

Escuela transformadora para la patria digna

6° PRIMARIA

Actividades para confirmar lo aprendido

SEMANA 16/ DEL 7 AL 11 DE DICIEMBRE



Educación popular, integral, humanista y científica

TEMA GENERAL: Actividades para confirmar lo aprendido

FECHA:

Buenos días. Iniciamos la semana con actividades de repaso, te deseo éxito en tus actividades .

Frase del día: **“La buena educación ayuda a tener una mayor curiosidad, imaginación y creatividad”.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los virus son seres diminutos, mínimos, que escapan de los matices de la vida celular. Suelen estar compuestos de material genético (ADN o su pariente molecular, el ARN), a menudo rodeado de una envuelta proteica llamada cápside, que a veces posee capas adicionales tomadas de una célula hospedadora. Los virus solo pueden replicarse dentro de una célula hospedadora secuestrando su metabolismo, y a cada dominio de los seres vivos lo infecta una versión diferente de estos ocupas celulares.

ACTIVACIÓN FÍSICA / RUTA DIDÁCTICA: 1.Nos ponemos de pie, 2.Iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, 3.Subimos hombros y los dejamos caer, 4.Movemos cadera, 5.Flexionamos rodillas y 6.Parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. 7.Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; 8.Hacemos arrastre de soldadito, 9.Gateamos, 10.Nos balanceamos, 11.Nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, 12.Caminamos en nuestro lugar, 13.Trotamos y 14.Terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.

1) El virus de la gripe se une a una célula epitelial

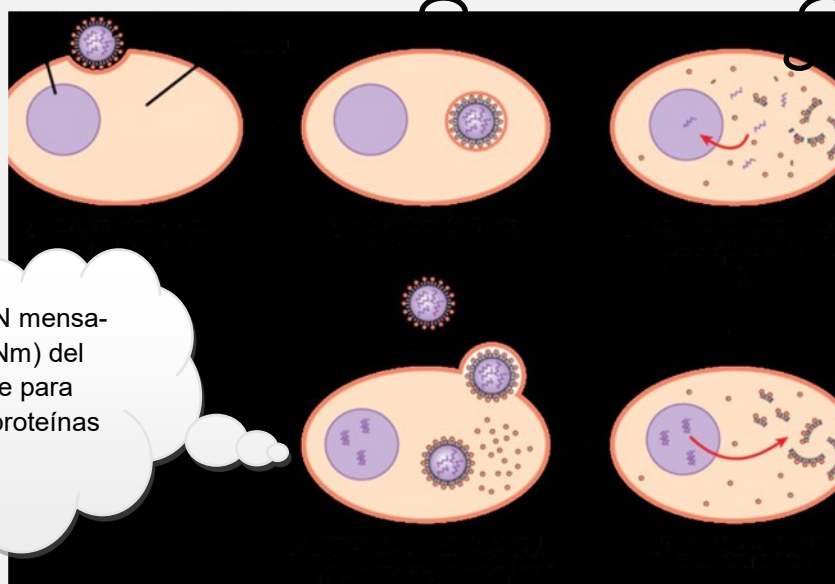
2) La célula engulle el virus mediante endocitosis.

3) Se libera el contenido del virus. El ARN vírico se introduce en el núcleo, donde la polimerasa de ARN lo replica.

MÍSTICA

4) El ARN mensajero (ARNm) del virus sirve para fabricar proteínas víricas.

5) Se fabrican nuevas partículas víricas y se liberan al líquido extracelular. La célula, que no muere en el proceso, sigue fabricando nuevos virus.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa con atención el esquema de la primera hoja en donde se muestra el proceso de reproducción del virus de la gripe en la célula. Explícaselo a tus familiares.

PRÁCTICA

ACTIVIDAD# Elabora una maqueta con material reciclado del proceso de reproducción del virus de la gripe en la célula. Hecha a volar tu imaginación .

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

Conjunciones coordinantes Página #45

Palabras clave: conjunciones, oraciones, enunciados, expresiones, coordinantes

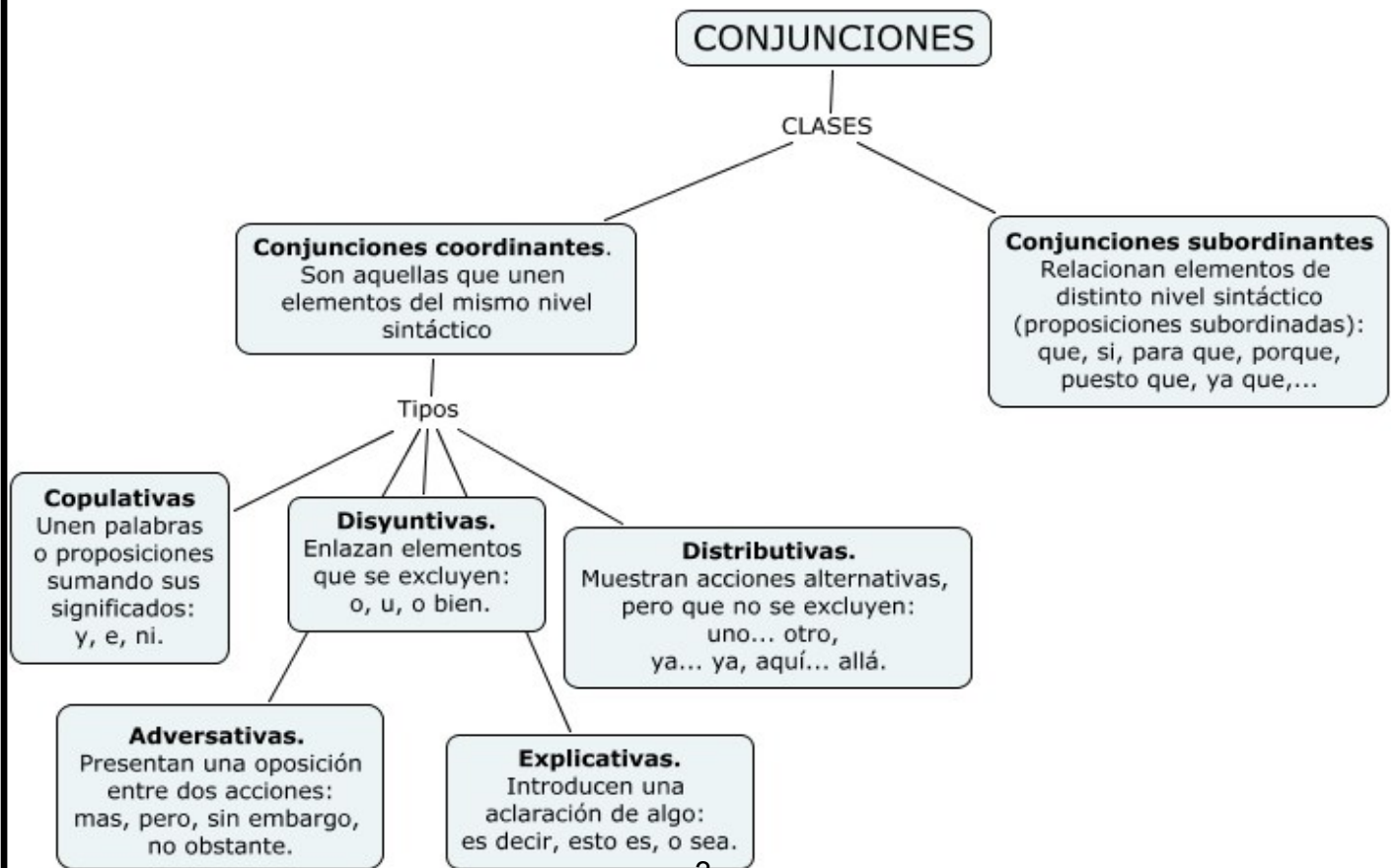
Concepto: Una **conjunción** es una palabra o conjunto de ellas que enlaza proposiciones, sintagmas o palabras. Constituye una de las clases de nexos.

ACTIVIDAD# Lee el texto de la página 45 y escribe en tu cuaderno 10 oraciones que lleven conjunciones coordinantes.



¿Manzanas o peras?

Las conjunciones coordinantes



Palabras clave: sexo, sexualidad, estímulo sexual, excitación, masturbación, género

*Observa la imagen con mucha atención.



LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



EL DESPERTAR DE LA SEXUALIDAD



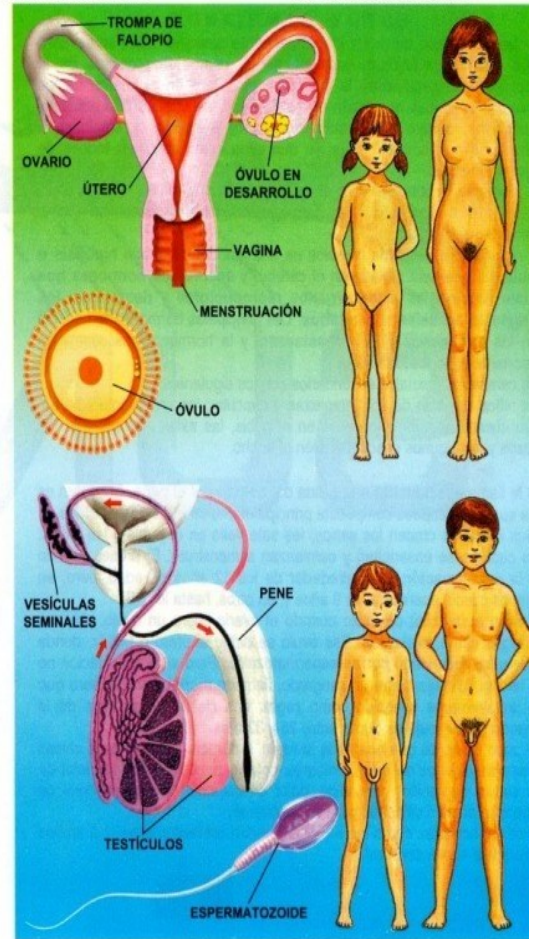
EXPLOTACIÓN INFANTIL



EL SÍNDROME DEL NIDO VACÍO



CONFLICTOS DE LA PUBERTAD



ESTOY CAMBIANDO

ACTIVIDAD# 5 Observa la imagen, busca información adicional y escribe en tu cuaderno el decálogo de la sexualidad.

HAS TERMINADO TUS ACTIVIDADES ¡MUCHAS FELICIDADES!

FECHA: _____

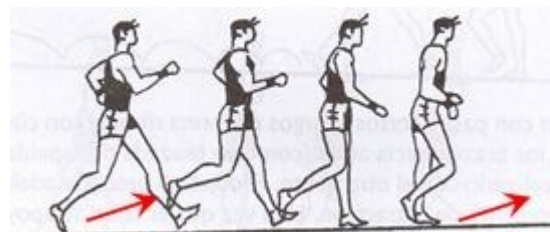
TEMA GENERAL: Temporada de otoño/invierno

Buenos y frescos días en esta temporada otoñal.Frase del día: *“La fina educación es la mitad del camino en cualquier negocio.” —Ignacio Manuel Altamirano***CONTEXTO DE LA PANDEMIA**

“A medida que se descubren más casos de Covid-19 y nuestras comunidades toman acciones para combatir la propagación del virus, es normal que algunas personas se sientan preocupadas o estresadas. Las emociones fuertes pueden desencadenar también un ataque de asma, de ahí que la recomendación hacia los pacientes y sus familiares es que conserven la calma y, en caso identificar síntomas sospechosos, como fiebre elevada, ojos rojos, dolor muscular o de cabeza intenso, así como disnea de rápida evolución, deberán contactar de inmediato a los servicios de salud locales o estatales para descartar cualquier otro padecimiento o corroborar diagnóstico de Covid-19, pues la infección por este virus puede agravar la enfermedad respiratoria”.

ACTIVACIÓN

Actividad 1.- Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. Caminar con normalidad: la mano y el pie de los lados opuestos se mueven adelante al mismo tiempo. con los ojos cerrados, Camina por lo menos 10 metros.

**MÍSTICA****POEMA “OTOÑO”**

Mario Benedetti

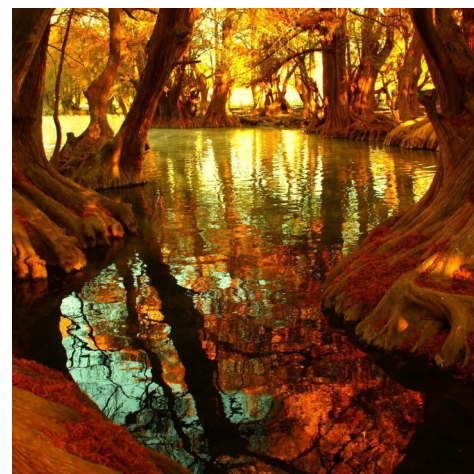
Aprovechemos el otoño
antes de que el invierno nos escombre
entremos a codazos en la franja del sol
y admiremos a los pájaros que emigran.

Ahora que calienta el corazón
aunque sea de a ratos y de a poco
pensemos y sintamos todavía
con el viejo cariño que nos queda.

Aprovechemos el otoño
antes de que el futuro se congele
y no haya sitio para la belleza
porque el futuro se nos vuelve escarcha.

Actividad 2.- Lee el poema de Mario Benedetti, observa el dibujo e inspírate para escribir un poema del otoño en tu libreta.

Sabías que, el otoño en México se presente del 22 de septiembre al 21 de diciembre...



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Actividad 3.– En tu casa o cerca de ella recoge algunas hojas caídas de los árboles y pequeñas ramas para elaborar un atrapa sueños...

VOCABULARIO Y FRASES:

Actividad 4.– Escribe en tu cuaderno un campo semántico relacionado con tu atrapa sueños de al menos 15 palabras.



Para pensar: Si Julio y Daniela tienen 9 metros de hilo para hacer su atrapa sueños, Julio tomó 3 pedazos de 1.5 metros ¿Cuántos metros tomó en total Julio? ¿cuántos metros quedaron para Daniela?

CONCEPTUALIZACIÓN

Actividad 5.– Para adentrarnos mas en los temas estudiados, busca en el diccionario o algún otro medio que se te facilite las siguientes palabras: **otoño, decimal, sumando, plantas, medicinales y tradicional.**

TEMAS DEL DÍA

Matemática. Adición de enteros y fracciones comunes.

Actividad 6.– Analiza la siguiente información:

Para recordar:

La resta, también conocida como sustracción, es una operación que consiste en sacar, recortar, empequeñecer, reducir o separar algo de un todo

La resta consiste en el desarrollo de una descomposición: ante una determinada cantidad, debemos eliminar una parte para obtener el resultado, que recibe el nombre diferencia

Partes de la sustracción

$$\begin{array}{r} - \quad 7589 \rightarrow \text{minuendo} \\ \quad 3712 \rightarrow \text{sustraendo} \\ \hline \quad 3877 \rightarrow \text{resto o diferencia} \end{array}$$

¿Por que es importante conocer las operaciones entre números enteros y fracciones?

Es importante conocer las operaciones entre números enteros y fracciones porque permiten realizar operaciones matemáticas básicas mejorando la capacidad de las personas para desarrollar sus actividades cotidianas.

Tal es el caso de la adquisición de alimentos, tarea en la cual a menudo suelen presentarse magnitudes que indican el peso de un producto, por ejemplo, la harina, granos en general, vegetales, carnes crudas, frutas y frutos secos.

Es decir, si asistes a un mercado, tienda y entiendes conceptualmente qué son los números enteros y fraccionarios puedes pedir un kilo y medio ($1 + 1/2$) de naranjas, y sabrás que representa un peso igual a 1500 gramos o 1.5 kg.

Si un autobús sale de la central del norte en la Ciudad de México, para llegar a la central de Guadalajara tiene que recorrer 593.92 km y después de recorrer 37.6101km se le poncha una llanta ¿Cuántos km le falta recorrer?

	-	5	9	3	.	9	2	0	0	
			3	7	.	6	1	0	1	
		5	5	6	.	3	0	9	9	

Respuesta: 556.3099 km



ACTIVIDAD 7.- Resuelve las siguientes sustracciones de enteros y decimales, en tu libreta.

- A) $12.5 - 3.78 =$
- B) $123.3 - 9.1 =$
- C) $21.7 - 12.06 =$
- D) $62.73 - 51.234 =$
- E) $14.143 - 13.30 =$
- F) $214.89 - 102.45 =$

$$24,5 - 23,62$$

Parte entera			Parte decimal		
C	D	U	d	c	m

$$\begin{array}{r} 24,50 \\ - 23,62 \\ \hline \end{array}$$

Cultura Medicina y farmacología en la prehistoria

Actividad 8.- Lee el siguiente texto y subraya las palabras que no identificas, búscalas en el diccionario y anótalas en tu libreta, acompáñalas con un dibujo que haga referencia lo leído.

Medicina y farmacia en la Prehistoria

Desde el principio de los tiempos, el ser humano ha tratado de explicar la realidad y los hechos más trascendentales de ella, tales como la vida, la muerte o la enfermedad. La medicina pretécnica es la ejercida desde la época prehistórica hasta el siglo V antes de Cristo en la que, junto a prácticas terapéuticas aparecían prácticas mágicas, totalmente interrelacionadas entre sí, de manera que durante el acto curativo, el sanador actuaba desde su doble condición de médico y mago.



En la Prehistoria se tienen constancias de prácticas terapéuticas, como la reducción de fracturas; prácticas medicamentosas, tales como la ingestión de hierbas en acción (o en actitud) mimética con los animales, o algunas prácticas dietéticas. En el Neolítico la actividad terapéutica se basaba en el empirismo, usando los remedios sin base científica y de forma azarosa y en la magia, como una actividad de liberación de fuerzas inmateriales.

La enfermedad se consideraba como una presencia incorporada temporalmente al individuo, pero independiente de él. La aparición de enfermedades se interpretaba como un proceso azaroso (por ejemplo, algún trauma o herida provocada estando de caza), o como una transgresión a la ley moral, en donde se hace una interpretación mágica de la sintomatología que padece el individuo. En este sentido, la pérdida del alma o la posesión de espíritus son razones habituales por las cuales se cree que la persona enferma.



En cuanto al uso de elementos curativos, la farmacología de la época tenía solamente un valor instrumental, como el de poder ponerse en contacto con una entidad superior, y se caracterizaba por una función intuitivo-empírica, con el desarrollo de fórmulas primitivas a partir de plantas u otros elementos naturales.

Una investigación con participación española, tal y como publica El Mundo, acaba de revelar que las capacidades intelectuales de los neandertales eran tan sofisticadas que ingerían plantas medicinales, de las cuales conocía sus cualidades curativas. Las piezas dentales han permitido hallar la primera prueba molecular de que uno de los individuos de esta especie tomó dos tipos de plantas medicinales: alquileña y camomila. Por tanto, el estudio sugiere que ya en aquellos tiempos, los neandertales podían ingerir plantas medicinales, como la manzanilla, tan popular entre los humanos de hoy.

¡Muy bien has terminado el trabajo del día de hoy, hasta mañana!



FECHA:

FECHA:

¡HOLA! El estudio puede parecer una tarea agotadora, pero con esfuerzo, perseverancia y constancia podrás lograr tus propósitos.

FRASE DEL DÍA: ***“No hay un sustituto para el trabajo duro”*** (Thomas Edison)

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los esfuerzos actuales por frenar los contagios del virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19, han hecho a los gobiernos de las naciones acelerar la generación de condiciones propicias para aplicar una vacuna eficaz que proteja a la población contra el llamado “nuevo coronavirus” que ha cobrado la vida de más de 100, 000 personas en nuestro país. El día de ayer estuvo programada una conferencia de prensa en la que la Cancillería Mexicana establecería las rutas para iniciar con los procesos de vacunación en nuestro país, mismos que se estima comiencen a finales de este año, no obstante, aún quedan mucho que hacer al respecto. Estas primeras dosis que llegarán a México en la segunda quincena de este mes, propiedad de la empresa Pfizer, son parte de un acuerdo de precompra de dosis para hasta 17.2 millones de personas que México ha firmado con la farmacéutica; además de otro con la británica AstraZeneca para 38.7 millones de personas y con la china CanSino Biologics para 35 millones de personas. Con esto, no se asegura la totalidad de los más de 126 millones de habitantes que existen en el territorio nacional, lo que nuevamente presupone una desigualdad que preocupa incluso a la Organización de las Naciones Unidas, ya que en todo el mundo los ricos siguen teniendo privilegios ante los pobres. Claro ejemplo, la adquisición de la dosis para prevenir la COVID-19. Aunque en algunos países como Rusia, ya se están llevando a cabo procesos de vacunación para la gente que más lo necesita, aquí en nuestra nación sigue siendo algo muy distante, pues se habla que hasta marzo del siguiente año se pueda dar una vacunación universal para todo aquel mexicano que así lo requiera, lo que es bastante preocupante para todos nosotros.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR. Materiales: una pelota grande y una pequeña

Girar tobillos (durante 10 segundos), levantar las rodillas hacia la cadera. (durante 10 segundos), mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás (durante 30 segundos), estirar y flexionar brazos (durante 30 segundos), lanzar hacia arriba la pelota grande con una mano y atraparla con ambas (la misma acción con la pelota pequeña), caminar golpeando la pelota sin dejarla caer (alternar pelota), en compañía de algún familiar a una distancia de dos metros, uno de espaldas lanza una pelota entre las piernas y el otro intenta alternarla (alternar el ejercicio), ejecutar el ejercicio anterior con la pelota pequeña, que el alumno proponga diferentes formas de lanzar la pelota con algún miembro de su familia, escribir cómo se sintieron al realizar las diferentes actividades.

Frase de la escuela: ***“El hombre al transformar la naturaleza se transforma a sí mismo”.***

MÍSTICA: Reflexiona sobre las siguientes líneas y comenta con tu familia lo que consideres al respecto:

**Claro que no somos una pompa fúnebre.
(Gioconda Belli)**

Claro que no somos una pompa fúnebre,
a pesar de todas las lágrimas tragadas
estamos con la alegría de construir lo nuevo
y gozamos del día, de la noche
y hasta del cansancio
y recogemos risa en el viento alto.

Usamos el derecho a la alegría,
a encontrar el amor
en la tierra lejana
y sentirnos dichosos
por haber hallado compañero
y compartir el pan, el dolor y la cama.

Aunque nacimos para ser felices
nos vemos rodeado de tristeza y vainas,
de muertes y escondites forzados.

Huyendo como prófugos
vemos como nos nacen arrugas en la frente
y nos volvemos serios,
pero siempre por siempre
nos persigue la risa
amarrada también a los talones
y sabemos tirarnos una buena carcajada
y ser felices en la noche más honda y más cerrada.

porque estamos contruidos de una gran
esperanza,
de un gran optimismo que nos lleva alcanzados
y andamos la victoria colgándonos del cuello,
sonando su cencerro cada vez más sonoro
y sabemos que nada puede pasar que nos detenga
porque somos semillas
y habitación de una sonrisa íntima
que explotará
ya pronto
en las caras
de todo.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Revisa alguna foto tuya y de tus padres cuando eran pequeños, analiza sus características físicas, lo que hacen, sus capacidades, la manera en que se expresan, en lo que son semejantes y algunas de sus diferencias.

DIBUJO

Dibújate como te imagines que serás en el futuro cuando tengas la edad de tus padres y abuelos, las actividades que realizarás, si crees que te parecerás a alguno de ellos o si serán distintos a como tú te imaginas que te verás.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO
SOBRE EL SER HUMANO.

- Ejemplo: persona, mujer, hombre, niños.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE
SIGNOS DE PUNTUACIÓN.

- Ejemplo: comas, tilde, punto, diéresis.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS Y TRINAS

Escribe algunas trinas con las palabras de tu campo semántico sobre el ser humano y binas con los signos de puntuación:

Ejemplo: niños, niñas y adolescentes.

Ejemplo: El punto y la coma.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca en el diccionario los conceptos de: **hominoideo, bípedo, primate, humano, homínido, especie, simio, erguido.**

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

Eje temático: GRAMÁTICA

Contenido: SIGNOS DE PUNTUACIÓN

Página del libro: 59

Observa las siguientes imágenes para entender mejor los signos de interrogación y admiración, después lee la página 59 de tu libro.



Actividad:

- Escribe y clasifica 10 oraciones de forma exclamativa y 10 oraciones de forma interrogativa, (no olvides anotar sus respectivos signos)
- Observa el video Los signos de puntuación: Las oraciones interrogativas y exclamativas video educativo para niños. Aquí está la dirección electrónica <https://www.youtube.com/watch?v=Y3AtDFPzQwo>

SOCIEDAD

Eje Temático: PROCESOS SOCIALES, ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y CULTURALES A TRAVÉS DE LA HISTORIA EN EL ESTADO, EL PAÍS, AMÉRICA Y EL MUNDO EN SU DEVENIR HISTÓRICO.

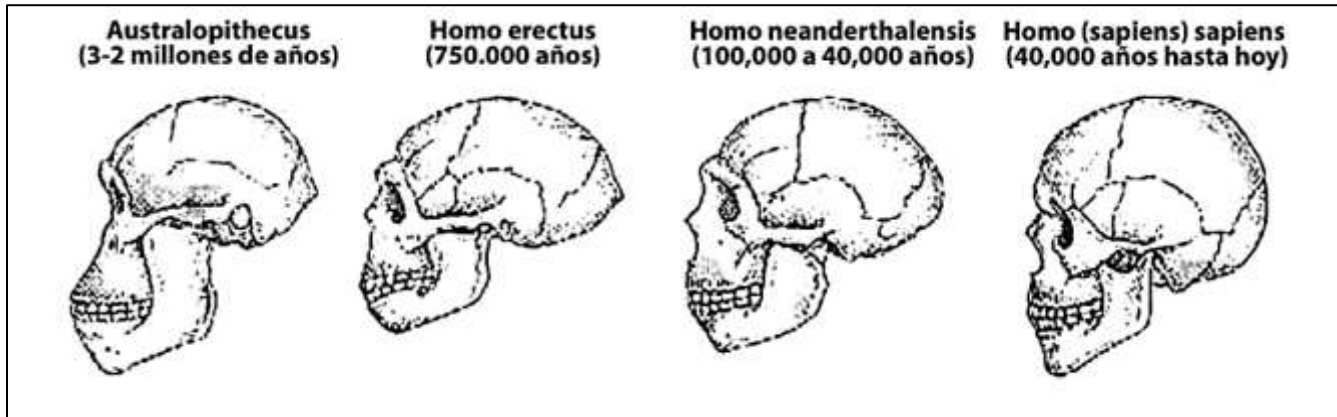
Contenido: El origen del hombre.

Página del libro: 12-13

Palabras clave: ESPECIE, ANTEPASADO, HUMANIDAD, PRIMITIVO, PREHISTORIA.

Actividades:

- Define con ayuda de alguna fuente de consulta el significado de las palabras clave. (diccionario, internet)
- Observa la imagen, escribe y contesta las siguientes preguntas: ¿Qué representa la imagen? ¿Por qué se ven de esa forma? ¿Los has visto antes? ¿A qué se refieren estas fechas? ¿Consideras que tienen alguna relación contigo? ¿Cuál será el significado de estas palabras?



- Lee las páginas 12 y 13 de tu libro de texto, después elabora un dibujo de los “*hominoideos*” según la descripción que te ofrece la lectura y echando a volar tu imaginación sobre cómo vivían ellos. Puedes consultarlo en el enlace siguiente:

https://drive.google.com/file/d/12xPBnJGxa7znqGQxNaY-kWFA9y5T3WX_/view

- Elabora un mapa de conceptos en el que resumas la información leída, no olvides enviar evidencias a tu docente.
- Comenta con tu familia lo que sabe sobre estos hechos históricos y pregunta a los mayores sus opiniones al respecto.

Por hoy fue todo, puedes relajarte y descansar.

¡Mañana será un gran día!

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
6o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

#79

TEMA GENERAL: ACTIVIDADES PARA CONFIRMAR LO APRENDIDO

FECHA:

¡Buen día! Espero que toda tu familia se encuentre muy bien de salud. ¡Comencemos el trabajo!

FRASE DEL DÍA: *"Tus hijos seguirán tu ejemplo, no tus consejos".*

Anónimo

ACTIVACIÓN FÍSICA: Iniciaremos con la **RUTA DIDÁCTICA:** En familia repetiremos los ejercicios del lunes. Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. **Pequeña oruga**, acostado boca arriba, se arquea sobre su espalda y se impulsa hacia adelante ayudándose de piernas y brazos. No olvides hacer las respiraciones recomendadas después de los ejercicios y beber agua al término para oxigenarnos.

ACTIVIDAD 1. MÍSTICA: Lee y luego declama el siguiente poema de Edith Mabel Russo.

El invierno

Quando la naturaleza lentamente se adormece, es porque llegó el invierno para quedarse tres meses.

Blancos senderos de escarcha saludan al recién llegado
 Humean las chimeneas

y la nieve cubre el tejado.

El sol calienta el paisaje solo un rato, al medio día, mientras el viento pasea con su capa blanca y fría.

Los grillos están durmiendo los gorriones viajeros visitan parques y plazas con bufandas y sombreros.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Para mantener en buenas condiciones nuestro cuerpo es necesario alimentarlo y cuidar la salud.

ACTIVIDAD 2: Observa qué hace tu familia para cuidar la alimentación y cuidar la salud de todos.

* Elabora un campo semántico con 10 acciones que realiza la familia para su alimentación y el cuidado de la salud.

* Redacta un texto breve en el que rescates las acciones del campo semántico anterior

* Realiza un dibujo referente a lo que se ha abordado en este apartado.



CONCEPTUALIZACIÓN

ACTIVIDAD 3: Busca en diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelas en tu cuaderno:

kilocaloría

porción

dieta

alimento

saludable

Otra opción de sustracción de enteros con fracciones decimales que podemos encontrar es:

[illegible]

Esta sustracción se resuelve poniendo el punto decimal y agregando los ceros que faltan en el sustraendo. Luego se contesta de forma normal.

[illegible]

ACTIVIDAD 6: Resuelve en tu cuaderno las siguientes sustracciones de enteros con fracciones decimales, también puedes usar este espacio:

- A) $5326.8713 - 3849 =$
B) $8492.3628 - 2893 =$
C) $37.2537 - 19 =$

[illegible]

Una opción más de sustracción de enteros con fracciones decimales que tendremos que resolver será:

[illegible]

Al igual que la sustracción anterior se resuelve
agregando los ceros que faltan en el sustraendo.
Luego se contesta de forma normal.

[illegible]

ACTIVIDAD 7: Resuelve en tu cuaderno las siguientes sustracciones de enteros con fracciones decimales, también puedes usar este espacio:

- A) $486.569 - 27.3 =$
B) $3.21745 - 1.94 =$
C) $59.71738 - 39.85 =$

[illegible]

Al igual que la sustracción anterior se resuelve poniendo el punto decimal y agregando los ceros que faltan en el minuendo. Luego se contesta de forma normal|.

[illegible][illegible]

A) $94 - 38.73291 =$
B) $924 - 476.2362 =$
C) $3 - 1.94372 =$

[illegible]

¿Cómo se calculan las calorías de los alimentos y cuál es su importancia?

Los alimentos y las calorías

El cuerpo humano requiere del consumo de alimentos para que pueda mantenerse con vida y tenga la capacidad de realizar todas las actividades cotidianas.

Los alimentos que consumimos tienen en mayor o menor medida carbohidratos, grasas o proteínas, mediante las cuales, al transformarlas, el cuerpo, produce la energía que necesita para que funcione adecuadamente en todos los sentidos. La energía que tiene un alimento se calcula en kilocalorías (Kcal).

Debemos saber que, si se consumen más kilocalorías de las que requiere nuestro organismo provocará sobrepeso, obesidad y enfermedades como hipertensión, cardíacas, diabetes, respiratorias, fatiga constante, entre otras. Por otra parte, si una persona consume menos kilocalorías de las que realmente se necesitan, se generarán varios problemas al organismo como bajo peso, dolores de cabeza, cansancio permanente, no se tendrá ánimo para pensar, trabajar ni jugar; también es posible que genere enfermedades de huesos, anemia, leucemia; por mencionar algunas. Lo anterior provocando problemas a los sistemas y órganos de nuestro cuerpo.

Para saber cuántas kilocalorías tiene un alimento se deben multiplicar los gramos que carbohidratos por cuatro, los gramos de proteínas por cuatro y el total de gramos de grasa por nueve. La suma de estos elementos da como resultado un número de kilocalorías que tiene cada alimento y se tiene que tomar en cuenta, además, las combinaciones y agregados alimenticios que se hagan a este.

Por ejemplo: si queremos desayunar un huevo a la mexicana, cocinados con: 1 huevo (140 Kcal), ½ jitomate (23 Kcal), ¼ de cebolla (12 Kcal), 1 cucharadita de aceite de cártamo (45 Kcal), sal y pimienta; daría un total de 224 Kcal.

Debemos saber la siguiente información:

Un niño de 6-9 años debe consumir al día 2000 Kcal (si hace ejercicio).

Un chico de 10-12 años tendrá que adquirir 2450 Kcal (si hace ejercicio).

Una mujer debe comer 1800-2100 Kcal (si es activa).

Un hombre requerirá 2000-2400 Kcal (siendo activo).

ACTIVIDAD 10: A continuación, observa los siguientes esquemas de alimentos con porciones y las kilocalorías aproximadas que contiene cada uno de estos.

Alimento	Cantidad	Kcal
Bistec de res asado	85 g	227
Salsa de jitomate con chile	1 cda	15
Salsa de tomate verde	1 cda	8
3 enchiladas	100 g	168
3 enchiladas de pollo	228 g	450
Sopa de fideo (aguada)	1 taza	320
Taco de carnitas	1 pieza	243
Tamal	1 pieza	360
Atole	1 taza	209
Chocolate con leche	1 taza	208
Refresco de cola	335 ml	150
Refresco sabor limón	335 ml	145
Huevo cocido	1 pieza	155
Huevo frito	1 pieza	232
Taco suave (canasta, vapor, sudado)	1 pieza	129
Menudo/Pancita (caldo)	1 taza	229
Carne de menudo sin grasa	80 g	183

Alimento	Cantidad	Kcal
Arroz blanco cocido (morisqueta)	1 taza	204
Arroz rojo/jitomate	1 taza	360
Tortilla de maíz	1 pieza	70
Bolillo sin migajón	½ pieza	70
Pan de caja blanco o integral	½ pieza	70
Cereal con azúcar	1/3 taza	70
Papa cocida	½ pieza	70
Galleta María chica	5 piezas	70
Pan dulce (cuernito o concha)	1 pieza	115
Leche entera	1 taza	165
Frijoles cocidos	100 g	250
Frijoles refritos	100 g	370
Caldo de res desgrasado	1 taza	250
Sopa de tortillas	1 porción	235
Caldo de pollo desgrasado	1 taza	90
Caldo de pollo con verduras	1 taza	148
Pollo cocido	100 g	239
Pollo frito	100 g	384

ACTIVIDAD 11: Apoyándote en el listado anterior y con la ayuda de tus padres o de un adulto de tu familia, elabora el menú de alimentos de un día, que consumirían ordinariamente papá, mamá y tú; pensando además si las cantidades propuestas son suficientes para la alimentación de cada uno.

Elabora en tu cuaderno un esquema como el que se encuentra en la página siguiente para que se te facilite el trabajo. Luego contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Cuántas kilocalorías consumió papá, mamá y tú?

¿Cuántas kilocalorías debería consumir cada uno?

Papá, mamá y tú; ¿consumieron kilocalorías de más o de menos?, ¿cuántas fueron en cada uno?

¿Qué opinan en tu familia respecto a este ejercicio?

¿Tendrán una propuesta familiar para hacer algo al respecto?, ¿cuál sería?

	Alimento	Cantidad	Kcal.
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
		TOTAL	

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Medicina homeopática

ACTIVIDAD 12: Lee la siguiente información en familia.

La medicina homeopática

La homeopatía es un método terapéutico que se basa en la ley de la similitud de los semejantes, la cual afirma que una sustancia que provoca determinados síntomas en una persona sana, en pequeñas cantidades, es capaz de curar los mismo síntomas o semejantes en una persona enferma.

El tratamiento homeopático tiene como propósito estimular la reacción curativa del enfermo, que favorece el orden vital para que pequeñas cantidades de esas sustancias hagan reaccionar al cuerpo para crear anticuerpos que le ayudarán a todos los sistemas del organismo humano para que paulatinamente vaya nivelándose y logre su estabilidad.

Los medicamentos homeopáticos se producen con extractos de plantas, sustancias minerales como fósforo o azufre, sustancias de origen animal; también hacen uso de medicamentos bioterapéuticos producidos por cultivos microbianos o de sustancias de origen microbiológicos. Y pocas veces se llegan a emplear sustancias químicas sintéticas.

ACTIVIDAD 13: Contesta las siguientes preguntas.

- * ¿En tu familia han usado la medicina homeopática?
- * Si tu familia la ha usado; ¿Cuál es la diferencia con la medicina que venden regularmente en las farmacias?
- * Después haber leído la información; ¿Qué piensas de este tipo de medicamento?

FELICIDADES
TERMINAMOS POR HOY, A DESCANSAR
¡NOS VEMOS MAÑANA!

ACTIVIDAD PARA CONFIRMAR LO APRENDIDO

FECHA: _____

CONTEXTO GENERAL

Enviamos un cordial saludo para ustedes. Esperamos que se encuentren bien.

Actividad #1.- Observa la imagen del Rio Grijalva, uno de los mas contaminados de México.

Realiza un campo semántico de la contaminación del río con 10 palabras.

Actividad #2.- Busca el concepto de **contaminante** y escríbelo debajo del campo semántico.

Desarrollo lingüístico integral



Actividad # 3.- Lee la siguiente información sobre **los sustantivos**.

Los sustantivos

Es la palabra que nombra.

Propio

Común

-Nombres de personas, lugares, nombres de animales diferenciándolos de los demás sustantivos.
-Se escriben con mayúscula inicial.
-Delante no se puede escribir los artículos: el, la, los o las.

-Nombran animales, cosas u objetos.
-No se escriben con mayúscula inicial.
-Delante se pueden escribir los artículos el, la, los o las

Ejemplos:

Propio

Brisa, Eduardo, Fernando, Flor, José, Miguel, Mayra, Montserrat

Michoacán, Guerrero, Puebla, Querétaro

Manchas, Pirata, Firlais, pulgoso

Común

Mamá, hermana, maestra, papá

pueblo, ciudad, río, montaña

gato, perro, tortuga, chiva, tigre

18

Actividad # 4.- Escribe en tu cuaderno 10 sustantivos propios y 10 sustantivos comunes, en seguida realiza enunciados usando cada uno de ellos.

Desarrollo Ecológico

Manejo de residuos contaminantes del agua.

Para tener confianza en el agua que bebemos y esté libre de residuos contaminantes puede filtrarse. Este proceso elimina los sólidos y agentes contaminantes (virus, parásitos y bacterias) que tiene el agua y que pueden enfermarnos.

A continuación explicaremos el proceso de filtración:

La filtración del agua se da al pasar el líquido por un medio poroso o materiales granulares.

- 1) Medios granulares– La arena es uno de los principales medios granulares, otros filtrantes son la grava, arena de sílice, resinas, de intercambio iónico, calcita, o corosex. Estos medios granulares, disgregan sólidos suspendidos en el agua, que se acumulan posteriormente en el material arenoso y quedan aislados como residuos.
- 2) Carbón activado– Contribuye a absorber compuestos orgánicos que pueden producir olor, sabor o color del agua. Los diminutos desechos se adhieren al carbón. Sirve para refinar aguas tratadas y al final del tratamiento del agua.
- 3) Desinfección con compuestos clorados– Para desinfectar el agua de bacterias, microorganismos, disminuir el riesgo de cólera, difteria y fiebre tifoidea. El solo empleo de compuestos clorados no purifica el agua en su totalidad hace falta pasarla por medios granulares y carbón activado.

Reflexión filosófica: actividad #5. Escribe en tu cuaderno por qué es importante consumir agua en buenas condiciones

Actividad transformadora: Actividad #6. Realiza un filtro de agua y envía si tienes la posibilidad una imagen a tu profesor.

Materiales: botella de agua, algodón, piedras porosas, ceniza, arena, carbón, tela.

Coloca los materiales de la manera en que esta ejemplificada en la imagen y realiza tu filtro. Para probarlo vierte agua con tierra y fíltrala para que observes el resultado.



Educación artística integral:

Técnica mural prehispánica

En el contexto mesoamericano, para decorar una superficie mural primero se aplicaba una capa de mortero grueso sobre el núcleo constructivo; este procedimiento lo hacía homogéneo en textura y color. Sobre esta capa, que llamamos aplanado o revoque, se aplicaba una delgada capa de aplanado con cargas más finas, el enlucido, y sobre ésta se colocaban los colores, o bien un estuco ya coloreado con los pigmentos.

El conocimiento de las propiedades de los materiales cementantes permitió a las culturas mesoamericanas desarrollar tecnologías para mejorar sus propiedades de fraguado, al añadir gomas o exudados vegetales que servían como plastificantes que formaban estratos de gran permanencia, “que han sobrevivido siglos en condiciones ambientales adversas, lo cual representa una característica ejemplar de la tradición pictórica del México antiguo”.

La distinta naturaleza de los componentes de muros y aplanados respondía a tradiciones locales y, a su vez, permitía dotar de significado a algunos ámbitos que estuvieran dedicados a conceptos rituales específicos.



Actividad # 7 - Replica la realización de un mural prehispánico en una cartulina o cartoncillo.

Autoevaluación

Actividad #9.- Colorea la cara que corresponde a la actividad realizada:

Lectura general: 6 7 8 9 10

Respuesta de preguntas: 6 7 8 9 10

Filtro y Mural prehispánico : 6 7 8 9 10