

### ¡Los deportes del aprendizaje!

#### Español



#### ¿Qué voy a aprender?

- ✓ Identificarás palabras que riman en un cuento.
- ✓ Conocerás una obra de teatro y sus partes.
- ✓ Escribirás el nombre de tu familia.
- ✓ Escribir nombres y apellidos de sus familiares.
- ✓ Avanzarás en la relación entre lo que se oye y lo que se escribe haciendo énfasis en el recorte silábico de la oralidad.
- ✓ Identifica una noticia, una infografía y una obra de teatro.



#### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Antes de iniciar las actividades es importante leer las indicaciones y revisar los materiales necesarios y, si existe alguna duda, consúltela con su maestro.</li><li>✓ El alumno de primer grado requiere del apoyo de un adulto que lo ayude a leer las indicaciones si es necesario,</li><li>✓ Motivar en todo momento al alumno y animarlo a realizar sus actividades.</li><li>✓ Al terminar las actividades, se sugiere al adulto preguntar al alumno cómo se sintió, qué se le hizo fácil o difícil, qué aprendió.</li><li>✓ Establecer un lugar para realizar las actividades, un lugar iluminado y ventilado que esté cómodo</li></ul> <p>Es importante que, al término de esta ficha didáctica, el adulto escriba las dificultades que tuvo el alumno al realizar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Libro de Lecturas</li><li>✓ Libro de Lengua Materna. Español.</li><li>✓ Lápices de Colores</li><li>✓ Lápiz</li><li>✓ Sacapuntas</li><li>✓ Borrador.</li><li>✓ Cuaderno de trabajo</li></ul>

# Ficha didáctica

## Primaria Primer grado



### ¡Manos a la obra!

#### Actividad No. 1 “¿Cuáles riman?”

- Cantar siempre nos pone felices, abre tu libro de Español Lecturas [página 37](#) y canta la canción de “Gallinita ciega”
- Lee nuevamente la canción y une con líneas de colores las palabras que riman

Estaba

Corral

Atada

Matorral

Pajar

Cesar



[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/10/18/rooster-303418\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/10/18/rooster-303418__340.png)

#### Actividad No. 2 “La Cabrita tira al monte”

- Abre tu libro de Lecturas de [la página 119 a la página 123](#).
- Lee la obra de teatro “La cabra tirada al monte”
- Después de leer responde estas preguntas:

1. ¿Cuántos personajes aparecen en la obra’

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuántas escenas tiene el guion teatral?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuántas veces aparece la palabra Blanquita?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cuántas veces aparece la palabra cabrita?

\_\_\_\_\_

5. ¿Cómo sabes que la obra terminó?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



<https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/16/19/31/oid-al-adha-341199-340.jpg>

# Ficha didáctica

## Primaria Primer grado

### Actividad No. 3 “¿Qué nombre es?”

- Sigue las pistas y encuentra el nombre. Escribe en el recuadro la respuesta a cada pregunta que se te plantee:

- ¿Dice Paco, Melisa o Miguel?

M

- Mira otra pista.

¿Dice Pablo, Miguel, Melisa?

Me

- Ve otra pista más.

Mel

Escribe el nombre completo.

\_\_\_\_\_ ¿Le atinaste? \_\_\_\_\_

- A continuación escribe en tu cuaderno los nombres de tus familiares y responde:  
¿Cuáles inician con la misma letra? \_\_\_\_\_  
¿Encontraste nombres que terminen con la misma letra? \_\_\_\_\_

### Actividad No. 4 “Deportistas en acción”

- Responde la pregunta: ¿Practicas algún deporte? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- Los siguientes personajes son deportistas como tú, lee sus datos y dibuja el deporte que practican:
- Al terminar, contesta las preguntas de la siguiente página:

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/58/boy-2707501\\_560\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/58/boy-2707501_560_720.png)



Rafael Gómez  
**Futbolista**

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/28/woman-2707414\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/28/woman-2707414_340.png)



Ana Cortés  
**Tennista**

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/25/boy-2707410\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/09/02/14/25/boy-2707410_340.png)



Gonzalo Pérez  
**Ciclista**

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/15/13/19/woman-1988833\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/15/13/19/woman-1988833_340.png)



Nora López  
**Clavadista**

- ¿Quién de los 4 deportistas necesita una bicicleta para practicar su deporte?  
\_\_\_\_\_
- ¿Quién de los 4 deportistas practica su deporte en el agua? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál es el nombre del deportista que practica futbol? \_\_\_\_\_
- Escribe por qué es importante hacer deporte para cuidar la salud y tener bienestar.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Actividad No. 5 “Formemos un directorio familiar”

- Completa el siguiente directorio con los datos de tus familiares, si crees que es muy pequeño cópialo en tu cuaderno, puedes agregar más datos que consideres importantes.

Nombre	Primer Apellido	Segundo apellido	Teléfono	Deporte favorito

- ¿Por qué es importante el directorio familiar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Actividad No. 6 “¿Qué objeto es?”

- Escribe las palabras.
- Únelas con el dibujo que corresponde.  
¿Qué palabra empieza **pa** y termina con **la**?

\_\_\_\_\_

¿Qué palabra empieza con **ni** y termina con **ña**?

\_\_\_\_\_

¿Qué palabra empieza con **pe** y termina con **ra**?

\_\_\_\_\_

¿Qué palabra empieza con **mo** y termina con **no**?

\_\_\_\_\_



[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/21/23/36/shovel-575661\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/12/21/23/36/shovel-575661_340.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/12/43/girl-160172\\_480.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/12/43/girl-160172_480.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/11/00/pear-1300153\\_480.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/11/00/pear-1300153_480.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/31/08/46/anthropomorphized-animals-2023331\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/31/08/46/anthropomorphized-animals-2023331_340.png)

# Ficha didáctica

## Primaria Primer grado

### Actividad No. 8 “¿Qué texto es?”

- Observa los siguientes tipos de texto y escribe sobre la línea qué tipo de texto es, apóyate en las palabras del recuadro:

Infografía

Teatro

Noticia

Martes 26 de septiembre de 2017

### Diseñadora de vestuario dona botas especiales para perros rescatistas

Brisa Alonso es una diseñadora de vestuario para ópera, cine y teatro. Ella, como mucha gente tras las tragedias que provocó el terremoto del 19 de septiembre de 2017, quiso ayudar de alguna forma a las personas afectadas y a los voluntarios, pero, ¿cómo hacerlo? Ella tenía el impedimento de salir de casa para colaborar en las labores de rescate, pues debía cuidar de sus dos hijos pequeños.

Las noticias sobre los trabajos de rescate le dieron la respuesta: observó a los perros entrenados que llevaban los rescatistas y supo de la urgente necesidad de botas especializadas para estos animales que, al tratar de localizar sobrevivientes entre los escombros, pisan piedras, fierros y meten sus patas en huecos peligrosos.

Además se enteró de que el calzado canino “normal” no servía para la labor de búsqueda y que las botas especiales sólo se conseguían fuera de México y a un alto costo: 2,000 pesos el par.



### Influenza estacional

Es una enfermedad respiratoria provocada por diferentes tipos de virus.

#### SÍNTOMAS

El periodo de incubación es de aproximadamente 2 días.

- Inicio de fiebre súbita
- Tos (generalmente seca)
- Secreción nasal
- Malestar general
- Dolores musculares y articulares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta

#### CÓMO SE TRANSMITE

De persona a persona a través de gotitas de saliva al:  
**Toser → Estornudar → Hablar**

Es posible contagiarse de influenza a otra persona cuando aún no se presentan signos y síntomas (un día antes de presentar síntomas y hasta cinco o siete días después de enfermar).

### 1 La Cigarra y la Hormiga

Lee y escucha el guion de esta obra.

#### La Cigarra y la Hormiga

**Escenografía:** La historia sucede en el campo. En una esquina hay un árbol que se transforma en cada escena representando el cambio de estaciones.

**Personajes:** Cigarra, Hormiga.

#### ESCENA 1

(La Cigarra está recostada en el árbol frondoso, cantando despreocupadamente. Entra la Hormiga cargando un enorme grano de trigo.)

**CIGARRA:** (Burlona.) ¿A dónde vas con tanto peso? Está precioso el día para que trabajes.

**HORMIGA:** Debo acarrear provisiones para el invierno que se acerca. (La Hormiga entra y sale del escenario cargando granos de trigo. Mientras, la Cigarra canta cada vez más fuerte intentando llamar su atención, sin lograrlo.)

**CIGARRA:** (Se pone enfrente de la hormiga.) ¡Espera! No tienes que hacer eso, falta mucho para el invierno.





### ¿Qué aprendí?

Es momento de valorar lo que aprendiste. Elige una de las siguientes respuestas y escríbela sobre la línea según valores tu avance:

Si	No	Algunas Veces
----	----	---------------

¿Identifico las palabras que riman?

¿Identifico las escenas que tiene una obra de teatro?

¿Identifico una infografía cuando la veo?

¿Conozco para qué sirve una noticia?

¿Puedo identificar palabras cuando me dan pistas?

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades? (colorea tu respuesta)



Feliz



Triste



Enojado



Confundido

[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116_340.png)

- En tu cuaderno de Lengua Materna, Español y contesta ¿Qué fue lo que más te gusto?, ¿Qué se te hizo más difícil?



### Para aprender más...

- Con ayuda de tus papás y familia, realiza una infografía sobre los deportes que conoces y la importancia de practicarlos para cuidar la salud. Pega tu infografía en un lugar visible en tu casa.
- Cuando practiques deporte debes hidratarte muy bien. Para aprender más sobre el tema observa el video [“La importancia de tomar agua”](#)
- Aplica lo aprendido contestando la evaluación de tu libro de [Lengua Materna. Español en las páginas 142 y 143](#)
- En tu cuaderno dibuja el comedor de tu casa y escribe los nombres de tu familia basándote en cómo se sientan en la mesa a la hora de la comida.

- Lee con tu familia el texto de “La gallinita Ciega” que está en tu [Libro de Lecturas en la página 37](#).  
Subraya de azul el título, de verde el autor y de amarillo la palabra gallinita.



### ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

- ✓ Motivar al alumno a realizar sus actividades y aprender algo nuevo todos los días.
- ✓ Al término de cada actividad, cuestionar al alumno sobre sus nuevos hallazgos.
- ✓ Propiciar un espacio, lo más adecuado posible para que el alumno realice sus actividades.
- ✓ Fomentar la convivencia familiar, ello permite que el alumno se sienta confiado y seguro en su desarrollo.
- ✓ Realizar ejercicio en casa o practicar algún deporte en familia es clave para el fomentar el cuidado de la salud de todos.
- ✓ El material [“Recrea familia”](#) incluye actividades para involucrar a toda la familia en casa.

### ¡Los deportes del aprendizaje!

#### Matemáticas.



#### ¿Qué voy a aprender?

- ✓ Leerás, escribirás y ordenarás números naturales hasta el 30
- ✓ Estimarás, compararás y ordenarás longitudes, pesos y capacidades.
- ✓ Leerás, ordenarás y escribirás números hasta 50
- ✓ Profundizarás en el desarrollo de estrategias de conteo de colecciones a través del análisis de diferentes agrupamientos.
- ✓ Leerás, ordenarás y escribirás números hasta el 100



#### ¿Qué necesito?

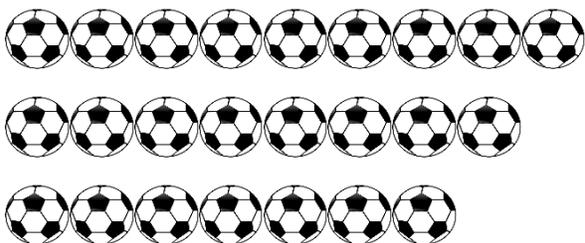
Recomendaciones generales:	Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Antes de iniciar las actividades es importante leer las indicaciones y revisar los materiales necesarios y, si existe alguna duda, consúltela con su maestro.</li> <li>✓ El alumno de primer grado requiere del apoyo de un adulto que lo ayude a leer las indicaciones si es necesario,</li> <li>✓ Motivar en todo momento al alumno y animarlo a realizar sus actividades.</li> <li>✓ Al terminar las actividades, se sugiere al adulto preguntar al alumno cómo se sintió, qué se le hizo fácil o difícil, qué aprendió.</li> <li>✓ Establecer un lugar para realizar las actividades, un lugar iluminado y ventilado que esté cómodo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Libro de Matemáticas.</li> <li>✓ Sacapuntas.</li> <li>✓ Lápiz.</li> <li>✓ Lápices de colores.</li> <li>✓ Borrador.</li> <li>✓ Materiales para ordenar de menor a mayor (un cochecito, un lápiz, un sacapuntas, un borrador, un zapato)</li> <li>✓ Cuaderno de matemáticas.</li> </ul>



### ¡Manos a la obra!

#### Actividad No. 1 “Fabrica de balones”

- La familia de Matías tiene una fábrica de balones deportivos. Los días jueves de cada semana envían su mercancía a las tiendas para su venta. Matías le ayudará a empacar en bolsas con 10 balones de futbol cada una.
- Observa los siguientes balones de futbol y contesta las preguntas del recuadro:



[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/11/soccer-ball-310065\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/11/soccer-ball-310065_340.png)

1-¿Cuántas bolsas de balones puede empaquetar Matías? \_\_\_\_\_

2-¿Cuántos balones le faltan para empaquetar 2 bolsas \_\_\_\_\_ más?

#### Actividad No. 2 “¿Quién es más alto?”

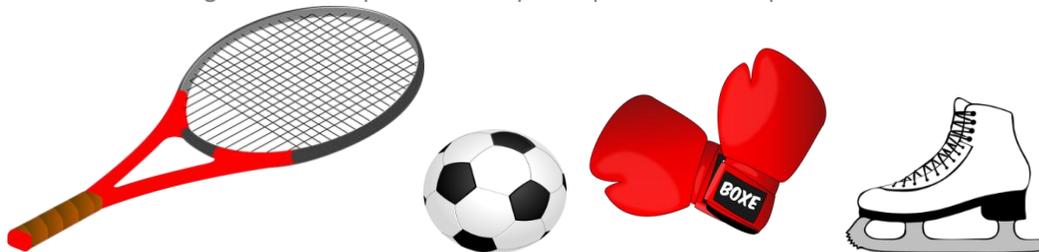
- Pídele a tus papás y familia que se formen en una fila.
- Acomódalos del más pequeño de estatura al más alto.
- Realiza el dibujo en tu cuaderno de como quedaron y escribir sus nombres.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/12/17/ball-1300645\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/12/17/ball-1300645_340.png)

#### Actividad No. 3 “Implementos para practicar deportes”

- Observa los siguientes implementos para practicar deportes:



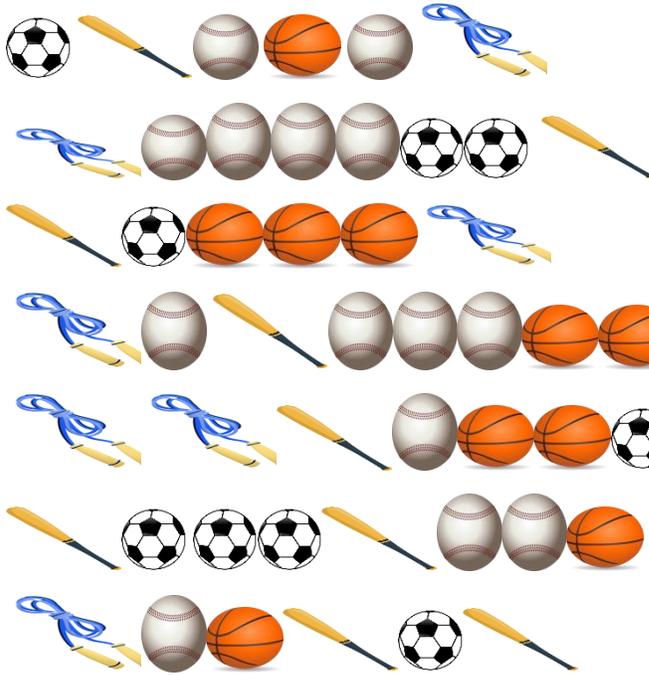
[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/10/51/football-157930\\_480.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/10/51/football-157930_480.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/01/tennis-309621\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/10/01/tennis-309621_340.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/31/15/13/boxing-1293088\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/31/15/13/boxing-1293088_340.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/00/32/ice-skates-308633\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/00/32/ice-skates-308633_340.png)

- Ordénalas de la más pequeña a la más grande.
- Anota en las siguientes líneas como quedaron acomodados:

\_\_\_\_\_

### Actividad No. 4 “Cuánto material tenemos”

- Paco es el Profesor de educación física de la escuela de Mazamitla. El profesor llevó material nuevo para poder jugar con sus alumnos.
- Ayuda al Profesor a ordenar el material y saber cuánto tiene en total.



- Completa la siguiente tabla escribiendo la cantidad de cada material que tiene el Profesor Paco:

- ¿Cuántos objetos tiene en total el Profe Paco? \_\_\_\_\_

[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/09/46/basketball-155997\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/09/46/basketball-155997_960_720.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/10/51/baseball-157928\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/13/10/51/baseball-157928_960_720.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/03/24/11/13/workout-equipment-4963665\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/03/24/11/13/workout-equipment-4963665_960_720.png)

### Actividad No. 5 “Tiro con arco”



- Camila y Fernando practican el deporte de tiro con arco sólo que han hecho un ajuste. Observa cuál es el valor de cada área donde cae la flecha y realiza la actividad:

Flecha en el área azul: 1 punto  
 Flecha en el área roja: 10 puntos  
 Flecha en el área amarilla: 100



- Observa los puntos que lleva cada uno en el tablero y observa las tiradas para que sumes cuántos puntos han obtenido en total.

Tablero		Tiros realizados					Puntos totales
Camila	15	1	2	3	4	5	
		Roja	Azul	Roja	Azul	Azul	
Fernando	21	1	2	3	4	5	
		Azul	Azul	Azul	Azul	Roja	

Ganador: \_\_\_\_\_

### Actividad No. 6 "Alex suma con tableros"

- Alex y Mimí juegan a completar cantidades usando tablero.
  - Alex pone / Mimí pone X.
  - Observa los tableros.
  - Dibuja y escribe cuantas X debe de poner Mimí para completar la cantidad total.

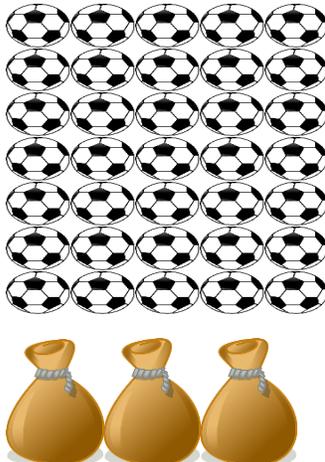
/	/	/		
/	/	/		


$$6 + \underline{\hspace{2cm}} = 20$$

### Actividad No. 7 "Ordenemos los balones"

- María le pidió a sus hermanos que le ayudarán a acomodar los balones que se mandarían a las tiendas el próximo jueves. Observa los recuadros y contesta:

María tiene estos balones.



1- ¿Cuántos balones puede poner María en cada bolsa? \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Anota 2 formas diferentes para acomodarlos.  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

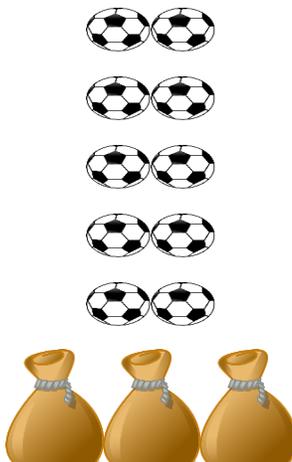
Diego tiene estos balones de basquetbol.



1- ¿Cuántos balones puede poner Diego en cada bolsa? \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Escribe 2 formas diferentes en que los puedes acomodar.  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Angélica tiene estos balones.



1- ¿Cuántos balones puede de poner en cada bolsa? \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Anota 2 formas diferentes de acomodarlos.  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/00/36/money-308815\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/03/00/36/money-308815__340.png)



### ¿Qué aprendí?

Es momento de valorar lo que aprendiste. Elige una de las siguientes respuestas y escríbela sobre la línea según valores tu avance:

Si	No	Algunas Veces
----	----	---------------

¿Puedo contar del 1 al 30?

¿Puedo ordenar distancias y saber cuál es más alto?

¿Sé escribir los números que se me piden?

¿He aprendido a sumar?

¿Me gustan las matemáticas?

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades? (colorea tu respuesta)



Feliz



Triste



Enojado



Confundido

[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116_340.png)

- En tu cuaderno de matemáticas escribe ¿Qué fue lo que más te gusto?, ¿Qué se te hizo más difícil?



### Para aprender más...

- Pídele a tus papás que te den un cochecito, un lápiz, un sacapuntas, un borrador, un zapato y acomódalos del más pequeño al más grande.
- Abre tu [libro de matemáticas en las páginas 140 y 141](#) y resuelve la evaluación, ¡SUERTE!



### ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

- ✓ Apoyarse del alumno para realizar las compras. El alumno debe ir aprendiendo a resolver problemas de conteo.
- ✓ Proporcionarle diversos paquetes para que estime cuál es más pesado.
- ✓ Plantearle problemas en donde el alumno necesite contar, sumar o restar.

### ¡Los deportes del aprendizaje!

#### Conocimiento del medio



#### ¿Qué voy a aprender?

- ✓ Dibujarás personas de mi comunidad escolar y escribiré cuál es su función.
- ✓ Clasificarás los alimentos en grupos.
- ✓ Identificarás que la luz es necesaria para ver objetos y colores.



#### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer cuidadosamente las actividades, antes de realizarlas para tener claridad de lo que se va a responder.</li> <li>✓ Pedir la participación de la familia en las actividades. El apoyo familiar brinda confianza y seguridad al alumno para aprender.</li> <li>✓ Preparar los materiales necesarios para realizar las actividades.</li> <li>✓ Organizar las actividades de tal manera que se tenga un calendario para que el alumno aprenda a realizar una agenda de actividades.</li> <li>✓ Recuerden compartir en familia lo que se ha aprendido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Libro de Conocimiento del medio.</li> <li>✓ Cuaderno.</li> <li>✓ Lápices de colores.</li> <li>✓ Lápiz.</li> <li>✓ Borrador.</li> <li>✓ Sacapuntas.</li> <li>✓ Revistas</li> <li>✓ Folletos</li> <li>✓ Periódico</li> <li>✓ Tijeras</li> <li>✓ Pegamento.</li> </ul>

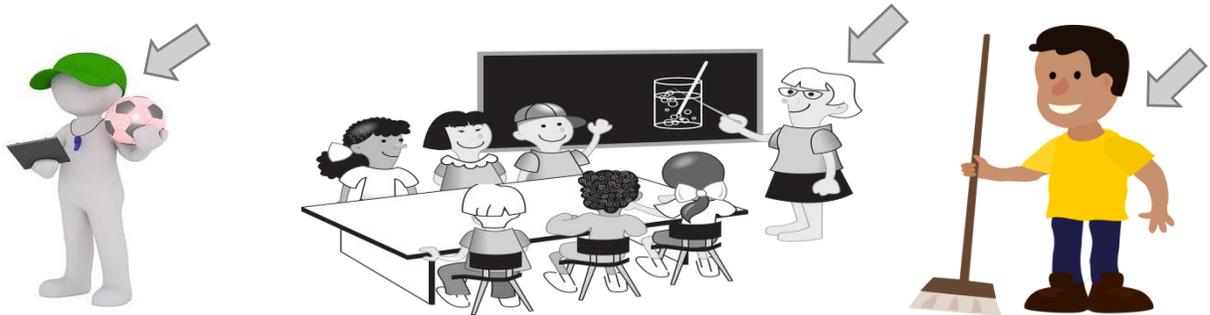


### ¡Manos a la obra!

#### Actividad No. 1 “Mi comunidad escolar”

Todas las personas que integran la comunidad escolar son muy importantes y contribuyen al buen funcionamiento de tu escuela.

- ▣ Observa las siguientes imágenes y dibújalas en tu cuaderno.
- ▣ Investiga y escribe qué les corresponde hacer dentro de la escuela.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/07/10/man-857943\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/07/24/07/10/man-857943_960_720.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/12/14/16/school-teacher-148135\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/07/12/14/16/school-teacher-148135_960_720.png)  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/28/15/26/janitor-2106044\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/28/15/26/janitor-2106044_960_720.png)

- ▣ Si quieres hacer deporte ¿Qué personaje de la escuela te podría orientar? \_\_\_\_

#### Actividad No. 2 “Aliméntate como un deportista”

Los deportistas tienen una alimentación nutritiva para mantener su salud y poder practicar sus deportes. Ahora es tu turno de revisar tu alimentación y valorar qué más puedes incluir para alimentarte sana y nutritivamente.

- ▣ Dibuja en tu cuaderno tu comida favorita y escribe el nombre del platillo.
- ▣ Observa el plato del bien comer en tu [libro del conocimiento del medio en la página 75](#) y revisa qué alimentos del plato del bien comer contiene tu platillo.
- ▣ Si tienes acceso a internet puedes ver el video [“El plato del bien comer”](#)
- ▣ Completa la siguiente tabla con la información que obtengas, si es espacio es pequeño, puedes copiar la tabla en tu cuaderno:

Verduras y frutas que contiene tu platillo	Leguminosas y de origen animal que contiene tu platillo	Cereales que contiene tu platillo
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

¿Qué alimentos del plato del bien comer le agregarías a tu comida favorita para hacerla más nutritiva y así comer como un deportista? \_\_\_\_\_

### Actividad No. 3 “La luz”

- Observa las siguientes imágenes.
- Colorea con rojo las fuentes de luz natural y con color verde las fuentes de luz artificial.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/06/24/14/01/fire-820091\\_\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/06/24/14/01/fire-820091__340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/03/26/17/50/sunset-298850\\_\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/03/26/17/50/sunset-298850__340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2021/02/09/13/33/flashlight-5998564\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2021/02/09/13/33/flashlight-5998564__340.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/21/21/26/cloud-cover-with-the-storm-2667026\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/21/21/26/cloud-cover-with-the-storm-2667026__340.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/30/23/34/lamp-2903830\\_\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/30/23/34/lamp-2903830__340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/09/03/35/eyes-line-art-5019556\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/09/03/35/eyes-line-art-5019556__340.png)



### Actividad No. 4 “Deportes y hábitos en mi familia”



- Escribe los deportes que practicas con tu familia. *Si no practicas algún deporte puedes escribir los deportes que les gustaría practicar en familia.*
- Dibuja en tu cuaderno a toda tu familia practicando deporte.
- ¿Qué emoción sientes al practicar deporte en tu familia? \_\_\_\_\_

[https://cdn.pixabay.com/photo/2019/05/11/14/43/sport-4195872\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2019/05/11/14/43/sport-4195872__340.png)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/01/04/21/38/running-4741789\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/01/04/21/38/running-4741789__340.png)

### Actividad No. 5 “¿Qué deportes me gustan ahora?”

- Realiza los dibujos que se te piden. Si el espacio es pequeño los puedes hacer en tu cuaderno.

Actividad física que te gustaba hacer cuando tenías 4 años.

Deporte que más te gusta actualmente.



### ¿Qué aprendí?

- Es momento de valorar lo que aprendiste. Elige una de las siguientes respuestas y escríbela sobre la línea según valores tu avance:

Si	No	Algunas Veces
----	----	---------------

¿Identifico a las personas que conforman mi comunidad escolar?

¿Conozco los 3 grupos de alimentos en el plato del bien comer?

¿Conozco las fuentes de luz natural y artificial?

¿Reconozco la importancia de hacer deporte y alimentarse sanamente?

¿Reconozco cómo han cambiado mis gustos con el pasar del tiempo?

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades? (colorea tu respuesta)



Feliz



Triste



Enojado



Confundido

[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116\\_\\_340.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/04/16/04/56/happy-faces-5049116__340.png)

- En tu cuaderno de Conocimiento del Medio escribe ¿Qué fue lo que más te gusto?, ¿Qué se te hizo más difícil?



### Para aprender más...

- Para evaluar lo aprendido resuelve el ejercicio del [libro del conocimiento del medio en la página 113 y 114](#).
- Observa el video "[Por qué alimentarnos](#)" y platiquen en familia sobre el tema.



### ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

## Primaria Primer grado

- ✓ Revisar en familia la siguiente información [“Vida saludable”](#)
- ✓ Platicar con el alumno para que identifique qué alimentos consume diariamente del plato del bien comer.
- ✓ Establecer como familia un menú familiar incluyendo la variedad de frutas, verduras, cereales y alimentos de origen animal. Revisar el video [“Estilo de vida saludable y crianza perceptiva”](#)
- ✓ Apoyar al alumno y animarlo para que consuma alimentos nutritivos.

## Directorio

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Saúl Alejandro Pinto Aceves

**Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Primaria**

**Coordinación fichas didácticas 1º**

Ileana Haideé Peña

### **Autor**

Blanca García Gómez

### **Corrector de estilo**

Ileana Haideé Peña

### **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

