

# FICHERO DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

para impulsar hábitos saludables  
en las Escuelas de Tiempo Completo  
de nivel Primaria

**Secretaría de Educación Pública**  
Esteban Moctezuma Barragán

**Subsecretaría de Educación Básica**  
Marcos Augusto Bucio Mújica

**Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa**  
Germán Cervantes Ayala

**Director General del Programa Escuelas de Tiempo Completo**  
José Luis Márquez Hernández

**Coordinación General**  
Rosa María del Socorro Torres Vigueras

**Colaboración**  
Daniela Vanessa Cabrera Claudio  
Daniel Galván Almazán  
Francisco Javier Moreno Barrera  
Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

**Revisión Técnico-Pedagógica**  
Francisco Javier Moreno Barrera

**Diseño Gráfico**  
Yoshi Carmina Vázquez Gutiérrez

**Diseño**  
Daniela Irene Monterrubio Solís

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Programa  
Escuelas de  
Tiempo Completo



## PRESENTACIÓN

La propuesta pedagógica del Programa Escuelas de Tiempo Completo tiene como objetivo fortalecer las competencias necesarias que requieren los estudiantes para su desarrollo integral y participar de manera responsable en su hogar y la comunidad, mediante valores y actitudes que ayuden a crear ambientes saludables en la escuela, en el hogar y la sociedad que los rodea.

*El Fichero del servicio de alimentación* forma parte de esta propuesta y se vincula con las siete Líneas de Trabajo Educativas, al favorecer la adquisición de conocimientos complementarios mediante actividades innovadoras, creativas y lúdicas, en que los estudiantes aplican su experiencia y conocimientos previos para fortalecer sus saberes adquiridos en la escuela, hogar y comunidad y con ello promover estilos de vida saludable, a la vez que se fomenta la actividad física y la gastronomía propia de cada comunidad. La adquisición de nuevos conocimientos permitirá a la población escolar incorporen y/o refuercen su Cultura Preventiva de la Salud.

### Ejes del Fichero de Servicio de Alimentación

El servicio de alimentación es un medio pertinente para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables que contribuyan al bienestar de la salud y el estado nutricional de la población escolar, para tales efectos, es preciso desagregar los temas del fichero en los siguientes ejes: alimentación saludable, actividad física, salud e higiene y cuidado del medio ambiente.

**Alimentación saludable.** Es un proceso mediante el cual las personas sacian sus necesidades nutrimentales, además de sus gustos sensoriales y la convivencia con sus semejantes, con hábitos saludables al conocer la cantidad y tipo de alimento que beneficia a nuestra salud.

**Actividad física.** Son las acciones que permiten al organismo salir de su estado de reposo. Esta actividad física y los alimentos que ofrece el Servicio de Alimentación contribuyen a lograr una vida saludable; que se expresa en poder estar activo y realizar ciertos ejercicios y deportes.

**Salud e higiene.** Cuando las personas tienen un enfoque preventivo a partir de la higiene, garantizan una vida saludable, ya que contraen menos enfermedades infecciosas y preservan la salud. La cocina y el comedor del servicio de alimentación ofrecen un espacio para modelar tanto la salud como la higiene.

**Cuidado del medio ambiente.** Son actividades como cultivar y cosechar alimentos saludables, separar la basura, consumir menos productos ultra-procesados para no generar basura, entre otras, lo que permite a los estudiantes tener una mayor aportación y educación hacia el cuidado del medio ambiente.

Cada una de las fichas que se proponen se relacionan con uno o varios de los ejes señalados, y sus intenciones didácticas vinculadas con el Plan y Programa de estudios respectivos.

Al igual que con las fichas de las siete Líneas de Trabajo Educativas se sugiere que para un mejor uso de estas fichas de trabajo, se lean de manera previa, para conocer las actividades que se realizarán, esto le permitirá planificar de forma adecuada su desarrollo, así como el material que requiere.



# ¡Tomar agua es divertido!

## Intención didáctica

Identifica el aire, agua y suelo como recursos indispensables para los seres vivos. Practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.

## Materiales

- Cartón o cartulina
- Resistol
- Dibujos de “la jarra del buen beber”
- Colores o crayolas
- Letreros (niveles de la jarra del buen beber, número de vasos y tazas)

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio

## Eje

Salud e higiene

## Organización

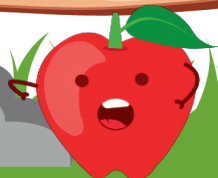
Equipos e individual

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Invítelos a jugar a ¡Tomar agua es divertido! Para ello, pregúnteles ¿qué tipo de bebidas consumen cuándo tienen sed y en qué cantidad?. Explique las consecuencias de consumir bebidas azucaradas aunado a la falta de ejercicio de manera regular, ya que esto resulta perjudicial para la salud, de ahí la importancia de consumir primordialmente agua simple y potable. Como introducción al tema pueden ver y comentar alguno de los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=5gBltTPcDpk>; <https://www.youtube.com/watch?v=0yROCZx-Lfl>; <https://www.youtube.com/watch?v=u7VLNbf05PM>



2

## Inicio

Elabore el dibujo en el pizarrón de “La jarra del buen beber” (ver imagen). No coloque el tipo de bebida ni número de vasos y tazas que se deben consumir. Al lado del dibujo, coloque el listado en desorden de los niveles que lo conforman:

- Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Nivel 4, de 0-2 vasos
- Refrescos y aguas de sabor. Nivel 6, 0 vasos
- Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas. Nivel 5, de 0-1/2 vaso
- Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada. Nivel 2, de 0-2 vasos
- Café y té sin azúcar. Nivel 3, de 0-4 tazas
- Agua potable natural. Nivel 1, de 6-8 vasos

Comente que el grupo aprenderá a beber las cantidades y líquidos de manera saludable mientras juegan y se divierten.

3

## Desarrollo

1. Organice al alumnado en seis grupos (preferentemente), para que cada equipo coloque en la jarra del buen beber los respectivos niveles que la conforman, y jueguen a seleccionar qué líquido desean tomar y hagan el simulacro correspondiente.
2. Una vez concluidas las participaciones de los equipos, el docente pregunta ¿en qué nivel se debe consumir agua potable? ¿en qué nivel se debe consumir leche semi y descremada, bebidas sin azúcar adicionada?, ¿en que nivel se debe consumir café y té sin azúcar?, ¿en qué nivel se debe consumir bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales?, ¿en qué nivel se debe consumir jugos naturales, leche entera, bebidas deportivas o bebidas alcohólicas? y ¿en qué nivel se deben consumir refrescos y aguas de sabores?, ¿por qué piensan los equipos qué deben ser esos niveles y números de tazas o vasos?
3. El docente los orienta para que en plenaria reflexionen sobre las bebidas que consumen en casa, las que se venden en la escuela y sobre las que se les ofrece en el servicio de alimentación; explica cuáles son las que ayudan en el cuidado de la salud y comprendan que tomar agua, es divertido.

Cierre

4

El docente pregunta a los alumnos cómo se sintieron en la actividad, qué les gustó, qué aprendieron, por qué es importante consumir agua potable.

# ¡Cada residuo en su lugar!

## Intención didáctica

Reconoce que sus acciones pueden afectar a la naturaleza y participa en aquellas que ayudan a cuidarla.

Identifica el impacto de acciones propias y de otros en el medio ambiente, y participa en su cuidado.

## Materiales

- Dibujos o recortes de imágenes de residuos orgánicos e inorgánicos
- Resistol
- Tijeras
- Pinturas
- Color o crayolas
- Letreros (orgánica e inorgánica)
- Hojas blancas (pueden ser de reúso)

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio

## Eje

Cuidado del medio ambiente

## Organización

Grupal y equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Invítelos a jugar a “Cada residuo en su lugar”. El docente pone al centro del salón un folder que contenga dibujos o imágenes de los diferentes tipos de basuras o residuos que conocemos (orgánicos e inorgánicos).

Previamente pega en una pared o en el pizarrón el letrero “orgánica e inorgánica” y/o la imagen que ilustre el grupo al que pertenecen. Da 5 minutos para que todo el grupo pase por una imagen y la coloque en el lugar al que pertenece. Puede proyectar alguno de los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=gl6cCfsQGFM>; <https://www.youtube.com/watch?v=-UFFFUTMICw>;  
[https://www.youtube.com/watch?v=zd\\_dGz56VNs](https://www.youtube.com/watch?v=zd_dGz56VNs).

## Inicio

El docente, pregunta a todo el grupo ¿han visto si en sus casas se separa la basura o residuos? ¿cómo se separa? ¿por qué creen que debemos separarla?, ¿dónde debemos depositarla?

De acuerdo con las respuestas que vayan dando, el docente explica que la basura o residuos se divide en dos tipos, orgánica e inorgánica; según el tiempo que tarda en descomponerse. Cuando son de origen natural, como las cáscaras de frutas o verduras, es orgánica; cuando no es de origen natural es inorgánico por ejemplo el plástico, las latas, cartón, etcétera.

Comenta que se tiran o colocan en botes o contenedores que son específicos para cada grupo, nunca mezclados. Los contenedores o botes, por lo regular están pintados de color verde para lo orgánico (por la naturaleza) y con color gris (lo que no es natural).

## Desarrollo

1. Hagamos letreros para los contenedores de residuos para nuestro salón de clases. El docente adquiere un bote adicional (2 botes de basura por salón) y entre todos decórenlos. Preferentemente haciendo la distinción entre color verde y gris.
2. Una vez terminada la actividad previa y reforzando lo que con anterioridad explicó el profesor, retomamos la actividad “Cada residuo en su lugar”, con el objetivo de identificar cuáles fueron los aciertos y errores en cada una de las ilustraciones.
3. Una vez entendida la diferenciación, hacen un recorrido por la escuela para identificar los botes de basura que hay y si es que cuentan con las mismas características (verde y gris) para separar la basura. Si la escuela cuenta con el Servicio de Alimentación, podrán observar cómo se separan los residuos de alimentos después de comer.
4. Regresan al aula para conversar de todo lo que realizaron y observaron: ¿se separaron de forma correcta los residuos?, ¿necesitaron apoyo para separar los desechos?

## Cierre

El docente hace preguntas sobre ¿cómo se sintieron en la actividad?, ¿qué les gustó?, ¿qué aprendieron?, ¿consideran que separar la basura es importante?, ¿por qué?.

Si en la escuela no se cuenta con esta cultura de la separación, el docente podrá proponer este tema en la siguiente sesión del CTE para que se aborde por cada docente en su grupo.

# FICHA 3

## Las tareas de limpieza de mi salón

### Intención didáctica

Reconoce el impacto de las actividades humanas en el medio ambiente, la casa y la escuela. Propone y participa en acciones para el cuidado de estos espacios.

### Materiales

- Dibujos de situaciones deseables y no deseables en espacios como el salón de clases
- Cinta adhesiva
- Hojas blancas (pueden ser de reúso)
- Colores o crayolas
- Letreros (Situación deseable y Situación no deseable)

### Recomendado para

1°, 2° y 3°

### Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio

### Eje

Cuidado del medio ambiente

### Organización

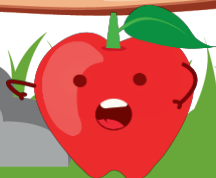
Individual y equipos

### Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

1

### Actividad previa



El docente solicita a los alumnos que describan ¿cómo está organizado el lugar donde duermen?, ¿consideran que se encuentra limpia? Pida que hagan un dibujo del lugar donde duermen. En seguida, solicite que comenten ¿cómo está organizado el salón de clase?, ¿lo observan limpio y ordenado?, Ahora invítelos a jugar a “las tareas de limpieza de mi salón”. Puede proyectar y comentar el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=5p4MI9ROWX8>



2

## Inicio

Se integran seis equipos de trabajo (preferentemente), para que cada uno elabore un dibujo con las siguientes situaciones; (1. Las sillas y mesas donde trabajan están desordenadas. 2. Las niñas y niños trabajan sobre sus mesas con polvo. 3. El salón de clase está muy sucio, tiene basura esparcida por todo el suelo, los libros, cuadernos, lápices, etcétera están esparcidos por todo el salón de clase), caso contrario, se dibujarán las situación deseada acerca de la limpieza y el orden del salón de clases (1. Las sillas y mesas donde trabajan están ordenadas. 2. Las niñas y niños trabajan sobre sus mesas limpias. 3. El salón de clase está limpio, no tiene basura esparcida por todo el suelo y los libros, cuadernos, lápices, etcétera están ordenados y en su lugar).

3

## Desarrollo

1. Una vez terminados los dibujos con las situaciones deseadas y no deseadas, el docente divide en tres partes verticales el pizarrón, en una parte colocara el letrero de “Situación no deseable” y en el lado consecutivo el letrero con la “Situación deseable” en el tercer lugar, colocará los dibujos elaborados por los alumnos.
2. Les pide a los alumnos que observen los dibujos y les pregunta si se trata de una “situación deseada” o “situación no deseada” para que los coloquen en el lugar correcto.
3. De acuerdo a esos dibujos, el docente pregunta ¿dónde se puede trabajar o estudiar mejor?, ¿cómo se sienten mejor; estar en un lugar sucio y desordenado o en un lugar limpio y ordenado? y explica la importancia de mantener limpio y ordenado el salón de clases y generar un adecuado ambiente para el aprendizaje.

Cierre

4

Para finalizar, pregunte ¿qué les gustó de la actividad?, ¿qué aprendieron, ¿consideran que es importante mantener limpios espacios como el salón de clases, la casa, la escuela y/o las calles?, y ¿cómo podemos hacerlo con la participación de todos?. Estas acciones contribuyen al cuidado del medio ambiente.



# FICHA 4

## ¡Salto, juego y me divierto!

### Intención didáctica

Reconoce su cuerpo.  
Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales.  
Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.

### Materiales

- Conos de plástico
- Cuerdas para saltar
- Balones o pelotas (cualquier tipo y/o tamaño)
- Gises de colores
- Ropa cómoda deportiva

### Recomendado para

1º, 2º y 3º

### Correspondencia Curricular

Educación física

### Eje

Actividad física

### Organización

Grupal/equipos

### Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

1

### Actividad previa

Invite al grupo a realizar algún juego que implique la actividad física: rondas (Doña Blanca, Matarilerilero, el patio de mi casa, la víbora de la mar, entre otras). Puede apoyarse en los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=NgqOC0x1PbQ>; <https://www.youtube.com/watch?v=zkDrX0KQIzM>;

<https://www.youtube.com/watch?v=R3fwzYUn27Y>). Después de realizada la actividad, pregunte ¿les gustó el juego?, ¿piensan que hacer ejercicio es bueno para la salud?, ¿por qué? Permita que todos respondan, recopile todas las ideas y comente que sí es importante hacer actividad física o practicar deporte ya que ayuda al buen desarrollo, explique que mientras nos movemos todo nuestro cuerpo también se activa, como los músculos, los huesos, las articulaciones, el corazón, los pulmones y esto permite que se mantengan sanos, nos ayuda también a conservar un buen ánimo.



2

## Inicio

Si en la escuela hay profesor de educación física, puede solicitar su apoyo para realizar la actividad. Salgan al patio, área verde o algún otro espacio destinado para realizar activación física, realicen circuitos con la finalidad de jugar “Salto, juego y me divierto”.

En un primer circuito, se colocan conos en fila, diseñando un zigzag, otro circuito cuenta con unas cuerdas para saltar, en otro hay balones o pelotas del tipo que tengan y el último circuito tiene líneas para definir carriles.  
(Los circuitos pueden variar según los materiales disponibles que se tengan en la escuela).

3

## Desarrollo

1. Explíqueles la dinámica de los circuitos:
  - a) Circuito con conos; los alumnos caminan a paso regular por toda la fila, posteriormente caminan más a prisa, luego recorren la fila trotando y por último corriendo.
  - b) En el circuito de cuerdas para brincar, los alumnos pueden elegir si quieren hacerlo con ambos pies o primero un pie y posterior el otro, o corriendo.
  - c) El circuito con pelotas, pueden botar o patear los balones, realizar pases con sus compañeros, (esto es de acuerdo al tipo de balón o pelota que tengan) o, hacer retas.
  - d) En el circuito de carriles, pueden realizar carreras corriendo, trotando, caminando o bien, realizando carretillas.

Estas actividades se realizan y repiten según la energía de los alumnos.

2. Se conforman 4 equipos (o según el número de circuitos y alumnos que se tengan). El docente explica y modela en qué consiste cada uno de los circuitos, y se asegura de que no existan dudas para la realizarlos.
3. Todos los equipos deben pasar por todos los circuitos, al menos una vez. Se puede repetir la actividad de acuerdo a los resultados grupales observados. El docente silba para indicar el inicio y cambio de circuito. También pueden establecer un momento para que los alumnos realicen una respiración profunda, recuperar oxígeno, energía y beber un poco de agua natural o simple.

4

## Cierre

Dentro del mismo espacio donde se realizó la actividad anterior, los alumnos coordinados por el docente, conversan sentados en círculo sobre ¿cómo se sintieron?, por ejemplo (cansados, divertidos, animados), ¿cómo sienten su corazón, su temperatura?, tal vez tengan sed, su respiración es rápida y agitada, etcétera; el docente comenta que cada uno de nuestros órganos, músculos y huesos, trabajan mientras realizan actividad física y ello permite que su cuerpo esté saludable y se desarrolle de forma adecuada. Cierra conversando grupalmente lo que aprendieron de esta actividad.

# FICHA 5

## ¡Qué no se caiga la pelota!

### Intención didáctica

Adapta sus acciones ante tareas y estímulos externos que implican reconocer sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física. Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, fomentando el autocontrol y la orientación en el espacio.

### Materiales

- Pelota de plástico mediana (no muy pesada)
- Hojas blancas (pueden ser de reúso)
- Resistol
- Colores o crayolas
- Letreros (Equipo Blanco, Equipo Negro y numeración del 0 al 10)

### Recomendado para

1°, 2° y 3°

### Correspondencia Curricular

Educación física

### Eje

Activación física

### Organización

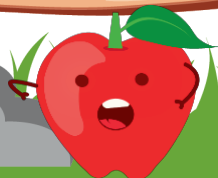
Equipos

### Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

1

### Actividad previa



El docente comenta al grupo que nuestro cuerpo es capaz de realizar varias actividades que nuestro cerebro le ordene, ya que tiene la capacidad de coordinar nuestros movimientos mientras, escuchamos, miramos, sentimos y nos divertimos. Para demostrar esta actividad, se dará inicio al juego ¡Qué no se caiga la pelota!

2

**Inicio**

El docente solicita a los alumnos formen dos equipos para jugar. Una vez conformados, se les entrega una hoja de papel, colores o crayolas para que elaboren el letrero con el nombre de “Equipo Blanco” y otro con el nombre de “Equipo Negro”, así como numeraciones del 0 al 10 (se requiere repartir la misma numeración a los dos equipos).

El docente invita a los alumnos a salir al patio de la escuela para dar inicio al juego.

3

**Desarrollo**

1. El docente coloca en un lugar visible los letreros “Equipo Blanco” y “Equipo Negro” esto ayudará a anotar cuántos puntos hace cada equipo. Ganará quien tenga la mayor puntuación.
2. Se organiza a todo el grupo para tener un solo círculo, pero se intercalará por cada equipo, es decir, existirá un integrante del equipo negro seguido de uno del equipo blanco y así sucesivamente hasta cerrar el círculo.
3. El docente explica a los niños que el juego consiste en no dejar caer la pelota al suelo, por lo que la deberán lanzar a un integrante del equipo contrario y cada vez que no la atrape y/o caiga al suelo, cuenta como punto para el equipo contrario. También pueden realizar la actividad pasando la pelota con las rodillas al compañero de al lado, mismo que debe recibirla con la misma parte del cuerpo manteniendo la intención de no dejarla caer. Pueden también practicarlo con otras partes del cuerpo.
4. El docente marca los puntos debajo del letrero correspondiente a “Equipo Blanco” o “Equipo Negro”.
5. Concluido el juego, el docente contará el número de puntos para determinar al equipo ganador.

**Cierre**

4

Para cerrar la actividad pídeles que comenten por qué consideran que es importante el juego, que sucedía con su cuerpo mientras miraban y recibían la pelota, jugaban y se divertían. Llévelos a reflexionar sobre cómo la coordinación motriz, la comunicación entre los integrantes de su equipo y la participación sana y pacífica les permite realizar el juego mientras hacían un poco de actividad física. Motive que se escuchen entre ellos.

# El cuidado de mi cuerpo

## Intención didáctica

Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

## Materiales

- Material de consulta, para realizar las actividades
- Ropa deportiva

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Educación Física

## Eje

Activación física

## Organización

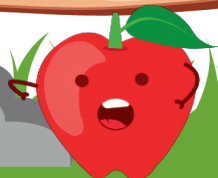
Grupal

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir

7

Actividad  
previa



El docente solicita a todo el grupo que salga al patio, áreas verdes o algún otro espacio disponible para trabajar. Le explica que mientras somos niños o pequeños, nuestro cuerpo es flexible o elástico, porque está en proceso de desarrollo y por ello entre más rápido iniciemos la práctica de algún deporte o realicemos actividad física, fomentamos la permanencia de esa flexibilidad, además de gozar de una buena salud y condición física.



2

## Inicio

Pida al grupo que practiquen “El juego del calentamiento” donde cada uno de los integrantes dice qué parte del cuerpo sugiere que se ejercite y el resto atiende la indicación. Se puede tener un poco de música para realizar la actividad. Puede consultar el siguiente vínculo [https://www.youtube.com/watch?v=aSha5\\_SgHk](https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk), para tener una idea de como se practica, y este otro para conocer la letra de la canción, <https://www.letras.com/tatiana/634556/>. La idea es que todos los alumnos participen y den la indicación de hacer un movimiento.



3

## Desarrollo

1- Realice el juego hasta que cada participante haya dado una orden.

2- Una vez concluida la participación de todos, pídeles que realicen una clase con ejercicios de yoga. Sigán las indicaciones del siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWcInQ>. El objetivo de esta actividad es que los alumnos conozcan su elasticidad corporal, cómo cuidar de su cuerpo, aprender a relajarlo, realizar respiraciones y dar masaje a sus órganos internos para reconocer que la práctica de una actividad física conduce a tener un mejor manejo del cuerpo, involucrando la mente, aprender a estar tranquilos o a eliminar estrés y/o concentrarse y sentirse mejor. Se sugiere consultar el siguiente link <https://mibebeyo.elmundo.es/mx/ninos/salud-bienestar/psicologia-infantil/beneficios-yoga-ninos-5333>, para ampliar la información sobre el beneficio de los ejercicios de yoga para los niños.



Cierre

4

Cada alumno comenta ¿cómo se sintió?, ¿qué fue lo que más le gustó de la actividad?, ¿qué partes de su cuerpo estuvieron moviendo?, ¿les gustaría seguir haciendo ejercicios de yoga?, ¿por qué? Recupere cada participación y diríjala hacia el propósito de la ficha. Podrán dar seguimiento a esta actividad realizando activación física antes de iniciar de clases o al ingresar al salón después del receso. La activación física practicada a temprana edad permite que puedan incorporar en su vida cotidiana.

# Nos comemos un cuento

## Intención didáctica

Dicta y reescribe cuentos conocidos mezclando anécdotas y personajes, con imágenes y texto.

Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica y/o refuerza conocimientos de alimentación para cuidar su salud.

## Materiales

- Diccionario
- Libro Recetas para la escuela y el hogar
- Hojas de trabajo (pueden ser de reuso)
- Lápiz
- Pizarrón
- Plumones/gis

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español,  
Conocimiento del medio

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir

## Actividad previa

1

El profesor solicita que observen bien, para que luego recuerden, los alimentos que consuman ese día en el comedor escolar.





2

## Inicio

El docente inicia una conversación en plenaria con los estudiantes para que comenten ¿qué comieron?, ¿qué les gustó de la comida y qué no?, ¿se sienten satisfechos o aun con hambre?, ¿se sintieron a gusto y en un ambiente grato a la hora de comer?



3

## Desarrollo

1. Se invita al grupo a que comenten sobre los alimentos consumieron en el comedor escolar, mientras el profesor anota en el pizarrón los nombres de los alimentos que se mencionan.
2. En plenaria los estudiantes mencionan si las palabras anotadas pertenecen a alimentos nutritivos y en qué les benefician a su salud. Las organizan en orden alfabético. Al finalizar la participación de los estudiantes, el profesor puede complementar la información proporcionada por el grupo y resolver dudas del significado de las palabras con el uso del diccionario.
3. De forma individual los alumnos, en una hoja blanca, dibujan y colorean los dos alimentos que más les gusten.
4. El profesor coordina a los estudiantes para que construyan entre todos un cuento con el tema de los alimentos que se anotaron en el pizarrón y que dibujaron. Para terminar la narración, los estudiantes contarán diversos finales que surjan de su imaginación.



Cierre

4

A manera de reflexión, en plenaria contestan las siguientes preguntas: De los alimentos anotados en el pizarrón, ¿cual les gustó más y por qué?, ¿cuáles son los beneficios de consumir el alimento que más les gustó?, ¿qué alimento agregarían a los platillos que consumen en el comedor escolar?, ¿estos alimentos son saludables "Sí/No"?, ¿por qué? ¿Les gustó dibujar sus alimentos preferidos?

# FICHA 8

## Crucigrama de verduras y frutas en mi región

### Intención didáctica

Busca información con ayuda del docente, utilizando los materiales de lectura de los acervos, publicaciones periódicas y entrevistas sencillas a miembros de la escuela, la familia y la comunidad.

### Materiales

- Cuaderno con las preguntas y respuestas de la entrevista
- Lápiz o pluma
- Pizarrón o rotafolio
- Plumones o gis
- Mapa de la República Mexicana y/o mundial
- Diccionario
- Hojas (pueden ser de reúso)

### Recomendado para

1°, 2° y 3°

### Correspondencia Curricular

Español,  
Conocimiento del medio

### Eje

Alimentación saludable

### Organización

Grupal,  
individual y en equipos

### Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Aprender a Convivir

1

### Actividad previa

Un día anterior a la realización de la ficha, en grupo y con el apoyo del docente, los estudiantes elaboran (por escrito, impreso, fotocopiado o grabado) un cuestionario para que en compañía de un familiar, lo apliquen a un vendedor de verduras y frutas, ya sea en el mercado local, o en la tienda del lugar. El objetivo es que el estudiante encuentre información de las tres verduras y tres frutas que se producen en su localidad, y tres verduras y tres frutas que provienen de otros estados de la república o países, además de preguntar cuáles son las que más les compran. La información derivada de la entrevista será anotada por el integrante de la familia en el cuaderno. Si el niño ni el familiar saben escribir, pueden grabar la entrevista.



2

## Inicio

1. Pídeles que comenten lo que hicieron para desarrollar la investigación sobre las frutas y verduras que más se producen y se consumen en su localidad.
2. Solicíteles que compartan lo que encontraron.



3

## Desarrollo

1. El maestro anota en el pizarrón las verduras y frutas que se obtuvieron de la entrevista, dividiendo el pizarrón en verduras y frutas de la región, de otros estados o países y alimentos que más le compran al comerciante.
2. En un mapa, el profesor les enseña dónde se ubican los estados o países que los proveen de los alimentos mencionados.
3. El profesor coordina que todo el grupo participe en elaborar y llenar un crucigrama en el pizarrón, con las respuestas que los estudiantes ofrecen sobre la encuesta aplicada. Conforme se llene el crucigrama, el profesor irá reforzando el deletreo, la grafía de letras, así como el color de los alimentos. (Para elaborar un crucigrama puede ver el anexo y/o consultar el siguiente enlace: <https://es.wikihow.com/hacer-crucigramas>).



Cierre

4

En plenaria pregunte cómo se sintieron al realizar la entrevista, qué dificultades tuvieron, quién los acompañó, qué descubrieron en el mercado o tienda. Luego, repase el crucigrama y oriente a los estudiantes para que hagan una reflexión de la importancia de consumir alimentos saludables y que éstos sean producidos en su región y país, con la finalidad de apoyar al productor y comerciante mexicanos.

# Mi plato de colores

## Intención didáctica

Practica y crea juegos del lenguaje (sopa de letras, basta, trabalenguas, adivinanzas, chistes).

Comprende las características de los alimentos en el plato del bien comer y los relaciona con los que consume diariamente.

## Materiales

- Computadora (opcional)
- Impresora (opcional)
- Monografía (opcional)
- Pizarrón
- Gis
- Plumones de colores
- Cartulina con el Plato del Bien Comer
- Diccionario

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español,  
Conocimiento del medio  
Artes

## Eje

Alimentación  
saludable

## Organización

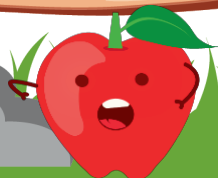
Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir  
Aprender con TIC

1

## Actividad previa



Un día previo al ejercicio, los estudiantes investigan en internet con apoyo de algún alumno de grados superiores, o en sus casas con apoyo de algún familiar, información sobre *El Plato del Bien Comer* para que lo lleven dibujado a la escuela. El profesor indica que observen bien, paladeen, y memoricen los alimentos que les den ese día en el comedor escolar. El profesor elabora una cartulina con El Plato del Bien Comer.

2

## Inicio

En el aula los estudiantes platican sobre la información que obtuvieron al buscar *El Plato del Bien Comer*. El maestro coordina la sesión para que los alumnos expliquen las partes de *El Plato del Bien Comer*, apoyados de los dibujos que llevan o monografías. Además, en grupo comparten ¿los alimentos que les dieron en el comedor escolar les gustaron?, ¿cuál era su sabor?, ¿ya los habían probado antes?, ¿se sienten satisfechos? y ¿se sintieron contentos mientras comían?

3

## Desarrollo

1. En la cartulina elaborada con *El Plato del Bien Comer*, los estudiantes pegan los alimentos que dibujaron según el grupo al que pertenecen. El profesor está pendiente para orientar a los estudiantes sobre la correcta ubicación.
2. El profesor anota en el pizarrón los ingredientes de los alimentos que consumieron en el comedor escolar, según se lo dicten los alumnos.
3. El profesor pide a los alumnos que copien las palabras de los alimentos anotados, y que recorten cada letra para hacer una sopa de letras.
4. Se reúnen en equipos para formar otras palabras de alimentos con las letras elaboradas, y determinan si el nombre del alimento que crearon es equilibrado, es decir, si tienen los tres grupos de alimentos del plato.
5. En el desarrollo de la actividad, el profesor refuerza la identificación de letras, colores y de ser posible lectura y grafía.

Cierre

4

El profesor coordina a los estudiantes para que reflexionen la importancia de consumir alimentos de los tres grupos, y de cómo se sintieron al estar dibujando y trabajar en equipo, qué fue lo que aprendieron, si creen que en su casa usan el Plato del Bien Comer.

El Plato del Bien Comer



# Caminito a la panza, apurándose a digerir

## Intención didáctica

Reconoce su cuerpo. Participa en situaciones de juego con la finalidad de aprender el proceso que se realiza en el cuerpo humano para la digestión de los alimentos.

## Materiales

- Un dibujo grande de cartón, por equipo, del cuerpo humano
- Partes del sistema digestivo: boca, laringe, faringe, esófago, estómago, intestino delgado y grueso hechos con plastilina, cartoncillo o unicel
- Cinta adhesiva
- Tarjetas con los nombres de las partes del sistema digestivo

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español,  
Conocimiento del medio  
Artes

## Eje

Alimentación  
saludable

## Organización

Equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir  
Aprender con TIC

1

## Actividad previa



El docente pedirá a los alumnos que en casa, con el apoyo de su familia, dibujen en un cartón su cuerpo, mostrando con el uso de diversos materiales las partes del sistema digestivo (ver materiales) y colocarán en una tarjeta el nombre de cada una de dichas partes.



## Inicio

2

En plenaria el docente les pide que se toquen toda el área de su estómago o panza, para ubicar su sistema digestivo y les realiza una serie de preguntas : ¿saben qué es el sistema digestivo?, ¿cómo funciona?, ¿qué sucede con los alimentos que consumimos?, ¿para qué nos sirven?, ¿qué es nutrirse?, ¿qué pasa con nuestro cuerpo cuando comemos alimentos saludables? Una vez que los alumnos expresen sus ideas, el docente explica el proceso de la digestión de los alimentos.

## Desarrollo

3

1. Dentro del aula el docente coordina para que los niños acomoden las sillas alrededor del centro, pegados a la pared, para crear un espacio amplio y les solicita que se sienten en pequeños círculos en el piso en los equipos previamente organizados.
2. Luego le pide a cada equipo que muestren los dibujos que hicieron de su cuerpo; que elijan el que más les gusta y sobre ese construyan el camino de la digestión colocando las partes del sistema digestivo con sus nombres, a la vez que comparten con sus compañeros lo que sucede paso a paso.
3. Después de la participación de cada equipo, el docente pregunta al grupo ¿qué son los nutrientes?, ¿cómo es el proceso digestivo? y ¿para qué nos sirven los alimentos que consumimos?
4. En caso de disponer de un equipo de cómputo que cuente con internet y proyector en el aula, el docente podrá complementar lo aprendido durante la sesión con el apoyo de un video llamado “*El Aparato Digestivo y la Digestión*”, el cual explica de manera fácil y clara el proceso de la digestión de los alimentos y cómo el cuerpo humano se nutre consumiendo alimentos saludables; o previamente a la actividad puede descargar el material a través de la siguiente liga:

<https://www.youtube.com/watch?v=CihwGRIBEQ8>

## Cierre

4

Al finalizar las actividades motive a los alumnos a reflexionar sobre cómo se sintieron en el ejercicio, si les gustó el dibujo que hicieron, cuál dibujo les gustó más, qué sucede en su estómago con los alimentos que consumen en el comedor escolar y en el recreo, con la finalidad de que conozcan los beneficios y la importancia de aprovechar los nutrientes que nos aportan los alimentos saludables.

# Mi diario nutritivo... ¿qué comí hoy?

## Intención didáctica

Comprende las características de una dieta basada en el plato del bien comer y la compara con sus hábitos alimentarios.

## Materiales

- Hojas (pueden ser de reúso)
- Dibujos, recortes de revistas o imágenes de internet de alimentos
- Adhesivo blanco en barra
- Tapas de botellas de plástico de color amarillo, rojo y verde.

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Español  
Arte

## Eje

Alimentación  
saludable

## Organización

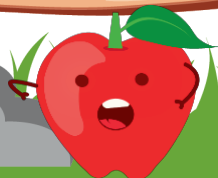
Individual /  
binas

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar Crear con Arte  
Aprender con TIC  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



El docente, al inicio de la semana, pide a los alumnos que elaboren un diario de los alimentos que consuman durante los cinco días de la semana en el comedor escolar, en el recreo y en el entorno escolar (dentro o alrededor de la escuela), de los cuales elegirán dos alimentos que más les haya gustado. Para plasmarlos en su diario podrán hacer dibujos, utilizar recortes de revistas o buscar imágenes en internet, los cuales organizan como se muestra en la imagen al final de esta ficha. Por lo tanto esta ficha se sugiere desarrollarla el viernes de esa semana, o el lunes de la siguiente.

2

## Inicio

Iniciar la sesión con preguntas: ¿Cómo se sintieron al crear un diario de los alimentos que consumieron durante la semana?; ¿Les gustó? ¿Quisieran seguir haciéndolo? ¿Qué alimentos consumieron en mayor cantidad y cuáles menos? y ¿Por qué?; ¿Consideran que tuvieron una dieta correcta? ¿Por qué? Permita que todos participen, sobre todo lo más introvertidos. Después, el docente mostrará al grupo el “Plato del Bien Comer”, junto con una breve explicación de los alimentos saludables, los beneficios al consumirlos en las porciones adecuadas para tener una alimentación correcta.

3

## Desarrollo

1. Indique a los alumnos que se organicen en pares para continuar con la actividad.
2. Los estudiantes intercambian el diario que construyeron a lo largo de la semana, observan los alimentos registrados, identifican a qué grupo alimentario pertenecen los alimentos que ilustraron: (a) fruta y verdura; b) cereales y tubérculos; c) leguminosas y alimentos de origen animal.
3. El docente hace preguntas para reforzar la actividad y motivar a los alumnos para que compartan sus conocimientos con sus compañeros, tales como: ¿Qué alimentos consideran que son saludables?; De los alimentos que mencionaron, ¿Cuáles sí consumirían y cuáles no?
4. En pares comparten la historia del alimento que más les gustó de un día de la semana, por ejemplo: *El día martes en el comedor escolar, nos sirvieron la sopa de verduras que más me gusta por que me hace recordar a mi abuelita, por que cuando la voy a visitar me prepara la misma sopa y nos la comemos mientras escuchamos nuestras canciones favoritas.*
5. Cada estudiante memoriza la historia de su compañero y como si fuera el otro, muestra el diario y comparte la historia al grupo, imitando sus gestos y voz de su compañero. Al finalizar, el docente pide un aplauso para los participantes.

Cierre

4

Concluir las actividades haciendo énfasis en que observen el tipo de los alimentos que consumen en el comedor escolar, en el recreo o en su entorno escolar durante la jornada escolar, así como los beneficios de su consumo y a manera de reflexión preguntarles ¿qué alimentos agregarían a su platillo? o ¿cuáles quitarían para tener una dieta correcta?

# ¿Qué fruta o vegetal soy?

## Intención didáctica

Aprende a identificar y reconocer las características de algunos alimentos, cuáles son sus propiedades y cómo es que ayudan a nuestro cuerpo.

## Materiales

- Cartulina blanca (la cantidad de cartulinas dependerá del número de alumnas/os que conformen el grupo)
- Tijeras
- Regla
- Lápiz
- Goma
- Pluma
- Colores, plumones o pintura acrílica
- Cinta adhesiva

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español  
Matemáticas  
Conocimiento del medio  
Arte

## Eje

Alimentación  
saludable

## Organización

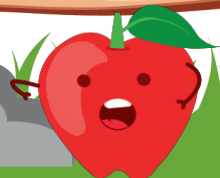
Individual y  
grupala

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente, Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...  
Expresar y Crear con Arte  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



El docente solicita a los alumnos que investiguen el nombre de una fruta o verdura que inicie con la primera letra de sus nombres; en caso de ser necesario, anotan con apoyo del familiar esa información, así como los principales beneficios de dicho alimento. Para facilitar la búsqueda y redacción de la información, puede sugerir preguntas como: ¿qué características tiene (sabor, olor, color/es, textura)?, ¿contienen vitaminas, y/o minerales, cuáles son y para qué sirven?, ¿qué beneficios nos aportan al consumirlos?; ¿el color tiene relación con sus propiedades?



2

## Inicio

Realice una actividad lúdica relacionada con el abecedario. (Se sugiere consultar <https://arbolabc.com/juegos-del-abecedario> para seleccionar algún juego. También puede apoyarse con el material de “Alimentación saludable”, para enriquecer el tema y compartirlo con el grupo.)

3

## Desarrollo

1. Entregue a cada estudiante una tarjeta rectangular de 8 x 5 cm, para que transcriban la información que traen como tarea. Al reverso de cada tarjeta hacen un dibujo de la fruta o vegetal que investigaron, pueden decorarlas como más les guste.
2. Mientras los alumnos realizan las tarjetas, recorte tiras de 7 cm de ancho y de 50 a 55 cm de largo (depende de la circunferencia de la cabeza del niño), una para cada niño del grupo, y una los dos extremos de la tira con cinta.
3. Una vez elaboradas las tarjetas y las tiras, los estudiantes acomodan las sillas y mesas alrededor del salón, y dejan solo dos sillas al centro para que se sienta uno frente al otro; y el resto del grupo se sienta alrededor. En el piso, entre ambas sillas, ponen el conjunto de tarjetas y tiras que elaboraron. Cada alumno toma una tira y se la pega alrededor de su cabeza.
4. Uno de los estudiantes de la bina selecciona al azar una tarjeta, se la pega en la tira de la cabeza al compañero, sin que este vea el dibujo. Se les da un minuto para que el que no tiene la tarjeta describa las características de la fruta o verdura dibujada (por ejemplo: es roja por fuera y verde por dentro, sabe muy dulce, es buena para el corazón); y su compañero la adivine, diciendo “Soy la manzana. Se les da un minuto, si no adivina, alguien del grupo puede decir el nombre del alimento. Luego se intercambian los papeles. Después pasa otra bina voluntaria; puede repetirse la misma fruta o verdura. El docente puede intervenir para orientar la relación entre el nombre del alimento y sus características o propiedades.
5. La actividad concluye cuando todos los niños han participado.

Cierre

4

Finalice la actividad preguntando al grupo: ¿cómo se sintieron? ¿qué aprendieron de las verduras y las frutas? ¿qué verdura o fruta les gusta más y por qué?



## Cómo hacer que mi coche-cuerpo funcione mejor

### Intención didáctica

Analiza las características de una dieta basada en el Plato del Bien Comer y la compara con sus hábitos alimentarios.

### Materiales

- 2 hojas de rotafolio
- Plumones gruesos de colores
- Imágenes impresas o recortes de alimentos saludables (frutas, verduras, carnes, etcétera).
- Empaques o envolturas de productos ultra procesados: botellas de refresco, latas, entre otros.
- Cinta canela

### Recomendado para

1°, 2° y 3°

### Correspondencia Curricular

Español  
Matemáticas  
Conocimiento del medio  
Arte

### Eje

Alimentación saludable  
Actividad física  
Cuidado del medio ambiente

### Organización

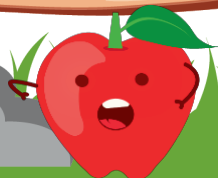
Equipos

### Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Expresar y Crear con Arte

1

### Actividad previa



De manera previa, el maestro prepara dos hojas de rotafolio, una con el título de “Alimentos saludables” y la otra con el de “Productos de consumo ultra procesados (Comida chatarra)”, con una breve descripción y explicación de lo que es cada concepto y ejemplos. Cada estudiante lleva dos recortes o imágenes coloreadas de alimentos saludables y dos envolturas o imágenes de productos ultra procesados o comida chatarra.



2

## Inicio

Con el apoyo de los carteles el grupo, orientado por el docente, comenta las características de los alimentos y productos respectivos. Si así lo requiere puede apoyarse de material audiovisual (alimentos saludables: [youtube.com/watch?v=mGIQGPmrSLE](https://youtube.com/watch?v=mGIQGPmrSLE); [youtube.com/watch?v=usMEgdnRK2M](https://youtube.com/watch?v=usMEgdnRK2M); alimentos chatarra: [youtube.com/watch?v=XEy\\_FyYvnxA](https://youtube.com/watch?v=XEy_FyYvnxA) )..

3

## Desarrollo

1. En el patio de la escuela se conforman dos equipos : 1. “*Alimentos saludables*” y 2. “*Comida chatarra*”. Cada equipo elige a dos representantes, uno de ellos se recuesta en una de las hojas de rotafolio y el otro marca la silueta del cuerpo con un plumón grueso. A cada dibujo se le coloca el nombre del equipo y lo pegan en alguna pared del patio con cinta adhesiva.
2. Los equipos se forman en filas a una distancia considerable de su dibujo. Cada estudiante tiene la imagen de un alimento, el cual pega con cinta adhesiva en la silueta correspondiente. Regresa a su fila y choca las manos con el siguiente participante, para que éste pase a pegar su imagen en la silueta respectiva.
3. Después de pasar todos los alumnos, el maestro les pide que observen las dos siluetas con los alimentos pegados; y a manera de repaso algunos voluntarios describen las características de ambas figuras, y en qué benefician o perjudican a su salud.

Cierre

4

Pida que hagan una retroalimentación de la actividad, al comparar ambas siluetas, por ejemplo: ¿cuál dibujo se saturó primero?, ¿por qué consideran que así fue?, ¿qué productos saludables y cuáles ultra procesados comen más en sus casas?, ¿consideran que eso es bueno y por qué? También pregúnteles, ¿cómo se sintieron al correr a pegar las figuras?, ¿tuvieron energía o no para realizar la actividad?, con el objetivo de generar reflexión de la importancia de consumir alimentos frescos y saludables, y reducir el consumo de productos chatarra que además de enfermar el cuerpo, generan una gran cantidad de desechos contaminantes.

# ¡Manos arriba!, pero siempre limpias

## Intención didáctica

Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

## Materiales

- Plastilina moldeable
- Pintura para manos
- Hojas de trabajo
- Agua
- Jabón
- Toallas de papel
- Gel antibacterial
- Proyector y videos

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español  
Conocimiento del medio  
Arte

## Eje

Salud e  
higiene

## Organización

Grupal e  
individual

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte

1

## Actividad previa



El docente invita al grupo a jugar con plastilina o con un poco de pintura para crear una escultura o dibujo de cómo se imaginan que es un microorganismo (virus o las bacterias), cuando terminen lo presentarán ante el grupo en la "Galería de bichos".

2

## Inicio

Después de que en plenaria presenten su aporte a la “Galería de bichos”, el docente pregunta al grupo ¿cómo observan sus manos, limpias o sucias? ¿por qué creen que están sucias? ¿creen que en sus manos hay solo pintura o también microorganismos que no vemos? ¿quién sabe que son estos microorganismos? ¿sabían que son seres vivos muy pequeños llamados bacterias o virus que sólo podemos ver a través del microscopio?, ¿saben lo que es un microscopio? (Puede apoyarse en [youtube.com/watch?v=UML5tydiYN0](https://www.youtube.com/watch?v=UML5tydiYN0)). Comente que cuando no nos lavamos nuestras manos, previo a comer, antes y después de ir al baño, estos gérmenes pueden dañar nuestro cuerpo provocando enfermedades estomacales. Vamos a recordar cómo lavar y desinfectar nuestras manos.

3

## Desarrollo

Para esta actividad, deben tener agua, jabón, gel antibacterial y toallas de papel para secarse. Supervise que, mientras los niños se enjabonan y están atentos a la imitación de la técnica correcta del lavado de manos, no se desperdicie agua. En caso de no contar con agua de tubería, utilizar cubetas con agua y jícara para mojar y enjuagar las manos de los alumnos.

1. Antes de ir al comedor escolar, ver el video “[youtube.com/watch?v=IrZ\\_QUh3C4U](https://www.youtube.com/watch?v=IrZ_QUh3C4U)” sobre el lavado correcto de las manos, u otro similar. Luego el grupo acudirá a los lavaderos o al espacio destinado en la escuela para asearse las manos.
2. Solicite al grupo que observen paso a paso cómo aplica la técnica del lavado de manos para que vaya haciendo lo mismo. La técnica consiste en mojar las manos (cerrar la llave), enjabonarse bien para que salga espuma en ambas caras de las manos (los dorsos y las palmas), las muñecas y entre los dedos. No olvidar lavarse alrededor de las uñas pues es un lugar donde a los gérmenes les encanta esconderse. Lavarse las manos durante unos 10 a 15 segundos. Mientras lo realizan, pueden cantar alguna canción breve. El profesor puede consultar otras técnicas válidas para el lavado de manos.
3. Concluyen secando sus manos con toallas de papel o sacudiendo las manos al aire libre.
4. Una vez secas las manos, el profesor, con la ayuda de algún alumno, proveerá de gel antibacterial, para tenerlas muy bien limpias y desinfectadas. El docente aprovecha el momento para explicar la diferencia entre lavar y desinfectar.

Cierre

4

A manera de reflexión grupal, preguntar: ¿Por qué es importante lavarse las manos?, ¿cuántas veces al día hay que lavarnos las manos?, ¿cuáles fueron los pasos que realizaron para desarrollar la técnica? Es muy importante que el docente oriente al grupo para aclarar los pasos de la técnica del lavado, su importancia y así contribuir a formar el hábito de realizarlo

# En boca sana y limpia, ¡no entran bichos!

## Intención didáctica

Practica hábitos de higiene personal, reflexionando que son adecuados para cuidar la salud.

## Materiales

- Agua
- Pasta dental
- Cepillo de dientes
- Vaso de plástico
- Toallas de papel
- Proyector y videos sugeridos

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio

## Eje

Salud e higiene

## Organización

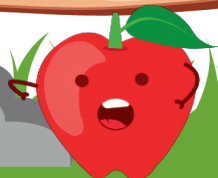
Grupal e individual

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Invite a todo el grupo a jugar con mímica. Para ello, solicite que varios voluntarios (uno a la vez) pase al frente y desarrolle con mímica cómo se arreglan cada mañana para ir a la escuela. Cuando pasen todos, pregunte al grupo ¿les gustó lo que vieron?, ¿todos hacen lo mismo? y destaque que hayan incluido, o no, el lavado de la boca y los dientes.

2

## Inicio

Pregunte qué es lo que conocen sobre su boca: cómo se escribe, cuáles son sus partes, cómo funciona cada una de ellas, cómo hay que cuidarlas. Recuérdeles la importancia que tiene cada elemento que conforma la boca, es una vía para comunicarnos, comer, percibir los sabores, cantar, por lo cual es importante aprender a cuidarla para mantenerla limpia y saludable. Comente que, en la siguiente actividad, aprenderán o recordarán paso a paso cómo lavar la boca; para lo cual se trasladan al lugar donde se pueda realizar el lavado: sanitario o bebedores.

3

## Desarrollo

1. Pregúnteles ¿qué necesitamos para asear nuestra boca? Después de que varios alumnos le contesten, aunque repitan la información, repase lo que requieren para asearse: pasta, cepillo dental, agua, un vaso para enjuagar y una toalla desechable para secarse. Comente que si no hay pasta dental, se puede usar bicarbonato de sodio, sal marina, carbón activado o aceite de coco. (Consultar: <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/07/05/alternativa-a-la-pasta-de-dientes.aspx>).
2. Modele la técnica del cepillado y luego asesore y supervise a cada alumno. mientras se desarrolla la actividad, mantengan todas las llaves del agua cerradas para evitar desperdiciarla. (Para el cepillado de dientes en los niños pueden ver: <https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM>).
3. Coloque pasta al cepillo e introdúzcalo en la boca.
4. Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo hacia abajo, separe el cepillo de la dentadura, y vuelva a repetir el primer movimiento en otro bloque dental, esto es para la parte superior de la mandíbula. Para los dientes en la parte inferior, repita esta acción, solo que el cepillo ira de abajo hacia arriba.
5. Cepille suavemente el exterior e interior de los dientes y el área con movimientos cortos hacia arriba y abajo según sea inferior o superior. Para molares, hacer movimientos circulares.
6. Cepille suavemente la lengua, de atrás hacia adelante para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
7. Realicen lo mismo en las mejillas y encías para eliminar bacterias
8. Enjuague la boca haciendo buches. Seque la boca.

Cierre

4

Pregunte cómo se sintieron, qué les gustó de la actividad, pida que repasen por qué es importante la higiene de la boca, y que comenten si consideran que es de igual importancia bañarnos. Recuérdeles que el objetivo es eliminar de nuestro cuerpo bacterias o virus que puedan enfermarlo y que la boca se lava al menos tres veces al día, o por lo menos una vez por la noche.



# Las frutas y verduras también se bañan diario

## Intención didáctica

Reconoce la importancia de practicar hábitos de higiene en la alimentación como en frutas y verduras para cuidar su salud.

## Materiales

- Agua
- Jabón
- Cloro o gotas desinfectantes
- 3 Verduras y 3 frutas a elegir (para elaborar ensalada)
- Toallas de papel
- Utensilios para preparar la ensalada

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio

## Eje

Salud e higiene

## Organización

Grupal/Equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Un día anterior solicite que lleven una fruta o verdura que haya en su casa. Usted también lleve algunas. El día de la sesión invítelos a jugar a la ensalada revuelta. Para ello se utiliza el nombre de alguna fruta o verdura que lleven, por ejemplo: mango, tomates, uva, lechuga, tomate y pepino. Estos nombres serán asignados de forma aleatoria a los participantes. El objetivo es hacer o una ensalada de solo mangos, o tomates, o bien una ensalada revuelta; que es una combinación de todas las verduras y frutas que haya...



## ... Continua actividad previa

Un voluntario dice el nombre de una o varios de los alimentos, y quienes tengan el mismo nombre se agruparán junto a él. Quien no haya formado parte de la ensalada; tendrá ahora el turno para gritar otro nombre para formar una nueva ensalada, ya sea de un solo alimento o de varios.



2

### Inicio

Pídales que comenten cómo eran los sabores de las frutas y verduras con las que jugaron. Después, pregúnteles si conocen los pasos que se necesitan para hacer una ensalada de verduras o frutas. Después de que respondan, pregunte: ¿ustedes se bañan diario?. Igual las frutas y verduras hacen su baño antes de ser parte de una ensalada o comida. ¿Por qué creen es importante lavar y desinfectar frutas y verduras? Comente que antes de realizar la ensalada, lo primero que se debe de hacer es lavar y desinfectar lo que vamos a comer. En equipos, salen a lavar las frutas y verduras que hayan llevado. El docente comenta cómo se deben lavar las frutas que tenemos, de acuerdo con la textura y el grosor de la cáscara; así como la técnica que se emplea para el lavado de las verduras cuando tienen hojas.



3

### Desarrollo

1. Se forman equipos y cada uno lava y desinfecta la fruta o verdura que le toque. El docente hace una modelado para que los equipos realicen el lavado de las verduras; y supervisa y repasa con cada equipo el procedimiento que estén empleando. Es muy importante recordarles no desperdiciar agua y jabón. Desinfecte con alguna sustancia que sea específica para ello. También lavan sus manos antes de iniciar la preparación de la ensalada con alguna técnica que conozcan.
2. Con toallas desechables secan sus manos, así como las frutas y verduras, según se el caso y pasan al siguiente momento, la preparación.
3. Cada equipo, dentro del salón o del espacio en el que estén trabajando, tiene que preparar la fruta o verdura para incorporarla al platón donde se alista la ensalada.
4. El docente supervisa de cerca la picada de los trozos de fruta o verdura, para evitar cualquier accidente. Al termina de preparar la ensalada todos pueden comerla, ya que pueden estar seguros que las frutas y verduras están bien lavadas y desinfectadas pueden preguntar previamente a la responsable de la cocina escolar, sobre algunas técnicas para desinfectar los alimentos y prevenir enfermedades..



Cierre



4

En plenaria, conversen sobre si les gustó lo que hicieron y por qué, qué aprendieron, qué verdura o fruta detectaron más con su boca. El docente les ayuda a dirigir sus aprendizajes al objetivo del tema sobre la importancia de lavar y desinfectar frutas y verduras, antes de consumirlas para evitar enfermedades.

# Agua, yo ¿cómo te cuido?

## Intención didáctica

Identifica el aire, agua y suelo como recursos indispensables para los seres vivos.  
Reconoce la importancia del cuidado del medioambiente.  
Identifica que puede poner en práctica acciones como (apagar la luz y no desperdiciar el agua).

## Materiales

- Dibujos en B/N
- Hojas (pueden ser de reúso) para dibujar o cuadernos
- Colores, crayolas o plumones

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Conocimiento del medio, Arte

## Eje

Cuidado del medio ambiente

## Organización

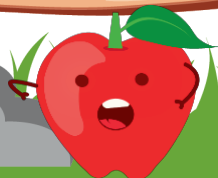
Grupal/Equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte

1

Actividad  
previa



Presente al grupo el video "Cuidado del agua" (Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=C6WQ7uY5W7o>) u otro similar. Al concluir la proyección, pida que hagan un dibujo sobre lo que más les gustó del video, y pida a varios voluntarios que pasen a explicar al grupo su dibujo...

2

## Inicio

Pregunte al grupo: ¿por qué piensan que es importante el agua en nuestro planeta?, ¿para qué nos sirve el agua en nuestra vida?, ¿conocen de qué forma podemos cuidar el agua? Profundice sobre el tema del agua, conforme los alumnos hagan preguntas o reflexiones. Pídales que comenten sobre el tema de si en su casa o escuela tienen agua suficiente para lavarse las manos, al ir al baño, lavar los alimentos o los trastes después de comer.

Después de las participaciones de los estudiantes, comente que no en todos los hogares del pueblo o ciudad hay agua; por esta razón debemos cuidarla. Pregunte: Si tienen agua entubada ¿quién recoge en una cubeta el agua fría de la regadera mientras sale la caliente, para luego usarla en el sanitario, o para lavar la ropa, o para regar las plantas, de vez en cuando? ¿quién cierra la llave mientras se lava los dientes? ¿quién se baña en dos minutos para no tirar tanta agua? ¿quién riega las plantas por la mañana muy temprano o por la noche, pero no durante el día; para que no se evapore luego el agua?

3

## Desarrollo

Pídales que formen binas para elaborar y colorear dibujos donde se representen utilizando el agua con cuidado, a cada pareja dígalos que su dibujo sea sobre una forma de cuidar el agua, distinta a la de las demás parejas (al bañarse, al lavar los trastes, al regar las plantas, al lavarse los dientes, al limpiar el piso, al lavar frutas o verduras, etcétera).

Al terminar sus dibujos, solicíteles que los intercambien con otras binas y que cada una dialogue sobre lo que observan en los dibujos. En plenaria cada pareja comparte con el grupo lo que observaron en el dibujo que les tocó y lo que aprendieron. Por ejemplo, si el dibujo muestra cómo lavarse las manos, si ellos lo hacen igual, o si se comprometen a hacerlo, y decirle a su familia que también lo haga.

Cierre

4

Al finalizar todos los equipos, se darán un aplauso fuerte. EL docente propondrá que realicen el proyecto “Agua, yo ¿cómo te cuido?” durante dos semanas. Para ello se forman cinco comisiones cada uno con las tareas siguientes, que se pueden alternar cada dos o tres días sobre el cuidado del agua: 1) en el aula, 2) en los sanitarios, 3) en los bebedores, 4) en el jardín o patio de recreo, 5) en los alrededores de la escuela. Pida que dibujen lo que vayan observando o haciendo para cuidar el agua.

Pídales que comenten cómo se sintieron, qué les gustó de la actividad, qué aprendieron, si se comprometen a cuidar el agua y por qué, qué tarea les tocó en el proyecto “Agua, yo, ¿cómo te cuido?” y cómo piensan realizarla.

# ¡Es súper-divertido ir al super!

## Intención didáctica

Resuelve problemas de suma y resta con números naturales menores que 100. Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

## Materiales

- Etiquetas o tarjetas con los precios
- Una libreta
- Plumones de colores
- Billetes y monedas didácticas o elaborados a base de dibujos con plumones de colores.

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Español  
Matemáticas  
Conocimiento del medio

## Eje

Cuidado del medio ambiente

## Organización

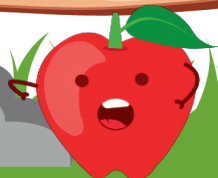
Equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...

1

## Actividad previa



En días previos a la actividad el docente solicita el apoyo de la Coordinadora Escolar del Servicio de Alimentación, para que permita que se coloquen a los insumos existentes una etiqueta o tarjeta con el precio de cada uno; por ejemplo: a un kilogramo de arroz \$ 25.00, a una lata de atún \$ 15.50, a un kilogramo de frijol \$30.00, a una pieza de papaya \$ 27.50, a medio kilogramo de jitomates \$ 12.00; o los precios que estén vigentes en la localidad.

2

## Inicio

El grupo se organiza en equipos de 4 integrantes y eligen a un compañero para que realice la función de cajero del equipo en la tienda del SA, los demás integrantes escriben o dibujan una lista de alimentos saludables en su libreta con la cantidad que van a comprar (por pieza, kilogramos, latas, etcétera) y cada equipo tendrá \$100.00 para gastar en el supermercado.

3

## Desarrollo

1. Cada equipo, acompañado del docente, se traslada al almacén del servicio de alimentación de la escuela, antes de ingresar se lavan las manos con agua y jabón y el docente explica la importancia de la higiene personal, así como la de los alimentos, ya que es una medida de prevención de enfermedades transmisibles.
2. Los equipos ingresan por lapsos de cinco minutos al almacén, para observar los alimentos y sus precios; compran aquellos alimentos saludables que hayan puesto en su lista sin pasarse del presupuesto de \$100.00 (pueden escribir las operaciones en su libreta para hacer un cálculo y el docente los apoya); al terminar el “cajero” realiza en su cuaderno la suma de los alimentos que su equipo compre y cobra la cantidad que resulte (utilizan los billetes y monedas didácticas).
3. Una vez concluida la compra de los insumos, regresan al aula, donde todo el grupo comparte la experiencia de ir al súper de la escuela, el docente los apoya realizando algunas preguntas para iniciar el diálogo: ¿Cómo se sintieron al ir de compras? ¿Lograron comprar todos los alimentos de su lista sin pasarse de los \$100.00, sí/no, por qué?; ¿Qué dificultades tuvieron? ¿A qué partes de su cuerpo creen que les sirven los alimentos que compraron? (Por ejemplo, el jitomate es bueno para el corazón).

Cierre

4

Realizar una retroalimentación de la actividad para que los estudiantes señalen la importancia de comprar y consumir alimentos saludables, ya que aportan nutrientes que nos ayudan al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, así como a realizar actividades físicas.





# “Transformers” de frutas y verduras

## Intención didáctica

Explora diversas maneras de realizar un trabajo artístico bidimensional, para proponer una opción original. Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

## Materiales

- Recortes de revista o periódico o impresiones de imágenes de verduras y frutas, cereales y /o leguminosas y alimentos de origen natural.
- Pegamento en barra blanco
- Hojas de colores
- Plumones

## Recomendado para

1º, 2º y 3º

## Correspondencia Curricular

Español  
Matemáticas  
Conocimiento del medio  
Arte

## Eje

Alimentación  
saludable  
Salud e higiene

## Organización

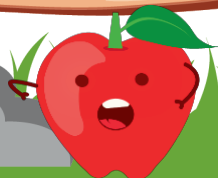
Equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...

1

## Actividad previa



Solicite que por equipos investiguen la importancia de consumir verduras y frutas, qué contienen y cómo nos ayudan en nuestro cuerpo, puede ser mediante libros de texto, paginas de internet, enciclopedia, videos cortos, monografías o artículos de periódico. El día de la actividad llevan los recortes o imágenes de las verduras y/o frutas que les causó interés al realizar su investigación.





2

## Inicio

Los alumnos se organizan en equipos de cinco integrantes para compartir la información e imágenes obtenidas de la investigación del tema de alimentos saludables.



3

## Desarrollo

1. Los integrantes de los equipos, trabajan con las imágenes o recortes, observan sus características, como su forma (si es parecida a un triángulo, rectángulo, estrella, o círculo); el color que tiene por fuera y/o en su interior; si tiene textura suave o rugosa, su sabor, su olor, etcétera.
2. Una vez que hayan observado sus características, tomando como base las figuras geométricas mencionadas; echan a volar su imaginación y cada estudiante diseña un “transformer” o muñeco de frutas y verduras, pegando las imágenes a una hoja de color, por ejemplo una naranja que tiene forma de círculo es la cabeza; las zanahorias tienen forma de cilindro y son sus piernas; las uvas son ovaladas y pequeñas, son sus ojos. También inventan un nombre para su “transformer” o muñeco de frutas y verduras.
3. Cada equipo presenta al grupo sus “transformer” o muñecos, acompañados de una breve explicación de las propiedades o poderes de sus parte, pueden compartir su trabajo como su imaginación los guíe, es decir, pueden hacer un pequeño diálogo o guion para representar una obra de teatro sencilla, en la que cada personaje hable de los alimentos con los que está hecho, las propiedades o poderes que adquirió y la importancia de consumirlos.



Cierre

4

Para finalizar la actividad, invite al grupo a reflexionar acerca del consumo de verduras y frutas, en nuestra dieta diaria, ya que nos proporcionan diversos nutrientes que nos ayudan a divertirnos, porque nuestro cuerpo se encuentra saludable. Puede preguntar: ¿Qué verdura y qué fruta les gusta más? ¿Por qué? ¿Saben cuáles son los beneficios para su cuerpo de consumir esa verdura o fruta? ¿Qué verdura o fruta les gusta más a sus papás? ¿Qué le dirán a sus papás para que coman más verduras y frutas? ¿Saben qué verdura y fruta me gusta más a mí? ¿Por qué es bueno para mí, docente, comer esa fruta o verdura?

# Dame esos cinco sentidos y te diré que comiste...

## Intención didáctica

Clasifica animales, plantas y materiales a partir de características que identifica con sus sentidos. Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos en diferentes objetos relacionados con los cinco sentidos, para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.

## Materiales

- Frutas y verduras
- Mascada o paliacate

## Recomendado para

1°, 2° y 3°

## Correspondencia Curricular

Español  
Conocimiento del medio

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Individual/Parejas

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir

1

Actividad  
previa



El docente solicita el apoyo de la Coordinadora Escolar del Servicio de Alimentación para que preparen diferentes verduras y frutas en el comedor escolar.



2

## Inicio

Los alumnos, en compañía del docente, se trasladan de manera ordenada al comedor escolar o el espacio destinado para consumir alimentos en dos equipos. Antes de ingresar al comedor se lavan las manos con agua y jabón.

## Desarrollo


3

1. El primer equipo elige algunos vegetales y frutas de los que les proporcionen en el comedor escolar, esto sin que el otro equipo los vea. Se colocan a un costado de la mesa. El segundo equipo se coloca frente a sus compañeros del equipo contrario para el reconocimiento de los alimentos, a través de cuatro sentido (olfato, oído, tacto, gusto), menos la vista.
2. El equipo que hace el reconocimiento de los alimentos se cubre los ojos con una mascada o paliacate. Después el compañero que se encuentre en frente le acerca el alimento para que lo toque, lo huela, lo pruebe, y al mismo tiempo relate lo que va sintiendo del alimento: si su olor es agradable o no, si es áspero o suave, a qué sabe, si es dulce o ácido; si recuerda alguna experiencia buena o mala al olerlo, sentirlo y probarlo.
3. Cuando la mayoría del grupo haya adivinado el alimento que les tocó, el docente pide a todo el grupo que aporten la información que tengan sobre las propiedades de los alimentos que les tocó percibir, que destaquen la importancia de incluir en nuestra dieta alimentos saludables, cómo se relacionan los colores, sabores y texturas, con los beneficios que proporcionan a nuestro cuerpo, cómo creen o saben que se producen éstos alimentos (de la tierra, de un árbol, de una enredadera, etcétera), para que adquieran estas cualidades



Cierre

4



Se hace una reflexión en plenaria sobre la actividad y aspectos relacionados: qué sentidos utilizamos más para saber que alimento teníamos en frente, en qué nos benefician esas frutas y verduras, en cuáles temporadas se consumen, cómo se preparan en sus casas, cuáles nos gustan más y cuáles menos y por qué; que historias o familiares nos hacen recordar.

# La ruleta del bien comer

## Intención didáctica

Comprende las características de una dieta basada en el “plato del bien comer” y la compara con sus hábitos alimentarios.

## Materiales

- Material reciclable para la ruleta
- Recortes de imágenes de alimentos
- Pegamento
- Hojas (pueden ser de reúso)
- Cuaderno
- Plumas

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Matemáticas, Historia,  
Geografía

## Eje

Alimentación  
saludable

## Organización

Grupal, individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo  
más...

1

## Actividad previa

Un día antes, organice al grupo en cinco equipos y pídale que cada uno traiga dos imágenes de alimentos saludables y dos de productos de consumo ultra-procesados (comida chatarra), y tres preguntas, con sus respuestas anotadas en una tarjeta u hoja de cuaderno. Estas preguntas deben referirse a los beneficios o perjuicios del consumo de los alimentos cuyas imágenes elaboraron o recortaron. Asimismo, pídale que se pongan un nombre relacionado con algún alimento...

## ... Continua actividad previa

Usted elabore una ruleta con 10 secciones. En el anexo se ofrecen algunos ejemplos. Los temas de las preguntas pueden ser, por ejemplo: Ciencias Naturales y Tecnología, Matemáticas, Historia, Geografía. ejemplo: ¿en que ayuda o perjudica el consumo de ese alimento?, ¿a qué grupo del plato del bien comer pertenece?, ¿con qué frecuencia puedo consumirlo (ejercicios de fracciones)?, ¿en qué región se produce este alimento?, ¿qué platillos tradicionales puedo preparar con estos alimentos?, etcétera.



2

### Inicio

Solicite a cada equipo que las imágenes que traen las peguen, cada una, en una sección de la ruleta, sin importar el orden. Recopile las preguntas que elaboraron y revise con todo el grupo su redacción y ortografía. Luego pídale que se sienten todos frente a la ruleta que estará en el pizarrón, por ejemplo. Invítelos a jugar a la ruleta del bien comer.

3

### Desarrollo

1. Comente que para empezar el juego, cada equipo tiene cero puntos. Sortee el orden de participación de los equipos. En cada turno, pasa a girar la ruleta un participante del equipo, y todos sus participantes se ponen de acuerdo para responder la pregunta que les toque; quien haya girado la ruleta será el encargado de dar la respuesta. Si contestan de forma correcta, su equipo tendrá un punto.
2. El profesor conduce la actividad: da la indicación de que pase el representante de cada equipo, en el orden sorteado; anota los puntos ganados por cada equipo, y pide a un miembro del equipo que elaboró la pregunta, que lea la respuesta para identificar si fue correcta o no.
3. El estudiante pasa a girar la ruleta, lee la pregunta que le toque, se reúne con su equipo para decidir la respuesta y la expresa. Si la pregunta ya salió en la ruleta, se vuelve a responder, para asimilar bien su contenido.
4. La actividad termina cuando se responden de forma correcta todas las preguntas, o cuando el grupo pierda el interés. Gana el equipo con más puntos. (Con la actividad de puntaje, se refuerzan operaciones matemáticas y estadística).



Cierre

4

En plenaria el profesor preguntará como se sintieron en el juego, si se divertieron, además podrán reforzar contenidos que no quedaron claros.

# STOP a los productos ultra-procesados

## Intención didáctica

Conoce y comprende sobre los riesgos para la salud de consumir alimentos ultra-procesados, reflexiona sobre el consumo excesivo de los mismos y su afectación a la salud.

## Materiales

- Computadora y/o libros
- Hojas (pueden ser de reúso)
- Plumas
- Gis

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Matemáticas  
Educación Física

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Jugar con Números y algo más...  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



Un día antes de la actividad, los estudiantes y el profesor realizarán una ficha informativa (infografía, noticia periodística, etc.), para ello investigarán que son los productos ultra-procesados (productos chatarra), responderán preguntas como ¿cuáles son las consecuencias de su consumo excesivo?, ¿qué le pasa a nuestro cuerpo al consumirlos?, ¿qué enfermedades pueden desarrollar? Pueden incluir información como, la historia de esos productos en nuestro país. Utilice la biblioteca, internet o la fuente de información de la que tenga al acceso.





2

## Inicio

Se organizan cinco equipos de 6 integrantes (preferentemente), en los cuales comentan la información que anotaron en su ficha informativa. De igual manera dialogan sobre las dificultades que tuvieron para realizar su investigación, y lo que aprendieron.

3

## Desarrollo

1. En el patio, cada equipo dibujará una circunferencia y la dividirá en seis partes, en cada espacio cada integrante escribirá el nombre de un producto ultra-procesado que elija para representar. Al centro de esta circunferencia se dibujará un círculo más pequeño con la palabra STOP.
2. Cada equipo en su circunferencia jugará "STOP", para ello cada integrante se colocará en el producto que eligió representar, y uno de ellos comenzará el juego con la frase "Declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es..." e indicará el producto que le declara la guerra. En este momento todos empiezan a correr lo más rápido y lejos posible.
3. A la persona (producto) que le declaren la guerra se coloca en el círculo más pequeño y gritará "STOP", y los demás deben detenerse.
4. El estudiante que esté en el círculo de STOP elige a uno de sus compañeros (productos) e indica el número de pasos que requiere para llegar a donde se encuentra. Antes de empezar a caminar debe expresar lo que sabe del producto que representa su compañero, incluyendo las complicaciones que puede tener su consumo para su salud, y con qué otros productos sanos se puede sustituir. si lo describe correctamente podrá dar los pasos. Repetir los pasos 1-4 las veces necesarias.
5. Actividad opcional: En el aula el profesor coordina que los alumnos elaboren una tabla con el número de pasos que dio cada participante y entre todo el grupo, cuantos aciertos obtuvieron y con ello fortalecer operaciones matemáticas.
6. Variante: el juego se puede aplicar también con los alimentos que se dan en el comedor escolar, y preguntar los beneficios de consumirlos.

Cierre

4

En plenaria reflexionan respecto cómo se sintieron con la actividad, ¿qué les gustó y qué no?, ¿qué aprendieron sobre la importancia de disminuir el consumo de productos ultraprocesados?, ¿qué les gustaría compartir con su familia y amigos?

# El tren del meme alimentario

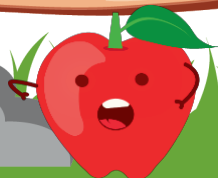
## Intención didáctica

Comprende y explica la importancia que tienen los alimentos no saludables en el consumo diario o frecuente de los mismos.

## Materiales

- Computadora y/o libros
- Recortes
- Pegamento
- Plumas
- Colores o plumones
- Cartulina u hojas
- Cuaderno

## 1 Actividad previa



Cada estudiante realiza un diario de los alimentos o productos que consumieron en toda una jornada escolar: lo que desayunaron en casa, en la escuela o en la calle, durante clase, en el recreo, en el comedor escolar, al salir de la escuela. Además dibujan o recortan de periódicos, revistas o de internet algunos de los alimentos que consumieron.

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Educación Socioemocional

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal, individual y equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Aprender con TIC

2

## Inicio

En plenaria algunos estudiantes dan lectura a su diario para que los demás conozcan lo consumido por sus compañeros e intercambien información sobre sus gustos alimentarios. Al finalizar el diálogo, el profesor explica de forma breve la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, para alentar a que los estudiantes compartan sus saberes previos. También promueve que en lluvia de ideas comenten lo que es un meme.

Después de la participación de los alumnos explica que meme es una palabra derivada del griego “mimema” que significa “algo imitado” y hace referencia a una forma de propagación cultural donde las personas transmiten memorias sociales y culturales entre sí. Es decir, los dibujos que vemos en internet son una forma de transmitir cultura y pensamientos de nuestra sociedad a través del internet.

3

## Desarrollo

1. En la sala de cómputo o en el aula se organizan equipos de cinco personas, para recopilar las imágenes que llevan de los alimentos consumidos un día antes en la escuela.
2. Con la información proporcionada en el inicio, los equipos planean o realizan *memes* encaminados a potenciar los beneficios o los daños que puede tener los alimentos que consumimos regularmente. Ejemplo: La imagen de una fruta con la frase “*Ya te crees mucho porque aportas fibra y vitaminas*”, la imagen de un refresco con la frase “*Si quieres tener diabetes ´bébeme diario ´*”. Las imágenes pueden dibujarse en cartulinas, hojas o cuaderno.
3. Al terminar de elaborar los *memes*, cada equipo los expone en plenaria y comentan por qué eligieron esos alimentos o productos y explican su *meme*.

Cierre

4

En plenaria, intercambian reflexiones sobre cómo se sintieron, qué les gustó de la actividad, qué aprendieron, la importancia de saber cuáles son alimentos saludables y no saludables. Cada estudiante escribe en su cuaderno si considera que su alimentación en la escuela es saludable o no, además de escribir si considera que tiene que cambiar algo en su forma de alimentarse.

# Galería de alimentos saludables

## Intención didáctica

Comprende y explica la importancia que tienen los alimentos no saludables en el consumo diario o frecuente de los mismos

## Materiales

- Cartulina
- Colores, plumones para sus dibujos
- Computadora y/o libros

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



El profesor sortea entre los estudiantes las letras del abecedario, para que al siguiente día lleven un dibujo en una cartulina de un alimento saludable que inicie con la letra que le tocó. En la parte trasera de la imagen anotan los argumentos por qué lo consideran alimento saludable, con fundamento en su investigación en libros, internet o conocimientos familiares. Se invita a las familias y a otros grupos escolares para que acudan a visitar la galería. Solicite a un familiar de un alumno para que apoyen con la grabación en video y audio, en celular, de la exposición.



2

## Inicio

El profesor organiza los espacios del aula para que cada alumno coloque su obra y coordina la visita de invitados a la exposición de la galería. Se sugiere que realice ejercicios de respiración y relajamiento para que las y los estudiantes estén tranquilos durante la exposición.



3

## Desarrollo

1. Un estudiante da la bienvenida a los invitados, con una breve explicación de las obras que se exponen sobre la importancia de consumir alimentos saludables y de sus beneficios a nuestra salud.
2. Los invitados pasan por cada cuadro (dibujo en cartulina), y el autor dará una explicación de por qué realizó ese dibujo, y que beneficios proporciona ese alimento a quien lo consume.
3. Al finalizar la exposición, se abre un periodo de preguntas y respuestas para que los invitados despejen todas sus dudas, y además den su opinión sobre la Galería de alimentos saludables. Se sugiere poner un cuaderno donde los invitados anoten sus comentarios de la galería.



Cierre



4

En plenaria los estudiantes reflexionan de cómo se sintieron al ser expositores de su arte, lo que aprendieron sobre los alimentos saludables, y comentan qué dificultades tendrían para consumirlos a diario y cómo las pueden solucionar.

# Serpientes y escaleras de la dieta correcta

## Intención didáctica

Analiza y comprende las características de una dieta basada en el plato del bien comer y la compara con sus hábitos alimentarios.

## Materiales

- Cartulina
- Colores, plumones para sus dibujos
- Computadora y/o libros
- Gis o plumones
- Pizarrón
- Dado

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...

1

## Actividad previa



Pida a cada estudiante que investigue qué es una dieta correcta, que observe lo que consumen en un día con su familia, y la compara con las características de la dieta correcta, ésta debe ser; completa, equilibrada, inocua (que no nos cause daño), suficiente, variada y adecuada...



## ... Continúa actividad previa

El docente elabora un tablero de serpientes y escaleras de 30 casillas (una por cada pregunta que los estudiantes van a elaborar. Ver imagen). La última casilla corresponde a la “DIETA CORRECTA”. El tablero puede dibujarse en el pizarrón, en una hoja de rotafolio, o colocarse en el lugar que el grupo decida.



2

### Inicio

El profesor comenta sobre la historia del juego “Serpientes y escaleras” (ver anexo o consultar [https://es.wikipedia.org/wiki/Serpientes\\_y\\_escaleras](https://es.wikipedia.org/wiki/Serpientes_y_escaleras)) pide luego que los estudiantes compartan lo que encontraron en su investigación. De ser necesario, el docente complementa la información.



3

### Desarrollo

1. Se organizan seis equipos, y a cada uno se les asigna un tema de los seis componentes de una dieta correcta.
2. Cada equipo realiza cinco preguntas que describan las características del componente que les tocó desarrollar.
3. El maestro coordina a los estudiantes para realizar juego de serpientes y escaleras.
4. Los equipos se sientan juntos, designan su representante para tirar el dado, y a quien responderá cada pregunta que le toque; de preferencia un participante por pregunta.
5. Inician el juego. El primer equipo tira el dado y responde la pregunta correspondiente. Y así respectivamente, hasta que todos los equipos lleguen a la DIETA CORRECTA.



Cierre



4

El maestro inicia una sesión de reflexión, y menciona la importancia de tener una dieta correcta, pregunta aspectos como: ¿El comedor escolar me brinda una dieta correcta?, ¿Qué recomendaciones podríamos sugerirle a quien cocina en casa y a la coordinadora del comedor?, ¿Qué aprendizajes nuevos adquirieron?, ¿Qué otros juegos podrían hacer con la dieta correcta?

# Las reglas de mi comedor: etapa de aula

## Intención didáctica

Ejercitan la construcción consensuada de reglas para crear ambientes escolares armónicos, que fomenten hábitos saludables en materia de salud, higiene y alimentación.

## Materiales

- Hojas (pueden ser de reúso)
- Plumas
- Proyector
- Computadora

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Formación cívica y ética

## Eje

Salud e higiene

## Organización

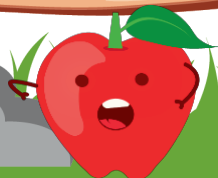
Comunidad escolar,  
grupal, individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



El docente invita a los estudiantes a que al menos durante tres días (lunes, martes y miércoles) se observen así mismos y a sus compañeros durante el tiempo que ingieren los alimentos, por ejemplo; al inicio de la jornada, durante el receso o al mediodía; y que tomen nota sobre todo de lo que les gusta y no les gusta de lo que sucede respecto a la convivencia, la higiene, y la alimentación saludable; para así tener un diagnóstico de los problemas.

## Inicio

El día jueves el profesor solicita que en plenaria comenten lo que observaron en sí mismos y en los demás durante los tres días previos en los momentos de consumo de alimentos en el espacio correspondiente, y destacan los comportamientos realizados, tanto los que les gustaron como los que no.

## Desarrollo

1. Después de que todos los estudiantes han participado, solicite que expresen que proponen para mejorar sus comportamientos en el espacio de consumo, con las respectivas sanciones.
2. Pide a un equipo de tres alumnos que funjan como relatores para que vayan anotando las propuestas; ellos también pueden participar con sus opiniones. Se puede elaborar la relatoría en presentación electrónica y proyectarla en pared o pizarrón.
3. Cuando haya concluido la participación de todos los alumnos; revisan las propuestas de reglas y su sanción para que todo el grupo decida por consenso o convencimiento (no por votación) para incluirlas en el acuerdo de aula para el uso del servicio de alimentación. El criterio es que debe atenderse lo relativo a la convivencia, la higiene y la alimentación saludable, indicando las sanciones en caso de que no se cumple cada acuerdo o regla. Para saber más sobre las reglas del consenso ver [http://www.imaginar.org/div/facilitar/docs/Intro\\_Consenso\\_manual.pdf](http://www.imaginar.org/div/facilitar/docs/Intro_Consenso_manual.pdf)
4. Se anota en el pizarrón la propuesta de regla que se vaya a consensar, junto con la sanción correspondiente; se solicita al alumno que la propuso que la explique, y se somete a discusión. Recordar que no se trata de votar, sino de argumentar y convencer a los demás la importancia de aceptar la regla en cuestión.
5. Al finalizar de consensar todas las propuestas, se pasan en limpio y firman por todos los participantes. Luego se pide a un voluntario que las transcriba en computadora y se imprima para ponerla en el salón.
6. En plenaria seleccionan representantes que presenten la propuesta de reglas a toda la escuela, en la reunión a que convoque el director.

De forma grupal los estudiantes dan a conocer que aprendieron de esta actividad, y lo que opinan sobre la importancia de fomentar una cultura preventiva a partir de la construcción de reglas y la aplicación de las mismas.

Cierre

4

# Las reglas de mi comedor: acuerdo escolar

## Intención didáctica

Ejercitan la construcción por consenso de reglas para crear ambientes escolares armónicos, que fomenten hábitos saludables en materia de salud, higiene y alimentación.

## Materiales

- Hojas 8(pueden ser de reúso)
- Plumas
- Proyector
- Computadora

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Formación cívica y ética

## Eje

Salud e higiene

## Organización

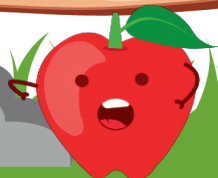
Comunidad escolar,  
grupal, individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



El director escolar, convoca a una sesión de representantes de cada grupo y grado (alumnos, docentes, familias, personal de apoyo [en caso de haber] y comité escolar del servicio de alimentación) para consensuar el acuerdo sobre el consumo de alimentos en la escuela, incluido el uso del comedor; a partir de los acuerdos de aula a los que se hayan llegado en cada uno de los grupos. No olviden que en caso de incorporar algunos otros, deben tener reglas y respectivas sanciones sobre temas de; convivencia, higiene, alimentación saludable para propiciar un ambiente armónico.

2

## Inicio

En la sesión el director explica que se va a consensuar el acuerdo escolar a partir de los de aula, para que el consumo de alimentos en la escuela evite situaciones de riesgo para todos.

Señala los siguientes criterios, más lo que desee incluir: cada grupo lee su propuesta de acuerdo de aula, los demás escuchan y solicitan la palabra para exponer si tienen comentarios u observaciones para mejorar la propuesta; se evitará repetir propuestas para ahorrar tiempo; cada propuesta se somete a discusión hasta llegar por consenso a su aceptación por todos los representantes. Se acuerda que la versión final se presentará al comité del servicio de alimentación para sus observaciones, y luego elaborar la propuesta final de acuerdo. Un equipo de docentes y alumnos integran el comité relator.

3

## Desarrollo

(Puede consultar el anexo, toma de decisiones por consenso).

1. Cada representante de grupo presenta su propuesta de reglas del acuerdo de aula. Se puede proyectar la presentación electrónica en pared o pizarrón.
2. Los representantes de los grupos, los docentes y las familias, exponen sus observaciones a la regla y sanción presentada.
3. Los relatores toman nota de las observaciones o sugerencias aportadas; mismas que se pueden proyectar en pantalla.
4. Cuando se ha concluido la ronda de presentaciones, se pasa a la etapa de toma de decisiones por consenso.
5. Al finalizar la sesión de toma de decisiones por consenso de las reglas y sanciones sobre el consumo de alimentos, el director da lectura al documento final consensuado.
6. Se invita a toda la comunidad escolar en un día determinado, para presenciar la firma del acuerdo escolar para el uso formativo de la alimentación.
7. Se difunde por todos los medios posibles los acuerdos: en cada aula, en los espacios escolares, en la cooperativa escolar, el comedor y cocina, sanitarios, entre otros.

Cierre

4

De forma grupal los participantes comentan ¿cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron al trabajar por consenso?, ¿por qué consideran que es importante fomentar una cultura formativa preventiva a partir de la construcción de reglas y la aplicación de las mismas?

# Superheroínas “Las 13 V” y Superhéroes “Los 8 M”

## Intención didáctica

Analiza la importancia en el consumo de Vitaminas y Minerales y los alimentos que la contienen.

## Materiales

- Fichas informativas
- Computadora con internet y/o libros
- Cartulina
- Plumones de colores
- Menú del día en el comedor escolar o en su hogar

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal, individual y equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



Solicite a los estudiantes que de manera individual investiguen en sus libros de texto, la biblioteca, internet, monografía u otros instrumentos de información, las funciones de las vitaminas y los minerales en nuestro cuerpo y que realicen una ficha informativa. Se sugiere repartir las trece vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E, K) y, los ocho minerales (Calcio, Sodio, Fósforo, Yodo, Hierro, Zinc, Flúor, Magnesio) entre todos los estudiantes, para que cada uno traiga distinta información al aula.





2

## Inicio

Se organizan dos equipos, uno será de vitaminas y el otro de minerales, para compartir las características de los nutrientes que investigaron: en qué alimentos se obtienen, con qué frecuencia se recomienda consumirlo, qué beneficios proporcionan a nuestra salud y qué nos pasa si no los consumimos.

3

## Desarrollo

1. Pida que cada equipo anote en una cartulina la información que investigaron, bajo el formato que deseen (texto, imagen, o ambos) e incluyan tres o más superheroínas o superhéroes, que representen a los alimentos que sean ricos en vitaminas o minerales según en el equipo que estén. En la cartulina dibujarán a sus superheroínas o superhéroes y anotarán sus poderes.
2. A ambos les deben otorgar los poderes (beneficios) que dan al consumirlos, ejemplo: la Superheroína A ayuda al desarrollo de una buena visión y tiene poder antioxidante que protege a las células; se encuentra en la zanahoria. La pueden dibujar con superpoderes de visión, y así los demás elementos. Deles un tiempo para que realicen sus cartulinas.
3. En plenaria los equipos exponen sus superheroínas y superhéroes y mencionan la importancia de tener variedad en la alimentación, ya que esto garantiza más poderes que cuidan a nuestro cuerpo.
4. Los estudiantes de forma grupal comentan si las superheroínas y los superhéroes que crearon están presentes en los alimentos que consumen en su casa y en el comedor escolar, además hacen recomendaciones de incluir sus superheroínas y superhéroes en los platillos que reciben.
5. Coordine que coloquen las cartulinas con las superheroínas y los superhéroes en el salón de clase.

Cierre

4

Los estudiantes reflexionan en plenaria sobre cómo se sintieron al desarrollar la actividad, qué aprendieron sobre los alimentos que son las superheroínas y los superhéroes de nuestro cuerpo, ya que nos ayudan a sentirse bien y con energía para jugar, estudiar y disfrutar la vida; cuáles son los alimentos que les gustan más, cuáles no han probado y les gustaría probar y por qué.

# Los villanos atacan

## Intención didáctica

Reconoce y sabe que bacterias y hongos son seres vivos que pueden debilitar o perjudicar nuestra salud. Adquiere conocimiento para saber como preservar la salud ante bacterias y hongos.

## Materiales

- Fichas informativas
- Computadora con internet y/o libros
- Cartulina
- Plumones de colores
- Menú del día en el comedor escolar

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y comunicación

## Eje

Salud e higiene

## Organización

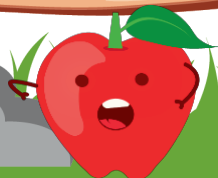
Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



Solicite a los estudiantes que de manera individual investiguen en sus libros de texto, la biblioteca, internet, monografías u otros instrumentos de información lo relacionado con las causas y efectos de enfermedades asociadas a estilos de vida no saludable, es decir, aquellas producidas por 1) el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados (comida chatarra), 2) el sedentarismo y 3) dormir poco tiempo. Distribuya entre los alumnos la investigación de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal, hígado graso, para que se cubra el mayor número de ellas.



2

## Inicio

Pídales que formen equipos para que compartan la información. Asegure que en cada equipo estén representadas distintas enfermedades.



3

## Desarrollo

1. Solicite que se pongan de acuerdo para que cada equipo seleccione una enfermedad y la dibujen como un villano en una cartulina; también que anoten las consecuencias en las personas del ataque de estos villanos y cómo los pueden combatir. Ejemplo: *"Diabeticus: cuando te ataco no procesas el azúcar de manera adecuada, te causo fatiga, ceguera, disminución de cicatrización, pérdida de peso al inicio. Me hago más poderoso cuando consumo productos ultraprocesados, alimentos ricos en azúcares simples y grasas saturadas, además de harinas, y mucho más si no practicas actividad física. Pero me puedes derrotar si te alimentas bien, haces ejercicio y duermes lo suficiente."*
2. En plenaria cada equipo presenta a su villano y explica los poderes que tiene, cómo se hace más fuerte y cómo se le puede derrotar.
3. En plenaria comentan sobre los alimentos que consumieron el día anterior durante la jornada escolar: antes de entrar a clase, durante la clase, en el recreo, en el comedor escolar y afuera de la escuela al salir de clase. Con esta información harán una reflexión personal respecto a si están haciendo fuertes a los villanos que conocieron.
4. Pídales que coloquen en el aula sus carteles con los villanos. Incluso pueden realizar un desfile por la escuela durante el receso.



Cierre

4

De forma grupal, los estudiantes reflexionan sobre la actividad realizada: cómo se sintieron, qué aprendieron de la importancia de no hacer más poderosos a estos villanos, y también comparten qué acciones se les ocurre para derrotarlos.

# El Cómic “La batalla final: Superhéroes vs Villanos”

## Intención didáctica

Reconoce, sabe y refuerza que bacterias y hongos pueden ser eliminados de nuestro cuerpo si se promueve y fortalece el consumo de vitaminas y minerales para conservar nuestra salud.

## Materiales

- Fichas informativas
- Computadora y/o libros
- Cartulinas realizadas en las fichas de superhéroes y villanos
- Hojas blancas
- Plumones de colores
- Menú del día en el comedor escolar

## Recomendado para

4°, 5° y 6

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

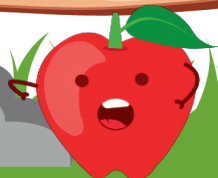
Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

Actividad  
previa



Solicite a los alumnos que de forma individual investiguen y realicen una ficha informativa de las partes de un cómic/historieta y cómo hacer uno.



2

## Inicio

Pida que en plenaria comenten cuáles son sus superhéroes favoritos y cuáles consideran que es el villano más poderoso de sus juegos, programas de televisión, películas, historietas o cómics.

3

## Desarrollo

1. Pídeles que se organicen en cuatro equipos, y que cada uno dibuje en hojas blancas una historia a manera de comic, empleando los superhéroes y los villanos que crearon en las fichas *Superheroínas V* y *Superhéroes M* y *Los villanos atacan*.
2. Recuérdeles que el comic debe llevar las partes siguientes: Bocadillo, onomatopeya, línea cinética, texto y página. Consultar <https://www.partesdel.com/comic.html>. Como apoyo puede proyectar en el pizarrón la información de la liga incluida.
3. En dos equipos, la historieta que elaboren tiene como ganadores a los superhéroes que inventaron en la ficha previa, y en otros dos equipos los ganadores serán los villanos. Las historias se centrarán en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables o no saludables. Deles tiempo suficiente para concluir su historieta. Incluso puede hacerse en varios días.
4. Cuando hayan concluido su historieta, en plenaria cada equipo expone su cómic y solicita comentarios y sugerencias del resto del grupo.
5. Al finalizar la presentación de los cómics, los estudiantes de forma grupal debaten si su alimentación durante la jornada escolar (antes de entrar a clase, durante la clase, en el recreo, en el comedor escolar y afuera de la escuela al salir de clase), hace que ganen los superhéroes o los villanos. En los casos que hayan ganado los villanos, los compañeros le ayudarán a cambiar la historia para que ganen los superhéroes.

Cierre

4

En plenaria mencionen la importancia de fortalecer a los superhéroes y debilitar a los villanos para sentirse bien y puedan jugar, estudiar y convivir con sus seres queridos de la mejor manera. Comentan cómo se sintieron con la actividad y qué aprendieron.

# Mis micro amigos

## Intención didáctica

Reconoce y reflexiona sobre los microorganismos que aportan bienestar en nuestra cuerpo.

## Materiales

- Fichas informativas
- Computadora y/o libros
- Cartulina
- Colores, plumones para sus dibujos
- Menú del día en el comedor escolar

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación

## Eje

Salud e higiene

## Organización

Grupal,  
individual y en  
equipos.

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



Solicite a los estudiantes que de manera individual investiguen en sus libros de texto, en la biblioteca, internet, monografías u otras fuentes, información relacionada con los microorganismos: ¿qué son los microorganismos?, ¿cuáles microorganismos son benéficos para mi cuerpo?, ¿qué alimentos me ayudan a tener microorganismos benéficos?





2

## Inicio

Pídales que en plenaria compartan la información obtenida. Les puede plantear preguntas como: ¿Ya conocían que existen estos microorganismos benéficos?, ¿Sabían que hay muchos organismos que nos ayudan?, ¿En qué parte de nuestro cuerpo podemos encontrarlos?, ¿Cómo podemos apoyarlos para que nos ayuden a combatir las enfermedades que nos acechan?, entre otras.



3

## Desarrollo

1. Indíqueles que organicen equipos con sus compañeros con los que trabajen mejor. Cuide que ningún alumno quede solo.
2. Cada integrante del equipo elige qué microorganismo benéfico quiere representar.
3. El equipo elabora una pequeña obra de teatro (máximo tres minutos), en el que relaten cómo los microorganismos que eligieron representar ayudan al cuerpo humano, y cómo conviven entre microorganismos para el beneficio de las personas.
4. Opcional. Las y los estudiantes pueden crear disfraces de microorganismos con material reciclable.
5. Pida que de forma voluntaria, al menos un equipo represente su obra de teatro. El resto de equipos puede representarla en otros días de la semana, o durante la hora del receso o en el comedor.



Cierre

4

De forma grupal los estudiantes expresan cómo se sintieron, qué aprendieron, cuáles de los alimentos ricos en microorganismos benéficos se consumen en su casa o en el comedor escolar, cuál microorganismos les gustaría ser.

# Dame un “like” y te daré una recomendación...

## Intención didáctica

Reconoce y refuerza aprendizajes en los ejes temáticos de Alimentación saludable, Salud e higiene, Cuidado del medio ambiente y Actividad física como parte de sus conocimientos adquiridos y aplicados en su vida.

## Materiales

- Cartulina
- Plumones de colores
- Computadora y/o libros
- Internet
- Pizarrón

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas

## Eje

Alimentación saludable  
Salud e higiene  
Cuidado del medio ambiente  
Actividad física

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender con TIC  
Expresar y Crear con Arte  
Leer y Escribir

1

## Actividad previa



Como no se recomienda el uso de redes sociales en menores de edad, comente al grupo que va a elaborar un perfil en alguna red social para abordar los temas de Alimentación saludable, Salud e higiene, Cuidado del medio ambiente y Actividad física, con la información que entre todos vayan investigando. Solicite la autorización previa por escrito de los padres de cada estudiante...

## ... Continúa actividad previa

Entre todos decidan el nombre del grupo; así como el logo o símbolo del mismo. Comente que podrán invitar a sus familias a participar en este grupo. Para aportar información, solicíteles que investiguen sobre los ejes mencionados.



2

### Inicio

Pida a algunos voluntarios que compartan la información que encontraron en su investigación. De ser necesario, complemente lo aportado.

### Desarrollo

1. Indíqueles que se organicen en cuatro equipos: 1. Alimentación saludable, 2. Salud e higiene, 3. Cuidado del medio ambiente y 4. Actividad física.
2. De lo aprendido a lo largo del desarrollo del fichero del Servicio de Alimentación, de las Líneas de Trabajo Educativas y de las asignaturas, cada equipo elabora sugerencias, notas informativas, reportajes, videos o lo que el equipo decida sobre el tema que les toca desarrollar asociándolo al servicio de alimentación. Ejemplo: el equipo 1 toma una fotografía o anota los ingredientes del platillo que degustaron en el comedor escolar y elaboran ideas de la importancia de consumir el alimento ingerido, si es saludable, etcétera; el equipo 2 ofrece información de la importancia de lavarse las manos, y menciona qué porcentaje de sus compañeros de grupo se lavan las manos cada día.
3. El objetivo de realizar estas acciones es que un estudiante cada vez suba al perfil virtual del grupo, la información que generen los equipos.
4. Opcional: Pueden hacer competencia con otros grupos o escuelas para ver quien consigue mayor divulgación de información que fomente la prevención de la salud a través de los cuatro grandes temas.

Cierre

4

Nota: La actividad puede durar al menos una semana, es decir, cada equipo le proporciona cinco notas al maestro para que las suba a las redes sociales.

En plenaria comparten cómo se sintieron al realizar la actividad, qué les gustó y qué no del ejercicio, qué aprendieron, si se interesan en seguir con la divulgación de la información relacionada con los ejes trabajados.

# Te reto a generar menos desechos...

## Intención didáctica

Conoce y practica hábitos para el cuidado del medio ambiente (por ejemplo, recoger y separar la basura, residuos o desechos).

## Materiales

- Fichas informativas
- Cartulina
- Plumones de colores
- Computadora y/o libros
- Cámara fotográfica (opcional)
- Pizarrón

## Recomendado para

4°, 5° y 6

## Correspondencia Curricular

Artes  
Ciencias Naturales y Tecnología  
Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas

## Eje

Cuidado del  
medio  
ambiente

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo  
más...

1

## Actividad previa



Solicite a los estudiantes que, en equipo, realicen una ficha informativa a partir de una investigación para responder a las siguientes preguntas: ¿qué son los desechos orgánicos e inorgánicos?, ¿cuáles son los desechos biodegradables y no biodegradables?, ¿cuáles utilizo en casa y en la escuela?, ¿cómo puedo reutilizar los desechos?

2

## Inicio

Los alumnos debaten en plenaria la importancia de cuidar el planeta, además de mencionar por qué es necesario disminuir el consumo de productos que incrementan la creación de desechos no biodegradables.

3

## Desarrollo

1. Día uno: al finalizar la jornada escolar, los estudiantes inspeccionan la zona de basura de la escuela, y anotan en su cuaderno: ¿qué tipo de basura hay?, qué hay más ¿basura biodegradable o no biodegradable?, ¿qué cantidad de basura creen que se generó durante el día (calcular peso y tamaño)?, ¿Le ven alguna utilidad a la basura generada durante la jornada escolar?, ¿Cuál? De ser posible tomen fotografías de la acumulación de basura al final del día.
2. Día dos: Con autorización del director, profesor e intendente (si lo hubiere) los estudiantes establecen “*El día sin basura*”, en el que durante una jornada escolar procuran no generar desperdicios: en el servicio de alimentación utilizan alimentos cuyos desechos se puedan utilizar como composta orgánica, evitar el consumo de productos que produzcan basura no biodegradables. Al finalizar la jornada repiten la actividad uno, para anotar lo observado en la zona de desechos en la escuela y responder las preguntas señaladas en el punto 1. De ser posible tome una fotografía de la acumulación de basura al final del día.
3. Para la implementación de “*El día sin basura*”, las y los estudiantes pueden utilizar carteles de difusión, acudir a las aulas de los otros grupos para platicarles por qué se les invita a la promoción de este día.

Cierre

4

En plenaria, las y los estudiantes revisan sus anotaciones y/o las fotografías que tomaron de los dos días, y comentan que si se consumen menos productos ultraprocesados crearán menos desperdicios no biodegradables, ayudando a su escuela, ciudad, país y planeta a no estar tan contaminados, y si consumen más alimentos frescos, producirán menos contaminación, y la basura que surge de este tipo de consumo puede aprovecharse en otras actividades.

# Mi platillo familiar

## Intención didáctica

Analiza las características de una dieta basada en el plato del bien comer de acuerdo a los alimentos que consume regularmente en familia. Refuerza los conocimientos aprendidos en el aula de acuerdo a sus costumbres y contexto social.

## Materiales

- Cartulina
- Plumones de colores
- Computadora y/o libros
- Gis o plumones
- Pizarrón

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Historia

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Expresar y Crear con Arte  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Los estudiantes investigan en sus casas sobre cuál es la comida preferida de la familia y anotan lo siguiente; los ingredientes y forma de preparación, ¿el platillo les recuerda a algún familiar, por qué?, ¿es el favorito de algún miembro de la familia o de ellos mismos?, ¿les recuerda alguna anécdota familiar?, ¿cada cuándo lo consumen?. Incluso pueden traer fotografías del platillo y la familia. Además, investigan cómo dicho platillo reúne las características de una alimentación correcta.





2

## Inicio

En plenaria los estudiantes comparten lo que investigaron sobre el platillo familiar, además comentan si existen coincidencias entre los platillos que describe cada compañero.



3

## Desarrollo

1. Se organizan equipos de cuatro estudiantes, para analizar: 1) si el platillo familiar de cada integrante incluye los tres grupos del Plato del Bien Comer, 2) si es adecuado a los gustos y la cultura de la región donde viven, y 3) si consideran que el platillo es saludable.
2. Si el equipo decide que los platillos pueden considerarse saludables, y que sean de costo accesible, los proponen para que se realicen en la cocina escolar. Para ello dialogan con la Coordinadora del Servicio, incluso pueden invitar a la mamá a que lo haga en la escuela.
3. Sino existe alguna receta que se apegue a la alimentación correcta, los integrantes del equipo pueden modificarla.
4. El profesor recopila las dos recetas por equipo, para proponer al Coordinador Escolar del Servicio de Alimentación un recetario con características de alimentación correcta que se puede incluir en el menú escolar.
5. Como variante puede realizarse un proyecto sobre la historia del platillo familiar seleccionado: dónde se originó, de donde son nativos sus ingredientes, cómo llegó a México y la entidad.



Cierre

4

En plenaria reflexionan sobre cómo se sintieron al presentar un platillo familiar, qué opinan de la importancia de reconocer la riqueza cultural que tiene nuestra comida, y cómo cada una de las familias mexicanas contribuyen a esta gastronomía. Además resaltan la importancia de volver a la cocina familiar para ingerir alimentos saludables, así bajar el consumo de productos ultra procesados, que son poco nutritivos y que tienen alto contenido de ingredientes dañinos para el organismo.

# ¡Extra, extra! ... Mi periódico escolar

## Intención didáctica

Elabora, diseña y organiza textos sencillos para publicar en el periódico escolar. Realiza el reforzamiento de los aprendizajes plasmándolos por escrito.

## Materiales

- Ficha informativa
- Menú semanal del comedor escolar
- Hojas (pueden ser de reúso), plumas, colores, dibujos, recortes, pegamento.

## Recomendado para

4°, 5° y 6

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas  
Ciencias Naturales y Tecnología

## Eje

Alimentación saludable

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente, Leer y Escribir  
Expresar y Crear con Arte  
Jugar con Números y algo más...  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Cada estudiante investiga cuáles son los medios de comunicación que conozcan o existen en su localidad, en particular los periódicos que se publican, llegan o se leen ahí; ¿quién los lee?, ¿qué secciones leen más?. También se informan sobre las partes de un periódico y realizan con ello una ficha informativa. El profesor pide de manera previa el menú (con ingredientes) del servicio de alimentación a la coordinadora escolar del mismo de toda una semana continua, esta información se requiere con una semana de anticipación.

2

## Inicio

El lunes, en plenaria los estudiantes realizan una lluvia de ideas sobre los medios de comunicación que se conocen en la comunidad, y describen qué es un periódico, para qué sirve, qué partes tiene, quiénes trabajan para hacerlo; y cómo se hace una nota periodística.

3

## Desarrollo

1. Se organizan cinco equipos, uno por cada día de la semana, cada equipo es el responsable de realizar una nota periodística.
2. El profesor proporciona a cada equipo el menú de un día para que elaboren su nota periodística: recopilan información de los beneficios que se tiene al consumir los ingredientes del menú, cuánto cuesta, cómo se escriben y cuál es la etimología de las palabras que designan los ingredientes, desde cuándo se consume ese alimento en la región, en qué fechas se consume, qué expresiones de arte se pueden realizar con la receta (un poema, un video, una fotografía sobre ese alimento, etcétera). Las notas periodísticas pueden llevar dibujos, recortes, fotografías de los ingredientes y sus beneficios.
3. Al término de la sesión el profesor recopila las notas periodísticas para que el siguiente lunes el grupo elabore el periódico y se presente a toda la escuela, con el objetivo que vean los beneficios de consumir el alimento saludable que se proporciona en el comedor escolar.
4. Opcional: Los estudiantes pueden hacer una encuesta de satisfacción a sus compañeros sobre los alimentos ingeridos con preguntas como:
  - a) ¿Los alimentos que se brindaron en la semana pasada te gustaron?  
R=Si/No;
  - b) ¿Los alimentos que se brindaron la semana pasada te dejaron satisfecho?  
R=Si/No;
  - c) En escala del 1 al 10, donde 1 es no me gustó y 10 es me gustó mucho, que calificación le das a los alimentos de la semana pasada, R= 1-10.
  - d) Una vez recopilada la información, se pueden realizar ejercicios de porcentajes, ejemplo: Tengo 70 estudiantes encuestados, y 65 respondieron que si les gustó el alimento brindado. Resultado:  $(65 \text{ encuestados satisfechos}) \times (100 \% / 70 \text{ encuestados}) = 92.8 \%$  de los estudiantes les gustó el alimento que se les brindó en el comedor escolar.

Cierre

4

En plenaria los estudiantes comentan cómo se sintieron al investigar sobre el periódico y al elaborar la nota periodística, qué les gustó y qué no; qué modificarían de la actividad, si creen que es bueno saber sobre los alimentos que se consumen en el comedor escolar, si a los alimentos del menú se podrían hacer modificaciones para hacerlo más atractivo y saludable.

# Los súper inspectores de la salud

## Intención didáctica

Reconoce y reflexiona sus aprendizajes en higiene personal y la importancia de la preparación de alimentos.

Lee y elabora folletos con instrucciones para el cuidado de la salud o para evitar accidentes.

## Materiales

- Cubre boca-nariz
- Cofia
- Mandil
- Dibujo de una persona uniformada
- Pluma
- Cuaderno
- Pizarrón y gis o plumón
- Cartulinas y plumones

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguajes y Comunicación  
Ciencias Naturales y  
Tecnología

## Eje

Higiene y salud

## Organización

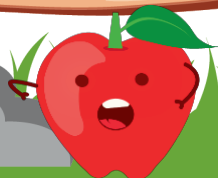
Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Expresar y Crear con Arte  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



En equipo los estudiantes investigan los elementos necesarios que deben usar las personas que elaboran alimentos para la población en lugares como la escuela, restaurantes, hospitales, comedores comunitarios, cárceles, asilos. Para ello un equipo entrevista a las personas responsables del comité del SA, otro investiga en Internet, otro pregunta en un restaurante del lugar, otro con su familia.



## Continua actividad previa

Con lo investigado elaboran el dibujo de una persona que realiza actividades en la cocina utilizando los elementos adecuados para cocinar (cubre bocas-nariz, cofia, delantal o uniforme). En el dibujo colocan cada elemento; además, escribirán los accesorios que crean que no deben ingresar a la cocina porque puede ocasionar accidentes o contaminación de los alimentos preparados, como aretes, anillos, etcétera.

### Inicio

En plenaria, los estudiantes apoyándose en el dibujo que realizaron, mencionan la importancia de los diferentes componentes del accesorio para las personas que laboran en las cocinas, así como las cosas prohibidas en la misma. Pueden elaborar los elementos con material reciclable para vestir a algún compañero que acepte de forma voluntaria.

### Desarrollo

1. En lluvia de ideas todos comentan los posibles accidentes que pueden existir en las instalaciones de una cocina, al no utilizar los accesorios obligatorios. Un voluntario anota en el pizarrón lo que expresen sus compañeros.
2. De forma grupal acuden a la cocina escolar (previo acuerdo con el comité y la dirección escolar), para que en lo individual anoten en el cuaderno los accesorios que observan en el personal, si las acciones se realizan de manera adecuada, si las instalaciones están limpias, si las cocineras se lavan las manos, si observan alguna situación de riesgo como agua en el piso, que no se hayan lavado algunos ingredientes de los alimentos, accesorios que pueden caer a la comida, etcétera.
3. Al regresar al aula, en plenaria revisan lo observado y elaboran una carta de recomendaciones para que la cocina escolar tenga menos situaciones de riesgo. Esta carta la podrá leer algún estudiante a la Coordinadora Escolar del Servicio de Alimentación.
4. Los estudiantes realizan dibujos de las recomendaciones que pueden colocarse al exterior de la cocina escolar, con el objetivo de que al entrar, las cocineras vean las recomendaciones. Ejemplo: Lavarse las manos antes de estar en contacto con los alimentos y después de ir al sanitario; Evite entrar con aretes, anillos y accesorios que puedan caer en los alimentos y contaminarlos; utilice el cubre boca-nariz para evitar la contaminación de los alimentos, etcétera.

### Cierre

En plenaria el grupo dialogará de como se sintieron al hacer una tarea tan importante como la de emitir recomendaciones a las personas que realizan los alimentos en la escuela, con el objetivo de contribuir a reducir situaciones de riesgo en el comedor escolar.

# La energía no se crea ni se destruye, solo se almacena ... En mi cuerpo

## Intención didáctica

Conoce e identifica con mayor claridad las kilocalorías que contienen los alimentos ultraprocesados que consumen.

Genera habilidades en la lectura de etiquetas.

## Materiales

- 1 Kg de azúcar
- Envolturas de productos ultraprocesados
- Una cuchara soper
- Cuaderno
- Pluma

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas  
Ciencias Naturales y Tecnología

## Eje

Actividad física

## Organización

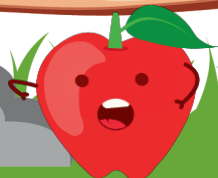
Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...

1

## Actividad previa



Pida a cada estudiante que anote en su cuaderno los tres productos ultraprocesados que más consuman. El maestro trae al aula un kilogramo de azúcar. Los estudiantes llevan algunas envolturas de productos ultra procesados.



2

**Inicio**

En plenaria los estudiantes comentan sus alimentos favoritos, cómo los hacen sentir, si les hace recordar alguna anécdota o a alguna persona.

3

**Desarrollo**

En plenaria, elaboran una tabla de los productos ultra procesados que más consumen, donde se incluye el número de veces que se repite el alimento o producto, de la cual obtendrán los cinco productos que más se consumen por los miembros del grupo.

2. De forma grupal leen la etiqueta de los productos ultra procesados, que más se consumen, en específico la cantidad de gramos de azúcar que contiene ese producto. Ver un ejemplo en el reverso.
3. Posteriormente, con el azúcar que trajo el docente y a un lado de la envoltura del producto, colocan la cantidad de azúcar promedio que la contiene. Recuerden que una cucharada sopera contiene aproximadamente 5 gramos de azúcar y que 1 gramo equivale a 4 Kcal, por lo que una cucharada de azúcar contiene 20 Kcal. Las Kilocalorías o Kcal es una forma de medir la energía que proporcionan los alimentos o productos que consumimos.
4. Observen la cantidad de azúcar que tienen los productos y cada estudiante anota en su cuaderno cuánto creen que necesitan correr para que esa cantidad de azúcar no se acumule en forma de grasa en su cuerpo, recordando que el exceso de energía se guarda en forma de grasa en nuestro cuerpo si no la utilizamos mediante la actividad física.
5. Al finalizar el profesor comenta que, en promedio, un adulto requiere correr 30 minutos ininterrumpidos para quemar 280 Kcal y que éstas no repercutan en su salud. Esa cantidad de Kcal es el equivalente a 70 g de azúcar (14 cucharadas).
6. Plantee algunos ejercicios matemáticos, como:

¿Cuánto tiempo requiere correr el profesor para que 560 Kcal equivalente a dos productos ultraprocesados no se almacene en forma de grasa en su cuerpo? R= 60 minutos,

¿Si el profesor consumió un producto con 20 g de azúcar equivalente a 80 Kcal, cuánto debería correr? R=  $(80 \text{ Kcal} \times 30 \text{ minutos}) / 280 \text{ Kcal} = 8.5 \text{ minutos}$ .

La complejidad de los problemas dependerá del nivel de cada grupo.

**Cierre**

4

En plenaria el grupo comentará como se sintieron al saber que tanta azúcar tienen los productos ultraprocesados, además de conocer cuánto se debe correr en promedio para que el azúcar no se acumule en forma de grasa en las personas. Se destaca la importancia de disminuir el consumo de estos productos y aumentar la actividad física.

# Mi deporte favorito

## Intención didáctica

Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

## Materiales

- Cuaderno
- Pizarrón
- Gis o plumones
- Materiales deportivos

## Recomendado para

4°, 5° y 6

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas  
Ciencias Naturales y Tecnología  
y Educación física

## Eje

Actividad física

## Organización

Grupal,  
individual y  
equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Cada estudiante escribe en su cuaderno cuáles beneficios considera que le aporta hacer alguna actividad física, ejercicio o deporte de manera continua, además escribirá su deporte favorito, así como describir el por qué le gusta. Recuerde que para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **actividad física** es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" así con subir y bajar los brazos, caminar a la escuela o correr en el receso,

## ... Continúa actividad previa

pueden considerarse actividad física. Cuando esta actividad física se hace de forma planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, como el de mejorar las aptitudes físicas y mantenerse saludable se convierte en **ejercicio** (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>). Por último, el **deporte** es la actividad física que se ejerce como juego o competición, cuya práctica especializada requiere entrenamiento físico y está reglamentado. (<https://dle.rae.es/srv/fetch?id=CFEFwiY>).



2

### Inicio

En plenaria el grupo realiza una encuesta, a mano alzada, para saber quiénes realizan actividad física y/o ejercicio, y quienes no; el docente realiza el conteo y anota la información correspondiente en la tabla 1. Luego realizan otra encuesta para llenar la tabla 2, sobre el deporte que más les gusta: se le pregunta a cada participante cuál es su deporte favorito y cuál practica y se anotan las menciones en la columna respectiva, se registran las frecuencias y al final se hace la sumatoria para saber cuál es el deporte favorito de la mayoría. Pida a algunos voluntarios que comenten cuáles son las reglas para jugarlo y cuáles son los beneficios de practicarlo. El profesor enriquece la información sobre los beneficios que aporta el realizar alguna actividad física, ejercicio o deporte

### Desarrollo

1. De acuerdo a los resultados de la tabla de frecuencia 2, los estudiantes realizan un partido del deporte que más le gusta al grupo, el profesora funge como árbitro.
2. Al término del deporte practicado, en el aula los estudiantes escriben en el pizarrón sus respuestas a preguntas como: ¿Qué sensaciones físicas percibieron en sus cuerpos? ¿Cuáles fueron las emociones que sintieron durante el juego?, ¿Qué ideas o pensamientos tuvieron?, ¿tienen algún dolor muscular?, ¿tienen hambre?

Opcional. Podrán construir tablas de que emoción es la más recurrente en el grupo, quién percibió dolor muscular, o las preguntas que el profesor ingeniosamente elabore.

3. Una vez conocido cómo se sienten al haber realizado un deporte de su agrado, el profesor repasa los beneficios al realizar actividad física, ejercicio o deporte, con mención de que si sienten dolor muscular es porque sus músculos se ejercitaron y requieren recuperarse mediante descanso y alimentación saludable, si algunos compañeros regresaron con hambre es porque su cuerpo ocupó toda la energía consumida a partir de los alimentos, y por consecuencia requieren alimentos saludables, por lo que podrán ir al comedor escolar a cargar su energía a partir de alimentación saludable.

4

### Cierre

Al término de comer, los compañeros externaran como se sienten, y si les gusta la idea de hacer ejercicio continuamente. El maestro retomará la importancia de hacer actividad física y la importancia de complementarlo con una alimentación saludable como la que se proporciona en el servicio de alimentación escolar o en sus hogares de acuerdo a lo que los alumnos hayan compartido con sus familiares.

# Dale vida a tu salón

## Intención didáctica

A partir de la generación de ambientes agradables, los estudiantes toman conciencia y generan información respecto al cuidado del medio ambiente.

## Materiales

Ficha informativa  
2 Macetas por equipo  
Semillas de diferentes plantas  
Agua  
Espacio en el aula para colocar sus plantas

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Lenguaje y Comunicación  
Matemáticas  
Ciencias Naturales y Tecnología

## Eje

Cuidado del medio ambiente

## Organización

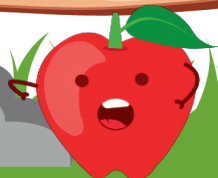
Individual, grupal y en equipo

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Aprender a Convivir, Leer y Escribir  
Jugar con Números y algo más...  
Expresar y Crear con Arte

1

## Actividad previa



Cada estudiante a partir de una revisión bibliográfica ya sea en libros o internet, elabora una ficha informativa del proceso de fotosíntesis, cómo las plantas contribuyen al bienestar de los humanos, y qué plantas se consideran de ornato y de ellas cuáles son de sol o de sombra.



2

## Inicio

En plenaria los estudiantes mencionan cuál es su planta, flor y/o árbol favoritos, comentan si los han visto recientemente cerca de su hogar o escuela, además si saben algo particular de la vegetación que les gusta.

3

## Desarrollo

1. Los estudiantes se organizan en 4 equipos, cada uno elige 2 tipos de planta, pueden ser flores e incluso alguna planta comestible, que serán sembradas y cuidadas en el aula.
2. Preparan la tierra para la siembra poniéndole en las macetas, la tierra debe estar removida y sin aglomeraciones, por lo que tienen que quitarle piedras o cualquier objeto que delimite la circulación del agua y del aire. Nota. La tierra fértil puede ser adquirida o realizada a partir de composta.
3. Siembren las semillas: coloquen 3 o 4 semillas de la planta que eligieron en la maceta con tierra, cúbranlas con más tierra fértil.
4. Hidraten con agua cada tercer día, evitando que la tierra se seque, pero también eviten el exceso de agua ya que pueden ahogar la semilla.
5. Coloquen las plantas en espacios previamente asignados.
6. Cuiden las plantas el resto del ciclo escolar, al término del mismo, pueden rifarla entre los participantes de los equipos.



Cierre

4

Cada equipo expresa cómo se sintieron al adornar su aula con plantas, que además de generar un ambiente armónico, ayudan al planeta mediante la producción de espacios verdes.

# El pentatlón moderno y saludable

## Intención didáctica

A partir de la convivencia deportiva, generar conocimiento, trabajo en equipo y aprendizajes nuevos sobre alimentación saludable.

## Materiales

- Ropa cómoda para hacer ejercicio
- Fichas con las preguntas por equipo
- Cinta métrica para medir los saltos
- Un disco u objeto similar para su lanzamiento
- Un palo que asemeje la jabalina
- Un objeto que se pueda entregar en los relevos
- Libreta para anotar los resultados

## Recomendado para

4°, 5° y 6°

## Correspondencia Curricular

Español, Matemáticas, Ciencias Naturales y Tecnología, Historia, Formación Cívica y Ética  
Educación Física

## Eje

Actividad Física

## Organización

Grupal, individual y equipos

## Líneas de Trabajo Educativas

Vivir Saludablemente  
Leer y Escribir, Jugar con  
Números y algo más...  
Aprender a Convivir

1

## Actividad previa



Los estudiantes realizan una revisión bibliográfica en libros, diccionario y/o internet de la historia del pentatlón deportivo moderno, en qué actividades consiste y demás particularidades que les interese de ese deporte múltiple. El día de la actividad los alumnos deberán llevar ropa cómoda para poder realizar actividad física.





2

## Inicio

En el aula los estudiantes compartirán la información obtenida de su revisión bibliográfica, además, compartirán que deporte del pentatlón les llamó más la atención y por qué.

3

## Desarrollo

1. Se organizan equipos de 4 personas, cada uno de ellos elabora una pregunta con respuesta en materia de alimentación saludable, higiene y salud, cuidado del medio ambiente y actividad física, por ejemplo: ¿Cuáles son los grupos del plato del bien comer?, ¿Cada cuándo debo lavarme las manos?, ¿Mencione dos métodos de desinfección del agua?, ¿Cada cuándo debo lavarme los dientes?, etcétera. Las preguntas van encaminadas repasar algunos saberes, además pueden integrar preguntas del comedor escolar, por ejemplo: Mencione si el menú proporcionado el día de ayer cuenta con las características de una dieta es completa, es decir que tenga carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales; Mencione qué alimento del menú del día de hoy nos proporciona carbohidratos. El profesor recopila todas las preguntas para luego utilizarlas en el pentatlón.
2. Los equipos previamente organizados indican en qué actividad participan, cada equipo debe tener un participante en todas las actividades: I. Salto de longitud, II. Lanzamiento de disco, III. Lanzamiento de jabalina, IV. Carrera de 20 metros, V. Carrera de relevos.
3. El integrante de cada equipo previo a participar en la actividad que le corresponda debe responder una de las preguntas recopiladas. Si la contesta bien tendrá 2 puntos, si contesta mal será 0 punto.
4. El primer lugar de cada una de las cinco competencias tendrá 4 puntos, el segundo lugar 3 puntos, el tercer lugar 2 puntos y el cuarto lugar 1 punto. Gana el equipo que tenga más puntos.
5. Es importante incluir a todos los estudiantes, si alguien cuenta con una discapacidad física puede ayudar al profesor a anotar los puntajes, ser juez, o ayudar a su equipo con las preguntas. De preferencia que las actividades no se hagan en ayuno, por lo que podrían hacerse una hora después de la comida o desayuno escolar.

Cierre

4

Los estudiantes expresan lo que sintieron al combinar conocimiento de cuidado de la salud con la actividad física, el trabajo en equipo y sobre todo divertirse; que comenten si alguien le interesa ser deportista de joven o adulto y llegar a las Olimpiadas, por ejemplo.