

*Escuela transformadora para la patria digna*

# 3° DE SECUNDARIA

*UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA*

21 AL 25 DE SEPTIEMBRE/SEMANA 5



*Educación popular, integral, humanista y científica*

**LUNES 21 DE SEPTIEMBRE DE 2020**

**SALUDO.** Buenos días, si tienes esta cartilla en tus manos es porque afortunadamente te encuentras muy bien de salud y eso es gratificante, recibe un saludo de tus profesores quienes siempre estarán preocupados por tu buena formación. De igual manera enviamos un saludo a tú familia.

**FRASE DEL DÍA.** “Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú. Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú. Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú. Sé tú el que aparta la piedra del camino.” *Gabriela Mistral*

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.** China ha autorizado el inicio de pruebas clínicas en humanos de una posible vacuna contra el coronavirus SARS-CoV-2 que sería la única de todas las candidatas a nivel mundial en administrarse mediante espray nasal en lugar de inyección, informa hoy el portal de noticias SINA.

Tras recibir la luz verde por parte de la Administración Nacional de Productos Médicos, esta posible vacuna comenzará la primera fase de las pruebas clínicas en noviembre con un centenar de voluntarios en la ciudad costera de Dongtai, en la provincia de Jiangsu. El proyecto ha sido desarrollado de forma conjunta por las universidades de Xiamen (sudeste) y Hong Kong y la compañía biotecnológica pequinesa Wantai. Expertos citados por la prensa estatal aseguran que finalizar las tres fases de las pruebas llevaría al menos un año aunque, de ser efectiva, la vacuna podría ofrecer una “doble inmunidad” contra el coronavirus causante de la COVID-19 y la gripe. <https://www.20minutos.es/noticia/4376851/0/china-vacuna-coronavirus-espray-nasal/?autoref=true>

**IMPORTANCIA DE LOS ESTUDIANTES PARA LA ESCUELA.** “Como docentes populares, estamos y nos sentimos comprometidos con los estudiantes, las familias de estos y la comunidad, por ello estamos involucrados en el trabajo constante a fin de continuar con su formación a pesar de la distancia”.

**TEMA GENERAL.** LA ALIMENTACIÓN.

**SUBTEMA.** Frutos cítricos, dulces y agridulces.

**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR.** Esta actividad la puedes realizar en familia; inicia girando todas y cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo de cabeza a pies.

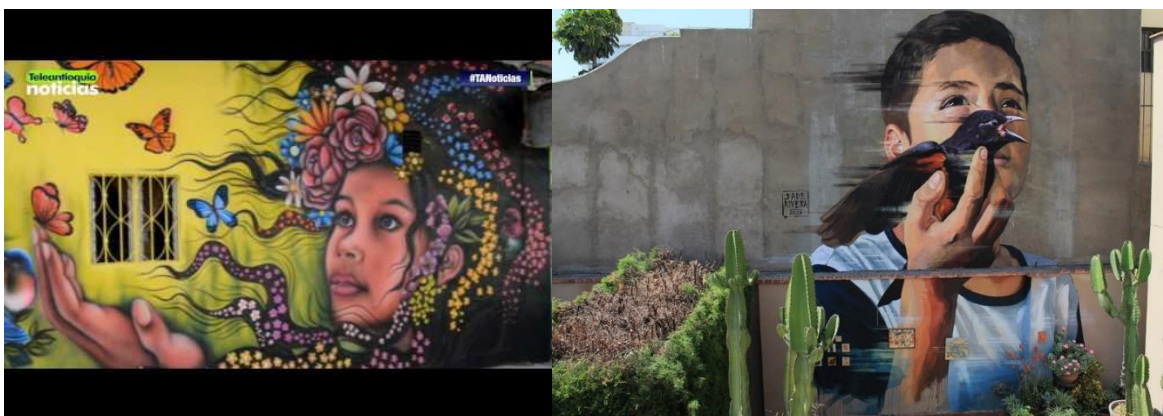
Recorre una distancia arrastrando tu cuerpo por el piso sobre un cartón o tapete, recorre una distancia similar reptando, para luego gatear, levántate y si tienes manera cuélgate de algún objeto y balancéate en él, luego camina, trota y corre durante algunos minutos, recupera la respiración y si tienes posibilidades baila, realiza ejercicios gimnásticos o de natación, sería ideal.

**MÍSTICA:** 21 de septiembre día internacional de la paz, también un día como hoy pero de 1918 nace en el estado de Jalisco el escritor y autodidacta Juan José Arreola.

Lee con mucha atención la letra de la siguiente canción, al regreso a la escuela tendremos la oportunidad de cantarla juntos.

<b>Imagina</b> (John Lennon) Imagina que no hay paraíso. Es fácil si lo intentas. No hay infierno debajo nuestro, Arriba nuestro, sólo cielo. Imagina a toda la gente, Viviendo el presente.  Imagina que no hay países. No es difícil hacerlo. Nada por lo cual matar o morir, Y tampoco ninguna religión. Imagina a toda la gente Viviendo la vida en paz. Quizás digas que soy un soñador	Pero no soy el único. Espero que algún día te unas a nosotros Y el mundo será uno solo. Imagina que no hay posesiones. Me pregunto si puedes. No hay necesidad de codicia ni hambre. Una hermandad humana. Imagina a toda la gente Compartiendo todo el mundo.  Quizás digas que soy un soñador Pero no soy el único. Espero que algún día te unas a nosotros Y el mundo será uno solo.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Observa las imágenes y comenta con tu familia lo que para ustedes representa.



**BEBER AGUA.** Beban agua pura durante el día para mantenerse sanos y activos, de igual manera puedes preparar una deliciosa agua de frutos cítricos, que además de la hidratación, aportan vitamina C para fortalecer tu sistema inmunológico.

**CULTURA DEL TÉ.** La borraja del árabe bu-araq, “sudorífico”, por la propiedad de esta planta de producir sudor. El olor y sabor es igual al pepino y en la gastronomía de Francia e Italia, está considerada como una verdura de lujo por su sabor fino y delicado. Las abejas buscan la flor de Borraja porque da a la miel un sabor particularmente agradable.

Prepara una infusión de 8 a 10 gamos en un cuarto de litro de agua. Indicado en afecciones de vías respiratorias, tos, ronquera y catarros bronquiales. El aceite de semilla de borraja prensado aplicado con un masaje se utiliza en problemas menstruales, eczemas, fiebre del heno, artritis. La cataplasma de borraja, lengua de buey, perifollo y clara de huevo, se utilizó contra los dolores lumbares. Las hojas frescas, ensaladas con poco agua y aplicadas en caliente sobre la zona afectada, ablanda forúnculos y abscesos. Al añadir un manojo de flores de borraja y hojas de melisa al zumo de manzana o peras, se obtiene una bebida refrescante.

[https://www.grupoherbex.com/es/detalle\\_noticias.aspx?id=150#:~:text=-Prepara%20una%20infusi%C3%B3n%20de%208,fiembre%20del%20heno%20y](https://www.grupoherbex.com/es/detalle_noticias.aspx?id=150#:~:text=-Prepara%20una%20infusi%C3%B3n%20de%208,fiembre%20del%20heno%20y)

**ACTITUD ECOLOGISTA.** Si nos educamos y educamos en la cultura de una buena alimentación, un buen cuidado del agua, y de los recursos naturales estaremos contribuyendo a la restauración y recuperación del medio ambiente.

**CULTURA DEL TRABAJO.** El trabajo visto como acción creadora, engrandecedora del espíritu humano, fortaleza del pensamiento, nos invita a diariamente emprender nuestras labores desde esa visión; ayuda en la medida de tus posibilidades en las labores del hogar y de la familia, hazlo con gusto y alegría.

## DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

### EJE TEMÁTICO. LECTURA

**CONTENIDO.** Reconocimiento pausa y ritmo, identidad con personajes y héroes.

**TEMA.** Alimentación sana **SUBTEMA.** Cítricos: frutas dulces y agri dulces.

**OBSERVACIÓN.** Trabajemos nuestros sentidos, veamos y probemos diferentes frutas cítricas o agri dulces.

**DIBUJA.** La fruta cítrica que te haya gustado, procura que sea lo más parecido a la realidad.

**CAMPOS SEMÁNTICOS.** Escribe dos campos semánticos de 10 palabras cada uno, el primero de escuela y el segundo de estudiante.

**BINAS.** Escribe cinco binas de frutas cítricas y dos trinas de frutas agri dulces.

**CONCEPTUALIZA.** Escribe lo que viene a tu pensamiento cuando escuchas la palabra cítrico.

**DICCIONARIO.** Investiga el significado de las palabras: cítrico, amoblar, analfabetos, dieta, cronista, codificar, decodificar.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Busca en la p. 32 de tu libro de Desarrollo Lingüístico Integral, “Lectura” y lee en voz alta a tu familia, no olvides respetar los signos de puntuación y hacer las pausas necesarias. Recuerda, que de una buena entonación depende la comprensión y el interés de quienes te están escuchando.

**SINTESIS.** Del texto “Lectura”, selecciona las fases de Thomas Hardy, Franz Kafka y Mario Quintana; enseguida escribe en tu cuaderno como interpretas cada una.

**TEXTO LIBRE.** Imagina que pensarías “La Corregidora”, Doña Josefa Ortiz de Domínguez sobre el consumo de frutas agri dulces todos los días.

**INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** ¿Qué es para ti leer un texto? ¿Sólo decodificas lo que está escrito? Opina y redacta un texto breve.

## MATEMÁTICAS

### E.T. ÁLGEBRA

**CONTENIDOS.** Factorización.

**LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO.** Con los frutos agrios y dulces.

**MANEJO DEL LENGUAJE MATEMÁTICO.** Conocer el uso de los exponentes, base, variable, coeficiente, operaciones como suma, multiplicación, división, resta, paréntesis y llaves, mayor o igual que, menor o igual que.

**MANEJO DE PALABRAS CLAVES.** Exponente, base, variable, coeficiente, potencia al cuadrado, potencia al cubo, igualar, producto de un binomio, binomios conjugados, diferencia de cuadrados.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.**

1. Consulta tu libro de Matemáticas, el tema Factorización.

2. El trinomio cuadrado perfecto, como resultado del producto de dos binomios.

Un binomio es una expresión algebraica que consta de 2 términos algebraicos.  $(x + 5)$ ,  $(3x - 4)$ ,  $(5m + 3)$ , etc.

Producto de dos binomios. Si queremos obtener este producto debemos realizar la multiplicación de los dos binomios que forman parte de lo que también se conoce el cuadrado de un binomio o un binomio al cuadrado:  $(x + 3)^2 = (x + 3)(x + 3) = x^2 + 3x + 3x + 9$  y esto se obtiene de la siguiente manera.

**a)** multiplicar  $(x)(x) = x^2$ ;  $(x)(3) = 3x$ ;  $(3)(x) = 3x$ ;  $(3)(3) = 9$ . Esta operación se representa en lo siguiente:  $(a + b) = a^2 + 2ab + b^2$  que es un trinomio cuadrado perfecto (TCP), en este caso,  $a = x$ ,  $b = 3$ . Sabiendo cómo se obtiene un trinomio u otro polinomio, sabremos cómo obtener los factores de ese polinomio.

**b)** Si se trata de un polinomio, se deben buscar los factores comunes a cada término como se indica en el libro, a través de la **factorización por factor común** y el cálculo del **Máximo Común Divisor** (MCD).

**c)** en el caso del producto de binomios conjugados que sería una diferencia de cuadrados, también es necesario conocer cómo se obtiene esa diferencia de cuadrados.

Al factorizar un polinomio como el siguiente,  $x^2 + 4x + 4$ , debemos saber que esto equivale a decir  $x^2 + 4x + 2^2$ . Para factorizar este TCP, sólo es necesario obtener la raíz cuadrada del primer y tercer término algebraico,  $\sqrt{x^2} = x$ ; raíz  $\sqrt{4} = 2$ , por lo que los factores son  $(x + 2)(x + 2) = x^2 + 4x + 4$ . En caso de operar una ecuación con segundo término del TCP con signo negativo, considera el signo, por lo que tendrás que aplicar la ley de los signos.

**d)** Ocurre lo mismo con la diferencia de cuadrados, ya que para obtenerla, debe realizarse el producto de los binomios conjugados,  $(x + 3)(x - 3) = x^2 + 3x - 3x - 9 = x^2 - 9$ , que es la diferencia de cuadrados, pues  $(x)(x) = x^2$ ;  $2^2 = 4$ . Recuerda que el producto de dos binomios es un TCP, hablando de binomios semejantes.

**SÍNTESIS.** Sintetiza brevemente según la comprensión lograda.

**REFLEXIÓN MATEMÁTICA.** Resuelve los problemas de factorización de tu libro de Matemáticas. Ordena los términos de los polinomios, de mayor a menor exponente y obtén los factores. Comprueba realizando el producto para obtener el mismo polinomio que factorizaste.

#### Máximo Común Divisor

$$25x^4 - 30x^3 + 5x^2$$

$$\begin{array}{ccc|c} 25 & 30 & 5 & 5 \quad \text{MCD}=5 \\ 5 & 6 & 1 & \end{array}$$

25 entre 5, 30 entre 5, 5 entre 5 al llegar a la unidad en algún término.

$$\begin{array}{ccc|c} 12 & 16 & 4 & 2 \quad \text{MCD}= 2 \times 2 = 4 \\ 6 & 8 & 2 & 2 \\ 3 & 4 & 1 & \end{array}$$

12 entre 2, 16 entre 2, 4 entre 2;  
6 entre 2, 8 entre 2, 2 entre 2, hasta llegar a la unidad en algún término.

## CIENCIAS

### EJE T. SERES VIVOS.

**CONTENIDO.** -Causas y causantes de la destrucción de nuestro planeta.

**ACONTECIMIENTO CIENTIFICO RECIENTE.**

### **El último llamado de la naturaleza (VÍCTOR M. TOLEDO, investigador UNAM)**

James Lovelock es el científico inglés quien junto con la bióloga Lynn Margulis, postularon y demostraron que el planeta Tierra es un organismo vivo, dotado de mecanismos de autocontrol que son tremendamente delicados y frágiles. A toda su demostración, que es científicamente impecable, se le llamó la **teoría de Gaia**, en honor a la diosa griega de la tierra. Hace 14 años Lovelock publicó *La venganza de Gaia* (Penguin Books, 2006) en el cual sintetizó las reacciones del ecosistema global ante los impactos de las actividades humanas. Desde cada una de las cosmovisiones de los 7 mil pueblos originarios o indígenas del mundo, existe una visión similar: el castigo de la madre tierra surge porque los humanos no han escuchado su voz y han rebasado los límites marcados por ella. Ya sea desde la ecología científica o desde la ecología sagrada, hoy existe un consenso cada vez más generalizado de que todo daño que se inflige a la naturaleza termina revirtiéndose y que la humanidad debe reconstituirse a partir de su reconciliación con el universo natural, es decir, con la vida misma.

La ecología política todavía va más allá. Postula que no es la especie humana la culpable de las iras de la naturaleza, sino un sistema social, una civilización, en la que una minoría de menos del 1% de la población explota por igual tanto el trabajo de la naturaleza como el trabajo de los seres humanos. Esa clase depredadora y parásita sólo será desterrada mediante un cambio civilizatorio radical. Una transformación que puede ser, que debería ser, gradual y pacífica no súbita y violenta.

**Hoy existe ya un conjunto de directrices que nos marcan los caminos de una profunda transformación civilizatoria.**

La expansión despiadada del coronavirus es el último llamado de la naturaleza. Antes ha habido otros más. En los últimos 25 años la madre naturaleza ha enviado numerosas señales. En 1997-98 los incendios forestales que arrasaron más de 9 millones de hectáreas de selvas y bosques de la Amazonia, Indonesia, Centroamérica, México y Canadá, resultado de uno de los climas más cálidos y secos. Luego en 2003 la canícula europea con temperaturas extremas en Francia, España, Portugal, Alemania, Inglaterra, etcétera, que dejó entre 20 mil y 30 mil muertes. Por esos mismos años una secuencia de poderosos huracanes, entre ellos *Katrina*, en 2005 causó los mayores daños a las costas de Estados Unidos. En la década siguiente tuvo lugar la peor sequía registrada (2011-13) en la historia climática de Estados Unidos (15 estados) y el norte de México, que dejó millones de reses muertas y severos impactos sobre la agricultura. Finalmente, el año pasado de nuevo se concatenaron gigantescos incendios forestales en la Amazonia, Siberia, California y, especialmente, en Australia. Los daños infligidos a los sistemas vivos, en todas sus escalas y dimensiones, son hoy la mayor amenaza a la especie humana, los cuales están íntimamente ligados a la desigualdad social y a la marginación. Según Oxfam, unos 70 millones de seres humanos poseen una riqueza superior a la de 7 mil millones. El punto clave es entonces cómo cambiar el actual estado de cosas. Algunas transformaciones obligadas son: el paso de una economía de mercado a una economía social y solidaria, de grandes empresas y corporaciones a empresas familiares y cooperativas (fin de los monopolios), de gigantescos bancos a cajas colectivas de ahorro, de energía fósil a energías renovables, de sistemas agroalimentarios industriales a sistemas agroecológicos, de organizaciones centralistas y verticales a organizaciones descentralizadas y horizontales (redes), de una democracia representativa a una democracia participativa. Pero sobre todo construir desde lo local (comunidades, municipios, microrregiones) un poder ciudadano o social capaz de enfrentar y controlar las acciones suicidas del Estado y del capital. En suma, una eco política desde, con y para la vida.

**VALIDACIÓN.** Identifica en tu localidad o región uno o más efectos notorios, que afecten a la población y sean consecuencia del deterioro del medio ambiente. Escríbelos en tu cuaderno.

**POSICIONAMIENTO.** Comenta con tu familia ¿A qué se debe que las temporadas de estiaje (sequia) sean cada vez más extremas? o que las temporadas de lluvias sean muy irregulares e impredecibles (llueva mucho o muy poco o casi nada)

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Lee nuevamente los dos primeros párrafos de la p. 86 de tu libro de Ciencias, el Tema “Consecuencias Ambientales del Capitalismo: La deuda Ecológica”.

**CONCEPTOS.** Planeta Tierra, civilización, humanismo, solidaridad.

**INFERENCIAS.** El artículo menciona que hay una serie de directrices que marcan el camino hacia la transformación de una nueva manera de organizarnos como sociedad y aminorar dramáticamente los daños hacia nuestro planeta tierra, se menciona, entre otras: el paso de una economía de mercado a una economía social y solidaria, pasar de grandes empresas y corporaciones privadas a empresas familiares y cooperativas, etc., comenta con tu mamá y papá cual es la diferencia entre ambas actividades que se comparan: economía de mercado contra economía social; bancos contra cajas de ahorro colectivo; energía fósil contra energía renovable, etc.



**CONSTRUCCIÓN DE MODELOS.** Tomando de referencia el artículo científico reciente que acabas de leer, y la lectura del tema en tu libro de texto, enlista en tu cuaderno tres acciones que desde tu casa y comunidad pueden implementar para no seguir deteriorando el sistema vivo que llamamos Planeta Tierra.

**Creando el Efecto Invernadero.** Lee las siguientes indicaciones y reúne los materiales necesarios.

**Materiales necesarios:**

2 frascos pequeños.

1 Recipiente transparente, lo suficientemente grande para cubrir los vasos o en su caso, una bolsa de polietileno transparente (plástico).

Agua.

**Paso a paso**

Agregamos agua a los dos vasos, hasta la mitad de su capacidad. Colocamos ambos vasos al sol, en un espacio despejado. Inmediatamente, cubrimos uno de los frascos con el recipiente transparente boca abajo o la bolsa de polietileno, los dejamos una hora en exposición.

Cuando pase el tiempo recomendado, quitamos el cuenco. Mojamos un dedo en cada frasco y comprobaremos que el agua del frasco que estaba cubierto estará más caliente.

**¿Cómo explicamos esto?**

La superficie **transparente** deja entrar los rayos solares, que son una forma de energía, pero impide que salgan los rayos infrarrojos que son los que producen calor. En la atmósfera, el exceso actual de gases como el dióxido de carbono, metano, óxido nitroso, gases fluorados, actúan así, causando un aumento inusual de la temperatura a nivel global, que trae como consecuencia un desequilibrio y desajuste en el clima.

## INGLÉS

### EJE T. VOCABULARY AND SENTENCES.

**CONTENT.** Verbs and adverbs.

**INITIAL SENTENCE.** Hi, I'm from Chiapas. Where are you from? / Hi, I am from \_\_\_\_\_.

**CONTEXT.** Escribe los nombres de frutos dulces y agrios que se produzcan y consuman en casa o en tu comunidad. Ejemplo: lemon, mangoes, etc.

**OBSERVE AND DRAW.** Observa los frutos, selecciona la que más te agrade y realiza un dibujo aplicando la técnica vista en Educación Artística. El dibujo deberás hacerlo en media cuartilla de tu cuaderno. Escribe su nombre resaltado en inglés.

**FORM A SEMANTIC FIELD.** Forma un campo semántico de 15 palabras en inglés, con los frutos enlistados. Consúmelos.

**FORM BINAS AND TRINES.** Forma 5 binas y 3 trinas, a partir del campo semántico elaborado. La estructura será: adjective-sustantive for bina, and adjective-adjective-sustantive or adjective-sustantive-adjective for trine.

**BODY OF KNOWLEDGE.**

**ADVERBS.** Adverbs are modifiers of verb.

One day, when Roberto was giving his wife a driving lesson, he found himself using adverbs together with verbs, to get across his meaning:

Drive carefully.

Look ahead.

Turn left.

Turn right.

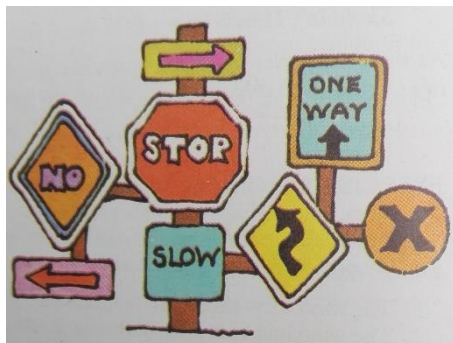
Go straight

Go slower!

Stop here.

Move over.

I'll drive now.



Roberto decide then and there that adverbs are extremely useful words, and he would surely want to have them in his language. He was right. Adverbs are useful. We need them to tell such important things as how, when, where, and how often the action is done. For example:

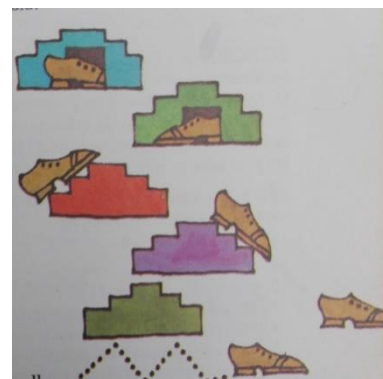
- Sam drives recklessly. [Drives how? Recklessly.]
- My cousin comes tomorrow. [Comes when? Tomorrow.]
- Go west, young man. [Go where? West.]
- The speaker sneezed twice. [Sneezed how often? Twice.]

We also need adverbs to make a statements negative:

- The bride could **not** boil an egg.
- Harvey **isn't** a bad first baseman.

**Recognizing adverbs.** Observa como los adverbios afectan la imagen mental de la acción de Julius.

- Julius walked in
- Julius walked out
- Julius walked up
- Julius walked in
- Julius down
- Julius walked away
- Julius walked zigzaggedly



**Exercise.** The number in parenthesis at the end of each sentence tells how many adverbs there are in the sentence. Write in your notebook divide a sheet into 2 columns. In the first column, write each adverb. In the second column, write the verb that the adverb modifies. Some of the verbs consist of more than one word. Number your answers with the numbers of the sentences. Use the dictionary and look the unknown words.

SENTENCES	ADVERBS	VERBS	ADVERBS	VERBS
<b>Example:</b> Maria studies responsibly. (1)	responsibly	studies		
1. Come here. (1)				
2. Go outside and play. (1)				
3. They arrived today, and we are leaving tomorrow. (2)				
4. The mystery has not been solved. (1)				
5. Suddenly the sail ripped. (1)				
6. I see Robert often. (1)				
7. Their team played well and won easily. (2)				
8. I was looking down, and my glasses fell off.				
9. Patricia walked away, and she arrived late. (2)				
10. Pedro spoke angrily, and Rosa smiled happily. (2)				

**REFLECTION.** Escribe 5 oraciones donde utilices algunos de los siguientes adverbios: ever, never, sometimes, always, often, occasionally, regularly, frequently, usually and seldom. Utiliza los elementos gramaticales ya vistos anteriormente.

#### MARTES 22 DE SEPTIEMBRE DE 2020

**SALUDO.** ¡Buen día! Segundo día de la semana, para trabajar con las ganas que caracteriza a los alumnos de todo México, de igual manera un saludo a los padres de familia.

**FRASE DEL DÍA.** “Dos lindas bayas modeladas sobre el mismo tallo. Así es como dos cuerpos visibles, no teníamos más que un solo corazón.” W. Shakespeare

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.** Las noticias falsas están al orden del día, para no caer en la desinformación debemos de realizar consultas a las autoridades sanitarias, así como seguir sus indicaciones: Toser y estornudar en un pañuelo desechable. Tirar el pañuelo y luego lavarse las manos de inmediato. Lavarse con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos, o usar un gel antiséptico que contenga alcohol. Si es posible, quedarse en una habitación y usar un baño separado de las otras personas en caso de presentar síntomas del covid-19.

**IMPORTANCIA DE LA ESCUELA.** La alimentación en nuestros hogares debe tener una fundamentación teórica y las escuelas son el lugar propicio para tal tema.

**TEMA GENERAL.** LA ALIMENTACIÓN. **SUBTEMA.** Bayas.

**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR.** La importancia del ejercicio es primordial para nuestra salud. No olvidar comenzar con los estiramientos desde la parte superior (cabeza) hasta llegar a la parte inferior (los pies). **ÍSTICA.** El consumo de las bayas, benéfico para la prevención de enfermedades.

**BEBER AGUA.** Tomar dos vasos de agua, después de levantarse ayuda a activar los órganos internos.

**CULTURA DEL TÉ.** En las mañanas no olvides tomar té de borraja o bardana.

**ACTITUD ECOLÓGICA.** Es muy importante que en el momento de la compra del mandado lleves tu bolsa para evitar la contaminación con las bolsas de plástico, es una manera de revertir los daños ecológicos en nuestro planeta.

**TRABAJO.** Ayudando en casa como: lavar los trastes, barrer, trapear, acomodar la ropa, son trabajos que son de gran ayuda para toda la familia.



### DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO:** Sensibilidad y creación literaria.

**CONTENIDO.** Literatura del clasicismo oriental: Epopeya del Gilgamesh

**TEMA.** Alimentación sana **Subtema.** Frutillas, bayas y frutas silvestres (Capulín, Tejocote, tuna, pitahaya, granada)

**OBSERVACIÓN:** Observa en tu casa o alrededor, alguna de las frutas en cuestión, color, sabor.

**FRASE:** El aprendizaje nunca agota la mente.-Leonardo da Vinci.

**CAMPOS SEMÁNTICOS:** Realiza campos semánticos de 10 palabras relacionadas con la ruta que recorren las frutas hasta tu casa. Ejemplo: agricultor, transportista,...

**BINAS:** Escribe 5 binas del campo semántico.

**TRINAS:** Escribe 5 trinas del campo semántico.

**CONCEPTUALIZA:** Busca en la tu libro de Desarrollo Lingüístico Integral p.36, las características del clasicismo oriental.

**DICCIONARIO.** Investiga el significado de las palabras: frutillas, bayas y frutas silvestres

**ORACIONES:** Realiza 5 oraciones, sobre las frutas mencionadas.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Lee en tu libro, la Epopeya del Gilgamesh, completa la ficha literaria.

**SÍNTESIS:** Elabora una síntesis sobre las características del clasicismo oriental.

**TEXTO LIBRE:** Elige una de las frutas en cuestión y realiza una fábula.

**INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** ¿Cambió tu idea acerca del arte oriental? ¿Qué llamó tu atención? ¿Qué te pareció la epopeya?

### MATEMÁTICAS

#### E.T. ÁLGEBRA

**CONTENIDO.** Factorización.

**LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO.** Con los frutos agrios y dulces.

**MANEJO DEL LENGUAJE MATEMÁTICO.** Conocer el uso de los exponentes, base, variable, coeficiente, operaciones como suma, multiplicación, división, resta, paréntesis y llaves, mayor o igual que, menor o igual que.

**MANEJO DE PALABRAS CLAVES.** Exponente, base, variable, coeficiente, potencia al cuadrado, potencia al cubo, igualar, producto de un binomio, binomios conjugados, diferencia de cuadrados.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Consulta el texto presentado en la clase anterior

**SÍNTESIS.** Sintetiza brevemente según la comprensión lograda acerca de la factorización de trinomios cuadrados y diferencia de cuadrados.



**REFLEXIÓN MATEMÁTICA.** Resuelve los siguientes problemas de factorización de trinomio cuadrado y diferencia de cuadrados. Ordena los términos de los polinomios, de mayor a menor exponente y obtén los factores. Comprueba realizando el producto para obtener el mismo polinomio factorizado.

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. $x^2+6x+9$     | 6. $x^2+10x+25$    |
| 2. $x^2-25$       | 7. $m^2-n^2$       |
| 3. $4x^2-4x+1$    | 8. $4x^2-1$        |
| 4. $2.25x^2+6x+4$ | 9. $9x^2-25$       |
| 5. $p^2-49$       | 10. $25x^2+40x+16$ |

## SOCIEDAD

### EJE T. LA MEMORIA HISTÓRICA DE LAS LUCHAS POPULARES POR GARANTIZAR UNA SOCIEDAD JUSTA, LIBRE Y SOBERANA.

**CONTENIDO:** La Asociación Internacional de los Trabajadores (AIT).

**CONTEXTO:** El 78% de los trabajadores mexicanos tienen empleo y salario, pero éste no es suficiente para adquirir los artículos o productos alimenticios básicos conocido como *la canasta básica*, además de que carecen de condiciones laborales dignas. La pobreza, que se genera desde el mundo del trabajo, por los salarios bajos y la carencia de seguridad social, se explica por la indefensión de millones de trabajadores frente a los abusos de los patrones.

Casi 9 de cada 10 trabajadores carecen de afiliación sindical, por lo que, sin contrato, no tienen defensa en lo individual y sin sindicato, les falta la defensa y capacidad de negociación colectiva. (Aristegui Noticias, octubre 2019).

**CONCEPTUALIZA:** “*La mayor parte de los trabajadores, somos desechables, excepto si ejercemos nuestro derecho a existir como seres humanos y ciudadanos mediante la acción colectiva*” Manuel Castells.

**PALABRAS CLAVE:** Sindicalismo, anarquista, socialdemócrata, comunismo, marxismo.

**VALIDACIÓN:** ¿Tus padres cuentan con un trabajo estable?, ¿Lo que ganan les alcanza para cubrir las necesidades de su familia?, ¿Qué beneficios tienen en su trabajo?

**POSICIONAMIENTO:** Todos los trabajadores deben conocer y hacer valer sus derechos. Los sindicatos defienden a los trabajadores ante las injusticias del sistema económico opresor.

**DEFINIR HECHOS HISTÓRICOS:** El 16 de septiembre del año 1872, se fundó la primera asociación de tipo profesional, círculo de obreros en México, para 1874 ya contaba con 8000 trabajadores afiliados, en su mayoría, artesanos y obreros de tejidos e hilados; esto marca el inicio del sindicalismo mexicano a la par que la Primera Internacional (Asociación de Obreros en el Mundo) se trasladaba a Nueva York. Estas organizaciones mundiales de obreros, nacieron ante la necesidad de unir a todos los trabajadores del mundo con la finalidad de defender sus derechos laborales ante los empleadores y el estado.

**CONOCIMIENTO DE LA HISTORIA:** Lee y analiza el texto “La asociación Internacional de los Trabajadores (AIT)”, página 40 del libro de Sociedad.

**SÍNTESIS:** Con la información obtenida, completa el siguiente cuadro

	PRIMERA	SEGUNDA	TERCERA	CUARTA
AÑO				
¿QUÉ ES?				
¿A QUIÉN AGRUPÓ?				
FINES				
UBICACIÓN				
ACCIONES				

**CONSTRUCCIÓN DE INFERENCIAS:** Con ayuda de tus padres, elabora una lista donde escriban los beneficios que tus ellos debieran tener en su trabajo, según su derecho. ¿Cuántos beneficios tiene?, ¿Cuáles le faltan?

## SALUD

### E.T. LOS MALOS HÁBITOS QUE PERJUDICAN LA SALUD.

**CONTENIDO.** Alcanzar una sociedad que vive en equilibrio, armonía, serenidad y felicidad.

**SUJETO COGNOSCENTE.** ¿La salud es un derecho que todos los seres humanos o sólo para quien tiene recursos?

**VALIDACIÓN.** ¿Cuáles hábitos tenemos que desarrollar para evitar daños a nuestro organismo?

**CONCEPTUALIZACIÓN.** Describe con tus palabras, lo que entiendes por malos hábitos de salud.

#### **CUERPO DEL CONOCIMIENTO.**

**Los malos hábitos.** En pleno siglo 21 la vida parece más sencilla que antes. Podemos hablar con cualquier persona en cualquier momento, ver situaciones que están pasando al otro lado del mundo e inclusive trabajar desde casa. Pero entonces, ¿cómo se explica el increíble aumento de los problemas de salud mental?

Muchos estamos acostumbrados a relacionar la salud mental únicamente con el hecho de no padecer ningún trastorno grave. Pero en realidad es mucho más que eso. Quizás no te das cuenta pero el cansancio, el mal humor o la dificultad para concentrarte pueden ser ocasionados por conductas, que, sin darte cuenta están estropeando tu salud mental; como comer mal, el estrés o no dormir las horas necesarias. Presta mucha atención a estos malos hábitos.

¿Qué es un mal hábito?

En psicología un hábito es cualquier comportamiento que se repite regularmente, y que requiere de un pequeño o ningún raciocinio. Los malos hábitos más que innato son aprendidos.

Estos son 40 hábitos que desgastan la salud, tanto física como mentalmente. También conoceremos algunas de las patologías que se relacionan con ellos.

#### **1. No desayunar**

No desayunar puede suponer agotamiento, pérdida de concentración y mayor riesgo de realizar atracones pasadas unas cuantas horas.

**2. Fumar.** Fumar mata las células del sistema respiratorio y lo vuelve débil ante patógenos ambientales y dispara el riesgo de padecer enfermedades respiratorias como cáncer de pulmón, tos crónica y dificultad para respirar.

**3. Dormir poco.** Lo recomendado es dormir entre 6 y 8 horas diarias.

**4. Abusar del alcohol.** Casi tan grave como el tabaco, el alcohol se ha asociado no únicamente a problemas hepáticos y al potencial riesgo de sufrir una adicción.

**5. No realizar actividad física.** Pasarse todo el día sentado, sin realizar ningún tipo de actividad física, es perjudicial para la salud. Incrementa el riesgo de cardiopatías, además de haber posibilidades de diabetes y entorpece el cerebro.

#### **9. Mirar demasiada televisión**

Pasarse muchas horas mirando demasiada televisión es muy perjudicial para la vista, además contribuye a adquirir hábitos sedentarios que y el desarrollo de obesidad, problemas de movilidad y aplanamiento emocional.

#### **19. No beber suficiente agua**

No beber suficiente agua lleva a la deshidratación. El organismo necesita este líquido para llevar a cabo sus funciones. No tomar agua suficiente, desarrolla problemas renales, mareos, dolores de cabeza y sequedad bucal.

#### **20. No cuidar la salud dental**

La higiene dental es un asunto serio. No cepillarse ni usar seda dental o colutorio puede llevar a la inflamación de las encías, la aparición de caries y la pérdida de los dientes. Puede afectar a los pulmones y estómago.

**32. Abusar de las redes sociales.** Las redes sociales fomentan los estereotipos de belleza, inalcanzables, que contribuyen a insatisfacción corporal y conduce a trastornos de conducta alimentaria como la anorexia y dismorfia corporal.

Entre muchos otros que conocemos en la familia.

Revisa y conoce con el enlace 40 malos hábitos. <https://psicologiymente.com/salud/malos-habitos-desgastan-salud>

**ANÁLISIS.** ¿Cuáles de estos malos hábitos se reproducen en casa? ¿Cómo podemos evitar estos malos hábitos?

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.** Elabora un proyecto familiar sobre las actividades que no debes hacer y fomentar aquellas que te proporcionan bienestar y buena salud tanto orgánica, física y mental.

**MIÉRCOLES 23 DE SEPTIMBRE DE 2020**

**SALUDO.** ¡Hola!, que tengas un gran día, de parte de todos los maestros recibe un cordial saludo para ti y tu familia.

**FRASE DEL DIA.** “Es justo que todos aspiremos a ser más, pero también que todos nos hagamos valer por nuestros hechos.” Pancho Villa.

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.** El lavado de manos.

Nuestro aliado más poderoso.

Aún, quedándote en casa debes continuar con las medidas de limpieza como lavarte continuamente las manos. Aquí te presentamos la mejor forma de hacerlo.

Moja tus manos. Aplica suficiente jabón. Frota las palmas. Luego los dorsos. Ahora talla los dedos entrelazados. Talla los pulgares. Luego los nudillos. Enjuaga bien con agua. Y sécate muy bien con una toalla. Todo esto debe durar al menos 20 segundos.

¿Cuándo debes lavarte las manos? Después de regresar, si sales a la calle (pero mejor ¡Quédate en casa!); antes, durante y después de preparar alimentos. Antes de comer. Después de ir al baño o de ayudar a que alguien más lo haga. Antes y después de atender a un enfermo. Después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales. Después de tocar la basura. Es mejor hacerlo con agua y jabón, pero también puedes usar gel antibacterial con base de 70% de alcohol.

**IMPORTANCIA DE LA ESCUELA.** Para los jóvenes y niños la escuela no solo es el lugar donde se aprende y se educa, es el lugar donde socializa fortalece amistades y se encuentra con los iguales.

**TEMA GENERAL. La alimentación. SUBTEMA. Néctares.**

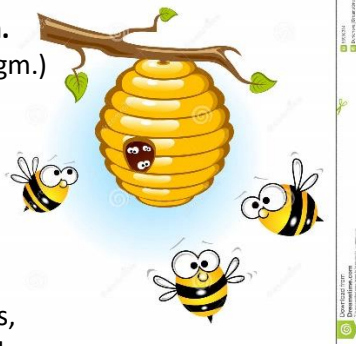
**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR.** Realiza ejercicios de estiramiento de cabeza a pies, patrón evolutivo (balanceo, reptar, gatear, braqueo, caminar erguido), trote.

**MÍSTICA.**

**Anoche cuando dormía.**

(Antonio Machado. Fragm.)

Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!,  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón  
y las doradas abejas  
iban fabricando en él,  
con las amargas viejas,  
blanca cera y dulce miel.



**BEBER AGUA.** No Mantente hidratado y cada vez que te sientas cansado bebe agua.

**CULTURA DEL TÉ.** Todos los días promueve en tu familia el consumo del té.

**ECOLOGÍA.** Los jóvenes son los que más interés muestran en recuperar un medio ambiente sano realiza acciones diarias para el mejoramiento de una nueva actitud de consumo responsable.

**TRABAJO.** Apoya a tu familia en los trabajos que se requieran

## DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO. GRAMÁTICA.**

**CONTENIDO.** Sustantivos: simple, compuesto. Número y género.

**TEMA.** Alimentación sana **SUBTEMA.** Néctares: miel.

**OBSERVACIÓN.** Dirígete a la cocina de tu casa y busca miel ya sea de abeja o de agave, y en la medida de lo posible pruébala, ve su color y toca su consistencia, y veamos ¿En tu casa producen miel o la compran? Menciona si la consumen.

**DIBUJA.** Realiza el dibujo de una abeja que sea lo más parecido a como es en realidad.

**CAMPOS SEMÁNTICOS.** Escribe tres campos semánticos de 8 palabras cada uno, el primero de jardín, el segundo de cocina, el tercero de estudiante.

**BINAS.** Redacta cinco binas de insectos y cuatro trinas de cereales.

**CONCEPTUALIZA.** Escribe lo que piensas del sabor de la miel de abeja como sustituto de azúcar.

**DICCIONARIO.** Investiga el significado de las palabras: nectario, azúcar, polinizadores, aminoácidos, melífera, artificial, objetivo, subjetivo.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Busca en tu libro de Desarrollo Lingüístico Integral de la página 39 a la 41 “El sustantivo. Sustantivos comunes. Sustantivos primitivos y derivados”. Lee los textos con la intención de comprender lo escrito.

**SINTESIS.** Elabora un cuadro sinóptico de los textos sobre el sustantivo que acabas de leer.

**TEXTO LIBRE.** Escribe un texto de cinco renglones en el cual incluyas cinco sustantivos primitivos como sujeto.

**INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** ¿Cuál es la diferencia entre sustantivo primitivo y derivado? Escríbelo en tu cuaderno. Escribe 5 ejemplos de sustantivos Primitivos y Derivados.

## MATEMÁTICAS

### E.T. Probabilidad y estadística.

**CONTENIDO.** Distribución de frecuencias.

**LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO.** Actualmente la información se representa en gráficas diversas. Debemos conocer esa forma de obtenerla y como se agrupan los datos para lograr analizarla hacer inferencias útiles a nosotros.

**MANEJO DEL LENGUAJE MATEMÁTICO.** Los siguientes símbolos se utilizan en éste contenido: frecuencia  $f_i$ , número  $x_i$ , corchetes [ ], paréntesis ( ), literales (a, b, c, x, y), tablas de frecuencia.

**MANEJO DE PALABRAS CLAVE.** Frecuencia, variable, rango, intervalo, clase, intervalo de clase, amplitud de clase, frecuencia relativa, frecuencia absoluta.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Algunos conceptos acerca de la distribución de frecuencias.

Rango (R). Es la diferencia entre el valor máximo y mínimo de un conjunto de datos. Es la medida de dispersión o variabilidad más sencilla de calcular y tiene las mismas unidades que los datos. También es llamado amplitud o recorrido.

Amplitud de clase. Es la diferencia entre el límite superior y el límite inferior del intervalo de clase.

Intervalo de clase. Se emplean si las variables toman un número grande de valores en intervalos o la variable es continua. Se agrupan los valores en intervalos que tengan la misma amplitud denominados clases. A cada clase se le asigna la frecuencia correspondiente, de acuerdo a los datos obtenidos.

La amplitud de un intervalo de clase =  $L_{\text{superior}} - L_{\text{inferior}}$

Número de intervalos. Para calcular el valor aproximado de intervalos, se puede utilizar la regla de STURGES donde N es el número total de elementos de la muestra. Es la diferencia entre el  $L_{\text{superior}}$  y  $L_{\text{inferior}}$  de cada intervalo determinado.

K= número de intervalos de clase.  $K = 1 + 3.3 (\log N)$

Amplitud de intervalo de clase (C).  $C = \frac{R}{K}$  R=rango  
N= número de intervalos de clase

Marca de clase .  $Ii = xi = \frac{a+b}{2}$

Ejemplo:  $R = 102 - 38 = 64$   
 $K = 1 + 3.3 (\log 50)$   
 Regla de STURGES  $K = 1 + 3.3 (1.69)$   
 $K = 6.57 \approx 7$   
 $C = \frac{64}{7} = 9.142 \approx 10$

También puede asignarse arbitrariamente el número de intervalos de clase, de acuerdo a la cantidad de datos que se tengan. Siempre y cuando guarde una proporción aproximada del número de intervalos. Lo que requiere gran práctica y conocimiento sobre el tema.

Observamos que si cada intervalo tiene una amplitud de 10, el rango  $R = 7$  intervalos por 10 clases = 70

Es mayor que el rango inicial = 64 por lo que si a  $70 - 64 = 6$ .

Ésta diferencia se distribuye en ambos límites:  $6/2 = 3$  (6 es la diferencia de rangos, 2 es el número de límites).

Extremo izquierdo:  $38 - 3 = 35$  que será el nuevo límite inferior.

Extremo derecho:  $102 + 3 = 105$  que será el nuevo límite superior.

El rango R será ahora de 35 a 105. El intervalo de clase es de 10, por lo tanto,  $35 + 10 = 45$ ;  $45 + 10 = 55$ ;  $55 + 10 = 65$ ,...

Para establecer los intervalos de clase queda a continuación.

Tabla de frecuencias						
Intervalos de clase	Frecuencia absoluta ( $f_i$ )	Frecuencia absoluta acumulada	Frecuencia relativa ( $f_i$ )	Frecuencia relativa acumulada	Porcentaje (Frec. Rel. x 100) $0.1 \times 100 = 10$	
35 – 45	5	5	$5/50=0.1$	0.1	10	
45 – 55	13	18	$13/50=0.26$	0.36	26	
55 – 65	6	24	$6/50=0.12$	0.48	12	
65 – 75	12	36	$12/50=0.24$	0.72	24	

75 – 85	7	43	$7/50=0.14$	0.86	14	
85 – 95	3	46	$3/50=0.06$	0.92	6	
95 - 105	4	50	$4/50=0.08$	1	8	
<b>Total</b>	<b>50</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>100</b>	

**SÍNTESIS.** Explica con palabras propias el procedimiento para realizar la tabla de frecuencias.

**REFLEXIÓN MATEMÁTICA.** El trabajo de este día consiste en revisar y realizar cada uno de los cálculos hechos en esta tabla, para lograr obtenerlos de manera correcta, así como revisar la obtención del logaritmo a través de la calculadora científica o la internet.

Gráfica de la tabla de frecuencias. Se utilizarán los datos de la Frecuencia absoluta. Consulta la siguiente página en internet <https://youtu.be/ZAjJB7gbiBs> donde verás de mejor manera como construir tu Gráfica y Polígono de frecuencias.

## CIENCIAS

### EJE T. FUNDAMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACION.

**CONTENIDO.** El campo de estudio de las ciencias naturales

#### NOTA CIENTÍFICA.

“El futuro de la Patria tiene que ser un futuro de hombres de ciencia”  
(fragmento de discurso de Fidel Castro Ruz, 1960)

“Hoy, en la patria nueva, en la patria verdaderamente libre, los científicos, los investigadores, tienen todas las oportunidades, sobre todo, la gran oportunidad de que cada una de las cosas que realicen, cada uno de los esfuerzos que hagan, van a beneficiar directamente a su pueblo y a su patria. Hoy tienen la satisfacción de saber que hay un gobierno revolucionario que busca la verdad, que necesita de los científicos, que necesita de los investigadores....

El futuro de nuestra patria tiene que ser necesariamente un futuro de hombres de ciencia, tiene que ser un futuro de hombres de pensamiento, porque precisamente es lo que más estamos sembrando; lo que más estamos sembrando son oportunidades a la inteligencia; ya que una parte considerable de nuestro pueblo no tenía acceso a la cultura, ni a la ciencia, una parte mayoritaria de nuestro pueblo....

Algún día no lejano, comenzaran a cosecharse los primeros frutos de la semilla que hoy estamos sembrando, para que deje de ser la cultura, deje de ser la universidad, un lugar a donde solo los privilegiados puedan asistir... Por eso, nosotros consideramos que el mejor sistema es aquel que le brinda la oportunidad de ir a la universidad, no al privilegio sino a la inteligencia.

Nuestra Patria necesita mucho de los hombres de pensamiento, sobre todo de los hombres de pensamiento claro, no solo hombres que hayan acumulado conocimientos; hombres que pongan sus conocimientos del lado del bien, del lado de la justicia, del lado de la patria, porque vivimos momentos en que el papel del pensamiento es excepcional...”

**VALIDACIÓN.** La ciencia ha entregado aportes invaluable a la humanidad. ¿Qué descubrimientos científicos en el área de la medicina han impactado en tu comunidad? Comenta con tu familia y da respuesta al cuestionamiento.

**POSICIONAMIENTO.** Redacta en tu cuaderno lo que significan para ti los términos: Ciencia, científico, tecnología, correcto, incorrecto.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Da lectura al tema “Introducción a la epistemología de la ciencia”, páginas 19 y 20, del libro de Ciencias de 3°

**CONCEPTOS.** Ciencia, racional, verdadero, conocimiento

#### INFERENCIAS.

- Explica brevemente como la ciencia se puede convertir en tecnología (redacta en tu cuaderno)

- A través de un esquema, mapa mental o cuadro sinóptico, organiza algunos de los rasgos característicos de la ciencia que creas destacados.

#### CONSTRUCCIÓN DE MODELOS.

- A través de un esquema, mapa mental o cuadro sinóptico, identifica los seres vivos que en tu comunidad estudiaría la Zoología (rama de las Ciencias Biológicas).

## CULTURA

### E. T. LA CULTURA COMO FUENTE DE IDENTIDAD

**CONTENIDO.** Las nubes. Recepción a un amigo.



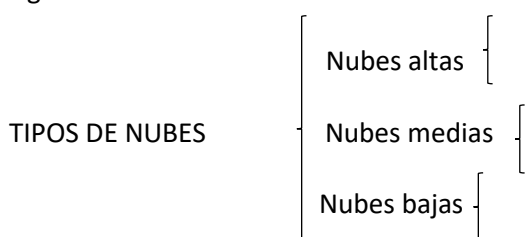
**IDENTIDAD COMUNALISTA.** ¿Qué cosas han cambiado en tu comunidad? ¿Cómo eran las calles? ¿Cómo fue la boda de tus abuelos y cómo son ahora?

**CONCEPTOS.** Investiga el significado de las siguientes palabras: impelidas, efímera, raudo, tropel, bifronte, litoral.

**DIALOGO.** *El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en la lucha contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo.* Sócrates.

**PATRIMONIO INTANGIBLE:** Lee “Las nubes” página 13 y “Recepción a un amigo” página 14 del libro de Cultura.

**PATRIMONIO TANGIBLE:** Realiza un dibujo donde plasmes el mensaje de Joaquín García Monge. Observa las nubes, escribe que figuras le encuentras. ¿Cuántos tipos de nubes hay?, ¿Qué formaciones has visto?, completa el esquema siguiente:



**DISCURSO:** *La libertad, está en ser dueños de nuestra propia vida.* Platón.

**INFERENCIAS:** ¿Qué cosas han cambiado en tu familia? ¿Qué diferencia hay entre la relación entre tú y tus padres?, ¿Consideras que eres libre?, ¿En qué puedes cambiar?

## ALIMENTACIÓN

### E.T. COMIDA CHATARRA.

**CONTENIDO.** Productos naturales y procesados industrialmente. Características y propiedades.

**SUJETO COGNOSCENTE.** Una alimentación en base a verduras aporta nutrientes importantes como proteínas, vitaminas y minerales principalmente, además de carbohidratos. ¿Qué te aporta la comida chatarra o comida basura?

**VALIDACIÓN.** ¿Qué conoces acerca de la comida chatarra?

**POSICIONAMIENTO.** Menciona si en tu contexto, el consumo de comida chatarra es frecuente y cuáles son los argumentos que se dan para continuar su ingesta. ¿Qué productos chatarra conoces?

**CONCEPTUALIZACIÓN.** Escribe con tus propias palabras el significado de comida chatarra y alimentación sana.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** En la actualidad, es común escuchar la palabra “chatarra” para distinguir un tipo de alimentos, pero ¿qué se quiere dar a entender con ese término? Estos son las principales consecuencias de consumir comida basura: problemas de memoria, depresión entre los jóvenes, fatiga y debilidad, problemas digestivos, aumenta riesgos de enfermedades cardiovasculares, aumenta el riesgo de padecer cáncer, daño en el hígado.

**COMIDA CHATARRA.** Esta expresión lo que nos indica es que son comestibles pobres en nutrientes, con un alto contenido de azúcar, grasa y sodio. Ejemplo de ello, los son las papas fritas, los refrescos, golosinas, pasteles, helados, bizcochos, algunas comidas rápidas, como hamburguesas, pizzas, hot dogs, etc.

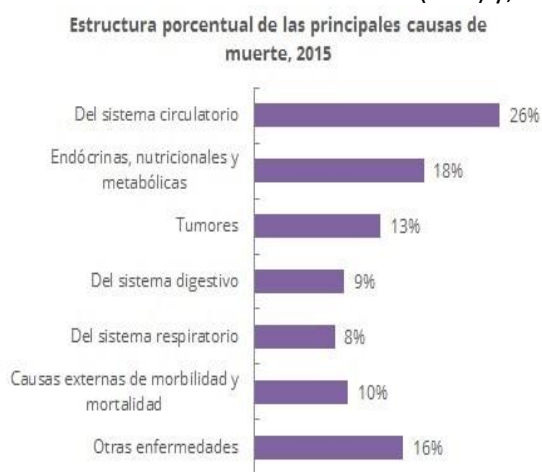
¿Por qué nos gustan estos alimentos que potencialmente nos hacen más daño que aquellos que nos nutren mejor, y la gente que acostumbra a consumirlos cotidianamente no puede dejar de comerlos? Su ingesta hace que el cerebro libere una sustancia llamada *dopamina*, la cual genera en el organismo una sensación de bienestar, placer y saciedad. Por eso cuando una persona está estresada, enojada o ansiosa se le antojan.

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto de Investigación de Florida, ingerir cotidianamente comida rica en calorías y grasas genera una adicción similar al que causan la cocaína y heroína. Para demostrar esto hicieron un experimento con ratas, a un grupo le dieron alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes, mientras al otro lo alimentaron con tocino, salchichas y pastel (BACKHAUSS, 2018). Las ratas nutridas sanamente dejaron de ingerir comida chatarra, pero las del segundo grupo siguieron haciéndolo pese al dolor que causaba el tratamiento con choques eléctricos. La manera de comer se enseña en casa, en nuestras manos está elegir una alimentación sana, completa y equilibrada, para no cargar con las consecuencias de una alimentación altamente calórica y pobre en nutrimentos Cambio en los patrones de consumo de alimentos.

La alimentación va más allá del simple acto de satisfacer una necesidad fisiológica, pues alcanza una fuerte dimensión “simbólica” que determina en cierta medida los hábitos y las costumbres transmitidas de una generación a otra, en donde no sólo se indica qué comer, sino cuándo y cómo. En parte, la continuidad de un determinado estilo de vida, se mantiene debido a la enseñanza que transmite la generación de más edad, quien incita, induce y obliga a los más jóvenes a adoptar ciertos modos de pensamiento y comportamiento, según información de la Convención Nacional de Delegaciones, CANACINTRA.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) el abuso de alimentos chatarra es uno de los principales factores causantes del sobre peso y la obesidad, pues su fuente es rica en grasas, sodio y azúcares. Del mismo modo, es causante de las enfermedades no transmisibles (ENT), por lo regular, crónicas y/o de larga duración y que además evolucionan lentamente como la diabetes, cardiopatías y varios tipos de cáncer.

En 2015, las tres principales causas de muerte en México correspondieron a enfermedades del sistema circulatorio – sobresalen las isquémicas del corazón (13%) y cerebro vasculares (6%)-; las endócrinas, nutricionales y metabólicas (17.5%), en donde destaca la diabetes mellitus (15%) y; los tumores malignos (13%).



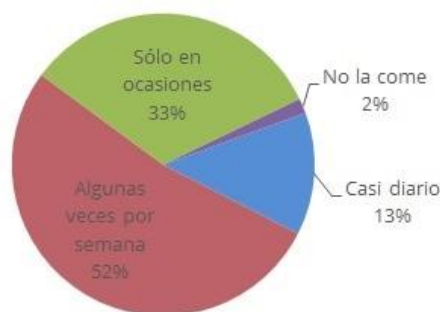
Fuente: INEGI, "Estadísticas a propósito del día internacional de la mujer", marzo de 2017.

Con datos de la UNICEF, en la actualidad, nuestro país ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en adultos. Esta situación se mantiene constante en los últimos años, probablemente esta permanencia tenga que ver no sólo con la adicción que genera la chatarra, sino también con la percepción de lo saludable. A manera de ejemplo, sobre la alimentación de los mexicanos, menos de la mitad de la población no consideran productos chatarra a las papas fritas, los refrescos y garnachas cocinadas con alta cantidad de grasa, y que por el contrario los consideran nutritivos (CANACINTRA, 2012).

De acuerdo con la encuesta “Hábitos alimenticios en México” de la empresa en investigación de mercados Mercawise, de un total de 504 entrevistados (303 mujeres y 201 hombres), más del 50% de ellos acostumbran comer alimentos chatarra varias veces por semana y 13% todos los días (ver gráfica).

Derivado del mismo estudio, en cuanto al consumo de refresco, 82% de los mexicanos encuestados beben al menos uno a la semana y 11% de ellos dijeron tomarlo varias veces al día (ver gráfica).

**Consumo de comida chatarra**



Fuente: Mercawise. "Encuesta sobre hábitos alimenticios", marzo 2015.



Fuente: Elaboración propia con datos de la "Encuesta sobre hábitos alimenticios" de la empresa en investigación de mercados Mercawise.

Si comes de vez en cuando esta clase de comida y en raciones pequeñas, no afecta, pero si lo haces en exceso es dañina para la salud.

### Etiquetado.

Es importante revisar las etiquetas para tener una idea de lo que no estamos llevando a la boca, de esta manera podemos comparar la calidad de los alimentos entre las diferentes marcas y elegir lo que más nos convenga. De las especificaciones que vienen en los empaques, fueron tres las principales razones que la mayoría de los encuestados dijeron tomar en cuenta para elegir

comprar un determinado producto:

- 1) Información de los ingredientes – contenidos.
- 2) La cantidad o porcentaje que contiene de cada ingrediente.
- 3) Aporte calórico.

En ésta página verás mayor información, <https://www.gob.mx/profeco/documentos/alimentos-chatarra?state=published>

**ANÁLISIS.** Escribe un texto en el cual describas lo que entendiste sobre la comida basura o chatarra, causas y consecuencias.

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.** Elabora una propuesta de alimentación donde inicies con la eliminación de este tipo de comida y difunde los porqués de llevar a cabo esta acción. Revisa el plato del buen comer y la alimentación sana.

**JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE DE 2020**

**SALUDO.** Admiro a las personas...simples de corazón. Fuertes, más no arrogantes. Sinceras, más no agresivas. Que cautiven a las personas en forma pura. Que sonrían con el corazón y que te miren con cariño... ¡FELIZ DÍA!

**FRASE DEL DÍA.** "Los insectos están especialmente indicados en niños para completar dietas nutricionalmente deficientes".

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA. DEMOSTRADO.** La mayoría de las personas que contraen la COVID-19 presentan síntomas leves o moderados y pueden recuperarse con medidas de apoyo. Si tiene tos, fiebre y dificultades para respirar, busque atención médica pronto, pero llame antes por teléfono al centro de salud. Si tiene fiebre y vive en una zona con paludismo o dengue, busque atención médica inmediatamente. ¿Hay que ponerse mascarilla para hacer ejercicio físico? NO es conveniente llevar mascarilla para hacer ejercicio físico, porque podría reducir la capacidad de respirar con comodidad. Además, la mascarilla se puede humedecer más rápidamente con el sudor, lo cual puede dificultar la respiración y promover el crecimiento de microorganismos. Lo importante para protegerse durante el ejercicio físico es mantenerse al menos a metro y medio de distancia de las demás personas.

**IMPORTANCIA DE LA ESCUELA.** La escuela es una de las instituciones sociales más importantes, mucho más reciente que otras como la familia o el Estado y completamente necesaria para favorecer la inserción de los niños en la sociedad como adultos responsables y capaces de convivir con otros a pesar de las diferencias.

**TEMA GENERAL.** Alimentación Sana.

**SUBTEMA.** Alimentos de origen animal.

**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR.** Realiza la activación comienza con ejercicios de estiramiento de cabeza a pies, patrón evolutivo, baila.

**MÍSTICA.** Fuentes de proteína, alimentos de origen animal, siempre acompañados de leguminosas, la mejor fuente de proteína de origen vegetal. ¡No embutidos, grasas o comida chatarra!



**BEBER AGUA.** ¿Por qué es importante tomar agua? Porque tu cuerpo necesita agua para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña. Por ejemplo, tu sangre, que contiene mucha agua, lleva oxígeno a todas las células. Sin oxígeno, todas esas células diminutas morirían y tu cuerpo dejaría de funcionar.

**CULTURA DEL TÉ.** Investiga que plantas hay en tu casa con la que puedas elaborar un rico té, escoge una para prepararlo.

**ECOLOGÍA.** Evita quemar basura, hojas y otros objetos, así como hacer fogatas en bosques o en plena ciudad.

**CULTURA DEL TRABAJO.** En la Sierra Juárez, estado de Oaxaca, en el sur de México, se vive la “comunalidad”. El pensador indígena zapoteco Jaime Martínez Luna, en su libro *Eso que llaman Comunalidad* (2010), explica: “Somos comunalidad, lo opuesto a la individualidad, somos territorio comunal, no propiedad privada; somos compartencia, no competencia; somos politeísmo, no monoteísmo. Somos intercambio, no negocio; diversidad, no igualdad, aunque a nombre de la igualdad también se nos oprima. Somos interdependientes, no libres. Tenemos autoridades, no monarcas. Así como las fuerzas imperiales se han basado en el derecho y en la violencia para someternos, en el derecho y en la concordia nos basamos para replicar, para anunciar lo que queremos y deseamos ser”.

## DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

**EJE TEMÁTICO:** Expresión oral y corporal.

**CONTENIDO.** Rimas

**TEMA.** Alimentación sana **Subtema.** Alimentos de origen animal (Carnes, huevos, lácteos; mariscos, pescados, grasas)

**OBSERVACIÓN:** Observa en tu casa o alrededor algún alimento mencionado, su color, sabor, olor.

**FRASE:** “Individualmente, somos una gota. Juntos, somos un océano”. Ryunosuke Satoro.

**CAMPOS SEMÁNTICOS:** Realiza campos semánticos de 10 palabras relacionadas con las personas que hacen posible la llegada de los alimentos a tu casa.

**BINAS:** Escribe 5 binas del campo semántico.

**TRINAS:** Escribe 5 trinas del campo semántico.

**CONCEPTUALIZA:** Pide a tu familia te comente acerca de los refranes y te diga algunos que conozcan.

**DICCIONARIO.** Investiga el significado de rimas, refranes, dichos, rima y verso.

**ORACIONES:** Realiza 5 oraciones copulativas, con los alimentos estudiados.

**TEXTO LIBRE:** Redacta 5 rimas acerca de los alimentos de origen animal, como fuente de proteína.

**INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** ¿Qué te pareció el tema?, ¿Cambió tu idea sobre ello?

**TEXTO LIBRE:** Redacta rimas que tengan que ver con los alimentos. De los refranes conocidos por tu familia, escribe tres de ellos.

**INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** Revisa el siguiente poema

### Anoche cuando dormía.

(Antonio Machado. Fragmento)

Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!,  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón;...



- Con el apoyo de tu maestro o maestra, determina el número de sílabas que tiene cada uno de los versos del fragmento del poema "Anoche cuando dormía".
- Escribe tres versos similares en número de sílabas.

## SOCIEDAD

### E. T. LA ESCUELA COMO ESPACIO PARA LA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA Y POPULAR.

**CONTENIDO.** El mundo después de la I Guerra Mundial

**CONTEXTO.** La pandemia actual está afectando seriamente la desigualdad social, la distribución de recursos y la igualdad de oportunidades en diversas dimensiones de la sociedad. El impacto se refleja en la tasa de mortalidad, la pérdida de empleos, la consecuente crisis económica, el miedo, las limitaciones en el acceso a la educación y a la salud, el aumento en la pobreza. Este panorama mundial ante el Covid-19 repercute en el futuro político, económico, social, educativo y cultural de las nuevas generaciones.

**PALABRAS CLAVE.** Intervencionismo, bélico, huelga, dictadura, ideología, crisis, reconfiguración.

**VALIDACIÓN.** ¿Qué repercusiones ha tenido esta crisis mundial en tu familia?, ¿con que medios han enfrentado las afectaciones del Covid-19 en lo económico y lo educativo?, ¿cómo te sientes ante las nuevas formas de la escuela?

**POSICIONAMIENTO:** ¿Recuerdas cuando sucedió la I Guerra Mundial?, ¿sabes que países participaron en ese conflicto?, ¿Cuál fue la participación de México?

**DEFINIR LOS HECHOS HISTORICOS A ESTUDIAR.** Cambios político-territoriales.

La primera consecuencia de los tratados de paz fue la desaparición de los cuatro grandes imperios existentes antes de la guerra (Alemania, Rusia, Austro-Hungría y Turquía). En su lugar surgieron otras entidades tras su desmembramiento. Alemania perdió amplias áreas, el 15,5 % del total de su territorio y el 10% de su *población*: Alsacia y Lorena volvieron a manos de los franceses; la zona del Sarre quedó bajo administración de la Sociedad de Naciones y sus recursos mineros serían explotados por Francia durante 15 años; la zona de Eupen-Malmedy se entregó a Bélgica. Prusia Oriental, Posen y el corredor de Dantzing pasaron a Polonia. Dantzing quedó bajo administración de la Sociedad de Naciones. Memel se asignó a Lituania. Parte de Schleswing (Alta Silesia) pasó a Dinamarca. Las colonias alemanas se repartieron entre diversas potencias: África Oriental y del Suroeste, así como parte de Togo y Camerún, se transfirieron al Reino Unido, en tanto que la otra parte pasó a Francia. Los archipiélagos del Pacífico (Marshall, Carolinas y Marianas) se asignaron a Japón.

En el este de Europa se consolidaron las fronteras que Alemania había impuesto a Rusia en el Tratado de Brest-Litowsk. Se pretendió con ello establecer una especie de cordón sanitario de estados anticomunistas (Finlandia, Estonia, Letonia, Lituania) que impidiera la propagación del bolchevismo ruso. Con ello los rusos perdieron casi toda la costa del Báltico. Polonia se restableció como estado a costa de los territorios desgajados de Rusia, Alemania y Austria-Hungría. El Imperio Austro-Húngaro quedó desmembrado en el *Tratado de Saint-Germain* y perdió todos sus **territorios eslavos**, de tal manera que el pequeño país resultante solicitó su unión con Alemania, siéndole denegada la petición. Posteriormente, en 1938, Hitler la consumaría (*Anschluss*).

A su costa se formaron los estados independientes de Austria, Yugoslavia, Polonia y Checoslovaquia. A Italia hubo de cederle parte del Tirol, Istria y Trieste, así como parte de Dalmacia (en la actual Croacia). A Yugoslavia, surgida como nuevo estado de la antigua Serbia, hubo de entregarle Bosnia-Herzegovina.

Hungría, la otra parte de la monarquía dual del Imperio Austríaco, se constituyó como estado independiente de Austria y hubo de entregar a Serbia Croacia y Eslovenia, piezas importantes del nuevo estado yugoslavo. A *Checoslovaquia*, nuevo país, hubo de rendirle Eslovaquia y a *Rumanía* Transilvania. El Imperio Turco, por el *Tratado de Sèvres* quedó reducido territorialmente a la península de Anatolia (Asia Menor) y solo conservó en Europa la ciudad de Estambul. Perdió la zona de Irak, Palestina, Líbano y Siria que fueron convertidos en *protectorados* bajo la administración del Reino Unido o Francia.



Perdió asimismo parte de Tracia y las islas del Egeo que se transfirieron a Grecia; El Dodecaneso (hoy griego) pasó a Italia; Armenia, que se convirtió en Estado.

La imposición de estas duras condiciones desencadenó una revolución, que protagonizada por Mustafá Kemal, depuso al sultán y resolvió continuar la guerra con Grecia, a la que venció. Por el *Tratado de Lausana* (1923) Turquía recuperaba algunos territorios perdidos en el Tratado de Sèvres.

La zona de Oriente fue repartida en diversos departamentos bajo influencia británica y francesa. Por otra parte, el movimiento sionista (nacionalismo judío) inició su movilización para crear un Estado judío en Palestina. Rumanía, que ya existía como estado, fue robustecida territorialmente con el propósito de aislar a la Rusia soviética.

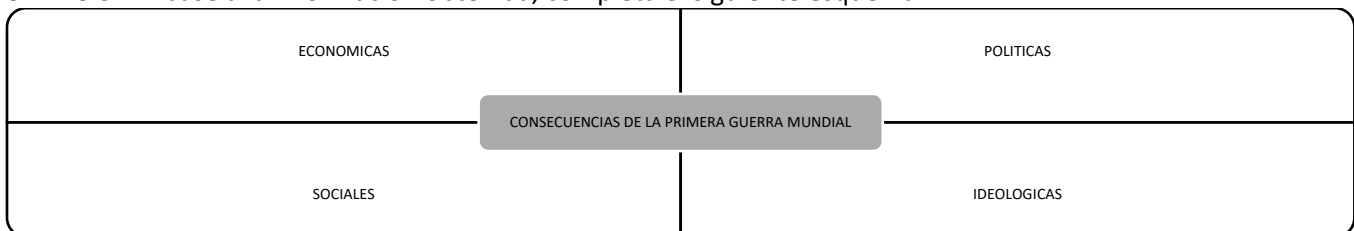
Serbia incrementó su territorio mediante la creación de un nuevo estado: Yugoslavia. Sin embargo, la nueva entidad carecía de unidad cultural, lingüística y religiosa, lo que en adelante le acarrearía serios problemas políticos y étnicos, hasta que desapareció en los años 90 del siglo XX, no sin antes sufrir una cruenta guerra. Bulgaria, por el Tratado de Neuilly, hubo de ceder parte de Tracia a Grecia y perdió el acceso al mar Egeo.



**CONOCIMIENTO DE LA HISTORIA.** Lee el texto “El mundo después de la I Guerra Mundial”, de la página 43- 45.

**REFLEXIÓN-ABSTRACCIÓN:** ¿Cuáles fueron los cambios geopolíticos ocurridos en Europa?

**SÍNTESIS:** En base a la información obtenida, completa el siguiente esquema:



**CONSTRUCCION DE INFERENCIAS.** ¿En que se parecen las consecuencias de la I Guerra Mundial a las del Covid-19?, ¿Cómo te imaginas el mundo después de la pandemia?, ¿De qué manera será la vida en tu comunidad después del coronavirus?

**INGLÉS**

**E. T. WRITTEN EXPRESSION.**

**CONTENT. WH-QUESTIONS**

**INITIAL SENTENCE.** What food of animal origin do you like? I like chicken meat and eggs. ¿Qué alimentos de origen animal te gustan? Me gusta la carne de pollo y los huevos.

**CONTEXT.** Foods of animal origin.

**OBSERVE AND DRAW.** De alimentos de origen animal que ingieren en casa, realiza un dibujo de tres de ellos.

**FORM A SEMANTIC FIELD.** Forma un campo semántico de 15 palabras en inglés, con los alimentos de origen animal que consumes en casa. Busca la forma en que se escriben en lengua inglesa.

**FORM BINAS AND TRINES.** Forma 5 binas y 5 trinas, aplicando los sustantivos y adjetivos ya vistos anteriormente. Utiliza tu diccionario físico o virtual (en internet) para buscar esos significados.

**BODY OF KNOWLEDGE.** Read de next dialogue and answer the questions.



Rosy: Hello, Lilia. How are you?  
What did you do last mont?

Lilia: Hi, Rossy. I'm fine. Last mont I **went** to Querétaro State and I **visited** Zacatecas city with my cousin Angela.

Rosy: Angela? Who is she?

Lilia: She is my cousin from Hidalgo State.  
She **came** to Zacatecas and **stayed** in Granfather's house. She **wanted** to know "La Bufa" Hill, so, my Grandfather and I **took** her, there.

Rosy: Did she like it?

Lilia: Yes she did. And what about you?  
What did do you do last mont?

Rosy: Well, I didn't visit another state but I **went** to Sombrerete and **stayed** with my uncle Estrella. She is from there.

**Match the columns.**

Who is Angela? \_\_\_\_\_

Where is Angela from? \_\_\_\_\_

Where is Lilia from? \_\_\_\_\_

What place did Angela want to visit? \_\_\_\_\_

What did Rosy do last mont? \_\_\_\_\_

Where did Angela stay in Zacatecas? \_\_\_\_\_

- She went to Sombrerete city.
- She stayed at Rosy's grandfather house.
- She is Rosy's cousin.
- She is from Hidalgo State.
- She is from Hidalgo State.
- She wanted to visit "La Bufa" Hill in Zacatecas State.



## CULTURA

### E. T. DESARROLLO CULTURAL DE LOS PUEBLOS

**CONTENIDO:** Art Deco---Art Noveau

**IDENTIDAD COMUNALISTA:** Observa las imágenes, ¿dónde las has visto?, ¿conoces algún edificio parecido?, ¿hay en tu casa o comunidad imágenes semejantes?



**CONCEPTOS:** arte, lectio

**DIALOGO:** La belleza aterradora y comestibles de la arquitectura Art Noveau. Dalí

**PATRIMONIO INTANGIBLE:** Lee y analiza el texto de la página 11 y 12 del libro de cultura.

**PATRIMONIO TANGIBLE: Completa el cuadro comparativo entre estos dos estilos de arte**

	ART - DECO	ART- NOVEAU
Como surge		
Cuando inicia		
Se refleja en		
Tipo de diseño		
Inspiración		
Se basa en		
Principal influencia		

Escribe tu nombre con los dos estilos, utiliza tu ingenio.

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
ZÀÀÊÎÏÖÜ&1234  
567890(\$£.!?)

ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
ABCDEFGHIJKLM  
NOPQRSTUVWXYZ  
0123456789!?!□

**DISCURSO:** *La belleza atrae miradas, la personalidad atrapa corazones.* Escribe un comentario con tu opinión al respecto.

**INFERENCIAS:** ¿Qué elementos de estos tipos de arte hay en tu casa?, ¿Piensas que es importante proteger las expresiones culturales de México?, ¿Cómo se puede hacer?

**VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE 2020**

**SALUDO.** Queridos y respetables estudiantes. Tengan todos ustedes muy buen día. Reciban un abrazo cariñoso y los mejores deseos de que éste día que finaliza la semana podamos obtener nuevos conocimientos y éstos los estemos aplicando para mejorar en nuestra vida diaria, tanto individual y familiar. Enviamos, también, un sincero saludo.

**FRASE DEL DÍA.** ¡¡¡ PORQUE VIVOS SE LOS LLEVARON, VIVOS LOS QUEREMOS!!!

**CONTEXTO:** México, 14 sep. (EFE). - El Gobierno mexicano pedirá a Israel la extradición de Tomás Zerón, exdirector de la extinta Agencia de Investigación Criminal acusado de ocultar pruebas y torturar testigos del caso de los 43 estudiantes desaparecidos de Ayotzinapa, en el sureño estado de Guerrero. Este 26 de septiembre se cumplen seis años y a unos días, el presidente Andrés Manuel López Obrador reveló este lunes que Zerón está prófugo en Israel. Anunció que el día del aniversario de los hechos habrá un informe especial.

"Ya hay aviso al Gobierno de Israel de que se tiene orden de aprehensión ya girada en contra de este señor y que no debe considerarse como un perseguido político porque participó en hechos muy lamentables", informó el mandatario. Hay avances importantes, desde luego ya se descarta la llamada 'verdad histórica', esto lo dio a conocer el fiscal y quienes llevaron a cabo esta manipulación están siendo procesados, aseguró el presidente, quien pidió a las autoridades internacionales no obstruir la extradición de Zerón.

**FRASE DE LA ESCUELA:** *¡Que los valores humanos orienten nuestro actuar, desechando la corrupción, la mentira, el robo y la traición!*

**TEMA GENERAL.** La alimentación. Insectos comestibles, la proteína del futuro: chapulines, escamoles, chicatanas, etc.

**SUBTEMA.** Ayotzinapa

**ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:** Realiza ejercicios de estiramiento de cabeza a pies, patrón evolutivo (balanceo, reptar, gatear, braqueo, caminar erguido), trote. Agrega música a tu vida y baila en familia.

**MÍSTICA.**



#### AYOTZINAPA (Fragmento).

Mordemos la sombra  
Y en la sombra  
Aparecen los muertos  
Como luces y frutos  
Como vasos de sangre  
Como piedras de abismo.  
Como ramas y frondas  
De dulces vísceras.  
Los muertos tienen manos  
Empapadas de angustia  
Y gestos inclinados  
En el sudario del viento  
Los muertos llevan consigo  
Un dolor insaciable.

Esto es el país de las fosas  
Señoras y señores  
Este es el país de los aullidos  
Este es el país de los niños en llamas  
Este es el país de las mujeres martirizadas  
Este es el país que ayer apenas existía  
Y ahora no se sabe dónde quedó.

Estamos perdidos entre bocanadas  
De azufre maldito  
Y fogatas arrasadoras  
Estamos con los ojos abiertos  
Y los ojos los tenemos llenos  
De cristales punzantes...

David Huerta

(2 de noviembre de 2014. Oaxaca,)



**CULTURA DEL TÉ.** Prepara para ti y tu familia un rico y nutritivo té. ¡Salud!

**BEBER AGUA.** Recuerda que nuestro cuerpo está compuesto por aproximadamente el 75% de agua. Beneficia a tu cuerpo, mantente hidratado, procura consumir el equivalente a 2 litros de agua. Considera la consumes en alimentos.

**ECOLOGIA.** Siembra un árbol.

**TRABAJO.** Una forma de demostrar amor en nuestra familia es participar en las actividades del cuidado de la casa.

#### MATEMÁTICAS

##### E.T. Probabilidad y estadística.

**CONTENIDO.** Distribución de frecuencias.

**LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO.**

**MANEJO DEL LENGUAJE MATEMÁTICO.** Los siguientes símbolos se utilizan en éste contenido: frecuencia  $f_i$ , número  $x_i$ , corchetes [ ], literales (a, b, c, x, y), tablas de frecuencia.

**MANEJO DE PALABRAS CLAVES.** Frecuencia, variable, rango, intervalo, clase, intervalo de clase, amplitud de clase, frecuencia relativa, frecuencia absoluta.

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Algunos conceptos acerca de la distribución de frecuencias.

Rango (R). Es la diferencia entre el valor máximo y mínimo de un conjunto de datos. Es la medida de dispersión o variabilidad más sencilla de calcular y tiene las mismas unidades que los datos. También es llamado amplitud o recorrido.

Amplitud de clase. Es la diferencia entre el límite superior y el límite inferior del intervalo de clase.

Intervalo de clase. Se emplean si las variables toman un número grande de valores en intervalos o la variable es continua. Se agrupan los valores en intervalos que tengan la misma amplitud denominados clases. A cada clase se le asigna la frecuencia correspondiente, de acuerdo a los datos obtenidos.

La amplitud de un intervalo de clase =  $L_{\text{superior}} - L_{\text{inferior}}$

Número de intervalos. Para calcular el valor aproximado de intervalos, se puede utilizar la regla de STURGES donde N es el número total de elementos de la muestra. Es la diferencia entre el  $L_{superior}$  y  $L_{inferior}$  de cada intervalo determinado.

K= número de intervalos de clase.  $K = 1 + 3.3 (\log N)$

Amplitud de intervalo de clase (C).  $C = \frac{R}{K}$  R=rango  
N= número de intervalos de clase

Marca de clase .  $Ii = xi = \frac{a+b}{2}$

Ejemplo:  $R = 102 - 38 = 64$

$K = 1 + 3.3 (\log 50)$

Regla de STURGES  $K = 1 + 3.3 (1.69)$

$K = 6.57 \approx 7$

$C = \frac{64}{7} = 9.142 \approx 10$

También puede asignarse arbitrariamente el número de intervalos de clase, de acuerdo a la cantidad de datos que se tengan. Siempre y cuando guarde una proporción aproximada del número de intervalos. Lo que requiere gran práctica y conocimiento sobre el tema. Consulta en el Anexo, acerca del logaritmo (log).

Observamos que si cada intervalo tiene una amplitud de 10, el rango  $R = 7$  intervalos por 10 clases = 70

Es mayor que el rango inicial = 64 por lo que si a  $70 - 64 = 6$ .

Esta diferencia se distribuye en ambos límites:  $6/2 = 3$  (6 es la diferencia de rangos, 2 es el número de límites).

Extremo izquierdo:  $38 - 3 = 35$  que será el nuevo límite inferior.

Extremo derecho:  $102 + 3 = 105$  que será el nuevo límite superior.

El rango R será ahora de 35 a 105. El intervalo de clase es de 10, por lo tanto,  $35 + 10 = 45$ ;  $45 + 10 = 55$ ;  $55 + 10 = 65$ ,...

Para establecer los intervalos de clase queda a continuación.

#### REFLEXIÓN MATEMÁTICA.

1. Resuelve el ejemplo de Distribución de frecuencias de tu libro de Matemáticas. Solicita apoyo de tu maestro o maestra.
2. Completa la siguiente Tabla de frecuencias:
3. Construye el Polígono de frecuencia de acuerdo a lo visto en el video. Solicita apoyo a tu maestro para realizarlo.

Tabla de frecuencias de frutas agrias y dulces.					
Intervalos	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Frecuencia absoluta acumulada	Frecuencia relativa acumulada	Porcentaje (Frec. Rel. x 100)
30 – 39	3				
40 – 49	5				
50 – 59	16				
60 – 69	10				
70 – 79	14				
80 – 89	5				
90 – 99	7				
<b>TOTAL</b>					

**CONSTRUCCIÓN DE INFERENCIAS.** Anota los aspectos complicados y en los que tuviste mayor problema para resolver los ejercicios.

#### CIENCIAS

##### EJE T. FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DE LA INVESTIGACION CIENTIFICA.

**CONTENIDO.** -El sujeto del Conocimiento.

##### NOTA CIENTIFICA.

Desarrollo del Cerebro (*Desarrollo Neuronal Pleno, PNAEC*)

El cerebro y sus más de cien mil millones de neuronas se fueron constituyendo a través del tiempo, son resultado de la práctica histórica concreta de humano. El cerebro es un órgano subordinado, es la materia que ha cobrado



conciencia de sí misma, es producto del desarrollo de las Funciones Humanas Superiores. Su principal constitución comenzó al elaborar complejos actos de transformación-creación, a través de la condición de contar con una extremidad superior evolucionada: la mano y su capacidad prensil; el acto coordinado de ojo-mano-brazo-cerebro también contribuyó enormemente a la evolución de nuestro cerebro. La elaboración de la herramienta, tanto como elemento de desarrollo humano y motor cultural, permiten esta capacidad única y establece las funciones del humano a un nivel integral:

abstraer      prever      planificar      imaginar      medir      simbolizar      racionalizar

En el mismo nivel, el desarrollo del lenguaje, el pensamiento y la cultura, escalan condiciones superiores, en tanto que generan procesos nuevos y establecen condiciones transformadoras, creadoras de trabajo y herramientas, generando y resolviendo necesidades y posibilitando condiciones culturales. La necesidad creó al órgano, las necesidades sociales que se presentaron a los homínidos generaron los órganos correspondientes. La transformación del medio natural se convirtió en un asunto social y colectivo, existiendo una relación directa entre el tamaño del neocórtex y la complejidad de las relaciones sociales; el género “homo” desarrolló de manera progresiva el córtex del cerebro y llegó a su punto máximo con nuestra especie. Las transformaciones cualitativas han demostrado que los cambios biológicos en el ser humano ya han determinado características específicas, el cráneo ya no necesita crecer más, la base material para el desarrollo de la consciencia ha generado el proceso más alto. Toca al contexto y a la evolución social avanzar en este proceso que es más rápido que la evolución biológica.

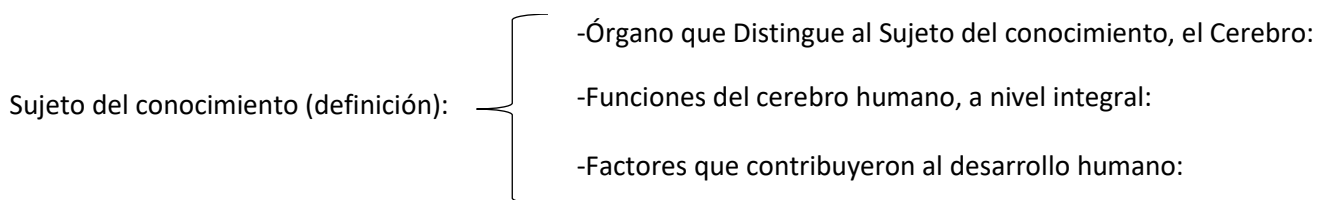
**VALIDACIÓN.** Si el ser humano no vive en sociedad, no se desarrolla en un sentido humano. La fuente del conocimiento es la práctica, la relación y el acoplamiento social. Comenta con tu familia de donde vienen los conocimientos y habilidades que ahora tienen: ¿Quién les enseñó la lengua que hablan? ¿Quién les enseñó a leer y escribir? ¿Quién les enseñó la profesión, trabajo o actividad de la que ahora viven?

**POSICIONAMIENTO.** ¿Qué características, cualidades, virtudes debe tener un ser humano para transformar en un sentido positivo y humanizado su entorno? ¿Cómo se adquieren o se apropian estas características, cualidades o virtudes?

**CUERPO DEL CONOCIMIENTO.** Da lectura a la p. 26 el libro de Ciencias, en el tema “La Realidad Material”. Te brindamos esta definición que será de ayuda: Sujeto del conocimiento es todo ser humano dispuesto a conocer, curioso, necesitado de conocimientos para entender su entorno y transformarlo para el bien común.

**CONCEPTOS.** Sujeto del conocimiento, Neuronas, abstraer, cerebro, consciencia

**INFERENCIAS.** Con base en la lectura del tema del libro de Ciencias y la nota científica, elabora un diagrama conceptual, cuadro sinóptico o mapa mental, donde organices los factores y las condiciones que constituyen al Sujeto del Conocimiento, se muestra un ejemplo:



**CONSTRUCCIÓN DE MODELOS.** Menciona tres acciones que estarías dispuesto a llevar a cabo para convertirte en un sujeto del conocimiento y transformar el entorno en tu localidad para el bien común.

## ECOLOGÍA

### EJE T. RESPONSABILIDAD CON EL MEDIO AMBIENTE.

**CONTENIDO.** Cambio de uso de suelo y depredación.

**PALABRAS CLAVE.** Degradación, sustentable, ecología, suelo.

**SUJETO COGNOSCENTE.** La desaparición de especies vegetales y animales, llevará a la desaparición de la especie humana.

**VALIDACIÓN.** Se ha escuchado desde hace mucho tiempo: “antes cazábamos venados, bajaban a tomar agua al río. Hoy ya no vemos eso y caminamos mucho para poder cazar alguno”

**POSICIONAMIENTO:** ¿Consideras importante conocer los efectos que causa el cambio de uso de suelo en la preservación de las poblaciones de animales silvestres endógenas? ¿Qué especies depredan en tu comunidad, alguna ya desapareció?

## **CUERPO DEL CONOCIMIENTO.**

### **CAMBIO DE USO DE SUELO Y DEPREDACIÓN.**

Cambios en el uso de suelo pueden llevar a la pérdida de poblaciones de mamíferos (27 junio, 2017) <https://es.wikipedia.org/wiki/Depredaci%C3%B3n>

En el estudio Influencia de los cambios a largo plazo en la cobertura del suelo en poblaciones de mamífero: un estudio de caso en México, los académicos del Departamento de Conservación de la Biodiversidad de El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR), demuestran que la pérdida de la cobertura vegetal en el Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México, ha provocado el descenso general en la densidad poblacional de la liebre de Tehuantepec y el conejo castellano, siendo más drástico en la primera especie; en cambio, permanece estable en sus depredadores carnívoros, la zorra gris y el coyote.

Los investigadores advirtieron que a lo largo de 16 años los tipos de uso de suelo –zonas quemadas, asentamientos humanos, agricultura estacional– aumentaron su superficie, caso contrario a las coberturas vegetales –sabanas, selva baja caducifolia, vegetación secundaria y pastizales– que disminuyeron.

**Depredación.** En **ecología**, la depredación es un tipo de **interacción biológica** en la que un individuo de una **especie** animal (el predador o depredador) caza a otro individuo (la presa) para subsistir. Un mismo individuo puede ser depredador de algunos animales y a su vez presa de otros, aunque en todos los casos el predador es carnívoro u omnívoro. Esta interacción ocupa un rol importante en la **selección natural**.

Un ejemplo de esta relación muy especial entre estos depredadores y el **ecosistema** es que los depredadores, al controlar el número de individuos de una especie, pueden proteger al ecosistema de ser sacado de equilibrio, ya que si una especie se multiplica sin control podría acabar con el equilibrio de dicho ecosistema. Por ejemplo: el águila y la serpiente se alimentan de ratones, y estos a su vez se alimentan de determinados tipos de plantas; si uno de los depredadores se extinguiera, el otro no podría disminuir la población de esos roedores y esto disminuiría la población de plantas.

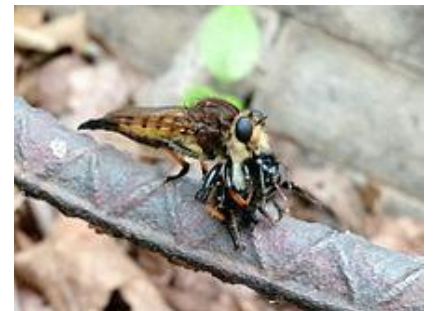
Una forma particular de depredación la constituye el **parasitismo**, en el cual un organismo se alimenta de otro, desarrollando un vínculo muy fuerte con él. Un parásito suele iniciar dicha relación con un único organismo huésped en su vida, o bien con unos pocos.



### **Defensa contra los depredadores.**

Las especies animales han desarrollado una amplia variedad de características que funcionan para evitar su detección, selección y captura. Estas características se denominan en conjunto **Defensas contra la depredación**.

Las defensas químicas se han diseminado entre muchos grupos de animales. Muchos



artrópodos poseen sustancias tóxicas, las que son adquiridas de las plantas que consumen y almacenan en sus propios cuerpos, mientras que otros artrópodos sintetizan sus propios venenos. La coloración críptica incluye colores y patrones que permiten que la presa se mezcle con el fondo.

Otra forma de depredación es la que el ser humano ejerce directamente en contra de aquellas especies, por costumbre o en algunos casos, por necesidad, en especies como la tortuga marina, la iguana, el venado cola blanca, armadillos, y otras especies exóticas para la explotación de sus pieles y plumajes llamativos. Acciones de cacería propician la puesta en peligro de extinción de varias especies animales. Para salvaguardar y preservar a muchas especies en peligro de extinción, y los daños provocados por el cambio de uso del suelo, es necesario asumir como comunidad, su protección y así evitar su extinción. Aun cuando en ésta pandemia se ha demostrado que las diferentes especies pueden sobrevivir sin la presencia de los seres humanos, es necesario adquirir una conciencia de respeto y convivencia con la naturaleza.

**ANÁLISIS, SÍNTESIS, INFERENCIAS.** Consulta con tus mayores, las especies animales que había cuando eran jóvenes y cuáles ya no existen hoy. ¿Por qué piensan que ha ocurrido esto? ¿Qué propuestas de acción pueden llevarse a cabo para recuperar esas especies que ya no conviven con nosotros? ¿Conoces alguna en la que tú puedas participar? Descríbela.

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.** Propón alguna actividad que puedas desarrollar en tu comunidad o territorio para contrarrestar la pérdida de suelo y la depredación de especies animales silvestres.

## EDUCACIÓN ARTÍSTICA

### EJE TEMÁTICO. Artes plásticas

**CONTENIDO.** Grabado: repujado

**SUJETO CONOCENTE.** ¿Conoces acerca del repujado?

**VALIDACION.** Escribe con tus propias palabras lo que entiendas por grabado en distintos materiales, las técnicas y objetos donde has visto que se utiliza éste arte, además, desde cuándo has escuchado acerca de esa actividad.

**POSICIONAMIENTO.** ¿Has visto objetos elaborados de repujado? ¿Te gusta éste arte? ¿En qué lo podrías emplear para tu vida cotidiana?

#### CUERPO DEL CONOCIMIENTO.

**El grabado.** El grabado es tan antiguo como el hombre, en tiempos prehistóricos hechos en piedra, cerámica o hueso y en las paredes de las cavernas. Hoy en día el grabado es una técnica de reproducción gráfica de fácil factura y manual. Existen varios materiales para grabar: el metal, la madera, la roca, el cuero de animales, el linóleo, el yeso, la mica, la cera o parafina, el jabón, el barro (arcilla) y el triplay comercial.

**Materiales:** lata de refresco, tijeras, lápiz, hoja de foami, Base superior de un lapicero, Resistol, tubo del rollo de papel de baño, pincel, un trozo de madera.

#### Procedimiento.

1. Corta la parte superior e inferior de la lata, para que te quede la parte del centro y obtengas un rectángulo de aluminio
2. Lava el trozo de aluminio y lo secas muy bien.
3. Has un dibujo referente a la paz mundial y plásmalo sobre el aluminio. Lo puedes hacer con marcador fino o lápiz.
4. Coloca la lámina encima de una hoja de foami, de preferencia gruesa. Utiliza la base del lapicero (goma de borrar) para darle el alto relieve por la parte que no está pintada. También con un palito de madera con punta redonda y suave.
5. Para poder pegar tu aluminio a la madera y que el trabajo que hiciste del relieve, no se deforme con alguna presión involuntaria, tendrás que rellenarlo con el tubo de papel sanitario. Has pedazos pequeños y remójalo en resistol y agua, rellena cada borde o hueco y lo dejas secar en un lugar donde no lo vayan a destruir antes de pegarlo a tu trozo de madera.



**INFERENCIAS O REFLEXIONES.** Procura que tu actividad sea en referencia al 21 de septiembre, día de la paz mundial

**ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.** Haz un cuadro de repujado y lo muéstralo a tus compañeros y maestros en tu regreso a la escuela, así que guárdalo y esmérate en su elaboración. Solicita a tu familia que pongan las observaciones de tu trabajo y la forma en que piensan, que podemos hacer paz mundial iniciando desde nuestros hogares.

## ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

### E.T. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES, CON LA FAMILIA.

**PROYECTO.** Evaluación familiar de las actividades realizadas durante la Unidad 1.

**NOMBRE.** Avance de actividades.

**PROPÓSITO.** Hacer la valoración de actividades realizadas por estudiante y familiares, llevaron a cabo en la Unidad 1

**MATERIALES.** Cuaderno, hojas blancas, lápiz, colores, cartulina, cartón o lo que consideres necesario para trabajar.

**RESPONSABLE.** Cada estudiante y su familia.

**ACTIVIDADES.** Reúne los materiales hechos durante esta Unidad. Comparte con tu familia aquellos que realizaron y comenten si alguna actividad está aún en proceso de conclusión o no se realizó. Argumenta las causas y propuestas. Puedes elaborar un cartel o lámina donde resumas las actividades consideras importantes. Elabórala y difúndela.

**TIEMPOS.** Este día debes hacerlo, pues es la última clase de la Unidad. Puede ser un mensaje breve.

**REFLEXIÓN FILOSÓFICA.** ¿Cuál de las actividades consideras de mayor relevancia por su impacto en el desarrollo organizativo, productivo, de salud o alimentación de tu comunidad? ¿Cómo influye en el bienestar tuyo y de tu familia?

### EVALUACIÓN

¿Qué hice durante las clases de la semana?

¿Cómo lo hice, solo o ayuda y cuál es la mejor forma?

¿Para qué le sirve a la comunidad lo que hice?

¿A quién beneficia que analices?

¿A quién perjudica que analices?

¿En dónde puedo aplicar lo que he aprendido?