INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: Mónica María Botero Ramírez		**NÚCLEO DE FORMACIÓN**: Comunicativo. Pensamiento Lógico Matemático. Desarrollo Humano. Técnico Científico. Lúdico Recreativo.	
CLEI: 1	**GRUPOS: CLEI 1**	**PERIODO:** 4	**SEMANA:** 31
NÚMERO DE SESIONES: 20	**FECHA DE INICIO:** Septiembre 26 / 2.026	**FECHA DE FINALIZACIÓN:** Octubre 2 / 2026	

PROPÓSITO

Al finalizar el desarrollo de esta guía los estudiantes del **CLEI 1** interiorizarán el código lecto escrito con el fonema **Y**; fortalecerán el cálculo mental con las tablas de multiplicar; practicaran la multiplicación a partir de la solución de problemas matemáticos de su vida cotidiana; reconocerán el funcionamiento del sistema muscular, sus órganos, funciones, enfermedades o accidentes que lo pueden afectar y la manera como lo debemos cuidar; identificarán el relieve colombiano y favorecerán la motricidad fina a partir del coloreado.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN

Observa la imagen e intenta pronunciar la letra Y.

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

COMUNICATIVO

La Letra Y

Ya – Ye - Yi – Yo - Yu

Y Mayúscula

y minúscula

Con la letra **Y** Mayúscula escribimos los nombres propios como: **Yolanda, Yepes.**

Con la letra **y** minúscula escribimos los nombres comunes como: **yuca**, **yate**

TÉCNICO CIENTÍFICO

SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular es un conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo que pueden ser controlados de forma voluntaria por un organismo vivo.

FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR

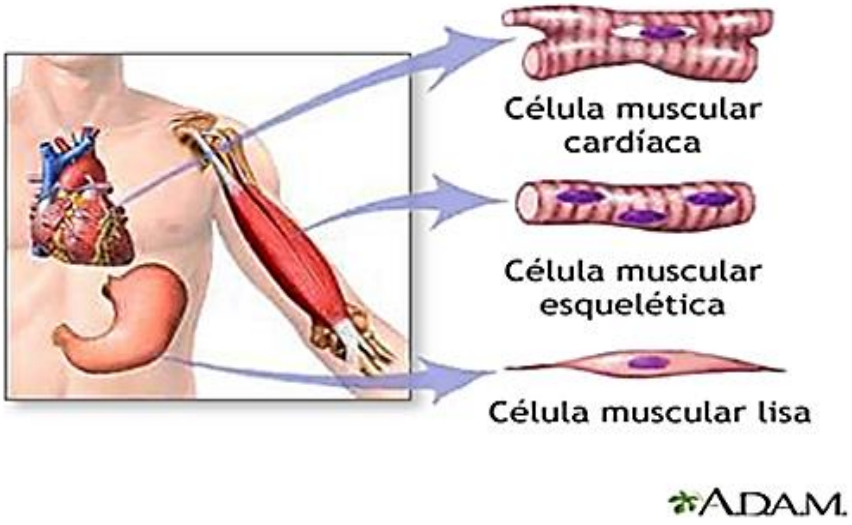
Las distintas funciones del sistema muscular son:

- **Locomoción**. Permite mover al individuo, desplazarlo en alguna superficie, permitirle caminar, correr, trepar, etc.
- **Postura**. Mantiene la forma del cuerpo estable, incluso en reposo, y cada parte del cuerpo en su lugar correspondiente.
- **Movimiento de los órganos internos**. Maneja los órganos internos como el intestino o el corazón, permitiendo que desempeñen su función.
- **Estabilidad**. Los músculos mantienen el cuerpo equilibrado y en su sitio.
- **Información.** La contracción de la musculatura puede revelar dolencias de algún tipo en el cuerpo, también nos permite adoptar expresiones que transmiten información a quienes nos rodean.
- **Protección**. La musculatura, junto al esqueleto, defiende los órganos internos de posibles agresiones y los mantiene a resguardo en nuestro interior.
- **Calor**. Al operar, nuestros músculos

TIPOS DE MUSCULO

Existen tres tipos de músculo en nuestro cuerpo:

- **Músculos lisos**. Llamados también “viscerales” o “involuntarios”, ya que no están controlados conscientemente por el sistema nervioso central, sino que responden al sistema nervioso vegetativo. Componen el sistema excretor, reproductor, etc.
- **Músculos Esqueléticos o estriados**. Presentan bajo microscopio una serie de estrías y de allí su nombre. Están unidos a los huesos y responden al control voluntario del individuo, como es el caso de los músculos del globo ocular, de la boca o las extremidades.
- **Músculos cardíacos**. Son los músculos que componen el corazón y cuya contracción y distensión es involuntaria y continua. Este ejercicio se realiza unas 100.000 veces por día, por eso son algunas de las fibras musculares más fuertes del cuerpo.



FUNCIONAMIENTO DE LOS MUSCULOS

Los músculos, como se ha visto, tienen distintas formas de operar. Podemos identificar tres tipos de movimiento:

- **Voluntarios**. Los que llevamos a cabo con plena conciencia, como mover nuestras extremidades.
- **Involuntarios**. Aquellos ajenos a nuestro deseo pero que de alguna manera se hacen notar, como los viscerales.

- **Autónomos**. Aquellos que no dependen de nuestra voluntad y operan de acuerdo a un programa totalmente independiente, como los cardíacos.

ACCIDENTES MUSCULARES

Existe la posibilidad de que los músculos se vean superados por la labor que llevan a cabo o impedidos para ella por alguna enfermedad. Así, suele hablarse de:

- ✓ **Desgarres.** Ocurren cuando se rompe la fibra del tejido muscular.
- ✓ **Calambres.** Contracciones espasmódicas e involuntarias de los músculos superficiales, a menudo dolorosos.
- ✓ **Esguinces.** Daño moderado a grave de las fibras musculares, forzadas a operar más allá de sus límites.
- ✓ **Distrofia.** Reducción del tejido muscular por debajo de sus necesidades.
- ✓ **Atrofia.** Imposibilidad del tejido muscular para operar.
- ✓ **Miastenia.** Enfermedad que debilita el tejido muscular a través de la presencia de un compuesto sustancias.

CUIDADOS QUE DEBEMOS TENER CON NUESTRO SISTEMA MUSCULAR

Para mantener al sistema muscular en óptimas condiciones, se debe tener presente una dieta equilibrada, con dosis justas de glucosa que es la principal fuente energética de nuestros músculos. Evitar el exceso en el consumo de grasas, ya que no se metabolizan completamente, produciendo sobrepeso.

DESARROLLO HUMANO

EL RELIEVE COLOMBIANO

Para hablar del relieve colombiano, debemos hablar sobre el sistema montañoso de Colombia, volcanes, nevados, páramos, valles y llanuras. Por Colombia pasa la cordillera de los Andes y la llanura amazónica, según su ubicación latitudinal está sobre una zona tropical y tiene una extensión total de 2.129.748 km².

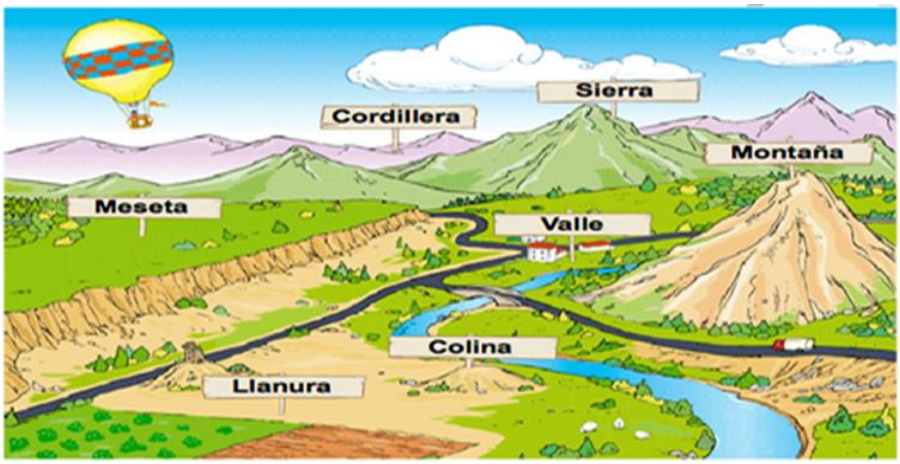
Cordilleras: Las cordilleras son conjuntos de montañas alineadas o unidas entre sí.
En Colombia existen tres cordilleras la oriental, central y la oriental.

Volcanes: Los volcanes son aberturas que se encuentran en montañas o en la tierra; cada un cierto periodo de tiempo, expulsan lava, gases, cenizas y humo.
Los volcanes más peligrosos de Colombia son: El Volcán Galeras, ubicado en el departamento de Nariño al sur del país y el segundo volcán más peligroso de Colombia es el del Nevado del Ruiz en el departamento de Caldas.
Nevados: Los nevados son montañas cubiertas de nieves, y se forman porque las montañas son tan altas que las precipitaciones o lluvias que caen lo hacen en forma de nieve producto de que la temperatura atmosférica está por debajo de los cero grados Celsius. Por eso podemos observar hermosas montañas cubiertas de un manto blanco y limpio en algunos lugares de diferentes países.
En Colombia contamos con el Nevado de Santa Isabel, Nevado del Tolima, Nevado del Ruiz, Nevado del Huila, Sierra Nevada de Santa Marta.
Paramos: Se denomina como páramo a aquel terreno de importantes dimensiones que se caracteriza por la ausencia de población y de vegetación y por estar situado en una cierta altitud.
Colombia cuenta con el Páramo El páramo de San turban se encuentra ubicado en los departamentos de Santander y Norte de Santander, El Chingaza es uno de los páramos en Colombia más emblemáticos se encuentra entre los departamentos de Cundinamarca y Meta, Sierra Nevada de Santa Marta, una de las zonas montañosas más importantes para el país y conocida por ser la montaña costera más alta del mundo ubicado en la costa caribeña de Colombia, El Sumapaz, es el páramo más grande del planeta tierra.
Valles: Los valles son terrenos llanos más bajos que los que lo rodean.
Colombia tiene el Valle del Río Magdalena ubicado entre la cordillera central y la oriental y el Valle del Río Cauca que se encuentra entre la cordillera

central y la oriental, el Valle del Río Atrato ubicado entre las serranías del Darién, del Baudó y la cordillera Occidental, en el departamento del Chocó**.**

Llanuras: Una llanura es una determinada porción de tierra que se caracteriza por presentar una notable planicie o bien ciertas ondulaciones.

Las llanuras más importantes de Colombia son: La Llanura del Caribe, la Llanura del Pacífico, la Llanura de la Orinoquía y la Llanura de la Amazonía.



ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. Escribe en la línea la silaba que falta para completar la palabra.

2. Completa las frases con la letra **y**.

El pa __ aso tiene __ o __ o.

Me puse __ odo en la herida.

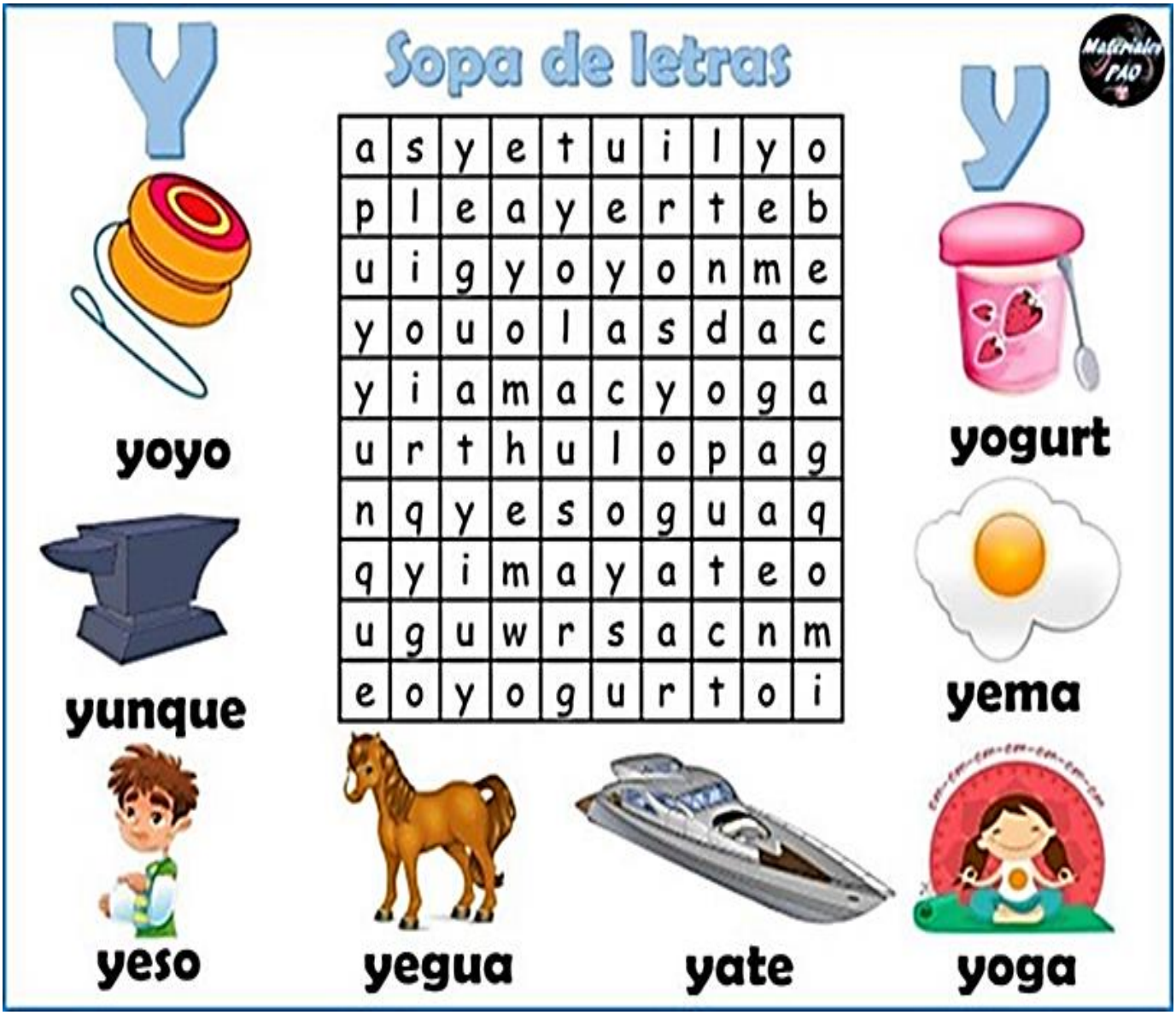
__ olanda viaja en __ ate.

En el desa __ uno como __ ema.

__ eison tapa esa ra __ a con __ eso.

El me a __ uda a pasar el arro __ o.

3. Desarrolla la sopa de letras



4. Escribe en la línea el número que falta en cada multiplicación.

NOME: _____

CALCULANDO

1)	6 x ____	= 18	21)	____ x 7	= 49
2)	8 x ____	= 16	22)	8 x ____	= 72
3)	____ x 7	= 7	23)	____ x 6	= 48
4)	____ x 9	= 45	24)	9 x ____	= 45
5)	7 x ____	= 21	25)	____ x 7	= 63
6)	____ x 6	= 36	26)	6 x ____	= 36
7)	____ x 8	= 40	27)	8 x ____	= 64
8)	9 x ____	= 90	28)	____ x 6	= 42
9)	____ x 8	= 32	29)	____ x 9	= 72
10)	____ x 6	= 24	30)	7 x ____	= 56
11)	7 x ____	= 63	31)	____ x 8	= 48
12)	____ x 6	= 0	32)	6 x ____	= 60
13)	____ x 8	= 80	33)	9 x ____	= 45
14)	9 x ____	= 54	34)	____ x 8	= 72
15)	6 x ____	= 42	35)	____ x 7	= 28
16)	____ x 8	= 56	36)	9 x ____	= 81
17)	____ x 9	= 81	37)	____ x 6	= 6
18)	6 x ____	= 30	38)	____ x 8	= 64
19)	8 x ____	= 48	39)	7 x ____	= 49
20)	____ x 9	= 18	40)	____ x 9	= 54

ATIVIDADES SUZANO

5. Lee los problemas matemáticos e intenta solucionarlos multiplicando.

- En una fila hay 8 estudiantes. ¿Cuántos estudiantes hay en 5 filas?

Procedimiento

Respuesta

- En una granja se recogen 386 huevos diariamente, ¿Cuántos huevos se recogerán en total en 8 días?

Procedimiento

Respuesta

- En un estacionamiento hay 187 carros, si cada carro tiene 4 llantas, ¿Cuántas llantas hay por todas?

Procedimiento

Respuesta

- Un trabajador recibe un salario mínimo mensual de $1.623.500 con el subsidio de transporte, ¿cuánto dinero recibirá en 6 meses?

Procedimiento

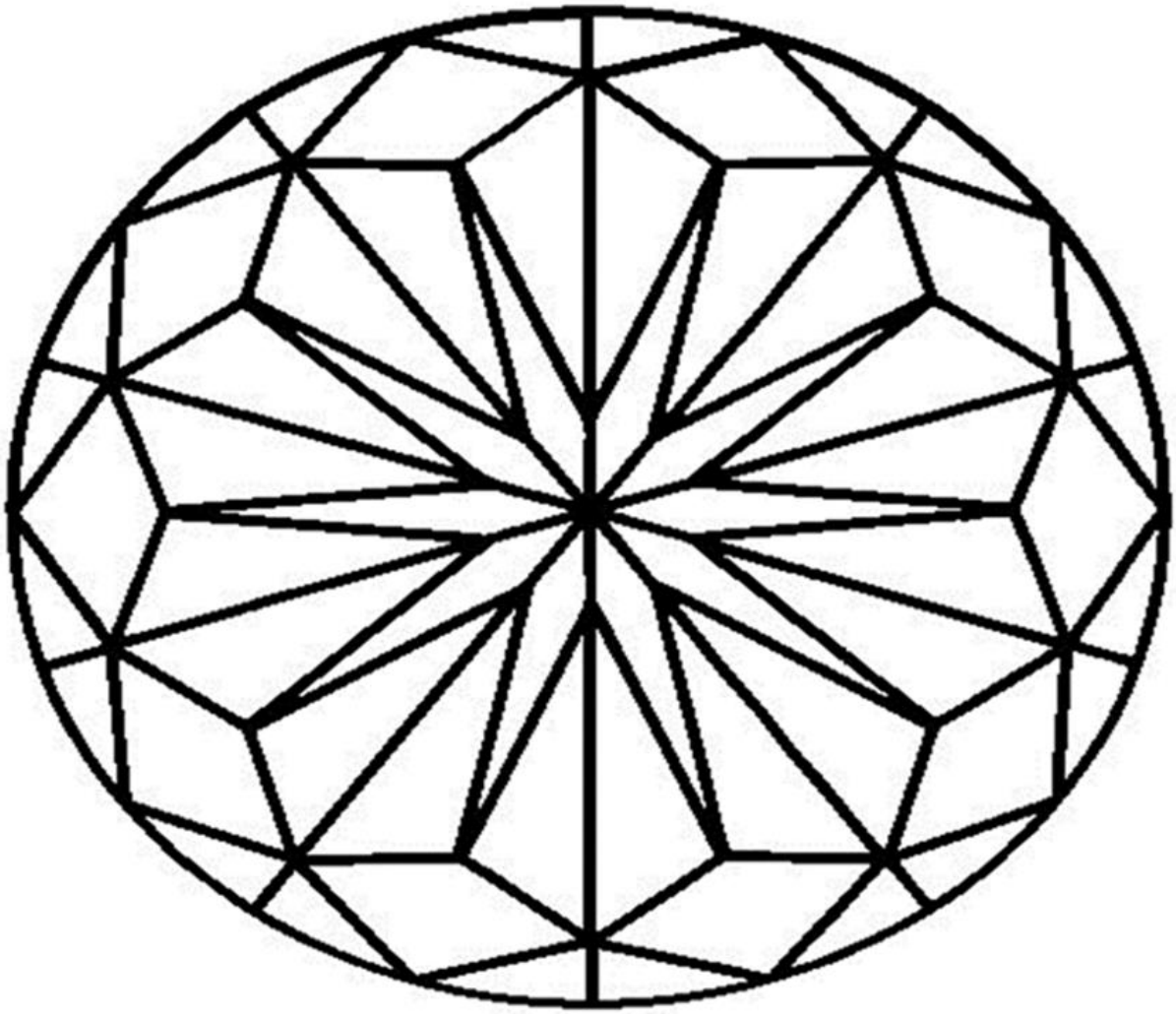
Respuesta

6. Dibuja o pega el sistema circulatorio humano.

7. Realiza un video donde ejercites tu sistema muscular para mantenerlo en óptimas condiciones o represéntalo con un dibujo.

9. Elabora el dibujo del mapa del relieve de Colombia, puedes pegarlo o hacerlo con plastilina.

10. Colorea el mandala



FUENTES DE CONSULTA:

Google La letra Y Septiembre 16 de 2.026 Imagen recuperada https://co.pinterest.com/pin/447756387947685842/

- Google. El sistema muscular. Septiembre 16 de 2026 Imagen recuperada de Imagen recuperada https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19841

- Google. La letra y. Septiembre 16 de 2.026. Actividad recuperada de https://www.pinterest.com.mx/pin/354588170660106001/

- Google La letra Y. Septiembre 16 de 2.026 Actividad recuperada de https://www.orientacionandujar.es/2017/10/07/sopa-leras-del-abecedario/

- Google La Multiplicación. Septiembre 16 de 2.026 Actividad recuperada de https://fiestasycumples.com/tablas-multiplicar-ninos/

- Web Sistema Muscular. Septiembre 16 de 2.026. Texto recuperado de https://www.caracteristicas.co/sistema-muscular/

- Web. Relieve colombiano. Septiembre 16 de 2.026. Texto recuperado de htmlhttps://baquianos.com/blog/paramos-