



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

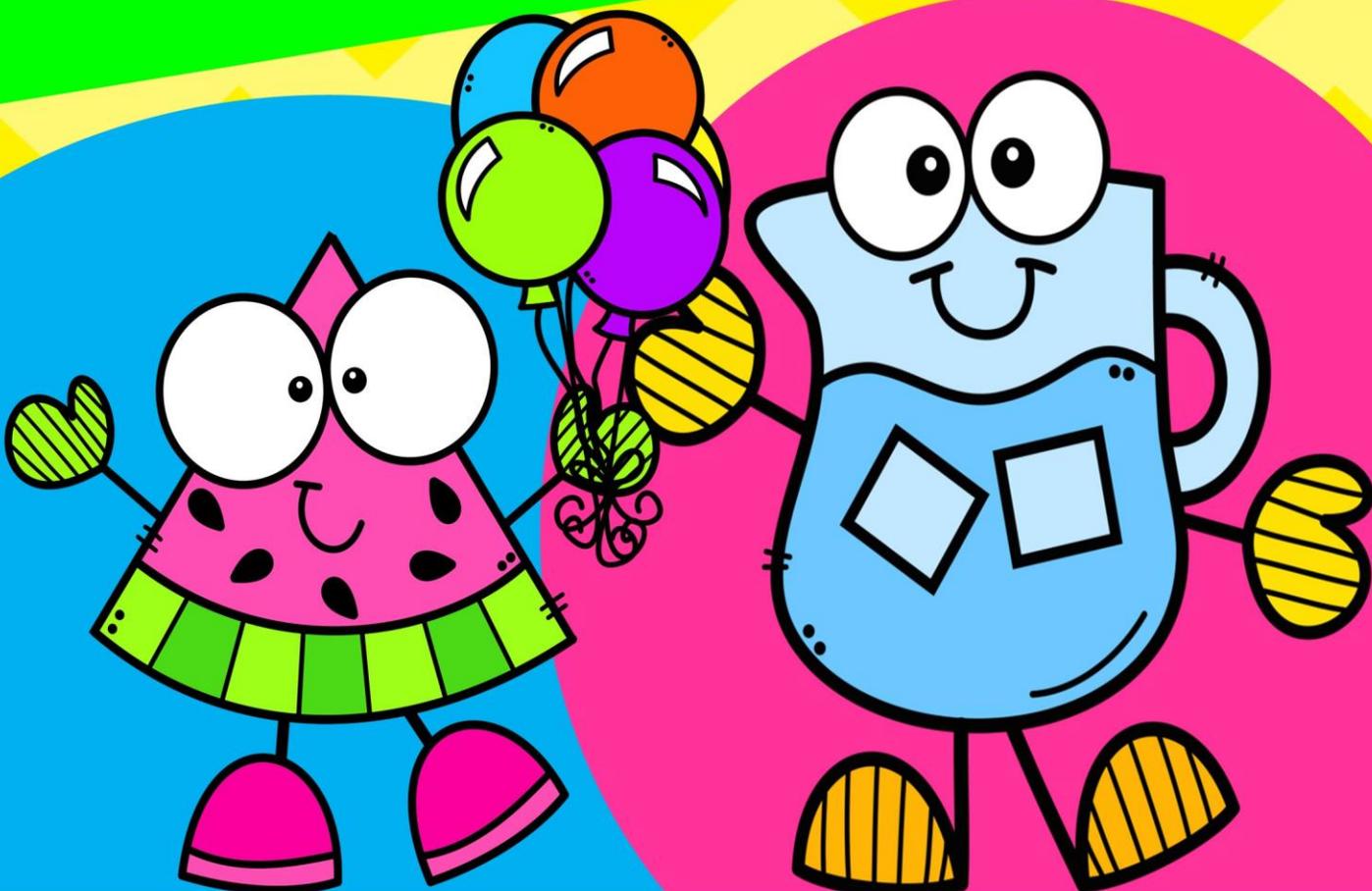


DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN  
**PRIMARIA**

*¡Todos a leer, escribir, y resolver problemas!*

# El club de la salud

**Cuadernillo de Trabajo Escolar  
1° ciclo**



OCTUBRE 2022

MATERIAL GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA



Cuadernillos de Trabajo Escolar:  
El club de la salud 1° ciclo

**Autoridades educativas:**  
Dra. Eglá Cornelio Landero  
Secretaria de Educación

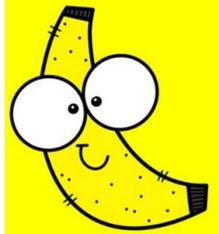
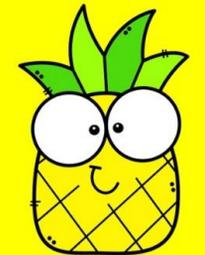
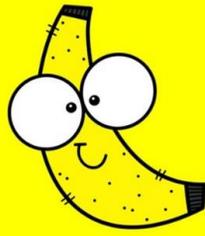
Dra. Clara Luz Lamoyi Bocanegra  
Subsecretaria de Planeación y Evaluación

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

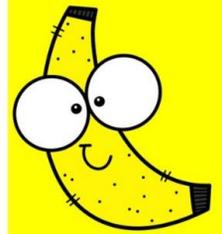
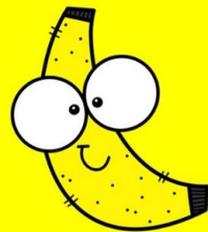
Mtro. Abdi Abisaí de la Rosa Córdova  
Subjefe Pedagógico del Departamento Técnico Primaria



**Cuadernillos de Trabajo Escolar:**  
El club de la salud 1° ciclo

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

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



# CONTENIDO

Presentación

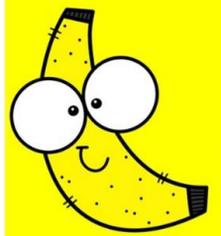
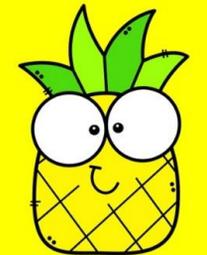
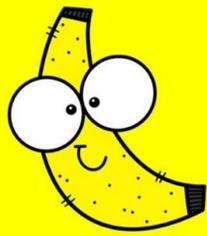
Conocimiento del Medio 1

Lengua Materna. Español 18

Matemáticas 20

Educación Socioemocional 26

Bibliografía



# ¡Hola amiguita y amiguito!

Espero te encuentres muy bien. Te felicito porque sé estás en un nuevo grado escolar, esta noticia al igual que a ti, me llena de mucha alegría.

El día de hoy te presento una herramienta útil para poner en práctica todo lo que irás aprendiendo en el Proyecto Pedagógico Escolar “El club de la salud”, estoy segura que al hacerte integrante de este club tu vida mejorará mucho; siempre estarás sano (a) y fuerte.

Este cuadernillo contiene aprendizajes de las asignaturas de Conocimiento del Medio, Lengua Materna. Español, Matemáticas y Educación Socioemocional; en él encontrarás actividades divertidas, las cuales se te sugiere realizar a medida que avanzas en la implementación del Proyecto Pedagógico.

Espero que este cuadernillo sea de mucha ayuda para ti. Recuerda que seguimos cuidándonos y tomando las medidas sanitarias para evitar contagios.

¡Nos vemos pronto!



CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACTIVIDAD I. ME CONECTO CON LA CIENCIA.

Reporte de un experimento

1.- Registra tu experiencia al desarrollar el experimento.

Nombre del experimento:

¿Qué observé durante el experimento?

Lo que el experimento me ayudó a pensar:

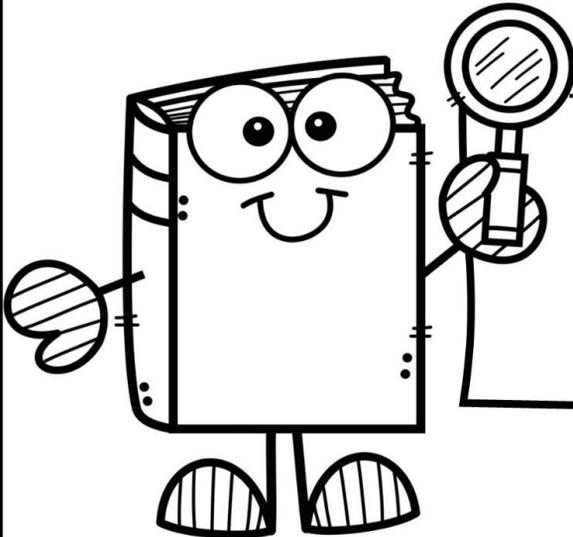
¿Qué aprendí del experimento?

CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACCIÓN I. ¡SOMOS INVESTIGADORES!

Organizador gráfico

1.- Escribe la información recabada en tu investigación.



Temas que investigué:

¿Qué sentidos tenemos?

¿Cómo podemos cuidar nuestros sentidos?

¿Por qué es importante alimentarnos?

CONOCIMIENTO DEL MEDIO  
ACCIÓN 2. CONOZCO MI CUERPO

# Experimento mis sentidos

Observa un animal, puede ser tu mascota o la mascota de tu vecino.

1. Dibuja y colorea el animal que observaste.

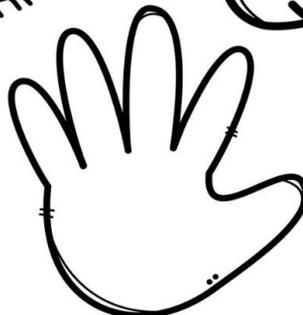
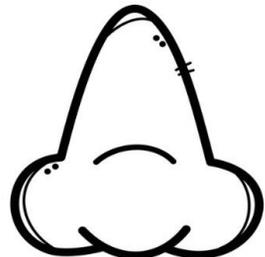
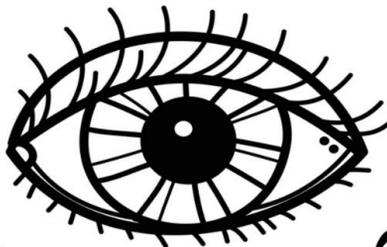
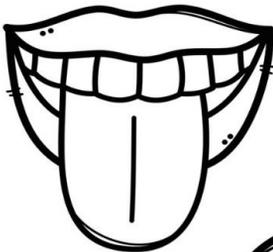
2. ¿Cómo es el animal?

grande  
mediano  
pequeño

3. ¿De qué color es el animal?

Colorea el lápiz del color del animal que observaste.

4. ¿Qué parte de tu cuerpo utilizaste para poder observar el animal? Coloréala.



## CONOCIMIENTO DEL MEDIO

### ACCIÓN 2. CONOZCO MI CUERPO

#### Experimento mis sentidos

Cierra los ojos y escucha con atención los sonidos a tu alrededor.

1. Dibuja y colorea lo que crees que ocasionó el sonido que escuchaste.

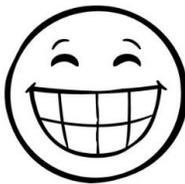
2. ¿Cómo fue el sonido?

fuerte

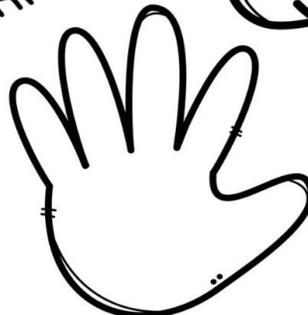
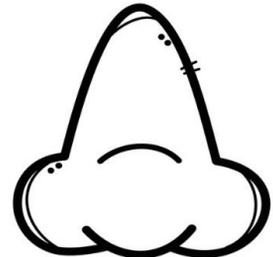
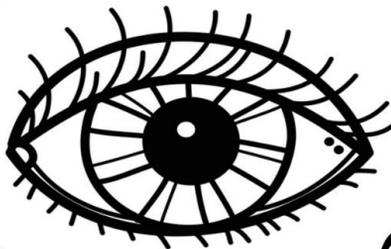
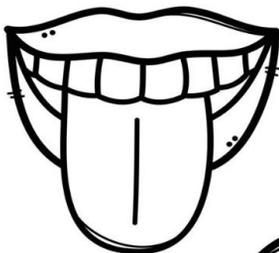
medio

bajo

3. ¿Cómo te sentiste al escuchar el sonido?



4. ¿Qué parte de tu cuerpo utilizaste para poder observar e animal? Coloréala.



## CONOCIMIENTO DEL MEDIO

### ACCIÓN 2. CONOZCO MI CUERPO

#### Experimento mis sentidos

Busca una piedra y tócala, siente su textura.

1. Dibuja y colorea la piedra que tocaste.

2. ¿Cómo sentiste la piedra?

lisa

áspera

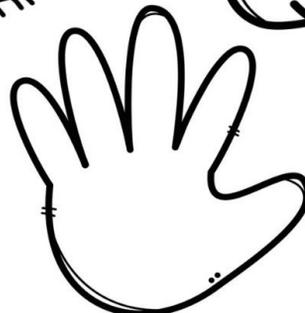
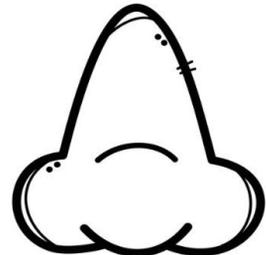
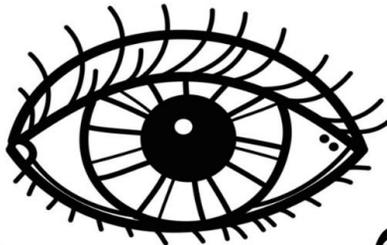
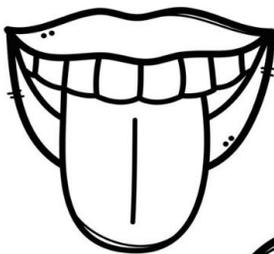
rugosa

3. ¿Cómo era la piedra?

dura

blanda

4. ¿Qué parte de tu cuerpo utilizaste para poder observar el animal? Coloréala.



## CONOCIMIENTO DEL MEDIO

### ACCIÓN 2. CONOZCO MI CUERPO

#### Experimento mis sentidos

Huele y saborea el alimento que más te gusta.

1. Dibuja y colorea el alimento que oliste y comiste.

2. ¿Cómo sabía el alimento?

dulce

salado

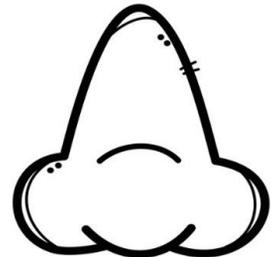
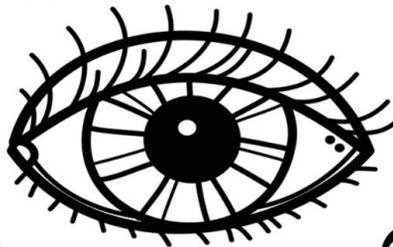
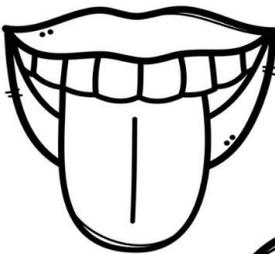
ácido

3. ¿Cómo era el alimento?

duro

blando

4. ¿Qué partes de tu cuerpo utilizaste para poder observar el animal? Coloréalas.

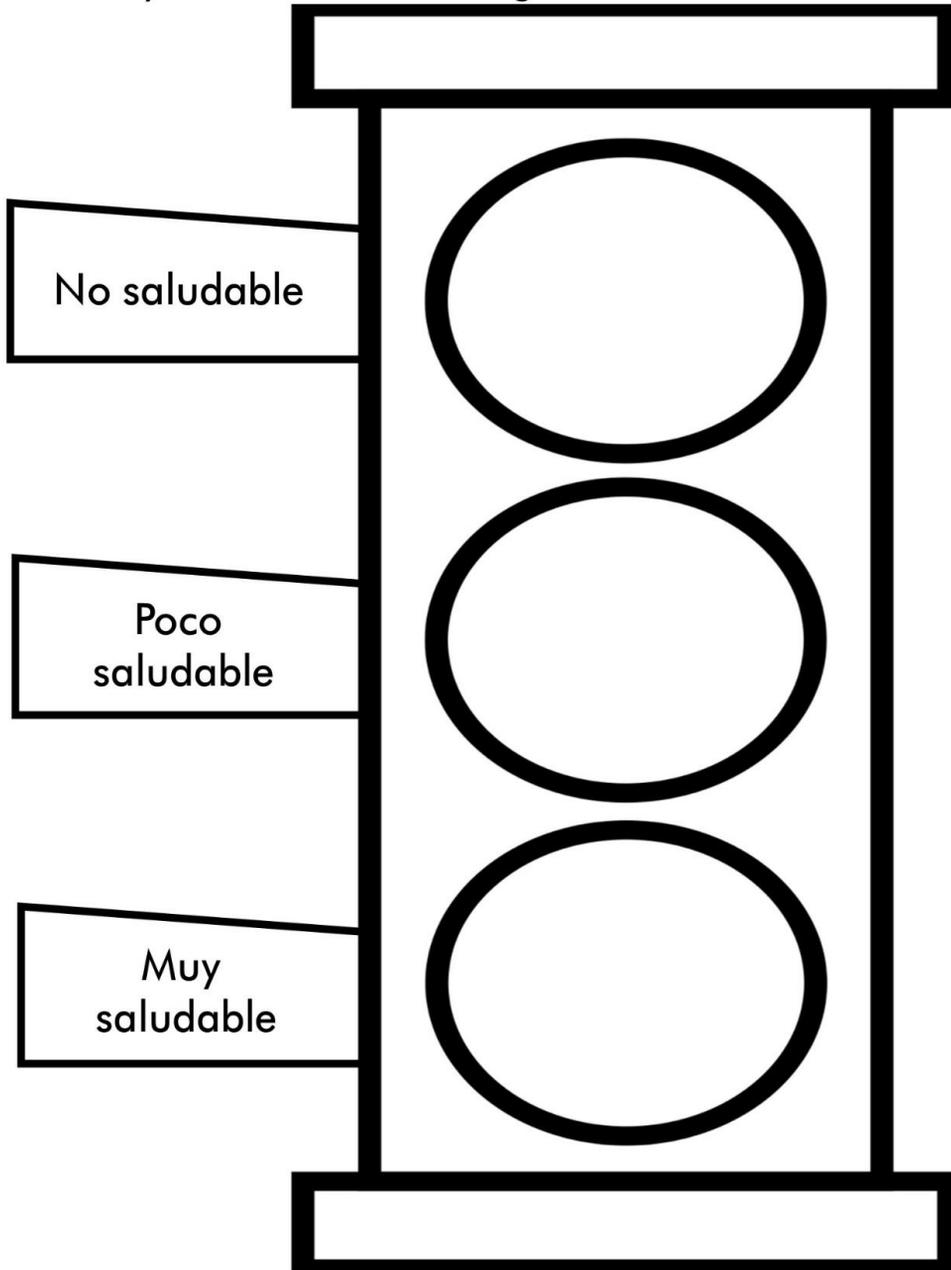


CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACCIÓN 3. SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Comida/ bebida saludable y no saludable

1.-Recorta de revistas o periódicos los alimentos y las bebidas saludables y las no saludables. Pégalos en el semáforo.

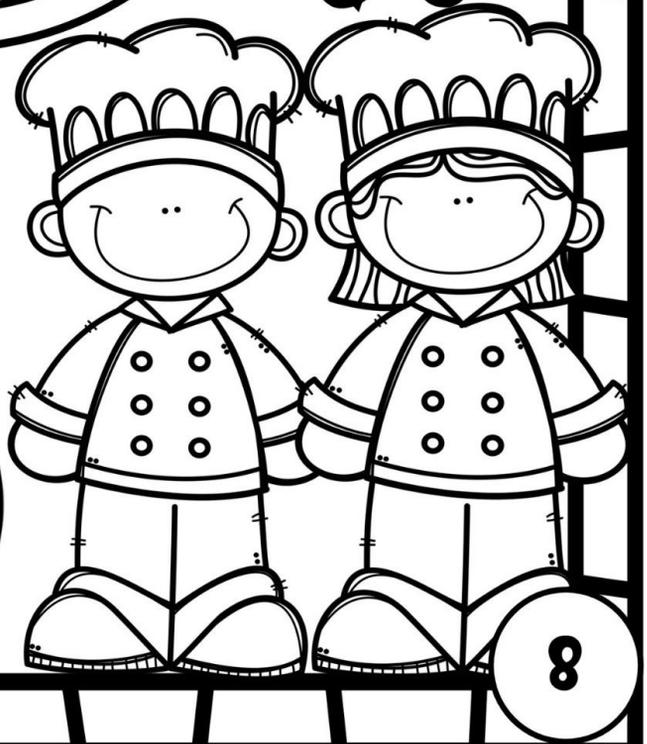
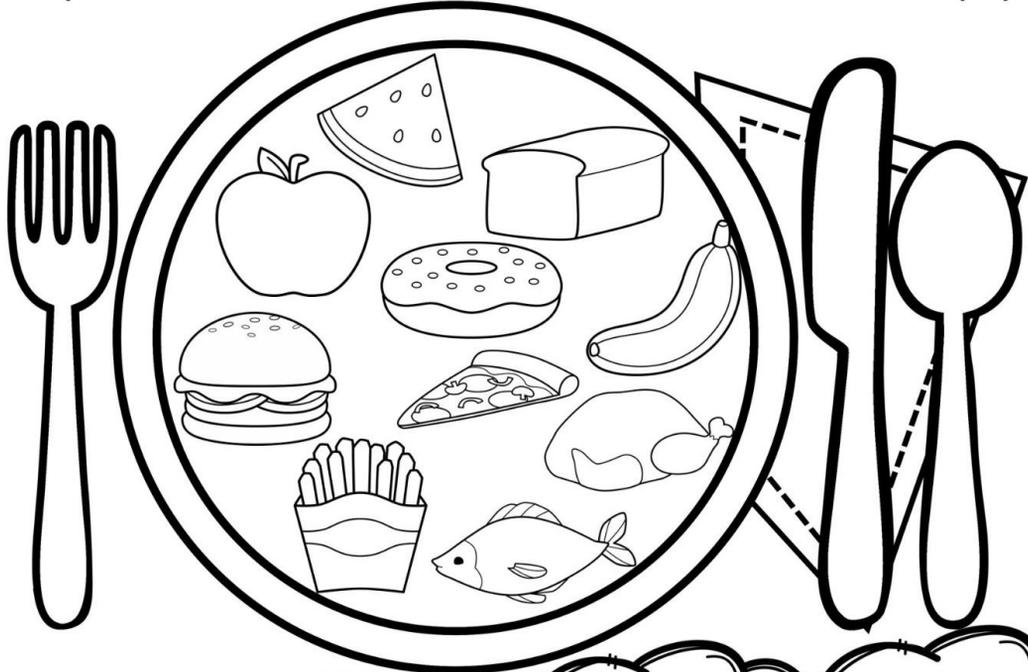


# CONOCIMIENTO DEL MEDIO

## ACCIÓN 4. PLATO DEL BIEN COMER Y JARRA DEL BUEN BEBER.

### Clasifico los alimentos y bebidas

1.- Colorea sólo los alimentos que observaste en el Plato del Bien Comer y las bebidas de la Jarra del Buen Beber del video de apoyo.



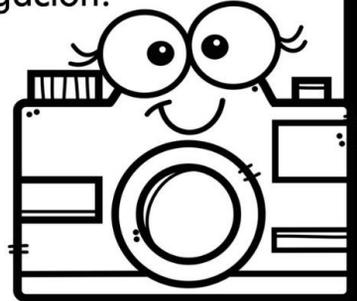
CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACCIÓN 5. FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)

Todo sobre mi fruta favorita

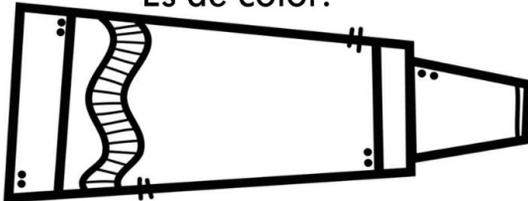
1.- Escribe la información recabada en tu investigación.

Mi fruta favorita es...



Me gusta porque...

Es de color:



Su sabor es:

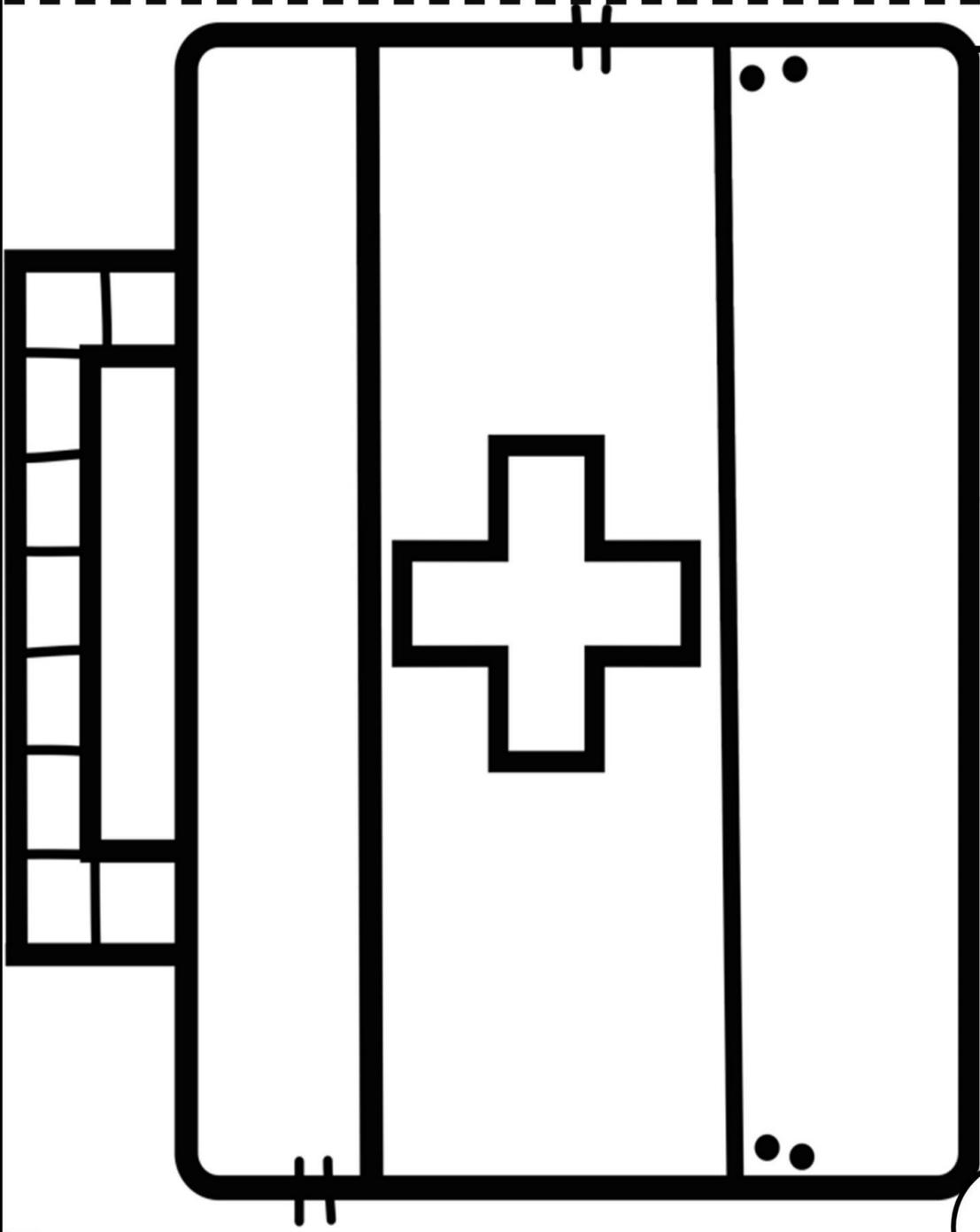


La frecuencia con la que la como es...

• •  
• **CONOCIMIENTO DEL MEDIO**  
• **ACCIÓN 5. FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)**

**El maletín de la Doctora y el Doctor**

1.-Recorta las partes del maletín y pega en donde se te indica.



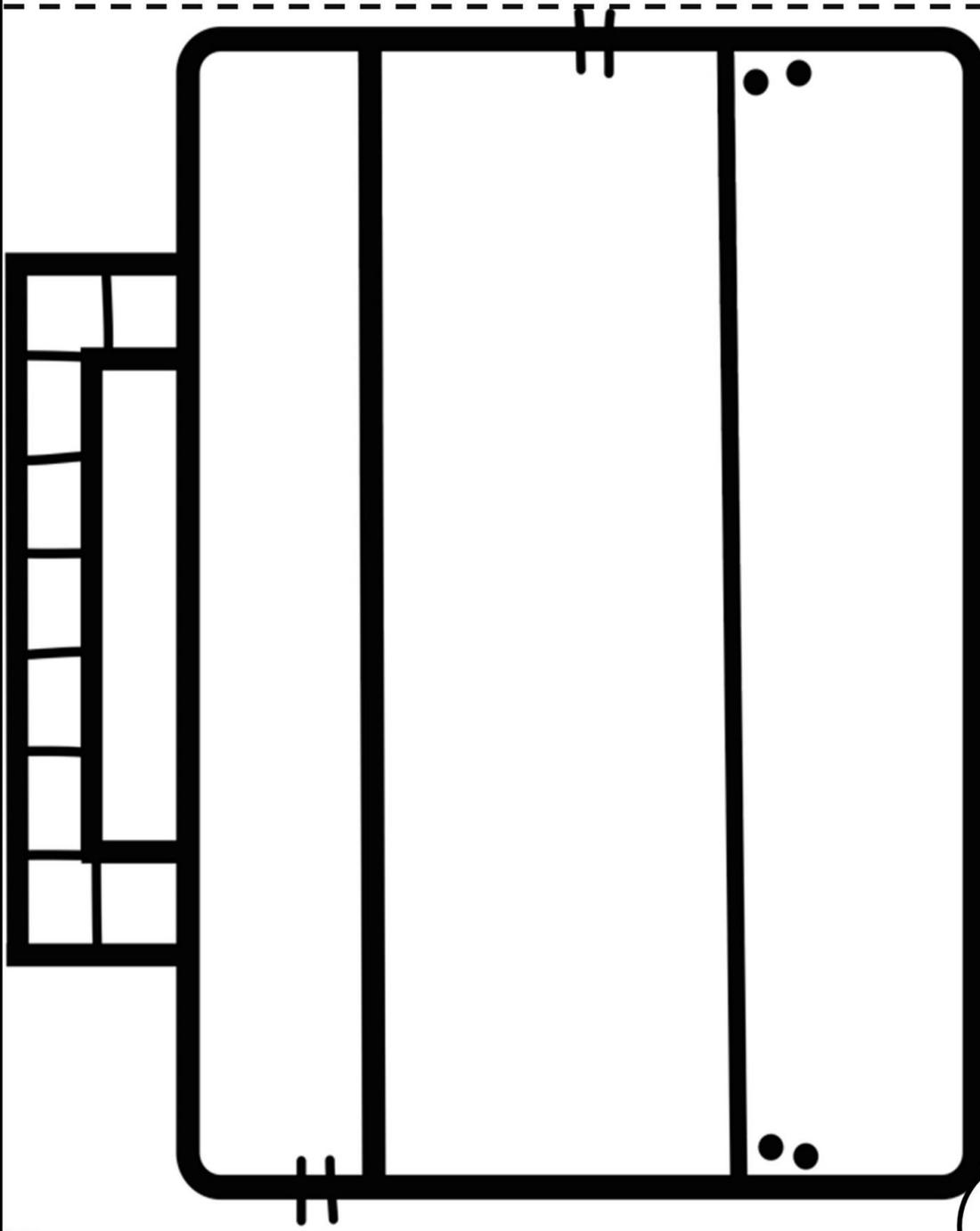
PEGA AQUÍ

CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACCIÓN 5. FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)

El maletín de la Doctora y el Doctor

1.-Recorta las partes del maletín y pega en donde se te indica.



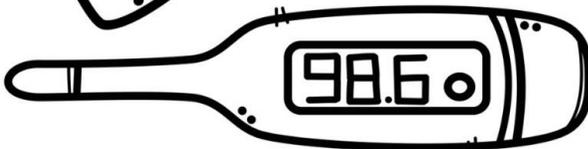
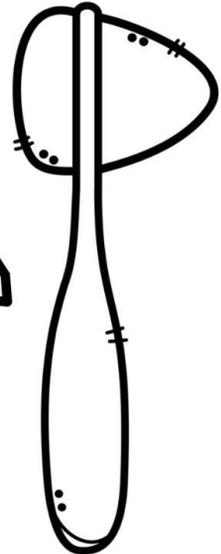
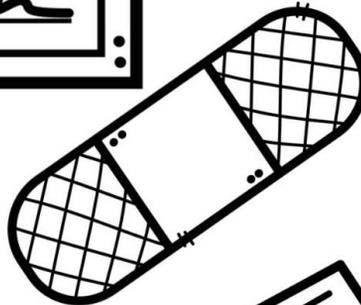
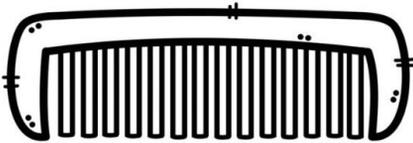
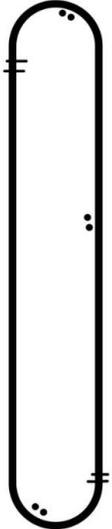
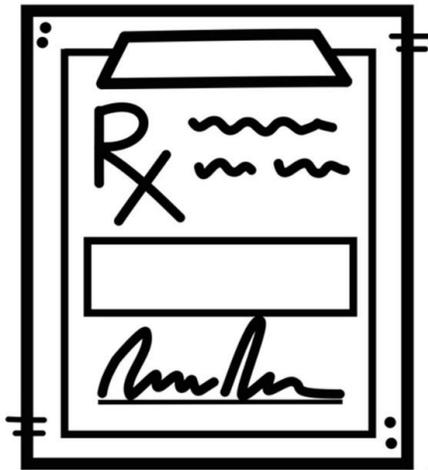
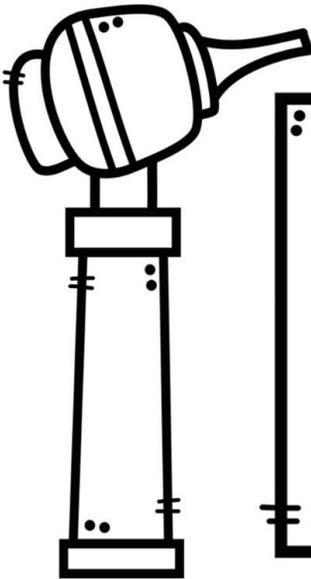
PESTAÑA

# CONOCIMIENTO DEL MEDIO

## ACCIÓN 5. FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)

### El maletín de la Doctora y el Doctor

1.- Construye el maletín de la Doctora y el Doctor, recorta y pega dentro de éste sólo los instrumentos de que utilizan en su trabajo.



CONOCIMIENTO DEL MEDIO

ACCIÓN 5. FRUTILANDIA (PICNIC SALUDABLE)

El maletín de la Doctora y el Doctor

1.- Construye el maletín del Doctor, recorta y pega dentro sólo sus instrumentos de trabajo.



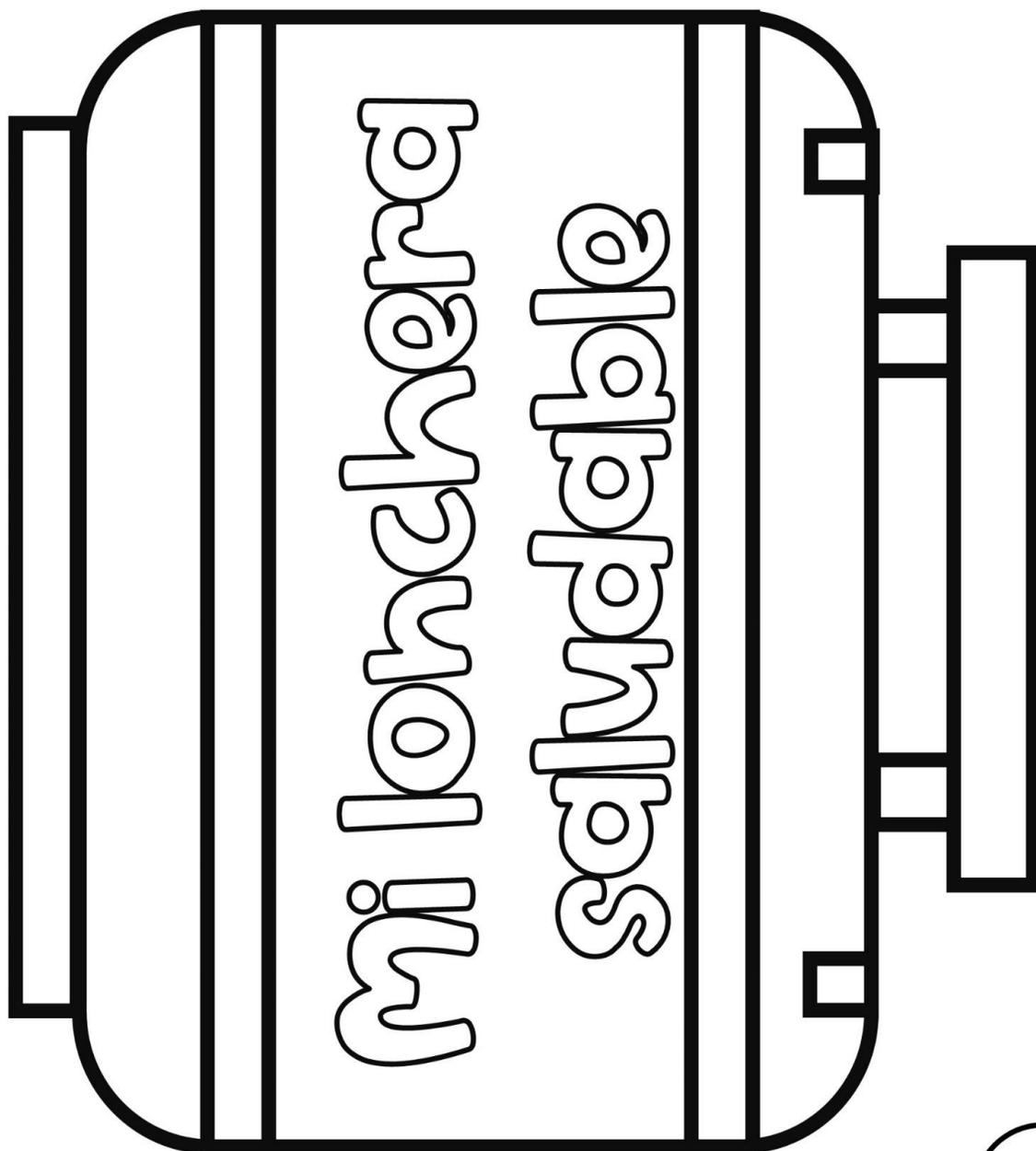
• •

## CONOCIMIENTO DEL MEDIO

### ACCIÓN 6. LONCHERA SALUDABLE

# Desayuno nutritivo

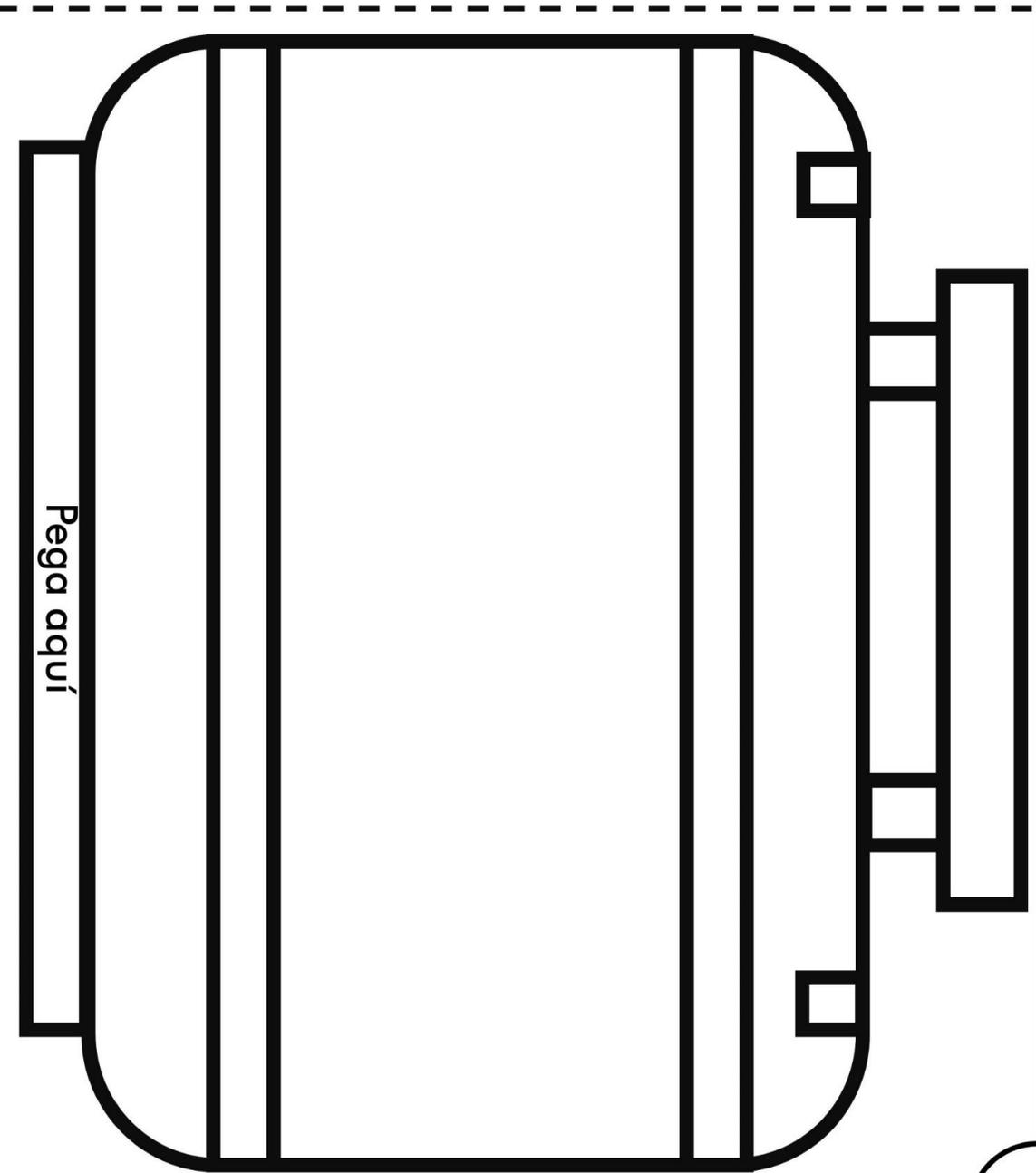
1.-Recorta y arma la lonchera.



• •  
• **CONOCIMIENTO DEL MEDIO**  
**ACCIÓN 6. LONCHERA SALUDABLE**

*Desayuno nutritivo*

1.-Recorta y arma la lonchera.

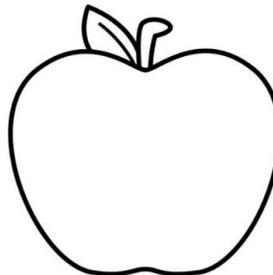
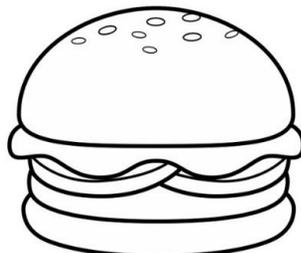
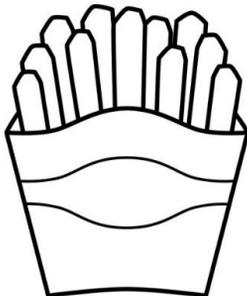
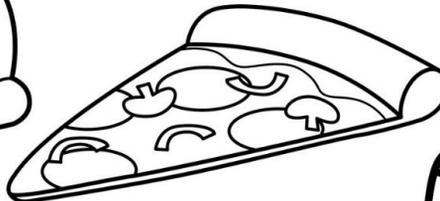
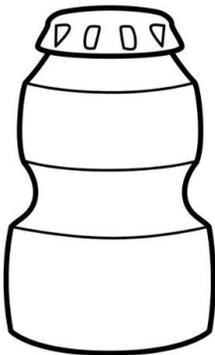
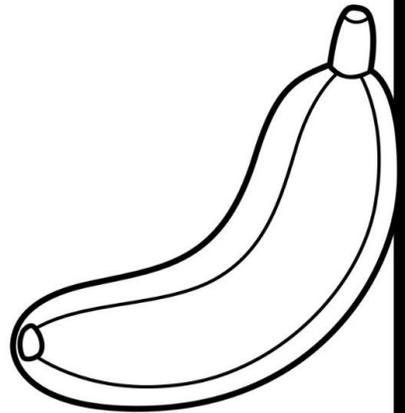


# CONOCIMIENTO DEL MEDIO

## ACCIÓN 6. LONCHERA SALUDABLE

### Desayuno nutritivo

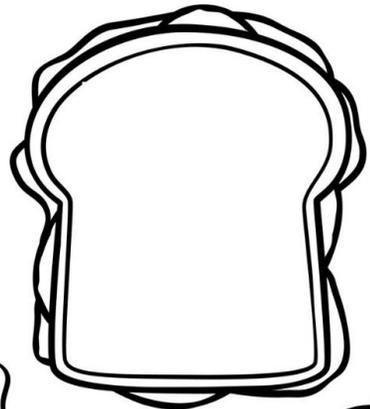
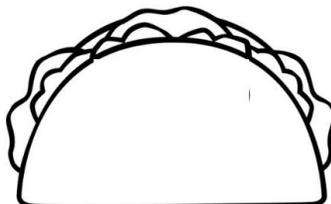
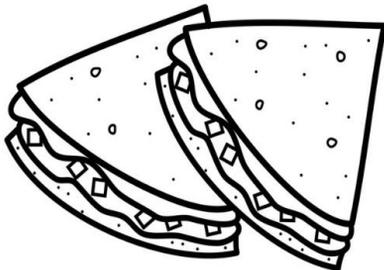
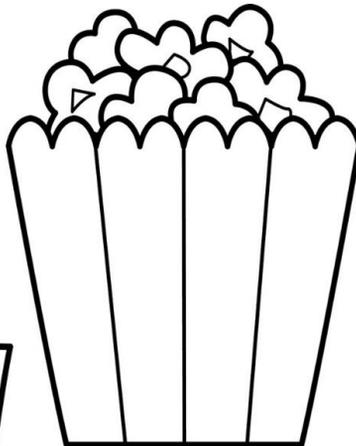
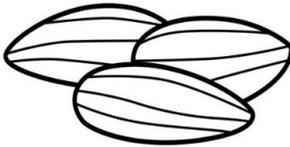
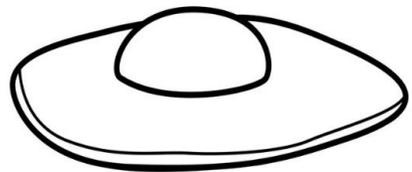
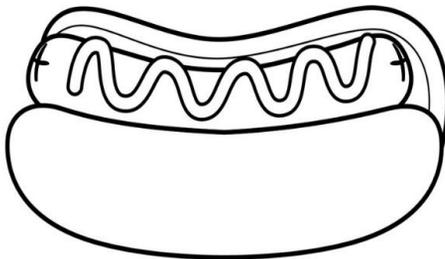
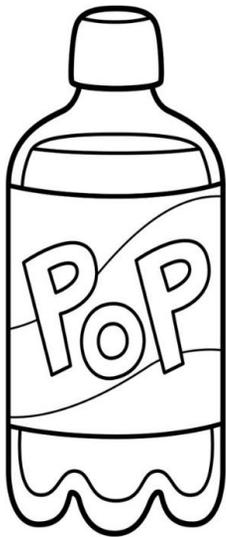
2.- Selecciona los alimentos más saludables y arma tu desayuno. Recuerda tomar en cuenta los grupos del Plato del Bien Comer (frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal). Colorea, recorta y pega dentro de la lonchera.



• •  
• **CONOCIMIENTO DEL MEDIO**  
**ACCIÓN 6. LONCHERA SALUDABLE**

**Desayuno nutritivo**

2.- Selecciona los alimentos más saludables y arma tu desayuno. Recuerda tomar en cuenta los grupos del Plato del Bien Comer (frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal). Colorea, recorta y pega dentro de la lonchera.



LENGUA MATERNA. ESPAÑOL  
ACCIÓN 7. CHARLA PARA FAMILIAS

Soy expositor

1.-Realiza un esquema del tema "Comida saludable y no saludable" este será tu borrador para realizar el cartel que apoyará tu exposición.

Comida saludable y no saludable

¿Qué es la comida saludable?

¿Qué es la comida no saludable?

Beneficios de consumir alimentos saludables:

Riesgos de consumir alimentos no saludables:

Ejemplo

Ejemplo

• •  
• **LENGUA MATERNA. ESPAÑOL**  
**ACCIÓN 7. CHARLA PARA FAMILIAS**

**Soy expositor**

2.-Completa la información para tener listo el guion para tu exposición.

**Guion para la exposición**

Tema: \_\_\_\_\_

La alimentación se divide en: \_\_\_\_\_  
y \_\_\_\_\_.

La alimentación saludable es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un ejemplo de este tipo de alimentación es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Y los beneficios de consumir una alimentación saludable son: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La alimentación no saludable es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

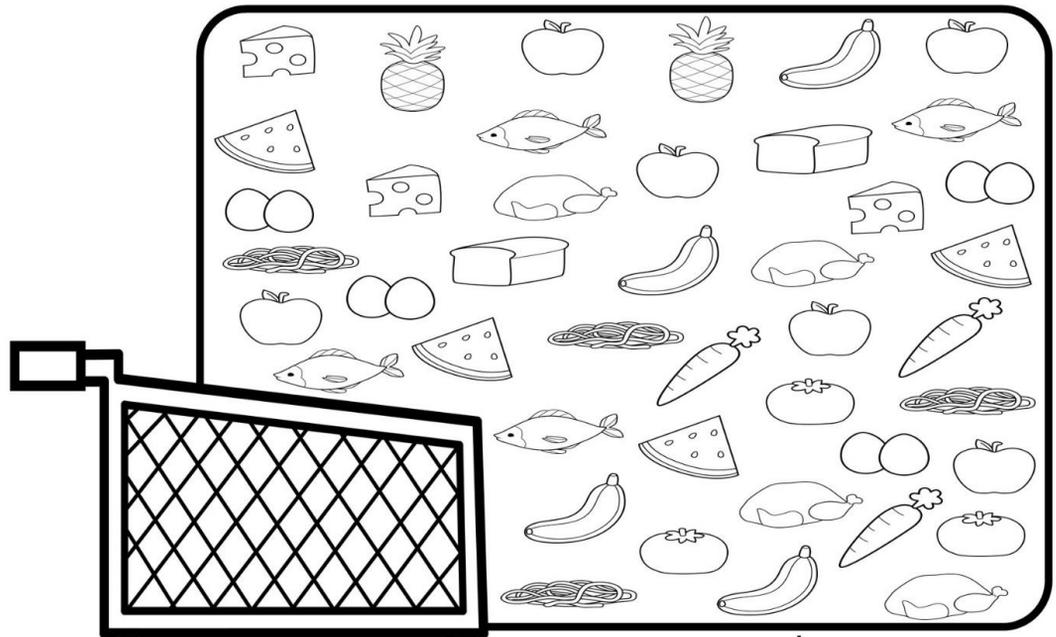
Un ejemplo de este tipo de alimentación es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Y los riesgos de consumir una alimentación no saludable son: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

MATEMÁTICAS  
**ACCIÓN 8. ¡VAMOS DE COMPRAS!**

Problematario divertido

1.- Los alumnos de 3° y 4° fueron a comprar alimentos para preparar los platillos creativos que venderán en el "Mercadito saludable", ayúdalos a saber cuántas piezas compraron de cada alimento. Registra los datos en la tabla.



verduras

--	--	--	--

frutas

--	--	--	--	--	--	--	--

Alimentos de origen animal

--	--	--	--	--	--

Cereales

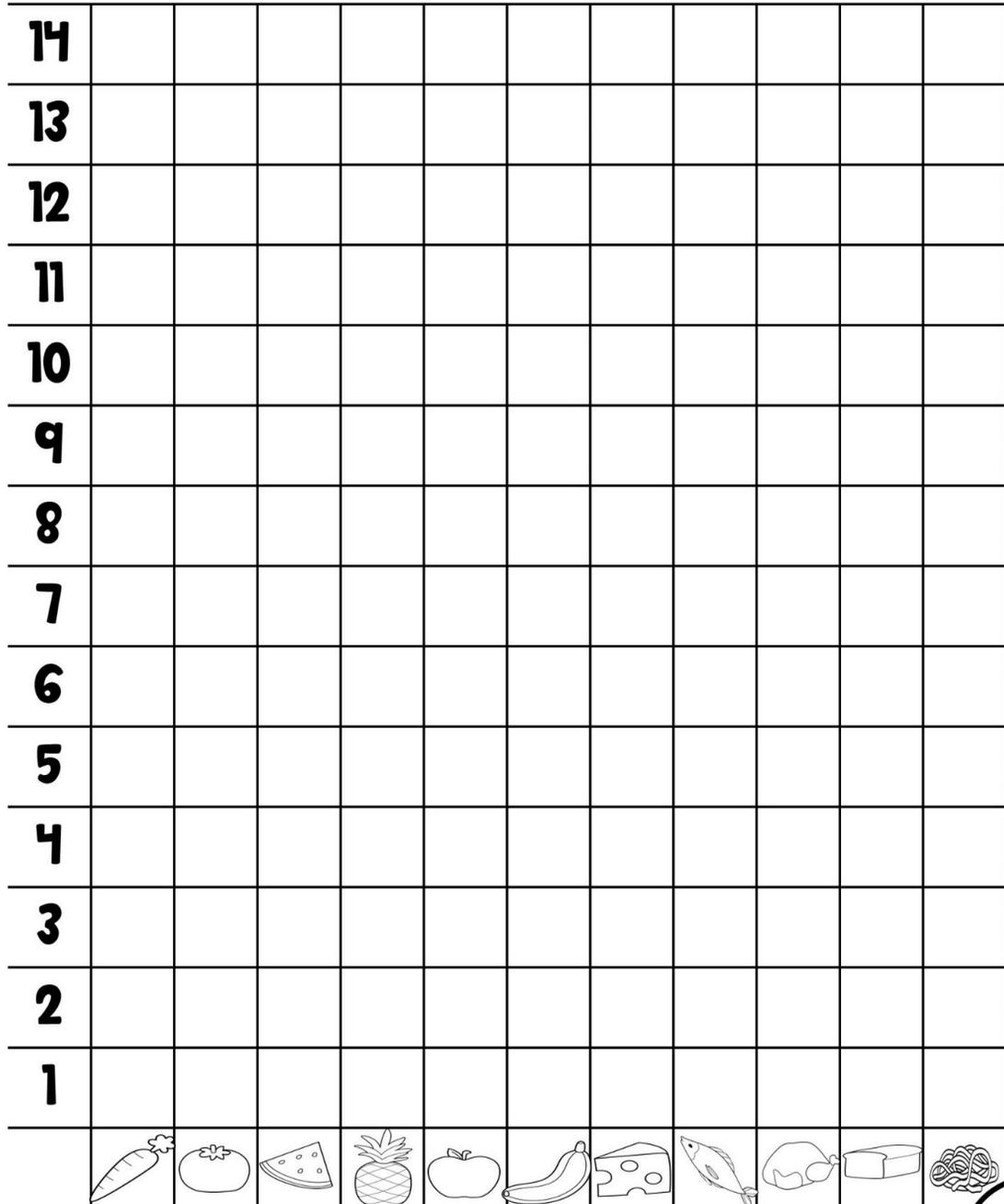
--	--	--	--

# MATEMÁTICAS

## ACCIÓN 8. ¡VAMOS DE COMPRAS!

### Problematario divertido

2.- Realiza la gráfica con los datos que registraste en la tabla anterior. Colorea los cuadritos según la cantidad que compraron de cada alimento.

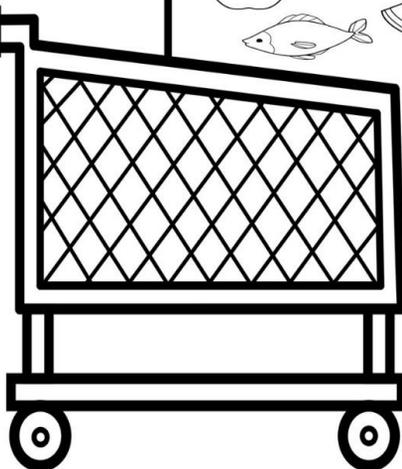
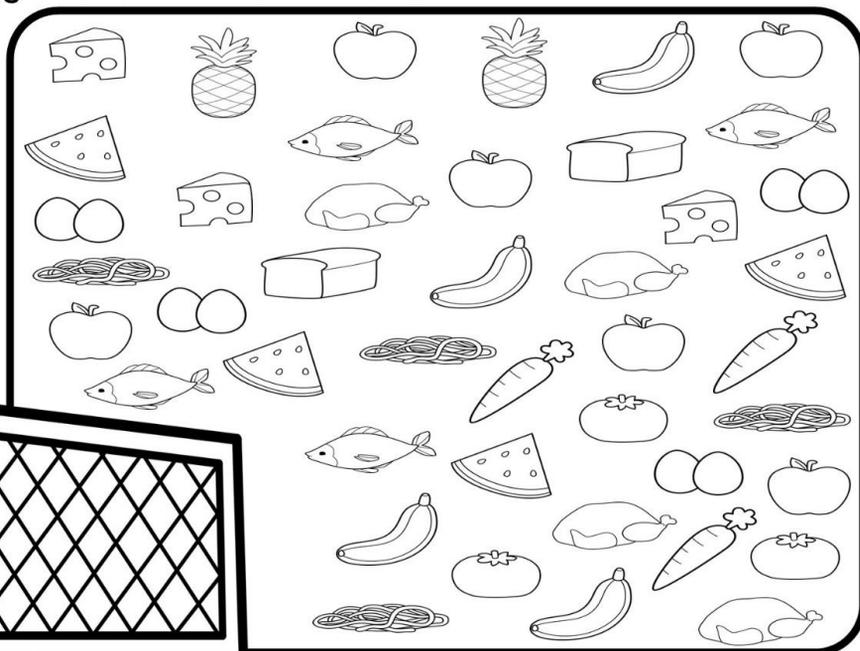


# MATEMÁTICAS

## ACCIÓN 8. ¡VAMOS DE COMPRAS!

### Problematario divertido

1.- Los alumnos de 3° y 4° fueron a comprar alimentos para preparar los platillos creativos que venderán en el "Mercadito saludable", ayúdalos a saber cuántas piezas compraron de cada alimento. Registra los datos en la tabla.



Grupo de alimentos	Cantidad comprada
frutas	
verduras	
Alimentos de origen animal	
cereales	

¿Qué grupo de alimentos compraron más?

¿Qué grupo de alimentos compraron menos?

# MATEMÁTICAS

## ACCIÓN 8. ¡VAMOS DE COMPRAS!

### Problematario divertido

2.- Realiza la gráfica con los datos que registraste en la tabla anterior. Colorea los cuadritos según la cantidad que compraron de cada grupo de alimentos.

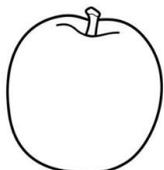
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	frutas	verduras	Alimentos de origen animal	cereales

# MATEMÁTICAS

## ACCIÓN 9. ¡MERCADITO SALUDABLE!

### Problematario divertido

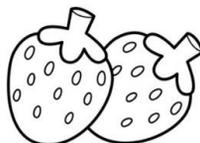
1.- Completa la siguiente tabla. Guíate del ejemplo.



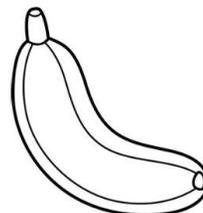
\$9



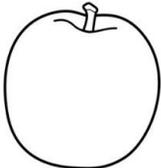
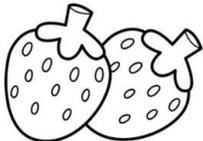
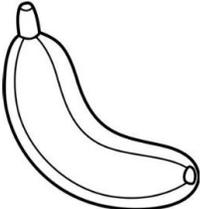
\$18



\$14



\$11

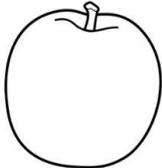
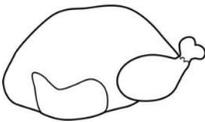
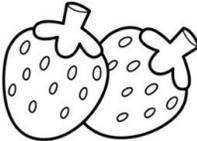
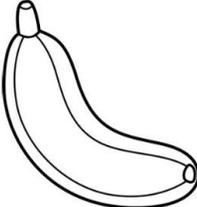
Alimentos	Cantidad a pagar	Billetes y monedas utilizados
	\$9	
		
		
		

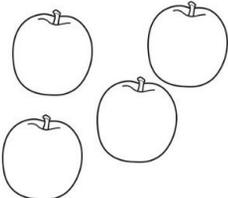
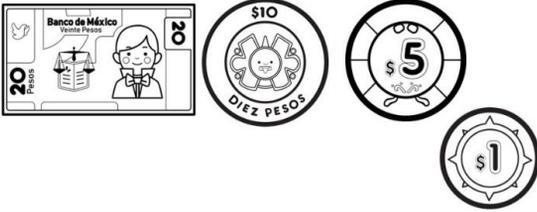
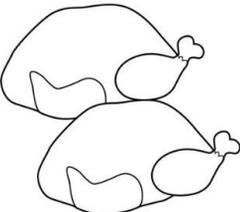
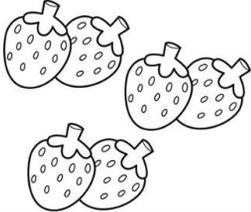
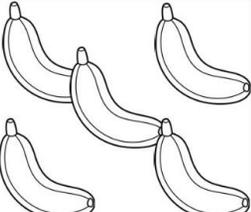
# MATEMÁTICAS

## ACCIÓN 9. ¡MERCADITO SALUDABLE!

### Problematario divertido

1.- Completa la siguiente tabla. Guíate del ejemplo.

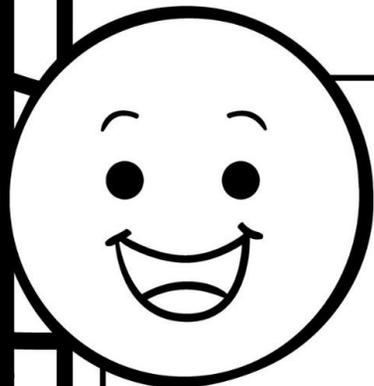
			
\$9	\$18	\$14	\$11

Alimentos	Cantidad a pagar	Billetes y monedas utilizados
	\$36	
		
		
		

• •  
• **EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**  
**ACCIÓN 10. ASÍ ME SIENTO**

*Mis emociones*

1.- Dibuja acciones que te producen bienestar y las que te producen malestar en el escenario de la salud.



A large, empty rounded rectangular box intended for drawing actions that cause well-being.



A large, empty rounded rectangular box intended for drawing actions that cause discomfort or distress.

# BIBLIOGRAFÍA

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.

Todos los anexos de este Proyecto Pedagógico Escolar fueron creados con imágenes de los diseñadores: Little Red's, Creative Clips, Ramonam Graphic, Creating 4th Classroom Clipart y Dancing Crayon.

