

# Fichas de repaso

## 4° de Primaria

Semana del 27 al 30 de abril  
Día 3



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

## Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa” se han elaborado estos materiales que contienen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los materiales que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará el video, actividad o lectura que realizarás para completar el trabajo indicado.

## Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20**      Horario de atención:  
**Lunes a Viernes**  
**de 10:00 a las 18:00 hrs**

[Llama a tu maestro](#)

[tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx](mailto:tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx)





# Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

## ¿Qué comemos?



### Aprendizaje

Identificar la utilidad de los diferentes tipos de información que proveen las etiquetas y los envases comerciales.



### Materiales

- Cuaderno de español
- Lápiz o pluma



### Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto páginas 90 a 92 “Analizar la información de productos para favorecer el consumo responsable”.



### A usar tu cuaderno

- Responde la siguiente pregunta:

Para preparar la comida para una fiesta necesitas 750 gramos de mayonesa y en la tienda donde hacen las compras solo tienen mayonesa en presentación de 330 gramos, ¿Cuántos envases de mayonesa necesitas comprar?

- Busca en las etiquetas de diferentes recipientes y envases de productos alimenticios que tengas en casa, e identifica cuáles de esos contienen leche entera.
- Investiga en enciclopedias o en diversas fuentes de información, qué beneficios trae para tu desarrollo, el consumir leche.
- Investiga y elabora un texto breve con los ingredientes que tienen algunos productos envasados, cuáles son los beneficios o en qué pueden perjudicar tu salud. Por ejemplo, el exceso de azúcares.



### Para aprender más

Averigua qué ingredientes de los productos alimenticios son dañinos para tu salud, si los consumes en exceso.



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a identificar la utilidad de los diferentes tipos de información que proveen las etiquetas y los envases comerciales.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



### A compartir en familia

Pregunta a un familiar que sea adulto, qué toma en cuenta para elegir un producto entre las distintas marcas que existen en el lugar donde hace sus compras.

Pide a un familiar que te consiga etiquetas de recipientes y envases de alimentos.



## Ficha 2. Pensamiento Matemático

### Palabras Secretas



### Aprendizaje

Descifrar mensajes ocultos utilizando la división.



### Materiales

- Anexos 1 y 2
- Lápiz



### A compartir en familia

Comparte en familia tu código e invítalos a que ellos creen el suyo, ¿cuál te pareció más complicado?



### A usar tu cuaderno

A lo largo de la historia han existido diferentes métodos “cifrados” de modo que no toda la gente pueda entender un mensaje.

¿Qué te parece si volvemos a los tiempos en los que la tecnología existente requería más participación de los humanos?.

En los anexos 1 y 2 encontrarás una serie de ruletas que poseen un mensaje oculto, para descubrirlo deberás tachar las letras de las divisiones equivocadas y anotar las palabras secretas que resultan de unir las letras de las divisiones correctas.

¿Nos ayudas?



### A divertirnos

Ahora es tu turno, qué palabras te gustaría que tus compañeros codificaran, utiliza el anexo 3 para realizar tu propia ruleta, recuerda utilizar divisiones con resultados correctos para las letras que esconderás e incorrectas para despistar.



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a descifrar un mensaje utilizando tus habilidades sobre divisiones.

En caso de que hayas utilizado tu cuaderno para realizar tu ruleta, integra las hojas en tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.

Cuando nos comunicamos con nuestros amigos o familiares transmitimos un mensaje bajo un código que es común para todos, es decir que es fácil que lo comprendamos.



Si quieres conocer más, consulta Los 10 Códigos y Cifrados más Impresionantes del Mundo en: <https://wow.mx/5748/>



Tenemos algunos videos para ti.



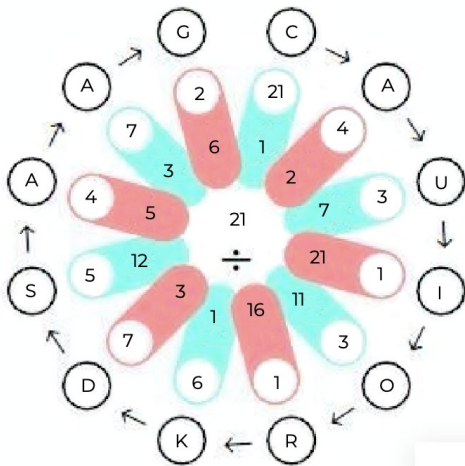
La División | Videos Educativos para Niños en: [https://youtu.be/PCRCrdJb\\_aCM](https://youtu.be/PCRCrdJb_aCM)



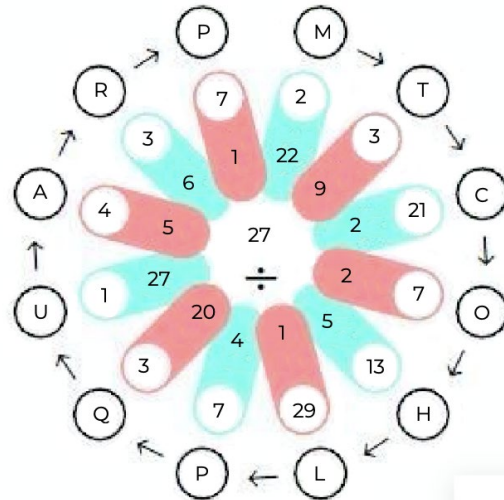
## Ficha 2. Pensamiento Matemático

### Palabras Secretas

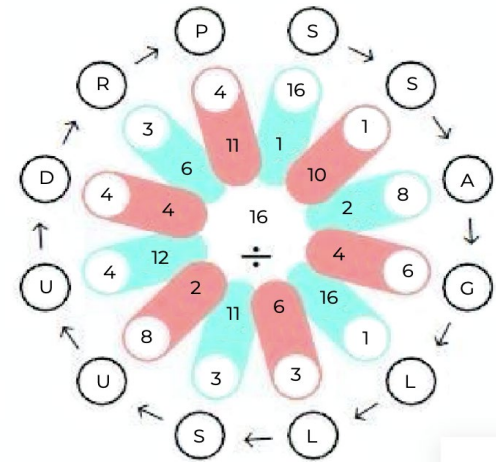
Anexo 1. Ruletas




---




---



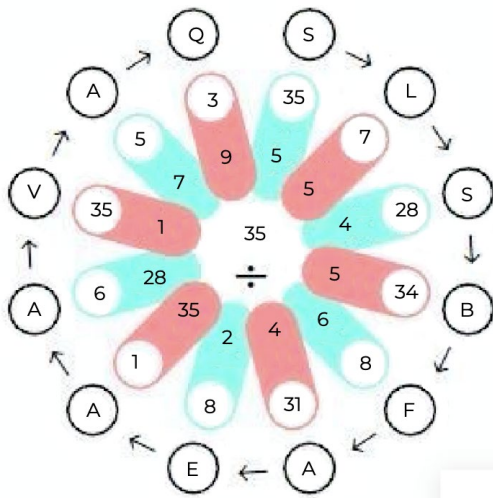

---



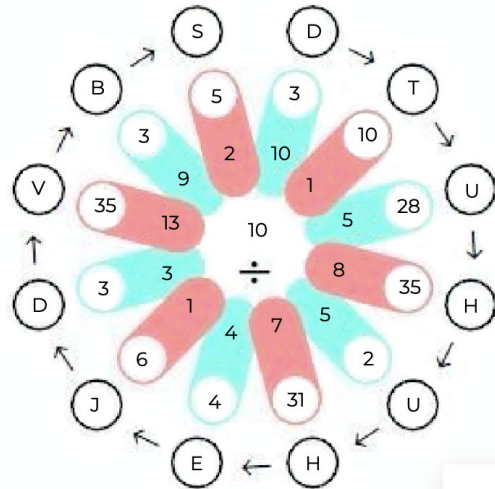
# Ficha 2. Pensamiento Matemático

## Palabras Secretas

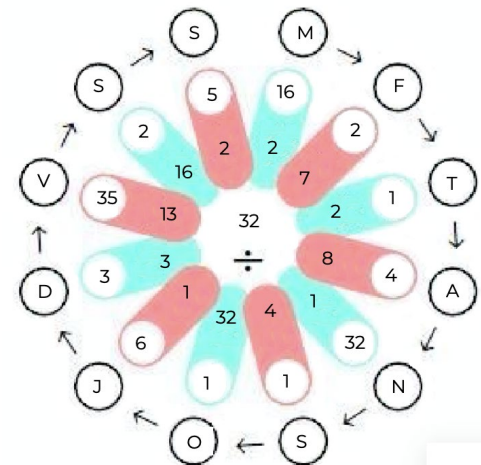
Anexo 2. Ruletas




---




---



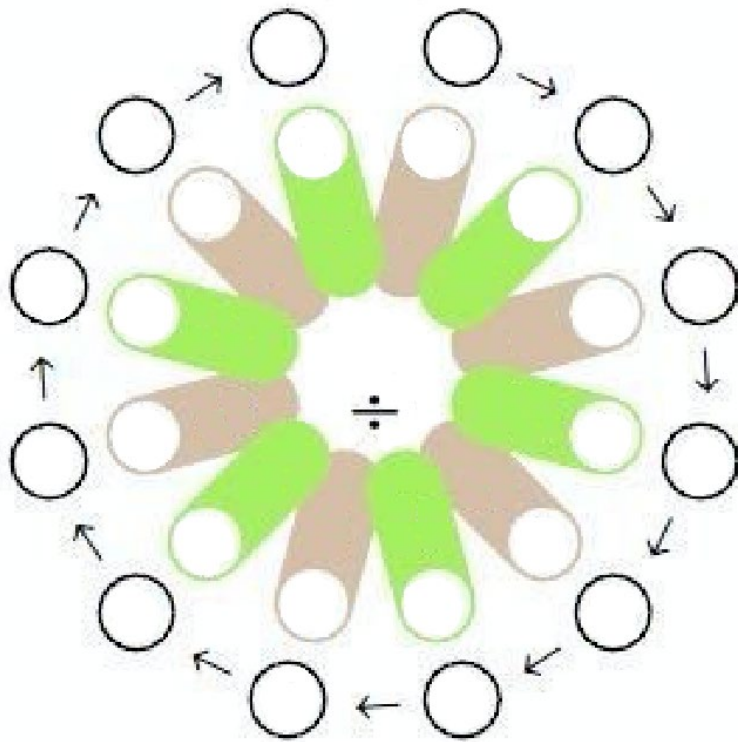

---



## Ficha 2. Pensamiento Matemático

Palabras Secretas

Anexo 3. Mi propia ruleta



---



## Ficha 3. Convivencia Sana y Civismo

### Rebanadas de pastel para la calma



### Aprendizaje

Autorregular tus emociones a través de técnicas de autocontrol.



### Materiales

- Papel (hojas o pliego)
- Colores
- Marcadores
- Tú cuerpo



### A usar tu cuaderno

Rebanadas de calma

Es una técnica de autocontrol que consiste en dibujar en un papel un círculo que dividiremos en diferentes partes, las cuales serán las «rebanadas de pastel para la calma».

En cada “rebanada” dibujarás o escribirás opciones de técnicas de respiración y actividades que puedes hacer para calmarte cuando te sientes enojado o frustrado.

Algunos ejemplos pueden ser:

- la respiración de la rana o el leopardo,
- pelotita de relajación,
- arbitro de emociones,
- el juego de la serpiente,
- tu botella hipnótica,
- dibujar,
- contar hasta 10 hacia atrás,
- saltar,
- escuchar tu música preferida.

Es decir, cualquier actividad que te ayude a relajarte. Todas son válidas, siempre y cuando no se comprometa tu integridad o la de las personas que te rodean.

Una vez terminadas las “rebanadas de pastel para la calma” elige un lugar visible de casa para pegarlo y recurrir a él las veces que lo requieras.

Para finalizar esta actividad debes saber que: *el estrés es una respuesta natural y saludable de nuestro cuerpo, pero en exceso nos pone alerta, impidiendo que nuestro cuerpo se recupere, reorganice y equilibre todas sus funciones. Por ello, nos sentimos cansados, agobiados, preocupados y/o temerosos.*

Ahora te invito a llevar a cabo la siguiente actividad y a hacer del estrés tu aliado:

1. Ponte en una posición cómoda.
2. Cierra tus ojos y junta tu dedo índice con el pulgar mientras recuerdas una situación en la que te sentiste orgulloso de ti mismo disfruta ese recuerdo.
3. Después de unos minutos, junta el dedo medio con el pulgar y revive un momento en el que alguien te dio un abrazo, un apretón de manos o alguna muestra de afecto.
4. Disfruta esta experiencia el tiempo que quieras.
5. Finalmente, abre tus ojos.





## Ficha 3. Convivencia Sana y Civismo

Rebanadas de pastel para la calma



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste como puedes canalizar tú enojo sin agredir a los demás.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor (a) cuando regreses a la escuela.



### A divertirnos

En tu cuaderno de Formación Cívica y Ética escribe tres aspectos con los que consideras que se puede evitar el estrés y por qué?



### Para aprender más

Pide ayuda a un adulto para ver el video «Yoga para niños-Famosa Vaca Ooommm Mmmooo» en el siguiente link :



<https://www.youtube.com/watch?v=jFXRUzUAh7E>



### A compartir en familia

En compañía de algún adulto o en familia realiza lo siguiente:

Pónganse en una posición cómoda. Cierren los ojos y cada uno junte su dedo índice con el pulgar mientras recuerdan una situación en la que alguien dijo algo bueno de ti, para finalizar junta el dedo meñique con el pulgar e imagina un paisaje muy bello. Disfruta esta experiencia el tiempo que quieras.

Finalmente, abre tus ojos.

Por favor siempre que te sea posible y así lo requieras recurre a un adulto para hablar sobre cómo te sientes el día de hoy, tanto física como emocionalmente.



# Ficha 4. Cuidado de la Salud

## Alimentos sabrosos. La descomposición de los alimentos.



### Aprendizaje

Reconocer los elementos que descomponen a los alimentos.



### Materiales

- Cuaderno
- Libro de texto 84 a 93 pp.
- Colores
- Lápiz



### A usar tu cuaderno

• Responde lo siguiente:

¿Has visto alguna vez cómo se descompone una fruta?

Anota en tu cuaderno lo que observas en el proceso de descomposición de un alimento.



Etapas de degradación o putrefacción de una manzana. Todo ocurre en un lapso de días.

Todos los alimentos se descomponen, unos más rápido que otros. Las enzimas (proteínas especiales que ayudan en los procesos químicos y biológicos de los seres vivos) y los microorganismos producen la descomposición al intervenir en procesos físicos y químicos que transforman los nutrientes que componen los alimentos.

El valor nutricional de las frutas cambia a medida que maduran. Por ejemplo los plátanos verdes conservan mejor sus vitaminas, cuando maduran son más dulces, porque el almidón que contiene se va convirtiendo en sacarosa, glucosa y fructosa.



### Abre tu libro de texto

Página 91



Manipulación de alimentos  
<https://www.youtube.com/watch?v=C7Fz1lQzP0I>

### Audio libros



Un caso con sentido común  
[https://stories.audible.com/pdp/B01L9UTEZG?ref=adbl\\_ent\\_anon\\_ds\\_pdp\\_pc\\_pg-2-cntr-0-36](https://stories.audible.com/pdp/B01L9UTEZG?ref=adbl_ent_anon_ds_pdp_pc_pg-2-cntr-0-36)



## Ficha 4. Cuidado de la salud

Alimentos sabrosos. La descomposición de los alimentos.



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a reconocer los elementos que intervienen en la descomposición de alimentos.

Investiga sobre los métodos que permiten retrasar la descomposición de los alimentos y anotalo en tu cuaderno, éste forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor (a) cuando regreses a la escuela.



### A divertirnos

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

CONGELACIÓN	R	M	I	C	R	O	O	R	G	A	N	I	S	M	O	S
REFRIGERACIÓN	A	C	A	E	A	E	G	L	J	D	P	T	C	O	E	R
TOXINAS	R	A	S	A	L	A	D	O	E	E	E	O	A	S	A	L
MICROORGANISMOS	U	E	L	T	U	X	N	A	N	S	T	C	L	L	H	E
DESECAR	R	V	E	R	W	E	R	Y	U	I	B	O	O	Ñ	M	V
ALTOVACÍO	R	N	T	E	I	V	T	A	S	D	S	M	V	S	A	Z
SALADO	A	G	R	A	S	G	A	G	H	R	J	K	A	Ñ	R	P
AHUMAR	C	T	E	V	B	N	E	Q	W	A	R	I	C	A	I	S
DESHIDRATACIÓN	E	Y	D	F	A	L	O	R	R	T	R	L	I	X	J	A
MANZANA	S	U	N	M	N	B	M	C	A	A	Z	T	O	F	G	N
	E	I	C	O	N	G	E	L	A	C	I	O	N	Q	O	I
	D	J	U	B	A	A	E	C	R	I	I	A	N	I	H	X
	N	N	T	T	R	E	V	Y	I	O	S	O	C	O	L	O
	V	A	N	A	Z	N	A	M	G	N	V	A	N	U	S	T

Sabías que...

Los métodos de conservación hacen más lenta la descomposición; así se pueden mantener por más tiempo en condiciones adecuadas para su consumo.



### A compartir en familia

Pídele a algún adulto que te ayude a poner un alimento en un proceso de conservación, para retardar su descomposición.



Tenemos algunos videos para ti.



Descomposición de alimentos  
<https://www.youtube.com/watch?v=HgFUtHvqsaQ>



Cómo Envasar Alimentos 2020  
<https://www.youtube.com/watch?v=IPpJT4IKwvU>

## Bibliografía

SEP (2019) *Ciencias naturales. Cuarto grado*. 2019. México. 2019:2020, CONALITEG, Autor.

SEP (2019) *Desafíos matemáticos, Libro del alumno. Cuarto grado*. 2019. México. 2019:2020, CONALITEG, Autor.

SEP (2019) *Español, Libro del alumno. Cuarto grado*. 2019. México. 2019:2020, CONALITEG, Autor.

SEP (2019) *Formación Cívica y ética. Cuarto grado*. 2019. México. 2019:2020, CONALITEG, Autor.

SEP (2012) Programa de Estudios 2011 Guía para el maestro, Educación Básica, Primaria Cuarto Grado., México: CONALITEG, Autor

## Referencias de Internet

Audible an Amazon Company (s. f.) Un caso con sentido común. Audio libros en español. [Archivo de Video] Recuperado de: [https://stories.audible.com/pdp/B01L9UTEZG?ref=adbl\\_ent\\_anon\\_ds\\_pdp\\_pc\\_pg-2-cntr-0-36](https://stories.audible.com/pdp/B01L9UTEZG?ref=adbl_ent_anon_ds_pdp_pc_pg-2-cntr-0-36) Última consulta: 21 de abril 2020

Aula 365 – Los Creadores (2016 mayo 10) La División | Videos Educativos para Niños [Archivo de video] Recuperado de: <https://youtu.be/PCRCrdJbaCM> Última consulta: 13 de abril 2020.

Características (s. f.) 10 características de la alimentación. Si quieres conocer más sobre la alimentación [Página WEB] Recuperado de: <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/> Última consulta: 13 de abril 2020.

Factory Toon Animation. (s. f.) Manipulación de alimentos. [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=C7Fz1IQzPOI> Última consulta: 21 de abril 2020

Los textos de la escuela. (2019 febrero 14) Libros de primaria transformados en video. La cocción y descomposición de los alimentos. [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=WJz9WCheAIY> Última consulta: 21 de abril 2020.

Manos de tierra. (2019 agosto 20) Cómo Envasar Alimentos 2020 [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=IPpJT41KwvU> Última consulta: 22 de abril 2020

Poblete, P. (07 de marzo 2015) Yoga para niños-Famosa Vaca Oommm Mmmoo [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jFXRUzUAh7E> Última consulta: 16 de abril 2020.

Restauración colectiva (2019 diciembre 22) Técnica y dietética culinaria: modificación de texturas y consistencia de los alimentos [Página WEB] Recuperado de: <https://cutt.ly/At5fNLh> Última consulta: 15 de abril 2020.

wow.mx (2014 noviembre 4) Los 10 Códigos y Cifrados Mas Impresionantes del Mundo [Página WEB] Recuperado de: <https://youtu.be/PCRCrdJbaCM> Última consulta: 13 de abril 2020.

## Referencias de Imágenes

Coordinación Sectorial de Educación Primaria (2020) Ruletas (Imagen) Adaptada de <https://neoparaiso.com/imprimir/juegos-con-divisiones.html> Última consulta