



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

3° PRIMARIA

UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

SEMANA 4/DEL 14 AL 18 DEL SEPTIEMBRE



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 16

Hola, iniciemos la semana con una actitud positiva, siempre pensar positivo favorece en el ánimo y la salud.

FRASE DEL DÍA: ***“Sólo tienes un cuerpo; aliméntalo bien y te devolverá el favor..”***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Aunque algunas soluciones de la medicina tradicional o remedios caseros pueden resultar reconfortantes y aliviar los síntomas leves de la COVID-19, hasta ahora ningún medicamento ha demostrado prevenir o curar esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud no recomienda automedicarse con ningún fármaco, incluidos los antibióticos, para prevenir o curar la COVID-19. Sin embargo, hay varios ensayos clínicos en marcha, tanto de medicamentos occidentales como tradicionales. La OMS está coordinando la labor de desarrollo de vacunas y medicamentos para prevenir y tratar la COVID-19 y seguirá proporcionando información actualizada a medida que se disponga de los resultados de las investigaciones.

**FRASE DE LA ESCUELA: “Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas.
(Paulo Freire)”**

yTEMA GENERAL
ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra **ACTIVACIÓN FÍSICA**.

Iniciemos con la siguiente activación giremos nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión

Las mañanas de Hidalgo

Autor: Óscar Chávez

A las seis, a Guadalupe,
por las calles de Cifuentes,
llegaron el Cura Hidalgo
y su tropa de insurgentes. (se repite)

Hay fogatas en la plaza
y en los cerros guarniciones,
Hidalgo esta con Zaldúa,
y hay jefes en los mesones. (se repite)

¿Por qué tendrá Hidalgo escolta,
si es valiente y es guerrero?
-No lo sabe ni la tropa,
Continúas el pozolero. (se repite)

¿Qué harán esos gachupines,
mercaderes y mineros,
con Hidalgo y con Iriarte
que son hombres justicieros? (se repite)

¡Pobrecitos gachupines,
les quitaron todo el oro!
No pasará eso a Zaldúa,
porque Zaldúa es muy zorro. (se repite)

¡Arriba Miguel Hidalgo
que ha llegado a nuestra tierra,
que ha matado gachupines
y que les hace la guerra! (se repite)

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa si en la cocina de tu casa tienen algún cereal o grano.

DIBUJO

Realiza un dibujo de cada cereal que hallas encontrado en tu casa. Que sea lo mas parecidas a los de verdad.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

cereales

granos

semillas

VOCABULARIO Y FRASES: trinas

Has trinas con los 5 de los granos o cereales que escribiste.

las trinas son tríos de palabras.

Ejemplo: Bistec asado sabroso

Huevos rancheros frio

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca en el diccionario y escribe en tu cuaderno el significado de las siguientes palabras.

cereal caloría mijo quínoa centeno materia leyes fase núcleo protón neutrón

Oraciones simples

Usando las trinas que hiciste forma enunciados.

Escribe un texto sobre la importancia de incluir granos y cereales en nuestra alimentación.

Recolecta todos los cereales que encuentres en tu casa, dibuja círculos en tu libreta con una taza y pega en cada circulo los cereales que encontraste y escribe el nombre de cada uno.

*Escribe en letra cursiva el nombre de cereales que lleven la letra “a”
por ejemplo: arroz, cebada, avena, etc.*

MATERIA, ÁTOMO Y CARGA ELECTRICA

Lee en voz alta el siguiente texto

Alguna vez te has preguntado ¿de qué está hecho todo? Demócrito se preguntaba lo mismo.

Él era un filósofo griego que vivió en los 460 – 370 a.C. Él se preguntó cuan pequeño podría cortar un objeto hasta no poder cortarlo más. Cuando finalmente cortó un objeto a una porción tan pequeña, la llamó átomos, que significa “eso que no puede ser roto en piezas más pequeñas” Demócrito también pensó que estas pequeñas partículas estaban siempre en movimiento, unas más rápido que otras. Él supo que aún había mucho más que entender sobre los objetos que vemos día a día.

Más de 2000 años después, en los 1700s, científico descubrieron que todo alrededor de nosotros estaba hecho de materia. La materia es “la cosa que hace los objetos que vemos cada día, y puede aparecer en varias formas (sólido, líquido, gas). Por lo tanto está presente en todos lados, hasta en los alimentos.

Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno con 8 alimentos sólidos (duros) y 8 alimentos líquidos (agua).

Alimentos sólidos	Alimentos líquidos
Avena	Leche

El hombre mismo es materia. La palabra materia deriva del latín mater, madre. La materia puede ser tan dura como el acero, tan adaptable como el agua, tan uniforme como el oxígeno del aire. La materia a diferentes temperaturas puede presentar diferentes fases, pero cualquiera que sea su forma está constituida por las mismas entidades básicas, los átomos.

Toda la materia está hecha de átomos. Los átomos son los más pequeños, básicos e irrompibles bloques de construcción de materia. Los átomos pueden combinarse con otros átomos para formar moléculas, pero no pueden dividirse a partes más pequeñas por métodos ordinarios.

los átomos también pueden ser combinados con otro tipo de átomos para hacer un nuevo sólido, líquido o gas. Por ejemplo, cuando ves burbujas, algo quemándose, cambios de color, o un nuevo olor, eso es simplemente átomos reacomodándose los unos a los otros para formar una nueva sustancia.

Realiza un dibujo de cómo te imaginas que es el átomo.

Alimentación en la independencia de México

la sociedad virreinal estaba dividida en castas, por lo que la dieta de las personas iba de acuerdo a la casta a la que pertenecían, por cuestiones culturales o económicas. Mestizos e indígenas comían con tortillas y una dieta basada en la milpa, el poli cultivo base de nuestra alimentación desde la época prehispánica: chile, maíz, frijol y calabaza. Claro que la población indígena era muy mesurada en sus hábitos alimenticios, mientras que los mestizos ya consumían mucho más el dulce; vale mencionar que dentro de la comida prehispánica prácticamente los alimentos dulces, como postres no se acostumbraban y que a lo largo del virreinato sus hábitos alimenticios se transformaron muy poco.

La población mestiza y otras castas, ya tenían una dieta más fusionada; así, la gente acostumbraba despertar a las cinco de la mañana con una buena taza de chocolate o atole; a las diez de la mañana almorzaban de manera sustanciosa un buen guiso de carne y frijoles; a las dos de la tarde - la hora de la comida - ya estaba establecido, más o menos, nuestro menú actual compuesto de sopa aguada - por lo general un buen caldo de pollo con mucho limón y chile verde, después venía el segundo tiempo con la sopa seca - arroz o fideo, como plato principal, un mole, alcaparrado o estofado - algún guiso de carne de res, de cerdo o de gallina - y la tradición de comer frutas al terminar la comida o un exquisito postre de plátón. Ya para las seis de la tarde antes de rezar el rosario, se acostumbraba una merienda con chocolate y pan de dulce, o algunos rosquetitos (pan en forma de rosca); y por ahí de las diez de la noche venía la cena, también acompañada de un buen plato fuerte y, por supuesto, los frijoles que no podían faltar en ninguna mesa.

Escribe en tu libreta como y cuales son los platillos que comes durante un día.

ALIMENTACIÓN SANA

Contenido: Los cereales

Los cereales aportan muchas vitaminas, minerales, proteínas, ácidos grasos, y fibra, convirtiéndose en una fuente de energía vital para el día a día, ya que las vitaminas de los cereales nos harán crecer y desarrollarnos más sanos. Hay varios tipos de cereales como Avena, Arroz integral, Maíz, trigo, Cebada.

Con la ayuda de algún familiar has una lista en tu libreta de que alimentos contienen estos cereales.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 17

buen día, que te diviertas y aprendas muchas cosas este día.

FRASE DEL DÍA: *“Libre, y para mi sagrado es el derecho de pensar... La educación es fundamental para la felicidad social; es el principio en el que descansan la libertad y el engrandecimiento de los pueblos”* Benito Juárez

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Actualmente no hay suficientes pruebas a favor o en contra del uso de mascarillas (médicas o de otro tipo) por personas sanas de la comunidad en general. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud está estudiando activamente los datos científicos acerca del uso de mascarillas, los cuales evolucionan rápidamente, y actualiza continuamente sus orientaciones al respecto.

El uso de mascarillas médicas está recomendado principalmente en entornos sanitarios, pero puede considerarse en otras circunstancias. Las mascarillas médicas deben combinarse con otras medidas clave de prevención y control de las infecciones, como la higiene de las manos y el distanciamiento físico.

FRASE DE LA ESCUELA:
EL EDUCAR Y EDUCARSE ENTRE SÍ ES UNA FACULTAD DEL SER HUMANO.

TEMA GENERAL
ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA, en el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios:

Combinamos la carrera con movimientos como:

Carrera hacia atrás (1 minuto), Carrera lateral (1 minuto), Correr 5 segundos y nos agachamos y saltamos (10 veces), Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces.

Carrera con cruces de piernas (1 minuto) Correr y subir la velocidad y bajar la velocidad (1 minuto), Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces. Otros similares que se te ocurran.

Recuerda tomar agua al final de la actividad.

Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

Una sola imagen puede brindarnos muchos elementos de información para la reflexión.
Observa con atención las siguientes.

Escribe en tu cuaderno que crees que paso en estas imágenes.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga con tus familiares ¿Quién fue Miguel Hidalgo?, ¿Cómo era?, ¿Qué hizo durante la independencia de México?

DIBUJO

Dibuja cómo imaginas que fue la noche en que Hidalgo inició la lucha por la independencia en el pueblo de Dolores en Guanajuato.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

héroes de la independencia

operaciones básicas matemáticas

VOCABULARIO Y FRASES: frases

Escribe 7 frases celebres de la independencia de México y quien las dijo. *Ejemplo:*

“Morir es nada cuando por la patria se muere”. - José María Morelos y Pavón

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Independencia soberanía justicia libertad igualdad

CONTENIDO: organización comunitaria

lee en voz alta y analiza el siguiente texto:

Las formas de organización comunitaria son normas, costumbres y tradiciones con las que se rige la vida en comunidad y mantienen y reviven los lazos de solidaridad entre la población. Es el proceso por el cual la gente se agrupa para identificar problemas o metas comunes, para desarrollar e implementar estrategias para alcanzar los objetivos que se quieren lograr.

La organización comunitaria es una forma en que los habitantes de una comunidad se agrupan y ordena en diferentes ocupaciones funciones y responsabilidades de manera en que toda la organización logre funcionar como un conjunto. La organización comunitaria no son exclusivas de un determinado grupo o sector de la población, éstas pueden ser constituidas por todas las personas buscando enfrentar problemas que les afecten y mejores su situación.

Por ejemplo: **La Independencia de México**

Después de trescientos años en que los españoles (un pueblo europeo) tuvieron el dominio sobre el territorio y la gente de lo que hoy es México, Miguel Hidalgo encabezó, la madrugada del 16 de septiembre de 1810, en el pueblo de Dolores, en Guanajuato, la lucha por la Independencia de nuestro país.

Durante tres siglos, los españoles o peninsulares, como también se les llama, porque su país forma parte de la península ibérica en Europa, explotaron los recursos naturales de nuestra tierra, como el oro, la plata, la agricultura, los bosques, etc., Pero también se apoderaron y explotaron en forma cruel la mano de obra que había. En un principio eran los indígenas; luego con la mezcla entre éstos y los españoles y negro, aparecieron lo que se llamarían las castas.

Dentro del grupo de españoles había dos grupos unos eran los peninsulares quienes habían nacido en España; los criollos, que eran españoles nacidos en América; los mestizos producto de la mezcla entre español e indígena; los mulatos, resultado de la mezcla de indígena y negro; los indígenas que eran los habitantes originarios de las tierras de América.

Si bien es cierto que para que México iniciara la lucha por la independencia influyeron causas externas, es decir que vinieron de fuera: como la Independencia de Estados Unidos en 1776; o las ideas de la Ilustración de libertad, igualdad y fraternidad, que permitieron que en 1789, el pueblo francés derrocar a su monarca Luis XVI, mismas que pronto llegaron a América; así como la invasión de Napoleón Bonaparte a España en 1808. Las causas principales que obligaron al pueblo a luchar por la independencia se originaron en la Nueva España, que era el nombre que tenía nuestro país cuando estaba dominado por los españoles y estas causas eran la terrible desigualdad social e injusticias que padecía nuestro pueblo por parte de los españoles.

El llamado de Miguel Hidalgo para iniciar la lucha por la independencia tuvo eco en forma casi inmediata de prácticamente todos los sectores y grupos sociales del pueblo: criollos, mestizos, indígenas, negros, todos se sumaron en una causa que era luchar por lograr la independencia de nuestro país.

Desde luego que Hidalgo, así como José María Morelos, son los héroes más representativos de este episodio de la lucha por la Independencia. Podemos agregar a Josefa Ortiz de Domínguez, Abasolo, Allende, Aldama, etc., pero el protagonista principal, el actor que dio rumbo al destino de nuestra Historia fue sin duda el pueblo mismo; la gente sin nombre, sin rostro que empuñó el garrote, el azadón, el fusil y que se movió en función de los intereses del pueblo.

A esto se le conoce como la primer gran transformación del país por que genero cambios profundos en la sociedad.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál fue la causa común a la que todos se sumaron? ¿Qué grupos sociales participaron?

En un mapamundi ubica España, Francia, Estados Unidos y México y coloréalos. Y coloca con líneas las rutas que tu crees que seguían para llegar de un país a otro.

Relaciona las dos columnas siguientes con la letra que corresponda

- | | |
|------------------|---|
| (A) COLONIA | () Español, nacido en España |
| (B) NUEVA ESPAÑA | () Mezcla de indígena y negro |
| (C) HIDALGO | () Periodo en que los españoles dominaron nuestro país |
| (D) CRIOLLO | () habitante originario de América |
| (E) INDÍGENA | () Español nacido en América |
| (F) MULATO | () Es considerado el Padre de la Patria |
| (G) PENINSULAR | () Nombre que adoptó México durante La Colonia |

investiga cómo se vive en tu comunidad o municipio la Noche del “Grito” de Independencia, y contesta las siguientes preguntas en tu libreta.

¿quiénes participan? ¿a qué horas se realiza? ¿qué actividades se preparan? ¿Qué alimentos se consumen?

¿Qué adornos colocan? ¿tienen algo en común los adornos?

CONTENIDO: EL USO DE LAS MATEMÁTICAS

Todos usamos las matemáticas en la vida diaria, nos demos cuenta o no. Si te fijas lo suficiente, verás que las matemáticas emergen de los lugares más improbables. La matemática son el lenguaje universal de nuestro entorno, ayudando a la humanidad a explicar y crear.

Desde los juegos hasta la música, las matemáticas son muy importantes para ayudar a los estudiantes a incrementar su creatividad y hacer sus sueños en realidad.

Quizás te hayas preguntado más de una vez, ¿cuándo voy a usar las matemáticas? Las variaciones de esta pregunta se han oído por los pasillos de las escuelas en todas partes. Los estudiantes muy seguido se preguntan cuándo y cómo usarán las matemáticas en situaciones de la "vida real".

Claro, a menos que sea un ingeniero o un actuuario, una persona "común" no usa algunos de los conceptos matemáticos más abstractos.

Sin embargo, las habilidades aprendidas y desarrolladas en las clases de matemáticas nos acompañan para ayudar a resolver varios problemas del mundo real o relacionados con el trabajo posteriormente.

Pues bien, esta ciencia exacta está más presente en nuestra vida diaria de lo que nos gustaría creer, por eso debes aprender matemáticas.

Además de usar habilidades de cálculo para la suma, resta, multiplicación y división, también se ve el tiempo, la distancia, cuestionar la información y analizarán los datos.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuanto mides? ¿Cuántos años tienes? ¿Cuánto tardas en llegar a la escuela? ¿tus compañeros tardaran el mismo tiempo en llegar a la escuela que el que tu haces? ¿mides lo mismo que tus compañeros?

Al responder estas preguntas utilizaste tus habilidades matemáticas.

ALIMENTACIÓN SANA La avena

La avena es un cereal muy completo y equilibrado. Junto a los carbohidratos y la fibra, aporta más proteína, grasa y minerales que otros cereales.

Te aporta, por ejemplo, muy buenas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1, así como pequeñas dosis de calcio, ácido fólico y otras vitaminas del grupo B. Además, es muy rica en manganeso. Y todo esto de forma muy condensada: en poca cantidad y sin aportar demasiadas calorías.

Esta composición, junto a la presencia de varias sustancias que la hacen única, como los betaglucanos y unos antioxidantes llamados avenantramidas, le otorga ventajosas propiedades para la salud como:

Ayuda a reducir el colesterol malo. Refuerza el sistema inmunológico y combate diversas infecciones. Contribuye a reducir la presión arterial y protege el corazón. Es ideal para la dieta, porque produce saciedad y reduce la ansiedad de comer. Combate el estrés y promueve la función cognitiva. Previene y alivia el estreñimiento. Es muy rica en antioxidantes, los cuales previenen el envejecimiento prematuro y diversos tipos de cáncer. Es una excelente fuente de energía.

Si no sabes como consumir la avena, aquí te decimos como.

Realiza el siguiente experimento con ayuda de un adulto.

Vamos a realizar agua de avena.

Ingredientes

- 2 L de agua
- 1 taza de avena
- 2 ramitas de canela
- 2 cucharadas de azúcar



Procedimiento:

Mezcla la avena con dos tazas de agua, luego añade la mitad de la canela, y el azúcar. Licua y cuela.

Vierte en una jarra con el resto del agua y se adorna con el resto de canela.

Puedes ponerla a enfriar, y recuerda mantenerla refrigerada si no la consumes toda.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 18

Buen día querido alumno, sigamos trabajando desde casa y cuidándose mucho.

FRASE DEL DÍA: ***“que tu alimento seas tu medicina”.***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La herramienta clave para relajar las medidas de confinamiento y regresar a un estado lo más parecido posible a la normalidad es tener una vacuna contra la covid-19.

A la par que el coronavirus comenzó a propagarse rápidamente por el mundo tras la aparición de los primeros casos en la ciudad china de Wuhan, en diciembre de 2019, comenzaron los esfuerzos por desarrollar una vacuna para protegernos de esta enfermedad multisistémica.

Actualmente, hay alrededor de 200 grupos trabajando en todo el mundo en busca de una vacuna. De ese total, 18 están siendo probadas en seres humanos en ensayos clínicos.

FRASE DE LA ESCUELA: Ser culto es el único modo de ser libres (José y Martí)

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA. *Si te es posible toma alguna foto en tu rutina para mandar a tu maestro.*

En el área más grande y despejada de nuestra casa realizaremos los siguientes ejercicios:
Camino elevando piernas. (1 minuto) Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás. (1 minuto)

Corro subiendo lo más que pueda las rodillas. (1 minuto) Salto en mi lugar abriendo y cerrando los brazos y pies. (10 veces) Respiramos profundo y sacamos el aire, repetir 2 veces. Recuerda tomar agua al final de la actividad.

El canto es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar

Canción de la independencia - Susana Harp

Fuiste al norte y venciste,
y en cuautla se está cuidando

Jugaron con la cadena
Pero con el mono cuando

Remaidita de mi vida
Mientras yo te significo

Que el valor de estos campeones (se repite)

Solo es jarabe de pico
Vayanse los gachupines

En hora mala

Y no volveras a ver

De ellos la nueva España

Divina guadalupana

Con esos preciosos dedos

Hechale tu bendición

Al señor cura morelos (se repite)

Donde estan tropas del rey...

Con las balas que tiran los chaquetones (se repite)

Hacen los mexicanos tirabuzones

Más de cuatro feligreses lo han querido comprar

Yo se lo preguntaré

Bienvenido señor cura

Con las balas que tiran los del obero (se repite)

Juegan los insurgentes a la rayuela

Donde están tropas del rey...

Con las balas que tiran los chaquetones (se repite)

Hacen los mexicanos tirabuzones

Mas de cuatro feligreses lo han querido comprar una

Yo se lo preguntaré

Bienvenido señor cura

Con las balas que tiran los del obero

Juegan los insurgentes a la rayuela.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa los aparatos electrodomésticos que tienes en casa, y comenta con tu familia usos les damos.

DIBUJO

En tu libreta dibuja los electrodomésticos que más utilices en casa.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Letras

electrodomésticos

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON EL CAMPO SEMÁNTICO DE ELECTRODOMÉSTICOS.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Elementos molécula movimiento dirección

Contenido: Uso de la b y v

Se emplea la **b**: En las sílabas directas bla, ble, bli, blo, blu, bra, bre, bri, bro, bru; por ejemplo; blanco, brazo, abnegación, subvenir, Puebla. Las palabras que empiezan por bu, bui, bur, bibuzo, bl. Después de la m como ambición. En todos los tiempos de los verbos terminados en aber, eber y bir.

Se escriben con **v**: Los adjetivos terminados en ava, ave, avo, eva, eve, evo, iva; menos árabe y sus compuestos y los adjetivos compuestos del sustantivo sílaba; como bisílaba, trisílaba, Después de la b, l y n. Después de las sílabas ad, di, cla, jo, le, lla, lle, llo.

Escribe una palabra de cada una de las sílabas que menciona en el texto de las palabras que llevan las consonantes b y v.

TEMA: gramática

Un sustantivo en singular es aquel que designa a un solo objeto o individuo. Por ejemplo: planta, anillo. Un sustantivo en plural es aquel que designa a dos o más objetos iguales.

Por ejemplo: plantas, anillos.

Escribe una lista de sustantivos en singular y después esos mismos sustantivos escríbelos en plural, agrega 10 más.

Ejemplo:

Singular

Naranja

Semilla

Tuna

plural

naranjas

semillas

tunas

Los átomos son bloques de construcción. Si quieres crear un lenguaje, vas a necesitar un abecedario. Si quieres construir moléculas, necesitarás átomos de diferentes elementos. Los elementos son las letras en el lenguaje de las moléculas. Cada elemento es un poco diferente al resto.

Los átomos son el término general usado para describir pedazos de materia. Tienes billones de billones de átomos en tu cuerpo. Sin embargo, puede que encuentres solo unos 40 elementos. Encontrarás billones de átomos de hidrógeno (H), billones de átomos de oxígeno (O), y muchos otros. Todos los átomos están hechos de las mismas piezas básicas, pero están organizados de maneras diferentes para hacer elementos únicos.

Elementos comunes

Trabajemos con esa idea por un momento. Si lees un libro, encontrarás palabras en cada página. Letras forman esa palabra. En el español, tenemos 27 letras, pero podemos hacer miles de palabras. En química, estás trabajando con casi 120 elementos. Cuando los combinas, puedes crear millones de diferentes moléculas.

Las moléculas son grupos de átomos enlazados de la misma manera en que las palabras son grupos de letras. Una A siempre será una A sin importar en que palabra esté. Un átomo de sodio (Na) siempre será un átomo de sodio sin importar en que compuesto esté. Mientras los átomos tienen diferentes masas y organización para cada elemento, están hechos de las mismas partes. Electrones, protones y los neutrones hacen que el universo sea como es.

Experimento ¿Las moléculas del agua se mueven?

Vamos a hacer un experimento para demostrar que las moléculas del agua están siempre en movimiento.

Ingredientes:

un vaso de vidrio, colorante para comida o un poco de tinta y agua.

Procedimiento:

- Llena el vaso con agua y déjalo reposar hasta que la superficie este totalmente quieta.
- Añade varias gotas de colorante al agua (sin revolver).

Mira el vaso 20 minutos después.

No olvides, si esta en tus posibilidades, tomar algunas fotos cuando realices el experimento.

Explica que sucedió cuando pusiste el colorante y después de los 20 minutos.

Realiza en tu cuaderno los dibujos de los pasos de cómo fuiste realizando el experimento y lo que sucedió.

ALIMENTACIÓN SANA El arroz

El arroz es el grano menos alergénico de todos y de forma natural no contiene sodio, colesterol, gluten, y es libre de OGM y azúcar. No contiene grasas saturadas o grasas trans y contiene únicamente 100 calorías por porción. El almidón conforma la mayor parte de los granos de arroz, en un 80% y está compuesto por dos tipos de moléculas.

El arroz es rico en nutrientes y contribuye con más de 15 vitaminas y minerales incluyendo, ácido fólico, otras vitaminas B, hierro y zinc. El arroz está compuesto de carbohidratos complejos que se digieren de forma más lenta en comparación con azúcares simples, permitiendo que el cuerpo mantenga niveles de energía a largo plazo más consistentes. Así mismo, el consumo de arroz activa el neurotransmisor serotonina en el cerebro, el cual ayuda a regular el apetito y mejora el estado de ánimo.

Las investigaciones indican que los consumidores más frecuentes de arroz han reducido los riesgos de sobrepeso u obesidad, presión alta y síndrome metabólico. Investigaciones adicionales nos muestran que el arroz integral (grano entero) ayuda a reducir los riesgos de enfermedades crónicas y tipos de cáncer específicos, así como también juegan un rol importante en el control de peso.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 19

Buen día, ¿Cuánta probabilidad crees que tenga de llover hoy?, sigue cuidándote.

FRASE DEL DÍA: “*aliméntate bien, ya que la mayoría de las enfermedades crónicas, se deben a alimentos tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico*”.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los contagios declarados en todo el mundo rondan los 28,6 millones, mientras que los fallecimientos sobrepasan ya los 915 000, según los datos que recopila la Universidad Johns Hopkins. En total, hay 213 países y territorios heridos por el zarpazo de la enfermedad, prácticamente todos los del planeta, por lo que hallar una vacuna contra el nuevo coronavirus se ha convertido en una cuestión de máxima prioridad.

Pero también hay que considerar que la vacuna realmente exitosa no tiene que ser solo efectiva, sino que además debe poder producirse a una escala nunca antes conocida, varios miles de millones de unidades en el menor tiempo posible, por lo que la implicación de la industria farmacéutica es fundamental. El tercer paso sería asegurar campañas masivas de vacunación. La suma de estos tres grandes objetivos convierten a este reto en uno de los más importantes a los que se ha enfrentado la ciencia en toda la historia.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación dura toda la vida.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA

comenzamos girando los tobillos a la izquierda y luego a la derecha, luego levantar las rodillas hacia la cadera una a la vez, enseguida hacemos con la cadera la figura del numero 8, lo siguiente es mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. Con la cabeza movemos de izquierda a derecha nuestra cabeza, como si dijéramos no, lento y después de arriba hacia abajo como si dijéramos si.

Estirar y flexionar brazos. Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario.

Una sola imagen cuenta mas que mil palabras, piensa en lo que tratan de explicar las siguientes. Observa con mucha atención.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa si en el patio de tu casa, en el jardín o en un área verde han nacido plantas silvestres comestibles, pueden ser: Cenizos, diente de león, verdolagas, quintoniles, berros o malvas. Nuestros abuelos más antiguos los comieron y tenían una fuente de hierro, calcio y fósforo.

DIBUJO

Pide a tu mamá te ayude a dibujar cualquiera de esas plantas. Que sea lo más parecidas a las de verdad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:
plantas silvestres comestibles familiares

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 10 binas con el campo semántico de familiares.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Organización faena tequio convite tradiciones Carbonato calcio acido membrana

CONTENIDO: EL TRABAJO COLECTIVO

Lee en voz alta el siguiente texto.

Restauración del convento de Tzintzuntzan, ejemplo de organización comunitaria.

Después de representar un problema colectivo por el mal estado en que se encontraba y el deseo de algunos pobladores por restaurarlo, el ex convento franciscano de Santa Ana, mismo que sirve como edificio insignia a este municipio, se convirtió en un ejemplo de lo funcional que resulta la unión de la organización comunitaria.

Sobre todo cuando el proceso de su rehabilitación derivó en la aplicación exitosa de la única escuela-taller que existe en la entidad, en la que jóvenes del municipio aprenden oficios que aplican a la reconstrucción del inmueble, mientras los encargados de su administración mantienen la convicción de que su uso debe ser gratuito y atrayente, como una forma de garantizar su cuidado por parte de la población futura al comprenderlo como propio.

El complejo que une un enorme atrio en que existen olivos de casi 500 años de edad, un espacio de alojamiento para los evangelizadores del siglo XVI y la iglesia de la localidad, hoy muestra una estampa tan digna como simbólica, pues justo frente a su barda frontal se levantan las yácatas prehispánicas de las que se extrajeron las primeras piedras para levantar el convento, como una muestra del sincretismo al que aluden las dos construcciones cercanas entre sí.

Pero también puede entenderse la destrucción de una cultura por otra y no precisamente un sincretismo.

Así como en Tzintzuntzan y en la independencia de México, se organizaron para resolver un problema común. Investiga si en tu comunidad, localidad o familia se han organizado para resolver un problema en común. Y escribe en tu libreta cual era el problema, como lo resolvieron y quienes participaron.

CONTENIDO: VALOR POSICIONAL

El valor posicional es el valor que toma un dígito de acuerdo con la posición que ocupa dentro del número (unidades, decenas, centenas...). Es por ello que el cambio de posición de un dígito dentro de un número altera el valor total del mismo.

Vamos a verlo de manera practica.

En esta ejemplo vamos a usar el numero 357, donde de acuerdo a la tabla, observamos que cada numero de acuerdo a su posición tiene un valor distinto.

Centena	Decena	Unidad
100	10	1
3	5	7

En el caso del **7** solo equivale a 7, ya que esta en las unidades o su valor es 1, pero el valor del **5**, no es 5, es 50, por que esta en las decenas, el numero que esta en las decenas su valor se multiplica por 10 y en el caso de las centenas, su valor se multiplica por 100, que en este caso el valor del **3** es de 300.

Ejemplo de descomposición de valores posicionales.

459 = 400 + 50 + 9 **726** = 700 + 20 + 6 **815** = 800 + 10 + 5

realiza los siguientes ejercicios en tu libreta, como los del ejemplo.

784= ___ 634= ___ 945= ___ 248= ___ 678= ___ 953= ___ 215= ___ 684= ___ 952= ___ 364= ___ 978= ___ 245= ___

Experimento: pelar un huevo crudo

Aunque te parezca imposible pelar un huevo crudo, con este experimento te permitirá hacerlo.

Materiales:

Un huevo crudo
Un frasco de vidrio con tapa
Vinagre

Procedimiento:

- Coloca el huevo dentro del frasco sin romper.
- Llena el frasco con vinagre hasta que el huevo quede completamente cubierto y tapa el frasco.
- Deja reposar el huevo por un par de horas y observa lo que sucede. **Anota en tu cuaderno**

¿Qué sucede?

Al cabo de tres horas de nuevo observa el huevo y **realiza los dibujos de lo viste.**

Deja el huevo en el vinagre por dos días y al cabo de ese tiempo **observa que ha pasado y anota en tu cuaderno.**

Observa que paso con la cascara y anótalo, podrás sacar el huevo por completo y enjuagarlo con agua fría con mucho cuidado.



ALIMENTACIÓN SANA El trigo

El trigo es un cereal perteneciente al género Triticum. La parte de trigo destinada a consumo humano es el grano, cuyos componentes principales son la fibra, el almidón, la celulosa, el gluten, fitosteroles (como el beta-sitosterol) y la vitamina E. Cada uno de estos nutrientes ubicado en una sección diferente del grano.

Debido a la importancia nutricional de sus diferentes componentes, el grano de trigo completo o por partes es uno de los alimentos más ampliamente consumido. Se emplea en la fabricación de almidón, de harinas de proteicas para diferentes complementos alimenticios, como importante ingrediente culinario en panadería, pastelería, repostería, para gomas o el salvado como alimento para alimentación animal.

Por otra parte, el trigo también puede consumirse en forma de germinado, es rico en minerales y vitaminas como el calcio, el sodio, el potasio, el flúor y el silicio, así como vitaminas del grupo B, vitamina A, vitamina C, vitamina D y destacando la vitamina E del germen.

Gracias a su alto contenido en hidratos de carbono, el trigo aporta mucha energía al organismo. La riqueza en fibra de este cereal de forma integral, hace que sea muy beneficioso para las personas que sufren estreñimiento.

El trigo contiene lignanos, una clase de fitoestrógenos que ayudan a regular el flujo hormonal. Los lignanos ayudan a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer y mejora los síntomas de la menopausia.

El aporte de la vitamina E, lo hace muy recomendable en las enfermedades cardíacas, ya que ayuda a que el colesterol no se oxide y bloquee las arterias.