



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
DEPARTAMENTO TÉCNICO PRIMARIA

# Proyecto pedagógico Escolar "El club de la salud"



**OCTUBRE 2022**

MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.



Proyecto Pedagógico Escolar: El club de la salud.

Autoridades educativas:  
Dra. Eglá Cornelio Landero  
Secretaria de Educación

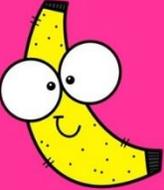
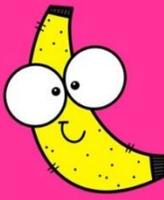
Dra. Clara Luz Lamoyi Bocanegra  
Subsecretaria de Planeación y Evaluación

Mtro. Santana Magaña Izquierdo  
Subsecretario de Educación Básica

Mtra. Rosalía Zapata Jiménez  
Directora de Educación Primaria

Dra. Irma Peña Ramírez  
Jefa del Departamento Técnico Primaria

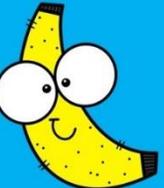
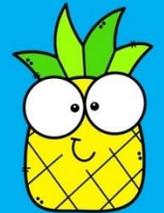
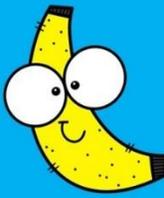
Mtro. Abdi Abisaí de la Rosa Córdova  
Subjefe Pedagógico del Departamento Técnico Primaria



**Proyecto Pedagógico Escolar:**  
El club de la salud.

**Autoría, edición y diseño editorial:**  
Mtra. Ana Karen Yuliana Martínez Fonseca

**Revisión editorial:**  
Mtro. Abdi Abisaí de la Rosa Córdova



## CONTENIDO

Presentación

Conocimiento del Medio 1

Ciencias Naturales 1

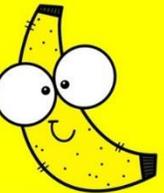
Lengua Materna. Español 10

Matemáticas 12

Educación Socioemocional 14

Anexos 16

Bibliografía



# PRESENTACIÓN

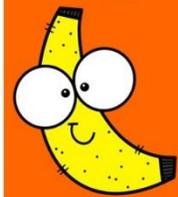
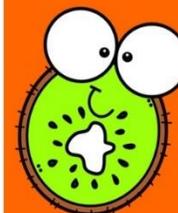
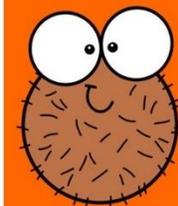
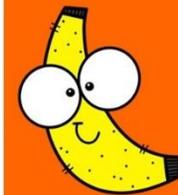
En este momento del ciclo escolar 2022-2023 estamos en el primer trimestre del año escolar, les saludamos cordialmente a todos los agentes comprometidos con las Niñas, Niños y Adolescentes (NNA) del Estado de Tabasco, ante todo esperamos se encuentren bien de salud física, mental y emocional.

Dando continuidad a la labor de la Secretaría de Educación del Estado a través de la Dirección de Educación Primaria para apoyar el trabajo de ustedes maestras y maestros, se les presenta el programa: Proyectos Pedagógicos Escolares, con esta propuesta de trabajo se pretende materializar una vinculación de contenidos curriculares a través de diversos proyectos, esta metodología permite una formación integral de las y los estudiantes; y se basa en procesos que potencian la organización colectiva del trabajo dentro y fuera de la escuela.

¿Qué es el trabajo por proyectos? *“Un proyecto es un plan de trabajo libremente escogido con el objetivo de hacer algo que interesa, sea un problema que se quiere resolver o una tarea que hay que llevar a cabo. Los proyectos didácticos especifican las secuencias de acciones y los medios necesarios para alcanzar una meta y los propósitos didácticos (Aprendizajes esperados) y sociales, (bien común) previamente determinados”* Aprendizajes Clave (2017 p .235).

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) en su Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana menciona: *“El trabajo por proyectos hace posible, identificar claramente los contenidos curriculares involucrados y permite a las y los docentes de distintos campos efectuar articulaciones pertinentes; moviliza a la comunidad escolar, en especial a las niñas, niños y adolescentes, posibilitando formas de aprendizaje diferentes de las que habitualmente se desarrollan en la escuela; permite la concreción de acuerdo interorganizacionales con otras escuelas de la comunidad y con organizaciones comunitarias que contribuyan a la perdurabilidad y efectividad de los proyectos; el compromiso comunitario pasa a formar parte de la cultura escolar; permite a la escuela superar el modelo institucional de aislamiento e integrarse activamente al entorno comunitario; posibilita a los padres y madres conocer aspectos significativos de la identidad de la escuela”* NEM (2022 p.149-150).

Es importante resaltar que *“la enseñanza por proyectos resulta una estrategia imprescindible para lograr un aprendizaje escolar significativo y pertinente”* La Cueva (1998, p. 165) esta estrategia de instrucción basada en proyectos tiene sus raíces en la aproximación constructivista que evolucionó a partir de los trabajos de psicólogos y educadores tales como Lev Vygotsky, Jerome Bruner, Jean Piaget y John Dewey. La enseñanza por proyectos constituye una estrategia educativa integral que contribuye con la construcción sobre las fortalezas individuales de los estudiantes y les permite explorar sus áreas de interés dentro de un currículo establecido (Railsback, 2002). Con respecto a los beneficios de este tipo de enseñanza (por proyectos) se señala que los mayores aportes se encuentran en torno a la participación y cooperación entre los estudiantes durante la puesta en marcha de un proyecto escolar.

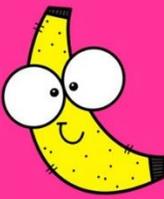


Con base a lo anterior, les presentamos el lanzamiento de nuestro primer proyecto de este ciclo escolar, titulado “El club de la salud” el cual tiene como objetivo fomentar la práctica de hábitos alimenticios en la escuela que contribuyan a la mejora de la salud de toda la comunidad educativa (directivos, docentes, personal de apoyo, alumnos y padres de familia), al mismo modo se proponen acciones que contribuyen al aprendizaje de las asignaturas: Conocimiento del Medio/ Ciencias Naturales, Lengua Materna. Español, Matemáticas y Educación Socioemocional; así como también se fomenta la investigación en el aula y el trabajo de habilidades comunicativas, tales como la expresión oral, la lectura, y la escritura.

Es preciso recordar estimada y estimado docente que este Proyecto Pedagógico Escolar es una propuesta flexible, y, como tal, podrá ser enriquecida con las experiencias y los conocimientos del personal directivo y docente. Es una sugerencia como estrategia de aprendizaje que funciona como complemento de sus actividades escolares, éstas las puede implementar cuantas veces sea necesario y/o lo considere de acuerdo con el seguimiento de las acciones en las que está constituida dicha propuesta. Confiamos que el trabajo de este proyecto oriente las acciones que cada uno de ustedes implementan en su escuela para favorecer el logro de los aprendizajes de los NNA que tiene a su cargo.



<b>PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO:</b> <b>"El club de la Salud"</b>		<b>REALIZACIÓN DEL PROYECTO:</b>	ADECUACIÓN: OCTUBRE IMPLEMENTACIÓN: OCTUBRE Y NOVIEMBRE EVALUACIÓN: DICIEMBRE
<b>NECESIDAD IDENTIFICADA O PROBLEMA A RESOLVER:</b>	-Bajo rendimiento escolar. -Dificultades para concentrarse. -Desnutrición y sobrepeso. -Aparición de enfermedades digestivas, respiratorias y cardiovasculares desde la infancia.	<b>PREGUNTA DETONADORA PARA REFLEXIONAR:</b>	¿Cómo puedo mejorar mi salud?
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:</b>		<b>JUSTIFICACIÓN Y UTILIDAD:</b>	
Este proyecto pedagógico escolar "El club de la salud" tiene como asignatura central: Conocimiento del Medio - Ciencias Naturales y como tema común "La alimentación". Fue propuesto con la finalidad de crear conciencia en las escuelas sobre la importancia de realizar acciones alimentarias diariamente para mejorar la salud. Está conformado por diez acciones a realizar, cada una con las actividades correspondientes a cada uno de los ciclos escolares, se sugiere aplicarse durante el mes de octubre y es transversal con las asignaturas de Lengua Materna. Español, Matemáticas y Educación Socioemocional. La intención es invitar de manera creativa a toda la comunidad escolar a que forme parte de "El club de la Salud", encontrarás el material para ser parte de este club en el ANEXO 1, al término de este proyecto se espera que haya muchos miembros en "El Club de la Salud" de la escuela. Se le invita a enviar sus evidencias fotográficas y/o video de la realización de las acciones/actividades de este proyecto.		La alimentación es un tema fundamental a lo largo de nuestra vida, principalmente en la infancia. Una de las metas de aprendizaje para los alumnos no es sólo conocer hábitos saludables, sino practicarlos todos los días e ir adquiriendo progresivamente actitudes positivas relacionadas con el cuidado de la salud. Es necesario enseñar a los niños desde nuestro ejemplo a reconocer cuáles son los alimentos que nutren nuestro cuerpo y las consecuencias que ocasiona el no consumirlos; y así poco a poco tomen decisiones de ir incorporando nuevos sabores y consistencias en su alimentación para evitar problemas de salud relacionados con la ingesta de alimentos no saludables tal es el caso como: desnutrición, sobrepeso, enfermedades digestivas y cardiovasculares, dificultades para concentrarse, falta de energía, entre otros.	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b>		<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	
-Practicar hábitos alimenticios en la escuela que contribuyan a la mejora continua de la salud de la comunidad educativa (directivos, docentes y personal de apoyo, alumnos, padres de familia).		-Reconocen los órganos de los sentidos, su función y practica acciones para su cuidado. -Analizan las características de una dieta basada en el Plato del Bien Comer y la compara con sus hábitos alimentarios. -Conocen y explican los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas, del alcoholismo y del tabaquismo y desarrolla conductas saludables para evitarlos.	

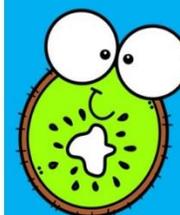
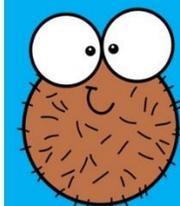
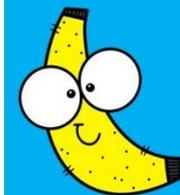


-Comparten con la comunidad escolar los aprendido y los invitan a realizar acciones para cuidar su salud.

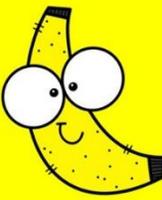
<b>TEMA COMÚN:</b>	<b>ASIGNATURA CENTRAL:</b>	<b>TRANSVERSALIDAD:</b>	
La alimentación.	-Conocimiento del Medio -Ciencias Naturales	-Lengua Materna. Español. -Matemáticas. -Educación Socioemocional.	-16 de octubre. Día mundial de la alimentación. -23 de octubre. Día del Médico

**DOSIFICACIÓN DE APRENDIZAJES ESPERADOS POR CICLO**

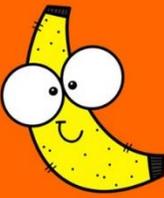
ASIGNATURA:	CICLO:	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO
<b>CONOCIMIENTO DEL MEDIO</b>  <b>CIENCIAS NATURALES</b>	<b>EJE:</b>	Mundo natural	Sistemas	
	<b>TEMA:</b>	Cuidado de la salud	Sistemas del cuerpo humano y salud	
	<b>CONTENIDOS Y APRENDIZAJE CLAVE:</b>	<b>CONCEPTUALES. APRENDER A APRENDER</b>		
	<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	-Los sentidos. -Hábitos saludables. -Comida/Bebida saludable y chatarra.	-Comida/Bebida saludable y chatarra. -El Plato del Bien Comer -La Jarra del Buen Beber	-Conoce y explica los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas, del alcoholismo y del tabaquismo y desarrolla conductas saludables para evitarlos.
<b>ACCIÓN 1:</b>	<b>PUNTO DE PARTIDA:</b>	<b>ACTIVIDAD 1. ME CONECTO CON LA CIENCIA.</b> Lleve a cabo con todo el grupo el experimento "El gusto y el olfato trabajan juntos" ANEXO 2.		
<b>¡SOMOS INVESTIGADORES!</b>	<b>PREGUNTAS E IDEAS:</b>	¿Qué sentidos tenemos? ¿Cómo podemos cuidar nuestros sentidos? ¿Por qué es importante alimentarnos?	¿Cómo percibimos los sabores? ¿Por qué algunas comidas nos gustan más? ¿Qué comidas le hacen bien a nuestro cuerpo? ¿Qué pasa si excedemos de grasa en las comidas?	



	<b>RECUPERACIÓN Y CONFRONTACIÓN DE IDEAS:</b>	Comenten sobre lo ocurrido en el experimento y realicen una lluvia de ideas respondiendo desde su experiencia cada una de las preguntas anteriores. Registren las respuestas en el "Reporte de un experimento" del Cuadernillo de Trabajo Escolar.		
	<b>BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN:</b>	Investiguen al respecto tomando como referencia las preguntas anteriores, consulten la biblioteca de la escuela, la del aula, bibliotecas virtuales, en libros de texto, enciclopedias o en internet al respecto.		
	<b>COMPARTIR CONOCIMIENTOS:</b>	Exposición de temas.	Elaboración de un recetario saludable.	Elaboración de un folleto con instrucciones para el cuidado de la salud.
<b>HABILIDADES COMUNICATIVAS A TRABAJAR</b>	<b>EXPRESIÓN ORAL:</b>	Conversen entre el grupo sobre la experiencia que tuvieron al buscar información: ¿En dónde la encontraste? ¿Descubriste datos interesantes, cuáles?		
	<b>ESCRITURA:</b>	Escriban la información recabada en los "Organizadores gráficos" que se te presentan en el Cuadernillo de Trabajo Escolar".		
	<b>LECTURA:</b>	Lean en voz alta la información que registraron en los "Organizadores gráficos".		
	<b>MATERIALES/RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	-Para el experimento: 1 manzana, 1 zanahoria, 1 cebolla, jugo de limón, café, agua con azúcar, agua con sal, 1 gotero, papel y lápiz (estos materiales por parejas). -ANEXO 2 -Diferentes fuentes de información. -Cuadernillo de Trabajo Escolar.		
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIA DE TRABAJO:</b>	-Registro de información recabada.		
	<b>PRODUCTO:</b>	-Organizadores gráficos.		
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>		
<b>ACCIÓN 2:</b>	<b>ACTIVIDAD 2. EXPERIMENTO MIS SENTIDOS, MI CUERPO Y CUIDO MI SALUD.</b>			
<b>CONOZCO MI CUERPO</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	Organice al grupo para llevar a cabo los siguientes juegos: -Busca el color. Mencione un color y rápidamente los alumnos buscan los objetos del salón que sean de ese color. -El despertador. Pida que salgan del salón y esconda su teléfono con la alarma programada y los alumnos se guiarán del sonido para encontrar el dispositivo. -La bandeja olfativa. Coloque en una bandeja diferentes objetos aromáticos de otoño que se encuentren al alcance (hojas secas, tierra húmeda, agua de lluvia, flores, entre otros.) con los ojos cerrados, pase la charola por cada alumno y después mencionarán los objetos que había en la charola.		



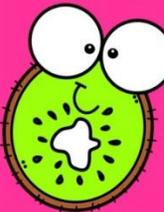
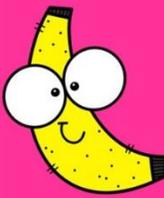
		<p>-Adivina qué es. En un contenedor coloque alimentos salados, dulces, ácidos; invite a los alumnos a pasar con los ojos vendados o cerrados a probar uno de ellos y que trate de adivinar qué alimento es.</p> <p>-Caja sensorial. En una caja con orificio (sólo para que entre la mano) colocará diferentes objetos con diferentes texturas el alumno meterá la mano y adivinará que fue lo que tocó.</p> <p>-Pregunte (al terminar cada juego) qué parte de nuestro cuerpo utilizamos para poder realizar cada juego y a qué sentido pertenece.</p>		
	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	<p>-Realicen la actividad "Experimento mis sentidos" del Cuadernillo de Trabajo Escolar".</p>	<p>-Escriban la importancia de cuidar tu cuerpo.</p> <p>-Realicen una lista de los alimentos que ayudan a cuidar cada uno de los órganos de los sentidos y otra de los alimentos que los dañan.</p> <p>-Registra lo anterior en la actividad "Cuido mi cuerpo" del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>	<p>-Describe los riesgos que corre el cuerpo al comer gran cantidad de grasa, ingerir bebidas alcohólicas y fumar.</p> <p>-Enlista acciones que puedes implementar para cuidar tu cuerpo.</p> <p>-Registra lo anterior en la actividad "Cuido mi cuerpo" del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>
	<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	<p>Compartan en plenaria las actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar y enriquezcan su actividad con aportaciones de sus compañeros.</p>		
	<b>MATERIALES/RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	<p>-Para los juegos: dispositivo móvil con alarma, bandeja con objetos aromáticos de otoño, alimentos dulces, salados y ácidos, caja de cartón con objetos de diferentes texturas.</p> <p>-Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p> <p>-Útiles escolares básicos del alumno.</p>		
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	<p>-Actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo.</p> <p>-Participación.</p>		
	<b>PRODUCTO:</b>	<p>Actividad "Experimento mis sentidos".</p>	<p>Actividad "Cuido mi cuerpo".</p>	<p>Actividad "Cuido mi salud".</p>
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	<p>-Lista de cotejo.</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a></p>		



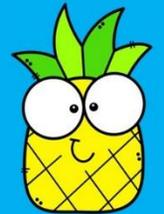
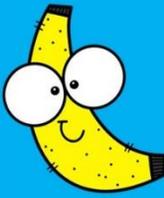
<b>ACCIÓN 3:</b>					
<b>SEMÁFORO DE ALIMENTOS</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<p><b>ACTIVIDAD 3. COMIDA/BEBIDA SALUDABLE Y NO SALUDABLE (CHATARRA).</b></p> <p>-Jueguen la dinámica “Caricaturas presenta, nombres de...” alimentos. Explique a los niños la mecánica del juego, quien repita una respuesta quedará eliminado del juego, gana quien no haya repetido nombres de alimentos.</p> <p>-Platiquen tomando como referencia las siguientes preguntas: ¿Qué son alimentos nutritivos? ¿Cuáles conoces? ¿Cuáles son los alimentos chatarra? ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Comes frutas y verduras? ¿Comer saludable es importante para nuestro cuerpo? ¿Por qué? ¿Qué sucede si nos alimentamos con comida poco saludable?</p> <p>-Registre las opiniones de las y los alumnos en el pizarrón o en un papel bond.</p>			
	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	<p>-Observen el siguiente video titulado “Comida chatarra” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RlyqSUMSQ6I">https://www.youtube.com/watch?v=RlyqSUMSQ6I</a>.</p> <p>-Platiquen sobre el video tomando como referencia las siguientes preguntas: ¿Conoces a alguien que se alimente como Lalo? ¿Crees que Lalo aprendió la importancia de comer “comida de verdad”? Menciona una comida que te guste que creas que es “comida de verdad” (saludable).</p>			
		<table border="1"> <tr> <td data-bbox="695 672 1129 1130"> <p>-Recorten y peguen los alimentos y las bebidas saludables y las no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar.</p> </td> <td data-bbox="1129 672 1507 1130"> <p>-Dibujen los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p> </td> <td data-bbox="1507 672 1858 1130"> <p>-Escriban los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p> </td> </tr> </table>	<p>-Recorten y peguen los alimentos y las bebidas saludables y las no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar.</p>	<p>-Dibujen los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p>	<p>-Escriban los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p>
	<p>-Recorten y peguen los alimentos y las bebidas saludables y las no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar.</p>	<p>-Dibujen los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p>	<p>-Escriban los alimentos y las bebidas saludables y no saludables (chatarra) en la actividad “Semáforo de alimentos” de tu Cuaderno de Trabajo Escolar; ubícalos dependiendo la frecuencia con la que podemos consumirlos para estar saludables.</p>		
<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	<p>-Compartan en plenaria las actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar y enriquezcan su actividad con aportaciones de sus compañeros.</p> <p>-Platiquen sobre la comida que usualmente consumen guiándonos con la pregunta: ¿Qué tipo de comida consumes más saludable o chatarra? ¿Por qué es importante saber sobre la alimentación? ¿Para qué te va a servir saber más sobre este tema?</p>				
<b>MATERIALES/ RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	<p>-Video de apoyo.</p> <p>-Cuadernillo de Trabajo escolar.</p> <p>-Útiles escolares básicos del alumno.</p>				



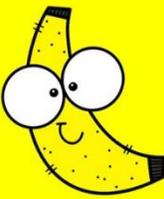
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	-Actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar. -Participación.								
	<b>PRODUCTO:</b>	-Actividad Semáforo de alimentos.								
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>								
<b>ACCIÓN 4:</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<b>ACTIVIDAD 4. CLASIFICO LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS. GRUPOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS. DIETA CORRECTA.</b>								
<b>PLATO DEL BIEN COMER</b> <b>JARRA DEL BUEN BEBER</b>		-Jueguen "Adivina, adivinador" (ANEXO 3) divida al grupo en equipos, léales a las y los alumnos algunas adivinanzas de alimentos, por turnos correrán a buscar en las tarjetas la respuesta correcta. -Coloquen cada respuesta en el cuadro previamente realizado en el pizarrón o en papel bond.								
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Frutas y verduras</th> <th>Cereales</th> <th>Leguminosas y alimentos de origen animal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			Frutas y verduras	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal			
Frutas y verduras	Cereales	Leguminosas y alimentos de origen animal								
	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	-Observen los siguientes videos: "Alimentación e hidratación saludable" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9dA0gWN23Pg">https://www.youtube.com/watch?v=9dA0gWN23Pg</a> "Alimentación saludable" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wro_wULJnBE">https://www.youtube.com/watch?v=Wro_wULJnBE</a> y "Azúcar en bebidas" <a href="https://youtu.be/XFKd9BHL8Jc">https://youtu.be/XFKd9BHL8Jc</a> -Platiquen sobre el video tomando como referencia las siguientes preguntas:								
		- ¿Qué productos observaste que aparecen en el Plato del Bien Comer? - ¿Cuáles de estos alimentos te gustan? -Colorea los alimentos y las bebidas que observaste en el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen beber de la actividad	- ¿Cuántos y cuáles grupos de alimentos hay en el Plato del Bien Comer? - ¿Qué bebidas observaste en la Jarra del Buen Beber? - ¿Cuáles de estas bebidas te gustan?	- ¿Qué nutrientes aportan al cuerpo cada uno de los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer? - ¿Qué alimentos y bebidas consumes regularmente?						



		<p>“Clasifico los alimentos y bebidas” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p> <p>-Realicen una muestra con alimentos y bebidas reales que son saludables para nuestro cuerpo.</p>	<p>-Recorta y pega los alimentos y bebidas según el grupo y el nivel al que correspondan en el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber de la actividad “Grupos de alimentos y bebidas” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p> <p>-Completa el organizador gráfico de la actividad “Nutrientes del Plato del Bien Comer” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>	<p>¿Consideras que cuidas o enfermas a tu cuerpo con los alimentos y bebidas que consumes?</p> <p>-Realiza la actividad “La dieta correcta y su importancia” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>
			<p>-Representen el Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen beber de manera grupal con alimentos reales. Tomen como referencia las infografías de éstos ANEXO 4 y 5.</p>	
	<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	<p>-Compartan con la comunidad escolar la muestra de alimentos y bebidas reales que son saludables para nuestro cuerpo y den una breve explicación.</p>	<p>-Compartan con la comunidad escolar la representación del Plato del Bien Comer y la Jarra del Buen Beber con alimentos reales y den una explicación sobre los grupos de alimentos, los nutrientes que aportan y los niveles de consumo de las bebidas.</p>	
	<b>MATERIALES/ RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	<p>-Video de apoyo.</p> <p>-Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p> <p>-ANEXOS 3, 4 y 5.</p> <p>-Útiles escolares básicos de las y los alumnos.</p> <p>-Alimentos y bebidas reales para realizar presentaciones.</p>		
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	<p>-Actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p> <p>-Fotografías de la Presentación ante la comunidad escolar.</p> <p>-Participación.</p>		
	<b>PRODUCTO:</b>	<p>-Participación y representación ante la comunidad escolar.</p>		



	INSTRUMENTOS DE REGISTRO:	<p>-Listas de cotejo.  <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a></p>	
ACCIÓN 5:		ACTIVIDAD 5. DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. DÍA DEL MÉDICO.	
FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)	ACTIVIDAD INICIAL:	<p><b>IMPORTANTE:</b> Antes de esta sesión pida a las y los alumnos llevar la fruta que más les guste en la presentación que gusten (picada, entera).</p> <p>-Jueguen a la “Licuadora descompuesta”. Organice al grupo en una sola fila, inicie con el primer alumno en voz baja o al oído (Hoy José se hizo un licuado de uvas, arándanos, moras, piña, fresa y plátano) el alumno tendrá que repetir exactamente la frase a su compañero de adelante y así sucesivamente hasta que el ultimo niño lo diga en voz alta.          -Respondan en plenaria ¿Fue correcta la frase? ¿Se les olvido alguna fruta? ¿La confundieron con otra?</p>	
	ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:	<p>-Observen el video “Día mundial de la alimentación” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pfjVFPbVXVO">https://www.youtube.com/watch?v=pfjVFPbVXVO</a> y “Día del Médico” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8e3gTydPFa4">https://www.youtube.com/watch?v=8e3gTydPFa4</a></p> <p>-Platiquen sobre estas fechas célebres guiándose de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Has visitado a un doctor?          ¿Qué pasa cuando sigues las indicaciones del Doctor?</p> <p>-Realiza la actividad “El maletín del Doctor” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Realiza la actividad “Todo sobre mi fruta favorita” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>	<p>¿Qué sugerencias nos dieron para ser saludables?          ¿Por qué se celebra en el mundo el día de la alimentación?</p> <p>-Realiza una tarjeta de felicitación dirigida a tu Médico favorito, puede ser un familiar o el Doctor al que llegas a tus consultas, en esta tarjeta agrádecele la gran labor que realiza día a día. Realiza el borrador de ésta en la actividad “Feliz día del Médico” en el Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Realiza una infografía de tu fruta favorita, realiza tu borrador en la actividad “Infografía de mi fruta favorita” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>
	PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:	<p>-Organice el picnic saludable, disponga un espacio en el salón de clases o en algún área de la escuela, pida a las y los alumnos tener lista su fruta para degustar.          -Retome la frase “Nuestras acciones son nuestro futuro”, platique al respecto con el grupo mientras degustan su fruta, llévelos a la reflexión de esta frase y guíelos para que de manera grupal propongan acciones que se comprometan a cumplir para mejorar su salud.</p>	



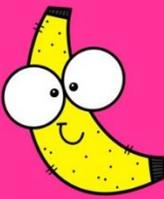
		<p>Algunos ejemplos de estas acciones pueden ser:          Establecer un día a la semana para comer una fruta (El día de frutas).          Establecer un día a la semana a tomar agua natural (El día de la hidratación).          -Celebren estas acciones propuestas con un acuerdo de compromiso tamaño papel bond para que esté a la vista de todos en donde se escriban las acciones y todos los alumnos firmen como muestra de compromiso.          -Compartan estas acciones a la comunidad escolar e inviten a que se sumen a éstas en beneficio de la salud.</p>	
	<b>MATERIALES/RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	<p>-Videos de apoyo.          -Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Fruta favorita picada o entera.          -Acuerdo de compromiso tamaño papel bond.</p>	
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	<p>-Actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Fotografías del Picnic saludable "Frutilandia"          -Participación.</p>	
	<b>PRODUCTO:</b>	<p>-Acuerdo de compromiso a la vista de la comunidad escolar.</p>	
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	<p>-Lista de cotejo.  <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a></p>	
<b>ACCIÓN 6:</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<p><b>ACTIVIDAD 6. DESAYUNO NUTRITIVO</b>          -Jueguen la dinámica "Ensalada de verduras", consiste en darle a cada alumno "en secreto" el nombre de una verdura, se sientan en círculo y en medio diga: "Ensalada de verduras como..." pepino (puede ser más de una verdura) y los alumnos que les haya tocado esa verdura se cambian de lugar, el que se quede sin lugar le toca decir la frase.</p>	
<b>LONCHERA SALUDABLE</b>	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	<p>-Observen el video:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wCXLA8_ofjw">https://www.youtube.com/watch?v=wCXLA8_ofjw</a>          ¿Por qué es importante desayunar?          ¿Qué pasa cuando no desayunamos?          -Realiza la actividad "Lonchera saludable" del Cuadernillo de Trabajo Escolar, en donde recortarás y</p>	<p>"El desayuno ideal para niños"  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7eyVhqdetFk">https://www.youtube.com/watch?v=7eyVhqdetFk</a>          ¿Los alimentos que se mencionan como básicos están en el Plato del Bien Comer?          ¿En qué grupos de alimentos está cada uno?          -Organice el grupo en 5 equipos y realicen un menú saludable para el desayuno, tomen en cuenta alimentos de cada grupo del Plato del Bien Comer y bebida de la Jarra del Buen Beber. De manera grupal completen la actividad el "Calendario de Menús saludables".</p>



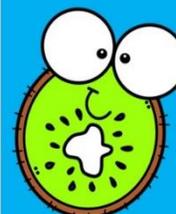
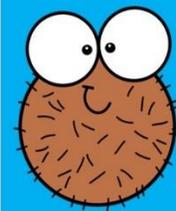
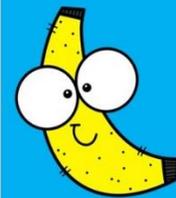
		pegarás alimentos saludables que puedes comer en el desayuno.		
	<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	-Compartan sus propuestas de Lonchera y Calendario de Menús saludables con la cooperativa de la escuela y con el Comité de Desayunos Escolares de tu primaria. Denles una breve explicación de la importancia de desayunar nutritivamente.		
	<b>MATERIALES/ RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	-Videos de apoyo. -Cuadernillo de Trabajo Escolar.		
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	-Actividades realizadas en el Cuadernillo de Trabajo Escolar. -Fotografías compartiendo la Lonchera saludable y el calendario de Menús saludables a la cooperativa y al Comité de Desayunos Escolares. -Participación.		
	<b>PRODUCTO:</b>	Lonchera y Calendario de Menús saludables.		
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>		
<b>ASIGNATURA:</b>	<b>CICLO:</b>	<b>PRIMERO</b>	<b>SEGUNDO</b> <b>TERCERO</b>	
<b>LENGUA MATERNA. ESPAÑOL</b>	<b>ÁMBITO:</b>	Estudio	Participación Social	
	<b>PRÁCTICA SOCIAL DE LENGUAJE:</b>	Intercambio oral de experiencias y nuevos conocimientos.	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia.	
	<b>CONTENIDOS Y APRENDIZAJE CLAVE:</b>	<b>PROCEDIMENTALES. APRENDER A HACER</b>		
		-La exposición.	-El recetario (viajero)	-El folleto (informativo).
	<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	-Expone un tema utilizando carteles de apoyo.	-Interpreta y elabora instructivos.	-Lee y elabora folletos con instrucciones para el cuidado de la salud.
<b>ACCIÓN 7:</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<b>ACTIVIDAD 7. SOY EXPOSITOR. PLATILLOS CREATIVOS. FOLLETOS INFORMATIVOS.</b>		
<b>CHARLA PARA FAMILIAS</b>		-Bailen la canción "El baile de la ensalada" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc&amp;t=130s">https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc&amp;t=130s</a> sigue los movimientos que te proponen en la canción. -Realicen rimas con las frutas y verduras, escribanlas en el pizarrón.		
<b>RECETARIO VIAJERO</b>	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	-Organicen una exposición sobre la "Comida saludable y	-Realicen un "Recetario viajero", el cual consistirá	-Realiza de manera individual un folleto



		<p>la no saludable” en el Cuadernillo de Trabajo Escolar encuentra la actividad “Soy expositor” para que prepares tu exposición. Amplía la información que ya conoces buscando en libros, enciclopedias de la biblioteca del aula, de la escuela, la virtual o en internet.</p> <p>-Realiza un cartel sobre este tema, incluye un esquema de tu fruta favorita para que la presentes.</p>	<p>en escribir de manera individual una receta de un platillo saludable, puede ser de desayuno, comida o cena, encuentra la estructura de la receta en la actividad “Platillo creativo” ahí harás el borrador de tu receta y posteriormente se rotarán por turnos una libreta en donde escribirás la versión final de la receta de tu platillo creativo, al final tendrán un recetario saludable con muchos platillos creativos.</p>	<p>informativo en donde expliques los riesgos para la salud de consumir alimentos con alto contenido de grasas, del alcoholismo y del tabaquismo. Incluye acciones saludables para evitar estos riesgos. Realiza tu borrador en la actividad “Folleto informativo” del Cuadernillo de Trabajo Escolar.</p>
	<p><b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b></p>	<p>-Realiza la exposición delante de los padres de familia de tu grupo.</p>	<p>-Realiza con ayuda de tu familia tu platillo creativo siguiendo la receta que escribiste y organicen un “Mercadito saludable” en donde comercialicen su platillo.</p>	<p>-Fotocopia la versión final de tu folleto informativo y repártelo a la comunidad escolar, puedes aprovechar el día en el que los alumnos de primer ciclo realicen su exposición para repartirlos.</p>
	<p><b>MATERIALES/ RECURSOS DIDÁCTICOS:</b></p>	<p>-Video de apoyo.          -Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Cartel para la exposición.          -Platillos para el “Mercadito saludable”.          -Fotocopias de folletos informativos.</p>		
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p><b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b></p>	<p>-Actividades del Cuadernillo de Trabajo Escolar.          -Participaciones.          -Fotografías de la exposición, del Mercadito saludable y de la difusión de folletos informativos.</p>		



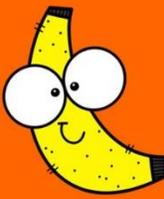
	<b>PRODUCTO:</b>	Exposición con apoyo de un cartel.	Receta del platillo creativo.	Folleto informativo.	
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>			
<b>ASIGNATURA:</b>	<b>CICLO:</b>	<b>PRIMERO</b>	<b>SEGUNDO</b>	<b>TERCERO</b>	
<b>MATEMÁTICAS</b>	<b>EJE:</b>	Análisis de datos		Número, álgebra y valoración.	
	<b>TEMA:</b>	Estadística		Número	
	<b>CONTENIDO Y APRENDIZAJE CLAVE:</b>	<b>PROCEDIMENTAL. APRENDO A HACER</b>			
		-Uso de tablas. -La gráfica.	-Fracciones equivalentes.		-Suma de fracciones. -Representación con números decimales.
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	-Recolecta, registra y lee datos en tablas.	-Usa fracciones con denominador dos, cuatro, y ocho para expresar relaciones parte-todo, medidas y resultados de repartos.		-Lee, escribe y ordena números naturales hasta de cualquier cantidad de cifras, fracciones y números decimales.	
<b>ACCIÓN 8:</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<b>ACTIVIDAD 8. PROBLEMARIO DIVERTIDO.</b> -Jueguen al rompecabezas:			
<b>VAMOS DE COMPRAS</b>		De frutas ANEXO 6.	De fracciones comida chatarra ANEXO 7.	De fracciones y números decimales comida chatarra ANEXO 8.	
	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	-Realiza la actividad "Problemario divertido" en donde recolectarás, registrarás información en tablas y después organizarás esta información en una gráfica.	-Realiza la actividad "Problemario divertido" en donde resolverás problemas de repartos utilizando fracciones equivalentes.	-Realiza la actividad "Problemario divertido" en donde resolverás problemas de repartos utilizando fracciones equivalentes y números decimales.	
	<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	-Comparte con tus compañeros la forma en la que resolviste tu "Problemario divertido".			
	<b>MATERIALES/ RECURSOS DIDÁCTICOS:</b>	-Tarjetas de memorama (ANEXOS 6, 7 y 8). -Cuadernillo de Trabajo Escolar.			



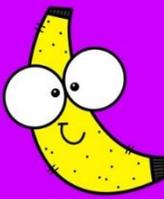
EVALUACIÓN	EVIDENCIAS DE TRABAJO:	-Actividades del Cuadernillo de Trabajo Escolar. -Participaciones.		
	PRODUCTO:	-Problemario divertido (uso de tablas y gráficas).	-Problemario divertido (reparto con fracciones equivalentes).	-Problemario divertido (reparto con fracciones equivalentes y números decimales).
	INSTRUMENTO DE REGISTRO:	-Listas de cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>		
ACCIÓN 9:	ACTIVIDAD INICIAL:	<b>ACTIVIDAD 9. ¡A COCINAR EN FAMILIA!</b> -Platiquen sobre lo que implica cocinar en familia, realicen una lista de todo lo que se requiere para poder lograrlo. De igual forma comenten ¿cuál es la actividad principal que se lleva a cabo en un mercado?, ¿quiénes trabajan ahí?, ¿qué hacen? ¿qué hacen los que visitan el mercado? Escriban las respuestas en el pizarrón.		
MERCADITO SALUDABLE	ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:	-Realiza los problemas que se te presentan en la actividad "Mercadito saludable" del Cuadernillo de Trabajo Escolar. En donde resolverás problemas con el uso de monedas.	-Realiza los problemas que se te presentan en la actividad "Mercadito saludable" del Cuadernillo de Trabajo Escolar. En donde resolverás problemas que impliquen sumas y restas.	-Realiza los problemas que se te presentan en la actividad "Mercadito saludable" del Cuadernillo de Trabajo Escolar. En donde resolverás problemas que impliquen multiplicación y división.
	PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:	-Comparte con tus compañeros la forma en la que resolviste tu "Problemario divertido".		
	MATERIALES/ RECURSOS DIDPACTICOS:	-Cuadernillo de Trabajo Escolar.		
	EVIDENCIAS DE TRABAJO:	-Actividades del Cuadernillo de Trabajo Escolar. -Participaciones.		
EVALUACIÓN	PRODUCTO:	-Actividad "Mercadito saludable" Resolución de problemas usando monedas.	-Actividad "Mercadito saludable" Resolución de problemas que impliquen sumas y restas.	- Actividad "Mercadito saludable" Resolución de problemas que



				impliquen multiplicación y división.
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de Cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>		
<b>ASIGNATURA:</b>	<b>CICLO:</b>	<b>PRIMERO</b>	<b>SEGUNDO</b>	<b>TERCERO</b>
<b>EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN SOC.:</b>	Autoconocimiento		
	<b>HABILIDAD:</b>	Bienestar		
	<b>CONTENIDOS Y APRENDIZAJE CLAVE:</b>	ACTITUDINAL Y SOCIOAFECTIVO. APRENDER A SER Y APRENDER A CONVIVIR		
	<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	-Reconoce y expresa acciones de bienestar y malestar en diferentes escenarios.	-Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien, cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.	-Pone en práctica estrategias para experimentar bienestar, a pesar de circunstancias adversas.
<b>ACCIÓN 10:</b>	<b>ACTIVIDAD INICIAL:</b>	<b>ACTIVIDAD 10. MIS EMOCIONES. MI BIENESTAR.</b> -Jueguen con el "Dado de las emociones" (ANEXO 9). Lanza cada alumno el dado y según la emoción que haya caído comparte su experiencia sobre lo que le ocasiona sentir dicha emoción.		
<b>ASÍ ME SIENTO</b>	<b>ACTIVIDADES DIFERENCIADAS:</b>	-Realiza la actividad "Mis emociones" del Cuadernillo de Trabajo Escolar, en donde identificará acciones que le producen bienestar y las que le producen malestar en el escenario de una vida saludable.	-Realiza la actividad "Mis emociones" del Cuadernillo de Trabajo Escolar, en donde reconoce las acciones que le ayudan a estar bien y las que le que lo dañan en el escenario de una vida saludable.	-Realiza la actividad "Mi bienestar" del Cuadernillo de Trabajo Escolar, en donde propone estrategias para experimentar bienestar a pesar de circunstancias adversas en el escenario de una vida saludable.
	<b>PUESTA EN COMÚN DEL TRABAJO:</b>	-Comparte con tus compañeros la forma en la que generas bienestar en tu vida.		



	<b>MATERIALES/ RECURSOS DIACTICOS:</b>	-Dado de las emociones (ANEXO 9) -Cuadernillo de Trabajo Escolar.		
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIAS DE TRABAJO:</b>	-Actividades del Cuadernillo de Trabajo Escolar. -Participaciones.		
	<b>PRODUCTO:</b>	-Actividad "Mis emociones"	-Actividad "Mis emociones"	-Actividad "Mi Bienestar"
	<b>INSTRUMENTOS DE REGISTRO:</b>	-Lista de Cotejo. <a href="https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/115OS77b3U2iyvs6dcHciay6X1TT4xVrC?usp=sharing</a>		



# ANEXOS



# ANEXO 1. Material promocional de "El club de la salud"

 **EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

 **PRIMARIA**  
*Todos a leer, escribir, y resolver problemas*

**No se trata de comer menos,  
se trata de comer bien...**

**¡Únete!**



**Mejora tu vida  
prevé, detecta y atiende  
oportunamente**

REQUISITOS PARA SER INTEGRANTE DE  
"EL CLUB DE LA SALUD":

- Firma la carta compromiso.
- Realiza todas las acciones de "El club de la salud"
- Practica hábitos saludables todos los días.

MATERIAL GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA



DESCARGA AQUÍ



MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

# ANEXO 1. Carta compromiso de "El club de la salud"

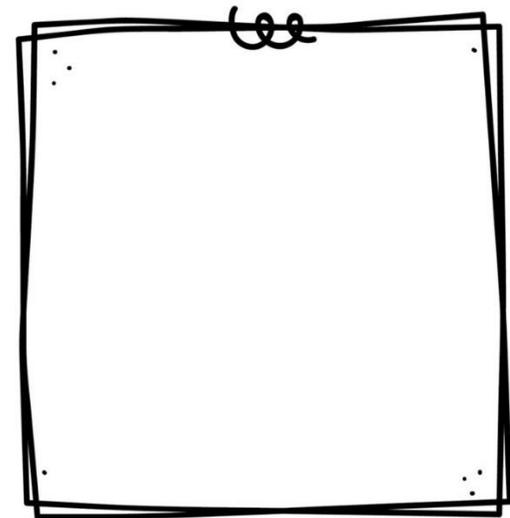
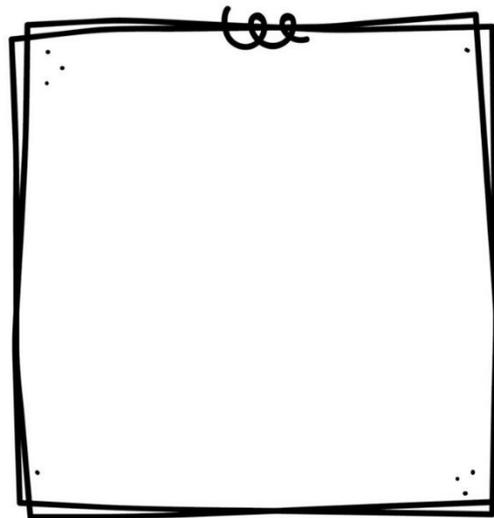
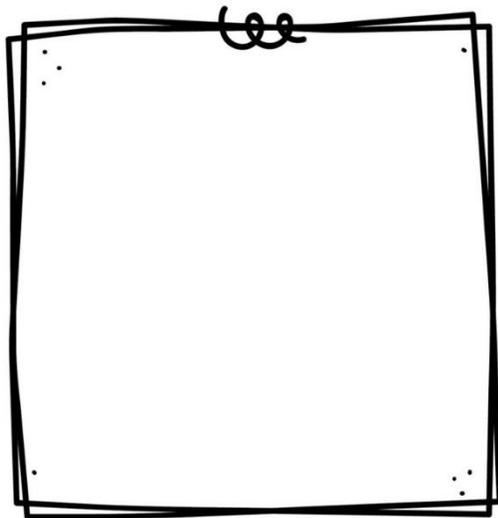
## Carta compromiso "El club de la salud"

Fecha: .....

Yo: .....

Alumno (a) del .....

Me comprometo a realizar las siguientes acciones para mejorar mi salud:



Firma del nuevo integrante:

Firma del maestro (a):

.....

.....

**ANEXO 1. Carta compromiso de "El club de la salud"**

**Carta compromiso "El club de la salud"**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Yo:** \_\_\_\_\_

**Alumno (a) del** \_\_\_\_\_

**Me comprometo a realizar las siguientes acciones para mejorar mi salud:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

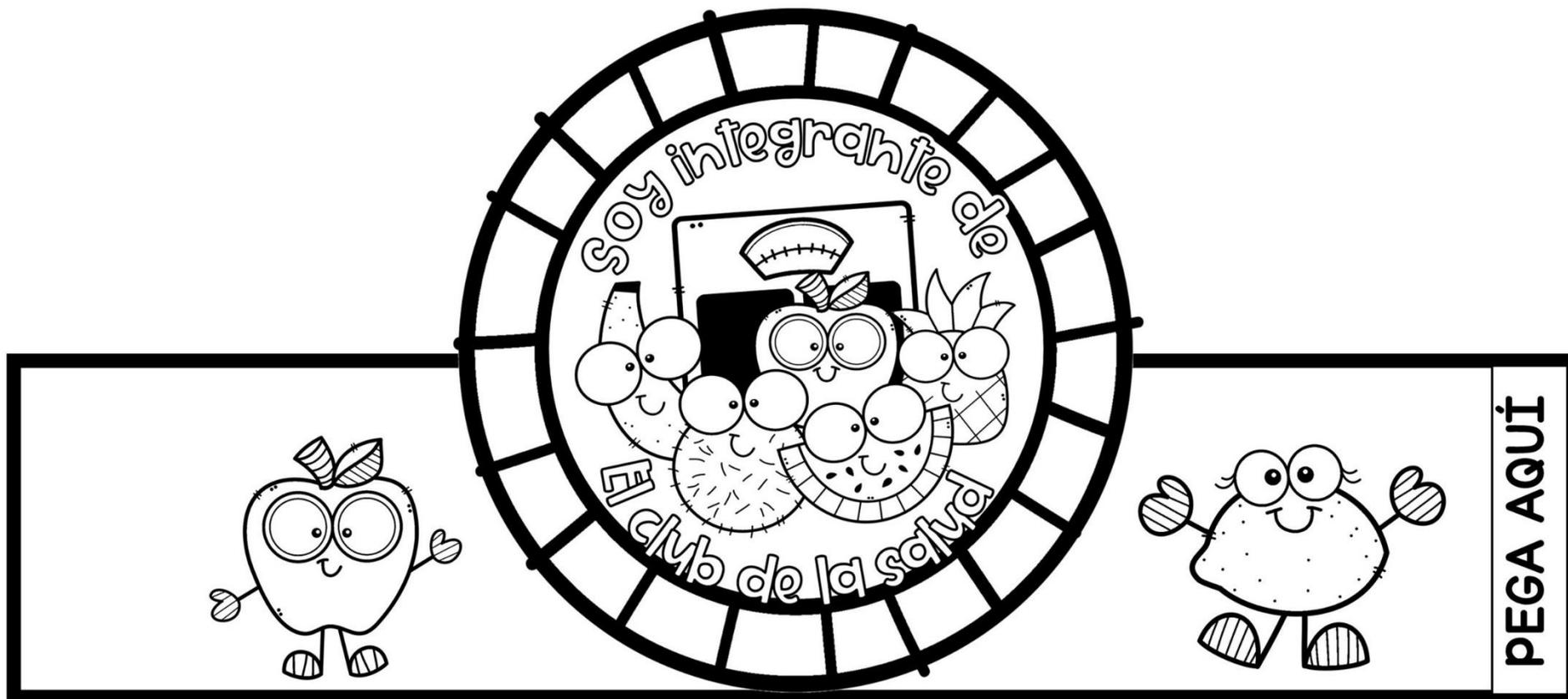
**Firma del nuevo integrante:**

\_\_\_\_\_

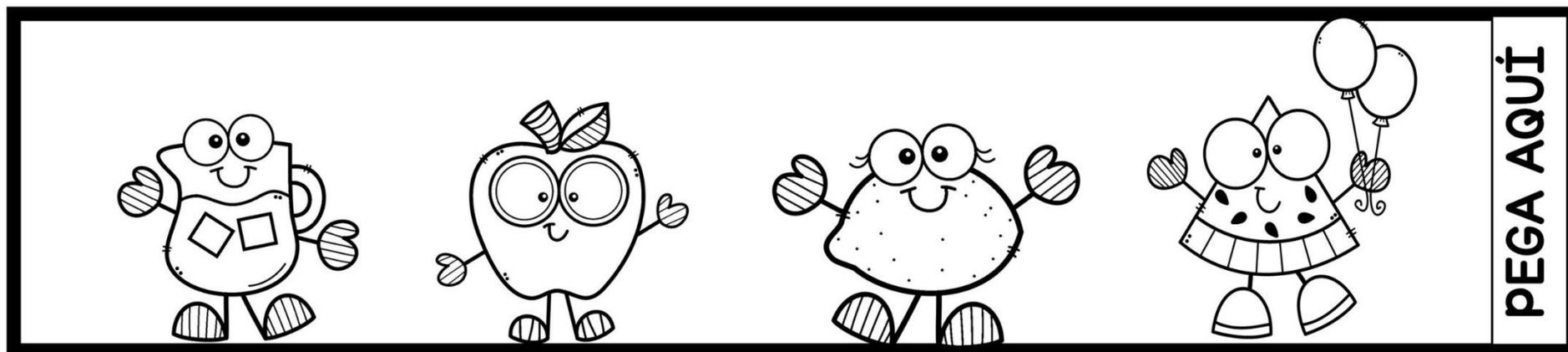
**Firma del maestro (a):**

\_\_\_\_\_

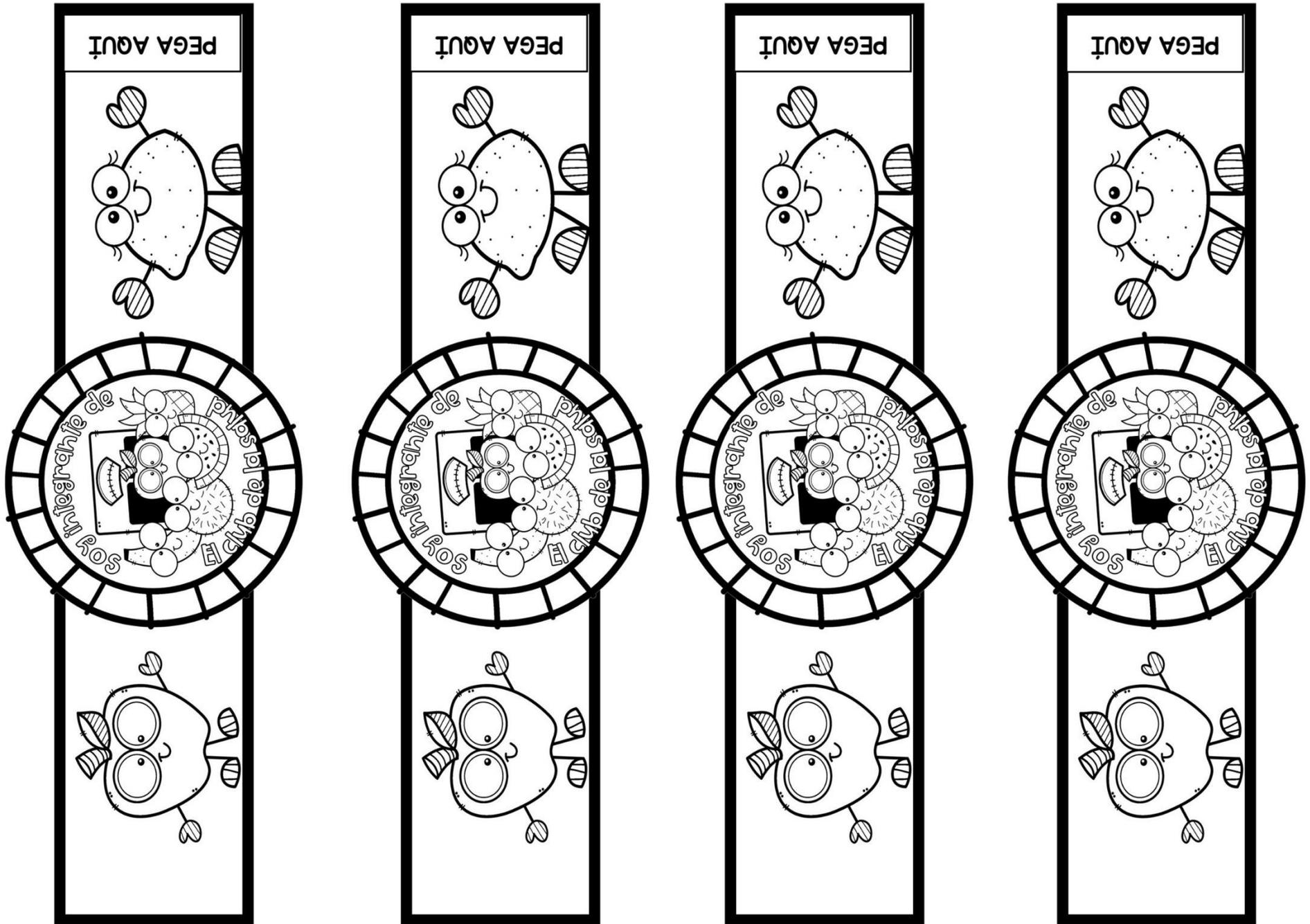
# ANEXO 1. Corona para integrantes de "El club de la salud"



MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.



# ANEXO 1. Pulseras para integrantes de "El club de la salud"



**MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.**

## ANEXO 2. Actividad 1 Me conecto con la ciencia

### Me conecto con la ciencia

MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

### Experimento "El gusto y el olfato trabajan juntos"

#### ¿Qué necesitamos?

- 1 manzana.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- Jugo de limón.
- Café.
- Agua con azúcar.
- Agua con sal.
- 1 gotero.
- 1 pañuelo.
- Papel y lápiz
- 1 compañero (ayudante).

#### ¡¡hacemos así!

1. Lava bien y luego corta en pedazos similares la manzana, la zanahoria y la cebolla.
2. Cúbrete los ojos con un pañuelo y tápate la nariz.
3. Pide a tu ayudante que te coloque en la lengua un trozo de manzana, zanahoria o cebolla y que anote en el papel cuál de los tres fue. Luego, dile que te lo quite y que continúe con otro pedazo. Y finalmente con el tercero.
4. Cada vez que tu ayudante te haga probar una fruta o verdura, dile cuál crees que es. Él anotará el nombre que le digas junto al de lo que él efectivamente te dio.
5. Destapa tus ojos y revisen las anotaciones. Seguramente has acertado muy pocas veces.
6. Cambia de lugar con tu ayudante y comprobarás que los resultados son similares.
7. Vuelve a cubrirte los ojos, pero esta vez no te tapes la nariz.
8. Que tu amigo use el gotero para ponerte en la lengua, por turnos, gotitas de limón, de café, de agua con azúcar y de agua con sal.
9. Repitan todo como en la ocasión anterior.



## ANEXO 3. Infografía Plato del Bien Comer

# El Plato del Bien Comer

### FRUTAS Y VERDURAS

Son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria.



La finalidad del plato del bien comer es lograr que las personas que tienen una alimentación saludable la conserven, además de reorientar los patrones alimentarios deficientes hacia otros más saludables que les permitan no sólo recuperar su peso normal, sino que les ayude a prevenir enfermedades y a mantenerse saludables.

### CEREALES

Son fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### LEGUMINOSAS

Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.

## ANEXO 4. Infografía Jarra del Buen Beber

# La Jarra del Buen Beber

### BEBIDAS



### NIVEL DE IMPORTANCIA

### CANTIDAD RECOMENDADA

Nivel 6	0 vasos
Nivel 5	0-1/2 vaso
Nivel 4	0-2 vasos
Nivel 3	0-4 tazas
Nivel 2	0-2 vasos
Nivel 1	6-8 vasos



MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

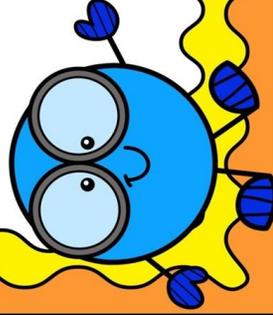
Prioriza el consumo de agua natural, la bebida más saludable y recomendable para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, no proporciona calorías, ni tiene efectos adversos en individuos sanos; es necesaria para las funciones fisiológicas normales del metabolismo, y aporta minerales esenciales como calcio, magnesio y fluoruro.

Lo ideal es adoptar el hábito de beber agua desde niños, o tratar de desarrollarlo de manera gradual.

## ANEXO 5. Adivina, adivinador

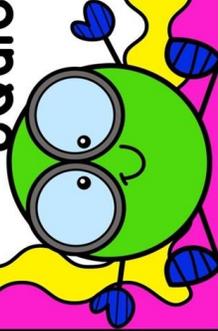
Blanca por  
dentro, verde  
por fuera; si  
quieres que te  
lo diga  
es-pera.

¿Quién soy?



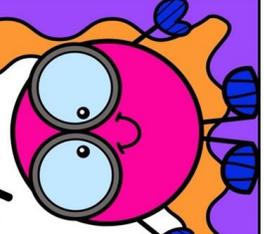
Soy un sol naranja  
a cualquier hora,  
radiante llena de  
vida y colorida  
estoy, siempre a  
tiempo para  
refrescarte,  
aunque a veces  
un poco ácida soy.

¿Quién soy?



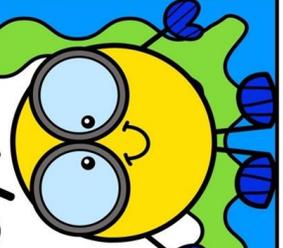
Amarillo por  
fuera blanco  
por dentro,  
tienes que  
pelarlo para  
comerlo.

¿Quién soy?



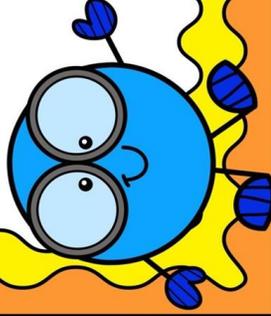
Verde por  
fuera, roja por  
dentro y  
siempre llevo  
semillas en el  
centro.

¿Quién soy?

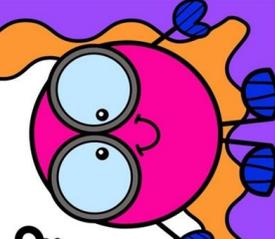


## ANEXO 5. Adivina, adivinador

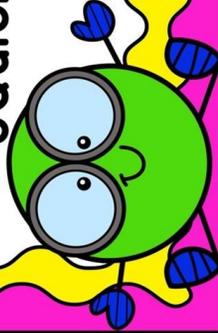
Tiene ojos y no ve,  
tiene agua y no la bebe,  
tiene carne y no la come,  
tiene barba y no es hombre.  
¿Quién soy?



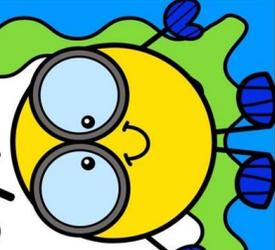
Me abrigo con paños blancos,  
luzco blanca cabellera y por causa mia llora hasta la misma cocinera.  
¿Quién soy?



Somos verdes y amarillos, también somos colorados,  
es famosa nuestra tarta, y también puedes comernos sin que estemos cocinados.  
¿Quién soy?



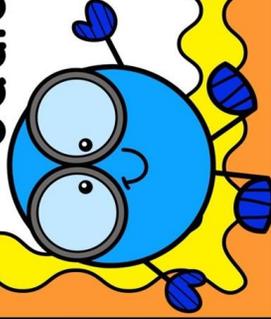
Es alargada y naranja, se la comen los conejos para así llegar a viejos.  
¿Quién soy?



## ANEXO 5. Adivina, adivinador

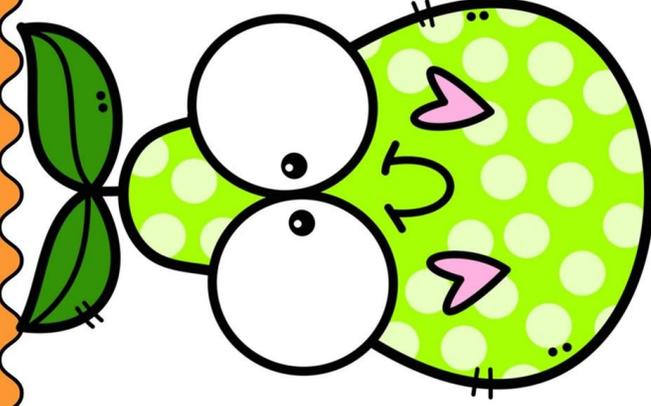
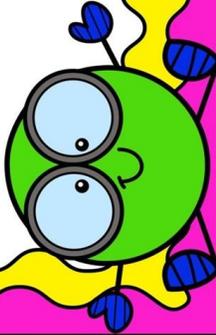
Agua pasa por  
mi casa, cate  
por mi corazón.  
Espero que con  
lo que he dicho  
sepas la  
solución.

¿Quién soy?

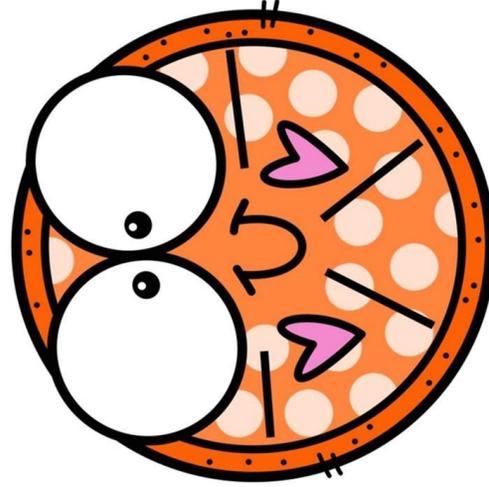


Empieza como  
nota musical,  
termina como  
ave de corral.

¿Quién soy?

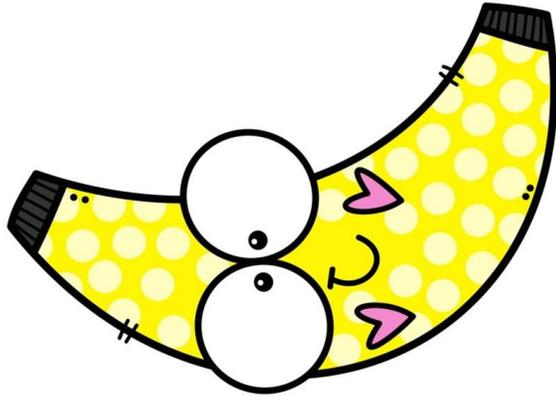


pera

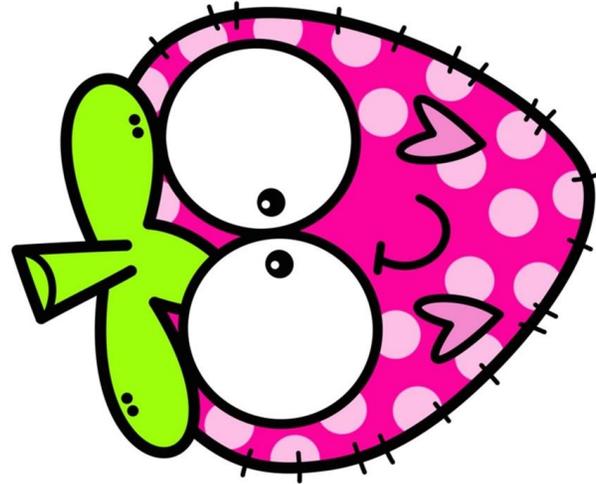


naranja

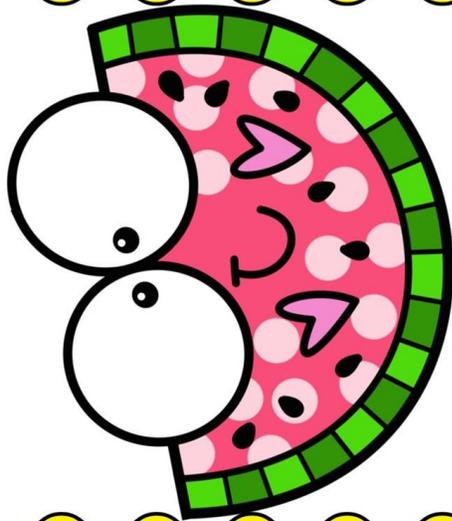
**ANEXO 5. Adivina, adivinador**



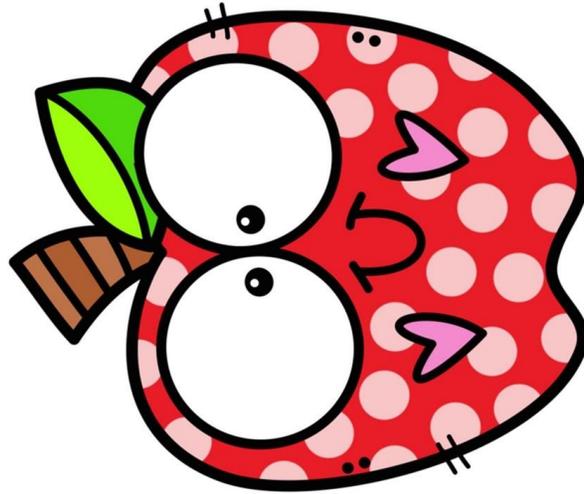
**plátano**



**fresa**

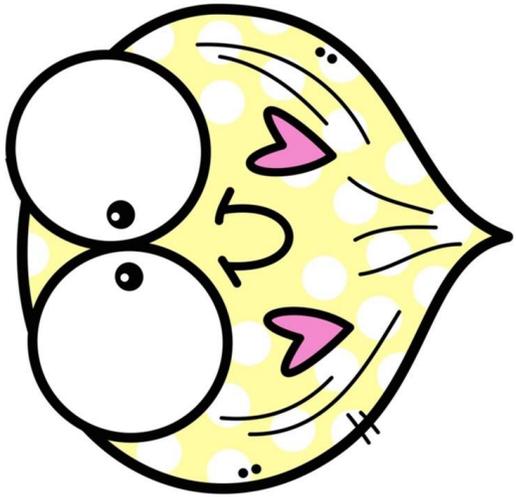


**sandía**

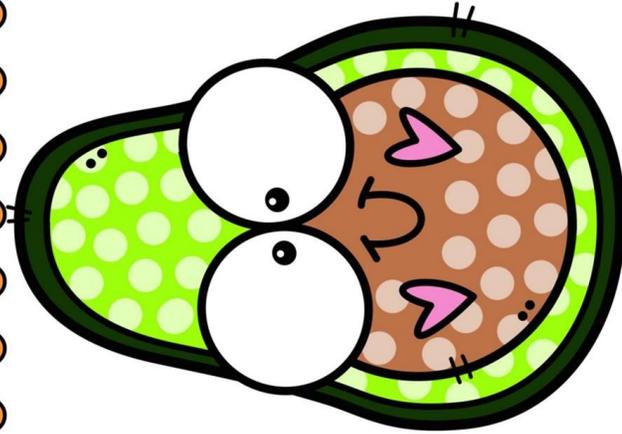


**manzana**

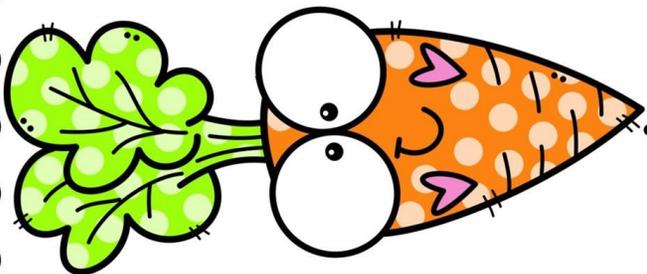
**ANEXO 5. Adivina, adivinador**



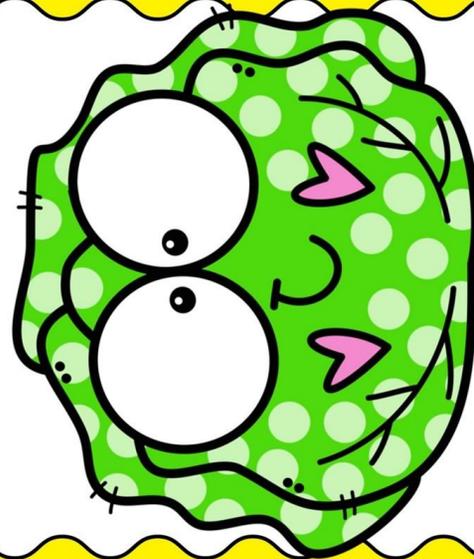
**cebolla**



**aguacate**

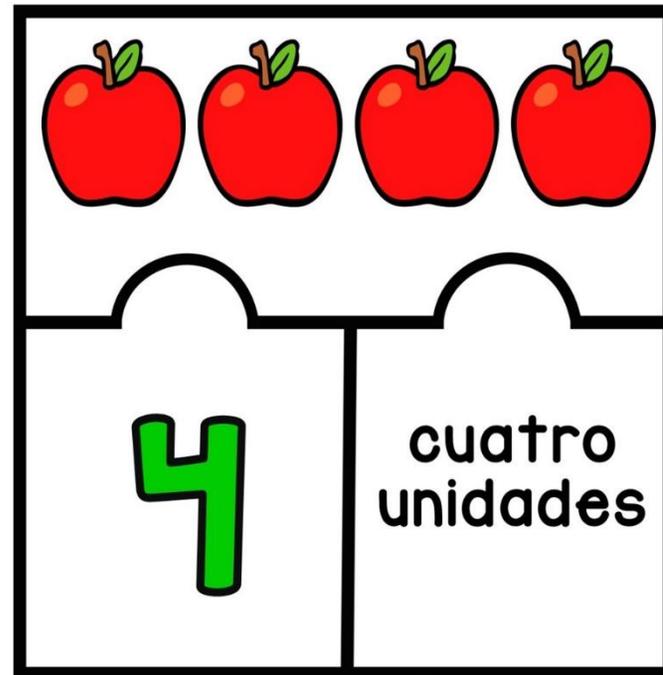
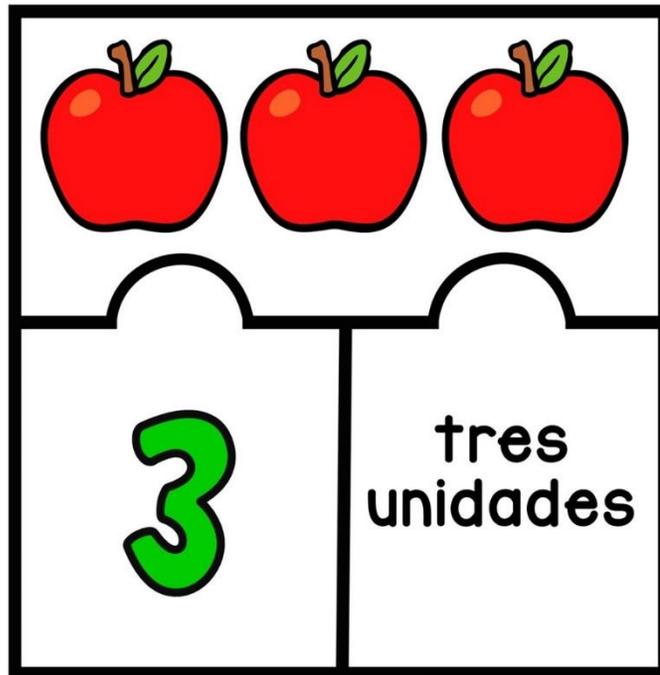
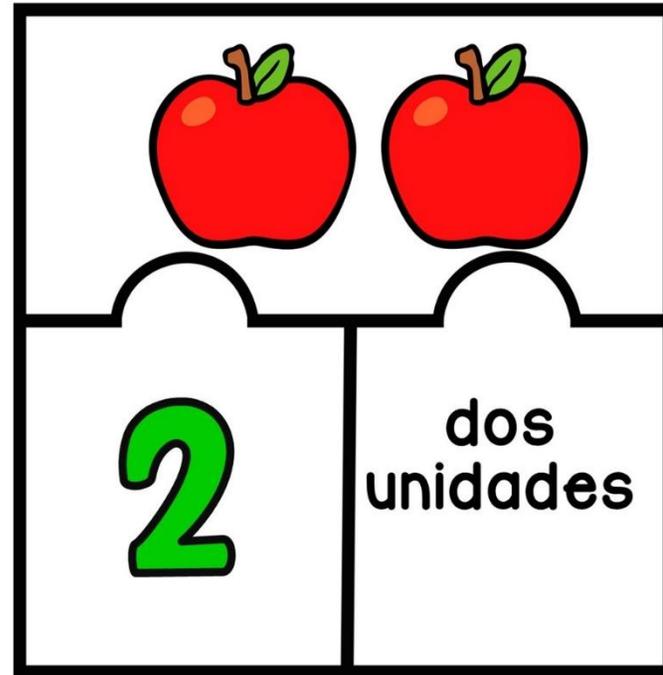
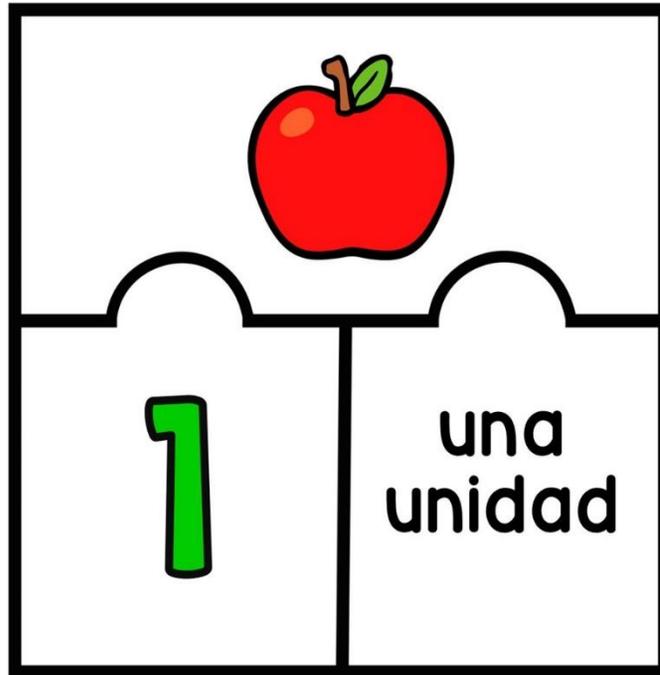


**zanahoria**



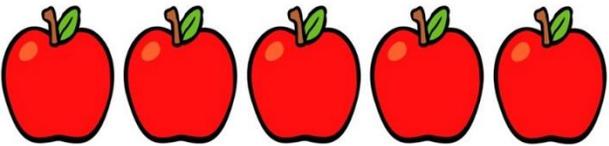
**repollo**

## ANEXO 6. Rompecabezas de frutas

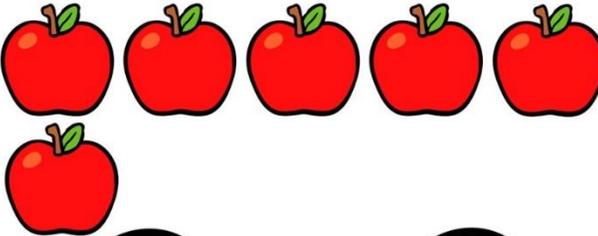


MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

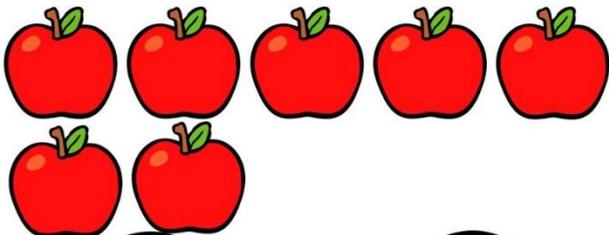
## ANEXO 6. Rompecabezas de frutas



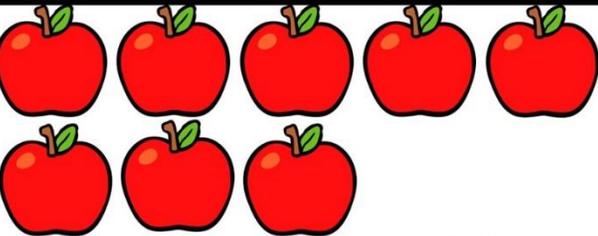
5 cinco unidades



6 seis unidades



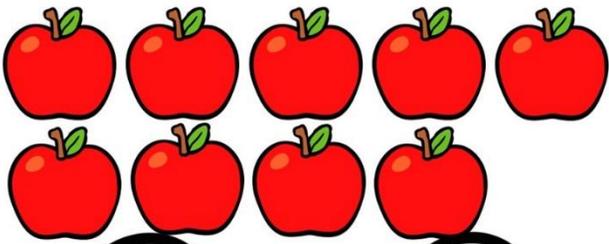
7 siete unidades



8 ocho unidades

MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

## ANEXO 6. Rompecabezas de frutas



**9** nueve unidades



**10** una decena



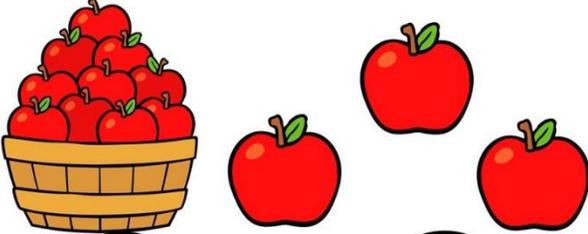
**11** Una decena y una unidad



**12** Una decena y dos unidades

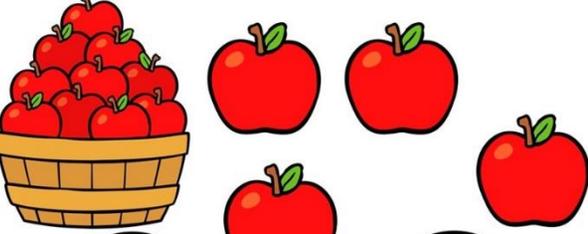
MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

## ANEXO 6. Rompecabezas de frutas



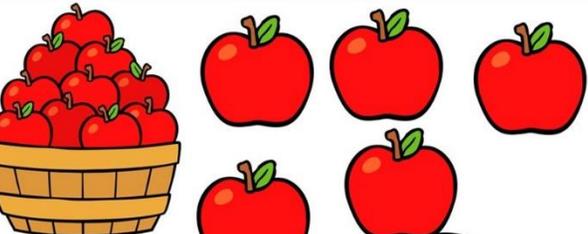
**13**

Una decena y tres unidades



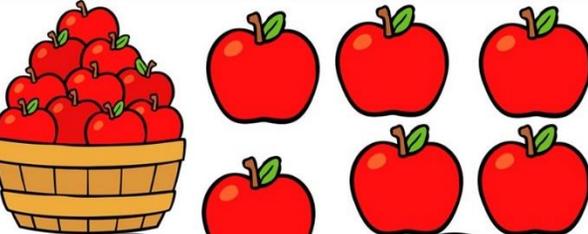
**14**

Una decena y cuatro unidades



**15**

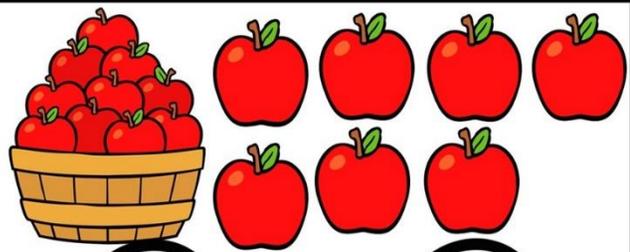
Una decena y cinco unidades



**16**

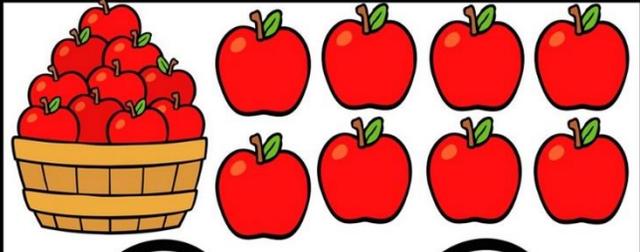
Una decena y seis unidades

## ANEXO 6. Rompecabezas de frutas



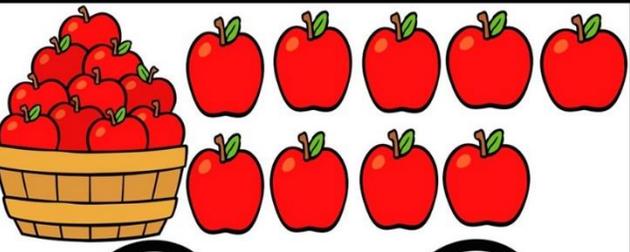
**17**

Una decena y siete unidades



**18**

Una decena y ocho unidades



**19**

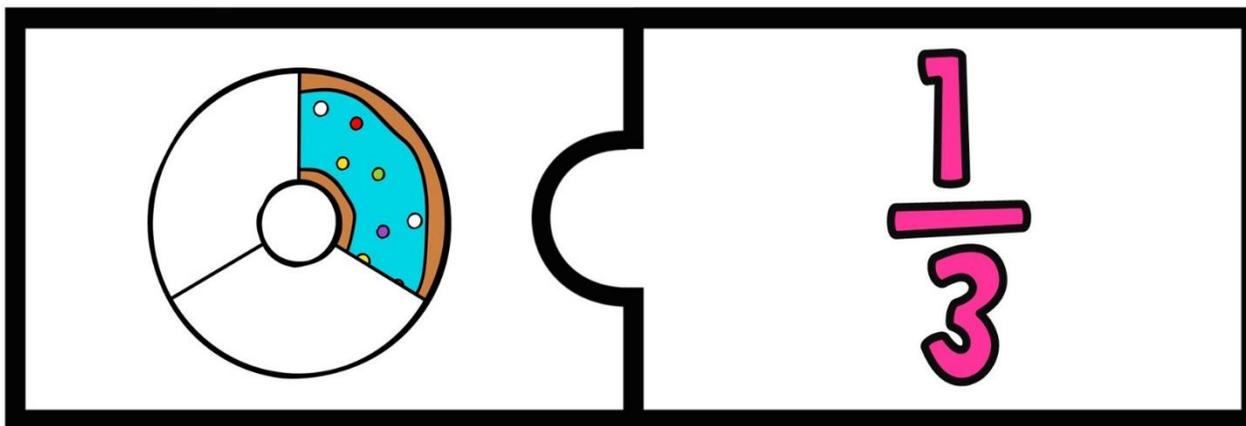
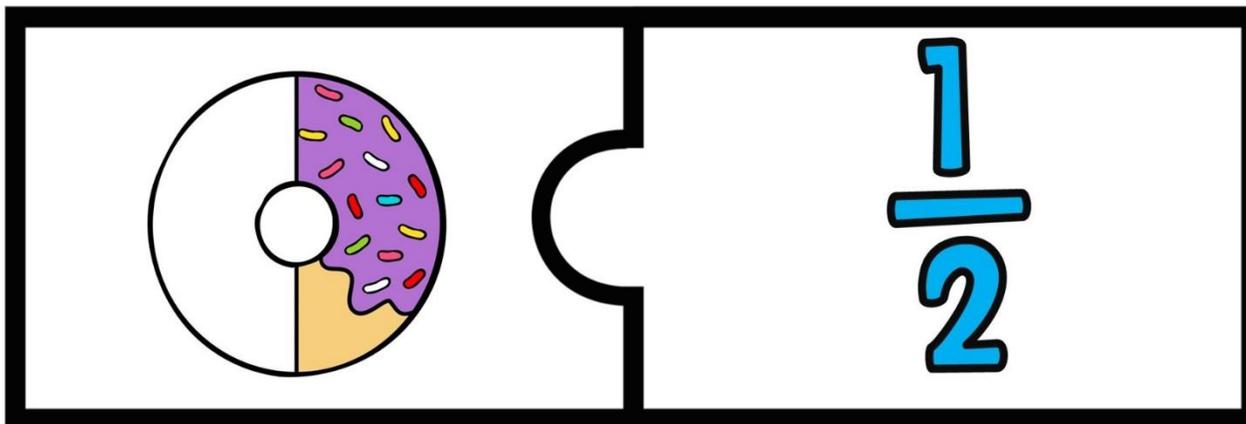
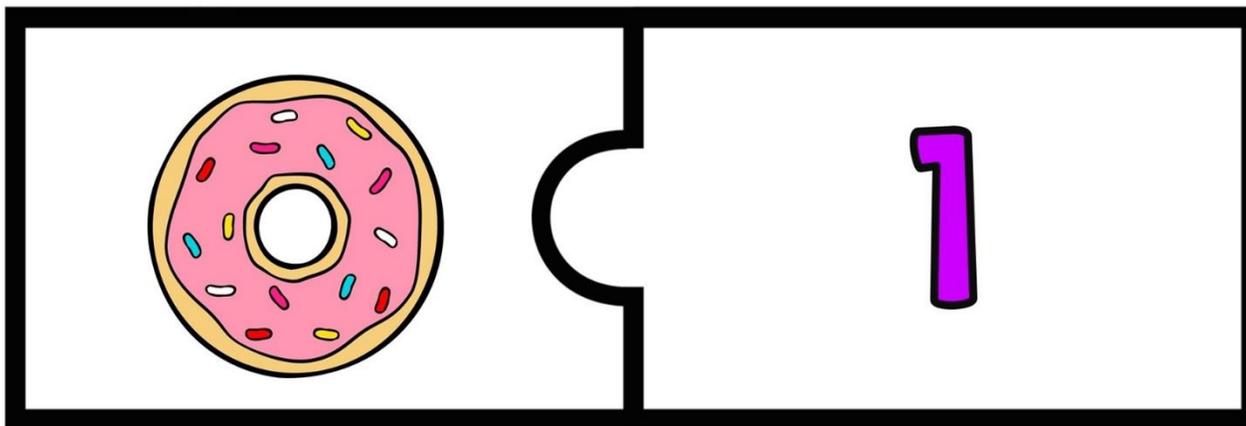
Una decena y nueve unidades



**20**

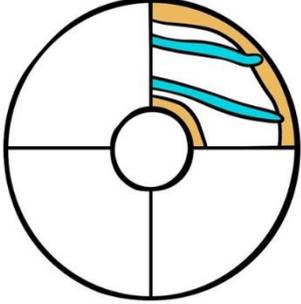
Dos decenas

# ANEXO 7. Rompecabezas de fracciones comida chatarra

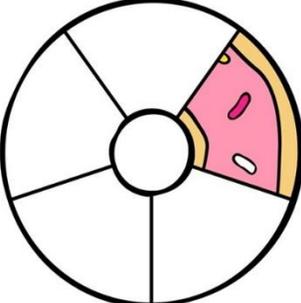


MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

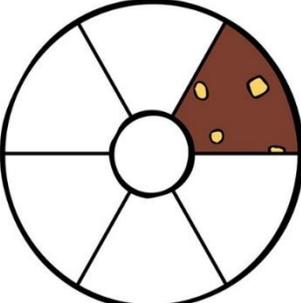
# ANEXO 7. Rompecabezas de fracciones comida chatarra



$\frac{1}{4}$



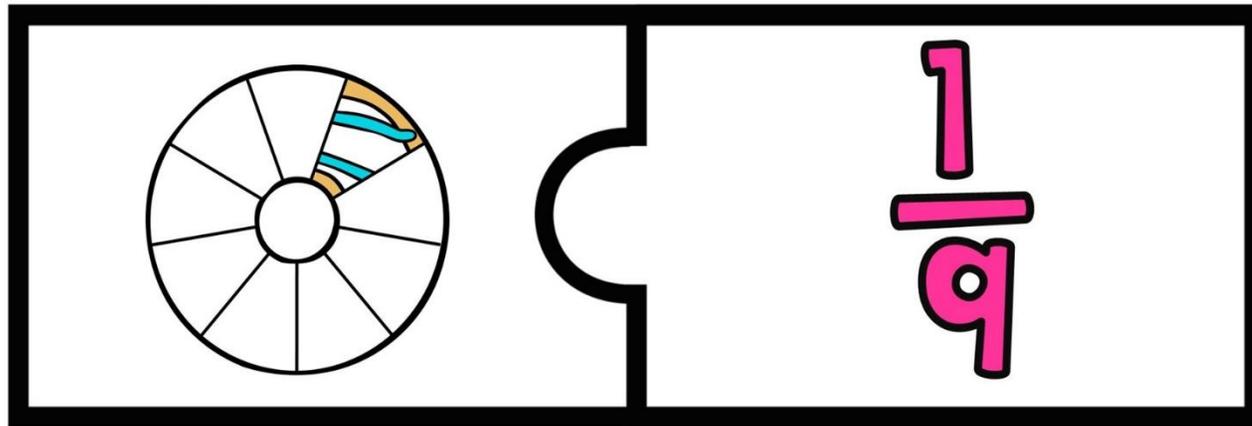
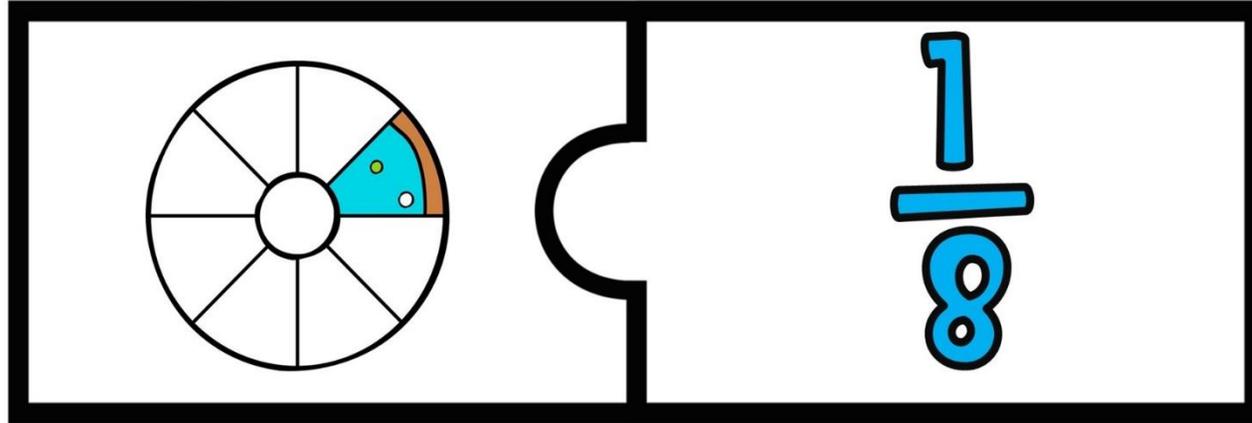
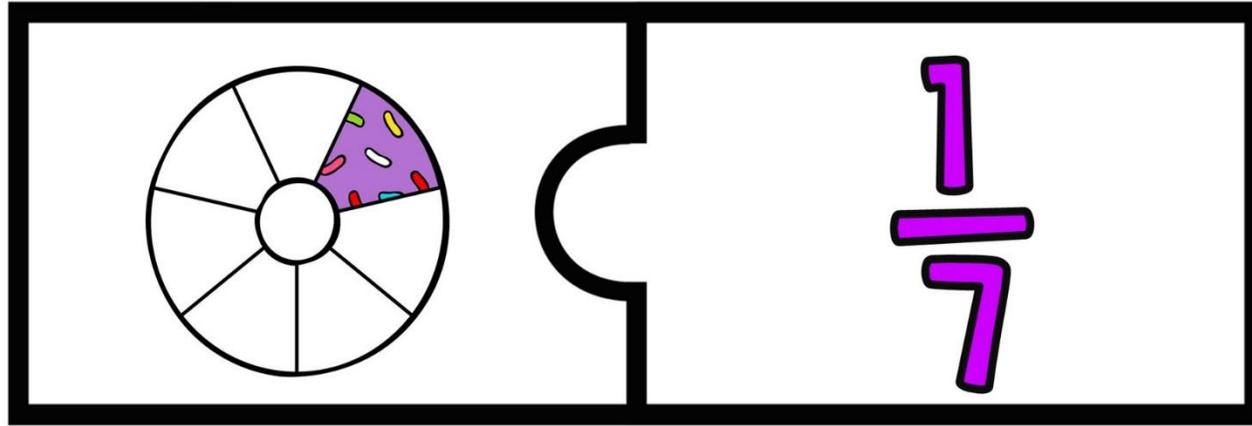
$\frac{1}{5}$



$\frac{1}{6}$

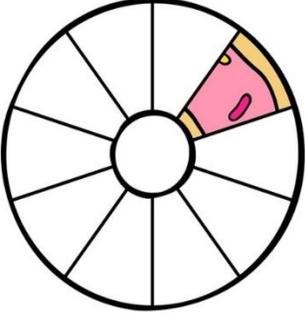
MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

# ANEXO 7. Rompecabezas de fracciones comida chatarra

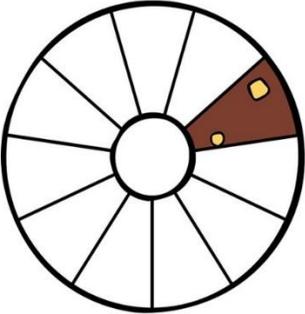


MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

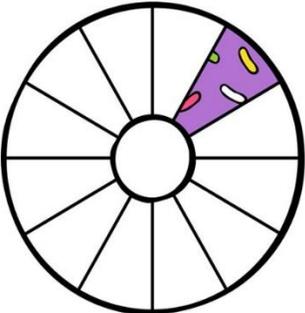
# ANEXO 7. Rompecabezas de fracciones comida chatarra



$\frac{1}{10}$



$\frac{1}{11}$



$\frac{1}{12}$

MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

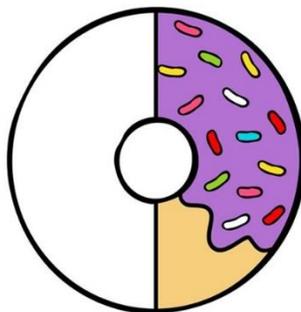
# ANEXO 8. Rompecabezas de fracciones y decimales comida chatarra



1



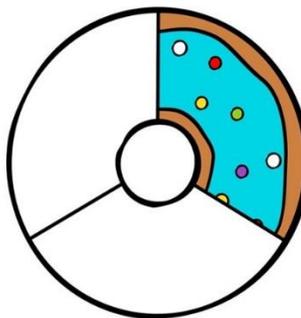
1



$\frac{1}{2}$



0.5



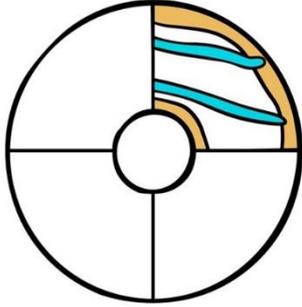
$\frac{1}{3}$



0.33

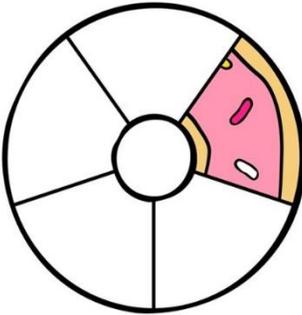
MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

# ANEXO 8. Rompecabezas de fracciones y decimales comida chatarra



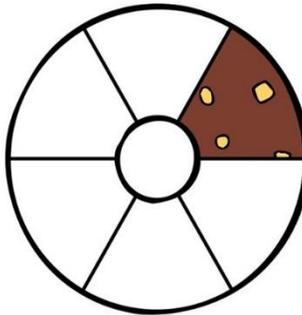
$$\frac{1}{4}$$

$$0.25$$



$$\frac{1}{5}$$

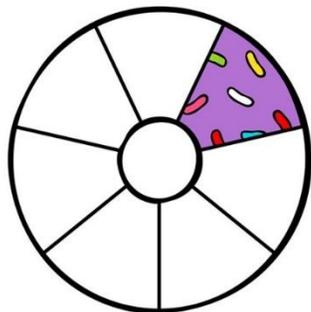
$$0.2$$



$$\frac{1}{6}$$

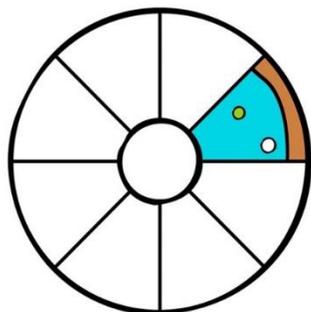
$$0.16$$

# ANEXO 8. Rompecabezas de fracciones y decimales comida chatarra



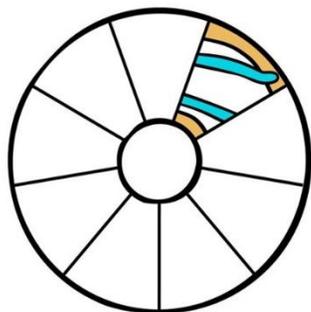
$$\frac{1}{7}$$

$$0.14$$



$$\frac{1}{8}$$

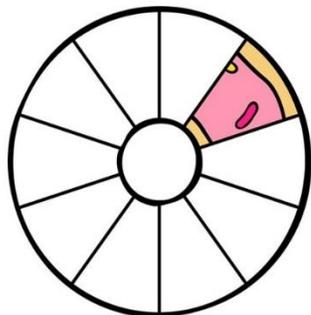
$$0.125$$



$$\frac{1}{9}$$

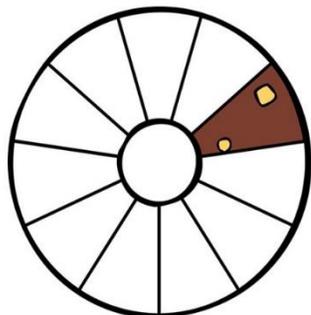
$$0.111$$

# ANEXO 8. Rompecabezas de fracciones y decimales comida chatarra



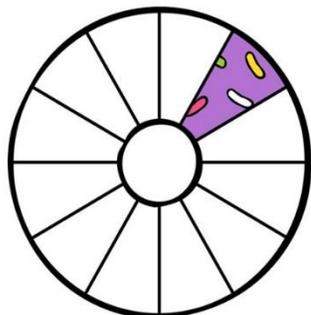
$$\frac{1}{10}$$

0.1



$$\frac{1}{11}$$

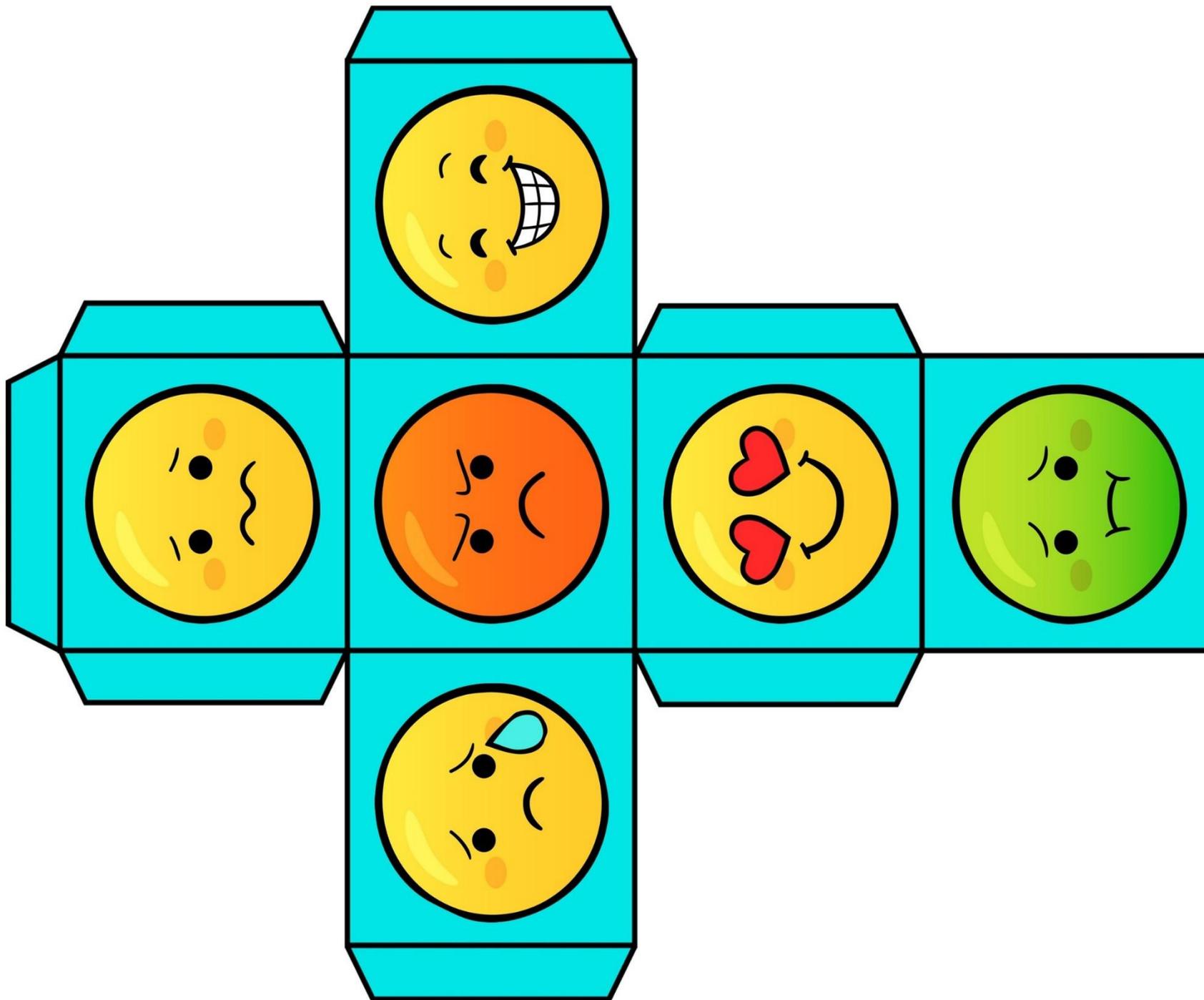
0.09



$$\frac{1}{12}$$

0.08

# ANEXO 9. Dado de las emociones



MATERIAL GRATUITO. QUEDA PROHIBIDA SU VENTA.

# BIBLIOGRAFÍA

La Cueva, Aurora. (1998). La enseñanza por proyectos: ¿mito o reto? Revista Iberoamericana de Educación, (16), 165-187.

NorthWest Regional Educational Laboratory. (2006). La creación de un proyecto de clase utilizando la metodología del aprendizaje por proyectos (ApP). Recuperado el 15 de junio de 2006, de <http://www.eduteca.org>

Secretaría de Educación Pública. (2005). Propuesta Educativa Multigrado.

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral.

Secretaría de Educación Pública. (2022). La Nueva Escuela Mexicana (NEM) en su Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana.

Secretaría de Educación Pública (2022). Estrategia Nacional para promover trayectorias educativas continuas, completas y de excelencia.

