

QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 1

ANATOMÍA: ¿QUÉ ES EL SISTEMA DE CONDUCCIÓN?

Metas

- VOPVHHIOYEIVHOWHPyHO
- VOPVHDMPHVEHVPOVOVO
- HOyPHO

Objetivos didácticos

- VOPV
- HHOyOVS
- HHOyOHS
- HHOV
- HVEDyEIVHOWHPyHO
- OHOyHVMHHHOWHPyH

Información general

- VHHVHOyHVPVVOHVMVHOHP
- PVOWHPyHOHCHOM
- HOPVONVVMVHVPHHH
- HpOOVHOHVEVHOVMHCOHHVH
- HpOOVWHHPyOPOVHOyHHO
- yOHHCOVHPMHOMHOVHOV
- HOPOVOOHCHCOHCHOMHEHHPHHO
- yOHSVEHHHyoPOVHOyPHH
- HOHOVHOCHHVMHVHOyOHHPHEHVH
- HOHOPOWOHHOyOIVCHHO
- VHHMyHOHPH
- VHPOHVMHOyOHVMVHPVHOV
- OHVHOVHOVyoPHCHVPO
- POCHVHHO
- VHPy

Materiales

- HVMHVMHV
- OVSHPyHO
- OVPHOyHO
- MEMOVHPHOyHO
- MEMOVHPyHOPE
-
- BICOVH
- 3yHO
- rótulos descriptivos
- Anatomía del corazón
- del corazón
-

□ Anatomía del corazón con
 □ Anatomía del corazón
 □ Sistema de conducción

Introducción

- PHCOHFOVOPVHOVHOHSHpHOHV
- HCHOHVMVHOVPOVHOV
- OVHOHVMVHOyPVMHOVHPyHO



QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 1

ANATOMÍA: ¿QUÉ ES EL SISTEMA DE CONDUCCIÓN?

Evaluación

3HEVWHHMEVHVHGHVOVPVHOVHVOVHVHVHVOVHVHW

HPVHPHOVEMHVHOH

<input type="checkbox"/>	HPV	HPV	HPV	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	HPHO	HPHO	HPHO	<input type="checkbox"/>
2EMH	EMHOH	EMHOH	EMHOH	

- Describir la anatomía del sistema de conducción
- Describir la función básica del sistema de conducción del corazón
- Explicar la relación que existe entre el sistema de conducción y un corazón sano

QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES
LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES?

Materiales

- PHOIV**
- HH**
- 3PFR**
- HDpV**
- 5HV/HHHOVPV**
- OVPHOV**
- 5HHOOPV**
- 5HHOOPHOV**
- HVHOPV**
- MHEMVMHhPHV**
-
- VOVV**
- MHEMHWVPV**
-
- HHOPMHOHO**
- y6**
- MHEMDHOVWHEO**
- 9PM**
- MHEMDHOVWHEO**
- HOHM**
- MHEMHPV**
-
- MHEMHPHOV**
-
- 5HHOPHV6OHV**

Introducción

- HWyVEHCHOEMHH**
- OMDOMEOVHOP**
- HMHPCHPHPEHOHH**
- yPHVHHPHO**
- HOHMHHOPPHHOVPH**
- HEHOHOyPHp**
- 3OVOPMPEHVMHHVMHV**
- WyyHOKEHOV**
- MVHOHMHHVPHM**
- VHMHCHOVHVPH**
- HOHVOPHHHPHPEHOH**
- HHEOyHVHVVHO**
- OPHCHOV**
- HHVHPMHHHPVVPV**
- HVCEOHVMHHPV**
- HOEMHPVPHOV**
- HMHHHPVVEH**
- PHCHOHVHCH**

- EPPHHOEHPHOH**
- CHOVPHPEVHOHDPV**
- PHOVHEHEMVMHV**
- CHOHHVVO**
- PH**

Procedimientos y actividades de la lección

- VHHPVVPVPOHV**
- HHVHHWH**
- VHWHVHOVEN**
- HVCHOV**
- HHHPHH**
- CHOVOPVOMHHVHOVPV**
- OVPHOVWVPHVM**
- HHHVHEHHVHVWOM**
- PHOVVPHVMHH**
- EVHEHHOH**

8OOVH *My dictionary de vitaminas*
My dictionary de minerales *MyPyramid*

- HPR**
- SRPR**
- PR**
- SRPR**
- PR**
- PRPR**
- R**
- PRPR**
- PRPR**
- PR**
- SRPRMPSR**
- PR**
- PRPRMPSR**
- PEP**
- PRPR**
- PR**

Práctica guiada

- HVHOVOPMHHM**
- pHVHHPVPHOV8VHO**
- MHEMPPHOHVMOMH**
- OVOPMHEMCHOVHO**

QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: ¿QUÉ PUEDO HACER POR MI CORAZÓN?

Metas

VOPVHHIOVEHHMIVW
OVVHHIOVHMFDHVPHIV

□

Objetivos didácticos

VOPM
COVPHVHHOHMHEDHHPHMOHH
HQQVOPHV
SHV/HOHHHOHMH
HDMHHHVEY
HVHV

□

Información general

OPVOROVHPiVHMHOHHV
VHHHVPEEHOM
HCOHHHVOPCOVDMVHM

□

OHMCHVHHVHCPIVHM
HHVPiVHHPOVCHHOHPPIVHH

OHMHVHCOPVCHVHM
HVHOHVHOPVOPVOWPVOHVHHPOHPV
HHVVOHOPPIVHVHSP
OHVHOVMHDVPVOPVO
HMHOHMHOPVPPHOPVOPH
HWPHDOPVPEHEHVHOHVHOV
HCHHHOH
IHOMVOMHOVEPEHPiVHHQOMV
VHMHVHOPCOVPOHVHOH

OHMHHVHHOHPHVOV
OPHHHOPHHVROPO
OHMHVROHOVPVOMEM
PHVHOHOVHMVHHVHHHPHVOV
HHVHPEHVHOVPVVOOHVHHHV
OVHOHPiVCHVSHHHOHPHCH
PHPHVPHVPHVHOHPHCH
HOMHPHVHVH
OVPOVHOVOMVVOHVHDPEVHMEH
VHHHV

VDPHVPEEMPiVHHOHMHHOVHV
OPPIVHOPIVH
EHVVEHCHDVPVOWVHOHPiVHHV
VHHPOHHMOPVHOHPiVHHHO
HMHHOHOVHOHHOWVHVHVOH

Material

MENM



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: ¿QUÉ PUEDO HACER POR MI CORAZÓN?

Introducción

VHjHHHOEMHHVHOVPyP

HOHMHEHND

QHVOPHWOPVHH

POVWVNH

HOVPH

HHVHOVHMHO3HVHMEHO

yOMHVHHDHH

OMHDMVPHVPH

VOPVHHHHMHHV

EECHVHMOMVW

VHCHpVHHOOVDOOKVPH

HOHVHVOCHOWHOHVH

HVHtVPHNPHEHPVHO

HWHEOHHEHPV

PHHOVMPHVPH

HOVHHWFOHVH

OHOMMHW

HOHOVOPVHEHVPIV

VHOMVHW

HVHWECOMHHy

PHVHHPHOVHOy

Procedimientos y actividades de la lección

PHCOHjHOMHH

HGMHMBOPV

HHOHMHEDVMHPOV

HOWHHCOVH

HMHyBOVPNDV

HHHHO/HO

HHVHCOMHPO

HEOMEOV

yHHO/NZHHV

HNDPV

HVVHNDV

5HVHOVOPVHOPVHWVHCOV

HOjH

HPHVjPHVHHOOVMH

HMHMHOPHCOV

HVHHHVpVHHMHPHV

HQHVEMPVHHHOPEp

HVHHMH

3HHCOVMVCHVCOEVHIO

QPEVVOVHROV

OHCHOCOIVHROV

HOHVHOMVPH

VEHCOVHOPHOMV

HVMPVIOVHO

HROHVPOHND

HVOVHCPHOBIMHPO

OHVHO

HHP

EOHOMVHOHMD

HH

OVHHVHHMH

HV

OHVHHMH

y

HOHVHPHCO

HHMH

5HHOVPVHOVCO

HHHHOHPHOPH

OPHEHOE

HOPHHMHWPHVHV

HEHPtV

CHOVPH

OVHPHVOM

HPVHHVPHVHHHV

VH

VHPHVOVHHOHV

yOHVSOHV

VHVMVM

OH

HVOVHPHPHOVOM

HEHH

HEHHOMHWONE

HMHVHOVHROPVHEH

OH

HVpVHPPEHEHHP

VHVEHO

VHGEPTY

VHPVOWHNDV

HVMHPOHVOVWOHV

HOHOVHPVOPVHEH

OMEMOHwyOHHP

OHVHOV

OPVHPVHOCEMHOVH

HVPHHPVHVH

RVHPH

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

QUINTO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: ¿QUÉ PUEDO HACER POR MI CORAZÓN?

Actividad en grupo

- 1**
- 2**
- 3**
- 4**
- 5**
- 6**
- 7**
- 8**
- 9**
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**
- 19**
- 20**

Actividad individual

- 1**
- 2**
- 3**
- 4**
- 5**
- 6**
- 7**
- 8**
- 9**
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**
- 19**
- 20**

Conclusión

- 1**
- 2**
- 3**
- 4**
- 5**
- 6**
- 7**
- 8**
- 9**
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**
- 19**
- 20**

Evaluación

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18** **19** **20**

	HPV <input type="checkbox"/>	HPV <input type="checkbox"/>	1HPV <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	HPHIO <input type="checkbox"/>	HPHIO <input type="checkbox"/>	HPHIO <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2EMH <input type="checkbox"/>	EMHIOH <input type="checkbox"/>	EMHIOH <input type="checkbox"/>	EMHIOH <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Explicar las maneras en que el ejercicio aeróbico fortalece y mejora la eficiencia del corazón y los pulmones

Revisarse la frecuencia cardíaca durante el ejercicio

Definir los principios de frecuencia, intensidad y duración, y describir cómo incorporar esos principios en su vida diaria



TEXAS HEART INSTITUTE

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

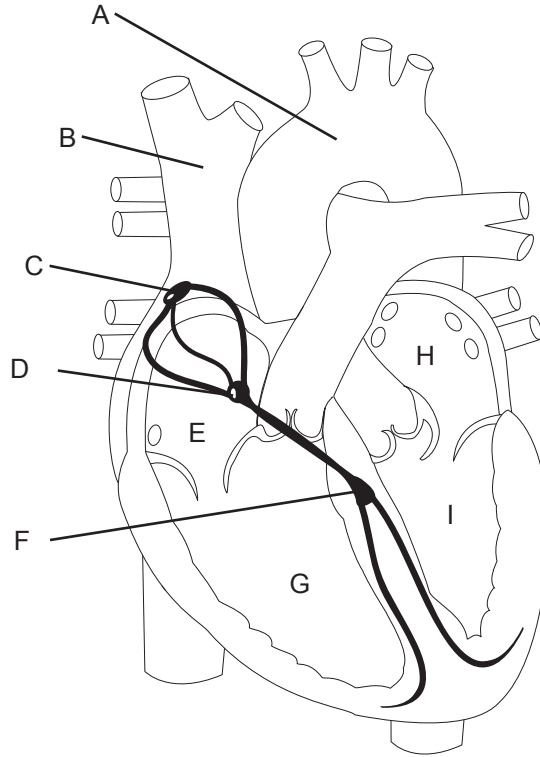
ACTIVIDADES PARA QUINTO GRADO

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Identifica cada estructura del corazón indicada con letras. En el espacio en blanco correspondiente, define su función.

ANATOMÍA EL SISTEMA ELÉCTRICO DEL CORAZÓN



Identifica:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____
- F. _____
- G. _____
- H. _____
- I. _____

Define:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____
- E. _____
- F. _____
- G. _____
- H. _____
- I. _____



TEXAS HEART INSTITUTE

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Crea un libro animado para ilustrar la vía de conducción eléctrica.

Usa esta página para la tapa y la página siguiente para crear las páginas del libro. (Usa las copias que necesites de la segunda página.)

ANATOMÍA LIBRO ANIMADO DEL SISTEMA DE CONDUCCIÓN

El sistema de conducción en acción

Un libro animado

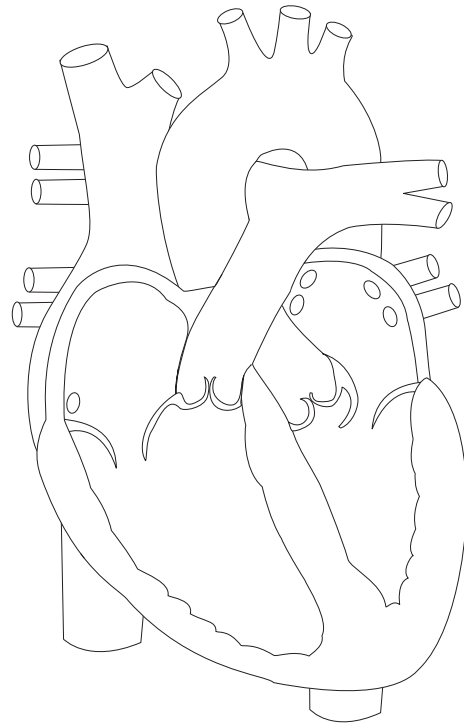
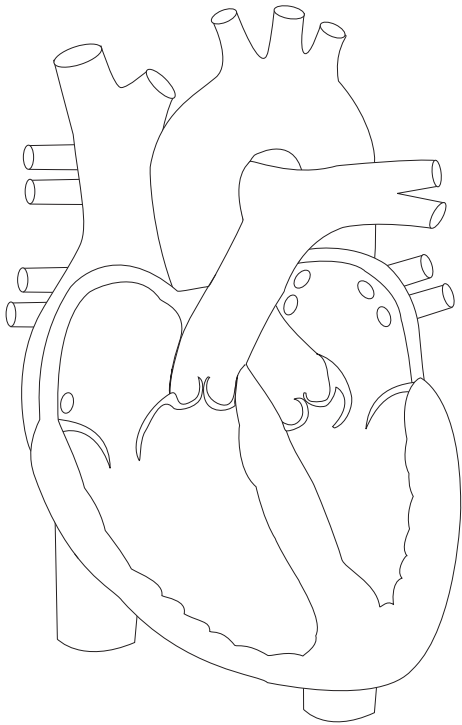
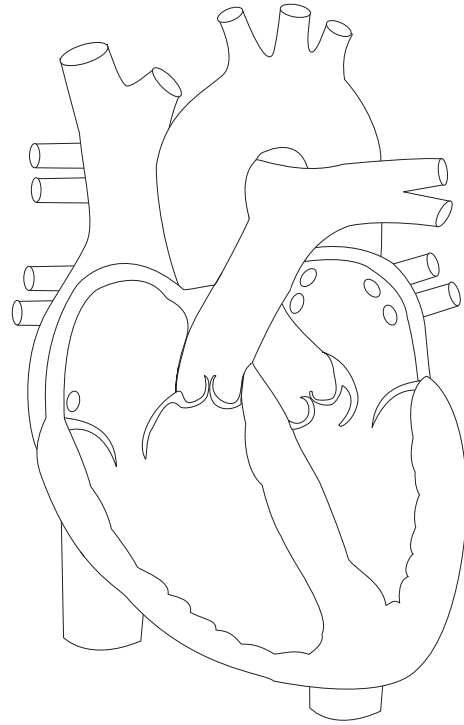
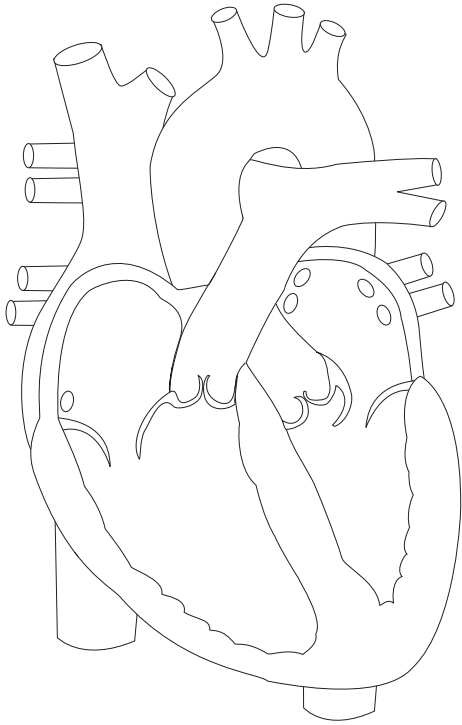
De: _____



TEXAS HEART INSTITUTE

Proyecto Corazón

Actividades para el aula





TEXAS HEART INSTITUTE

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Usando fichas o este modelo, crea una serie de tarjetas didácticas.

En el anverso de la tarjeta (recuadro superior), dibuja una figura de acción y escribe el apodo del héroe.

En el reverso de la tarjeta (recuadro inferior) escribe el nombre y la letra de la vitamina o el mineral, su función en el cuerpo, los nombres de los alimentos que son buenas fuentes del nutriente, la cantidad que se necesita y otros datos interesantes. Firma tu trabajo con tus iniciales.

Si usaste el modelo, corta por la línea de puntos, dobla la hoja en dos y une las dos mitades.

NUTRICIÓN TARJETAS DIDÁCTICAS DE HÉROES DE ACCIÓN

Héroe de acción

Identidad secreta (nombre completo de la vitamina o mineral) _____

Misión (función en el cuerpo) _____

Escondite (dónde se encuentra) _____

Código secreto (cantidad diaria necesaria) _____

Estadísticas (datos y cifras) _____

Tus iniciales _____

Usa esta hoja de trabajo durante un día para anotar la cantidad de vitaminas y minerales en tu alimentación.

Reto: Usa el diario todos los días durante una semana. Al final de la semana, entrega la lista a tu maestro y recibirás un certificado de Alumno Destacado en el Curso del Corazón Sano del Instituto del Corazón de Texas.

NUTRICIÓN

DIARIO DE NUTRIENTES

CONSUMIDOS EN 24 HORAS

Fecha _____

Mi vitamina soluble en grasa es _____ (Ejemplo: Vitamina A)

Fuente de vitamina soluble en grasa

Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)

Número de porciones

Ejemplo: Zanahorias			
1/2 taza			
2			

Mi vitamina soluble en agua es _____ (Ejemplo: Vitamina B₁)

Fuente de vitamina soluble en agua

Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)

Número de porciones

Ejemplo: Cereal			
3/4 taza			
2			

Mi macromineral es _____ (Ejemplo: Magnesio)

Fuente de macromineral

Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)

Número de porciones

Ejemplo: Kiwis			
1/4 taza			
1			

Mi macromineral es _____ (Ejemplo: Yodo)

Fuente de micromineral

Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)

Número de porciones

Ejemplo: Ajo			
1/4 cdita.			
1			



Usa el diccionario de vitaminas para llenar los espacios en blanco en estas oraciones.

NUTRICIÓN

LLENA LOS ESPACIOS EN BLANCO: VITAMINAS

1. Las vitaminas A, D, E y K son vitaminas solubles en _____; el cuerpo puede almacenarlas y, por consiguiente, no es necesario reponerlas todos los días.
2. _____ son sustancias que contienen carbono y son de origen orgánico.
3. La vitamina B normalmente se denomina «complejo B» porque hay _____ vitaminas B diferentes.
4. Las vitaminas B y C son vitaminas solubles en _____; el cuerpo no las almacena y deben reponerse todos los días.
5. La vitamina _____ puede ser elaborada por el cuerpo a partir del betacaroteno presente en frutas y hortalizas de colores vivos, tales como la zanahoria, el melón cantalupo (de pulpa anaranjada) y el camote (batata).
6. La vitamina _____ es importante para tener ojos sanos que puedan reaccionar a los cambios en la luz y distinguir los diferentes colores.
7. La vitamina _____ puede obtenerse de productos de panadería enriquecidos y granos enteros. Ayuda al cuerpo a producir energía de los carbohidratos.
8. El sol, la leche fortificada, el aceite de hígado de bacalao, los huevos y el salmón son buenas fuentes de vitamina _____.
9. Las vitaminas _____ tienen muchas funciones en el cuerpo; dos de las funciones más importantes son contribuir a la producción de energía de carbohidratos y a la descomposición de grasas y proteínas.
10. La vitamina _____ puede obtenerse de las frutas cítricas, las papas, las fresas (frutillas), los tomates, los kiwis, el brócoli, la espinaca y otras hortalizas de hoja verde.
11. La vitamina K es necesaria para _____, y buenas fuentes de esta vitamina son las hortalizas de hoja verde, los aceites vegetales tales como los de soja y canola, y el té verde.
12. La vitamina _____ ayuda al cuerpo a mantener niveles saludables de calcio y fósforo (minerales) para proteger los sistemas nervioso e inmunitario.



Usa el diccionario de minerales para llenar los espacios en blanco en estas oraciones.

NUTRICIÓN

LLENA LOS ESPACIOS EN BLANCO: MINERALES

1. _____ es el mineral más abundante en el cuerpo y es esencial para fortalecer los dientes.
2. La carne roja y las legumbres son buenas fuentes de _____, un elemento traza abundante que ayuda al sistema inmunitario.
3. La falta de _____ puede causar anemia, pero el exceso de este mineral también puede causar problemas.
4. La sal de mesa puede ser común o con _____, un micromineral.
5. Las legumbres, las calabazas y los aguacates (paltas) contienen _____, un mineral principal, especialmente importante para el corazón.
6. El _____, un mineral que actúa junto con el calcio, reduce el dolor muscular después del ejercicio intenso.
7. El macromineral denominado _____, o cloruro de sodio, ayuda a regular los líquidos del cuerpo, el volumen de sangre inclusive.
8. La fruta fresca, la fruta seca y las hortalizas de hoja verde son buenas fuentes de _____.
9. Los microminerales (también denominados elementos _____) son necesarios para el cuerpo pero en cantidades más pequeñas.
10. Los alimentos se pueden _____ para asegurar que aporten niveles adecuados de nutrientes esenciales.
11. Aunque no es un mineral esencial, se agrega _____ al agua potable pública y los dentífricos, para ayudar a prevenir las caries.
12. El _____ es una inflamación de la glándula tiroides que puede ser causada por una falta de yodo en la alimentación.

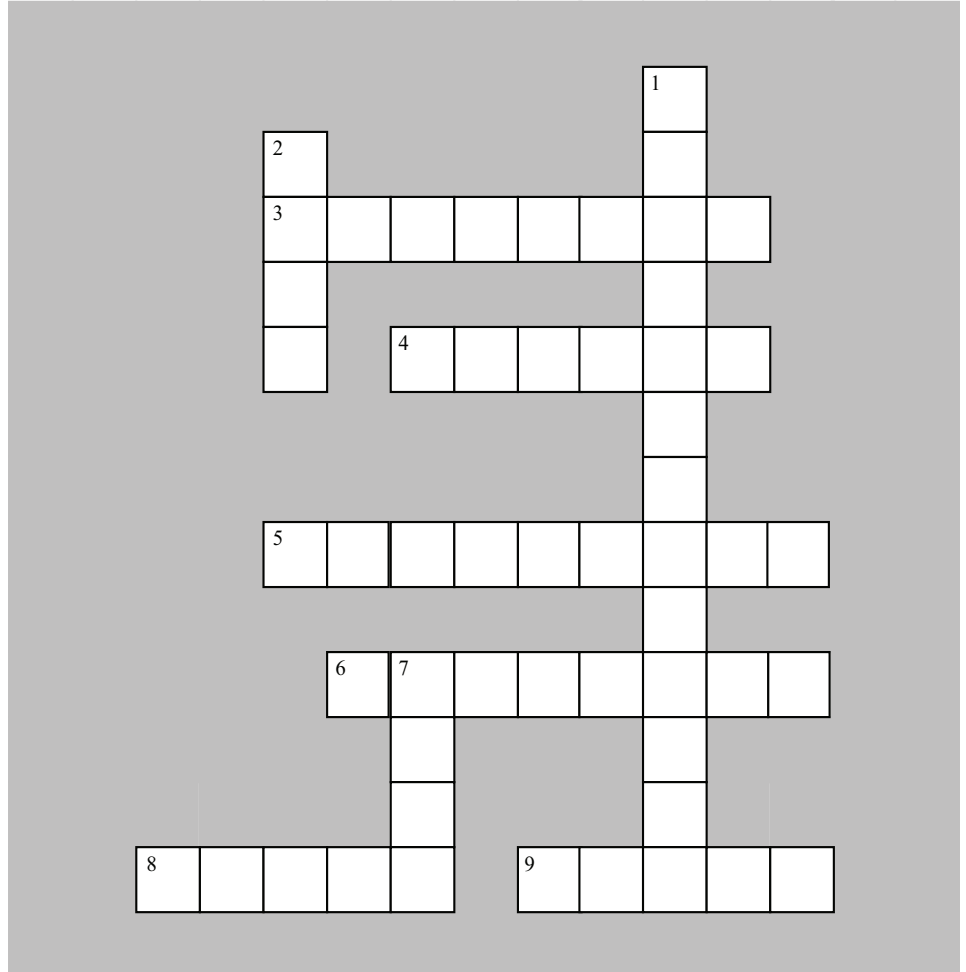


Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Usa el diccionario de vitaminas para resolver el crucigrama.

NUTRICIÓN CRUCIGRAMA: VITAMINAS



Horizontales

- 3 La vitamina C está presente en las frutas_____.
- 4 Una buena fuente de vitamina D.
- 5 Sustancias que contienen carbono y son de origen orgánico.
- 6 La vitamina A puede ser elaborada por el cuerpo a partir del beta _____.
- 8 Las vitaminas A, D, E y K son vitaminas solubles en _____ que el cuerpo puede almacenar.
- 9 La vitamina A es importante para la buena _____.

Verticales

- 1 Una buena fuente de vitamina B (dos palabras).
- 2 El complejo B incluye ____ vitaminas diferentes.
- 7 Las vitaminas B y C son vitaminas solubles en _____ que el cuerpo debe reponer todos los días.



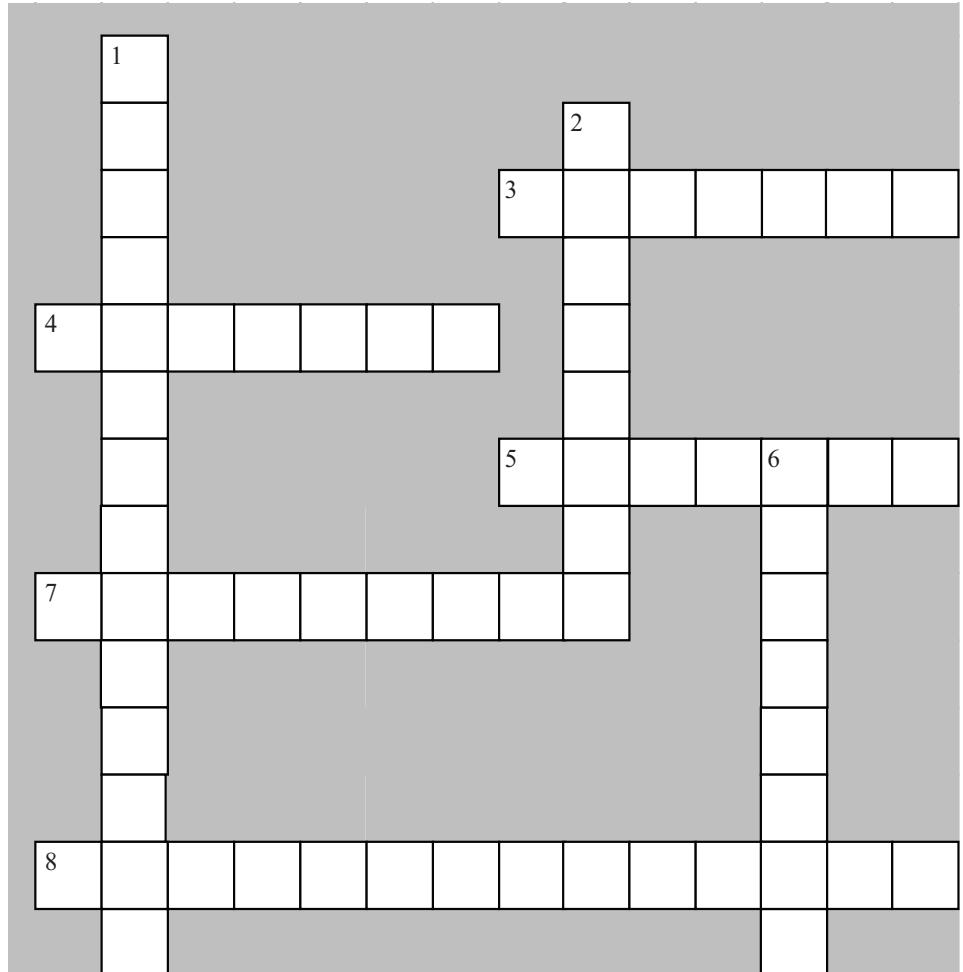
Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Usa el diccionario de minerales para resolver el crucigrama.

NUTRICIÓN

CRUCIGRAMA: MINERALES



Horizontales

- 3 Este mineral está presente en los plátanos (bananas) y las verduras de hoja verde.
- 4 Este mineral abundante ayuda a los riñones a eliminar los productos de desecho.
- 5 Proteínas complejas que actúan sobre otras sustancias químicas del cuerpo para acelerar procesos tales como la digestión.
- 7 Buenas fuentes de magnesio que ayudan a mantener el ritmo natural del corazón.
- 8 La falta de sodio puede causar este desequilibrio de líquidos.

Verticales

- 1 El flúor, el yodo, el hierro y el cinc.
- 2 El yodo es esencial para producir _____.
- 6 La falta de _____ puede causar irritabilidad, espasmos musculares y ritmos cardíacos anormales.



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

EJERCICIO MI DIARIO DE ACTIVIDADES

Actividad	Fecha	Duración	Frecuencia cardíaca (después de 20 min.)	¿Ejercicio aeróbico?	Grupos musculares más usados
1					
2					
3					
4					
5					

Actividad	Tipo
1: _____	<input type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Grupal
2: _____	<input type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Grupal
3: _____	<input type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Grupal
4: _____	<input type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Grupal
5: _____	<input type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Grupal

¿Qué actividades te gustaría volver a hacer? ¿Por qué?

¿Qué te motivaría a seguir realizando estas actividades?
