



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

3° PRIMARIA

SEMANA 17/14 Y 15 DE DICIEMBRE



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 77

Buen día Feliz inicio de semana con una actitud positiva para que cada día se pinte de colores con tu sonrisa
FRASE DEL DÍA: ***“La salud es la mayor posesión. La alegría el mayor tesoro. La confianza es el mejor amigo.”***
Lao Tzu

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Si todo marcha conforme lo planeado, las primeras vacunas de Pfizer llegarán en los últimos días de la tercera semana de diciembre, con aplicaciones inmediatas al primer grupo de prioridad. Se aplicarán 107,500 dosis en CDMX y 17,500 en Coahuila, y en este momento se estudian dos centros de aplicación más, aunque no fue dada a conocer su ubicación.

Los primero en recibir la vacuna serán los trabajadores de la salud, que son los primeros en prioridad.

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

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

MIRA EL OTOÑO - canción infantil

Se caen las hojas, las aves se van.
El sol ya se esconde, ¿por qué será?
El aire es más frío, las flores se cierran.
Bufandas y gorros, ¿por qué será?

Será que el otoño nos tiñe de rojo,
la lluvia y el viento nos visitarán.
Entonces me abrigo, camino contigo
y cogidos del brazo, me pongo a cantar.

Se caen las hojas, las aves se van
El sol ya se esconde, ¿por qué será?

El aire es más frío, las flores se cierran,
bufandas y gorros, ¿por qué será?

Será que el otoño nos tiñe de rojo,
la lluvia y el viento nos visitarán.
Entonces me abrigo, camino contigo
y cogidos del brazo, me pongo a cantar.

Ya llega el otoño, se ha ido el verano,
sus días son cortos, y yo juego con hojas secas
regalo de un árbol...
Que vive en el parque de mi ciudad.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Con la llegada del fin del otoño que es el 20 de diciembre, comienza a bajar la temperatura y ponerse muy frío el ambiente, corre aire helado. Comienza el invierno el 21 de diciembre y junto con el cambio de beber bebidas frías a calientes, para mantener nuestro cuerpo cálido. En algunos lugares comienzan a preparar el famoso ponche que puede variar dependiendo de la región o el lugar su preparación, aun que algunos ingredientes que se utilizan más comúnmente son: Caña de azúcar, Ciruela pasa, Manzana, Canela, Piloncillo, Tejocote, Guayaba, Tamarindo, Jamaica y Piña.

Receta

Pregunta a tu mamá, tía o abuela la receta que utilizan para preparar el ponche en tu casa y escríbela. Recuerda poner los ingredientes y su forma de prepararse.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

ponche

comidas navideñas

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con algunas de las comidas navideñas.

ORACIONES

Elabora enunciados con cada bina.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Ceremonia

rito

linaje

MITOS

Historia fabulosa de tradición oral que explica, por medio de la narración, las acciones de seres que encarnan de forma simbólica fuerzas de la naturaleza, aspectos de la condición humana, etc.; se aplica especialmente a la que narra las acciones de los dioses o héroes de la Antigüedad.

Historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad.

Lee los mitos Griegos que están enseguida y realiza las actividades que se piden.

La caída de Ícaro

Uno de los mitos que más nos advierten de los riesgos de desoír lo que la sabiduría dicta y actuar despreocupadamente sin tener en cuenta las posibles consecuencias, o de querer lograr y abarcar más de lo que podemos, es el de Ícaro. El mito dice lo siguiente.

“Ícaro era hijo de Dédalo, un anciano sabio de gran conocimiento que fue capaz de construir el laberinto en el que el rey Minos encerró al minotauro. Dicho rey, para evitar que nadie lograra nunca saber cómo encontrar la salida del laberinto, decidió encerrar al sabio y a Ícaro de por vida en una torre.

Dédalo soñaba con escapar de su prisión, pero no podría escapar ni por tierra ni por mar. Con el tiempo llegó a la conclusión de que podría escapar por el aire, y de este modo fabricó con cera y plumas de pájaros dos grandes pares de alas de cera. Antes de partir, el sabio Dédalo advirtió a Ícaro que no volara ni demasiado alto ni demasiado rápido, ya que las alas de cera no aguantarían.

Ambos iniciaron el vuelo, escapando de su encierro. Pero Ícaro, viendo la belleza del Sol, pasó por alto las indicaciones de su padre y voló cada vez más alto, intentando acercarse hasta casi tocar el sol. Pero las alas no resistieron el calor, deshaciéndose y provocando que Ícaro se precipitara al vacío y muriera”.

El mito de Prometeo

El mito de Prometeo es uno de los más conocidos, y en él podemos ver como los antiguos griegos ya se preguntaron cómo habíamos descubierto y dominado el fuego, considerándolo un regalo de origen prácticamente divino. El mito dice así:

“Prometeo era uno de los titanes, hijo de Jápeto y Clímene. Según algunos mitos junto con su hermano Epimeteo fue encargado con la tarea de crear a animales y a los humanos, siendo Prometeo quien decidió dar al hombre la capacidad de andar erguidos.

También burló y engañó a los dioses para favorecer a los mortales. En una ocasión en que Zeus prohibió el fuego a los mortales y viendo las necesidades y las dificultades del hombre para sobrevivir, decidió otorgarles el fuego. Por ello Prometeo entró en el Olimpo y robó el fuego del carro de Helios utilizando una caña, tras lo cual se lo entregó a los mortales de tal modo que pudieran calentarse y alumbrarse.

Pero Zeus se enfureció ante el robo, condenando al titán a ser encadenado al monte Cáucaso, donde cada día y para siempre jamás, un águila acudiría a devorar su hígado. El órgano le volvería a crecer durante el día, de manera que el tormento se repetiría eternamente para este ser inmortal”.

Copia las siguientes preguntas en tu cuaderno y contéstalas.

¿Cuál de los dos mitos te gustó más?

¿En cuál crees que se trata el tema de la desobediencia?

Según este mito, ¿quién fue el que robó el fuego para entregarlo a los hombres?

¿Quién es el padre de Ícaro?

Haz el dibujo de cada mito, agregándole elementos de una historieta, imagina algunos diálogos, apoyándote en las lecturas.

LA ALIMENTACIÓN COMO FUENTE DE ENERGÍA

La principal fuente de energía que obtiene el cuerpo para vivir proviene de los alimentos. Cuando ingieres la comida, tu cuerpo la transforma en sustancias nutritivas. Este proceso produce energía —calorías— que es la que utiliza el cuerpo para llevar a cabo su actividad.

Si hablamos de alimentación y energía: tipos y fuentes, podemos señalar tres fuentes de energía que provienen de una dieta saludable. Nos referimos a los **hidratos de carbono, grasas y proteínas**.

Los hidratos de carbono son la fuente principal energética para el organismo. Los hidratos están presentes en alimentos como los cereales, verduras, frutas, lácteos, azúcares.

Las grasas son fundamentales en la dieta, las necesitas para cuidar muchas de las funciones del organismo y proteger las membranas celulares. Como en el caso de los hidratos no todas las grasas son iguales, algunas son más beneficiosas para tu organismo que otras.

Las proteínas o son tan utilizadas por el cuerpo para producir energía, solo se utilizan en fases de ayuno prolongado o al hacer un esfuerzo muy largo. Así pues, la principal función de la proteína es construir los músculos de nuestro cuerpo.

ENSEÑANZA PURÉPECHA

En la historia de la educación del Pueblo P'urhépecha, el concepto de “calidad” no existe, es un concepto impuesto por la globalización y en detrimento de su cosmovisión. En la época prehispánica, se mantenía un proceso educativo institucional para los linajes que detentaban el poder, y de instrucción para la gran mayoría de la población, teniendo como base a la costumbre y oralidad. Por una parte, la educación destinada para la nobleza indígena operaba a través de las “Casas de los Sacerdotes, Casa del Águila, Casas de Encerramiento y Casas de los Muchachos”, donde se educaba a los sacerdotes, guerreros, señoritas de linaje y gobernantes respectivamente. En contraparte, para formar o desarrollar valores, sentimientos y costumbres, la educación para las grandes masas era por medio de ceremonias y ritos, a través de 18 fiestas entre las que destaca la fiesta “Equata Consquaro”, “la Fiesta de las Flechas” y en específico, la instrucción especializada, se realizaba en 28 grupos ocupacionales que funcionaban como gremios (alfareros, canteros, artesanos, etcétera), a los que únicamente se podía acceder por herencia u orden del Cazonci o Irecha.

En ninguno de estos procesos educativos se tomaba como fundamento la “calidad”, concepto propiamente occidental. Si no la transmisión del conocimiento.

¿Alguien de tu familia te a enseñado alguna costumbre o te a enseñado a hacer algún trabajo contándote como hacerlo o enseñándote haciéndolo?.

Escribe que es lo que te han enseñado con este método.

Escribe que tradiciones te han enseñado a festejar en tu casa. Y como las festejan.

LA ALIMENTACIÓN

El ponche

No solo es una bebida deliciosa sino también tiene un alto contenido de nutrientes por la cantidad de fruta con la que está elaborado. Es rico en vitaminas B, C y E que ayudan a prevenir enfermedades respiratorias, ayudan a la cicatrización por las cantidades de ácido ascórbico que tiene.

Por si fuera poco, el ponche es un buen aliado para evitar los problemas digestivos por las grandes cantidades de fibra que tiene. Además, evita la inflamación del intestino.

Tiene su origen en la India en donde se conocía como pãc que hace referencia a los cinco ingredientes con los que se preparaba: alcohol, azúcar, agua, limón y té. Posteriormente con la llegada de los ingleses a la India se modificó la receta y se fue esparciendo por todo el continente.

Los españoles fueron quienes lo trajeron a México en la época de la conquista; aunque hoy en día el ponche de frutas mexicano se parece muy poco a la receta de India, pues es una combinación de tradiciones europeas con la cultura indígena.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 78

No todos los días tienen que ser especiales, pero seguro que podemos empezar todos con una nueva razón para disfrutarlos. ¡Que tengas un buen día!

FRASE DEL DÍA: *“La medicina es de todas las artes la más noble, pero debido a la ignorancia de quienes la practican y de aquellos que inconsideradamente, forman un juicio sobre ella, en la actualidad está detrás de todas las artes”.*

Hipócrates

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El subsecretario de prevención y promoción de la salud, Hugo López-Gatell, aseguró que todas y todos los mexicanos recibirán la vacuna respectiva, pero que es primordial que ciertos grupos poblacionales reciban la vacuna primero para así controlar el número de decesos prontamente.

El orden de prioridad de grupos de población para recibir la vacuna es el siguiente:

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1.- Trabajadores de salud. | 2.- Personas de 80 y más. | 3.- Personas de 70 a 79 años | 4.- Personas de 60 a 69. |
| 5.- Personas de 50 a 59. | 6.- Personas de 40 a 49. | 7.- Población menor de 40 años. | |

Las etapas dos a cinco de vacunación serán a partir de febrero del 2021, en donde habrá sedes específicas determinadas por secretaria de salud. En todos los casos **la vacuna será gratuita.**

FRASE DE LA ESCUELA: La educación es lo que sobrevive cuando lo aprendido ha sido olvidado.

Skinner

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. FROTAR Y GOLPEAR. Colocar la mano derecha en el abdomen haciendo movimientos circulares, la mano izquierda en la cabeza dando toques.

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

Con la llegada del frío y la necesidad de consumir bebidas calientes, comienza la preparación del atole, ya sea blanco o de algún sabor, lo podemos encontrar en casa o que lo vendan en algún lugar junto con tamales. Es una bebida a base de maíz que es de origen prehispánico y era considerado como un alimento, no solo como una bebida, ya que contiene muchos nutrientes y da energía.

RECETA

Pregunta con tus familiares la receta del atole (puede ser blanco o de algún sabor) y dibujo a un lado de la receta a alguna persona que esta tomando una taza de delicioso atole.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

sabores del atole

fiestas decembrinas

VOCABULARIO Y FRASES: TRINAS

Has trinas con el campo semántico de fiestas decembrinas.

ORACIONES

Elabora un enunciado con cada trina.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Autonomía

autodeterminación

colectivo

libre

organización

Formas de preservación de la autonomía del estado

Después de una ardua lucha en el ámbito social, político y jurídico, la comunidad indígena de Cherán logró la consolidación del derecho colectivo a la libre determinación. Uno de los elementos fundamentales que contribuyó a ese proceso fue la sentencia de 2 de noviembre de 2011, emitida por la Sala Superior del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, en el juicio para la protección de los derechos político-electorales del ciudadano.

A pesar de la falta de reconocimiento por el ordenamiento jurídico del Estado de Michoacán, la sentencia de la Sala Superior estableció las condiciones jurídicas necesarias para que la citada comunidad eligiera a sus autoridades comunitarias, de acuerdo a sus prácticas tradicionales y fueran reconocidas por las autoridades estatales como órganos electos dentro del marco constitucional vigente.

El presente caso constituye el inicio de una nueva etapa para los pueblos indígenas del Estado de Michoacán, pues invoca su derecho a la libre determinación, por cierto consagrado a las comunidades indígenas en México a través de la Carta Magna.

El significado de “pueblo” no puede entenderse ya en el ámbito del derecho internacional bajo una concepción monista de Estado-Nación, sino que comprende también a los pueblos indígenas originarios que viven al interior de un país, por lo que igualmente tienen derecho a la autodeterminación.

Escribe en tu libreta las siguientes preguntas y contesta:

¿cómo eligen a las autoridades en tu comunidad? ¿cómo es la participación de la gente en esos procesos de elección?

Investiga los datos más relevantes de esta comunidad en cuanto a la forma en que están organizados y defienden sus derechos.

CONTENIDO: LOS NÚMEROS HASTA EL 10 000

Vamos a descomponer las siguientes cifras en su valor posicional y las vamos a escribir en nuestra libreta como en el siguiente ejemplo.

$$54\,721 = 50\,000 + 4\,000 + 700 + 20 + 1$$

86 617=	74 281=	83 284=	93 377=	76 489=
75 421=	83 519=	95 428=	87 673=	62 784=

Ahora vas a copiar la siguiente tabla y vas a escribir el número anterior a la cantidad del centro y el número que sigue, de igual manera como el ejemplo:

17 526 | **17527** | 17 528

23 415		63 309
38 962		71 299
74 824		19 791
48 607		35 699
56 724		87 999

En este ejercicio vamos a escribir la cantidad con números y después escribiremos como se lee, como en el ejemplo:

45 385 = cuarenta y cinco mil trescientos ochenta y cinco

82 259=	93 150=	75 543=	69 314=	97 951=
65 923=	44 854=	61 970=	82 672=	19 053=

ALIMENTACIÓN

El atole

Tres familias de preparaciones de origen prehispánico conforman los cimientos de las cocinas tradicionales en México: moles, tamales y atoles. No obstante que de cada una existen cientos de variedades repartidas en todas las entidades del país, la de los atoles ha quedado relegada con respecto a las otras dos, porque a través del tiempo su conocimiento y consumo se ha ido restringiendo a ser una bebida acompañante de los tamales. Sin embargo, en sus orígenes no fue así. Existen un par de registros que indican que en la época prehispánica su importancia entre los nahuas era independiente a los tamales y a los moles, y que su elaboración tenía muchas variantes.

Fray Bernardino de Sahagún en Historia general de las cosas de Nueva España, menciona que los atoles se vendían calientes o fríos y que se preparaban de diversos ingredientes, como masa de maíz, tortillas trituras o escobajos de mazorcas quemadas y molidas. Podían ser enriquecidos con frijoles, miel, chile o agua de cal o de maíz agrio, y cuando formaban parte de rituales, eran servidos en jícaras ricamente decoradas.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

Tiempo libre

Colorea la siguiente imagen.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

Tiempo libre

Vamos a realizar una esfera navideña (o puede hacer varias si así lo quieres)

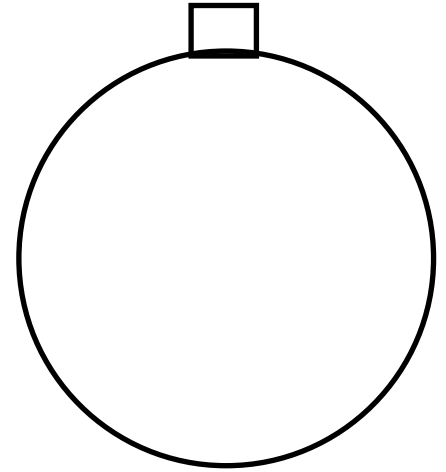
Recorta en un pedazo de cartón una esfera con un pequeño cuadro en una de sus partes como la de la imagen. Debe de tener un buen tamaño para que la puedas decorar.

Ya teniendo recortada la esfera, debes de hacerle algún diseño para colorearla o pintarla con algún tipo de pintura como la binci o binilica. (aquí abajo te dejo unos ejemplos)

Ya que tengas dibujado el diseño solo te queda pintarla y ponerle un listón en el cuadro de arriba para poderla colgar como adorno.

En el municipio de Tlapujahua, en Michoacán se dedican a hacer esferas navideñas.

Que es todo un arte, ya que desde soplar el vidrio para darle la forma hasta la pintura es todo realizado a mano. Y existe una infinidad de diseños, que cuando los ves, no sabes decidir cual te gusta mas.



Tiempo libre

Colorea la siguiente imagen y después recorta por las líneas marcadas para hacer un rompecabezas.

