



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



*Escuela transformadora para la patria digna*

# 3° PRIMARIA

UNIDAD 2 PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

SEMANA 9/DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE



*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 40

Buenos días los saludamos con gusto al igual que a su familia, deseándoles tengan un feliz inicio de semana llena de salud.

FRASE DEL DÍA: *“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontraran tiempo para la enfermedad”*

Edward Stanley

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El Covid - 19 ha generado en nuestro medio ambiente un impacto, en materia de calidad de aire las noticias son alentadoras. La parálisis industrial de varias naciones, de su tráfico habitual y de la gran mayoría de vuelos internacionales ha favorecido la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero. Produjo una disminución en las emisiones de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) de, por lo menos, un 25%. Lo anterior se evidenció en las imágenes satelitales publicadas por la NASA y la Agencia Espacial Europea que, en efecto, confirman que contamos con cielos más azules y mejor aire.

FRASE DE LA ESCUELA: *“La sabiduría no es parte de la escolarización, sino de un intento a lo largo de la vida de adquirirla”.*

Albert Einstein

#### TEMA GENERAL PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. RUTA DIDÁCTICA: Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.

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

#### En la casa de mi abuela

Autor: Marina Rosenthal

En la casa de mi abuela  
Hay un árbol de limón,  
Otro árbol de cereza  
Y una cueva de ratón.

Coro

trarara lala  
trarara lala  
trarara lala lala la.

A las ocho de la noche  
Mi abuelita duerme, ya  
Los ratones muy contentos  
Salen todos a bailar

Coro

Se levanta a media noche  
Mi abuelita en camisón  
Aparece en la cocina,  
Cuando suena el acordeón.

Coro

Todos bailan esta polka  
Al derecho y al revés  
Los ratones con las patas  
Y mi abuela con los pies.

Coro

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa las herramientas que hay en tu casa para su uso en el jardín o el campo. Pueden ser un azadón, una pala, un pico.

## DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno 5 herramientas para trabajar en el jardín o el campo.

## CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

herramientas para el campo

mermeladas

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 7 binas con las herramientas del campo.

## ORACIONES

Elabora un enunciado con cada bina.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Dicho

verso

ingenio

herramienta

técnica

alimentación

lítico

## LAS ADIVINANZAS

Las adivinanzas son dichos populares en verso en los que, de una manera encubierta, se describe algo para que sea adivinado por pasatiempo. Son juegos infantiles de ingenio que tienen como objetivo entretener y divertir a los niños pero que, además, contribuyen al aprendizaje, la enseñanza de nuevo vocabulario y a la difusión de las tradiciones. En las adivinanzas la poesía, el ingenio y la tradición popular se mezclan para crear un universo de enigmas y retos imaginativos para todos.

Hacen referencia a elementos y objetos de uso cotidiano, como utensilios y animales domésticos, frutas y verduras, anatomía humana, elementos de la naturaleza, cualidades humanas (sentimientos), etc.

**Lee las siguientes adivinanzas y contéstalas, después pregúntaselas a otras personas.**

*Somos verdes y amarillas*

*Oro parece, plata no es,*

*Blanca por dentro, verde por fuera*

*También somos coloradas*

*El que no lo adivine,*

*Si quieres que te lo diga, espera.*

*En un cuento muy famoso*

*Bien tonto es.*

*¿Qué es?*

*Estamos envenenadas.*

*¿Qué es?*

*¿Qué es?*

**Escribe las adivinanzas anteriores en tu libreta y dibuja su respuesta.**

**Investiga otras tres adivinanzas y escríbelas en tu cuaderno.**

## INSTRUMENTOS PARA PRODUCIR ALIMENTOS

**Lee el siguiente párrafo y con un color subraya para que se utilizan este tipo de herramientas.**

Todas las civilizaciones que se desarrollaron en la antigüedad desarrollaron técnicas de riego, almacenamiento y cultivo de producción de vegetales, así como la ganadería que le permitía obtener alimento de los animales terrestres.

En el caso de los instrumentos utilizados en la agricultura, los podemos dividir en maquinarias agrícolas, equipos agrícolas y herramientas agrícolas.

Las maquinarias agrícolas se utilizan para arrastrar, desmenuzar o remover la tierra, limpieza y para sembrar.

Los equipos agrícolas se utilizan para labrar la tierra, eliminar la maleza, fumigar las plantas y para abonar el suelo.

Las herramientas agrícolas se utilizan para abrir zanjas, cargar tierra, extraer raíces, arrancar hierbas, perforar el suelo y rociar con agua las plantas.



**Realiza algunas herramientas para producir alimentos modelando un poco de plastilina, barro, o tierra con agua.**

## CHICHIMECAS Y MATLAZINCAS, SUS APORTES TECNOLÓGICOS.

Los objetos líticos que sobresalen son los elaborados en grandes lascas naturales, los cuchillos de forma hoja de árbol y amigdaloides (como la de la imagen derecha) y las puntas de proyectil con espigas bien diferenciadas. La herencia en el uso del barro y sus diversas aplicaciones fue uno de los aportes importantes de la época.

El uso de alimentos procesados por medio del fuego y a través del procesamiento de carnes como el secado o cocido comenzaron a marcar pauta para la alimentación, combinado con el uso de las hojas, quelites y raíces.

Vivían y buscaban su subsistencia bajo el patrón social de microbandas dedicadas a la caza de pequeñas especies animales así como a la recolección de semillas, frutas silvestres y raíces.

Los primeros asentamientos y el primer desarrollo de la agricultura y las formas de mejora de semillas por medio de escoger los mejores granos, marcaron la pauta para el desarrollo de la cultura del maíz.

Los matlazincas estudiaron el uso de la medicina a partir de los efectos de la gran variedad de plantas y de las enfermedades, era generalizado en la zona que corresponde a la parte centro.

La etapa de recolectores organizados y agricultores, está representada por los artefactos usados y las lascas de basalto recogidos en varios sitios de la cuenca de México, el barro cocido de varias formas, el uso de columnas y arcos, la construcción de puentes en ríos de afluencia baja, la elaboración de siembra.

***Escribe las siguientes preguntas en tu libreta y contéstalas.***

*¿Cuáles fueron los objetos líticos mas sobresalientes?*

*¿Cómo procesaban sus alimentos?*

*¿Cómo mejoraban las semillas?*

*¿Cómo estudiaron el uso de la medicina?*



## Arte Pintura rupestre

Nuestros antepasados comenzaron a hacer dibujos de lo que realizaban habitualmente en donde habitaban y la interacción que tenían con los seres vivos que los rodeaban. Estos dibujos los hacían en piedras tallándolos o utilizando pigmentos de origen vegetal o minerales para generar distintos colores. Utilizaban por lo general los dedos como pinceles y los dibujos eran muy sencillos y simples.



***En esta ocasión, nosotros vamos a realizar una pintura rupestre.***

***Vamos a necesitar una piedra donde consideres que cabe el dibujo que quieras realizar. Colores o pincélanos.***

***Recuerda que son imágenes sencillas. Como los ejemplos siguientes.***



## ALIMENTACIÓN SANA palomitas de maíz

¿A quién no le gusta disfrutar de unas palomitas de maíz cuando ve una película? Cocinadas sin mantequilla ni demasiada sal son un alimento mucho más beneficioso de lo que se cree.

Son un alimento rico en vitamina E.

Aportan una elevada cantidad de fibra (10 g por cada 100 gramos).

Contiene minerales (hierro, calcio, potasio, zinc, magnesio y fósforo) y vitaminas A, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D y K.

Como las palomitas de maíz son un grano entero con un alto contenido en fibra evitan el estreñimiento, favorecen el tracto intestinal y mantienen la salud del sistema digestivo en general.

Gracias a su alta cantidad de fibra, regulan la presencia del azúcar en la sangre y los niveles de insulina. Por ello es un alimento permitido en la dieta de los enfermos de diabetes.

Ayudan a eliminar los radicales libres, combatir los signos de la edad (arrugas, etc), reducir el riesgo de contraer enfermedades graves como el cáncer y prevenir enfermedades degenerativas como el Alzheimer.

Al ser muy ricas en fibra nos ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos y a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Un tazón de palomitas de maíz aporta sólo unas 30 o 45 calorías. En este caso, para que sean saludables hay que cocinarlas en casa de forma natural, sin mantequilla y controlando la cantidad de sal que se les añade.



# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 41

¡Hola los saludo, deseando que sean felices y sanos! disfrutando de su familia.

FRASE DEL DÍA: ***“Comer es una necesidad pero comer de forma inteligente es un arte”.***

***Roche Foucauld***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Gracias al COVID 19 las aguas también han recibido un respiro. Varias playas, ríos y canales se ven más transparentes y claros. Basta observar las fotografías actuales de algunos de los canales de Venecia, que lucen más limpios desde que se llevó a cabo la suspensión del tráfico fluvial y la gran demanda turística que tenía la zona.

Así mismo, muchas playas se ven totalmente despejadas y libres de residuos, basura y desperdicios propios de la multitud que las visitaba.

Esto demuestra que estamos haciendo algo mal como humanos en el planeta, ya que el aislamiento lo ha demostrado.

#### FRASE DE LA ESCUELA:

**El arte supremo del maestro es despertar el placer de la expresión creativa y el conocimiento.**

**Albert Einstein**

#### TEMA GENERAL

#### PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA MARTES (repetimos los ejercicios del lunes).

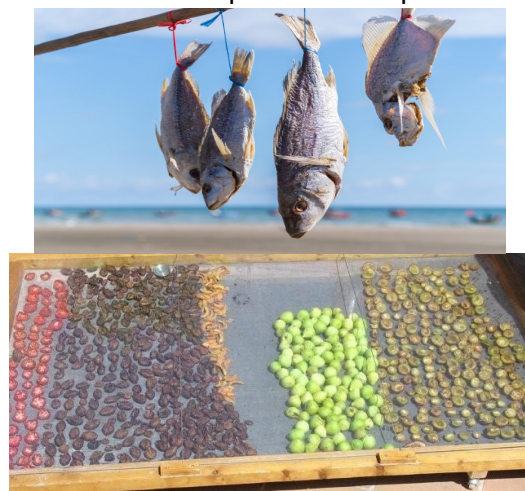
Cada momento de nuestra activación es importante. Colocarse boca abajo sobre una superficie lisa, con el brazo izquierdo y la pierna izquierda en posición hacia arriba, mientras que el brazo derecho y la pierna derecha lo están hacia abajo.

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.**

Observa como distintos alimentos se ponen a secar al sol, para conservarlos por mas tiempo.



### **OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN**

Observa en la cocina las semillas, lo mas común que encuentras es el frijol, ya que es muy consumido en nuestra dieta. Hay e diferentes colores y tamaños. Pregunta a tu familia de cuales frijoles conocen.

### **EXPERIMENTACIÓN**

Vamos a tomar 3 frijoles de los que tengamos en casa y los vamos a colocar en un poco de algodón dentro de embace (ya sea un baso, una tapa de garrafón). Lo vamos a humedecer bien y lo vamos a dejar en un lugar donde le pegue la luz del sol, pero que no sea directa. Debemos checar que no se seque el algodón.

### **VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS**

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

guisos con frijol

alimentos enlatados

### **VOCABULARIO Y FRASES: BINAS**

Has binas con los guisos con frijol.

### **ORACIONES**

Elabora un enunciado con cada bina.

### **CONCEPTUALIZACIÓN**

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

Relato

noble

dinastia

### **CONTENIDO: Tradición oral, relatos de lucha y organización en el municipio.**

Crónica en que se narra la llegada de Cristóbal de Olid a la ciudad de Tzintzuntzan en 1522

El 25 de julio de 1522, Cristóbal de Olid, el conquistador español, entraba a la ciudad de Tzintzuntzan, la orgullosa capital del reino de Michoacán. El cazonci, Tzinzicha Tangaxoan, había ordenado a su hermano Cuinierángari que acompañara al intruso en todo momento para que así pudiera informarle de sus movimientos, debía atender sus peticiones tratando en lo posible de satisfacerlas.

De Olid, junto con sus soldados, fue instalado en uno de los palacios, no muy lejos de la residencia del cazonci. Apenas hubo descansado, De Olid llamó a su convidante para decirle que deseaba conocer la ciudad de Tzintzuntzan. Los preparativos para el recorrido fueron supervisados cuidadosamente por Cuiniérangari; por cierto, el español había llevado consigo gente que hablaba náhuatl y purépecha, así como otra que ya para entonces había aprendido el castellano.

Los diálogos seguían un riguroso protocolo. De Olid hacía las preguntas a sus traductores, quienes trasladaban al náhuatl y del náhuatl al armonioso idioma de los purépechas. Así, las preguntas llegaban a oídos del noble michoacano. El príncipe indígena llevó a los españoles a la plaza ubicada casi en el centro del inmenso basamento en el que se asentaba un conjunto arquitectónico de carácter ritual, donde destacaban, por su singularidad, las yácatas. Cuinierángari relató el arduo trabajo que debieron soportar sus constructores quienes tuvieron qué transportar las pesadas piedras con las que poco a poco fueron levantando la enorme plataforma de planta rectangular que adosaron las primeras estribaciones del cerro Yaharán o Yahuarato.

A la pregunta de De Olid sobre el origen de la ciudad, le explicaron que fue en tiempos del cazonci Tangaxoan (el primero que llevó este nombre en la dinastía real) cuando, siguiendo los designios del señor Tariácuri, se asentaron en esta parte del lago de Pátzcuaro, e iniciaron las primeras construcciones, las que después se ampliaron hasta darles el imponente aspecto que ahora tenían por la sucesiva intervención de los cazonci que le siguieron: Tzitzipandácuri y Zuanga.

El anfitrión le indicó que todos sabían que Curicaueri y los otros dioses del panteón purépecha habían creado el universo, delimitando sus cuatro rumbos desde donde se levanta el Sol hasta donde se oculta; por gracia de las deidades, en el centro de la creación quedaba Tzintzuntzan, particularmente el espacio de sus templos donde los adoraban.

Muy cerca del sitio donde estaban podían verse unas huellas en el piso que denotaban que, tiempo atrás, ahí se había encendido una gran fogata; al cuestionarlos sobre el propósito del lugar, explicaron al europeo que en ese lugar se hacía la gran hoguera ritual en la que se consumían los restos mortales de los cazonci.

Al escuchar que los cazonci eran cran cremados junto con sus valiosas joyas (principalmente oro) para después ser enterrados con una buena parte de su tesoro real, de nueva cuenta se despertó la ambición de Cristóbal de Olid, quien ahora inquirió con una voz ronca que acentuaba su rudeza, acerca de la ubicación precisa del sitio donde enterraban a los antiguos reyes y muy particularmente donde se guardaban los tesoros del cazonci.

Nervioso, Cuinierángari trató de responder con evasivas, argumentando que en cada una de las ciudades principales que obedecían al señor de Michoacán saber el lugar donde estaban esas trojes en Txintzuntzan, a lo que el príncipe contestó que eso sólo el rey lo sabía.

Cristóbal de Olid, aunque sospechó que algunas de las construcciones que rodeaban la plaza debían contener aquellos fabulosos tesoros, entendió que no lograría obtener más información, por lo que dejó el asunto para más tarde, cuando se hallara frente a frente con Tzintzicha Tangaxoan.

A un lado del templo se levantaba el palacio del cazonci, el cual tenía diversas habitaciones que integraban el edificio, todas cubiertas con finos acabados de lodo.

De Olid supo del salón donde el gobernante, sentado en su trono, recibía el respeto de la nobleza y que en otros cuartos vivían los miembros de su familia; en otras secciones trabajaban los orfebres bajo la cuidadosa supervisión de los encargados del tesoro; aparte estaban las mujeres que tenían la ropa y otros textiles que usaba el gobernante.

El español comprendió que las numerosas personas que atendían el palacio real vivían ahí o acudían a él para realizar sus labores. Cristóbal de Olid alcanzo a ver los diligentes hombres que repellaban con cuidado los muros externos de la construcción, así como a los que barrían los pisos del conjunto. Desde ahí, el palacio se veía imponente, una sólida mole de paredes de piedra cubiertas de lodo, con techos de madera y paja, custodiada por guardianes de aspecto feroz, quienes vigilaban sus entradas.

**Escribe en tu cuaderno y contesta las siguientes preguntas:**

01.- ¿quién era Cristóbal de Olid?

02.- ¿a qué vino Cristóbal de Olid a Michoacán?

03.- ¿cómo se llamaba la capital del reino de Michoacán?

04.- A la llegada de los españoles ¿quién gobernaba el reino de Michoacán?

05.- ¿qué eran las yácatas?

06.- ¿quién era Curicaveri?

07.- ¿Qué hacían con el cuerpo del cazonci cuando éste moría?

08.- ¿cómo era el palacio del cazonci? *Descríbelo e imagínalo y haz un dibujo de éste.*

### CONTENIDO: Las fracciones

Una fracción representa el número de partes que tomamos de una unidad que está dividida en partes iguales. Se representa por dos números separados por una línea de fracción. En el ejemplo siguiente vemos que el cuadro esta dividido en 4 partes iguales, osea que esta fraccionado en cuartos y solo tenemos un solo cuadro marcado de los cuatro. Así que seria un cuarto.

$$\begin{array}{|c|c|} \hline \text{■} & \square \\ \hline \square & \square \\ \hline \end{array} = \frac{1}{4}$$

Las partes de una fracción son el numerador y el denominador. El numerador es el número de partes que tenemos y el denominador es el número de partes en que hemos dividido la unidad. Tomando en cuenta la fracción de ejemplo el denominador seria 4 que es en las partes que esta dividido el cuadro y la parte coloreada es el numerador.

$$\begin{array}{|c|c|} \hline \text{■} & \square \\ \hline \square & \square \\ \hline \end{array} = \frac{1}{4} \quad \begin{array}{l} \text{Numerador} \\ \text{Denominador} \end{array}$$



Las fracciones se leen de una manera determinada.

El numerador se lee con los números cardenales. 1 – un, 2 – dos, 3 – tres, ..., 10 – diez, ..., 24 – veinticuatro...

El denominador se lee con los números partitivos. 2 – medios, 3 – tercios, 4 – cuartos, 5 – quintos, 6 – sextos, 7 – séptimos, 8 – octavos, 9 – novenos, 10 – décimos. A partir del 11, el número se lee terminado en -avos: 11 – onceavos, 12 – doceavos, ...

Cualquier figura que se pueda dividir en partes iguales se puede fraccionar ya sea un cuadrado, un rectángulo, un círculo, entre otras figuras.



$$\frac{3}{8}$$



$$\frac{1}{4}$$



$$\frac{2}{5}$$



$$\frac{1}{3}$$



$$\frac{1}{2}$$

**Escribe en tu cuaderno las siguientes fracciones y representalo con alguna figura geométrica fraccionada.**

$$\frac{2}{4} \quad \frac{3}{5} \quad \frac{4}{8} \quad \frac{2}{6} \quad \frac{1}{3} \quad \frac{3}{4} \quad \frac{2}{4} \quad \frac{4}{5} \quad \frac{2}{6} \quad \frac{3}{8}$$

### Desarrollo ecológico: cuidado del agua

El agua es uno de los bienes más preciados del planeta: el 71% de la superficie de la Tierra está cubierta por este elemento, del cual sólo un 0.007% es potable. Por desgracia, hay 1100 millones de personas que no pueden acceder a esa agua potable, con los problemas que eso comporta para la desnutrición, la higiene y el saneamiento.

Hay detalles que no cuestan nada, y que consiguen un gran ahorro en el consumo de vital líquido en el hogar. Vamos a tenerlos en cuenta de ahora en adelante para seguir teniendo agua potable.

A la hora de cepillarse los dientes, utilizar un vaso de agua, en lugar de dejar correr el agua del grifo.

Lo mismo se puede hacer a la hora del baño, llenando un cubo de plástico de agua para usarla mientras se enjabonan.

Si encuentran una gotera o pérdida de agua. Repararla lo mas pronto posible o cerrar bien las llaves si es perdida de agua.

Cuando se acaba la hora del baño, no dejes que se vaya el agua. Con cubetas para los pequeños, recoge el agua y utilízala para regar las plantas. y encargarse de regarla reciclando el agua de la bañera.

No debes de tirar el aceite usado de cocina a la coladera, ya que contamina mucho , además de ir tapando poco a poco las tuberías del desagüe.

**Realiza un dibujo, donde representes un lago contaminado y un lago limpio.**

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 42

¡Buen día tengan ustedes y su familia, los saludo con mucha alegría! Sigán conservando las medidas sanitarias.

FRASE DEL DÍA: ***“Solo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero”.***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Dos vacunas contra el COVID-19 que presentan posibles efectos secundarios tienen una característica clave en común: ambas se basan en adenovirus, gérmenes del resfriado que los investigadores han utilizado en terapias experimentales durante décadas con resultados variables.

Johnson & Johnson indicó el lunes por la noche que detendría su ensayo para investigar una enfermedad, que no especificó, en un participante del estudio. Mientras tanto, el ensayo estadounidense de AstraZeneca de la vacuna que está desarrollando con la Universidad de Oxford ha sido detenido por los reguladores durante más de un mes después de que aparecieron síntomas neurológicos en dos voluntarios.

FRASE DE LA ESCUELA: ***“La educación es un ornamento en la prosperidad y un refugio en la adversidad”.***

**Aristóteles**

#### TEMA GENERAL

#### PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA MIERCOLES (repetimos los ejercicios del lunes).

Cada momento de nuestra activación es importante. Levanta el dedo meñique de tu mano derecha y el dedo índice de tu mano izquierda, cambias, 5 veces y después haces un cuerno con las 2 manos.

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

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

#### Vamos a comer

##### El Mundo de Pequesi

Que bien, por fin llego la hora de comer,  
entre todos la mesa vamos a poner.

Cubierto, platos, vasos y algo de beber,  
El ultimo en llegar tendrá que recoger.

Ve y lava tus manos

Toma tu servilleta

Que deliciosos plato vamos a comer.

Pasta, huevo, verdura, carne, arroz o pescado, macedonia de frutas vamos a comer.

Tu y yo sabemos que de todo hay que probar, es importante si sano quieres estar.

Y lo mejor es que haya mucha variedad, que la comida siempre hay que disfrutar.

Ve y lava tus manos (se repite 2 veces el final)

Toma tu servilleta

Que deliciosos plato vamos a comer

Pasta, huevo, verdura, carne, arroz o pescado, macedonia de frutas vamos a comer.

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa si hay algún alimento deshidratado, pueden ser chiles secos, frutas secas, incluso carne seca. Platica con tus familiares como se producen esos alimentos.

## DIBUJO

Dibuja como crees que secan o deshidratan los alimentos. (una pista = Les ayuda el sol).

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Chiles secos

hortalizas

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno 7 binas con el campo semántico de hortalizas.

## ORACIONES

Elabora un enunciado con cada bina.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Articular

expedito

vegetal

producción

vitaminas

## Contenido: Los trabalenguas

Los trabalenguas, también llamados destrabalenguas, son oraciones o textos breves (son cortos), en cualquier idioma, creados para que su pronunciación en voz alta sea difícil de articular. Con frecuencia son usados como ejercicio para desarrollar una dicción ágil y expedita.

Los trabalenguas constituyen a la vez un tipo de literatura popular de naturaleza oral. En especial sirve para hacer a uno equivocarse en varias ocasiones las personas que lo pronuncian no lo pueden hacer y ahí se desarrolla el conflicto de la pronunciación.

Suelen ser juegos de palabras que combinan fonemas similares, y con frecuencia se crean con aliteraciones y rimas con dos o tres secuencias de sonidos.

**Lee los siguientes trabalenguas muchas veces, hasta que los puedas decir sin equivocarte.**

Cuando yo digo Diego

Digo, digo

Y cuando digo, digo,

Digo Diego.

El cangrejo

Se quedó perplejo

Al ver su reflejo

En aquél espejo.

El rey de Constantinopla

Se quiere descontantinopolizar

el que lo descontantinopolice

buen descontantinopolizador será.

**Escribe tres trabalenguas en tu cuaderno. Los puedes investigar con tu abuelos, padres o vecinos.**

## Las hortalizas y su importancia

Las hortalizas como alimento.

Las hortalizas se definen como la planta de herbácea cultivada en las huertas de traspatio para autoconsumo, semi-comercial y comercial, destinada a la alimentación del hombre.

Se trata de plantas valoradas por sus cualidades nutricionales así como por su sabor que forman parte de la dieta del ser humano.

El agua es el principal componente de la hortaliza, representando cerca del 80% de su peso. Estas plantas también contienen hidratos de carbono, minerales y vitaminas. Debido a que cuentan con un nivel reducido de calorías, son alimentos recomendados cuando se busca combatir el sobrepeso. Los nutricionistas sugieren ingerir hortalizas de manera diaria.

Dependiendo de sus características, las hortalizas pueden comerse crudas o cocidas. El apio, por citar un caso, suele ingerirse sin cocción, mientras que las papas hay que cocinarlas.

Es muy importante lavar las hortalizas antes de consumirlas. Esto es imprescindible para eliminar bacterias y sustancias tóxicas que puedan estar presentes en el alimento.

*Se clasifican en:*

**Raíz:** nabo, zanahoria, jícama, betabel, perejil de raíz, camote y yuca

**Tallo:** esparrago, papa y colinabo

**Hoja:** cebolla, ajo, apio, repollo, acelga, berro, espinaca, lechuga, cilantro.

**Flor inmadura:** coliflor, brócoli y alcachofa.

**Fruto:** chile, chícharo, frijol, calabaza, haba, maíz pepino y chayote.

**Maduros:** jitomate, melón, fresa, tomate y sandia.

***Ve observando el proceso del germinado de tus semillas de frijol, recuerdo no dejar secar el algodón.***

***Busca en revistas, periódicos, folletos, imágenes de algunas hortalizas, recórtalos y pégalos en tu libreta.***

### ALIMENTACIÓN SANA Deshidratación de alimentos

La deshidratación es una técnica de tratamiento y conservación de los alimentos mediante la cual se extrae el agua que contienen a una temperatura suave, que no altera sus cualidades nutritivas. En la actualidad se utilizan los deshidratadores eléctricos, que permiten deshidratar en cualquier lugar con aire caliente a una temperatura constante, que podemos elegir. Pero no podemos olvidar que la deshidratación es un proceso que se ha utilizado desde la Antigüedad y que el sol proporcionaba el calor y la energía que lo hacía posible. También existen algunos deshidratadores solares.

Permite conservar alimentos en envases herméticos durante largos periodos de tiempo. Pueden conservarse incluso años, dependiendo del grado de deshidratación con el que cuente el alimento.

Los sabores de los alimentos se intensifican.

Mantiene las propiedades nutricionales de los alimentos. Si no superamos los 45°C cuando deshidratamos, las enzimas de los alimentos se mantendrán intactas, así como las vitaminas hidrosolubles y el resto de nutrientes.

Nos permite conservar excedentes de alimentos que no nos da tiempo consumir frescos.

Reducen el espacio de almacenaje de los alimentos y facilitan su transporte.

Resulta ideal para conservar y aprovechar los alimentos propios de cada temporada. De esta forma podemos deshidratar tomate cuando es temporada de tomates y consumirlos sin problemas durante el resto del año.



### Ejercicios de fracciones

Escribe en tu cuaderno las siguientes fracciones y representalo con alguna figura geométrica fraccionada.

$\frac{2}{6}$     $\frac{4}{5}$     $\frac{7}{8}$     $\frac{2}{7}$     $\frac{1}{4}$     $\frac{3}{6}$     $\frac{2}{5}$     $\frac{4}{6}$     $\frac{2}{8}$     $\frac{3}{10}$

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 43

Hola buenos días te saludo al igual que a tu familia. ¡Sigán siendo felices!

FRASE DEL DÍA: *“El fin último de la agricultura no es la producción de alimentos sino el cultivo y perfeccionamiento de los seres humanos”.*  
*Masanobu Fukuoka*

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El Gobierno de México cerró acuerdos con las empresas AstraZeneca, Pfizer y CanSino Biologics para la entrega de hasta 146.8 millones de vacunas contra COVID-19, anunció este martes Marcelo Ebrard, secretario de Relaciones Exteriores. La entrega se haría entre marzo y agosto de 2021, explicó el canciller.

El funcionario señaló que ya dio un anticipo por estas inyecciones, y que la cantidad restante a pagar se liquidará una vez se complete la entrega.

Mediante estos cuatro acuerdos, la administración federal dispondría de las dosis necesarias para vacunar a más de 100 millones de mexicanos contra el COVID-19.

FRASE DE LA ESCUELA: **la educación es nuestro pasaporte para el futuro, porque el mañana pertenece a la gente que se prepara para el hoy.**  
**Malcolm X**

#### TEMA GENERAL

#### PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA JUEVES (repetimos los ejercicios del lunes).

Cada momento de nuestra activación es importante. Poner una palma de la mano hacía el frente y la otra hacía afuera, cambia primero lento y vas aumentando la velocidad conforme domines el movimiento de la mano. Luego le puedes hacer con los ojos cerrado.

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

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



### OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿has comido carne de borrego?, ¿cómo era la preparación?. La carne se puede encontrar preparada como barbacoa, birria, mixiotes, asada o en caldo. Los borregos u ovejas forman el ganado OVINO, Su estatura promedio es de 60 cm. a 1 metro, producen grandes cantidades de fibra de lana, su peso es acorde a la altura del animal, los chicos y medianos pesan entre 60 y 100 Kg.

### DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno un rebaño de borregos alimentándose, recuerda que las hembras son mas pequeñas que los machos. Al más grande ponle cuernos en espiral.

### VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

fiestas nacionales

deportes

### VOCABULARIO Y FRASES: Trinas

Has trinas con las figuras geométricas.

### ENUNCIADOS SIMPLES

Realiza un enunciado con cada una de las trinas que realizaste de las figuras geométricas.

### CONCEPTUALIZACIÓN

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

Carguero

jaripeo

monta

### CONTENIDO: TRADICIONES Y COSTUMBRES DE MI MUNICIPIO.

#### 15 de enero en Tingambato

Dentro de las fiestas de enero en el municipio de Tingambato, el día 15 ya es tradicional la encaminada del cuetero que no es otra cosa más que realizar un recorrido de la carretera hacia la plaza del pueblo con las bandas de música, aquí los jóvenes cargueros se encargan de repartir bebidas a todos los que participan en este recorrido y ya por la tarde comienza el desfile de las palmas hacia la plaza de toros donde da inicio el tradicional jaripeo, las palmas con hechas de regalos que las familias regalan para los jinetes que realizan las montas dentro del jaripeo.

#### Paracho, el reino de las mejores guitarras

Hay dos tipos de guitarras finas de Paracho: la de cedro y la de paloescrito, ambas con tapa de pinabete. La de cedro da un tono agudo y la de paloescrito, el grave y permite una mayor claridad, sobre todo en los bajos de la música de concierto.

En la actualidad y con todo el rigor de la palabra, existen en Paracho diez grandes maestros y cerca de 150 constructores: 46 de guitarra de concierto, 57 de estudio y 30 de popular.

“Mi firma es el timbre brillante”



Guillermo Rubio Vázquez, maestro constructor de guitarras, nos contó su historia con absoluta sencillez: “Mi padre con 90 años sigue construyendo guitarras, él fue mi primer gran maestro. Manuel rubio se llama; mi madre, que murió, María de Jesús. Uno aprende de primera mano, es importante comenzar con los que más saben y mi padre es el mejor ejemplo”

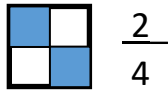
**Haz una lista de las fiestas y/o tradiciones que se realizan en tu comunidad o municipio.**

**Describe alguna de las costumbres que más te agraden que se realizan en tu comunidad o municipio atendiendo a ¿quiénes participan? ¿cuándo se realiza? ¿cómo participa la comunidad? ¿hay música, baile, bebidas tradicionales, etc.,?**

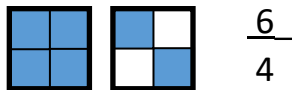
## CONTENIDO: TIPOS DE FRACCIONES

Existen varios tipos de fracciones, estas se determinan dependiendo de los valores contenidos en sus partes.

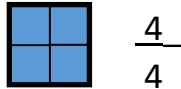
**Fracción propia:** Cuando el numerador es menor que el denominador.



**Fracción impropia:** Cuando el numerador es mayor que el denominador.



**Fracción unitaria:** Cuando el numerador es igual que el denominador.



**Inventa y escribe en tu cuaderno 5 fracciones propias, 5 fracciones impropias y 5 fracciones unitarias.**

## CONTENIDO: FOSILES

Son denominados como fósiles los restos de animales y plantas que se conservan en buen estado hasta nuestros días después del paso de millones de años, pero también se conoce como fósiles a los restos de actividades que se conservan de estos individuos.

Quizá los fósiles más famosos y que más han trascendido a la opinión pública son los fósiles de huesos de dinosaurios.

Vamos a hacer nuestro propio fósil.

**Necesitaremos los siguientes materiales**

1 taza de yeso

Media taza de agua

Un plato o contenedor donde aremos nuestro fósil

La pieza a fosilizar (puede ser una hoja de árbol, un caracol o un hueso de pollo)

**Procedimientos**

Colocar la taza de yeso blanco en un tazón y agregar  $\frac{1}{2}$  de taza de agua. Mezclar hasta conseguir una pasta uniforme; dejar reposar por 2 minutos. Coloca sobre la pasta de yeso la pieza que vas a fosilizar y presiona un poco para que marque bien su forma. (si es una concha o un hueso, puedes untarle un poco de aceite para que facilite despegarlo). Deja que se endurezca el yeso y retira la pieza que utilizaste. Dejarlo secar por 24 horas. Y listo. Tienes un bonito fósil.



# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 44

¡Buenos días! hoy que terminamos una productiva semana más de trabajo. Recordándote que cuides tu salud.

FRASE DEL DÍA: ***“La agricultura es la base de las sociedades alimenta al estado y hace a los hombres fieles, sencillos y honrados”.***  
***Hipólito Viñetes***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Recientemente el Secretario de Educación Pública (SEP), Esteban Moctezuma, explicó cómo sería el regreso a clases presenciales en las entidades que mantengan el semáforo de COVID-19 en verde.

El funcionario detalló que sería de forma escalonada, lo que implicaría que cada grupo fuera dividido en dos, para que mantenga la Sana Distancia y la procuración de los demás protocolos para evitar contagios.

Señala que un grupo de alumnos iría el lunes y martes, otro el miércoles y jueves y los que requieran mayor atención se presentarían el viernes.

hasta que no haya una vacuna contra el coronavirus, el regreso a las aulas sería de manera voluntaria, mientras tanto la educación a distancia continuará.

FRASE DE LA ESCUELA: El estudio sin deseo estropea la memoria y no retiene nada de lo que toma.

Leonardo Da Vinci.

#### TEMA GENERAL

#### PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SANOS

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

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA VIERNES (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Palma de la mano abierta, mano izquierda empuñada con el pulgar señalando la mano derecha, cambia lento y poco a poco aumenta la velocidad. Puedes hacerlo también con los ojos cerrado.

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

**El acto de cantar hace que el cuerpo libere endorfinas, que están asociadas con el placer.**  
**Hoy vamos a cantar**

#### Canción del pescador — María Elena Walsh

Pez de platino fino, fino  
Ven a dormir en mi gorro marino  
Ven a dormir en mi gorro marino

Perla del día fría, fría  
Ven a caer en mi bota vacía  
Ven a caer en mi bota vacía

Un delfín que toque el violín  
Voy a pescar con mi red marinera  
Y me espera para bailar  
Loca de risa la espuma del mar

Feo cangrejo viejo, viejo  
Ven a mirarte el perfil en mi espejo  
Ven a mirarte el perfil en mi espejo

Flaca sirena buena, buena  
Ven a encantar mi palacio de arena  
Ven a encantar mi palacio de arena

Un delfín que toque el violín  
Voy a pescar con mi red marinera  
que me espera para bailar  
Loca de risa, la espuma del mar

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Alguna ocasión has comido mariscos?, pueden ser pescado, pulpo, camarón, cangrejo, almejas. Has visto algunos de esos animales.

## DIBUJO

Dibuja algunos animales del mar.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Mariscos

números partitivos

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno binas con los mariscos o animales del mar.

## ENUNCIADOS

Realiza enunciados con cada una de las binas que hiciste.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Trabajo

mercado

rural

## Contenido: desarrollo de la composición

Lee los siguiente poemas

### Cultivo una rosa blanca - (José Martí)

Cultivo una rosa blanca en Junio como en Enero,  
para el amigo sincero, Que me da su mano franca.  
Y para el cruel que me arranca el corazón con que vivo,  
cardo ni ortiga cultivo  
cultivo una rosa blanca.

### Sueño despierto - (José Martí)

Yo sueño con los ojos abiertos,  
y de día y noche siempre sueño.  
Y sobre las espumas del ancho mar revuelto,  
y por entre las crespas arenas del desierto  
y del león pujante, monarca de mi pecho,  
montado alegremente sobre el sumiso cuello,  
un niño que me llama flotando siempre veo.

**Copia las preguntas en tu cuaderno y contéstalas.**

*¿Qué crees que quiere decir el poeta en el primer poema?*

*¿De qué nos habla José Martí en su segundo poema?*

**Tomando en cuenta la rima, el verso, etc. Escribe un pequeño poema. (tema libre)**

## EL HUERTO FAMILIAR

El huerto familiar se define como una parte del terreno de la casa. Las hortalizas son plantas pequeñas, delicadas y suculentas, de rápido crecimiento. La mayoría de ellas se cosechan entre uno y cinco meses, estas plantas son muy importantes en la alimentación, debido a su alto valor nutritivo.

En un huerto familiar se pueden sembrar:

Cebollín, cebolla, ajo y lechuga: se deben colocar separadas de las hortalizas más altas (tomate, berenjena, pimentón), con el objetivo de que no les proporcionen sombra. El rábano, cilantro, zanahoria, acelga, deben de estar en la parte central de la huerta ya que son de ciclos cortos.

**Realiza en tu casa y con ayuda de tu familia un huerto urbano.**

### **Materiales**

Una caja de madera o de zapatos  
Un plástico que alcance para cubrir la caja por dentro.  
Tijeras  
Cinta adhesiva  
Semillas de hortalizas (cebolla, ajo, rabano, zanahoria, jitomate, cilantro etc.)  
Tierra



### **Procedimiento:**

Coloca el plástico por dentro de la caja y cubre bien para evitar que la tierra se salga y se moje la caja.  
Con las tijeras recorta bien los bordes del plástico y fíjalos muy bien con la cinta adhesiva.  
Cola tierra dentro de la caja y si tienes composta agrega también a la mezcla.  
Moja la tierra muy bien y coloca tu caja en un lugar definido que le de sol.  
Coloca tus semillas separas unas de otras y tapa con tierra.  
Diariamente observa si le falta agua y riega de ser necesario.  
Observa si crecen tus vegetales.  
Cuando tengas la producción elabora tus dibujos de lo que sembraste, esto puede tardar de uno a cinco meses para ver resultados.

## Ejercicios de fracciones

**Escribe arriba de cada figura el valor de fracciones.**

