

RUTA DIDÁCTICA  
CARTILLA DE TRABAJO EN CASA  
**3° DE PREESCOLAR**



**Educación popular, integral, humanista y científica**

*Recomendación: Se sugiere imprimir cada hoja a una sola cara para facilitar las actividades*

# Lunes 12 de abril

## Activación física familiar

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.

• Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy lunes haremos el siguiente ejercicio: para esta actividad ocuparemos dos cestos o recipientes y pelotas o bolas de papel. Los recipientes se colocan con una distancia de 3 a 5 metros, el niño encestará en ambos hasta lograr 3 anotaciones en cada uno (la actividad se realizará caminando).

• Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos este ejercicio: En esta actividad ocuparemos un cesto o recipientes y pelotas o bolas de papel. El recipiente se colocará y a 50 cm se pondrá una marca en el suelo, donde el niño o niña se colocará para encestar las pelotas.

• Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos este ejercicio: Los troncos. en esta actividad ocuparemos una manta o colchoneta para colocar en el suelo. El niño o niña rodará para llegar de un punto a otro rodando como un tronco (en la actividad también puede participar papá o mamá)

• Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos este ejercicio: Los chapulines. En esta actividad ocuparemos objetos pequeños (bolitas de papel pequeñas, carritos, etc.) que serán distribuidos en un área de 5 metros. a la orden de papá o mamá el niño o niña saldrá a recolectar los objetos saltando como un chapulín.

• Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos este ejercicio: La ranita. Para esta actividad utilizaremos 5 objetos pequeños (juguetes, bolitas, piedritas, etc.) se delimita una salida y una meta. A la voz de papá o mamá el niño transportará los objetos de la salida a la meta, saltando como una ranita (papá o mamá también puede realizar la actividad junto con el niño o niña).

- **Actividad.** Lee el siguiente texto y realiza la actividad que se indica.

## Juego de pelota

Durante años se ha hablado de una posible vinculación entre el juego de pelota y los cuerpos celestes, como el Sol y la Luna.

Cabe destacar que en **Teopantecuanitlan, en el estado de Guerrero**, se ha documentado la presencia, en una plaza hundida, de cuatro monolitos con rasgos de jaguar al estilo olmeca. El que se encuentra ubicado en el noreste de dicha plaza el día del equinoccio, por la mañana, proyecta una sombra que poco a poco se desplaza hasta llegar al punto medio de la cancha del juego de pelota, en el centro de la plaza.

En náhuatl juego de pelota se dice *tlachtli*. La pelota estaba hecha de hule extraído del árbol de hule que le permitía botar. El juego de pelota, que se realizaba principalmente con la cadera, se practicaba por lo menos desde el año 1400 a. C.



Elabora una pelota mediana utilizando tus calcetines y realiza los ejercicios que se te indican



1. Lanza y atrapa cinco veces.

2. con una pareja lanza y atrapa, cinco veces.



3. elabora un aro en cartón, con una cuerda cuélgalo en un árbol y encesta tu pelota de calcetín con: ambas manos, mano derecha, izquierda (repite varias veces) comenta con cual se te hizo más fácil.



## Martes 13 de abril

**Actividad.** Lee en familia el siguiente poema y realiza un dibujo acerca de este, puedes usar pintura, colores, recortes etc.

¡Primavera está aquí!  
Susana es una rana  
Que vive en el jardín,  
Que anuncia alborotada:  
- ¡La primavera está aquí!

Despierta a nuestra tortuga  
Croando, siempre ruidosa:  
- ¡Levántate, es primavera!,  
¡no seas tan perezosa!

Croando y dando saltos,  
Con sus patas delanteras  
Saluda a miles de pájaros  
Que vuelven en primavera.

- ¡Hormigas trabajadoras,  
Salir de sus agujeros,  
Venir todas al jardín  
¡Que ya ha comenzado el  
juego!

Se abrieron todas las flores  
Al llegar las mariposas  
Y revoloteando gritan  
-¡La primavera es hermosa!

Nilda zamataro

- **Actividad.** Observa los siguientes objetos de la vida cotidiana y escribe debajo de ellos que forma de cuerpo geométrica les corresponde.

Los **cuerpos geométricos** son figuras tridimensionales con anchura, altura y profundidad tales como los: **poliedros,** **prismas,** **icosaedros,** **esferas.**



**cubo**



**prisma**



**cilindro**



**pirámide**



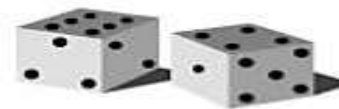
**cono**



**esfera**

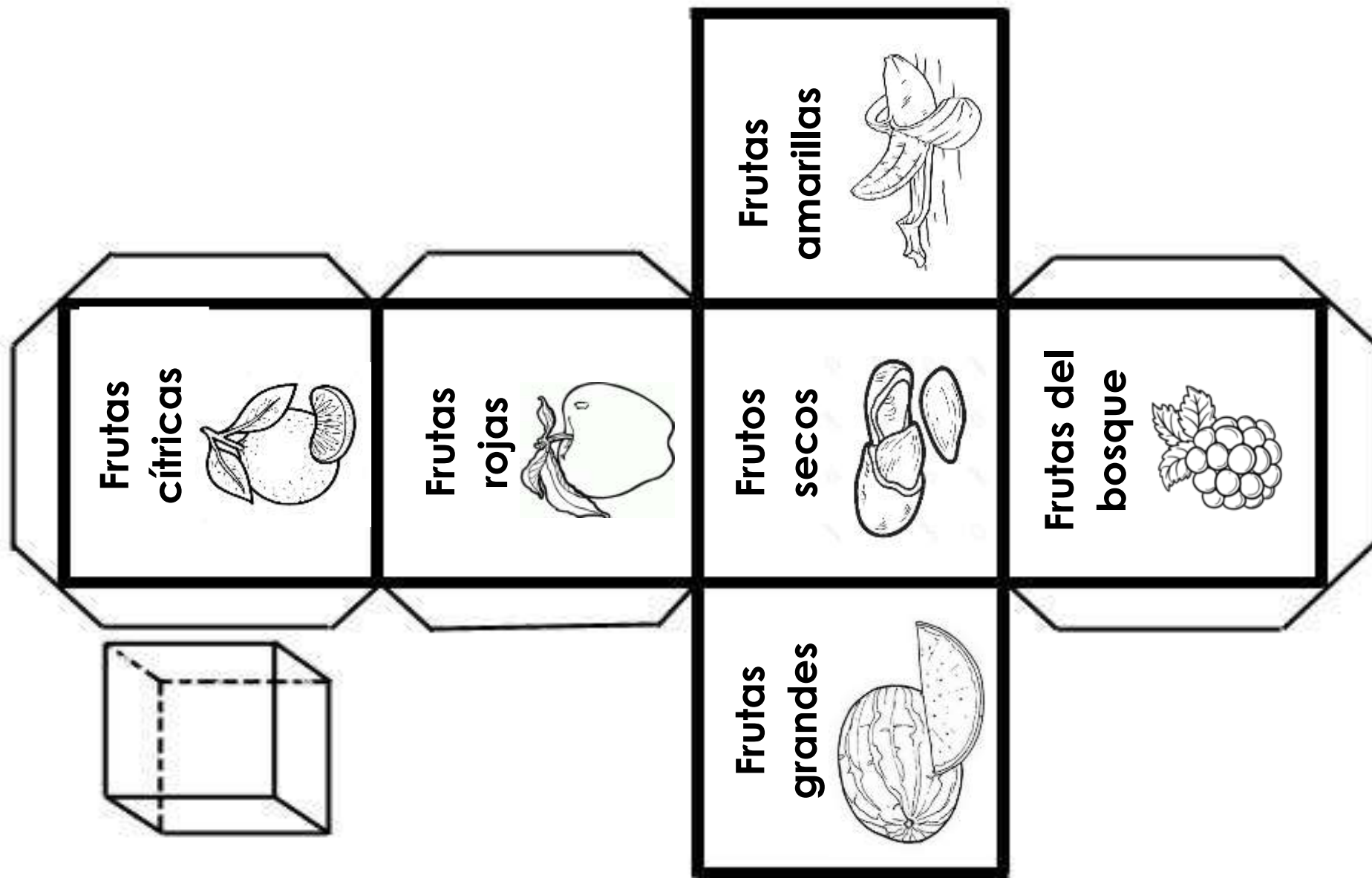


**Cubo**





**Actividad.** Recorta la siguiente plantilla y ármala para formar un dado.



**Actividad.** El siguiente ejercicio lo realizarás con el dado que armaste en la actividad anterior.

**Instrucciones:** Lanza el dado y según la cara que salga, deberás buscar en la lista de palabras algún alimento que pertenezca a ese grupo de frutas y encerrarlo. Ahora pasa el dado a otro integrante de tu familia para que realice lo mismo. Continúa la actividad por turnos ¡Invita a cuantos integrantes quieras!

<b>manzana</b>	<b>almendras</b>	<b>lima</b>	<b>limón</b>
<b>nuez</b>	<b>uvas</b>	<b>piñón</b>	<b>avellana</b>
<b>naranja</b>	<b>papaya</b>	<b>arandanos</b>	<b>cerezas</b>
<b>fresa</b>	<b>moras</b>	<b>pistacho</b>	<b>kiwi</b>
<b>mandarina</b>	<b>melón</b>	<b>platano</b>	<b>lichis</b>
<b>pera</b>	<b>sandía</b>	<b>cacahuete</b>	<b>piña</b>
<b>zarzamora</b>	<b>mango</b>	<b>frambuesa</b>	<b>grosella</b>
<b>pomelo</b>	<b>chirimoya</b>	<b>aguacate</b>	<b>níspero</b>
<b>ciruela</b>	<b>coco</b>	<b>castaña</b>	<b>durazno</b>

# Miércoles 14 de abril

## Danza del venado

La **Danza del Venado** es una de las danzas más antiguas de la Cultura Mexicana la cual han sido el Legado de la Cultura Maya es celebrada por lo indígenas de Sonora y Sinaloa, en la Danza del Venado se da con el empleo de los instrumentos musicales de la **Danza del Venado Yaqui** y Mayo.



### Significado de la danza del venado

El significado de la danza del venado se relaciona con la influencia del hombre a su área geográfica y el respeto y la admiración inspirado por la dignidad que hace de la naturaleza como fuente de vida y sustento. Una de las características de su cultura más destacada en las culturas de Mesoamérica era su respeto y admiración hacia la naturaleza, esto se traducía en ceremonias cargadas de una gran definición en las que solían pedir permiso a la madre tierra antes de extraer sus recursos.

### Vestuario de la danza del venado

Cabeza de venado, con cinta de color rojo enredada entre los cuernos, colocada sobre un pañuelo de color blanco que cubre la cabeza del danzante de adelante hacia atrás, cubriendo parcialmente sus ojos. Torso desnudo y sobre el pecho un collar de chaira con cruces de concha nácar. En la cintura se ata una pañoleta con figuras de flores muy coloridas. Sobre su cadera se enrolla un rebozo que le llega hasta las rodillas, sostenido por una faja negra o azul oscuro. Encima lleva un cinturón-sonaja.

En los tobillos del vestuario de la Danza del venado llevan cubiertas los tenaboim muy parecido al sonido de los cascabeles, con los pies descalzos. Una de sus muñecas va ceñida con una tela de color blanca. En cada mano tienen una sonaja o guaje de calabaza.

**Actividad.** Resuelve la sopa de letras referente a la danza del venado

b	a	c	a	c	u	s	i	a	t
g	y	u	o	u	t	r	m	s	e
m	r	t	f	b	n	c	d	r	n
j	m	a	y	a	m	u	i	o	a
k	l	m	d	h	f	v	j	g	b
v	p	b	n	i	t	e	a	s	o
m	a	o	l	s	u	n	p	l	i
h	i	r	u	k	i	a	m	g	m
r	u	o	s	a	h	d	s	n	x
r	a	s	p	a	d	o	r	e	s

- 1.-maya
- 2.-cubahí
- 3.-venado
- 4.-bacacusia
- 5.-hirukiam
- 6.-tambor
- 7.-tenaboim
- 8.-raspadores

### Música e instrumentos de la danza

- Tambor de agua conocido como (Baa-wéhai)
- Dos raspadores de madera conocido como (Hirúkiam)
- Canto de uno o dos de los participantes de los raspadores
- Flauta de carrizo conocido como (Bacacusia)
- Tambor de doble parche conocido como (Cúbahi)



**Actividad.** Lee las siguientes medidas de prevención y únelas con el sentido correspondiente

**Debemos leer  
con luz  
suficiente**



**Secar  
cuidadosament  
e la piel para  
evitar la  
aparición de  
hongos**

**Evitar sonidos  
fuertes**

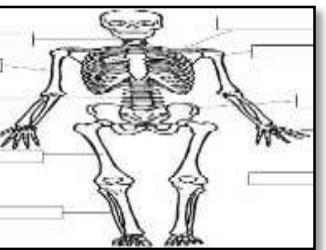
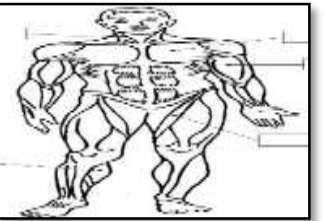
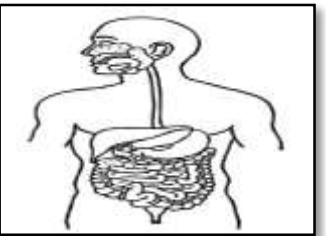
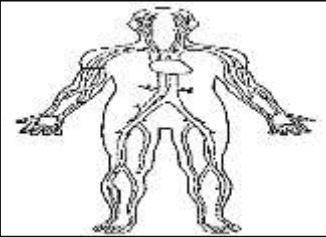
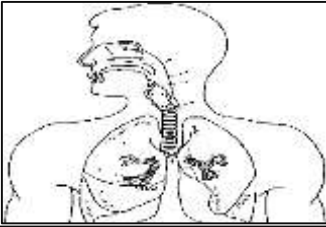


**Alejo mi nariz de  
olores tóxicos o  
demasiado  
fuertes**

**Evitar tomar  
alimentos muy  
calientes o muy  
fríos**



- **Actividad.** Une con líneas los sistemas del cuerpo humano con su descripción.



Sostiene el peso del cuerpo

Toma los alimentos y los convierte en nutrientes mediante la digestión.

Recubren al esqueleto y dan forma a nuestro cuerpo.

Este sistema inspira oxígeno para luego expulsarlo como dióxido de carbono mediante la espiración.

Reparte las sustancias nutritivas y el oxígeno y recoge los desechos del organismo para llevarlos a los órganos que se encargan de expulsarlos.

## Atole de pinole



### Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 varita de canela
- 3 litros de leche
- 2 tazas de pinole
- 1 taza de azúcar



El pinole es un polvo que se elabora con maíz morado tostado en el comal, luego se muele con canela y azúcar. Se puede consumir como un postre, o bien sirve de base para preparar atoles.

### Procedimiento

- 1.-En la olla poner la canela y el agua, cocina por 10 minutos
- 2.-Vacía la leche, reserva 2 tazas
- 3.-Revuelve las 2 tazas de leche con el pinole, para hidratar
- 4.-Una vez que la leche empieza a hervir, agregue el pinole hidratado.



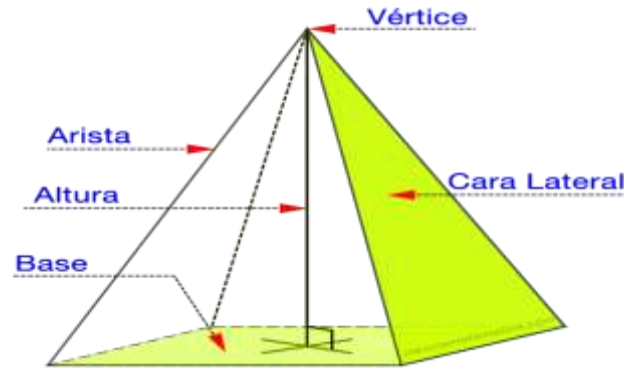
- 5.-Revuelve y meneas constantemente hasta que hierva por lo menos 10 minutos. Prueba la sazón y apaga el fuego.
- 6.-Sirva caliente y disfrútelo en familia.

### Identifica las partes de una pirámide cuadrangular

- **Actividad.** Lee la información con apoyo de tu familia y realiza las actividades que se indican.

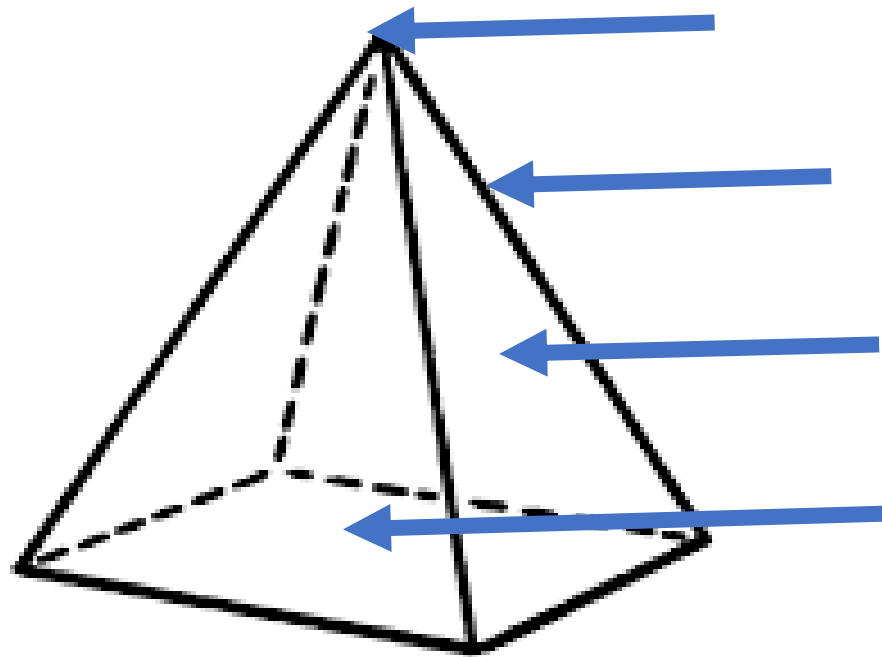
Una **pirámide cuadrangular** es un **poliedro**

- Tiene un vértice o cúspide.
- Tiene una base en forma de cuadrilátero.
- Tiene 4 triángulos como lados laterales.



**Actividad.** Utiliza material que tengas en casa (masa, plastilina, barro y realiza una pirámide.

- **Actividad.** Recorta los nombres de algunas de las partes de las pirámides y pega donde correspondan



**vértice**

**base**

**Cara lateral**

**arista**

## Evolución de la vivienda

- **Actividad.** Juego “tripas de gato” sigue la línea con diferente color sin despegarlo hasta llegar a su pareja.



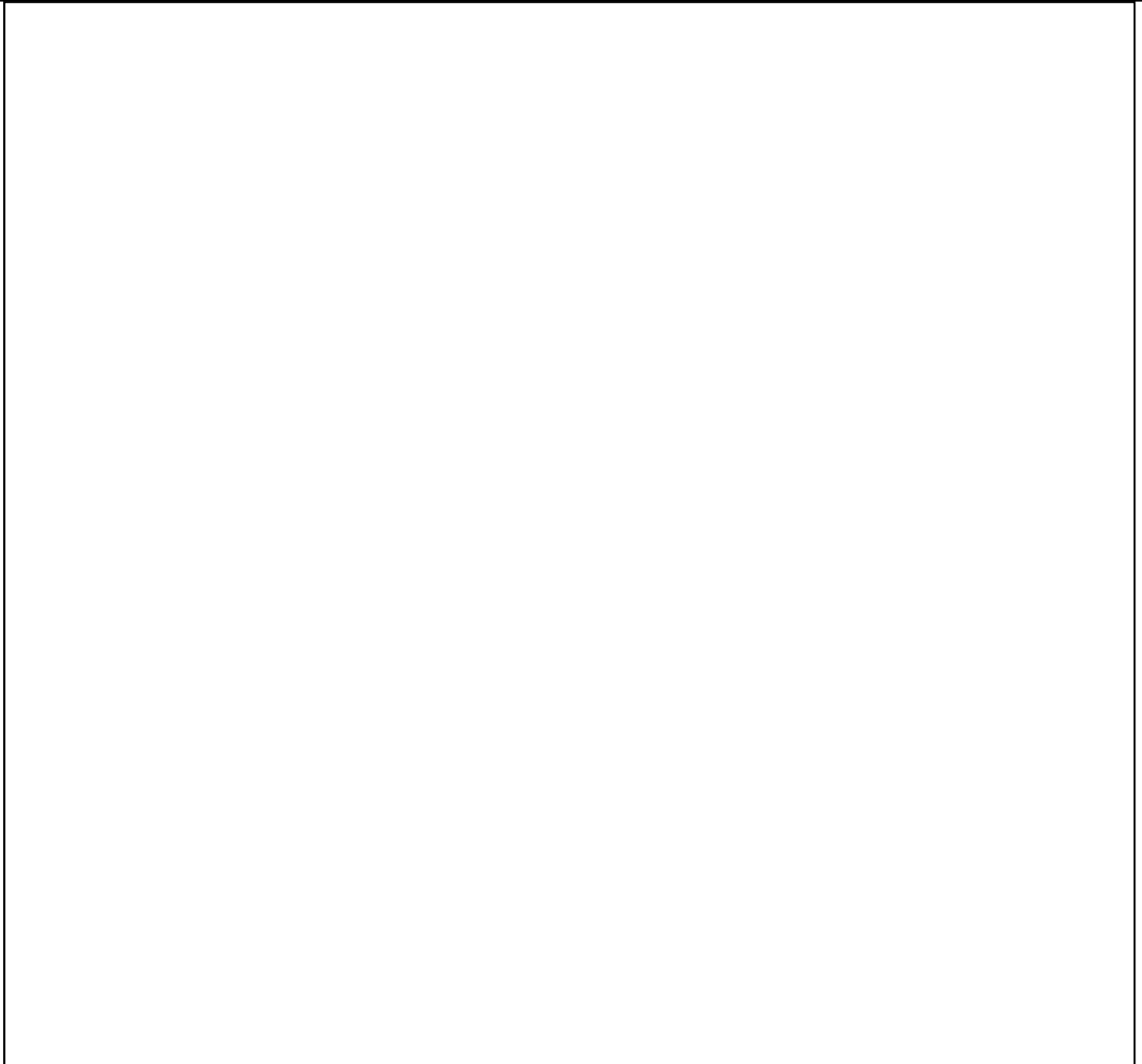
**Actividad.** Lee la información y realiza un mural en el cuadro, según las características que se mencionan en el texto.

**El muralismo surge como un movimiento nuevo con una estética propia, sus características particulares son la libertad del trazo, el uso de herramientas y materiales propios para el muro, y las ideas libres de complejidades narrativas; el artista encuentra su propia expresión en la obra misma.**

En su inicio, la Escuela Mexicana de Pintura concibe dentro de sus aulas el movimiento de pintura mural, llamado también muralismo mexicano, basado en los valores patrios, la problemática de los pueblos originarios y la creación de conciencia entre la sociedad mexicana con respecto a sus raíces autóctonas.

Los artistas de este movimiento deseaban acercar el arte al pueblo en general y a la masa popular en particular. Con la adición de formas prehispánicas y mestizas, hacían a un lado la academia europea que por muchos años prevaleció en el arte mexicano. Todo lo anterior permitió que en el año de 1922 surgiera el sindicato que agremiaba tanto a pintores y escultores como a artesanos especializados.

Algunos artistas representativos del muralismo son: Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros.





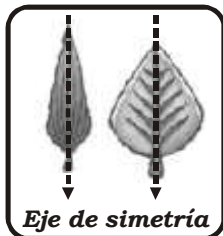
- **Actividad.** Completa las frutas simétricamente dibujando la parte que falta.

¿Cuándo una figura es simétrica?



¡Fácil! te explico a través de un ejemplo.

- Recolectaremos hojas y luego las doblaremos en dos mitades.

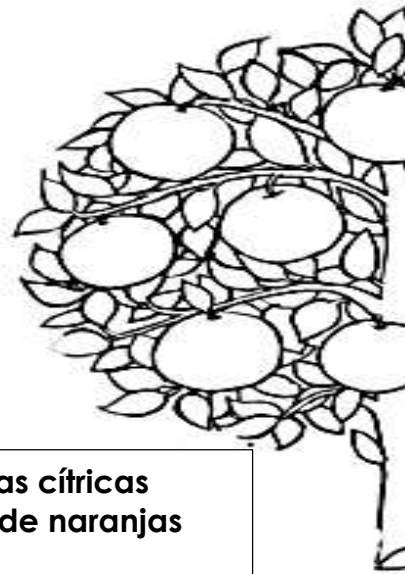


- A esa recta que las divide en dos mitades iguales se le conoce como **eje de simetría**.
- Entonces si las dos partes coinciden esa figura es simétrica.

Fruta del bosque  
Zarzamora



Frutas cítricas  
Árbol de naranjas



## Actividad Transformadora.

### Parte 2

#### ENFOQUE ECOLOGICO

<https://e-management.mx/el-problema-energetico-mundial-energias-renovables-y-cambio-climatico/>

FOTOGRAFIA: El mismo espacio geográfico  
Antes y después del fracking



El mundo se encuentra en una difícil situación energética: por una parte, existe cada vez mayor demanda de energía y, por otra, las actuales fuentes tienen en su mayoría recursos limitados y su uso representa repercusiones ambientales indeseables. Implementar acciones urgentes sobre el cambio climático es crítico para reducir su impacto. El Acuerdo de París establece un objetivo para limitar el aumento de la temperatura media global a muy por debajo de 2 °C por encima de los niveles preindustriales e intentar limitar el aumento a 1.5 °C. Implícito en estos objetivos está la necesidad de una transición a un sector energético bajo en carbono, que represente dos tercios de las emisiones globales. Las principales fuentes de producción de electricidad son a través del carbón (38 por ciento), gas (23 por ciento) e hidroeléctrica (16 por ciento).

#### PROCESO SOCIOAMBIENTAL

El principal desafío que enfrentará LA HUMANIDAD en el sector energético, es crear un sistema que combine asequibilidad, confiabilidad y sostenibilidad.

#### ACCIONES SOCIOECONOMICAS

Distintas energías han proporcionado el desarrollo del ser humano y han hecho que evolucionen las sociedades desde tiempos remotos. Tras haber utilizado y abusado de las fósiles, en la actualidad se plantea el paradigma de las renovables, que no solo pueden cambiar la economía sino también el sistema social y su organización política.

Las opciones energéticas pueden beneficiar o afectar la seguridad económica, la seguridad nacional, al medioambiente y la calidad de vida de nuestras sociedades. De no buscar el equilibrio entre estas variables, algunas personas pueden ser más vulnerables a los impactos de las opciones de energía que otras.

#### IMPACTO AMBIENTAL

Cuanto más grande sea la huella ecológica de una comunidad, ciudad o un país, más grande será también el impacto ambiental que provoca y está directamente relacionada con los hábitos de consumo.

Entonces, la responsabilidad de este impacto ambiental está en manos del consumidor, al igual que del productor.

En la naturaleza, no existen desperdicios, los materiales y la energía recirculan infinitamente. En cambio, en nuestra sociedad, buscando el crecimiento económico, EL PROGRESO; extraemos materiales, para transformarlos, usarlos y finalmente tirarlos. ¿Cómo hacer frente a los problemas derivados del crecimiento de la población mundial? ¿Cómo reducir el crecimiento de los residuos urbanos?

## IMPACTO AMBIENTAL

El consumo energético a partir de fuentes no renovables: ¿cuál es su impacto ambiental a nivel mundial?

- La disminución progresiva de recursos no renovables.
- Las emisiones dirigidas a la atmósfera, como el óxido de azufre, monóxido de carbono, metales pesados y otros contaminantes.
- Los impactos sobre paisajes y patrimonios locales, debido a la extracción de recursos por parte de empresas cuyo objetivo es satisfacer la demanda de energía local.
- La contaminación acústica y visual de fuentes energéticas, así como la contaminación directa al agua, suelos y otros factores que impactan en la salud tanto del medio ambiente como de las comunidades.
- Los residuos derivados del consumo energético, los cuales son difíciles de tratar a través del tiempo.

## COMPROMISO SOCIOAMBIENTAL

Los recursos naturales y entre ellos los combustibles fósiles de nuestro planeta se usan a un ritmo acelerado, y si no se toman medidas al respecto, las condiciones de vida de los que vengan después que nosotros serán mucho peor a las que tenemos hoy en día. Puedes comenzar aplicando algunos

Como consumidores responsables se puede y deben realizar una serie de cambios en los hábitos de consumo diarios.

### APLICA LAS 9 R DE LA ECONOMIA CIRCULAR

- **Rechazar** aquello que no necesitamos.
- **Reducir** nuestro consumo.
- **Reutilizar** o reusar productos en buen estado desechados por otro consumidor.
- **Reparar** para alargar la vida de un producto.
- **Restaurar** un producto antiguo para modernizarlo.
- **Remanufacturar** o reconstruir manualmente o con medios mecánicos aquello que necesitamos.
- **Rediseñar** con criterios de sostenibilidad y diseño ecológico.
- **Reciclar** la materia prima para crear nuevos productos.
- **Recuperar** materiales con la incineración para generar energía.

<https://sostenibleosustentable.com/economia-verde/9-r-de-la-economia-circular/>



## SISTEMATIZACION Y EVALUACION

- Realiza un CARTEL e invita a familiares y amigos a hacerlo.
- Realiza una exposición de los trabajos