



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: CIENCIAS NATURALES Grado: 5°

Contenido: EL CICLO MENSTRUAL

Aprendizaje: Identifica las características del ciclo menstrual en las mujeres y cada una de las funciones que se cumplen

Saberes Previos: Reproducción en el Hombre

Inicio

Cordial saludo padres de familia y estudiantes de grado 5°, bienvenidos a participar en esta actividad del área de ciencias naturales el tema es: EL CICLO MENSTRUAL.

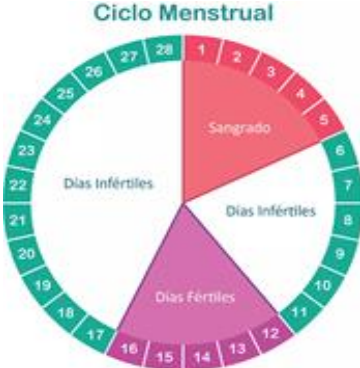
Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

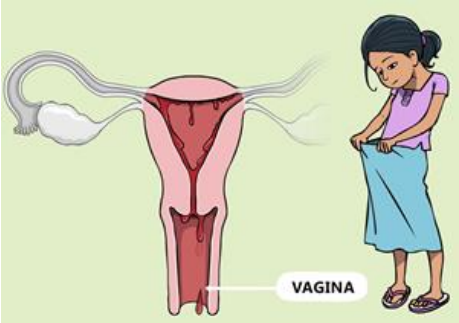
¿Qué es el ciclo menstrual?

¿Cuál es la importancia del ciclo menstrual en las mujeres?

Las mujeres son distintas a los hombres
En muchas partes de la tierra a los animales los llamamos machos y hembras. En el caso de los seres humanos los llamamos mujeres y hombres. Todos sabemos, por ejemplo, desde que un bebé nace si es niña o niño.
Las diferencias en el cuerpo de las niñas y los niños se hacen más notables a partir de la adolescencia. Durante esta etapa, la hipófisis comienza a producir las hormonas responsables de los cambios que nos convierten, poco a poco, en mujeres y hombres adultos.

Para afianzar tus conocimientos puedes consultar en:
<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/libros/texto/cn5/u03t03.html>





Cuaderno de Ciencias Naturales.

Celulares o computadores con acceso a internet

Texto de ciencias naturales de 5°

Lápices, Colores

1. Describe la importancia del ciclo menstrual y la higiene que se debe tener.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Asignatura: Ciencias Naturales | | Grado: 5° | |
| Contenido: EL CICLO MENSTRUAL | | | |
| Aprendizaje: Identifica las características del ciclo menstrual en las mujeres y cada una de las funciones que se cumplen | | | |
| Saberes previos: Reproducción en el Hombre | | | |
| Desarrollo | <p>Escribe en tu cuaderno</p> <p>¿Qué es el ciclo menstrual? El ciclo menstrual o ciclo sexual femenino es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses, mediante el desarrollo de los gametos femeninos y una serie de cambios fisiológicos. Se considera un ciclo contando desde el primer día de un periodo o menstruación hasta el primer día del periodo siguiente.</p> <p>¿Qué es la menarquia? La primera menstruación, también conocida como menarquia, es el día en el que se produce el primer sangrado vaginal con origen menstrual en una mujer, y supone la señal de que su cuerpo ya es fértil y está capacitado para que los óvulos sean fecundados para dar lugar a un cigoto que posteriormente se convertirá en el feto.</p> | | <p>Cuaderno de Ciencias Naturales.</p> <p>Celulares o computadores con acceso a internet</p> <p>Texto de ciencias naturales de 5°</p> <p>Lápices, Colores, hojas de block</p> |
| | <p>2. Comprende cómo se presenta el proceso del ciclo menstrual en las mujeres.</p> | | |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

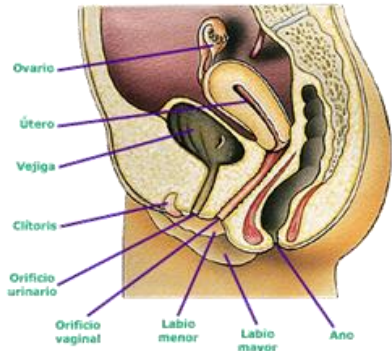
| | | | | |
|--|--|------------------|--|--|
| Asignatura: Ciencias Naturales | | Grado: 5° | | |
| Contenido: EL CICLO MENSTRUAL | | | | |
| Aprendizaje: Identifica las características del ciclo menstrual en las mujeres y cada una de las funciones que se cumplen | | | | |
| Saberes previos: Reproducción en el Hombre | | | | |
| <p>Esta primera hemorragia menstrual de la mujer se produce durante la pubertad, y está considerada como el evento central de este periodo. A partir de la menarquia lo natural sería que se sucedan los ciclos menstruales con regularidad, aunque es habitual que durante los primeros meses o de sangrado haya irregularidades en cuanto a la frecuencia y en cuanto a la cantidad del periodo.</p> <p>Fases del ciclo menstrual femenino:</p> <p>Menstruación: El periodo menstrual tiene un promedio de duración de 28 días, aunque puede ser algo más corto o algo más largo, llegando a variar de 21 a 45 días, dependiendo de cada persona y de su cuerpo. Con la edad los ciclos menstruales no se suceden de la misma manera y la mujer deja de menstruar tiene lugar a la menopausia, su último sangrado. Aunque la edad a la que se produce es diferente en cada mujer, tanto por genética como por factores ambientales, por lo general tiene lugar entre los 45 y los 55 años.</p> <p>Pre ovulación: Es la fase que se produce antes de la ovulación. En ella, el ovario produce unas hormonas llamadas estrógenos, que se encargan de hacer que uno de los óvulos que se encuentran en su interior madure. Normalmente se da entre los días 6 y 13 del ciclo.</p> <p>Ovulación: Durante esta fase, el óvulo completa el proceso de maduración y es trasladado desde el ovario en el que estaba alojado hasta el útero, a través de una de las trompas de Falopio. Los niveles hormonales aumentan y ayudan a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo.</p> <p>Pos ovulación: En caso de que la fecundación del óvulo no se haya producido, dicho óvulo</p> | | | | |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| | | | |
|---|--|---|--|
| Asignatura: Ciencias Naturales | | Grado: 5° | |
| Contenido: EL CICLO MENSTRUAL | | | |
| Aprendizaje: Identifica las características del ciclo menstrual en las mujeres y cada una de las funciones que se cumplen | | | |
| Saberes previos: Reproducción en el Hombre | | | |
| <p>acaba involucionando y es expulsado en la próxima menstruación.</p> <p>Higiene durante el ciclo menstrual Durante los días de sangrado, es muy importante lavar la zona de los genitales con agua y jabón, pues se trata de una zona que las mujeres siempre deben mantener limpia a fin de evitar infecciones. En el esquema se observa que las mujeres tienen el orificio para orinar y la vagina muy cerca del ano. Por esa razón, al ir al baño, las mujeres siempre deben limpiarse muy bien para evitar infecciones en la vagina o en las vías urinarias. Durante la menstruación se deben usar toallas femeninas que venden en las farmacias. Cualquier material que se utilice debe cambiarse con frecuencia para evitar infecciones.</p> | |  | |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo20
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| Asignatura: CIENCIAS NATURALES | | Grado: 5° | |
|---|-----------|--|---|
| Contenido: EL CICLO MENSTRUAL | | | |
| Aprendizaje: Identifica las características del ciclo menstrual en las mujeres y cada una de las funciones que se cumplen | | | |
| Saberes previos: Reproducción en el Hombre | | | |
| Fases | | Actividades | |
| Cierre | Dinámicas | Individual | Grupal |
| | | <p>REALIZA LAS ACTIVIDADES:</p> <p>1. Consulta el significado de las palabras</p> <p>Menarquia Fértil Óvulos Feto. Menstruación</p> <p>Representa mediante un dibujo el ciclo menstrual en tu cuaderno.</p> | <p>1. Con ayuda de tu familia en cartulina realiza el siguiente trabajo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Dibuja en la cartulina el aparato sexual de la mujer. Para hacer los óvulos moldea muchas bolitas de plastilina y colócalas en el lugar correspondiente. Cúbrelas con una capa de plastilina de otro color. Cubre las trompas y la matriz con plastilina de otros colores. Ahora haz una pequeña perforación en un ovario con la punta de tu lápiz y saca un óvulo. Haz que recorra todo el trayecto. |
| Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación) | | <ol style="list-style-type: none"> ¿con palabras sencillas escribe como te pareció la temática de esta guía? ¿Qué dificultades encontraste para desarrollar las actividades? | |
| Bibliografía | | <p>Zona activa ciencias Voluntad 5° http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/libros/texto/cn5/u03t03.html</p> | |