



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



*Escuela transformadora para la patria digna*

# 3° PRIMARIA

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

SEMANA 14/DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE



*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 62

Buen día los saludamos hoy que damos inicio a otra semana de trabajo deseándoles mucho éxito.

FRASE DEL DÍA: ***“La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata.”***

**Mathatma Gandhi**

**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

El precio de la vacuna rusa contra el covid -19 Sputnik V será significativamente menor que el de las desarrolladas por las farmacéuticas Pfizer/BioNTech y Moderna.

La publicación señala que el precio anunciado de la vacuna contra el coronavirus producida por Pfizer es de 19,50 dólares por dosis, mientras que Moderna lo estima entre 25 y 37 dólares por dosis. "En realidad esto significa que su precio es de 39 dólares y 50-74 dólares por persona. Se requieren dos dosis por persona para las vacunas Pfizer, Sputnik V y Moderna", traduce el tuit "la jerga farmacéutica".

**FRASE DE LA ESCUELA: “Las raíces de la educación son amargas, pero la fruta es dulce”. Aristóteles**

**TEMA GENERAL**  
**SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL**

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**

**Ronda de Vegetales - Autor: Despertando las Neuronas**

Voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.  
voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.

Una fruta y verdura,  
tu me tienes que decir,  
Porque ahora es tu turno  
ya te toca a ti salir.

Fruta, manzana  
Verdura, lechuga.

Voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.  
voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.

Una fruta y verdura,  
tu me tienes que decir,

Porque ahora es tu turno  
ya te toca a ti salir.

Fruta, plátano.  
Verdura, alcachofa.

Voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.  
voy saltando, voy jugando,  
A la ronda muy feliz.

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Sabías que varios de los alimentos que consumimos contienen fibra, que ayuda al cuerpo a mantenerse sano.

¿conoces algunos alimentos que contengan fibra?

## DIBUJO

Realiza dibujos de los alimentos que conoces que contienen fibra.

## CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

alimentos con fibra

nombres de insectos

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 5 binas con algunos alimentos con fibra.

## ORACIONES

Elabora enunciados con cada bina.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Exhortar

prohibición

botánicos

taxonomía

zoológicos

coa

azuelas

leznas

## LOS ENUNCIADOS IMPERATIVOS

Los enunciados imperativos (o exhortativos) son los enunciados que expresan una orden, un pedido, un consejo o una prohibición. *Por ejemplo:*

Toquen la puerta al llegar.

Debes cerrar la puerta.

Apúrate.

Riega las plantas.

No toques eso.

***Escribe en tu libreta 10 enunciados imperativos.***

## CLASIFICACIÓN DE LOS SERES VIVOS: ESPECIES

Una especie es un grupo de seres vivos que presentan unas características comunes y que en condiciones favorables son capaces de reproducirse entre sí y tener descendencia. Para diferenciar unas especies de otras se tiene en cuenta. Las características externas: la forma, el aspecto físico, el color, etc. La capacidad de reproducirse cada especie se nombra con dos palabras en latín, la primera es el género y la segunda es la especie. Las razas están formadas por grupos de animales que pertenecen a la misma especie, aunque presentan características externas distintas a las otras razas. Esto ocurre con las distintas razas de perros. Las variedades son grupos de plantas que pertenecen a la misma especie, pero que tienen apariencia externa diferente a las otras variedades. Esto ocurre con las distintas variedades de rosas, tulipanes, etc.

**Contesta estas preguntas:**

*¿Qué es una especie?*

*¿Qué tenemos en cuenta para diferenciar unas especies de otras?*

*¿Con qué 2 palabras en latín nombramos a cada especie?*

**Realiza los siguientes cuadros en tu libreta y rellena los datos que se te piden.**

10 Diferentes razas de perros	10 Plantas con flores que conozcas
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-

La principal clasificación dentro del reino animal se hace según la presencia o no de esqueleto interno, vertebrados: poseen esqueleto interno. Cada grupo presenta unas características que no tiene otro grupo (por ejemplo: las plumas, las aves; los pelos, los mamíferos, etc.). Invertebrados sin esqueleto interno, presentan una gran variedad de grupos, según la protección o no externa, el número de patas, de antenas, etc.

**Completa el siguiente cuadro en tu libreta.**

5 Animales con esqueleto interno	5 Animales sin esqueleto interno
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-

### DESARROLLO CULTURAL PURÉPECHA

**Los purépechas dejaron un gran legado, tal fue así que algunas de sus construcciones o descubrimientos los seguimos utilizando. Estos son algunas de las áreas donde tuvieron desarrollos y cueles fueron.**

**LA CERÁMICA,** El arte de la cerámica no fue tan relevante para el pueblo purépecha como para otros pueblos mesoamericanos. Realizaban dos tipos de vasijas destinadas a distintos fines. La alfarería se fabricaba para uso doméstico, comercial y ceremonial. Las vasijas policromadas en colores crema, rojo, negro y otras tonalidades tenían como finalidad la de formar parte de las ofrendas a los muertos.

**Realiza un dibujo de las vasijas de los distintos colores que hacían los Purépechas.**

**LA ORFEBRERÍA.** La metalurgia es la aportación más importante de la cultura purépecha al Posclásico mesoamericano, es la característica más importante de este pueblo. Los primeros trabajos con metales aparecen en la súper área cultural hacia el siglo VIII, en la costa del Pacífico, en Oaxaca, Guerrero y Michoacán. El hecho de que no se hayan encontrado evidencias del inicio del desarrollo en el trabajo con metales hace suponer que estas técnicas fueron importadas por inmigrantes, probablemente de Sudamérica, Ecuador, Colombia y Perú. Los metales que trabajaron fueron el oro, la plata y el cobre, y no sólo en piezas de ornamentación. Los purépechas fueron los únicos que adaptaron la tecnología a objetos de uso cotidiano, como las puntas de coa, agujas, hachas, azuelas, leznas y otras.

**Dibuja y colorea los objetos de uso cotidiano que hicieron los Purépechas.**

## LA ALIMENTACIÓN

La fauna silvestre, terrestre y acuática de la región constituye todavía un elemento importante en la dieta purépecha, además de formar parte relevante del acervo de remedios tradicionales. Son especies favoritas para la caza el venado, coyote, zorro, tejón, tlacuache, mapache y pequeños mamíferos como el conejo, armadillo y zorrillo. Entre las aves se encuentran la codorniz, torcaza, huilota, gallina de monte, chachalaca y pato silvestre. En lo que respecta a la fauna acuática, particularmente de la laguna de Pátzcuaro, la diversidad y abundancia de especies comestibles les permitía pescar charal, pez blanco, carpa y tilapia.

***Dibuja en tu libreta los animales de los que se alimentaban los purépechas. (también puedes pegar recortes de los animales)***

## SALUD COMUNITARIA

La fibra es una sustancia que se encuentra en determinados alimentos y que, debido a sus características, llega sin alteraciones hasta el final del proceso digestivo, siendo mejor aprovechada por el organismo.

Esta sustancia se ingiere con regularidad, dado que está presente en un sinnúmero de alimentos de la dieta diaria. Sin embargo, la elección de aquellos productos que contengan fibra en abundancia, tales como las harinas integrales, estimula su absorción y hace que se incrementen sus propiedades.

La importancia de comer alimentos con fibra deriva en la nutrición que ésta le ofrece al organismo y entre ellos se cuentan:

Reducir los niveles de glucosa en la sangre

Prevención de enfermedades cardíacas

Descenso del colesterol

Control del estreñimiento

Todos estos beneficios pueden intensificarse si la persona lleva una dieta saludable con la inclusión de alimentos de cada grupo, más los ricos en fibra, por ejemplo:

Verduras: zanahoria, acelga, espinaca, espárrago, brócoli, alcachofa y zapallo.

Semillas: como las de girasol, almendras, pistachos y nueces.

Frutas: manzana, banana, melocotón, pera, mandarina, higo y ciruela.



# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 63

¡Hola que tengan un estupendo día al igual que su familia!

FRASE DEL DÍA: *“Establecer contacto con la belleza de la naturaleza hace la vida mucho más hermosa, mucho más real, y cuanto más atento y concentrado contemples la puesta del sol más profundamente se te revelará”.*

*Nhat Hann*

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Estados Unidos concedió este sábado la aprobación de emergencia para un tratamiento con anticuerpos sintéticos contra el covid-19 de la compañía Regeneron que fue usado para tratar al presidente Donald Trump cuando contrajo el coronavirus.

**Regeneron** obtuvo la luz verde después de que la administración de REGEN-COV2, una combinación de dos anticuerpos creados en el laboratorio, mostrara que reducía las hospitalizaciones relacionadas con el covid-19 o las visitas a urgencias para pacientes con patologías previas.

FRASE DE LA ESCUELA: Para los niños trabajamos porque los niños son los que saben querer, porque los niños son la esperanza del mundo.

José Martí

#### TEMA GENERAL

#### SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

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

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros. Escoja un punto frente de usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina. Camine en línea recta con un pie en frente del otro. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar. Repita por 20 pasos, alternando las piernas.

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.



### OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Algunos alimentos se fríen para comerlos, esto conlleva a que al consumirlos muy seguido pueden traer problemas a nuestro cuerpo. Propician la acumulación de capas densas de grasa en las paredes arteriales, que causan insuficiencias cardíacas, hipertensión y numerosas enfermedades. Se le conoce comúnmente como colesterol. Las grasas malas, por lo general son sólidas a temperatura ambiente como la mantequilla...

### DIBUJO

Realiza un dibujo de algunos alimentos que tengan mucha grasa. (papas fritas, tacos dorados, etc.)

### VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

alimentos grasosos

### VOCABULARIO Y FRASES: TRINAS

Has trinas con los alimentos grasosos.

### ORACIONES

Elabora un enunciado con cada trina.

### CONCEPTUALIZACIÓN

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

Teocrático

heredero

politeísta

dato

### CONTENIDO: El señorío purépecha.

**ORGANIZACIÓN SOCIAL:** Existían varias categorías sociales entre los purépechas: nobles, grandes señores y plebeyos o macehuales (a diferencia de los europeos en América no había esclavismo, en cambio había un sistema de vasallaje muy complejo) cada uno con determinadas obligaciones que también incluía a las mujeres (esta fue la única cultura igualitaria en América y junto con los espartanos las únicas del mundo hasta entonces).

Su indumentaria era distinta según la clase a la que pertenecían. La gente del pueblo usaba un camisón largo; en los días de fiesta usaban mantas anudadas sobre el hombro. Generalmente andaban descalzos y descubiertos de la cabeza.

Tenían una prenda de lujo que consistía en un pequeño manto bordado con vivos colores y adornado con pelo de conejo o plumas, que usaban los nobles. Las mujeres usaban un lienzo que se enrollaba en la cintura y les cubría hasta debajo de las rodillas, sostenida por una faja o ceñidor; las de categoría superior se cubrían los hombros con mantos bordados de plumas.

***Dibuja como imaginas que eran las prendas de lujo que usaban los purépechas.***

**EL COMERCIO:** Los purépechas practicaban el comercio interior entre diversos pueblos que forman el reino, y el exterior con los otros reinos y provincias lejanas, pues los comerciantes purépechas solían llegar por el norte hasta Nuevo México y por el sur hasta Yucatán y Guatemala. El transporte de mercancías se efectuaba por medio de canoas en los lagos, o por medio de cargadores en los caminos de tierra.

***Realiza un dibujo de como transportaban sus mercancías los purépechas.***



**ORGANIZACIÓN POLITICA:** Tenían un gobierno teocrático: el rey, al mismo tiempo que era la autoridad política suprema, representaba también a la religión; su deber principal consistía en mantener el culto al dios Curicaveri. La sucesión al trono era hereditaria entre los miembros de la familia real:

hijos, hermanos o sobrinos del rey, quien tenía derecho a nombrar a su heredero.

Fueron también grandes guerreros y llevaron a cabo extensas conquistas, disponiendo de grandes contingentes armados con arcos, flechas y macahuit (macanas erizadas con punta de pedernal).

**RELIGIÓN:** La religión tarasca era politeísta. Su dios principal era Curicaveri, el dios que los chichimecas opusieron a la deidad de los pueblos agrícolas de Naranxan, es decir a Xaratanga. Curicaveri es el dios del fuego, y personificaba también al sol.

Xaratanga era la deidad que hace crecer y reproducirse a los seres; esta representada por la luna, y como tal es la esposa de Curicaveri; era también diosa del sustento, y recibía a los muertos en sus brazos.

Otra diosa importante era Curicaveri, la llamada “creadora”; era la madre de los dioses y de todo cuanto existe, y se consideraba también como diosa de la lluvia.

### CONTENIDO: Recopilación y organización de datos

Los datos estadísticos corresponden a la información que se obtiene de la observación del fenómeno que estamos estudiando (ó a estudiar), se pueden representar en tablas, para obtener una información más detallada de nuestro objeto de estudio.

La recolección de datos puede ser de varias formas, haciendo entrevistas a personas, realizando cuestionarios a varias gentes, observando, entre otras.

Supongamos que un periodista está realizando una investigación sobre un funcionario de gobierno que habría participado de un acto de corrupción. Para realizar su trabajo periodístico, inicia la recolección de datos entrevistando a otros funcionarios, políticos opositores, policías y autoridades judiciales. Además accede a documentos que le permiten probar el hecho. Una vez que recolecta todos los datos, los procesa y los presenta con forma de artículo en un diario.

Todo depende de la información que deseemos recabar y su función que vayamos a darle, para determinar el proceso final.

**Realiza las siguientes recopilaciones de datos preguntando a 10 personas lo siguiente:**

1.- ¿Qué color le gusta mas?

2.- ¿de que sabor es su agua favorita?

3.- ¿prefiere el clima frio o el caliente?

**Los datos recabados colócalos en una tabla como esta en tu libreta.**

Nombre de la persona	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3
Juanito	amarillo	horchata	Frio



## Experimento

El globo que se infla solo

Vamos a necesitar los siguientes materias:

Un globo

Bicarbonato de sodio

Vinagre

Botella de plástico

Embudo (opcional)

Procedimiento

Ponemos vinagre dentro de la botella de plástico (llenamos un poco menos de la mitad de la botella).

Con la ayuda del embudo, echamos el bicarbonato dentro el globo (más o menos la mitad del globo debe quedar lleno)

Colocamos la boca del globo en la boca de la botella con mucho cuidado, sin vaciar nada.

Cuando esté correctamente colocado, dejamos caer el bicarbonato dentro de la botella con vinagre .



***Al juntar el bicarbonato con el vinagre tiene lugar una reacción química ácido-base que da como resultado el dióxido de***

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 64

¡Buen día tengan ustedes y su familia!, sigan cuidándose y siguiendo las medidas sanitarias.

FRASE DEL DÍA: ***“Debemos volver a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad”.*** ***Hipócrates***

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El sistema inmunitario humano desarrolla de forma natural unas proteínas que luchan contra las infecciones, llamadas anticuerpos, pero como no todo el mundo obtiene una respuesta adecuada, compañías como Regeneron y Lilly han creado soluciones en el laboratorio.

Estas funcionan uniéndose a una proteína de superficie del virus SARS-CoV-2 e impiden que invada las células humanas.

La FDA afirmó que los datos que apoyan la aprobación de Regeneron proceden de un ensayo clínico realizado en 799 pacientes no hospitalizados con síntomas entre leves y moderados de covid-19.

FRASE DE LA ESCUELA: ***“La educación es el movimiento de la oscuridad a la luz”.***

**Allan Bloo**

#### TEMA GENERAL

#### SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

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

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Camina en la barra de equilibrio. Imagina que estás en una barra de equilibrio y camina con un pie delante del otro mientras mantienes el equilibrio. Invita a tus hijos para que también se diviertan haciéndolo. ¡Simula ser un flamenco! Mantén el equilibrio sobre un pie siempre que puedas: durante los comerciales de la televisión, mientras esperas el autobús, cuando lees las noticias. Está atento a las oportunidades diarias para practicar.

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**

#### LAVA TUS MANOS Autor: Green Family

Voy a enseñar	<i>A lavar</i>
Algo espectacular	<i>Las manos a lavar</i>
A las manitas	
Vamos a lavar	<i>La laaavar</i>
Con jabón por aquí	<i>Enjuar,</i>
Y manos por allá	<i>Y secar.</i>
Nos vamos a empapar	<i>Y ya esta.</i>
A lavar	
Las manos a lavar	
<i>La laaavar</i>	

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa tus manos, ¿están limpias o sucias?, el cuidado de la higiene de nuestras manos es muy importante durante este proceso de la pandemia, para evitar contagios. Pero también es importante cuidarlas, manteniéndolas hidratadas con un poco de crema, no exponiéndolas a mucho frío o mucho tiempo al sol.

## DIBUJO

Dibuja unas manos descuidadas y lastimadas y unas manos sanas y limpias.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Ciudades de tu estado

deportes

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno binas con el campo semántico de deportes.

## ORACIONES

Elabora un enunciado con cada bina.

## CONCEPTUALIZACIÓN

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

Fijar

absorción

división

## Contenido: Enunciados exclamativos.

Los enunciados exclamativos son aquellos que se utilizan para expresar emociones que pueden ser como la alegría, el enojo, el dolor, la tristeza, la angustia, y se usan dos signos para indicar que el enunciado es exclamativo, usamos el signo ( ¡ ) para iniciar a escribir el enunciado y para terminar escribimos el signo( ! )

Por ejemplo:

1. ¡Auxilio!

2. ¡Socorro!

3. ¡Qué horror!

4. ¡Qué asco!

5. ¡Ay que dolor!

6. ¡Ayúdenme por favor!

7. ¡Cuidado con eso!

**Lee el siguiente texto de Nicolás Guillén.**

*¡Ay, señora, mi vecina!*

*domingo de madrugada.*

*¡Ay, señora mi vecina,  
se me murió la gallina!*

*¡Míreme usted cómo sudo,  
con el corral enlutado y  
el gallo viudo!*

*Con su cresta colorada,  
y el traje amarillo entero,  
ya no la veré ataviada,  
paseando en el gallinero,  
pues, señora mi vecina,  
se me murió la gallina,  
domingo de madrugada;  
sí, señora mi vecina,*

*¡Míreme usted cómo lloro,  
con el pecho destrozado,  
y el gallo a coro!*

*¡Ay, señora, mi vecina;  
cómo no voy a llorar  
si se murió mi gallina!*

## LA RAIZ

La raíz es la parte inferior del eje de la planta y, por lo general, está enterrada en el suelo, aunque hay raíces que se desarrollan en el aire o en el agua. Al conjunto de raíces que una planta tiene en el suelo se le denomina sistema radicular. Las principales funciones de las raíces son fijar la planta al suelo y la absorción de agua y sales minerales.

Otras funciones son la de almacén, como en el caso de la remolacha, zanahoria o batata, la síntesis de hormonas vegetales, la aireación de la planta en medios acuáticos, como medio de propagación de nuevas plantas, etcétera. En numerosas especies la raíz se asocia de manera simbiótica con determinadas especies de hongos para formar micorrizas, y también algunas plantas, como las leguminosas, se pueden asociar con bacterias de manera simbiótica formando unas estructuras denominadas nódulos. Estas simbiosis permiten una mejor absorción de sustancias nitrogenadas por parte de la planta.

La función de sujeción en las raíces se da por supuesto pero es muy importante porque la supervivencia de la mayoría de las plantas depende de su capacidad para permanecer erectas por sí mismas y frente a distintas condiciones ambientales, como vientos fuertes, peso de la nieve o de la propia estructura de la planta, efectos mecánicos de los herbívoros, etcétera. Indirectamente también ayuda a la estabilidad del propio suelo.

La absorción de agua es una función crucial de la raíz pero no está claro qué parte es la más importante en este papel. Poca agua entra por la región meristemática, la más apical, sobre todo por la carencia de un sistema de conducción funcional. Aunque los pelos radicales son una entrada importante para el agua, parece que la incorporación de agua en las zonas suberizadas más maduras debe ser también importante porque representan la mayor parte de la raíz y, a veces, las zonas no suberizadas son tan pequeñas que no explican la absorción total de agua. En algunas plantas una gran parte de la absorción ocurre a través de las hifas de los hongos con los que las raíces se asocian.

El agua viaja de forma pasiva desde la tierra hasta la estela (tejido vascular). Pero los nutrientes son captados activamente y tienen que cruzar numerosas barreras. Son absorbidos por las membranas de las células y luego transportados entre citoplasmas a través de los plasmodesmos. Sin embargo, el agua no cruza las membranas celulares de forma totalmente libre y para regular su flujo hay canales de agua denominados aquaporinas con los que la raíz puede controlar el flujo de agua.

### ***Tipos de raíces***

#### **Raíz axonomorfa**

Se trata de una raíz gruesa de la que salen o nacen otras más delgadas.

#### **Raíz fasciculada**

En este caso, se trata de una ramificación de raíces del mismo espesor.

#### **Raíz napiforme**

Es de esas raíces que cumplen funciones secundarias, puesto que tiene una raíz principal más gruesa, en la que se almacenan sustancias de reserva.

#### **Raíz ramificada**

Es una raíz que se asemeja a un árbol, pero técnicamente no posee una raíz principal.

#### **Raíz tuberosa**

Aunque su estructura es fasciculada, se identifica porque se ensancha mucho más en cuanto acumula suficientes sustancias de reserva.

#### **Raíz adventicia**

Es el tipo de raíz que poseen las plantas trepadoras o enredaderas, que se extienden sobre la superficie del suelo.

Las raíces adventicias, a su vez, se subdividen en:

#### **Raíces fibrosa**

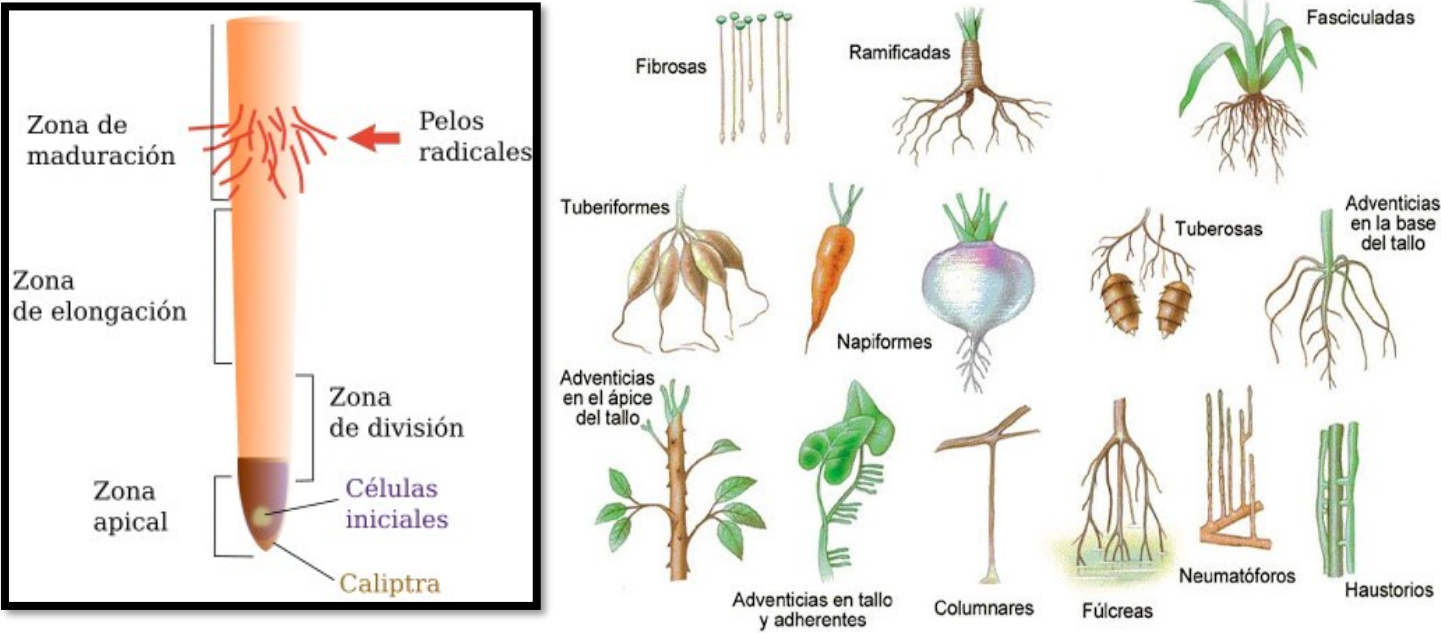
Semejan hilos que crecen en la base del tallo, como es el caso de las de las plantas de trigo o de cebolla. Estos hilos también pueden crecer en los nudos de un tallo horizontal, como por ejemplo, lo que se ve en el pasto.

#### **Raíces foliares**

Surgen desde el pecíolo o apéndice de la hoja, desde la cual se une al tallo. Puede surgir como consecuencia de una lesión o debido a la aplicación de hormonas.

Busca dentro de tu jardín o fuera de casa, una planta que puedas arrancar con todo y raíz y en una hoja blanca pégala y observa como es, describe sus características de la raíz de la planta en la misma hoja.

Como leíste en el texto anterior existen varios tipos de raíces, observa la imagen de las raíces y describe como es cada una ellas, después as un listado de las raíces que se consumen en tu hogar y anota sus características.



Ejercicios

Copia a tu cuaderno y realiza las siguientes restas.

65646	43687	74516	90265	66431
- 48410	- 13401	- 54031	- 45144	- 33512
91654	61321	56545	34675	43216
- 65134	- 32654	- 21564	- 16245	- 26440

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 65

¡Hola buenos día! Que el día de hoy este lleno de alegría y salud para todos.

FRASE DEL DÍA: *"En una mente desordenada, como en un cuerpo desordenado, el sonido de la salud es imposible".*  
*Cicerón*

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La vacuna COVID-19 desarrollada por la Universidad de Oxford produce una fuerte respuesta inmune en los adultos mayores, según han demostrado los datos de los primeros ensayos.

Los datos de Oxford provienen de una etapa anterior, que prueba la seguridad de la vacuna y la respuesta del cuerpo a ella, pero a largo plazo es probable que esta vacuna sea más fácil de implementar porque no necesita almacenarse a temperaturas muy frías.

Los resultados de la fase uno y la fase dos sugieren que uno de los grupos con mayor riesgo de muerte o enfermedad grave por COVID-19 podría desarrollar inmunidad, según los datos publicados.

**FRASE DE LA ESCUELA: No hay escuela igual que un hogar decente y no hay maestro igual a un padre virtuoso.**  
**Mahatma Gandhi**

#### TEMA GENERAL

#### SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

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

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Cierra los ojos Intenta cerrar los ojos mientras te paras con los pies juntos, imagina que caminas sobre una barra de equilibrio, que haces equilibrio sobre una pierna o que caminas sobre una superficie con variaciones. Ten cuidado y apóyate en un compañero si es necesario.

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**

Observa las uñas de tus manos y de tus pies, ¿las tienes largas o cortas?, ¿cada cuánto las cortas?, ¿Cómo las cortas?, fíjate si no tiene alguna raya, color raro o parte sumida, que podría significar que algo anda mal.

Las uñas, que están compuestas por capas laminadas de una proteína denominada «queratina», crecen desde la base de la uña debajo de la cutícula. Las uñas saludables son lisas, sin marcas ni surcos. Tienen un color y una consistencia uniformes, sin manchas ni decoloración.

### **DIBUJO**

Dibuja tus manos con tus uñas y las de tu mamá o tu papá.

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

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE:

juguete

deportes con pelota

### **VOCABULARIO Y FRASES: Trinas**

Has trinas con el campo semántico de juguetes.

### **ENUNCIADOS SIMPLES**

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

### **CONCEPTUALIZACIÓN**

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

Prevaler

agrupación

símbolo

### **CONTENIDO: PUEBLOS ORIGINARIOS DEL ESTADO, SUS CARACTERÍSTICAS Y SUS FORMAS DE VIDA.**

En Michoacán, prevalece lengua del pueblo P'urhépecha como singular familia y agrupación lingüística sin variantes; la lengua del pueblo Nahuatl de la costa-sierra, como parte de la familia lingüística yuto-nahuatl, de la agrupación náhuatl, una de sus 30 variantes; las lenguas de los pueblos Mazahua y Otomí de la región oriente, como partes de la familia lingüística oto-mangué, de la agrupación lingüística Mazahua (uno de sus dos variantes) y Otomí (uno de sus nueve variantes) y; la lengua del pueblo Matlatzinka que pertenece también a esta última familia y agrupación, sin variantes y que se encuentra en proceso de rescate.

La población indígena en Michoacán, con 198 mil personas censadas por INEGI en el 2010, pertenece primordialmente a los pueblos P'urhépecha, Nahuatl, Mazahua y Otomí, mismos que ocupan, poseen, hacen uso y habitan territorios en al menos 45 municipios de la entidad. También en el estado habitan integrantes de otros pueblos como Mixtecos (1160 hablantes), Zapotecos, Amuzgos, Tlapanecos, Triquis, Totonacas y otros, que complementan el acervo cultural indígena del Estado.



### Bandera Purépecha

Surge como un símbolo de unión e identidad con todos los purépechas, buscando al mismo tiempo la organización y lucha de los pueblos purépechas contra las nuevas formas de dominio y explotación que agreden constantemente a las comunidades indígenas y en general a toda la cultura. Y como un homenaje a todos los hermanos caídos por la defensa de las tradiciones purépechas y por la integridad de las tierras comunales.

### Juchari Uinapicua

La unión es nuestra fuerza

Realiza en tu cuaderno un dibujo de la bandera purépecha y coloréalo.



## CONTENIDO: LAS GRAFICAS DE BARRAS

Con la información que recolectamos, podemos realizar graficas de barras para demostrar de una manera fácil de entender los datos recolectados en una tabla.

La Gráfica de barras es la representación Gráfica de una información en específico, como su nombre lo indica se representa por columnas representado por los valores representados.

La gráfica de barras tiene varias secciones, por ejemplo:

### El Título de la gráfica

### El Eje Horizontal

### El Eje Vertical

### Las Barras o Columnas (Frecuencia del Valor Requerido)

*Ejemplo: digamos que con las preguntas que le realizamos a 10 personas no dijeron que les gustaban a 5 personas el color amarilla, a 3 personas el color rojo y a 2 personas el color verde.*

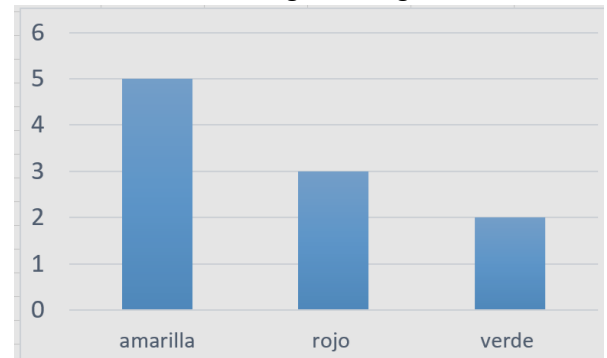
*Tiene el título de la grafica con la pregunta que se le realizo a la gente.*

*El eje Horizontal es el que dice los colores.*

*El eje vertical es el que tiene los números, este puede variar según el valor de la información recabada, en este caso como el numero mayor era 5 se coloco solo un valor mas, para que tuviera espacio la barra.*

*Y las barras son las que están sobre cada color indicando su altura hasta el numero de votos que obtuvo.*

¿Qué color le gusta a la gente?



Realiza las graficas de barras de las siguientes tablas de datos. Recuerda poner las secciones de la grafica.

¿Qué fruta te gusta?

frutas	Personas que les gusta
Pera	3
Manzana	5
Durazno	4
Mamey	2

¿Qué alimentos te gusta?

Alimentos	Personas que les gusta
Verdura	5
fruta	4
Carne	7

¿Qué animal tienes en casa?

Animales	Personas que les gusta
Perro	7
Gato	5
Caballo	2

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

## 3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 66

¡Buenos días! Esperamos que haya sido una estupenda semana y solo recordarles que sean felices.

FRASE DEL DÍA: *“Si sirves a la naturaleza, ella te servirá a ti”.*

*Confucio*

#### CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La comunidad científica recibió con gran entusiasmo las buenas noticias sobre la vacuna contra el coronavirus desarrollada por las compañías farmacéuticas Pfizer y BioNTech: un 95% de efectividad, ningún efecto secundario preocupante y buena protección para personas mayores de 65 años y de diferentes razas y etnias.

La efectividad se midió utilizando a los 170 voluntarios de Fase III que fueron diagnosticados con covid-19.

Esto significa que la gran mayoría de voluntarios inmunizados parecen haber sido protegidos del Sars-CoV-2, el coronavirus responsable de la pandemia.

FRASE DE LA ESCUELA: Una inversión en conocimiento paga el mejor interés.

Robert Frost

#### TEMA GENERAL

#### SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

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

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. sobre manos y rodillas. Baja las manos. Estira una mano delante de ti y estira la pierna opuesta hacia atrás en el aire detrás de ti. Equilibrio de manos y rodillas Mantén tus músculos centrales contraídos para ayudarte a equilibrar. Ahora repite en el otro lado.

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**

#### El Patio De Mi Casa — Tatiana

El patio de mi casa es particular  
se moja y se seca como los demás.  
Agáchense y vuélvanse a agachar  
las niñas bonitas se saben agachar.  
Chocolate, molinillo,  
chocolate, molinillo,  
estirar, estirar que la reina va a pasar.  
Dicen que soy, que soy una cojita  
y si lo soy, lo soy de mentiritas,  
desde chiquita me quedé,  
me quedé padeciendo de este pie  
padeciendo de este pie.  
El patio de mi casa,  
el patio de mi casa es particular,  
el patio de mi casa, el patio de mi casa  
es particular, muy particular.

El patio de mi casa es particular,  
se moja y se seca como los demás,  
agáchense y vuélvanse a agachar,  
las niñas bonitas se saben agachar.  
Chocolate, molinillo,  
chocolate, molinillo,  
estirar, estirar que la reina va a pasar.  
Dicen que soy, que soy una cojita ,  
y si lo soy, lo soy de mentiritas,  
desde chiquita me quedé,  
me quedé padeciendo de este pie,  
padeciendo de este pie.  
El patio de mi casa,  
el patio de mi casa, es particular,  
el patio de mi casa, el patio de mi casa  
es particular, muy particular.

## OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Qué tanto cuidado tienes con tus pies? Sabías que los pies debes de lavarlos diario para evitar la acumulación de hongo al estar mucho tiempo en lugares oscuros y húmedos como lo son los zapatos. Trata de utilizar en la medida de lo posible calcetines de algodón, ya que los materiales sintéticos dificultan la transpiración del pie, generando sudoración.

Hidrata la piel de tus pies todas las noches con crema. En una piel hidratada, que es mucho más elástica, es difícil que aparezcan grietas o descamaciones, minimizando las posibilidades de infección por microorganismos.

Corta tus uñas de forma recta y límalas. De este modo, evitaremos en gran medida que aparezcan las dolorosas uñas encarnadas.

## DIBUJO

Dibuja unos pies sanos y unos pies enfermos.

## VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Comidas

bebidas

## VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno binas con el campo semántico de comidas.

## 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:

**Filogenética**

**ápice**

**desarrollo**

## Contenido: Enunciados interrogativos.

Para preguntar recurrimos a un tipo especial de enunciado: los enunciados interrogativos. Para escribir enunciados interrogativos usamos los signos de interrogación escribimos uno al iniciar la pregunta ( ¿ ) y usamos otro al término de la pregunta ( ? ) Por ejemplo:

¿Qué hora es?

¿Cuántos hermanos tienes?

¿Quieres jugar?

¿A quien busca?

¿En donde vive Juanito?

¿Quién no esta haciendo la tarea?

Lee los siguientes versos, subraya los enunciados interrogativos y escríbelos en tu libreta.

Escribe escribano  
¿Qué quieres que escriba?  
Que cuando es de noche,  
Jamás es de día.

Apunta escribano  
¿Qué quieres que apunte?  
Que con un cerillo  
Se enciende la lumbre

Anota escribano  
¿Qué quieres que anote?  
Que cuando es de día  
Jamás es de noche

Escribe escribano  
¿Pues qué he de escribir?  
Que el que no se va a la cama  
¿Cuándo va a dormir?

Escribe escribano  
¡Ya no escribo nada!  
¿No dices que duerma?  
Me voy a la cama

## LA RAIZ

Es importantes que pequeños y mayores seamos conscientes de la importancia que tienen las plantas en nuestro mundo. No podríamos vivir sin ellas, no solo porque son ellas las primeras productoras de alimento, sino también del Oxígeno necesario para la vida de la mayoría de los seres vivos.

La raíz es el órgano encargado de absorber y transportar sustancias, o acumularlas como reservas, así como fijar la planta al suelo.

**Realiza el siguiente experimento.**

**Veamos un experimento donde se produce la absorción.**

Materiales.	Procedimiento
Un frasco Semillas de lentejas Dos vasos de cristal Agua Aceite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponemos a germinar semillas de lenteja.</li> <li>- Se toman dos plantas pequeñas bien desarrolladas donde se aprecie bien los pelos absorbentes de la raíz.</li> <li>- Se preparan dos vasos con agua en sus dos terceras partes y se completa con aceite común.</li> <li>- En el primer vaso se introduce una de las plantitas de tal forma que cubramos la raíz para que quede los pelos absorbentes en contacto con el agua.</li> <li>- En el segundo vaso se coloca la plantita de forma que la zona de los pelos de la raíz quede embutida en el aceite.</li> <li>- Dejar pasar unas horas y observa lo que sucede.</li> </ul>

Realiza en tu cuaderno lo que observaste mediante dibujos y explicación.

¿Qué daño provoca el aceite en las plantas?

¿Qué otra sustancia conoces que dañe a las plantas?

## Arte

En tu libreta guiándote por los cuadros marcados en las hojas, intenta copiar las siguientes imágenes, fíjate bien como es utilizado cada cuadro con distintas figuras o trazos.

Para finalizar el trabajo colorea tus dibujos.

