecos estaba el cultivo del maíz, por ello tenían sacerdotes encargados del culto al dios de esa planta. También relacionaban los elementos naturales como agua, fuego y viento con sus dioses. Construyeron centros religiosos como como la ciudad de Monte Albán en lo alto de una montaña, con edificios que se orientaban conforme a los astros.** En esta ciudad edificaron basamentos piramidales,

juegos de pelota y un observatorio en forma de punta de flecha. **La sociedad se dividía en gobernantes-sacerdotes, comerciantes, guerreros, campesinos y artesanos. Los zapotecos utilizaban la guerra para obtener tributos, es decir, pagos en alimentos, objetos y prisioneros de los pueblos vencidos.**

**17.- CIERRE:**

**Actividad y Tipo de organización:** Individual ( ) Equipo ( ) Grupal (X)

**Actividad:** Anotar en su cuaderno fecha y como título “Repaso de la cultura zapoteca” se les dictara lo subrayado de la explicación docente. Posteriormente se les entregara la siguiente sopa de letras que deberán de contestar.

Sopas de Letras Temáticas

HISTORIA	
BLOQUE 2 MESOAMÉRICA	
TEMA 3 CULTURAS MESOAMERICANAS (ZAPOTECA)	
PERIODO	M O C V S C L A S I C O O T U
CLÁSICO	T W R R Ñ W J P C A V T R T D K
RECURSOS	Z Z A V I E N T O U N K K L S
AGRICULTURA	J L Y W R L F O T I M H B P A
ARCILLA	A J O O E J U E G O S B G Z C
ALFARERÍA	G H U I I K L Ñ I I N H O D R
AGUA	R N C A L E N D A R I O B R I
FUEGO	I Y C O M E R C I A N T E S F
VIENTO	C N J O I L A X K U W S R S I
LLUVIA	U U A I R E R A F L A O N J C
RAYO	L K J N L L U V I A W D A Z I
SOL	T A L L I C R A A K D O N G O
GOBERNANTES	U D C S O V O G E U F I T O S
SACERDOTES	R Ñ S O H S D E G R E Y I
COMERCIANTE	A I H S A C E R D O T E S F M
GUERREROS	U C U R L M I X E V V P D F Y
CALENDARIO	G R X U S O R E R R E U G K U
JUEGOS	A P N C G K A L G H L E B B G
SACRIFICIOS	B H H E Z C S U C Y O F Z P N
	C X B R C N O V Y C S M T C F

**18.- EVALUACIÓN:** Autoevaluación ( ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación (X)

Se evaluará apunte completo, limpieza y ortografía (uso correcto de las mayúsculas y acentuación en palabras).

- **ACTITUDINAL:** Respeta las diferentes características de la cultura zapoteca.
- **CONCEPTUAL:** Identifica los diversos periodos de las culturas mesoamericanas.
- **PROCEDIMENTAL:** Se interesa por conocer los templos prehispánicos.

**19.- TAREA:** NO HAY TAREA



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**

**FECHA: VIERNES 7 DE JULIO DEL 2023**

1.- **NOMBRE DEL PROFESOR:** ALEXIA HERNANDEZ CASTREJON      **GRADO:** 4      **GRUPO:** A

2.- **ASIGNATURA:** CIENCIAS NATURALES

3.- **TRIMESTRE:** TERCERO

4.- **SEMANA:** (38) 3 AL 7 DE JULIO DEL 2023

5.- **TIEMPO:** 1 HORA

6.- **TEMA:** REPASO DEL APARATO REPRODUCTIVO

7.- **PROPÓSITOS:** IDENTIFICA LOS DIFERENTES ORGANOS QUE CONFORMAN EL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO.

8.- **COMPETENCIA:** COMPRENDERÁ QUE EL CONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS ENTRE UNO Y OTRO SEXO CONTRIBUYE A PROMOVER EL RESPETO Y LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES (DERECHOS Y OBLIGACIONES).

9.- **APRENDIZAJE ESPERADO:** DESCRIBE LOS ORGANOS DE LOS SISTEMAS SEXUALES MASCULINO Y FEMENINO, SUS FUNCIONES Y PRACTICAS DE HIGIENE.

10.- **CONTENIDOS:** APARATOS REPRODUCTIVOS

11.- **RECURSOS:** EXPLICACION DOCENTE

12.- **MATERIALES:** CUADERNO, PIZARRON Y LAPIZ

14.- **IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.** Mejorar el aprovechamiento en lectura y matemáticas en todos los grados y lograr que se cumpla con el plan de reforzamiento de 6°.

15.- **INICIO:** Se realizará una retroalimentación de lo que se vio la clase pasada.

Los caracteres sexuales son las diferencias existentes entre el cuerpo de la mujer y del hombre. Se denomina caracteres sexuales primarios al conjunto de órganos internos y externos que forman parte de nuestro sistema sexual, los tenemos desde que nacemos y nos permiten saber si somos niños o niñas.

Los caracteres sexuales secundarios están constituidos por las formas físicas externas que hacen diferentes a mujeres y hombres. Una vez que los caracteres sexuales se desarrollan te conviertes en una persona sexualmente madura.

- **Actividad rompe hielo:** ¿Cómo se sienten?, ¿Desayunaron bien?, ¿Qué les hace sentir feliz?
- **Preguntas introductorias:** ¿Qué órganos conforman el aparato reproductivo masculino?, ¿Qué órganos conforman el aparato reproductivo femenino?

16.- **DESARROLLO:**

**Explicación docente:** Hombres y mujeres tenemos un aparato reproductivo que es diferente física y biológicamente. Los aparatos reproductivos masculino y femenino tienen órganos distintos que desempeñan funciones especializadas.

**Órganos del hombre:** Los **testículos** es la reproducción de espermatozoides.

El **pene** es el conducto de salida de la orina y del semen.

La **próstata** produce un líquido que nutre al esperma.

**Órganos de la mujer:** La **vagina** comunica la vulva con el útero.

Los **ovarios** producen óvulos.

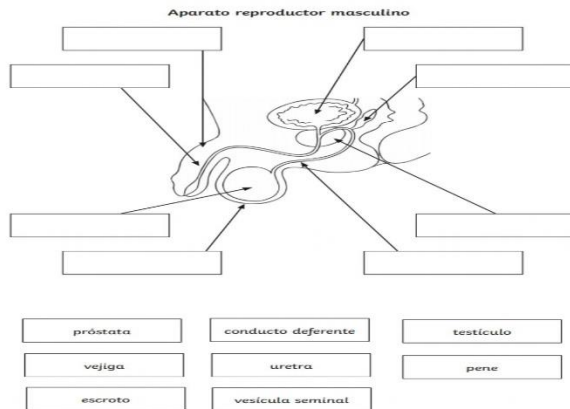
El **útero** aloja los óvulos y al feto durante el embarazo.

Las **trompas de Falopio** llevan los óvulos de los ovarios al útero.

**17.- CIERRE:**

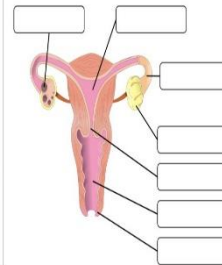
**Actividad y Tipo de organización:** Individual (X) Equipo ( ) Grupal ( )

**Actividad:** Anotar fecha y como título “El aparato reproductor”, enseguida se les dictara lo resaltado de la explicación docente. Posteriormente se les entregara las siguientes hojas que deberán de contestar.



**EL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO**  
Nombre y apellidos: .....

- Los \_\_\_\_\_ son dos órganos ovulíferos que se encuentran en el interior del vientro. Allí se forman y maduran los \_\_\_\_\_ Cuando estos se liberan, circulan por las trompas de \_\_\_\_\_ que son dos conductos que conectan los ovarios con el útero.
- El \_\_\_\_\_ es un órgano hueco con paredes musculares gruesas. La parte inferior del útero se llama \_\_\_\_\_ y comunica con la vagina.
- La \_\_\_\_\_ es un conducto que comunica el ovario con el exterior.
- La \_\_\_\_\_ es la parte exterior del aparato reproductor femenino, formado por pliegues de piel llamados labios.



**18.- EVALUACIÓN:** Autoevaluación ( ) Coevaluación ( ) Heteroevaluación (X)

Se evaluará apunte completo, limpieza y ortografía, así mismo que la actividad este contestada correctamente, limpieza y ortografía.

- **ACTITUDINAL:** Respeta las características de los diferentes aparatos reproductivos.
- **CONCEPTUAL:** Reconoce las diferencias entre cada uno de los aparatos reproductivos.
- **PROCEDIMENTAL:** Observa las diferencias entre el aparato femenino y masculino.

**19.- TAREA:** NO HAY TAREA