

Fichas de repaso

5° de Primaria

Semana del 11 al 14 de mayo
Día 4



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Presentación

Para la estrategia “Aprende en Casa” se proponen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los recursos que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará la actividad que realizarás y/o lectura, video, o páginas del libro de texto que consultarás.

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





Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

¡Qué ricos están los recuadros...!



Aprendizaje

Identificar los recuadros como recursos de apoyo empleados en los artículos de divulgación.



Materiales

- Cuaderno de Español
- Libro de Historia. Quinto grado
- Lápiz
- Periódico
- Revistas
- Tijeras



A usar tu cuaderno

Lee el texto Luz y sombra en los anillos de Saturno, que se encuentra en la página de Internet referida más abajo. También puedes acceder al texto Panorama del periodo. Ubicación temporal y espacial de la Reforma y la República Restaurada, que se encuentra en tu libro de texto de Historia. Quinto grado (pág. 44).

Localiza en los textos, los recuadros y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué contienen los recuadros?
- ¿Cuál es la relación del contenido de los recuadros con el contenido del texto que leíste?
- ¿Cuál es la importancia de la información escrita en los recuadros en un artículo de divulgación?

Registra tus conclusiones en tu cuaderno de Español.



Abre tu libro de texto

En tu libro de Español. Quinto grado puedes encontrar en todas las prácticas sociales del lenguaje, abundantes recuadros con información adicional para tus actividades ¡Sólo identifícalos!



<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/158/luz-y-sombra-en-los-anillos-de-saturno>



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

¡Qué ricos están los recuadros...!



Evaluación

Con las actividades realizadas aprendiste la importancia que tienen los recuadros para enriquecer la información de los textos de divulgación científica.

Incorpora a tu carpeta de experiencias las conclusiones obtenidas y el rompecabezas que elaboraste.



Para aprender más

Consulta en:
<https://definicion.de/recuadro/>



A divertirnos

El rompecabezas...

Busca en periódicos, revistas o Internet, tres o cuatro artículos de divulgación científica. Recuerda que pueden ser de cualquier área del conocimiento (ciencias naturales, historia, geografía, economía).

Separa, mediante recortes, los títulos, los textos, las tablas de datos, las gráficas, las ilustraciones, los pies de ilustraciones y los recuadros de los artículos de divulgación.

Revuelve todas las piezas sobre la mesa,

Invita a tus familiares a armar el rompecabezas.

¿Necesitas Ayuda?

Pide a tus padres o familiares que te ayuden con las actividades de investigación y que participen en el juego del rompecabezas.



A compartir en familia

Comparte con tu familia lo que aprendiste en la semana con todas las actividades que te han propuesto las fichas de trabajo. Recuérdales que seguiremos aprendiendo más con los artículos de divulgación científica.



Ficha 2. Pensamiento matemático

Rutas y más rutas



Aprendizaje

Ubicar lugares y describir rutas utilizando puntos de referencia que aparecen en mapas.



Materiales

- Cuaderno de Matemáticas
- Libro de Desafíos Matemáticos
- Colores
- Lápices




A usar tu cuaderno

Observa el plano del Anexo 1. Plano de la casa y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿De qué lugar se trata?
- ¿Qué espacios ubicas?
- ¿Qué lugares están al norte del comedor?
- ¿Qué hay al este del patio trasero?
- ¿Qué espacio se encuentra al sur de la sala?
- ¿Y al oeste de las escaleras?

Corroboras tu respuestas con algún familiar. Puedes jugar haciendo preguntas con los espacios que hay en tu casa y con la ayuda de la rosa de los vientos.

Observa el Anexo 2. Mapa de la colonia donde vive Matías.

La casa de Matías está marcada con un rectángulo como este: 

Debido a la contingencia, la mamá de Matías requiere hacer pedidos por mensajería para comprar diferentes productos. Ubica una ruta y redacta las instrucciones que puede seguir el mensajero para llegar a su casa desde:

- El Oxxo Playa Marte
- El restaurante El Sarape
- Los tacos Don Frank

Anexo 1. Plano de la casa
Anexo 2. Mapa de la colonia donde vive Matías



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto *Desafíos Matemáticos* (págs. 90-94) para recordar los aprendizajes.



Ficha 2. Pensamiento matemático

Rutas y más rutas



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a describir rutas de manera precisa, utilizando las estrategias necesarias.

Guarda todas tus actividades en tu cuaderno que ahora forman parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrarla a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



Para aprender más

Consulta en:

<https://www.youtube.com/watch?v=2L79WNLnmdk>



A divertirnos

¡Vuélvete experto para redactar rutas, tomando en cuenta estas estrategias!

- Establece un punto de referencia.
- Da las indicaciones de manera secuenciada (en orden).
- Reconoce a quién se le darán las indicaciones para saber usar el lenguaje adecuado, según sus edades y lugares de interés (niño, joven, adulto, etc.).
- Utiliza las palabras: norte, sur, este, oeste, noreste, sureste, noroeste, suroeste, derecha, izquierda.

¿Necesitas Ayuda?

Pide a algún familiar que lea las rutas que escribiste, se puede apoyar del mapa para corroborar. Si logra llegar de los lugares solicitados a la casa de Matías ¡lograste tu objetivo!



A compartir en familia

Pide a algún familiar que juegue contigo, así podrás reforzar tu sentido de orientación.



Tenemos algunos videos para ti.



<https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/6156db4c762308d8303582b5063acc84/158919/5-170>



Ficha 2. Pensamiento matemático

Rutas y más rutas

Anexo 1. Plano de la casa

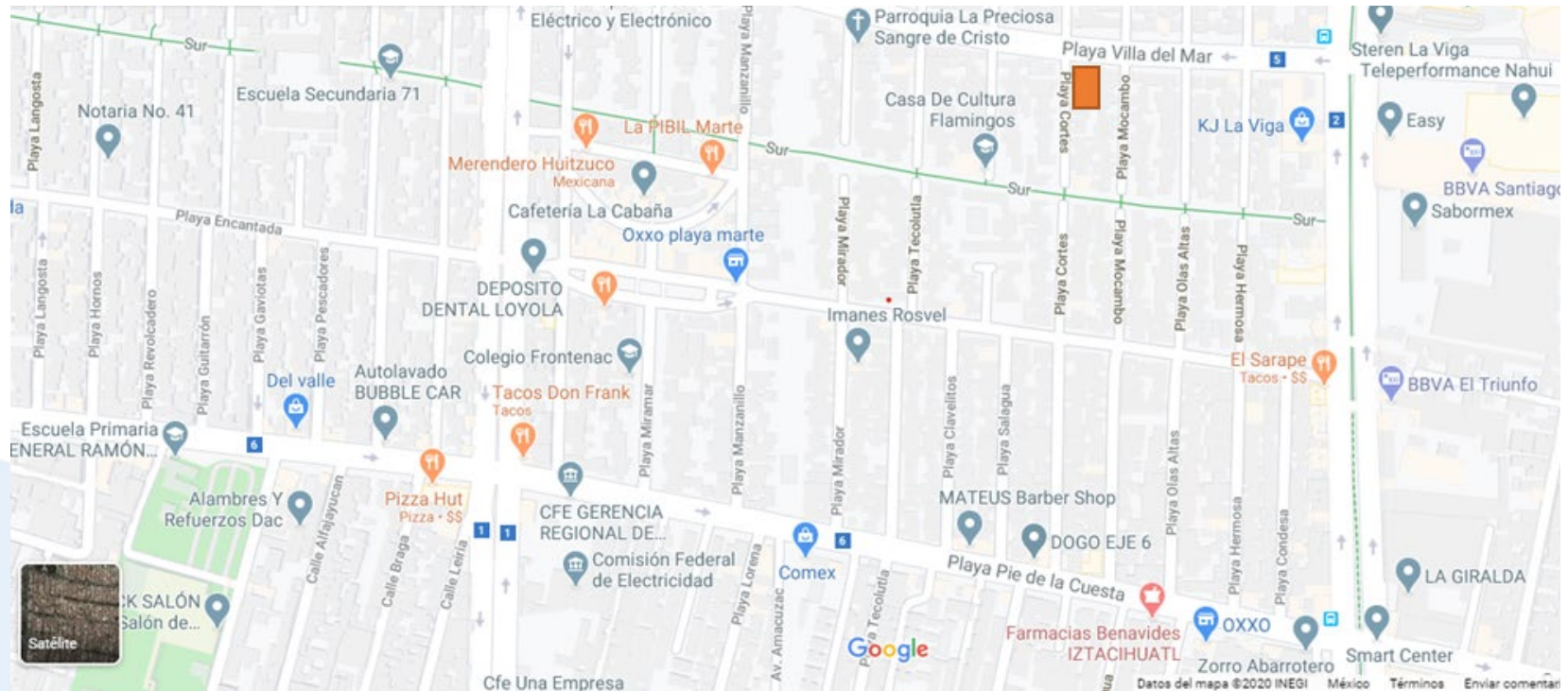




Ficha 2. Pensamiento matemático

Rutas y más rutas

Anexo 2. Mapa de la colonia donde vive Matías





Ficha 3. Convivencia sana y civismo

Nuestra Constitución



Aprendizaje

Reconocer en la Constitución, una ley que garantiza derechos fundamentales y sustenta principios y valores democráticos.



Materiales

- Cuaderno de Formación Cívica y Ética.
- Libro de Formación Cívica y Ética
- Colores
- Lápiz
- Tijeras
- Pegamento
- Revistas
- Periódicos
- Cartulina



A usar tu cuaderno

Investiga y escribe en tu cuaderno qué es un derecho y para qué sirve.

Enlista en tu cuaderno los artículos 3º, 5º, 6º, 7º, 11º, 12º, 22º, 24º y 27º e investiga a qué hacen referencia. Para escribir tus conclusiones puedes utilizar el Anexo 1. Artículos constitucionales.



Abre tu libro de texto

Escribe en tu cuaderno lo que establece el artículo primero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Puedes ayudarte con la lectura del apartado *Para aprender*, que se localiza en tu libro de texto (págs. 136-138).

Anexo 1. Artículos constitucionales.



Ficha 3. Convivencia sana y civismo

Nuestra Constitución



Evaluación

Con esta ficha aprendiste que todos los mexicanos estamos protegidos por la Ley Suprema de la Nación.

Integra en tu carpeta de experiencias las conclusiones que obtuviste a partir del Anexo 1. Artículos constitucionales y el collage que elaboraste. Preséntalos a tu maestro(a) cuando regreses a la escuela.



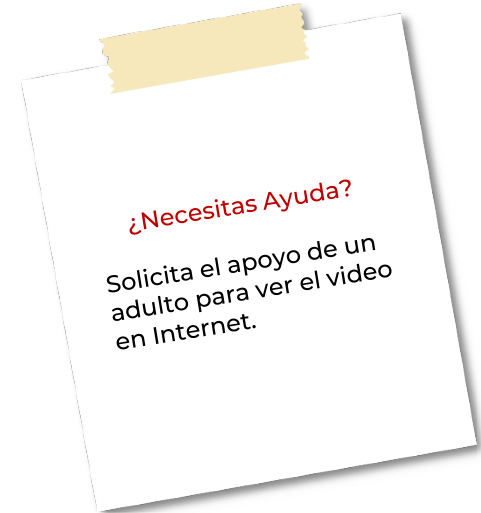
A divertirnos

Realiza un collage sobre los artículos que consideres más importantes de los que investigaste.



Para aprender más

Consulta en:
<http://youtu.be/kXcplWE6w9k>



A compartir en familia

Comparte en familia tu collage y explícales porqué elegiste cada una de las imágenes.



Ficha 3. Convivencia sana y civismo

Nuestra Constitución

Anexo 1. Artículos constitucionales

Artículo Constitucional	Hace referencia a:
3	
5	
6	
7	
11	
12	
22	
24	
27	



Ficha 4. Cuidado de la salud

Prevención del sobrepeso



Aprendizaje

Describir causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.



Materiales

- Cuaderno de Ciencias Naturales
- Libro de Ciencias Naturales
- Lápiz
- Banco
- Ropa cómoda



A usar tu cuaderno

Las niñas y niños de 9 a 13, normalmente si no hacen alguna actividad física, deberán consumir entre 1400-1600 Kcal diarias. Cuando se realiza alguna actividad física habrá que sumar otras 200-400 Kcal en función de la actividad física.

La actividad física es esencial para mantener la salud además, con esta actividad las calorías que consumes las transformas en energía para el ejercicio, teniendo mejor condición física y elevando tu sistema inmunológico.

¿Que ejercicio te gustaría realizar? Aquí te propongo algunos para este momento de confinamiento derivado de la Jornada Nacional de Sana Distancia. Realiza las rutinas de acuerdo con el Anexo 1. Ejercicios fáciles.

Escribe en tu cuaderno, un texto breve que describa los beneficios de la actividad física para disminuir el sobrepeso y la obesidad.

Anexo 1.
Ejercicios
fáciles



Abre tu libro de texto

Lee en tu libro de texto de Ciencias Naturales (págs. 11-25) el apartado ¿Cómo mantener la salud? para identificar los beneficios de mantener una sana alimentación y ejercicios físicos para nuestro cuerpo.



Ficha 4. Cuidado de la salud

Prevención del sobrepeso



Evaluación

Con estas actividades has aprendido que una sana alimentación acompañada de una rutina de ejercicios físicos, favorecen la disminución de la obesidad y el sobrepeso.

Integra a tu carpeta de experiencias, el registro de los beneficios que tiene la actividad física y muéstrala a tu maestro(a) cuando regreses a la escuela.



A divertirnos

Ejercítate en familia y explora las páginas sugeridas para que revises el consumo de calorías que debes hacer y el ejercicio que es necesario realizar.



Para aprender más

Consulta en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Energy-Out-Daily-Physical-Activity-Recommendations.aspx>

Consulta en: <https://www.foodspring.es/tabla-de-consumo-calorico>

Consulta en: https://www.youtube.com/watch?v=ROvYH_6DmBA

Consulta en: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

¿Necesitas Ayuda?

Pide a tus padres o familiares que te ayuden a definir un plan de actividades físicas para mejorar tu salud.



A compartir en familia

Toma fotos en familia realizando ejercicio y promueve un álbum de actividades en el confinamiento.



Ficha 4. Cuidado de la salud

Prevención del sobrepeso

Anexo 1. Ejercicios fáciles

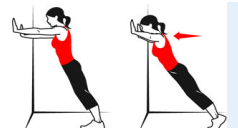
Flexiones en el suelo

Acuéstate boca abajo y coloca la palma de las manos en el suelo a la altura de tus hombros. Levanta tu cuerpo y consigue mantenerlo erguido sin subir los glúteos y mirando hacia el frente. Realiza tres series de 10 flexiones.



Flexiones en la pared

Si las flexiones en el suelo no son lo tuyo, te damos otra opción. Apoya tus manos en la pared y sepárate (cuanto más te separes más intenso será el ejercicio). Para realizarlo baja tus manos sobre la pared apretando el abdomen y procura que tu espalda no se tuerza. Realiza tres series de 10 flexiones.



Sentadillas con los brazos hacia adelante

Para este ejercicio realizaremos una sentadilla normal, pero con los brazos extendidos para intensificar. Si con los brazos extendidos te resulta imposible realizar el ejercicio puedes realizar sentadillas normales. Recuerda que al realizar una sentadilla tus rodillas deben estar mirando en la misma dirección que la punta de tus pies. Haz tres repeticiones de 10 sentadillas.



Subida de escalón

Aunque este ejercicio se realiza con un cajón, puedes utilizar una silla o cualquier objeto que te permita subir a él sin que se vuelque. Apoyamos uno de los pies completamente en el cajón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el cajón.



Ten en cuenta que al elevar el pie debes utilizar la fuerza de tu pierna y contraer tu abdomen. De lo contrario, no estarás haciendo el ejercicio de una forma correcta. Haz dos repeticiones de 10 subidas con cada pierna.

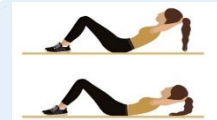
Puente para glúteos

Apoya tu cuerpo en el suelo y coloca las manos hacia abajo como se indica en la ilustración. Eleva la pelvis y mantén la espalda recta, después baja sin llegar a tocar el suelo hasta el final de las repeticiones. Haz tres repeticiones de 10 elevaciones.



Abdominales simples y cruzados

Para los abdominales clásicos, coloca tus manos detrás de la nuca y eleva para realizar un abdominal. Focaliza tu energía en el abdomen y ten cuidado con la zona del cuello. Haz tres repeticiones de 10 abdominales.



Tijeras

Tumba todo tu cuerpo y eleva tus piernas. Ahora haz cruces con ellas simulando el movimiento de una tijera. Realiza 3 repeticiones de 20 ejercicios.



Bibliografía

- SEP. (1994). *Fichero de Actividades. Matemáticas. Quinto Grado*. Dirección General de Materiales Métodos Educativos. Subsecretaría de Educación Básica y Normal.
- SEP. (1994). *Fichero de Actividades. Español. Quinto Grado*. Dirección General de Materiales Métodos Educativos. Subsecretaría de Educación Básica y Normal.
- SEP. (2018). *Fichero de Actividades Didácticas para Primaria*. Cien Lenguajes del Niño, A.C. Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa.
- SEP. (2019). *Español Quinto grado*. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2019). *Español Quinto grado. Lecturas*. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2019). *Desafíos Matemáticos*. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP. (2019). *Ciencias Naturales*. Quinto grado. Dirección General de Materiales Educativos. CONALITEG.
- SEP (2012). *Programa de Estudios 2011 Guía para el Maestro. Educación Básica. Primaria Primer Grado*. México. CONALITEG.
- SEP (2018). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Primaria. 2º Plan y Programas de Estudio. Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación*. México: CONALITEG.
- SEP. (2011). *ACUERDO Número 592 POR EL QUE SE ESTABLECE LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BÁSICA*.

Referencias de Internet

- CONSTITUCIÓN DE 1917 para todos. (2016). Recuperado de: <http://youtu.be/kXcplWE6w9k> consultado el 1 de mayo de 2020.
- UNICEF. Para cada niño. (2020). ¡Quedarnos en casa también es divertido! Actividades y juegos para niños y niñas. Recuperado de: <https://www.alasyraices.gob.mx/ebooks/unicefParaCasa.pdf> consultado el 6 de mayo de 2020.
- Fundación Carlos Slim. PruebaT. (2018). Geometría. Ubicación espacial. Planeación de rutas. Recuperado de: <https://pruebat.org/SaberMas/MiClase/inicia/9610/6156db4c762308d8303582b5063acc84/158919/5-170> consultado el 6 de mayo de 2020.
- Primaria 5º y 6º clase: 24 Tema: Lectura de planos y mapas viales. (2016). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=2L79WNLnmdk> consultado el 6 de mayo de 2020.
- Blog. Healthy Children. Org. (2020). Gasto de calorías (energía): recomendaciones para la actividad física diaria. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Energy-Out-Daily-Physical-Activity-Recommendations.aspx> consultado el 6 de mayo de 2020.
- Blog. Foodspring. (Sin fecha). Gasto calórico: tablas para el deporte y la vida cotidiana. Recuperado de: <https://www.foodspring.es/tabla-de-consumo-calorico> consultado el 6 de mayo de 2020.
- ¿Qué ejercicio quema más calorías? Los 16 ejercicios que queman más calorías. (2018). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=ROvYH_6DmBA consultado el 6 de mayo de 2020.
- Entrenamiento funcional niños. (2017). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> consultado el 6 de mayo de 2020.
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2020). Revista ¿cómo ves? Luz y sombra en los anillos de Saturno. Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/158/luz-y-sombra-en-los-anillos-de-saturno> consultado el 7 de mayo de 2020.
- Definición. De. (2008-2020). Recuperado de: <https://definicion.de/recuadro/> consultado el 7 de mayo de 2020.

Referencias de imágenes

- Google imágenes. (Sin fecha). Flexiones de brazos. Recuperado de: <https://encurtador.com.br/qsABP> consultado el 16 de abril de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Puente para glúteos. Recuperado de: <https://encurtador.com.br/dimo5> consultado el 16 de abril de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Sentadilla con los brazos. Recuperado de: <https://encurtador.com.br/ckmrl> consultado el 16 de abril de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Abdominales. Recuperado de: <https://encurtador.com.br/coAF1> consultado el 16 de abril de 2020.
- Google imágenes. (Sin fecha). Ejercicios con cajón. Recuperado de: <https://encurtador.com.br/hwPX4> consultado el 16 de abril de 2020.

Referencias de tablas

- Elaboradas por la Dirección General de Servicios Educativos Iztapalapa. Subdirección Técnico Académica. (2020).